

[www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)



10  
LET

# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

● maj 2015

brezplačen izvod

Tema meseca:

## **Spolnost? Še pomnite?**



# TRIDNEVNI SEMINAR V AVSTRIJI

OD 3. DO 5. JULIJA 2015

## DIŠEČA SPOZNANJA

Če so začimbe tudi v vas vzbudile vedoželjnost in lakoto po novih spoznanjih, vabljeni, da se nam pridružite med 3. in 5. julijem.

Kaj rastline zmorejo in kako je treba z njimi sodelovati, bo rdeča nit že tradicionalnega tridnevnega seminarja Dišeča spoznanja, ki ga bomo tudi v letošnjem juliju organizirali v Avstriji. Zanimalo nas bo, kako so delali z rastlinami v preteklosti od časa Kelto do samostanske medicine in kako to počnejo danes. Obiskali bomo tudi eno izmed vodilnih podjetij, ki prideluje ekološke začimbe in goji tudi odnose, ki niso značilni za današnji globalizacijski čas.

Spoznavali 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, kamor 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 le?). Zato bo zanimivo poskusiti začutiti njihovo civilizacijo in odnos do narave o čemer danes pričajo megaliti, posejani po pokrajini, v katero se odpravljamo.

V iskanju biotske pestrosti in avtohtonosti pa nas bo pot peljala tudi do Noetove barke – ene izmed največjih semenskih 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 marsikatero pozabljeno rožo, zelenjavo in zelišče, kakšno seme ali sadiko pa si bomo verjetno vzeli tudi v »rejo« domov.

Seminar bodo vodili: Sanja Lončar,  
Sabina Topolovec in Rajko Škarič.

### INFORMACIJE IN PRIJAVE:

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov: [DELAVNICESZZ@GMAIL.COM](mailto:DELAVNICESZZ@GMAIL.COM). Na voljo smo vam tudi po telefonu: 041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.



# Uvodnik

Večina sodobnega ukvarjanja s spolnostjo se vrti okrog številke. Koliko je dolg, širok, koliko je globoka, koliko minut naj traja spolni odnos, kolikokrat je normalno, s kom je normalno, koliko časa traja orgazem, kako doseči ali preprečiti zanositev itd.

Človek dobi vtis, da so v življenju najpomembnejše številke, ki določajo, ali smo nad ali pod mejo normale. Strokovnjaki nas bodo na osnovi teh številke celo zdravili ali tolažili.

Nič zato, da se številke spreminjajo hitreje kot moderne dolžine ženskih kril.

Kaj pa vsebina? O čem sploh govorimo? Kaj nam spolnost predstavlja? Kaj z njo dosežemo, odkrivamo, ...

Navidezno odprta družba, kjer ni medija, v katerem ni golih riti in prsi, obmolkne, ko se je treba dotakniti bistva. Še na naših seminarjih so najkrajši debatni krogi takrat, ko se dotaknemo spolnosti.

Občutek imamo, da je spolnost še eden izmed pojmov, kjer smo spregledali izvorni pomen. Navidezna demokracija nam kot znak odprtosti duha predstavlja sprejemanje istospolnih posvojitvev otrok, rave zabav in drugih oblik „svoboščin posameznika“. Morda pa so vse te oblike iskanja zadovoljitev le posledica tega, da dejansko ne vemo, kaj v resnici iščemo?

Kot na mnogih področjih, bo tudi na tem treba stopiti nazaj k sebi in v sebi poiskati odgovore na svoje resnične potrebe.

Sanja Lončar, urednica

## ***Na dobro se človek hitro navadi!***

*Ali ste se že navadili na bolj obsežne novice? Upamo, da bodo takšne tudi v prihodnje. Zato vas še vedno naprošamo za vaše prispevke, znamke, namenitev dela dohodnine, ...*

*Vnaprej hvala za vsako obliko podpore!*



## V tokratnih novicah preberite:

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Umirajoča spolnost                                      | 4  |
| Če ni energije, ugasne tudi spolnost                    | 6  |
| Moški in ženska – ogenj in voda                         | 9  |
| Ali bo jajce na dan odgnalo neplodnost stran?           | 10 |
| Kateri je najboljši afrodiziak?                         | 12 |
| Samostanske skrivnosti                                  | 14 |
| Vpliv starodavnih žit na zdravje reproduktivnih organov | 16 |
| Maščobe kot dober vir energije?                         | 18 |
| Koledar dogodkov                                        | 19 |
| Družbeni tabu – ustni zadah                             | 22 |
| Seks, laži in nevarne kemikalije                        | 24 |
| Ali bo deček ali deklica ali ...?                       | 26 |
| Mačo oglasi za izdelke, ki feminizirajo moške!          | 28 |
| Vabljeni na Kras                                        | 30 |
| Štafeta gre naprej!                                     | 31 |





## Umirajoča spolnost

Seks polni vse naše medije, navidezno o njem vemo vse ... Pa v resnici nismo nikoli bili dlje v razumevanju njegove dejanske vloge in priložnosti, ki jih ponuja.

Zoran Železnikar s svojimi knjigami in razmišljanji odpira zanimiva vprašanja in išče celostne odgovore. Že knjiga „Človek je več“ nam je odstrla koščke naše zamlčane zgodovine in razsežnosti človeka, ki se jih pogosto ne zavedamo. Njegova zadnja knjiga „Sprevidano poslanstvo spolnosti“ pa se dotika človeške spolnosti kot najbolj zamlčanega vira naše energije in poti do globljih spoznanj. To je bil razlog, da smo ga zaprosili za nekaj odgovorov.

***Seks in spolnost sta pogosto uporabljeni besedi, ni pa nujno, da ju vsi enako razumemo. Kako vi vidite vlogo seksa v današnjem času?***

Spolnost v življenja ljudi, ki so polna stresa, napetosti in pritiskov, prinaša trenutke sprostitve. Za hip izklopi naš pregreti um in ustavi plaz

nadležnih mentalnih vtisov. Dandanes opažamo, da seks postaja vse manj zanimiv in se soočamo s številnimi neprijetnostmi, ki se tako ali drugače povezujejo s spolnostjo: vse več je bolezni dojk, rodil, prostate in črevesja, vse več je težav pri zanositvi, vse manj užitka pri spolnosti, odnosi med spoloma so vse bolj izkrivljeni, ženske vse bolj prevzemajo vloge moških in obratno, moški vse pogostejše podlegajo moški meni – andropavzi. Kaže, da je z našo spolnostjo nekaj narobe.

***Pogosto slišimo, da živimo v času poženščenih moških. Ali so težava le hormonski motilci in drugi kemični vplivi ali vzroke vidite še kje drugje?***

Spolni odnos je za moškega precej stresno dejanje zaradi strahov, ki se s staranjem krepijo. Pešanje erekcije se lahko pojavlja že po štiridesetem letu, statistike pa kažejo, da je prezgodnji izliv težava večine moških. Seks, kakršnega poznamo, je predvsem prizadevanje za orgazem, pri katerem je ustvarjanje čustvene bližine in dušnega stika povsem odrinjeno.

Ko upad energije ob izlivu moškemu prepreči nadaljevanje spolnega odnosa, se je partnerka komaj ogrela, zato večina žensk le redko doživi orgazem. Strah, da partnerke morda ne bo zadovoljil, moškega spravi v neenakopraven položaj s partnerko in ruši njegovo samopodobo. V spolno nepotešeni partnerki pa narašča nezadovoljstvo, čuti se izkoriščeno in opeharjeno. Občutek prikrajšanosti in globoko potlačeno razočaranje postane vir pogoste razdražljivosti ter neizčrpne, pretirane kritičnosti, ki se izraža na vsakem koraku.

Z občutkom krivde skuša moški svojo moškost, seveda neuspešno, dokazovati z angažiranjem na drugih področjih, marsikdaj tudi z večjo uporabo sile, z agresivnostjo. V takšnih razmerah se med pari porajajo nesoglasja, zakonski odnosi pa se spremenijo v rivalstvo, tekmo za prevlado ali celo v vojno med zakoncem. Ob tem ljubezen nima možnosti za preživetje, kaj šele za razcvet. Partnerja, ki ne moreta doseči spolne harmonije, postajata sebična in zagrenjena, njuna vitalnost in zdravje pa vse bolj pešata. Namesto da bi ju spolnost povezovala in utrjevala njun odnos, prinaša vedno novo grenkobo in nezadovoljstvo.

***Kako se je odnos do spolnosti spreminjal skozi zgodovino?***

Spolnost ni bila vedno takšna, kot jo poznamo danes. Daleč v zgodovini, v času lemurijske civilizacije, je bila mnogo bolj veličastna, saj je

združevala telesno in duhovno komponento. Tudi druga Stara ljudstva so nas v znanju o spolnosti močno prekašala. Človeška spolnost naj bi se od živalske razlikovala prav v prisotnosti duhovne komponente: ob združevanju teles naj bi prišlo do prežemanja duš in s tem do učinkov, ki prese-gajo zgolj telesne senzacije. Taoisti in tantriki to vedo in spolnost uporabljajo za svojo rast, za plemenitenje telesa in duha. Zadržijo izliv, nadzoru-jejo svojo spolno energijo in dosegaajo neopisljive užitke, podobne kozmični ekstazi.

Resnični smoter spolnega odnosa je zlitje duš, do katerega pride ob spoju teles. Tako dosegamo kozmični stik dveh izvornih polarnosti in se pribli-žujemo stanju božanske enosti in celovitosti. To je prava spolna magija, ki pa je seveda mogoča le ob popolni predaji partnerju (partnerki), v ozračju iskrene ljubezni. Združen tok spolne energije sko-zi telesi ljubečega para ustvarja osupljive učinke za oba: zdravi njuni telesi, polni vse organe z vi-talno energijo in prinaša vsesplošno blagostanje telesa in duha; odpira in krepi duhovne darove ter plemeniti človeka. Takšna spolnost zagotavlja člo-veku zdravje, vitalnost in duhovno moč do pozne starosti.

### **Koliko smo danes daleč od tega ideala?**

Danes smo zadovoljni s površinskim znanjem in se niti ne vprašamo, ali nam spolnost lahko nudi še kaj več kot le telesne užitke. Le maloštevilni se zavedajo, da z njo lahko potešimo tudi čustveno lakoto in hrepenenje duše. Še več, spolnost je lah-ko najmočnejše orodje za razvoj in krepitev člove-ka. Namesto da bi spolnost uporabljali kot enega izmed najmočnejših orodij za razvoj in krepitev človeka, mnogi s spolnostjo svoje telo le pospe-šeno obrabljajo.

Pri seksu izgubimo ogromno spolne energije, ki iz naših teles nenadzorovano odteče. Taoisti vedo, da je kaplja semenske tekočine dragocenejša od 100 kapelj krvi. Fiziološke posledice energijskega izčrpanja se pokažejo z leti, psihološke pa so prisotne ves čas. Toda enake ali večje užitke lahko dosežemo tudi brez izgube svoje vitalne energije.

### **Kakšno je resnično poslanstvo spolnosti in kako uporabiti v spolnosti skrito moč?**

To je skrivnost, praviloma poznana le posve-čenim krogom, ki so to znanje skrbno varovali. Nevednega človeka, ki ne zna izkoristiti svojih naravnih potencialov, je lahko obvladovati. Naša vitalnost, ustvarjalnost in zdravje so izrazi naše spolne moči, ki se najmočnejše plemeniti in krepi z zbliževanjem duš. Narava nas skuša predramiti

ter nas s stiskami in preizkušnjami potrpežljivo usmerja na pravo pot.

Najmočnejša moč v naravi je moč ljubezni, ki se izraža kot spolna sila. Opažamo jo kot privlačnost, ki povezuje planete s soncem, elektrone z jedri in moške osebe z ženskimi. To silo najučinkoviteje izkoristimo v spolnem aktu, ko je v naši zavesti močno zavedanje duhovnega potenciala v nas. S takšno spolnostjo bomo omogočili prepород ne le sebe, temveč družbe v celoti; v ognju notranjih sprememb se bo rodil nov človek.

### **Kaj bi lahko storili, da spolnosti vrnemo njeno osnovno poslanstvo?**

Le ljubezen je tista, ki spolnosti da resnično moč in spolni akt spremeni v tisto, kar je nekoč bil: praznik življenja, ko sebe v zlitju s partnerjem doživljamo kot celostno bitje. Moški in ženska se v pravem spolnem aktu v žaru spolnega ognja prerodita ter z visokimi frekvencami spolne energije z radostjo in ljubeznijo napolnita sleherno celico telesa.

Sveta ne moremo izboljšati s tehnologijo, s tehnološkim znanjem in z izumi. Potreben je premik v naši notranjosti – sprememba odnosa do sočlove-ka, začenši z nam najbližjim – našim partnerjem. Spolnosti ne izboljšamo z novimi ljubezenskimi položaji, temveč z vstopanjem vanj kot duša, želja-na doživetja duhovnih izkustev, v povezavi z dušo ljubljeneega.

### **O knjigi „Spregledano poslanstvo spolnosti“**

Spolnost moramo znova odkriti, nam sporoča Zoran Železnikar, ki jo v knjigi „Spregledano poslanstvo spolnosti“ razkri-



va v mnogo ce-lovitejši podobi. Bogastvo teh informacij, ki dajejo odgovore tudi na nekatera temeljna, s spol-nostjo poveza-na življenjska vprašanja, nas spreminjajo na najbolj intimni, človeški ravni.

Knjigo lahko naročite na tel. št.: 040 424 532. Več na [www.prisluhni.si](http://www.prisluhni.si).



## Če ni energije, ugasne tudi spolnost

Claudia Vigier je naturopatinja z dolgoletno prakso v lastni kliniki v Parizu, kjer svojim strankam pomaga na celosten način povrniti in okrepiti zdravje. Je tudi del strokovnega tima zdravnikov in naturopatov, ki raziskujejo področje mitohondrijske medicine. Na festivalu Dao Yah smo jo imeli priložnosti poslušati na predavanju o okrepitvi znotrajcelične energije. Ker raziskave o sodobnih možnostih, kako ponovno „napolniti baterije“ verjetno zanimajo širši krog ljudi, smo jo prosili za nekaj odgovorov.

### ***Kakšna je povezava med splošno energijo telesa in spolnim življenjem?***

Izpolnjujoče spolno življenje je en izmed ključnih dejavnikov za dobro počutje pri večini ljudi. Vendar je ogromno ljudi izčrpanih in preprosto ne najdejo energije za to. „Utrujen(a) sem“ torej ni vedno le samo izgovor ...

V sodobnem svetu, ki mu vlada stresen ritem in smo izpostavljeni številnim negativnim vplivom okolja, telo porabi ogromno energije že samo za običajne dnevne obveznosti in dejavnosti. Obenem pa imamo vse več prehranjevalnih navad, ki telesu ne zagotavljajo dovolj potrebnih hranil, da bi si „napolnili baterije“. Ko se telo znajde v kroničnem stresu, se odzove na značilen način, z upočasnjevanjem nekaterih procesov ali aktivacijo dodatnih procesov. Aktivirajo se funkcije, ki pomagajo preživeti (telo v stresu ne zna ločiti med situacijo, ki dejansko ogroža življenje, in, na primer, pritiski s strani vodje glede rokov za zaključek nečesa). Ena izmed funkcij, ki jih telo ne obravnava kot ključno za golo preživetje, je tudi spolna aktivnost. Tako je logična posledica, da bodo imeli nenehen stres in konflikti negativen vpliv na libido.

In tukaj se zgodba še nadaljuje. Energija, ki jo uporabljata naše telo, nastaja v celicah, in sicer v obliki molekul ATP (adenozin trifosfat). Mitohondriji, ki jim rečemo tudi „celične elektrarne“, proizvajajo energijo ATP, ki jo celice potrebujejo za izvajanje svojih funkcij. Na proizvodnjo energije ATP v mitohondrijih pa vpliva več dejavnikov. Toksini, pomanjkanje vitaminov in mineralov, določena zdravila ipd. lahko poškodujejo mitohondrije, blokirajo določene encime in s tem zmanjšajo proizvodnjo energije. Posledica je padec energije in s tem povezane motnje v delovanju organizma, s čimer se odprejo vrata za bolezen. Z motnjami v delovanju mitohondrijev je povezanih več kot 50 bolezni – in v tem procesu bo prizadet tudi libido.

Kot primer naj navedemo naslednje: mitohondriji igrajo ključno vlogo pri kakovosti semenske tekočine. Če mitohondriji (prisotni v repkih spermijev) ne proizvajajo dovolj energije, bo gibljivost spermijev znižana, kar je pogost vzrok za neplodnost. Za primerjavo, v repkih spermijev je le nekaj 100 mitohondrijev, medtem ko jih je v materinem jajčecu nekaj 100.000.

### ***Ali obstajajo kazalci stanja energije pri ljudeh? Kako se merijo?***

Na psihološki ravni se pomanjkanje energije odraža s pomanjkanjem volje do življenja. Vse postane

odveč in celo preproste stvari predstavljajo napor. Vse prevečkrat čutimo utrujenost, spanje ne pomaga oziroma je moteno. Na telesni ravni se običajno pričnejo različni zdravstveni zapleti.

Energijo lahko merimo na več načinov. Eden izmed najbolj zanesljivih je meritev ravni molekul ATP – znotrajcelične energije, ki jo iz vzorca krvi izmeri večina večjih laboratorijev.

### ***Energijo bi pravzaprav morali dobiti z ustrežno polnovredno zdravo prehrano – zakaj se včasih zgodi, da uživanje svežega sadja in zelenjave, sokov in prehranskih dopolnil ne prinese pričakovanih rezultatov?***

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) za ohranjanje dobrega zdravja priporoča uživanje pet kosov svežega sadja in zelenjave dnevno. To zagotovo drži, vendar pa je to po eni strani precej težko vplesti v sodoben način življenja, po drugi pa je raven hranilnih vrednosti konvencionalno predelane sadja in zelenjave močno upadla. Zato se vse več ljudi odloča za kompenzacijo pomanjkanja hranil z uživanjem prehranskih dopolnil. Vendar mora človek v poplavi prehranskih dopolnil na trgu sprejeti pravo odločitev. Glavnina prehranskih dopolnil je izdelana na osnovni vitaminov in mineralov, ki naj bi pokrili naš primanjkljaj. Vendar pa kako naj človek ve, česa mu resnično primanjkuje? Takšne „na pamet“ sprejete odločitve lahko zdravju tudi škodijo. Četudi je odločitev prava, je v lahko vprašljivo učinkovanje izbranih dopolnil.

Sodobnemu človeku primanjkuje energije, ima počasno presnovo, pomanjkanje encimov ali druge vrste prebavnih težav (sem spada 70 % prebivalstva!), zato se niti prehranska dopolnila niti hranila iz zdrave uravnotežene prehrane velikokrat ne absorbirajo.

### ***Kaj potem še preostane?***

Najprej je treba popraviti temelj, da pride do absorpcije, nato šele lahko pričakujemo rezultate.

Sama običajno pri strankah pričnem s kratkim programom razstrupljanja, ki spodbuja organe, ki so odgovorni za izločanje toksinov in drugih odpadnih snovi iz telesa: jetra, črevesje, ledvice in žolčnik. Proces razstrupljanja v tem obdobju podprem z določenimi živili in zelišči. Istočasno je treba izločiti tudi nekatere navade in razvade, kot so, na primer, kava, prečiščena živila, nasičene maščobe in alkohol.

Živila, ki so odlična tako za razstrupljanje kot tudi za regeneracijo organizma, so vse vrste fermentiranih živil, kisle zelje, juhe miso in korejski kimchi, če jih omenim samo nekaj. Strankam običajno priporočam tudi kaskadno fermentirane bio koncentrate, ki imajo hitro in odlično delovanje.

Mlečnokislinska fermentacija je starodaven način konzerviranja živil, ki so ga že tisočletja uporabljali naši predniki. Tako fermentirana živila zagotavljajo enaka hranila kot sveža in so obenem veliko lažje prebavljiva ter se bistveno bolje absorbirajo. Fermentirana živila vsebujejo celo več vitaminov kot enaka količina iste živila v sveži obliki. Encimi so razdrobljeni, antioksidanti se povišajo in prebavljivost se občutno poveča. Na Japonskem, na primer, ženske tradicionalno po porodu uživajo fermentirano sojina zrna – natto, za hitrejšo povrnitev moči in okrepitev.

### ***Omenili ste kaskadno fermentirane bio koncentrate. Zakaj lahko ti zmorejo tisto, kar prehranskim dopolnilom ne uspe?***

Z veliko znanja in védenja o lastnostih fermentiranih živilih in dolgih let raziskav je dr. Hans Niedermaier (1913–2003) razvil edinstven proces Kaskadne fermentacije™. Ekološko pridelano sadje, zelenjava in oreščki se v tem procesu fermentirajo v 12 tednov dolgem procesu, ki poteka v več stopnjah. Edinstven dinamični proces fermentacije razdrobi vsa hranila iz vhodnih sestavin na

### **Polovični moški!**

Prof. Niels Skakkebaek, vodja raziskav v Univerzitetni bolnišnici v Kopenhagnu, je po pregledu 60 raziskav z vseh koncev sveta ugotovil, da je v 50 letih število spermijev upadlo za 50 odstotkov! Po njegovem ima eden od petih Dancev slabo kakovost semenske tekočine. Spermiji so negibljivi, številčno jih je manj, nekateri imajo celo dve glavi! Pariški raziskovalci so prišli do podobnih ugotovitev. V 20 letih je število spermijev pri pariških moških upadlo za 40 odstotkov. Šokantno pa se povečuje tudi število raka na modih. Slednji je v 60 letih porastel za 400 odstotkov!

Prof. Niels meni, da lahko tako velik pojav zgoraj navedenih težav v tako kratkem času povzročijo le okoljski vplivi. Glavni povzročitelji težav pa naj bi bili pesticidi, ftalati, bisfenoli A in številne druge izzmed 85.000 kemikalij, ki jih danes poznamo.

drobne delce, ki se v telesu z lahkoto absorbirajo. Tudi encimi se razdrobijo v drobne delčke in s tem postanejo za telo uporabni.

Kaskadno fermentirani bio koncentradi so bio-razpoložljivi in lahko delujejo na ravni celice, kar je temeljna raven v telesu. Mitochondriji se regenerirajo in nastajanje znotrajcelične energije se občutno poveča. Kar je tudi glavni razlog, zakaj imajo kaskadno fermentirani bio koncentradi (npr. Regulatpro® Bio, Regulatpro® Metabolic) tako močno pozitivno učinkovanje pri širokem spektru zdravstvenih težav.

### ***Kako v telesu čutimo, kaj se dogaja na celični ravni?***

Ko nekaj deluje na celični ravni, se čuti izboljšanje na celotnem sistemu! Zdravje črevesne flore je osnova za dobro delovanje imunskega sistema, vitalnost in splošno dobro počutje. Dva dejavnika – uravnotežena črevesna flora (prisotnost dobrodejnih bakterij) in zdrava črevesna sluznica – zagotavljata mirno in dobro prebavo. Kaskadno fermentirani bio koncentradi izboljšajo prebavo na globalni ravni, z desnosučno mlečno kislino (L+)

in peptidoglikani, ki pomagajo uravnovežiti črevesno floro. Nadalje visoke koncentracije antioksidantov bistveno pripomorejo k upočasnjevanju procesa staranja, encimski delčki pa obnovijo in okrepijo delovanje lastnega telesnega encimskega sistema in njegovih aktivnosti.

### ***Koliko časa potrebujemo za regeneracijo, da si ponovno napolnimo baterije?***

Običajno pomanjkanja energije na fizični ravni ne občutimo takoj. Nekaj časa traja, preden simptomi postanejo očitni in jih zaznamo. Tako tudi delovanje v obratno smer – ponovno pridobivanje energije – ni nekaj, kar bi uredili v enem tednu. Pa vendar s pravilno izbiro hrane, fermentiranih izdelkov in prehranskih dopolnil, prve pozitivne učinke, npr. na prebavni sistem in izboljšano spanje, začutimo že v nekaj dneh. Za navedene kaskadno fermentirane izdelke so celo dokazali, da z njihovo pomočjo dosežemo dvig celične energije za 183% v treh mesecih. Kar je še pomembneje, izboljšanje se ohrani še dolgo potem, ko nehamo uživati takšna dopolnila, kar potrjuje njihove globinske regenerativne moči.

## **Regulirajte svoje zdravje** s kaskadno fermentiranimi bio koncentradi

### **Regulatpro® Bio**

Kaskadno fermentirani bio koncentradi so preprosti za uporabo:

10 ml vsako jutro in večer, razredčeno z nekaj vode. Najprej zadržite nekaj trenutkov v ustih, malenkost požvrkljate in pogoltnete.

Večino ljudi občuti takojšnje izboljšanje v prebavnem sistemu, v samo nekaj dneh.

Boljše spanje in občutek svežine, ko se zbudijo. Nobeno drugo dopolnilo ne zagotavlja obojega v enem: več energije tekom dne in miren obnovitveni spanec!

Profesionalni športniki poročajo, da celo med intenzivnimi treninzi ohranijo izvrsten nivo libida, ki jim je pred tem med fizičnimi napori konstantno upadal.

povišana celična energija

zdrava črevesna flora,  
urejena prebava

okrepljen imunski sistem

zavira kronična vnetja

antioksidant in regulator  
encimov

**višja kakovost in večja  
polnost življenja**





# Moški in ženska – ogenj in voda

Besedilo: Andreja Šeme

Ogenj in voda sta dve naravni sili, ki imata veliko moč. Sonce daje moč za življenje, iz vode se življenje razvija. Harmonija med ognjem in vodo že milijone let ustvarja pogoje za življenje in razvoj vseh bitij.

## Igra jina in janga

V naravi najdemo veliko diametralnih nasprotij, ki lepo delujejo v paru: dan in noč, plima in oseka, Sonce in Luna, ... Tudi moški in ženska. Dejstvo je, da smo si med seboj različni, vendar lahko skupaj tvorimo popoln par. Odnosi med spoloma pa so lahko lepi in harmonični, le če se oba zavedata, da sta si različna in da ju ta drugačnost medsebojno bogati. Kdor išče partnerja, ki bo deloval enako kot on sam, bo iskal dolgo in bo razočaran.

## Spolnost in čustvovanje

Vzporednico z ognjem in vodo lahko potegnemo tudi pri človeku. Taoisti pravijo, da je na spolni ravni moški kot ogenj, hitro se razvname in hitro dogori, ženska pa je kot voda, počasi se segreva in dlje časa ostaja vroča. Moški ima izbočene spolne organe in daje energijo, ženska vbočene in energijo sprejema, jo posrka vase. Spolnost je mešanje moške in ženske energije. Zanimivo je, da ženske

nismo samo voda in da moški niso samo ogenj. Če smo taki v spolnosti, smo v čustvovanju ravno obratni. Ženske čustvujemo ognjevito, ni nam težko pokazati, kaj čutimo, jokamo, kričimo, se smejimo. Moški pa čustvujejo bolj navznoter, v sebi.

Moški in ženska sta si med seboj očitno različna in prav ta različnost vsakega partnerja bogati ter spravlja v harmonijo. Moški pomaga ženski na področju spolne energije, s svojim ognjem greje njeno vodo. Ženska pa pomaga moškemu na ravni čustev, s svojim ognjem greje vodo njegovega srca.

## Ledvice – vir spolne vitalnosti

Za zdravje spolnih organov tako pri moškem kot pri ženski skrbi sistem ledvic, ki vključuje tudi moška moda in ženske jajčnike – Kitajci ju pomenljivo poimenujejo „zunanje ledvice“. Ledvice torej nadzirajo spolne in razmnoževalne funkcije, so filter za odpadne snovi in tvorec hormonov. Zato so ledvice za telo primaren vir spolne vitalnosti, biopotenciala in najbolj pomemben rezervoar esencialne energije. Kitajci jih imajo za najpomembnejši pokazatelj zdravja in imunosti. Težave z ledvicami lahko pripeljejo do slabe vitalnosti in spolne impotence. Po navedbah strokovnjakov ima težave s slabšim delovanjem ledvic kar okoli 10 odstotkov odraslih ljudi.

## Vitalna voda – vitalne ledvice

Ledvice so, tako kot večina našega telesa, predvsem iz vode. Zato bomo za njihovo vitalnost, zraven ekološko pridelane hrane in gibanja, veliko naredili, če bomo uživali vitalno vodo. Tudi s poskusi so dokazali da vitalno vodo z zdravo strukturo kristala telo lažje sprejme, zato lahko taka voda odlično opravlja svojo nalogo. Če v spolnosti potrebujemo več energije, sta hidracija in uživanje revitalizirane vode še kako pomembna!

**ND** NATURE'S DESIGN

Karafa Aladin s simbolom iz pravega zlata ustvarja zdravo strukturirano vodo, polno življenjske energije, ki nam koristi na vseh področjih.

[www.obtikenarave.si](http://www.obtikenarave.si)  
040 623 186

**ŽIVA VODA ZA VITALNO ENERGIJO**



## Ali bo jajce na dan odgnalo neplodnost stran?

Besedilo: Adriana Dolinar

**Verjeli ali ne, so zdrava plodnost, spočetje in nosečnost zelo povezani z razpoložljivimi zalogami holesterola.**

Večina ljudi je še danes prepričana, da je holesterol zlo, ki se mu moramo izogibati, če se želimo obvarovati srčnega infarkta ali pa možganske kapi. Čeprav je to eden izmed največjih in najbolj nevarnih mitov današnjega časa, se holesterolu izogibajo domala vsi, tako stari kot mladi. Prav izogibanje življenjsko potrebnemu holesterolu pa lahko mladim povzroči veliko neljubih težav, povezanih tudi s plodnostjo, spočetjem in z nosečnostjo.

Telo lahko večino holesterola proizvede samo, prav tako pa ga lahko nekaj prevzame tudi iz hrane. Prav možnost, da lahko holesterol srkamo tudi iz zaužite hrane, pa nam omogoča zadovoljevanje večjih potreb telesa po holesterolu. Da to drži, je dokazal tudi prodorni nemški zdravnik prof. dr. Kraiser, ki je razvil uspešno metodo

zdravljenja hudih opeklin, s katero je izboljšal preživetje bolnikov. V ta namen so bolniki po sondi prejemali od 10 do 15 surovih jajc vsak dan. Jajca so, kot vemo, bogat vir holesterola, ki ga je telo bolnikov s hudimi opeklinami posrkalo iz črevesja in uporabilo za obnovo prizadetih tkiv.

Holesterol pa ni le pomemben za obnovo prizadetih tkiv, temveč je tudi pomembna osnovna surovina za nastanek številnih hormonov, brez katerih ne bi mogli živeti. Tako je holesterol nujno potreben za izgradnjo steroidnih hormonov, kot je progesteron. Če ni holesterola, ne more nastajati progesteron in tudi ne številni drugi pomembni hormoni, kot so glukokortikoidi (kortizol – hormon stresa), mineralokortikoidi (aldosteron), androgeni (testosteron) in estrogeni (estron in estradiol).

Kadar primanjkuje spolnih hormonov (progesteron, estrogen, testosteron, ...), lahko to vodi tudi v motnje delovanja ženskih in moških reproduktivnih organov. Posledica je lahko tudi neplodnost oziroma nezmožnost spočetja otroka.

Progesteron igra pomembno vlogo v plodnosti ženske. Izločajo ga jajčniki, posteljica in nadledvične žleze. Ustrezna raven progesterona je potrebna, da se stena maternice ustrezno pripravi na sprejem oplojene jajčne celice. Jajčna celica se mora pravilno ugnezditi v steno maternice, da bi bilo spočetje lahko uspešno. Če je progesterona premalo, stena maternice ne bo mogla sprejeti oplojene jajčne celice in podpreti nadaljnega razvoja plodu. Progesteron je prav tako zaščitnik nosečnosti, saj ščiti ugnezdjeno jajčno celico oziroma plod pred propadom oziroma omogoča njegov nadaljnji razvoj. Če je progesterona premalo, lahko pride do odmrtja plodu in do spontanega splava. Raven progesterona običajno začne po 30. letu upadati. Do 50. leta naj bi upadel kar za 75 odstotkov, kar je povezano tudi z normalnim zmanjševanjem plodnosti ženske.

Čeprav je normalno, da starejše ženske postopoma izgubljajo plodnost, pa to ni normalno za mlade ženske. Neplodnost, kot vemo danes močno narašča po vsem svetu in morda je tudi borba proti domnevno »nevarnemu« holesterolu, o čemer si več lahko preberete v novi knjigi Resnice in zmote o holesterolu, doprinesla svoj del k temu problemu.

Zanimivo je, na primer, dejstvo, da ima veliko ekstremnih športnic, ki so obenem še veganke, težave z menstrualnim ciklusom in posledično tudi s plodnostjo. Menstruacija jim pogosto za več mesecev izostane, s tem pa je seveda onemogočena tudi sposobnost spočetja otroka. Da do tega pride, je morda lahko krivo tudi pomanjkanje holesterola v prehrani.

Vegani ne uživajo živalske hrane, zato holesterola ne prejemajo s hrano, saj ga v rastlinski hrani ni. Njihovo telo se mora zato zadovoljiti zgolj z lastno proizvodnjo življenjsko pomembnega holesterola. Težava lahko, kot kaže, nastane, kadar so potrebe telesa po holesterolu večje kot običajno. Potrebe so večje v času nosečnosti, ob dehidraciji telesa, po operacijah, ob močnih opeklinah, ..., pa tudi ob psihičnem ali fizičnem stresu. Ker ekstremni šport predstavlja močan stres za telo, za njegovo obvladovanje telo tvori obilje kortizola – stresnega hormona. Ta pa se prav tako tvori iz holesterola. Kadar telo holesterol potrebuje za različne naloge in kadar ga ni dovolj, se bo, kot kaže, prednostno uporabljal za pomembnejše naloge (npr. varovanje telesa pred stresom), kot je reprodukcija. Ta pojav je sicer dobro poznan v živalskem svetu, kot kaže pa se lahko pojavi tudi pri nas.

Če imate s spočetjem težave tudi vi, razmislite o prebrnem, preden se odločite za drage hormonske terapije neplodnosti. Morda vam bo težavo z neplodnostjo pomagalo rešiti že to, da v prehrano ponovno vključite kakovostna živila, bogata s holesterolom. V pomoč pri njihovi izbiri pa vam je lahko že navedena knjiga „Resnice in zmote o holesterolu“, ki jo lahko prelistate na spletni strani <http://shop.zazdravje.net/>.



Če si zares želite zagotoviti optimalno količino in kakovost holesterola za zdravo ožilje, živčevje in možgane?

## Spoznajte RESNICE IN ZMOTE O HOLESTEROLU



- ▶ Format: 160x215 mm, šivano
- ▶ Obseg: 300 strani
- ▶ Cena knjige: **28,00 EUR**



Info. in naročila na: [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net),  
(0)41 770 120 ali na [info@jasnoinglasno.si](mailto:info@jasnoinglasno.si)



## POJDIMO V SIJ SVETLOBE NA HVARU

2 TERMINA

**16. 10. — 23. 10. in  
25. 10. — 1. 11. 2015**



### Pojdite z nami v sij svetlobe in obrnite novo stran v svojem življenju.

Vse, ki že poznate naš projekt ter sledite predavanjem in literaturi, pa bi radi naredili še korak bližje k sebi, vabimo na osemndnevni seminar, kjer boste to, o čemer predavamo in pišemo, preizkusili "v živo".

Tako kot so eterična olja esenca rastlin, je naš seminar na Hvaru esenca našega projekta. In kot velja, da je eterično olje nemogoče zadržati v rokah, je tudi vsebina seminarja na Hvaru zelo težko zajeti v besede.

Odlična predavanja, delavnice, izleti, družnje, hrana, veliko sonca in prelepi otok so le oblika, v katero je skrito to, zaradi česar je ta seminar tako poseben. Zato vabljeni, da se prepustite Vsebini.

**Seminar vodita:**  
**Sanja Lončar in Rajko Škarič.**

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov:  
[DELAVNICESZZ@GMAIL.COM](mailto:DELAVNICESZZ@GMAIL.COM).  
Na voljo smo vam tudi po telefonu  
041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.



## Kateri je najboljši afrodiziak?

Besedilo: Sanja Lončar

**Iskanje najboljših afrodiziakov je večna tema, ki je zaposlovala ljudi vseh časov.**

Danes, ko je težav s hormoni, iz zčrpanostjo in opešanostjo naših reprodukivnih organov več kot kadar koli prej, je dobra novica vsaj to, da imamo na razpolago informacije iz vsega sveta in lahko posežemo tudi po rastlinah, za katere do včeraj nismo vedeli, da obstajajo.

Po trenutnih spoznanjih najdemo na „seznamu“ najmočnejših rastlin kar nekaj rastlin iz Južne Amerike ali z Daljnega vzhoda.

### Ginko (*Ginkgo biloba*)

To rastlino srečujemo predvsem v pripravkih za izboljšanje spomina. Dejansko ginko ne izboljšuje prekrvavitve in energijske pretočnosti zgolj na našem „podstrešju“, temveč z enako močjo pomaga tudi v „kleti“. Kar 300 različnih raziskav potrjuje njegovo delovanje tudi na spolno slo.

Skrivnost je v moči ginka, da splošča arterije in tako izboljšuje prekravljenost vseh organov. Po študijah sodeč, začne kar polovica moških ob

rednem jemanju 60 mg izvlečka iz ginka v šestih mesecih dnevno doživljati normalno erekcijo.

### Ginseng

Korenino ginsenga sistematično proučujejo že tisočletja. Njegove regenerativne sposobnosti, vpliv na dvig energije in tudi afrodizično delovanje potrjujejo tudi številne znanstvene raziskave na Zahodu.

Ko so baterije znova polne in stres zajezen, ni presenetljivo, da pride tudi spolnost na vrsto.

### Damiana (*Turnera aphrodisiaca*)

Kot vidite, je že v latinskem imenu te rastline prepoznano njeno afrodizično delovanje. To rastlino uporabljajo v Mehiki in južnih delih ZDA. Liste kadijo ali iz njih kuhajo čaj. Učinki pri kajenju trajajo od ure do ure in pol. Pri uživanju čaja so blažji, vendar trajajo dlje. Čaj zato uživajo nekaj ur pred želeno spolnostjo. Največji učinki pa se pojavijo po 14 dneh rednega uživanja.

Že Maji so to rastlino uporabljali kot naravni afrodiziak, ki izboljšuje vzdržljivost in poveča moč erekcije. Sodobne raziskave pa to potrjujejo. Učinek damiane so preizkušali na laboratorijskih miših in izkazalo se je, da zaužitje zelo poveča njihov interes po parjenju (*Int. Journal of Pharmacognosy and Phytochemic Research* 2009; 1 (1): 1–4).

### Muir Puama (*Ptychopetalum olacoides*)

Drevo, ki ga imenujejo tudi „drevo potence“, raste v pragozdovih ob Amazonki.

Avtohtona ljudstva ga uporabljajo že stoletja. Predvsem čaj iz lubja in korenin je znan po tem, da odpravlja spolno izčrpanost.

Rastlina deluje tako, da energijo usmeri v medenični predel, kar pospeši prekrvavitev in tudi občutljivost v tem delu telesa. Obenem pa pomaga „izklopiti glavo“, kar je v današnjem času verjetno eden izmed poglavitnih vzrokov težav v spolnem življenju.

Dokazali so, da ob daljši uporabi rastlina vpliva tudi na večjo proizvodnjo spolnih hormonov. Podobno kot pri že navedenem ginku z blokiranjem acetilholinesteraze učinkuje tudi na izboljšanje spomina in preprečevanje Alzheimerjeve in podobnih bolezni. Uporablja se tudi pri zdravljenju izčrpanosti, reprodukivnih motenj ali za odpravljanje protirevmatskih težav.

### Catuaba (*Erythroxylum catuaba*)

Zelo podobno velja za še eno drevo z istega

območja. Catuaba enako kot muira puama povečuje potenco in krepi spomin. Obenem ji pripisujejo tudi protivirusne in protibakterijske učinke. Uživanje catuabe priporočajo tudi pri psihični in fizični utrujenosti ter pri težavah s spanjem. Uporabljajo jo tudi pri stanjih anksioznosti in depresij.

V raziskavi na Univerzi Santa Catarina v Braziliji so znanstveniki ugotovili, da pri uživanju catuabe prihaja do povečanega izločanja serotonina, ki velja za hormon sreče in živčnega prenašalca dopamina. Ta nevrotransmitter poživlja krvni obtok in presnovo ter mobilizira energijo – zato smo bolj dejavni, živahni in dobre volje.

## Tribulus (*Tribulus terrestris*)

Ta tropska rastlina je znana tudi kot punkcija trta, caltrop, rumena trta ali kozja glava. Te bodo še posebej veseli današnji moški, saj so znanstveniki tudi z raziskavami dokazali, da uživanje pospeši nastajanje naravnega testosterona. Testosteron je tisti, ki omogoča rast mišičnih celic, poveča vzdržljivost in je nujen tudi za uspešno spolno življenje.

## Koren suma

Tudi ta korenina prihaja z območja Amazonke in je po svojih lastnostih superživilo s široko uporabnostjo. Domorodci jo uporabljajo za dvig energije, pospešeno celjenje ran in tudi proti bolečinam.

Leta 1995 so v ZDA pravili raziskavo v vplivu korenine suma na slabokrvnost. Polovica udeležencev v raziskavi je uživala korenino suma, polovica pa placebo. Izkazalo se je, da je uživanje močno povečalo raven hemoglobina v krvi. Na Japonskem so leta 2001 poročali o protirakavem delovanju snovi, ki jih korenina suma vsebuje.

Nadaljnje raziskave kažejo, da rastlina vsebuje 19 aminokislin, med katerimi so tudi vse esencijske. Zanimivost je tudi širok razpon elektrolitov, ki pomagajo telesu uravnati ionsko ravnovesje v celicah. To je še posebej pomembno za športnike in športne dejavnosti ter druge situacije, kjer se potimo in utrujamo (spolnost je ena izmed teh).

## Matični mleček

Končno nekaj, kar že poznamo – ali smo vsaj za to slišali. Že dejstvo, da je čebelja matica najbolj plodno bitje na planetu, hrani pa se izključno z matičnim mlečkom, veliko pove o močeh matičnega mlečka. Matica izleže 2.000 jajčec na dan in ta skupaj tehtajo več, kot je težka sama. Misija nemogoče? Očitno jo matični mleček tako hitro regenerira, da tudi to zmore.



Na podoben način deluje matični mleček tudi na človeka. Močno regenerira spolne funkcije, uravnava hormone in vrača energijo. Obenem pa deluje tudi na krepitev imunskega sistema in uničuje viruse (npr. viruse hepatitisa in herpesa). Zanimivo je, da matični mleček vsebuje tudi naravne hormone – estrogen, progesteron in testosteron.

Zlasti v obdobju menopavze matični mleček pomaga revitalizirati normalno hormonsko delovanje, zato se priporoča za preprečevanje vročinskih oblivov, pomaga pa tudi pri endometriozii in drugih težavah.





## Samostanske skrivnosti

Besedilo: Sanja Lončar

Pred kratkim sem prebrala šalo o tem, zakaj moški ne jočejo. Pravi, da moški v preteklosti niso jokali, ker so bili tako vzgojeni. Danes pa ne jočejo, da se jim ne razmaže šminka.

V preteklosti naj bi bil torej moški bojevnik, glava družine in neomajna avtoriteta. Pričakovali bi, da je kot tak imel dovolj testosterona, da tudi v spolnosti ni imel težav, če je že lahko nosil 30 kilogramov težek oklep in vihtel težek meč ...

No, tako si mi predstavljamo preteklost. Resnica pa nikoli ni črno-bela. Pritiski na moške se morda spreminjajo, zagotovo pa so bili vedno prisotni in včasih celo bolj hudi kot danes.

## Srednjeveške zahteve!

V času, ko se je davek plačal na glavo in je več moških pomenilo tudi večjo vojno moč, so bili pritiski na ustvarjanje potomstva še kako veliki. Tudi plemstvo je bilo pod pritiskom, saj je bilo treba zagotoviti dovolj dedičev, da se rod ne prekine in da posesti ostanejo v lasti družine.

Malo ljudi ve, da je cerkev celo dovoljevala ločitev, če moški ni bil zmožen zaploditi otroka ali če je bil impotenten. O tem, kako so bili v takšnih primerih povabljeni izvedenci in celo sosedge, da se v živo prepričajo, „ali moški zmore“, ste verjetno že brali v knjigi „Ščepce rešitve“.

Zaradi vsega navedenega so recepture, kako si pomagati do več spolne moči in boljše plodnosti, stare toliko, kolikor je star človek. Zato so bili tudi v starih časih afrodiziaki enako vroča tema kot današnje zgodbe o čudežnih tabletah in drugih pripomočkih.

Najbolj bran seksualni priročnik „De coitu“ (O spolnem odnosu) je bil napisan v 11. stoletju in je bil „vroče branje“ še naslednjih 500 let. Napisal ga je benediktinski menih (!) in eden izmed vodilnih intelektualcev tega časa – Konstantin Afričan. V njem navaja, da je vse napisano tudi osebno preizkusil (!).

Ali ste presenečeni? Da, tudi naše predstave o meniškem življenju nimajo veliko skupnega z resničnostjo. Če se boste z nami odpravili na seminar „Dišeča spoznanja“ (glej stran 2), vas bo čakalo še veliko presenečenj. Samostani skrivajo marsikaj nepričakovanega. Krščanski menihi pa niso bili edini „izvedenci“ za to področje. Še veliko več so o tem vedeli v islamskem svetu. To je tudi razumljivo, saj ima tam moški več žensk in so tudi pričakovanja od njega sorazmerno večja. Tako so afrodiziaki celo dobili mesto v hadisih, spisih, ki se pripisujejo Mohamedu.



## Lestvica starega časa

Če pokukamo v „De coitu“, v njem najdemo veliko receptov, ki temeljijo na začimbah. V samem vrhu je ingver, ki je ena izmed redkih začimb, ki greje in vlaži, zato so jo imeli za najbolj primerno pri reševanju spolnih zagat. Današnje raziskave pa tem ugotovitvam pritrujujejo in navajajo, da ingver resnično povečuje število in gibljivost spermijev.

Zelo visoko se uvrščajo tudi žafran, cimet, klinčki in muškatni orešček.

Med jedmi pa kot najboljše krepčilo veljajo mleko z žafranom in medom, mleko s klinčki, med in orehi, rukola s korenčkom, čičerika, začinjena z ingverjem, medom in cimetom itd.

Afrodizičnega slovesa žafrana in popra znanost (še) ni potrdila, pri ostalih pa so ugotovili, da res vplivajo na regeneracijo, povečanje energije in kakovost semenčic. Prav posebej zanimiva je raziskava, ki so jo izvedli na eni izmed indijskih univerz (bolj natančno o tem preberite v poglavju o klinčkih v knjigi „Ščepec rešitve“), kjer so primerjali učinke zdravila Penegra® (dejansko gre za generično obliko zdravila Viagra®) z izvlečki muškatega oreščka ali z izvlečkom klinčkov. Mišji samci, ki so bili v tem primeru predmet proučevanja, so pod vplivom klinčkov naskakovali miške za 430 % več kot ponavadi, muškatni orešček pa jih je spodbudil za več kot sedemkrat (743 %). Nadvse učinkovito, mar ne?

Popru v bran lahko zapišemo, da sodi med razhudovke (tako kot jajčevci, paradižnik in paprika), za razhudovke pa vemo, da delujejo tako, da razvnamajo strasti. Če ne verjamete, le pomislite na temperament prebivalcev dežel, v katerih je taka hrana vsakodnevno na jedilniku.

Rožmarin je na seznamu afrodiziakov proslavila Vodica madžarske kraljice. 72-letna kraljica, ki je trpela zaradi protina, revme in je bila nasploh „zarjavela“, si je s pomočjo čudežne vodice, v kateri je bila nosilna snov destilat vejic rožmarina, tako opomogla in si povrnila vitalnost, da se je poljski kralj noro zaljubil vanjo. Vsaj tako pravi zgodovina. Znanost pa danes potrjuje, da je nekaj na tem, saj dokazani učinki rožmarina resnično potrjujejo, da izboljšuje prekrvavitev, povečuje celično energijo, izboljšuje gibljivost spermijev, krepi spomin in je eden izmed najmočnejših antioksidantov.

Tudi cimet redno srečujemo na seznamu afrodiziakov. Njegovo blagodejnost v zadnjem času potrjujejo tudi poskusi na miših, ki so pokazali, da tudi uživanje cimeta izboljšuje številčnost in gibljivost spermijev.

In če se vrnemo na začetek teh novic in intervjuju s Claudio Vigier, danes vemo, da je gibljivost



Ali vas zanima, kaj vse zmorejo začimbe? Obiščite našo novo spletno stran:

**www.scepec.si**

**PROJEKT ŠČEPEC**  
KAKŠNA JE RAZLIKA MED ČILIJEM IN KAJENSKIM POPROM?

spermijev neposredna posledica povečanja celične energije v mitohondrijih, ki jih poganjajo.

Zdaj veste, od kod nam energija za vse, kar počnemo v tem projektu.



**Trilogija ŠČEPEC**

Da vam bodo moči narave vedno na dosegu rok

**Prihranite 8 EUR**  
prednaročila do 6. maja

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

Naročila po telefonu: (0)41 770 120 ali na [info@jasnoinglasno.si](mailto:info@jasnoinglasno.si)



# Vpliv starodavnih žit na zdravje reproduktivnih organov

Besedilo: Petra Oražem

Pravijo, da je dobiti otroka nekaj najbolj normalnega na svetu. Vendar na žalost to ne velja za vsakogar. Vse več ljudi ima težave z neplodnostjo in tudi v Sloveniji je stanje resno, saj naj bi po zadnjih podatkih o težavah z zanositvijo poročal že vsak četrti par.

Vendar pa lahko za zdravje svojih reproduktivnih organov tudi sami naredimo veliko. Predvsem z zdravim načinom življenja, s pozitivnim dojemanjem sveta okrog sebe in z zdravo prehrano. Tukaj se osredotočamo predvsem na uživanje nepredelanih živil, ki v svojem bistvu ohranjajo vse življenjsko pomembne hranilne snovi in jih posredujejo našem telesu.

## Kako pomembna je prehrana?

Ni vseeno kaj zaužijemo. S svojimi pozitivnimi in negativnimi lastnostmi vplivajo živila tudi na razvoj in delovanje naših reproduktivnih organov. V sedanjem času pomen zdrave prehrane dobiva nove dimenzije, vse več pa je tudi raziskav, ki dokazujejo, da lahko s pravilno izbiro hrane spremenimo odziv telesa in tako sami vplivamo na procese, ki vodijo do ravnovesja v našem telesu.

Prav tako kot lahko antioksidanti in vitamini iz

živil pomagajo do boljšega zdravja, lahko na drugi strani kemični dodatki v živilih resno ogrozijo naše zdravje in optimalen razvoj procesov v telesu. Za svoje zdravje bomo naredili največ, ko bomo začeli uživati hrano, ki je bogata z minerali, vitamini in kot takšna vpliva na stanje naših reproduktivnih organov in hormonsko ravnovesje.

## Starodavna žita

Starodavna žita, kamor spadajo ajda, proso, amarant, kvinoja, kamut, oves, ječmen in pira, lahko s svojo bogato sestavo vitaminov in mineralov pomembno vplivajo na naše telo. Prav pira je, denimo, zaradi visoke vsebnosti beljakovin, kompleksnih ogljikovih hidratov in vitaminov, popolno živilo. V Evropi in Aziji so jo pridelovali že pred več kot deset tisoč leti.

Z rednim uživanjem tako imenovanih „starodavnih“ žit lahko zelo zmanjšamo tveganje za kronične bolezni, vplivamo na stanje naših hormonov – kar je pomembno za zdravje naših reproduktivnih organov, ter z njihovim uživanjem lajšamo težave s prebavili. Zaradi visokih vsebnosti fenolnih spojin, karotenoidov ter vitamina E, pa delujejo antioksidativno in protivnetno. Z uživanjem polnovrednih žit vzdržujemo tudi ravnovesje glukoze v krvi, saj znižujejo glikemični indeks.

Ključ do zdravja je previdnost in zmernost. Pomembno je, da v svojem jedilniku ohranjamo pestrost in raznolikost ter s tem pokrijemo širši spekter hranil, ki so optimalna za zdravje našega telesa. Vsak dan naj bi pojedli vsaj tri porcije žita ali žitnih izdelkov – denimo dve žlici ovsenih kosmičev ali rezino kruha. Žita lahko uživamo v obliki žitnih izdelkov (kruh, testenine) ali kaše (oves, ajda). Večino žit lahko pripravimo kot rižoto in po želji dodamo meso ali zelenjavo. Iz ajde, prosa in ovsa lahko naredimo polpete ali pa jih uporabimo za jušno zakuho. Za to so primerni zlasti oves, ajda, pira in kvinoja. Možnosti je nešteto, saj lahko žita kombiniramo z vsemi živili.

## Uživajmo pestro hrano

V svojo prehrano lahko vsakodnevno vključimo različne variacije starodavnih žit. Če želimo popoln beljakovinski obrok, lahko uporabimo le kvinojo, ki je zaradi visoke vsebnosti folne kisline odlična izbira za ljudi, ki načrtujejo nosečnost. Zraven folne kisline vsebuje tudi vitamin E in vrsto koristnih mineralov. Sveža kvinojina moka je vsestransko uporabna in polna hranil, iz nje pa lahko pripravite tudi odličen kruh.

Amarant, ki izvira iz Mehike, ne vsebuje glutena, ima pa zares veliko beljakovin, vlaknin, kalcija in železa. S svojim značilnim vonjem po lešnikih je

## Palачinke iz sveže ovsene moke

Pa še en preprost in zelo okusen recept za palačinke iz sveže ovsene moke. Za približno osem ovsenih palačink potrebujemo:

- 200 g sveže ovsene moke
- 2 jajci
- 200 ml mleka
- 200 ml vode
- ščepec soli

Vse sestavine zmešamo v gladko zmes in pustimo stati 30 minut. Spečemo na razgreti ponvi, po potrebi dodamo kokosovo olje. Namažemo s svojim najljubšim nadevom. Dober tek!



odličen za pripravo sladkih jedi, poleg tega pa vsebuje tudi aminokislino lizin, ki obnavlja tkiva in vzdržuje optimalno vlago v telesu.

Ajda ogreje naše telo, spodbuja hormone k ravnovesju in iz nje lahko pripravimo zares odlične priloge in glavne jedi. Je enostavna za pripravo, pomembno pa je, da je pridelana na ekološki način in da je zrnje živo, saj si le tako lahko pripravimo tudi kalčke, ki so zares odličen dodatek naši najljubši solati.

Prosena kaša je bila v preteklosti pri nas pogosto na jedilniku. Ponovno se vrača, saj na telo deluje bazično in ga ne zakisa – kar je spet izjemnega pomena za optimalno delovanje reproduktivnih organov. Uporabljamo jo lahko za sladke ali slane jedi. Prosena moka, ki je najboljša sveža, pa je uporabna tudi za peko palačink.

Sveža polnovredna kamutova moka je nadvse primerna za peko kruha, ki je nasiten in hranljiv, obenem pa vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, ki so nepogrešljivi v zdravem zajtrku.

Za oves lahko rečemo, da izstopa po visoki vsebnosti vodotopnih vlaknin, vsebuje sestavljene ogljikove hidrate, maščobe in je bogat vir magnezija, kalija, cinka, železa, selena in mangana. Vsebuje tudi vitamine B1, B2, D in E. Vitamini skupine B pomembno vplivajo na prekrvavitev in

ravnovesje živčnih povezav v našem telesu, zato naj bo oves pogosto na naših jedilnikih. Sveža ovsena moka je odlična za pripravo polpetov in palačink ter odlična alternativa za vse, ki ste prenehali uživati belo moko. Sveži ovseni kosmiči, ki niso predelani ali toplotno obdelani, pa so prav tako izjemno hranljiv in okusen obrok.

## Bodimo pozorni na sveže in kakovostne sestavine

Pomembno je, da pri pripravi hrane izbiramo sestavine, ki so sveže in pridelane na naravi in ljudem prijazen način. Prav posebej se je tega treba zavedati, ko želimo s prehrano vplivati na svoje telo, saj je znano, da hrana, ki jo zaužijemo, še zelo dolgo vpliva na stanje organizma in splošno počutje. Ko izbiramo polnovredne moke, iz katerih si pripravljamo jedi, pa bodimo pozorni na „starost“ moke, saj moka, ki na trgovskih policah stoji več mesecev ali let, izgubi večino hranilnih snovi – sveža moka pa je bogata z vsemi minerali in vitamini in zares obogati vaš obrok.

# mokca

EKOLOŠKO | BREZ GLUTENA

Največja izbira sveže zmletih ekoloških mok v Sloveniji. Moke meljemo iz polnovrednih ekoloških žit, tudi brez glutena.

Izdelke lahko naročite tudi prek spletne trgovine [www.mokca.si](http://www.mokca.si). Za nakupe prek spleta moke zmeljemo na dan oddaje paketa.

- moke in kaše brez glutena,
- ekološko pridelana olja in masla,
- okusni zeliščni in sadni čaji,
- ekološka superživila,
- slovenski leseni in glineni izdelki,....



Spletna trgovina: [www.mokca.si](http://www.mokca.si)



V KLETNi ETAŽI  
TRŽNICE KOSEZE

# Vitaquell

Uživajte zdravo,  
uživajte odgovorno!



## VITAQUELL

edinstvene margarine iz hladno  
stisnjenih, nerafiniranih olj

- narejene brez postopkov  
hidrogenacije in transesterifikacije
- v proizvodnji uporabljamo samo  
mehanski postopek mešanja naravno  
strdljivih rastlinskih maščob z olji

Naj vam tekne in naj prija  
vašemu zdravju!

Zastopa: Prema d.o.o.  
[www.prema.si](http://www.prema.si)

## Maščobe kot dober vir energije?

Za več energije je potrebnega več  
dobrega goriva. Danes ugotavljamo,  
da so maščobe v vseh pogledih veliko  
bolj dobrodošlo gorivo kot škrobi in  
sladkorji. Seveda pod pogojem, da  
znamo izbrati koristne in v procesu  
predelave nedegenerirane maščobe.

Če želimo zagnati svoj upočasneni metabolizem,  
predramiti zaspalo ščitnico in pokuriti del odveč-  
nih maščob, nam bodo najbolj v pomoč tako ime-  
novane srednje veržne nasičene maščobe, med  
katerimi sta najbolj priporočljiva surovo maslo in  
kokosova maščoba. Tudi palmova maščoba bo v  
telesu naredila veliko koristnega, če ni rafinirana  
in hidrogenirana.

### Kako jih uživati?

S temi maščobami lahko kuhamo, jih uporabljamo  
za presne sladice, namaze, z njimi negujemo  
in hranimo kožo itd. Lahko jih kupimo v obliki  
samostojne maščobe (palmovo in kokosovo po-  
nuja že veliko ponudnikov) ali posežemo po tako  
imenovanih zdravih margarinah, ki temeljijo na  
takšnih maščobah.

Kljub temu da danes vemo, da je večina konven-  
cionalnih margarin vse prej kot zdrava, bi bilo ne-  
pravično tlačiti v isti koš vse, kar se imenuje mar-  
garina. Vsaj ko gre za certificirane izdelke, vemo,  
da smo varni pred hidrogeniziranimi in transesteri-  
ficiranimi maščobami. Če pazljivo preberemo se-  
stavo, pa lahko ugotovimo, da so nekatere recep-  
ture zelo dobro premišljene in lahko z uživanjem  
le enega izdelka dobimo več koristnih maščob,  
lecitina in naravni oblik vitamina E. Vse skupaj pa  
je dobro hranilo, dober vir energije in hkrati tudi  
koristna maščoba za ožilje in živčevje.

Tudi konvencionalne margarine se rade pohvalijo  
glede tega, česar v njih ni več. Tako vse bolj po-  
gosto zasledimo trditve, da so brez hidrogenizira-  
nih maščob. Na žalost pa ne moremo vedeti, ali  
vsebujejo enako škodljive esterificirane maščobe,  
ki so danes nadomestile večino hidrogeniziranih  
maščob v živilski industriji. Industrija je dosegla,  
da jim tega podatka ni treba razkrivati. Pred njimi  
smo varni le pri nakupu eko živil.

Torej, izbirajte preudarno. Namesto velikih besed  
je bolj pomemben drobn tisk.

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.

### SREDA, 6. MAJ, DO SOBOTE, 9. MAJ

## DNEVI ODPRTIH VRAT NA VRTU ZDRAVILNIH RASTLIN

**Osredke (pri št. 45), Dol pri Ljubljani, vsak dan ob 17. uri ogled vrta, v soboto ob 10. in 15. uri**

Predstavitve naravnega vrta z 260 vrstami rastlin, posebnega načina pristopa k vzgoji rastlin, predavanj in delavnic energetskih vaj, voden ogled, možen nakup izdelkov in nekaterih sort zdravilnih rastlin.

Vodi: Sabina Grošelj, prof. Prost vstop. Informacije: 031 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com.

Organizira: Vrt zdravilnih rastlin.

### ČETRTEK, 7. MAJ

## UVOD V SVET ETERIČNIH OLJ

**Knjižnica Gornja Radgona, ob 17. uri**

Eterična olja so mnogo več kot samo olja. Že samo ime „eterično“ nakazuje nekaj več. V čem je skrivnost? Kje so nam lahko eterična olja v pomoč? Kaj nam eterična olja prinašajo? Kako razumeti sporočila olj? Kako lahko z olji krepimo imunski sistem? Več informacij na suto.gaja@gmail.com.

Organizira: Knjižnica Gornja Radgona.



### PETEK, 8. MAJ

## TEMA: ZELIŠČA V PREHRANI IN NEGI

**Farni dom, Bilčovs nad Šentjakobom, ob 17. uri**

Pomlad je že v polnem cvetu, vrtovi in travniki ponujajo različne okusne solate. Nekatere smo pridelali doma, nekatere pa rastejo divje. Zato je pravi trenutek, da pripravimo nekaj slastnih namazov in solatnih prelivov. Začimbe pri tem dodajo zdravilni učinek in uravnesijo okuse. Pomlad je tudi čas za obnovitveno nego kože. Izdelali bomo

kremo iz zelišč in z eteričnimi olji. Predava: Marija Kočever, soavtorica knjižnih uspešnic „Ščepec rešitve“ in „Ščepec Vedenja“.

### SOBOTA, 9. MAJ

## PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Izkopavanje B-D pripravkov, čiščenje in sušenje ter shranjevanje. Pomen in nabiranje baldrijana. Navodila za delo na vrtu.

Organizira: Ajda Gorenjska.

### SOBOTA, 9. MAJ

## DELAVNICA: ANALIZA ZEMLJE ZA POTREBE VRTNARJENJA

**Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 18. uri**

Predava: ddr. Ana Vovk Korže, Inštitut za promocijo varstva okolja. Udeleženci se bodo seznanili z izbranimi metodami analize prsti in jih tudi praktično preskusili. Informacije in prijave do 6. maja 2015: Bernardka Zorko, 031 329 625, svibna1@gmail.com. Organizira: Zavod Svibna.



### SOBOTA, 9. MAJ

## BAZAR SEMEN IN SADIK

**Maribor, Tkalski prehod 4, od 10. in 14. ure**

Ob 11. uri predavanje Sanje Lončar: Rešitev je v samooskrbi.

Vabljeni na izmenjavo semen in sadik ali nakup ekoloških sadik in zelišč. Organizirani bodo tudi otroški kotichek, knjižni kotichek, predstavitev različnih pobud, zelena kavarna z Antonom Komatom, podelitev naziva Varuh življenja in vodeni ogledi semenske knjižnice.

Bazar se odvija pod okriljem društva Varuhi semen in prijateljev.

### TOREK, 12. MAJ

## TEK S ŠKRATI

**Koseški bajer, Ljubljana, od 18. do 19. ure**

Vodi: Aleksander Lah. Ohranite ali povrnite si zdravje, dobro počutje in lepo postavo z redno vadbo in obsevu gozda. Vadba je sestavljena iz enostavnih vaj, lahkotnega teka in kratke meditacije. Brezplačno. Inf.: 041325458, aleksander@HeartConnection.si.

Organizira: www.HeartConnection.si.

**TOREK, 12. MAJ****NE MOREM SE IZRAZITI****Knjižnica Medvode, ob 19.30 uri**

Ne morem si odpustiti ... Rad bi povedal, pa ne morem ... Moral bi ji sporočiti, pa ne upam ... Zakaj je iskreno izražanje tako zelo pomembno? Zakaj je iskreno izražanje temelj zdravja? Kaj so pogoji za iskreno izražanje? Na ta vprašanja poskušaj marsikdo odgovoriti samemu sebi, pa ne more ali si ne upa. Zavestna vprašanja, ki ostanejo brez odgovorov (o lastnem ne-izražanju), pripeljejo do stisk, ko posameznik ne najde izhoda, ko se notranje še bolj ogradi in se ne-izražanje samo še potencira.

Predavanje ponuja nekaj zornih kotov, ki omogočajo pogled na ne-izražanje; vzroke in posledice ne-izražanja. Spregovorili pa bomo tudi o rešitvah, ki so univerzalne in so dane vsem na Zemlji. Predava: Rajko Škarič.

**SREDA, 13. 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**

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko s 100-odstotnimi ekološkimi olji in rastlinami pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter obarvamo tudi sive lase? Vključeni so individualni nasveti. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol. [www.bitizenska.org](http://www.bitizenska.org). Prijave: 041 404 773. Vstopnina 5 EUR. V soboto, 16. maja, od 9. do 15. ure, ste vabljeni na delavnico barvanja las s 100-odstotnimi eko rastlinskimi barvami.

**ČETRTEK, 14. MAJ****POLJEDELSKI TEČAJ DR. RUDOLFA STEINERJA V PRAKSI – VLOGA DUŠIKA, ŽVEPLA, OGLJIKA, KISIKA IN DRUGIH ELEMENTOV V NARAVI****Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58, ob 19. uri**

Srečanje bo potekalo kot pogovor o vplivu kozmičnih in zemeljskih sil na razvoj rastlin s poudarkom na vlogi posameznih elementov v naravi. Vodi: g. Drago Purgaj. Več informacij na: 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

**SOBOTA, 16. MAJ****TERENSKA DELAVNICA: SPOZNAVANJE UŽITNIH IN ZDRAVILNIH DIVJIH RASTLIN NA DOLENJSKEM****Okolica Mirne, od 9. uri**

Spoznali bomo čez 50 vrst divjeraslih rastlin ter pripravili okusni divji malici in zdravilni pripravek. Delavnico bosta vodila biologinja Andreja Papež Kristanc ter zdravnik in biolog Luka Kristanc. Cena delavnice je 30 EUR. Prijave na [kontakt@divjivrt.si](mailto:kontakt@divjivrt.si) ali na 040 566 177.

Organizira: Divji vrt.

**SREDA, 20. MAJ****KUHARSKA DELAVNICA: TEDENSKI RITEM SEDMIH ŽIT****Waldorfski vrtec, Wilsonova ul 18, Maribor, ob 17. uri**

Delavnico bosta vodila Matjaž Kološa in Jasna Matjašič. Cena 3- do 4-urnega tečaja je 30 EUR na osebo.

Informacije in prijave na: 041 865 789 ali [matjazeva.kuharija@gmail.com](mailto:matjazeva.kuharija@gmail.com).

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

Predavanje gospe Fanči Perdih, Amarant. Informacije: 041 364 897. Prispevek: 3 EUR.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

**PETEK, 22. MAJ****ZAPELJEVANJE V SADOVNJAKU****Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 18. uri**

Vabljeni v učni sadovnjak Zavoda Svibna, v katerem bodo predstavljeni različni načini ohranjanja naravnega ravnovesja v sadovnjaku in tudi možnosti razvoja dejavnosti, ki so povezane s sadovnjaki.

Vstop je prost. Informacije in prijave: Bernardka Zorko, 031 329 625, [svibna1@gmail.com](mailto:svibna1@gmail.com).

Organizira: Zavod Svibna.

**SREDA, 27. MAJ****KUHARSKA DELAVNICA IN  
PREDAVANJE: TEDENSKI RITEM  
SEDMIH ŽIT****CENTER EKO 365, Runkova 2, Ljubljana, ob  
17.30 uri**

Delavnico bosta vodila Matjaž Kološa in Jasna Matjašič. Cena 3- do 4-urnega tečaja je 35 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

**SREDA, 27. MAJ****NARAVNO DO LEPE KOŽE: VLAŽILNE  
KREME, LOSJONI IN MASLA****Naravna darila EMMA, Ljubljana, od 17. do  
21. ure**

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Teoretičnemu pregledu sledi izdelava: lahke vlažilne in luksuzne kreme proti staranju za obraz, hranljive karitejeve kreme za roke, negovalnega losjona in mangovega moussa za telo. Prejmete: vseh pet izdelkov in obsežno skripto. Prispevek: 55 EUR. Informacije: [www.naravna-darila.si](http://www.naravna-darila.si), [info@naravna-darila.si](mailto:info@naravna-darila.si), 041 721 528.

**SOBOTA, 30. MAJ****NARAVNE REŠITVE ZA  
TEŽAVE S KLOPI****Na 6. Festivalu zdravilnih rastlin v Kozolcu na  
Poljani pri Prevaljah, ob 15. 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, tudi če se vam klop prisesa? 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 priročnikov „Uživajte v naravi brez strahu pred klopi“ in „Resnice in zmote o soncu“ ter knjig „Ščepec rešitve“ in „Ščepec Vedenja“. Knjige bodo po predavanju na razpolago po promocijski ceni. Organizira: TD Poljana Sekcija za zdravilne rastline „Povožček“.

**NEDELJA, 31. MAJ****SEMINAR PSIHOLOŠKE  
AROMATERAPIJE****Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od  
10. do 18. ure**

Na tem seminarju bomo podali najnovejše raziskave s področja psihoaromaterapije in se naučili uporabljati eterična olja za posamezna čustvena stanja, za zmanjšanje stresa in tesnobnosti ter povečanje koncentracije. Seminar obsega vaje in ustvarjanje aromatičnih pripravkov. Prispevek: 125 EUR. Informacije: 040 802 636, [nina@magnolija.si](mailto:nina@magnolija.si), [www.magnolija.si](http://www.magnolija.si).

**NEDELJA, 7. JUNIJ****3. FESTIVAL EKOLOŠKE HRANE****Trg Podsreda, Kozjanski park, od 10. do 18. ure**

V Kozjanskem parku, v trgu Podsreda, bomo tokrat že tretjič organizirali Festival ekološke hrane. Predstavili se bodo ponudniki ekološke hrane, potekala bodo strokovna predavanja o ekološkem kmetijstvu in zdravi prehrani. Info.: [www.kozjanski-park.si](http://www.kozjanski-park.si), tel. št.: 031 336 513.

**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:** LJBASIX**KODA NAMENA:** OTHR**Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54,  
1292 Ig**Namen plačila:** Prispevek za obveščanje**Sklic:** datum plačila (npr.: 01022015)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 števil) ali več.

**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 ([poslijite.novice@gmail.com](mailto:poslijite.novice@gmail.com)) ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.



## Družbeni tabu – ustni zadah

Besedilo: dr. Sebastijan Perko, dr. dent. med.

Ljudje smo vizualna bitja, zato ni čudno, da mnogi pri spoznavanju novih partnerjev najprej opazimo njihov videz. Toda ne razumite narobe – z besedo videz ne namigujemo na komercialno sprejete ideale lepote, temveč na skupek energije, fizionomije in drže, ki jo posameznik izžareva. Vid pa ni edino čutilo, ki zaznava okolico. Zelo pomemben je tudi VONJ in prav ta nas lahko k partnerju magično vleče ali pa nas nadvse odbija.

V vsakodnevnih medsebojnih, pa tudi partnerskih odnosih lahko kot najbolj odbijajoči vonjavi izpostavimo potenje ali t.i. znoj ter ustni zadah. Neprijetni vonjavi se med seboj razlikujeta v ključni točki – časovni komponenti. Medtem ko lahko potenje in znoj kaj hitro odpravimo s prhanjem, pa je pri ustnem zadahu težava veliko večja – če seveda nimamo te sreče, da je ta zgolj posledica hlapnih živil (česen, čebula in začimbe), ki smo jih zaužili pri obroku.

Ustni zadah, ki je v naših ustih prisoten dlje časa, je namreč v večini primerov jasno opozorilo, da se v naši ustni votlini dogajajo spremembe, oziroma povedano drugače, da je zdravje naših ust prizadeto. Če je ustni zadah prisoten daljše obdobje, pa ta ne vpliva zgolj na naše zdravje, temveč ima močno destruktiven vpliv tudi na našo samopodobo in na naše odnose z zunanjim svetom. Lahko rečemo, da gre za neke vrste družbeni tabu, ki lahko povzroča socialne anksioznosti in depresije. Zato je nujno, da začnemo o tem govoriti, in hkrati poiščemo načine, da težavo odpravimo.

Blagi „jutranji zadah“, ki se pojavi po spanju, ni zaskrbljujoč, je pa pogostejši pri ljudeh z nosno obstrukcijo ali pri tistih, ki imajo okužbo zgornjih dihal. Pogost je tudi, ko spimo v vročem in suhem prostoru. Poznamo tudi t.i. „prehodni zadah“, ki je največkrat posledica tobaka ali alkohola in je v naših ustih prisoten omejeno časovno obdobje oziroma traja do nekaj ur, če ne gre za trajno razvado ali odvisnost.

### 80 % vzrokov je v ustih!

Če pa je ustni zadah dolgotrajnejši in nas spremlja vsakodnevno, je pozornost na dogajanje v naših ustih nujna, če ne obvezna. Razlogov za nastanek ustnega zadaha je namreč več, pomembno pa je poudariti, da kar 95 % vseh razlogov za ustni zadah izhaja iz ust samih, ne pa iz želodca ali pljuč, kot mnogi mislijo. Bakterije na jeziku in na obzobnih tkivih proizvajajo smrdljive spojine in maščobne kisline, ki so v kar 80 % povezane z ustnim zadahom. Glavnina bakterij se nabira na zadnjem

predelu jezika, ki je navadno suh in slabo očiščen, obenem pa zaradi zapletene mikrobne strukture jezika predstavlja popolno okolje za razmnoževanje anaerobnih bakterij, ki za svoj nastanek ne potrebujejo kisika, ob stiku z mehкими oblogami (ostanki hrane) na jeziku pa tvorijo izrazit vonj, ki spominja na „pokvarjeno jajce“ – vonj hlapnih žveplovih spojin, vodikovega sulfida, metil merkaptana ali metil sulfida in dimetil sulfida.

Zraven jezika lahko v ustih najdemo še druge razloge za slab ustni zadah: lahko gre za klasično ustno NEHIGIENO – nalaganje ostankov hrane in pijače oziroma nastanek mehkih zobnih oblog na zobeh in jeziku, blago vnetje dlesni ali t.i. gingivitis, gnitje zoba ali t.i. karies, ustne razjede, kserostomijo (suhost ust), katere posledica je skoraj vedno ustni zadah, lahko gre za povečanje debeline oblog na jeziku ali pa za jasno opozorilo, da so naše dlesni vnete in da imamo v ustih napredovalo parodontalno bolezen, ki je posledica bakterijske okužbe obzobnih tkiv. V redkih primerih pa gre lahko tudi za akutno vnetje dlesni ali t.i. Vincentovo bolezen, ki v enostavni razlagi pomeni agresiven propad dlesni.

Če je mogoče izključiti vse zgoraj navedene razloge, lahko neprijeten ustni zadah pripišemo tudi sistemskim razlogom: okužbi dihal, odpovedi ledvic (zadnja faza), odpovedi jeter, okužbi pljuč, lahko ga opredelimo kot negativni stranski učinek zdravljenja, kar se pogosto zgodi, na primer, po kemoterapijah ali pa kot posledica številnih drugih bolezenskih stanj. Vendar naj poudarimo, da je tovrstnih primerov z ustnim zadahom zelo malo (pribl. 5 %).

Obstajajo mnoge klasifikacije ustnega zadaha, med najpogostejšimi je v uporabi naslednja, etiološka klasifikacija: Tip 0 (fiziološki), Tip 1 (ustni), Tip 2 (dihalne poti), Tip 3 (gastroezofagealni), Tip 4 (ki se prenašajo s krvjo), tip 5 (subjektivni). Pri tem pa je treba povedati, da je zadah lahko tudi vsota ali kombinacija zgoraj navedenih tipov. Glede na značaj vonja lahko zadah razvrstimo v tri skupine: žveplove ali fekalno-hlapne žveplove spojine (VSC) – katerih povzročitelji so metil merkaptan, vodikov sulfid in dimetil sulfid. V drugo skupino uvrščamo „sadne“ kisline, ki pogosto nastajajo pri sladkorni bolezni, v zadnjo, tretjo skupino pa uvrščamo „vonj po urinu ali amonijaku“, ki nastane zaradi dimetil amina in trimetilaminoma (TMA).

## Kaj lahko storimo sami?

Za odpravljanje neprijetnega ustnega zadaha oziroma kot preventiva, da do njega sploh ne pride, lahko veliko naredimo sami z dosledno ustno

higieno in predvsem z vsakodnevnim čiščenjem jezika. Ustna votlina je organ, zato naša ustna higiena nikakor ne sme biti osredotočena zgolj na vidne dele ustne votline – zobe, temveč tudi na območje obzobnih tkiv, medzobnih prostorov in jezika, kjer se nabirajo obloge. Vsakodnevno čiščenje jezika s strgalom za jezik (kar mnogi morda slišite prvič) je zato pika na i naši ustni higieni in sovrtažnik ustnega zadaha številka 1. Pomnite, rešitev ni v ustni vodi ali v magični zobni kremi, temveč v pravilni in dosledni ustni higieni (zobna ščetka, zobna pasta, nitka in strgalo za jezik). Veliko lahko naredite tudi z rednimi in preventivnimi obiski pri vašem zobozdravniku, povprašajte ga o meritvah obzobnih tkiv, saj je bakterijska okužba dlesni eden izmed glavnih razlogov za nastanek nezaželenega ustnega zadaha. Na kliniki Ustna Medicina navedene meritve izvajamo z računalniško vodenomondo, ki natančno opredeli globino in količino bakterijske okužbe. Tako, kot na drugih področjih, tudi tu velja, da pravočasna diagnostika omogoča hitrejšo, lažje in cenejše reševanje težav.

Poskrbite, da ustni zadah ne bo govoril namesto vas – ukrepajte in čim hitreje začnite z zdravljenjem nastale težave. Ne le na področju zdravja, vidne izboljšave boste zaznali tudi v svoji okolici in predvsem v odnosih z drugimi, bodisi osebnih pa tudi poslovnih.

**Zadah je resno opozorilo, da naše ustno zdravje ni v najboljši kondiciji.**

**Odpravite vzroke za ustni zadah in rešili boste še veliko drugih težav hkrati.**



Ustna medicina d.o.o., Nazorjeva ulica 5, Ljubljana  
t: 01/23 23 235 • m: info@ustna-medicina.com  
[www.ustna-medicina.com](http://www.ustna-medicina.com)



# Seks, laži in nevarne kemikalije

Besedilo: Sandra Klemenc

**Kaj ima kemična industrija z dogajanjem v naši spalnici? Več kot si mislite!**

Seveda se ne bi smeli vtikati v naše spolno življenje ali osebno zdravje, vendar kemično industrijo precej bolj skrbi zaščita lastnih interesov kot naše zdravje. Kako naj si drugače razlagamo podatek, da se pri proizvodnji raznovrstnih izdelkov, ki jih dnevno uporabljamo, uporablja 80.000 različnih kemikalij? Za večino izmed njih nimajo nobenih podatkov, ali škodijo našemu zdravju ali ne. Mnoge med njimi pa dokazano povzročajo manjše ali večje zdravstvene težave, ki lahko vplivajo tudi na reprodukcijo in naše spolno življenje.

Kakovost in število spermijev sta od leta 1940 močno upadla. V primerjavi z letom 1940 se je gostota spermijev v semenski tekočini prepolovila, prav tako odstotek normalnih spermijev. Število neplodnosti se je od leta 1960 podvojilo, število raka na modih se je v zadnjih petdesetih letih povečalo za trikrat. Okvare na reproduktivnih organih so najpogostejše prav pri novorojenčkih moškega spola. Natančen vzrok teh sprememb sicer ni poznan, raziskave pa vedno bolj dokazujejo, da je vzrok v veliki količini škodljivih kemikalij, ki smo jim vsakodnevno izpostavljeni. Nerojeni otroci so še v materinem telesu izpostavljeni več kot 100 umetnim, sintetičnim kemikalijam. Motnje delovanja endokrinega sistema so tako težavne prav zato, ker škodujejo posamezniku prav v dobi njegovega najbolj občutljivega življenjskega obdobja (ob rojstvu, v puberteti, v fazi plodnosti, ...).

## Igra mačke in miši

Določene rakotvorne kemikalije so v Evropi že prepovedane. Proizvajalci na prepovedi reagirajo tako, da ustvarjajo nove različice že prepovedanih kemikalij, ki jih potem neovirano uporabljajo naprej. Zaradi mnogo faz proizvodnje izdelkov, prevoza in skladiščenja je uporabo kemikalij popolnoma nemogoče nadzorovati.

V zadnjih 60 letih je bilo v uporabi veliko število kemikalij, ki povzročajo hormonske motnje. Te se nahajajo v kozmetiki, čistilih, otroških izdelkih, gospodinjskih izdelkih, oblačilih in izdelkih za dom, v pohištvu, računalnikih, ... Šele v zadnjih nekaj let pa so dokazali, kako so vse te kemikalije povezane s hormonskimi težavami.

## Je bombaž še sploh bombaž?

Če kupite jabolko iz ekološke pridelave, ga obdelate s konzervansi, z emulgatorji, s stabilizatorji – ali je pripravljena čežana še vedno ekološka? Je bombaž obdelan s stotinami kemikalij še vedno bombaž? Samo pri obdelavi tekstila in izdelkov za dom se rutinsko uporablja več kot 2.000 kemikalij. Vem, da menite, da to ni nič strašnega, saj teh izdelkov ne uživamo. Nekatere izmed kemikalij med procesom izhlapijo, nekatere se ob pranju raztopijo v vodi (kar povzroči odpadne vode z visoko vrednostjo pH in temperaturo), nekateri delci za vedno ostanejo v izdelkih in se ob vsakodnevni uporabi sproščajo v okolje. Na ta način jih vnašamo v svoje telo prek dihal, ob neposrednem stiku s kožo ali ob nenamernem zaužitju. Študija, ki je bila narejena z zbiranjem in analizo hišnega prahu, Rudel (2001) poroča o prisotnosti ftalatov, ostankov pesticidov in policikličnih aromatskih ogljikovodikih v alarmanthnih količinah, kar 0,5 g na 1 kg prahu. Obenem so našli mnogo drugih spojin, za katere se v mnogih primerih domneva, da so endokrini motilci.

## Največ nevarnosti — najmanj nadzora

Že nekaj časa je znano, da nas morajo bolj kot same surovine skrbeti njihove obdelave. Na splošno precej pozabljamo na kemikalije, ki so nevidne in se nanje naše telo ne odzove takoj. Če se zavedamo prisotnosti kemikalij v vseh izdelkih, ki jih dnevno uporabljamo, je bojazen seveda precej večja. Največ nevarnih kemikalij in barvil še vedno uporabljajo na Kitajskem, Tajskem, v Bangladešu in drugih azijskih državah, kamor podjetja zaradi poceni delovne sile selijo proizvodnje in od tam uvažajo izdelke. Razen oblačil prihajajo od tam tudi izdelki za dom (ležišča, odeje, vzglavniki). Kemikalije iz teh izdelkov, ki jih

vsakodnevno uporabljamo precej ur, se znajdejo v telesu, koži in dihalih v le nekaj minutah. Trg za uvoz tovrstnih izdelkov je popolnoma odprt, saj tem izdelkom v primerjavi z živili, s kozmetiko in z oblačili zaenkrat še ne namenijo nobene pozornosti. Največji uporabnik spornih kemikalij je prav industrija, ki proizvaja zgoraj navedene izdelke.

## Kam je izginila polovica vzmetnice?

Večina ležišč je danes narejenih iz naftnih derivatov, sintetičnih materialov (prevleke ležišč), poliuretana in kemičnih dodatkov. Najbolj masovno prodajana poliuretanska pena, obdana s tkanino iz poliestra, v desetih letih uporabe izgubi polovico svoje teže. Kam pa gre ta teža? Poliuretan oksidira in ustvarja kosme prahu, ki se sproščajo doma v zrak. Poliuretanska pena je med potekom proizvodnje onesnažena z glikolom, ki v času oksidacije proizvaja strupen ogljikov monoksid. Tako uporaba poliuretanske pene ne ustvarja samo zdravstvene težave, temveč tudi precejšnja tveganja za prihodnje generacije in okolje. Kako nevarna je, priča dejstvo, da se ob sežiganju pene (recikliranje) v zrak sprosti kar 400 toksičnih proizvodov, od katerih večina dokazano povzroča raka. Kot rečeno, pa se jih je precejšnji del sprostil že v vašem domu in so verjetno "skladiščeni" v vašem telesu.

## Katere spojine so v izdelkih za dom in kako dokazano motijo naš hormonski sistem?

**Estri ftalati** se uporabljajo kot mehčalci nekaterih tkanin in vplivajo na reproduktivni sistem ljudi, pa tudi živali, ki pridejo običajno z njimi v stik takrat, ko te izdelke operemo in s tem kemikalije spustimo v podtalnico. **Zaviralci gorenja**, ki so pri določenih izdelkih v Evropi že pod nadzorom, se na žalost še vedno uporabljajo v mnogih izdelkih, ki na naše police prihajajo iz azijskih držav. Zaviralci gorenja motijo hormonski sistem, ki je bistvenega pomena za rast in razvoj človeka. Testi so pokazali, da ima kar 96 % nosečnic v krvi te toksine. **Nonilfenol etoksilat** deluje kot motilec hormonov. V okolju ostane dolgo časa ter se nabira v človeškem in živalskem tkivu. Odkrit je bil v kar 50 izmed 82 tekstilnih izdelkih. **Triklosan** lahko deluje kot estrogen in spodbuja rast celic raka dojke. Spodbuja odpornost na antibiotike, kar lahko ovira zdravljenje bakterijskih okužb. Razpade v vrsto dioksina, ki je izjemno nevaren toksin. Triklosan je sintetična protimikrobna spojina, ki se uporablja za uničevanje bakterij v antibakterijskih ležiščih, vzglavnih,

odejah, spodnjem perilu, milih, losjonih in drugih izdelkih. **Etilen oksid** je pomembna industrijska kemikalija, ki se uporablja predvsem pri proizvodnji drugih kemikalij in kemičnih izdelkov, kot so poliester, topila, detergenti, poliuretanske pene. Prav tako se uporablja kot fumigant, sterilizator, za zatiranje plesni, pršic in drugih škodljivcev. **Ftalati**, ki so pri določenih otroških izdelkih že prepovedani, se še vedno na veliko uporabljajo med proizvodnjo ostalih izdelkov. **Perfluorirane kemikalije**, ki naj bi povročale neplodnost pri moških in ženskah, se uporabljajo za izdelavo teflonske posode, oblačil ter oblazinjenih izdelkov, ki so odporni na madeže in vodo. **Pesticidi in insekticidi** so povezani z nižjimi ravni testosterona in drugih spolnih hormonov. Najdemo jih v hrani, izdelkih za dom iz konvencionalnega bombaža, izdelkih za zaščito proti pršicam, ...

## Ne nasedajte marketinškim trikom

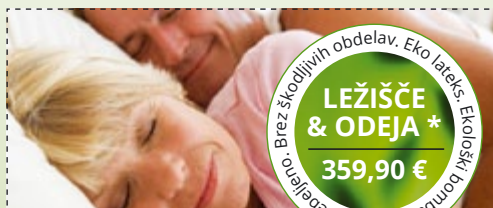
Vprašajmo se. Ali so obdelave materialov za zaščito pred pršicami res zdravstvenega pomena ali so le odlična marketinška poteza prodajalcev izdelkov? Ali nas dišeči izdelki, na katerih spimo, res zazibajo v prijeten spanec ali gre le še za eno pogruntavščino, zaradi katere ljudje kupujemo več? Ali res moramo z nanosrebrom (delci se v nano velikosti sprehajajo tudi po našem telesu) varovati svoje telo pred bakterijami in s tem zavirati plasti koristnih mikroorganizmov, ki jih imamo na koži in nas varujejo pred vdorom patogenov?

Koliko „inovativnih“ izdelkov smo na račun lastnega zdravja še pripravljeni kupiti?

Viri: <http://www.greenpeace.org/international/en/publications/reports/consuming-chemicals-hazardous/>

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.intoxicatedonlife.com/>



**POMLADNI EKO KOMPLET  
ZA ZDRAVO SPANJE**

\* Odejo prejmete ob naročilu ležišča poljubnih dimenzij. Ponudba velja ob nakupu ležišča ob predložitvi kupona do 31. 5. **NOVO: Plačilo na 24 obrokov.**

**Zelena trgovina, Ljubljana BTC, hala A - klet**  
Tel.: 01 810 90 32 • [www.zelenatrgovina.si](http://www.zelenatrgovina.si)



## Ali bo deček ali deklica ali ...?

Besedilo: Adriana Dolinar

**Danes se starši ne ukvarjajo več zgolj s tem, ali se jim bo rodila zdrava deklica ali deček, temveč ali se bo sploh rodil otrok, ki bo imel jasno razvite znake, ki so značilni za fantka oziroma za punčko.**

Možnosti, da se rodi otrok z motnjo v razvoju reproduktivnih organov, ki prav tako določajo spol otroka, namreč niso več neznatne.

Eden od 100 otrok se namreč rodi s telesom, ki se razlikuje od izrazitega telesa, ki je značilno za ženski oziroma moški spol. Eden na 770 dečkov ima nepravilno razvito uretralno odprtino – ta se lahko, na primer, nahaja tudi na možnji mod. Povečuje se število dečkov, katerih moda se ne spustijo, in eden na 1.500 otrok je celo dvospolnik.

Tako velik pojav zgoraj navedenih težav v tako kratkem času povzročijo le okoljski vplivi. Glavni povzročitelji težav pa naj bi po mnenju strokovnjakov bili pesticidi, ftalati, bisfenoli A in številne druge izmed 85.000 kemikalij, ki jih danes poznamo. Te se namreč kot hormonski motilci nevarno vmešavajo v razvoj ploda v času nosečnosti. Več o tem na [https://www.youtube.com/watch?t=74&v=gofekW\\_nFq4](https://www.youtube.com/watch?t=74&v=gofekW_nFq4).

### **V nekaterih državah se otroci sami odločijo o izbiri spola**

Kako obsežna je težava motenj v razvoju spolnih

organov, nakazuje tudi zakonska sprememba o določanju spola po rojstvu, ki so jo sprejeli v Nemčiji.

Nemčija je ena izmed prvih držav znotraj Evropske unije, ki je 1. novembra 2013 spremenila Zakon o določanju spola po rojstvu otroka. S spremembo zakona je staršem omogočila, da se jim ni treba odločiti o spolu otroka v enem tednu po rojstvu, če novorojenec nima izrazitih znakov, ki so značilni za moški ali ženski spol. Določanje spola so prestavili na nedoločeno poznejše obdobje, saj naj bi se z odrasčanjem ta lahko lažje določil. Kar pomeni, da bi lahko, če bi živeli v Nemčiji in bi se nam rodil otrok, ki nima izrazitih znakov, ki so značilni za moški ali ženski spol, namesto Ž (ženski) ali M (moški) obkrožili prazen prostor oziroma kategorijo X (intersex). Oblasti zatrjujejo, da ne gre za uradno proglastev tretjega spola, temveč za pridobitev na času, da se lahko otrok v času razvoja pozneje tudi sam odloči za spol.

Podobne spremembe v zakonu so sprejeli tudi v Nepal, na Novi Zelandiji in v Avstraliji.

Danes številni raziskovalci dokazujejo, da so motnje razvoja reproduktivnih organov, nastanek dvospolnikov, težave z neplodnostjo moških, strmo rastoči rak mod, ..., zelo verjetno posledica številnih kemikalij, ki opo-  
našajo ali kako drugače motijo hormonsko ravnovesje v našem telesu. Tem kemikalijam (bisfenoli, ftalati, pesticidi, ...) in njihovim koktajlom smo izpostavljeni vsak dan.

Poskus na aligatorjih in žabah je potrdil nevarno delovanje kemikalij tudi na izražanje spola.

Na zdrava jajca aligatorjev so kanili kapljico kemikalij, ki jih običajno najdemo v onesnaženih jezerih, rekah oziroma tam, kjer so biologi že opazili motnje v razvoju spolnih organov in motnje reprodukcije aligatorjev. Kemikalije so na razvijajoči se plod aligatorja vplivale katastrofalno. Ne le, da so se razvile živali z manjšim moškim spolovilom in modi, z nižjo količino testosterona v telesu, temveč so mnogi aligatorji celo spremenili spol!

Raziskovalci svarijo, da človek ni veliko drugačen od živali. V našem telesu nastopajo isti hormoni kot v telesu živali. Če lahko kemikalije zmotijo hormonsko ravnovesje rib, ptic, aligatorjev, žab, ..., zakaj ne bi vplivale tudi na nas? Prav to, kot menijo mnogi raziskovalci, pa se dogaja že nekaj desetletij.



## Weledina inovativna, naravna linija za obdobje nosečnosti in dojenja.

Za nosečnice, ki se zavedajo, kako pomembna je nega.  
Za doječe matere, ki se zavedajo, kako pomembno je zdravje.

Materino telo med nosečnostjo varuje in prehranjuje dete, ki raste v njem. Hormonske spremembe rahljajo vezivno tkivo, kar je za elastična vlakna velika obremenitev. Posledica so strije. **WELEDINO olje za nego v nosečnosti** ob redni uporabi in masaži preprečuje nastanek strij.

Večina žensk si želi porod brez rutinskega reza presredka. Za obsežno pripravo na porod je zato priporočljiva masaža presredka. **WELEDINO olje za masažo presredka** ob redni uporabi rahlja tkivo presredka in povečuje njegovo elastičnost.

**WELEDINO olje za dojenje** spodbuja proces nastajanja mleka in njegov pretok. Intenziven odnos mati-otrok je doživljanje, ki nastane zlasti v času dojenja.

**WELEDIN čaj za dojenje** poskrbi za harmoničen odnos pri dojenju.

Z Weledo poskrbimo tudi za novorojenčka, ki ima prebavne težave. **WELEDINO olje za trebušček** in nežna masaža sprostita novorojenčka.

## Nove barve? A res?

Barvanje las je velik posel, ki vsako leto v Evropi obrne 2,6 milijarde evrov in predstavlja 8 % prometa celotne kozmetične industrije. Več kot 60 % žensk si barva lase od 6- do 8-krat na leto. Temu je treba dodati še 5 do 10 % moškega prebivalstva, ki za proizvajalce predstavlja obetavni tržni segment. Zato ne preseneča, da gledamo toliko reklam, ki nas prepričujejo, da bo prav barva las prinesla bistvene spremembe v naša „siva“ življenja.



Zgodba o barvah je eden izmed tipičnih primerov, kako se industrija igra z nami mačke in miši. Na prepoved uporabe 22 kemikalij, ki je stopila v veljavo leta 2006, se je večina ponudnikov odzvala tako, da je naredila različice teh kemikalij pod novimi imeni. To potrjujejo tudi testi, ki še vedno skoraj vse konvencionalne barve za lase razglašajo za neustrezne oziroma pomanjkljive, saj so v njih še vedno rakotvorni amini in hormonski motilci. Zato velja biti pozoren pri izbiri. Vsaj barve niso hitro pokvarljivi izdelki, zato se splača potruditi in si narediti zalogo takšnih, ki nam ne bodo škodovala.

tints of nature®

Edine trajne barve za lase, ki vsebujejo 60% certificiranih organskih sestavin, ZARES prekrijejo sive lase.

[www.nutex.si](http://www.nutex.si); 031 754-666

The image shows the packaging for 'tints of nature' hair dye. It features a woman's face and the brand name 'tints of nature' in a stylized font. The text on the packaging is in Slovenian, highlighting that the product contains 60% certified organic ingredients and can cover grey hair.

## Mačo oglasi za izdelke, ki feminizirajo moške!

Besedilo: Sabina Topoovec

Ali verjamete, da boste s kozmetičnimi izdelki podaljšali svoj mladosten videz, zgladili gubice in ohranili sijaj večne mladosti?

Vi morda ne, zato pa dovolj drugih, da kozmetična industrija lepo služi. Pa zato gub ni nič manj, hormonom pa se vse bolj meša. Pozor! Moški so še toliko bolj na udaru. In izdelkov zanje je na tržišču vedno več. Tudi zelo spornih!

Redno spremljamo testiranja nemške neodvisne potrošniške organizacije Ökotest in se še vedno držimo za glavo. Sicer je ocena, ki jo podelijo posameznemu izdelku, zelo odvisna od nastavljenih meril, na splošno pa lahko rečemo, da z rezultati tudi oni niso zadovoljni. Parabeni, PEG-derivati, policiklične mošusne spojine, ftalati in podobno so redno pod drobnogledom in vsi ti so vse ostrejšim varnostnim opozorilom navkljub v široki uporabi. Očitno je Ökotest s svojimi opozorili in slabimi ocenami dovolj glasen, da so v tem svojo priložnost zavohali tudi številni povsem konvencionalni ponudniki kozmetike, ki se pri posameznih izdelkih zelo radi pohvalijo, da so ti še posebej blagodejni, saj so, denimo, brez parabenov! Celi četi ostalih sestavin, ki so prisotni v teh istih izdelkih, navkljub.

Ökotest moški kozmetiki sicer ne namenja toliko pozornosti kot ženski ali otroški, čeprav se še kako zaveda, da tudi uporaba kozmetičnih pripravkov pri moških skokovito narašča. Kljub temu da kreme za obraz morda še ne uporablja vsak moški, pa v vsaki kopalniški omarici zagotovo stojijo vodica po britju, krema za britje, gel za lase, deodorant, ...

Zadnje testiranje maja 2012 je kar tretjini testiranih izdelkov podelilo najslabši oceni. Med njimi so takšni, ki jih tudi Slovenci dobro poznamo. Vodici po britju Adidas Intense Touch in Tabac Original vsebujeta visoko koncentracijo ftalátov (hormonski motilci), Boss Orange Man, Bruno Banani Dangerous Man, S.Oliver Original Men itd. pa (med drugimi spornimi sestavinami) PEG-derivate. Mnogi drugi testirani izdelki (zlasti kreme za obraz) vsebujejo sporne UV filtre in parabene (tako eni kot drugi so hormonski motilci). Ali bodo s temi izdelki moški res bolj moški, na kar napeljujejo imena izdelkov, ali pa je v resnici prav zaradi vse več hormonskih motilcev vse več moških povsem pomehkuženih?

Tukaj ne gre zgolj za povsem značajsko feminizacijo, ki se odraža v vedno večji skrbi za lep videz. Hormonski motilci, ki se nahajajo v različnih kemikalijah (vključujoč kozmetiko), povzročajo zmanjševanje števila semenčic in s tem moško neplodnost, odgovorni naj bi bili tudi za vse večjo pogostost deformacij spolnih organov ob rojstvu in raka na modih. Ali vam vse to zveni zelo znano? Kot kaže, je edini varen nakup strogo nadzorovana ekološko certificirana kozmetika. Tudi zato, ker le redki pravilno interpretirajo zapletena kemijska imena med sestavinami ali pa jih težko preberejo

brez očal. Tudi cenovno ne odstopajo prav veliko. Med navedenimi vodicami po britju so trije izdelki od dva- do štirikrat dražji od Weledine vodice, ki je v tem testiranju prejela najboljšo oceno. Ali je razlog za to, da si več moških raje privoščí Adidas, Boss, Bruno Banani in podobno zgolj v tem, da so zanje neprimerno večkrat slišali kot za ponudnike naravne kozmetike? Ali ste kdaj pomislili, kdo si lahko privoščí drage reklame? Ponavadi je tako, da varčevanje pri sestavinah ustvarja pomembno razliko v denarju, ki je na razpolago za glasno oglaševalsko kampanjo!

Naj vas ob tem ne zavedejo tudi ostali triki, ki jih v zadnjem času radi uporabljajo nekateri ponudniki. Veganska kozmetika je sama po sebi plemenita, kadar so takšni tudi v resnici namenjeni ponudnikov. Toda kot kaže letošnje testiranje, se tudi pri tako certificirani kozmetiki (mnogi si v resnici kar sami izmislijo svoj znak, ki ponazarja besedo vegansko) ne moremo docela izogniti spornim sestavinam, včasih pa kljub obljubam tudi živalskim ne. Tako je edino varna organsko certificirana kozmetika. Če želite ohraniti zdravje svojih hormonov in telesa nasploh, seveda. Za ohranitev mladosti pa raje uporabljajte cenejše „trike“, kot so voda, zdrava hrana in gibanje na svežem zraku.



## Samo za moške

Aktivno in sveže v nov dan  
z izdelki Weleda

**Gel za prhanje** poživí telo in duha, zlasti jutraj in po športni dejavnosti. Daje prijeten občutek zaradi grenko-zeliščnega vonja in bio rožmarinovega olja. Blagi tenzidi na osnovi rastlinskih učinkovin nežno čistijo kožo. **Balm po britju** neguje in pomirja občutljivo kožo na obrazu po britju z električnem brivnikom ali po britju s peno oz. kremo in vodo. Gel aloe vera prijetno hladi in koži dovaja vlago, dragoceno jojobino olje ščiti kožo pred izsušitvijo. Izvlečki iz kamilice in mire kožo pomirjajo. **Vlažilna negovalna krema** za obraz je lahka negovalna krema, ki se hitro vpíje in koži nudi voljnost. učinkovito preprečuje občutek vlečenja, koža postane prožnejša. Krema je namenjena vsem tipom kože, zelo je primerna za občutljivo kožo. Je popolna dopolnitev celotni liniji za britje **WELEDA**.



**Od 14. maja do 30. oktobra 2015**

## Vabljeni na Kras –

**koristna, okusna, poučna in zdrava  
zeliščna doživetja za vse generacije**

Belajeva domačija z učno-doživljajskim zeliščnim vrtom, Kačiče-Pared (le 5 minut od AC izvoza Divača in Parka Škocjanske jame)

Letošnja sezona na domačiji prinaša izjemno pester nabor aktualnih vsebin in dogodkov s področij zeliščarstva, ljudskega zdravilstva in sodobnih spoznanj o naravnih rešitvah za zdravstvene izzive sodobnega časa, zeliščne samooskrbe, zdrave prehrane, začimbne kulinarike, naravne nege telesa, sonaravnega vrtnarjenja in trajnostnega oživiljanja podeželja.

### **Programi za odrasle:**

1. učno-doživljajski ogledi zeliščnega vrta (več kot 150 vrst zdravilnih rastlin, začimbnic, oljnic in divjeraslih užitnih rastlin) ter hišnega začimbnega nasada za posameznike in skupine (društva, izobraževalne ustanove za odrasle, delovni kolektivi, strokovne ekskurzije, team-buildingi, zaključene zasebne družbe, ...);
2. seminarji, delavnice in predavanja priznanih strokovnjakov;
3. izvirna rojstnodnevna in druga praznovanja (kraška, začimbna, ...);
4. zeliščne degustacije in pokušine lokalnih izdelkov po predhodnem dogovoru.

### **Programi za otroke:**

1. učna domačija za šole in vrtce;
2. doživljajski počitniški programi;
3. ABC začimbne urice;
4. igrive in zdrave rojstnodnevne zabave.

### **Dogodki:**

zeliščni festival na stiku Krasa in Brkinov, 1. praznik kraškega šetaja, tematski poletni večeri na zeliščnem vrtu.

### **\* Novost na domačiji:**

Intenzivni začimbni seminar, delavnice in predavanja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Urnik obiskov za posameznike in organizirane skupine: [www.belajevi.si](http://www.belajevi.si).

Informacije o ponudbi, dogodkih in rezervacijah: +386 (0)41 697 737, [info@belajevi.si](mailto:info@belajevi.si).

**Več kot  
le dobra  
živila!**



Skupina **Letni časi** razvija nov model neposrednega partnerskega povezovanja med pridelovalci in potrošniki.

Že utečenim srečanjem bodo v tem letu dodali še veliko vsebin. Predstavili bodo oblačila iz konopljinke blaga <http://luni-oblacila.webs.com/> in solarni sušilnik za sadje, zelišča, zelenjavo [www.juglans.si](http://www.juglans.si).

Konec aprila se je začel tudi prvi sklop predavanj v Mali dvorani Etno kluba Zlati Zob, na Zaloški 69 v Ljubljani.

Predavanja se bodo nadaljevala tudi v maju.

- **Boris Vene - Zdravje je v nas**, sobota, 16. maj, od 11. do 12.30 ure
- **Anton Komat - Naše zdravje korenini v prsti**, sobota, 30. maj, od 11. do 12.30 ure

Vstopnina: 5 EUR. Dvorana sprejme 50 udeležencev, rezervacije do zapolnitve sprejemajo na: [www.narocanje.letnicasi.si](http://www.narocanje.letnicasi.si), na [info@letni-casi.si](mailto:info@letni-casi.si) ali po tel: 040 982 983 vsak dan med 10. in 18. uro.

Na istih kontaktnih naslovih pa se lahko pridružite tudi skupinskemu naročanju živil in se seznanim tudi z drugimi načrtovanimi vsebinami.



## Štafeta gre naprej!

Štafeta semen, ki je potekala od 21. 3. do 22. 4., je ponovno predramila Slovenijo.

Začeli so že na sejmu Altermed z izmenjevalnico semen in cepičev starih sadnih vrst, izmenjevalnico znanja ter dobrih praks, s sestankom nevladnikov z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, ter posvetom – Izzivi prihodnosti, hrana, semena, podnebne spremembe – ali smo pripravljeni?

Od prvotne ideje izmenjave semen in sadik je gibanje Štafete semen postalo veliko več. Predvsem zahvaljujoč vztrajnosti in povezovanju Irene Rotar stroke in nevladniki vse bolj sodelujejo. Čedalje več semen se obuja in izmenjuje, vse več je sodelovanja med društvi, ustanovami, stroko in mediji s skupnim ciljem, da zagotovimo samooskrbo in varno prihodnost.



V okviru Štafete semen so Ekoci v tem letu šli še korak dalje – opozarjajo na posledice podnebnih sprememb ter vplive geoinženiringa in

globalizacije na življenje ljudi in narave. Skupaj z drugimi nevladnimi organizacijami dajejo pobude za rešitev nastale situacije in vztrajajo pri pristojnih ministrstvih, da se vsaj del zahtev uresniči. Iz letošnjega posveta in razprav v okviru projekta Štafete semen so nastale tri pobude

Na Ministrstvo za kmetijstvo gozdarstvo in prehrano so poslali pobudo – Kako do več ekološke hrane in semen.



Na ARSO je bila naslovljena pobuda za boljšo obveščenost o učinkih geoinženiringa in zahtev po analizi vplivov.

Na Ministrstvo za okolje in prostor pa so naslovili zahtevo, da se del sredstev za trajnostno vzdrževanje in sanacijo vodotokov prenese na lokalne skupnosti in občine, ki bodo bolj prilagodljivo in učinkovito reševale tovrstne težave. Vse tri dokumenta lahko preberete na: [www.ekoci.si](http://www.ekoci.si).

**Vrtni dnevnik Vrtnarček 2015** avtorice Alenke Henigman temelji na ekoloških nasvetih naših babic in je dopolnjen s permakulturnimi načeli trajnostnega vrtnarjenja. Zraven praktičnih nasvetov in navodil za uspešno načrtovanje permakulturnega vrta

letošnja izdaja vključuje tudi setveni koledar. Vrtni dnevnik vas bo spodbudil k skrbnemu opazovanju in delu z rastlinami ter shranjevanju vseh malih skrivnosti, ki jih boste odkrivali ob svojem delu na vrtu.



Pogosto

# uriniranje?

Vzrok je lahko v

povečani  
prostati



Na malo  
potrebo  
ponoči?



Šibak curek in  
kapljanje?



Pogosta in  
nenadna  
mala potreba?



Prostasan za moške  
1 kapsula dnevno



## Kapsule Prostasan

so preizkušeno naravno zdravilo za težave s prostato.  
Uporabniki jih dobro prenašajo.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

[www.avogel.si](http://www.avogel.si), [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)