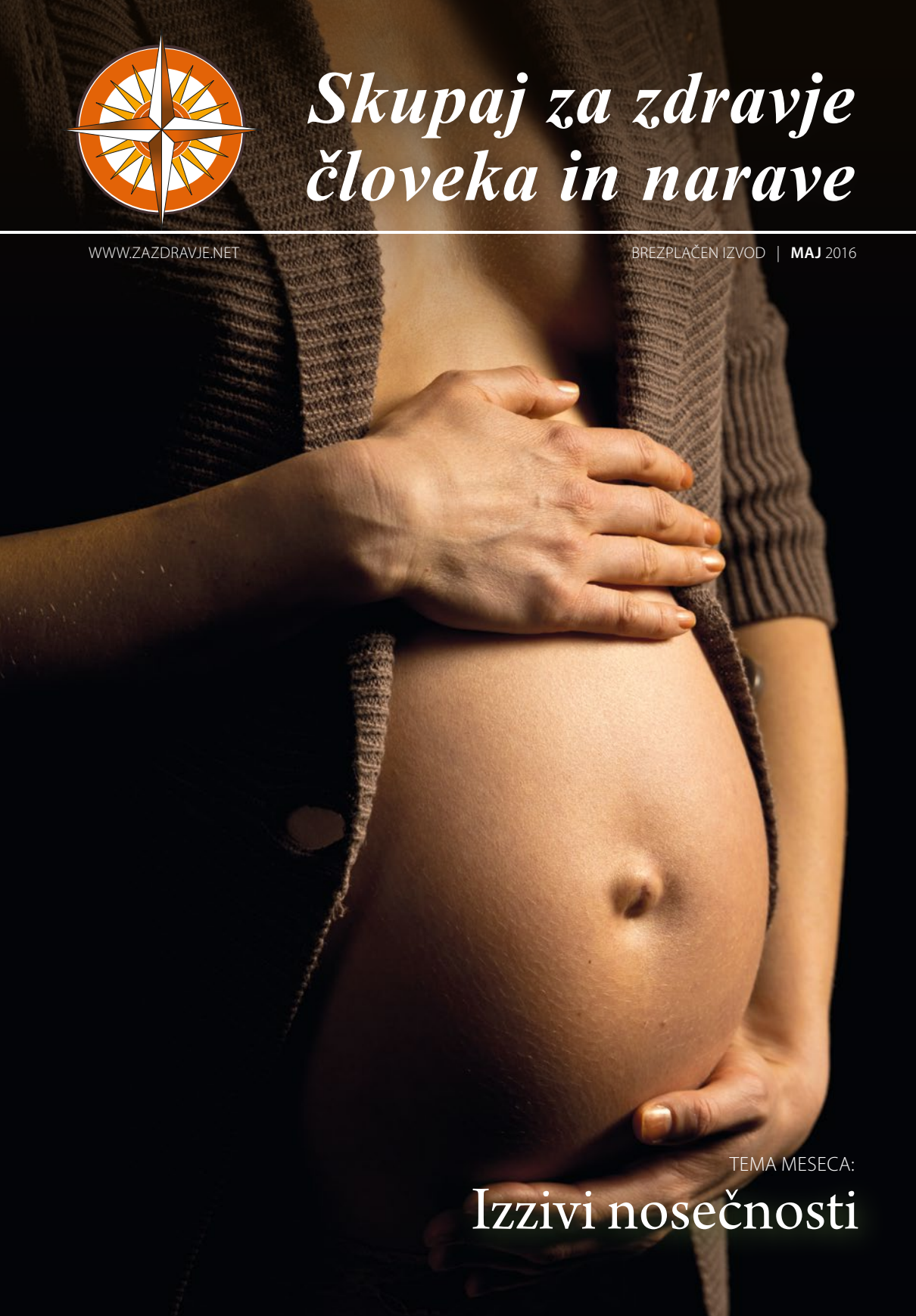




Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | MAJ 2016



TEMA MESECA:

Izzivi nosečnosti



Preskrbljeni 365 dni

PREVERJENE NARAVNE REŠITVE
ZA ŽIVLJENJE IN PREŽIVETJE

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



**2000 prodanih
izvodov v manj kot
mesecu dni!**
Ponatis je že na voljo!



Nova spoznanja, nekaj malega materiala, zlasti pa drugačen način dela na vrtu – in svežo zelenjavo boste pobirali 365 dni v letu. Pri tem nimamo v mislih klavnih ohrovtov, ki štrlijo iz pomrznjene zemlje na vrtu.

Verjeli ali ne, tudi pozimi lahko gojite več kot trideset vrst zelenjave ter uživate v razkošju svežih okusov zdrave hrane, četudi je zunaj -20 stopinj Celzija.

**Preverjene
izkušnje** z območij
s še hladnejšimi
zimami kot
pri nas



Knjiga prinaša na
stotine idej, ki
jih lahko uresničite
hitro in brez večjih
stroškov.



**Natančni
napotki** za
vsako vrsto
zelenjave
posebej



Cena priročnika
24,80 EUR

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

Priročnik lahko **prelistate** in naročite na
naslovu: www.shop.zazdravje.net
ali pa nas za naročila ob delovnikih
pokličite na **051 88 41 48**.

Kar sejemo ...

Še pred kakimi stotimi leti je nosečnost veljala za normalen pojav v življenju ženske. Praviloma je bil edini kritičen trenutek porod, ki se je včasih zapletel, zaradi česar je pomenil tveganje za porodnico in otroka.

Dandanes so porodi varnejši, česar pa ne moremo trditi o poteku nosečnosti. Zanositev in otrokov prenatalni razvoj namreč spremlja veliko več tveganj kot včasih. Res protislovno, sploh če pomislimo, da so bili nekoč ljudje prej lačni kot siti in da so živeli v manj udobnih razmerah, povrhu pa so bili veliko manj izobraženi.

Zdajšnje bodoče mamice nosečnost vse pogosteje doživljajo kot bolezensko stanje, ki zahteva nenehen zdravniški nadzor, mirovanje, posebna prehranska dopolnila, medicinsko urejanje ravni sladkorja v krvi in nenehno preverjanje, »kako gre otroku«. Je to v resnici razvoj – ali zgolj še en dokaz več, da nekaj počnemo narobe?

Kar sejemo, to bo zrastle – prav zato smo se odločili to številko posvetiti nekaterim ključnim pogojem za razvoj zdravih otrok.

Sanja Lončar, urednica

Nekatere teme, ki smo jih v naših novicah že obravnavali, smo tokrat zaradi pomanjkanja prostora preskočili. Že objavljena besedila, ki so še vedno aktualna, lahko preberete na spletu. Najlažje jih boste našli, če boste odprli PDF-arhiv novic (zgornja vrstica na spletni strani www.zazdravje.net).

V branje vam priporočamo nasl. številke:

- junij 2008,
- maj 2010,
- maj 2011,
- april 2015
- in maj 2015.



V tokratnih novicah preberite:

Se odločate za otroka?	
Najprej opravite s toksini ...	4
Osem razlogov za težave z zanositvijo	8
Začinjena nosečnost	10
Nosečnost, dojenje in konoplja	13
Kako že v nosečnosti izboljšati otrokov IQ?	14
Kako pomembni so dobri mikrobi ob porodu?	16
Je mogoče težave v nosečnosti rešiti z vodo?	18
Kaj pa cepiva?	20
Koledar dogodkov	22
Naložba v zdravje?	28
Dišeča spoznanja	31

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

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

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov





Se odločate za otroka? Najprej opravite s toksini ...

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Številnim mladim staršem je žal, da se niso bolj posvetili pripravi na spočetje. S tem bi se namreč lahko izognili številnim težavam med nosečnostjo, otroku pa zagotovili trdnjše zdravje vse od spočetja naprej.

NAJ OTROK NE BO KOŠ ZA SMETI

Vsaka ženska bi morala še pred odločitvijo za spočetje opraviti s telesnimistrupi. Kar tretjina vseh toksinov, ki jih ima ženska v telesu, namreč

preide na otroka že med nosečnostjo in tudi pozneje, v času dojenja.

Zakon narave ne deluje v korist razvijajočemu se otroku. To pomeni, da je plod dobesedno koš za smeti za vse strupe, ki so se v materinem telesu nakopičili še pred spočetjem, pa tudi med nosečnostjo in v času dojenja. Če je le možno, si torej vzemite čas in preverite, kako je s toksini v vašem telesu, in jih še pred spočetjem čim več odstranite. Naj vas vodi zavedanje, da je koncentracija toksinov v času nosečnosti in dojenja v telesu ploda oziroma dojenčka veliko večja kot pri vas.

PREPREČITE VNOS TOKSINOV S HRANO

V obdobju pred spočetjem poskrbite, da v telo ne boste vnašali novih toksinov. Uživatej torej le domačo in ekološko pridelano hrano. Ostanke pesticidov, umetnih gnojil, antibiotikov, hormonov ... v konvencionalnih živilih in kopica aditivov v predelanih živilih je zadnje, kar potrebuje vaše telo za uspešno »gostitev« novega bitja.

Da se bo lahko telo uspešno čistilo, obvezno poskrbite, da boste ves čas pili dovolj čiste vode. Več o tem si preberite v knjigi *Telo kliče po vodi* dr. Batmanghelidja.

Z MLEČNOKISLINSKIMI MIKROBI NAD TOKSINE

Za uspešno razstrupljanje in krepitev telesa je nujno okrepiti tudi prebavila. Dobra prebava hrane in ustrezno vsrkavanje vitalnih snovi sta nujni, če naj se telo reši toksinov.

Posebno pozornost namenite negi črevesne flore. Če je zaradi jemanja antibiotikov, uživanja sladkarij in stresa porušena, znova okrepite koristne mlečnokislinske mikrobe, saj pomembno sodelujejo pri razstrupljanju telesa.

Že na ravni črevesnega lumna nekateri koristni mlečnokislinski mikrobi »kelirajo« strupe tako, da jih zajamejo vase in prek blata pospremijo iz telesa. Tako strupenim snovem iz hrane in pijače preprečujejo, da bi se vsrkale v telo.

Mlečnokislinski mikrobi skrbijo tudi za zdravje in odpornost črevesne sluznice, preprečujejo razraščanje škodljivih mikrobov ... Tako onemogočijo, da bi prišlo do sindroma prepustnega črevesja, ki kopici toksinov, mikrobov in neprebavljenih delcev hrane omogoča vdor v telo, kar še poveča toksično obremenitev telesa.

Mlečnokislinski mikrobi pomembno sodelujejo tudi pri obvladovanju kandidate, zato ne bo prišlo do obremenjenosti telesa s toksini kandidate. Še več: ker čezmerno razmnoževanje kandidate pripelje do pomanjkanja želodčne kisline, boste hkrati poskrbeli za dobro delovanje želodca. Ne pozabite, da je pravšnja mera želodčne kisline prva obrambna linija pred toksini, mikrobi in paraziti, ki jih zaužijete s hrano in pijačo. Kadar želodčne kisline ni dovolj, ta zaščita oslabi, telo pa je čedalje bolj obremenjeno in izčrpano. Več o krepitvi črevesne flore si lahko preberete v knjigi *Obvladajte kandido, preden bo ona obvladala vas* (<http://shop.zazdravje.net/>).



ČIM PREJ SE ZNEBITE AMALGAMA

Poleg splošnega očiščevalnega programa telesa (z algami in drugimi zelenimi čistilci, z naravnimi

sokovi, s krepitvijo jeter in črevesne flore ...) poskrbite tudi za odpravo amalgamskih zalivk. Če je le mogoče, naj vam jih zobozdravnik odstrani še pred spočetjem. Najprej naj se loti vseh, ki so v vaših ustih manj kot sedem let. V prvih sedmih letih se namreč iz zalivk sprosti v telo do 50 odstotkov živega srebra! Kot veste, lahko živo srebro pri otroku povzroči hude zdravstvene posledice, celo avtizem. Kako varno odstraniti zalivke in telo očistiti živega srebra, si lahko preberete v knjižici *Resnice in zmotenosti o zdravju zob*, ki jo lahko prelistate na spletnem naslovu <http://shop.zazdravje.net/>.



NE UPORABLJAJTE KOZMETIČNIH IZDELKOV, POLNIH STRUPENIH SNOVI

Zaradi slabega nadzora se v kozmetičnih izdelkih pogosto skrivajo številne snovi, ki so strupene tako za odrasle kot za otroke. Ko se odločate za spočetje, opustite konvencionalno kozmetiko in začnite uporabljati ekološko. Ne bo vam žal.

Strupene snovi v kozmetičnih izdelkih povzročajo številne težave, med katere spada tudi rak dojke. Tega neposredno povezujejo z uporabo dezodorantov, ki vsebujejo parabene – umetne oponašalce estrogena. Povezava naj bi bila veliko močnejša od tiste med rakom dojke in nadomestno hormonsko terapijo v času menopavze.

Tudi ftalati, ki jim številni pravijo človeški reproduktivni toksini ali pa hormonski motilci, niso nedolžni. Poskusi, opravljeni na živalih, so pokazali, da povzročajo razvojne motnje pri plodih moškega spola.

Namesto da čakate na trdne dokaze o tem, kako toksini v konvencionalni kozmetiki vplivajo na človeško zdravje, se jim raje izogibajte.

Najnovejša raziskava kaže, da se prepojenost telesa s toksini zelo zmanjša že po nekaj dneh uporabe kozmetike, ki ne vsebuje spornih ftalatov, parabenov, triklosana in oksibenzonov (BP3). Test so opravili na stotih najstnicah, ki so samo tri dni uporabljale kozmetiko in ličila brez toksinov. Pokazalo se je, da se je količina ftalatov (dišave,

laki za nohte ...) v njihovih telesih zmanjšala za 27 odstotkov, raven oksibenzonov (izdelki za sončenje) in triklosana (mila, zobne kreme, dezodoranti ...) za 36 odstotkov, količina parabenov (kreme, losjoni, šamponi ...) pa za 44 odstotkov.

IZ STANOVANJA ODSTRANITE VIRE ZASTRUPljanJA

Novejše raziskave dokazujejo, da elektrosmog (o njegovi škodljivosti smo pisali v marčevski številki) ni kriv le za neplodnost številnih parov, temveč tudi za nastanek alergij, težav s kožo, hiperaktivnosti pri otrocih ... Zato iz bivalnega okolja, zlasti iz spalnice in prostora, v katerem se zadržujete večino časa, odstranite vse vire elektrosмога, zlasti mikrovalovne pečice, brezžični internet in brezžične telefone.

Če v kopalnici, kuhinji ali kakem drugem prostoru opazite črne lise med ploščicami ali steno, posuto s črnimi pikami, se po nepotrebnem izpostavljate toksični obremenitvi. Zlasti v prostorih z veliko vlage se namreč razmnožujejo številne plesni. Ena od nevarnejših je črna plesen (*Stachybotrys chartarum*). Ker plesni izločajo spore, jih vdihavamo in s tem obremenjujemo telo z mikotoksini. Posledice so lahko alergije, podobne senenemu nahodu, težave z dihalni, draženje oči, kožni izpuščaji, šibkejši imunski sistem ... Vemo tudi, da so na plesni še posebno občutljivi ljudje z obolenji na dihalih, osebe s kroničnimi obolenji, otroci in starejše osebe. Trdnih dokazov o vplivu plesni na spočetje in plod sicer še ni, vendar to ne pomeni, da niso nevarne. Raziskave, opravljene na miših, so pokazale, da toksini črne plesni, ki so jo zaužile s hrano, povzročajo upad števila brejih miši, povečajo število mrtvorjenih mišk, mišk s prenizko telesno težo itn. Plesni je torej smiselno trajno odstraniti še pred spočetjem. Več o tem si lahko preberete tudi na spletnem naslovu <http://www.moldbacteria.com/>.

Med vire toksinov spadajo tudi plini, ki se sproščajo iz tapet, barv za pleskanje in pohištva, pa tudi snovi, ki preprečujejo gorljivost materialov. Slednje (PBD, PBDE) dokazano povzročajo motnje v razvoju ploda, nevrološke bolezni in raka. Dokazali so tudi, da se izločajo v materino mleko. Te snovi je najti v električnih instalacijah, oblaginjenem pohištvi, nekaterih oblačilih in celo v igračah. Iz predmetov se izločajo v prostor

predvsem v prvih šestih mesecih po nakupu. V tem času lahko pridejo v telo, od koder se ne izločijo več. Uporaba teh pripravkov naj bi bila sicer že nekaj let prepovedana, vseeno pa se o tem prepričajte še pred nakupom.

NE POZABITE NA PET NOTRANJIH STRUPOV

Tradicionalne medicine kot pet notranjih strupov navajajo žalost, jezo, skrb, strah in pohlep. Večkrat smo že zapisali, da dolgotrajna jeza, skrb, žalovanje ... izčrpavajo telo in vodijo v številna obolenja, čeprav jemo ekološko pridelano hrano in živimo v biohiši.

Pomanjkanje energije za delovanje posameznih notranjih organov, s katerimi so povezana čustva (jeza z jetri, strah z ledvicami in maternico ...), ter posledično kopičenje toksinov pa nista edini težavi, ki ju povzročajo ti notranji strupi. Številne knjige namreč pravijo, da je otrok že od spočetja naprej zavedno bitje, ki čuti vse, kar se dogaja z nami in okrog nas. To pomeni, da plod čuti vašo žalost, izbruhe jeze, skrb, strah itn., zaradi česar utegne utrpeti travme. Tega si seveda ne želite, zato, če je le mogoče, z dolgoletnimi zamerami in strahovi opravite še pred spočetjem, nove konflikte pa razrešite čim prej – če je le mogoče, v enem dnevu.

RECEPT ZA BOLJŠE DELOVANJE JETER.

Organ, ki skrbi za razstrupljanja telesa, lahko občasno okrepite s čistilno kuro, saj bo tako lažje opravljal svoje naloge. V ta namen vsako jutro na tešče zaužijte sok, za katerega potrebujete naslednje sestavine: sok 1 limone (uporabite lahko tudi limetin ali pomarančni sok), ščepec sušenega ali košček svežega ingverja, 1 strok česna, 1 jedilno žlico oljčnega olja in vodo. Vsak naslednji dan (do petega dne) dodajte po en strok česna in eno žlico oljčnega olja več. Peti dan torej uporabite pet strokov česna in pet žlic oljčnega olja, ostale sestavine pa naj ostanejo enake. Ko očistite jetra, lahko delujejo celo za 15 odstotkov bolje. Več o tem, kako očistiti telo ter se s tem rešiti številnih težav in celo raka, najdete na: <https://thetruthaboutcancer.com>.


WELEDA

že od 1921



Weledina inovativna, naravna linija za nego v nosečnosti in po porodu

Za zdravo nosečnost, nežen porod in dobro počutje v času dojenja

WELEDA - V harmoniji s človekom in naravo.

www.weleda.si

Weledina naravna linija za obdobje nosečnosti in dojenja je rezultat sodelovanja izkušenih babic in farmacevtov. Materinstvo spremeni življenje vsake ženske, nosečnost, porod in dojenje ji postavljajo nove zahteve. Telesno in duševno ravnanje ter zunanja in notranja harmonija krepita zdravje in dobro počutje matere in dojenčka.

Ker se vezivno tkivo med nosečnostjo hitro in močno razteza, pogosto pride do nastanka strij. **Olje proti strijam WELEDA** ščiti kožo pred izsušitvijo ter poveča prožnost tkiva, koža pa postane žametna. Ob redni uporabi, vse od začetka nosečnosti do treh mesecev po porodu, preprečuje nastanek strij na trebuhu, stegnih, zadnjici in dojkah. Blago mandljevo olje, jojobino olje, olje pšeničnih kalčkov z vitaminom E in izvleček arnike izboljšujejo prožnost vezivnega tkiva in kože.

Vsaka nosečnica si želi, da med porodom ne bi bil potreben rez presredka. K temu prispeva **Olje za masažo presredka WELEDA**, ki ga uporablja od 34. tedna nosečnosti naprej. Olje na osnovi mandljevega olja in olja pšeničnih kalčkov z vitaminom E rahlja tkivo presredka in povečuje njegovo prožnost. Masaža pospešuje prekrvitev in izboljšuje voljnost tkiva.

Če nastopijo težave pri dojenju, mamica pogosto ne ve, kako in kaj, zaradi česar je nesproščena in napeta. **Olje za masažo dojk WELEDA** sprošča napetost v dojkah, spodbuja nastajanje mleka in jih neguje. Blaga sestava na osnovi mandljevega olja pomaga vzpostaviti harmoničen odnos med dojenjem. Tkivo je bolje prekrvljeno, dojke pregrete, koža postane voljna in gladka.

Čaj pri dojenju WELEDA sestavlja mešanica rastlinskih surovin iz kontrolirane biološke pridelave: v njej ni ostankov umetnih gnojil in kemičnih zaščitnih sredstev. Plodovi janeža, kumine, koromača in triplata so znani po tem, da pomagajo pri nastajanju mleka. Čaj je prijetno aromatičen, saj vsebuje številna eterična olja, poleg tega pomaga uravnavati tekočinsko ravnovesje. Ker vsebuje limonino verbeno, je prijetnega, blagega okusa. Čaj pomirja in harmonizira ter spodbuja sproščeno dojenje.

Mnogi novorojenčki imajo prebavne težave, saj se morajo prebavni organi šele prilagoditi na sprejem hrane. Z masažo z **Oljem za trebušček WELEDA** boste sprostili neprijetno zvijanje in potolažile dojenčka. Eterična olja majarona, kamilice in kardamoma pospešujejo prebavo. Redna uporaba pomaga najti reden življenjski ritem, ki ga otrok potrebuje za harmoničen razvoj.



Osem razlogov za težave z zanositvijo

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Včasih so bile težave z zanositvijo redka izjema. Dandanes je to domala reden pojav. Bo zanositev po naravni poti že kmalu čudež?

Pri težavah s spočetjem velja pomisliti na naslednje možne vzroke za neplodnost, ki jih v svoji praksi najpogosteje opaža Dietrich Klinghardt, zdravnik, ki je že številnim parom pomagal do spočetja.

1. TOKSINI

Po izkušnjah dr. Klinghardta med zelo pogoste vzroke za neplodnost tako moškega kot ženske sodi zasičenost telesa s strupi (v hrani, kozmetiki, okolju, zdravilih ...). Zato kot nujen ukrep na poti k uspešnemu spočetju svetuje čiščenje telesa (s klorelo, fosfolipidi, z EDTA, s savnanjem, z limfno drenažo, odstranjevanjem amalgamskih zalivk ...).

2. ELEKTROSMOG

Raziskovalci kar 40 odstotkov primerov nezmožnosti spočetja pripisujejo uporabi mobilnih telefonov (elektrosmog) pri moških. Na osnovi

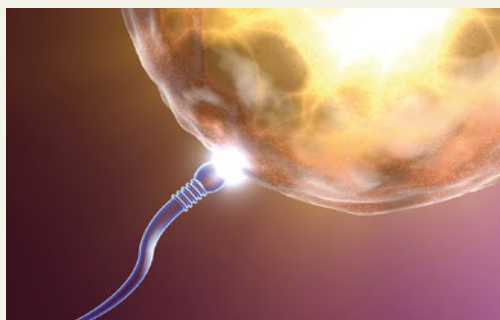
novih raziskav, objavljenih v reviji *Reproductive BioMedicine*, mobilni telefoni povzročajo zmanjševanje gibljivosti in kakovosti spermijev. Profesorica Martha Durnfeld z Univerze Tehnunion v Haifi pravi, da so težave verjetno posledica segrevanja spermijev zaradi uporabe telefonov in elektromagnetnega sevanja. Škodljivo naj bi bilo tako hranjenje kot polnjenje telefona na nočni omarici čez noč, celodnevno prenašanje telefona v hladnem žepu in celo ena ura telefoniranja na dan.

3. KOZMETIKA

Zanemariti ne gre niti vpliva na plodnost, ki ga ima uporaba konvencionalne kozmetike, polne parabenov in drugih hormonskih motilcev. Januarja 2009 so v reviji *Reproductive Toxicology* zapisali, da najbrž obstaja povezava med parabeni ter zdravjem in aktivnostjo celic v modih. Povezava med fetalni (praviloma jih vsebujejo umetne dišave) in plodnostjo je bila dokazana že zdavnaj.

4. PREMALO SPERMIJEV

Tudi premajhno število spermijev je pogost razlog, da ne pride do spočetja. Ta problem je mogoče uspešno odpraviti z uživanjem kakovostnih alg in začimb, ki dokazano povečujejo število in gibljivost semenčic.



5. BRAZGOTINE NA TREBUHU

Med brazgotinami na trebuhu so najbolj problematične tiste, ki ostanejo po odstranitvi slepiča ali po operaciji hernije. Pri ženskah naj bi motile gibanje jajcevodov in zmanjševale prekrvavitev maternice, pri moških pa naj bi povzročale počasnejše nastajanje spermijev in slabšanje njihove

kakovosti. Pri odpravljanju teh težav naj bi bile uspešne energijske terapije, denimo bioresonanca.

6. KLAMIDIJA

Pogost razlog, zakaj ne pride do spočetja, čeprav so rezultati testov hormonskega stanja pri paru normalni, je okužba s klamidijo (*Chlamydia Trachomatis*).

7. ALERGIJA NA SPERMO

Nenavadno, toda spočetje lahko onemogoči tudi alergija na partnerjevo spermo. Ta je lahko povezana tudi z alergijo na plesni ali kak drug alergen.

8. DRUGI RAZLOGI

Med razloge za neplodnost dr. Klinghardt uvršča tudi alergije na hrano, nerazrešene čustvene travme, geopatogena sevanja in drugo.

Preverite torej, ali se v ozadju vaših težav skriva kateri od naštetih razlogov – in ga čim prej odpravite. Več informacij o tem najdete tudi na spletnem naslovu <http://www.klinghardtacademy.com/>.

D-BRE REŠITVE

Radico – za popolnoma naravno umivanje in nego las



Žličko amle, dve žlički rithe in žličko shikakaija prelijemo z malo tople vode. Premešamo in si s tako dobljeno penasto pasto po popolnoma naravnih poti umijemo lase. Amla lasem podeli lesk, ritha jih temeljito očisti, shikakai pa učinkuje kot balzam in spodbuja rast las.

Ponujamo 10-odstoten popust ob naročilu na spletni strani www.radico.si ali po telefonu na (01) 283 86 08 in (041) 801 431. Koda za popust: DOBRERESITVE. Do 31. 5. 2016.

Regulirajte svoje zdravje s kaskadno fermentiranimi bio koncentraty

Regulatpro® Bio

povišana celična energija (ATP)

zdrava črevesna flora, urejena prebava

okrepljen imunski sistem npr. gripe, prehladi, alergije

zavira kronična vnetja

antioksidant in regulator encimov

višja kakovost in večja polnost življenja



Več informacij: www.regulat-direct.com



Začinjena nosečnost

BESEDILO: SABINA TOPOLOVEC

Uporaba začimb v nosečnosti je za marsikoga domala tabu, največkrat zaradi nezadostnega poznavanja te tematike. Drži, da v tem obdobju z njimi nikakor ne gre pretiravati, v običajnih količinah pa si je mogoče od večine obetati samo koristi.

Da se je treba v nosečnosti v največji možni meri izogibati strupom, ki v telo prihajajo s hrano, kozmetiko in čistili, slišimo le redko, kar se zdi nenavadno, sploh če pomislimo na tako zelo pogosta svarila pred uporabo začimb. So začimbe v resnici tak bavlav – ali pa si lahko od marsikatero obetamo le koristi?

OBILJE MIKROHRANIL

Še posebno začimbne z domačega vrta so lahko izjemen vir pomembnih mikrohranil, zato ne pozabite nanje. Drobniak, peteršilj in bazilika vsebujejo veliko vitamina C, ki poskrbi za trden imunski sistem. Zlasti peteršilj in bazilika vsebujeta tudi veliko železa, ki ga številnim ženskam

proti koncu nosečnosti primanjkuje. Poleg tega so v njiju še drugi pomembni minerali, zlasti kalcij, magnezij in kalij, pa tudi drugi vitamini.

Nosečnice lahko te začimbne uživajo v običajnih, vendar ne pretiranih količinah, da ne pride do krčenja maternice.

PROTI NOSEČNIŠKI SLABOSTI!

Le redkokatera nosečnica jo odnese brez slabosti, vsaj v začetnem obdobju nosečnosti. Ker pa bi moralo biti to obdobje najlepše, sploh če nosečnost nastopi takrat, ko si želite, poskrbite, da vam sreče ne pokvarita slabost in bruhanje. Na pomoč pokličite ingver, meliso, meto in kumin. Več raziskav je pokazalo, da je ingver učinkovito sredstvo proti nosečniški jutranji slabosti. Gram ingverja v prahu je dokazano učinkovitejši kot placebo; njegov učinek je primerljiv z učinkom vitamina B₆, ki je tudi v rabi proti tej težavi. Ingver je po učinku primerljiv tudi s sinteznim dimenhidrinatom (vsebuje ga denimo Dramina®), ki je namenjen proti bruhanju in potovalni slabosti. Edina razlika med konvencionalnimi zdravili in ingverjem je v tem, da je ingverjevo delovanje blago, kar je v nosečnosti zaželeno, zato ga je za enak učinek treba jemati tri dni. Poleg tega ingver dokazano ne povzroča nastanka nepravilnosti pri plodu (Cochrane Database of Systematic Review. 2010; 8 (9): CD000145; American Journal of Obstetrics and Gynecology. 2003; 189 (5): 1374–1377; Journal of Medical Association of Thailand.

2007; 90 (9):1703–1709). Pri nosečniški jutranji slabosti pomaga jemanje 250 miligramov posušenega ingverja po štirikrat na dan ali 500 miligramov po dvakrat na dan.

Na pomoč lahko pokličete tudi meto, saj njeno hladilno delovanje umirja želodec. Prav zato v arabskem svetu še dandanes sleherni obrok sklenejo s pitjem močnega čaja iz maroške mete.

Ljudsko zdravilstvo proti nosečniški slabosti in bruhanju svetuje tudi melisin čaj in jemanje kumina. Za nosečnice še posebno velja, naj se držijo varnih količin, saj utegne močno pretiravanje preveč pospešiti krvni obtok in celo pripeljati do splava.

URAVNAVANJE RAVNI SLADKORJA V KRVÍ

Da ne bi prišlo do silovitih poskokov ravni sladkorja v krvi ali celo do nosečniškega diabetesa, velja hrano zmerno začinjati z začimbami, ki uspešno uravnavajo raven krvnega sladkorja. Ta lastnost odlikuje več kot polovico začimb, ki jih opisujemo v knjigah *Ščepec rešitve* in *Ščepec vedenja*. Tozadevno imata najmočnejše delovanje cimet in ingver. Ingver zavira dvigovanje ravni sladkorja v krvi, cimet pa sladkor, ki je že prispel v kri, hitro potiska v celice, zato oba skupaj odlično poskrbita, da ga je v krvi veliko manj, kot bi ga bilo brez njunega posredovanja. Če se pogosto prehranujete zunaj doma, si pripravite naslednji začimbni mešanici:

Začimbna mešanica za sladke jedi:

1 žlica cimeta, 1 žlička ingverja, ½ žličke klinčkov, ½ žličke pimenta in ¼ žličke muškatnega oreška.
Vse začimbe naj bodo mlete.

Začimbna mešanica za slane jedi:

1 žlica kumina, 1 žlica kurkume, ½ žlice mletega pimenta, ¼ žlice koriandra, ¼ žlice ingverja, ščepec cimeta in ščepec rožmarina. Vse začimbe naj bodo mlete.

Najmanj, kar lahko storimo, je, da osebe zaprosimo za skodelico vroče vode in si iz mešanice pripravimo vroč napitek, ki ga pijemo med obrokom.

ZAŠČITA ZOB

Pravijo, da vsak otrok od mame zahteva po en zob, kar najbrž ni daleč od resnice. Zdravje zob še posebno načne osiromašena prehrana, v kateri ni dovolj pomembnih hranil. Najboljši recept je uživanje polnovredne, sveže in nepredelane hrane ter izogibanje živilom, ki telo oropajo dragocenih mineralov in vitaminov (sladkor, bela moka, beli riž in testenine ter druga močno predelana hrana).

Že najmanjše količine klinčkov že v ustih delujejo protibakterijsko in ščitijo zobe. Kardamom krepi dlesni in nevtralizira bakterije, ki povzročajo gingivitis in parodontozo. Muškatni orešek doseže enak učinek, četudi ga uživate v minimalnih količinah. Tradicionalna kitajska medicina priporoča izpiranje ustne votline s poparkom iz bazilike.

ZA LAŽJI POROD

Vse več žensk si želi porod s čim manj medicinskega posredovanja. Tudi pri tem si lahko pomagata z začimbami. Nekoč so ženske za večjo plodnost redno uporabljale koriander, čaj iz koriandra pa so pile pred porodom. Pelin spodbuja maternico, zato ga že od nekdaj dajejo porodnicam med popadki. Popadke lahko pospeši tudi triplati. Timijan v tradicionalni medicini uporabljajo za spodbujanje popadkov in porajanje posteljice. Žafran odpravlja krče, zato so ga babice že v srednjem veku dajale porodnicam.



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

Med začimbe, ki lajšajo porodne krče, spada tudi bazilika. Z njo obenem zaželimo dobrodošlico božanski energiji, materi pa omogočimo, da se poveže z otrokom na način, za katerega so številne porodnice dandanes prikrajšane.

Med začimbami, ki sprožajo krčenje materice, omenjajo tudi šetraj, luštrek, žafran, koromač, origano, ožepok, žajbelj, peteršilj (semena in korenina), sivko, zeleno in majaron. Prav zato jih med nosečnostjo ne gre uživati v večjih količinah.

POMOČ PRI DOJENJU

Kako si z začimbami pomagati pri dojenju, si podrobneje preberite v knjigah iz trilogije *Ščepci*. Seznamu običajnih začimb, kot so kumina, janež, koromač, koper, bazilika in melisa, je treba na tem mestu nujno dodati še manj znano začimbo triplat, ki lahko že hitro količino materinega mleka kar povečate. Več o tem si preberite v *Ščepcu vedenja*.

Dobre rešitve

Triplat – grško seno, ekstrakt Soria Natural



Za okrevanje po porodu in za več mleka

Triplat (grško seno) podpira nastajanje materinega mleka in prispeva k okrevanju mame po porodu. Popolnoma naravne kapljice Soria Natural vsebujejo ekološko pridelano seme triplata. Ne vsebujejo alkohola, umetnih konzervansov in drugih dodatkov. Po zaslugi sodobnih postopkov priprave, sušenja z zamrzovanjem in superkritične tekočine so do 25-krat močnejše od običajnih kapljic. Na voljo so v lekarnah, trgovinah Sanolabor in drugih specializiranih prodajalnah. www.soria-natural.si

KATERI KOZMETIČNI IZDELKI LAHKO ŠKODUJEJO NOSEČNICI?

Izdelki za pomlajevanje kože pogosto vsebujejo **retinol** oziroma **retinoid**. Ta visokokonzentrirana oblika vitamina A je škodljiva za plod, zdravila za oralno uporabo, ki ga vsebujejo, pa lahko povzročijo celo prirojene okvare.



Salicilna kislina je pogosta sestavina izdelkov za nego aknaste kože. Spojina spada v isto družino kot aspirin, ki ga med nosečnostjo odsvetujejo.

Sredstva za sončenje, ki z velikimi delci kože fizično zaščitijo pred soncem (na osnovi cinkovega oksida ali titanovega dioksida), so varna, izogibajte pa se tistim, ki vsebujejo kemične filtre.

Endokrini motilci so kemikalije, ki vplivajo na naravno hormonsko ravnovesje in so pogoste sestavine kozmetičnih izdelkov. Najti jih je v umetnih dišavah, emulgatorjih, kremah, losjonih, šamponih in kremah za britje. Na embalaži kozmetičnih izdelkov se skrivajo pod imeni, kot so ftalati, paraben, parfumi, lavril sulfat itn.

Na spletu objavljamo daljšo različico tega članka in natančen seznam vseh spornih snovi, ki vam bo v veliko pomoč pri pregledovanju deklaracij na izdelkih.

Ustvarjeno za nežno nego v času materinstva

hemplouch
NARAVNA KONOPLJINA KOZMETIKA
Plod slovenskega znanja in izkušnje

Masaža nosečniškega trebuščka s Konopljinim mazilom za suho kožo okrepi elastičnost in prožnost kože ter pomaga preprečevati strije. Blagodejni izvlečki ognjiča in vanilije podpirajo naravno obnovo kože, zato je primerno tudi za nego bradavic med dojenjem in nežno novorojenčkovko kožo.



Naročite na naslovu:
WWW.ZELENI-DOTIK.SI ali na 080 488 834
Proizvajalca: Hemplouch d.o.o., Podbreznik 15, 8000 Novo mesto

BREZ ETERICNIH OLIJ IN
SINTETIČNIH DIŠAV



Nosečnost, dojenje in konoplja

BESEDILO: MARIJANCA BAHAR

Čas nosečnosti in dojenja je prav posebno, posvečeno obdobje v življenju ženske. Takrat je telo na vrhuncu moči in vitalnosti, poleg tega naj bi se vsaka ženska, ki pričakuje, počutila čudovita, zdrava in popolnoma sprejeta. Toda včasih pride tudi do drugačnih občutkov.

Kako pa se povezujeta nosečnost in konoplja (pri tem imamo v mislih industrijsko konopljo)?

Raziskava, ki so jo januarja 2014 objavili v reviji *Reproduction*, je ponudila zanimive dokaze, da pravilna oskrbljenost endokanabinoidnega sistema prispeva k zdravemu razvoju posteljice in posledično k dobremu izidu nosečnosti.

Ugotovili so še, da so kanabinoidi naravno prisotni v materinem mleku. Človeško telo vsebuje kanabinoidne receptorje, tako za tetrahidrokannabinol (THC) kot tudi za kanabidiol (CBD) in vse druge kanabinoide, ki so prisotni v konoplji. Raziskave kažejo, da materino mleko že po naravi vsebuje kanabinoide, enake tistim, ki jih je najti v konoplji in so ključni za pravilen razvoj. Celične

membrane v telesu so opremljene z receptorji za kanabinoide; ko jih aktivirajo kanabinoidi in druga hranila, je celici zagotovljena zaščita pred virusi, škodljivimi bakterijami, rakavimi celicami ... Materino mleko je izčrpen vir endokanabinoidov, posebnih nevromodulatornih lipidov, ki novorojenčka učijo sesati.

Če v mleku ne bi bilo kanabinoidov, otroci ne bi vedeli, kako se hraniti, po tem tudi ne bi imeli želje, to pa bi pripeljalo do različnih nepravilnosti ali celo smrti. Dojeni dojenčki tako prejmejo precejšnje odmerke kanabinoidov, ki povzročijo lakoto ter pospešujejo njihovo rast in razvoj. Kanabinoidi v mleku otroka tudi umirjajo in sproščajo.



Dr. Melanie Dreher je preučevala ženske, ki so konopljo uporabljale vso nosečnost in nato še prvo leto življenja njihovih otrok. Ugotovila je, da so se otroci prej socializirali, poleg tega so hitreje začeli odzivati in prej vzpostavili očesni stik.

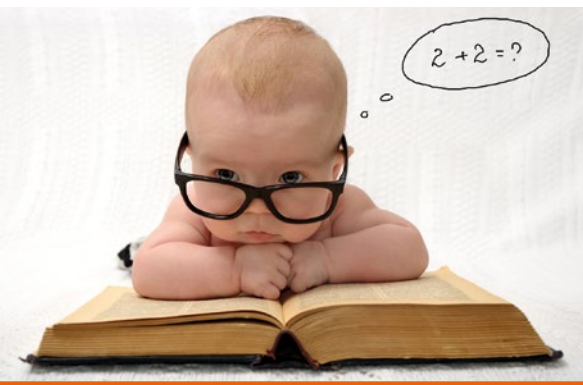
Pozornost velja nameniti še enemu pomembnemu vidiku uporabe kanabinoidov. Raziskovalci so ugotovili, da lahko CBD iz konoplje izključi gen, ki je odgovoren za nastajanje metastaz pri agresivni obliki raka dojke.

CBD kapljice

prehransko dopolnilo z izvlečkom cvetov industrijske konoplje

Izdelki so na voljo v Sanolaborju, specializiranih prodajalnah, bolje založenih lekarnah in na spletni strani www.be-hempy.si

Informacije na telefon 051/436-525



Kako že v nosečnosti izboljšati otrokov IQ?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Svetovna zdravstvena organizacija je ocenila, da se je inteligenčni količnik (IQ) svetovnega prebivalstva v zadnjih petnajstih letih znižal za 10 do 15 odstotkov. Kako ukrepati?

OMEGA 3

Če nosečnica vsaj v zadnjem trimesečju zaužije dovolj omega 3 maščob, lahko s tem pomembno prispeva k povečanju otrokove inteligence. Manjša je tudi verjetnost za nastanek nevroloških obolenj.

Poznamo živalske in rastlinske vire omega 3 maščobnih kislin. Med prve sodijo DHA, EPA in DPA. Vsebujejo jih sladkovodne in morske ribe, zlasti pa rakci iz mrzlih morij. Torej velja posegati po lososu, skušah, sardinah, ostrigah, tunini, polenovkah, postrveh ter antarktičnih rakcih in oljih iz njih. Najti jih je tudi v jajcih, mleku in mlečnih izdelkih, vendar ne v vseh. Pogoji reje namreč pomembno vplivajo na vsebnost vitalnih snovi v živilih.

V nosečnosti je pomembno zlasti uživanje maščobnih kislin DHA in EPA. EPA je znana po

protivnetnih in antidepresivnih učinkih, DHA pa ima predvsem vlogo graditelja. Možgani so denimo dobesedno zgrajeni iz EPA, zato jo mora prehrana nujno vsebovati tako v času nosečnosti kot v obdobju dojenja, pozneje pa ne sme manjkati v otrokovi prehrani. Pomanjkanje te snovi lahko pri otroku povzroči težave z vidom, slabšo koncentracijo, učne težave, hiperaktivnost, agresijo, depresijo ... Pri materi utegne pomanjkanje DHA, do katerega je prišlo zaradi večje potrebe ploda med nosečnostjo in v času dojenja, povzročiti poporodno depresijo. Podobno kot po krivem obtoženi holesterol je namreč tudi maščobna kislina DHA nujno potrebna za delovanje možganov in celičnih membran ter za prenos impulzov med živčnimi celicami.

Tu so še omega 3 maščobne kisline ALA, ki jih je najti v semenih lana in konoplje, orehah ter v oljih iz njih. Maščobne kisline ALA se v človeškem telesu presnavljajo v EPA in DHA, toda njihova presnova je omejena – največ 10-odstotna. Če ste torej vegetarijanka ali veganka, poskrbite, da boste zaužili dovolj maščob ALA (konopljinu olje, laneno olje, semena chia). Vsaj v času nosečnosti in dojenja uživajte tudi prehranske dodatke, ki vsebujejo DHA in EPA.

Pri izbiri ustrezne oblike in količine omega 3 maščobnih kislin sta vam na voljo priročnika *Resnice in zmote o maščobah* ter *Resnice in zmote o holesterolu*, ki ju lahko prelistate na spletnem naslovu <http://shop.zazdravje.net/>.



L-KARNITIN

Kot kažejo nemške in italijanske raziskave, lahko na to, kako zdrav in inteligenčen bo naš otrok, pomembno vplivamo tudi z uživanjem L-karnitina med nosečnostjo.

L-karnitin nastaja v jetrih in ledvicah iz aminokisline lizin. Od tam se prenaša zlasti v možgane in srce, kjer skrbi za prenos maščobnih kislin v celične mitohondrije in s tem omogoča presnavljanje v energijo. Tako se poveča raven energije celic, zaradi česar lahko bolje delujejo.

Če nosečnici primanjkuje L-karnitina, obstaja večja možnost, da pride do zapletov v nosečnosti in

med porodom. Pomanjkanje lahko povzroči premajhno porodno težo, otrok utegne biti pogostejše bolan ali pa manj inteligenčen, kot bi bil sicer.

Prehranski viri so govedina, perutnina, mleko in sir. Če L-karnitin uživate v obliki prehranskih dodatkov, je najbolje, da je v acetilni obliki, torej acetil-L-karnitin. Tako lahko L-karnitin prek krvno-možganske pregrade potuje naravnost v možgane, kjer izboljšuje njihovo delovanje ter jih obenem ščiti pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali. To odrasli čutimo kot boljšo mentalno sposobnost in koncentracijo, pri otrocih pa je opaziti celo zmanjšanje simptomov ADHD.

JOD

Z upadom inteligence otrok povezujejo tudi pomanjkanje joda v prehrani nosečnic. Jod v ščitnici spodbuja tvorbo hormonov, ki pomembno sodelujejo pri razvoju in zaščiti možganov. Raziskava, ki so jo na več kot 12.200 otrocih, starih do šestnajst let, opravili na Kitajskem, razkriva, da so otroci, ki živijo na območjih, naravno bogatih z jodom, inteligentnejši od otrok, ki živijo na območjih z malo naravnega joda. Ugotovili so še, da je inteligenca otrok z območij, na katerih je malo naravnega joda, večja, če ženske pred in med nosečnostjo prehrano dopolnjujejo z jodom.

Če ugotovite, da vam primanjkuje joda, si ga lahko priskrbite z ustrezno prehrano ali s prehranskimi dodatki, ki vsebujejo rjavo morsko algo (denimo Kelp A. Vogla). Joda je veliko v brusnicah, jastogu, kakovostnem mleku in mlečnih izdelkih (denimo nav. jogurt), polenovki, sušenih morskih algah ...

ŽELEZO

Tudi pomanjkanje železa med nosečnostjo lahko pri otroku povzroči trajne učne motnje in težave s pomnjenjem.

Železo je pomembno za pravilen razvoj možganskih celic, ki proizvajajo mielin. Mielin je snov, ki obdaja živčna vlakna ter omogoča njihovo zaščito in optimalen prenos živčnih impulzov. Železo je pomembno tudi za izgradnjo živčnih prenašalcev.

Dobri viri železa v prehrani so gosja in goveja jeta, govedina, rdeči fižol, leča, sezam, črna čokolada, jajca, melasa, fige, klamatske alge ... Veliko ga vsebujejo tudi nekateri funkcionalni sokovi, kot je Eisenblut (Dr. Steinberger).

Dobre Rešitve

Biopharma Trippel omega-3

Kvinne (posebna formulacija za ženske)



Omega-3 EPK in DHK igrata pomembno vlogo pri delovanju srca, vnašanje DHK v času nosečnosti in dojenja pa sodeluje pri razvoju možganov in vida pri plodu ter prispeva k ustrezni porodni teži in odpornosti dojenčka. Svetlinovo olje poskrbi za lepo kožo, kakav in vitamin E sta odlična

antioksidanta. Folna kislina prispeva k splošnemu zdravju otroka in matere, sodeluje pri številnih procesih v otrokovem razvoju ter skrbi za normalno psihološko delovanje ter blaži utrujenost in izčrpanost. Vitamin D je pomemben za pravilen razvoj plodu. *Na voljo v lekarnah, v prodajalnah Sanolabor in specializiranih prodajalnah.* ☎ 080 1236.

Železo, ki se zlahka vsrka v telo



Železo Terranova v obliki železovega bisglicinata, ki se zlahka vsrka v telo, ima številne prednosti.

Ker ne gre za anorgansko sol, pač pa je železo vezano na kelat, se v telo vsrkava popolnoma drugače in je posledično

veliko prijaznejše do prebavil, saj ne povzroča prebavnih težav, denimo zaprtja. Železo v obliki bisglicinata je veliko bolj biorazpoložljivo kot železov sulfat. Na njegovo vsrkavanje namreč ne vplivajo oksalati iz zelenjave, fitati in tanini, zato lahko še naprej pijete kavo in zeleni čaj ter uživate polnozrnat žita, oreščke, mlečne izdelke in zelenolistno zelenjavo.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, trgovinah z zdravo prehrano in v bolj založenih lekarnah.



Kako pomembni so dobri mikrobi ob porodu?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Težave s prebavili, dihali in z ušesi, dermatitis, alergije, motnje pozornosti in koncentracije, avtizem ... to so težave otrok, ki posledično pestijo čedalje več mladih staršev. Vsi ti in tudi številni bodoči starši pa ne vedo, da bi lahko pojav omenjenih težav uspešno preprečili še pred porodom. Tudi vi spadate mednje?

RAVNOVESJE MIKROBOV IN NAŠE ZDRAVJE

Ravnovesje mikrobov, s katerimi sobivamo, pomembno vpliva na naše in tudi na otrokovo zdravje. Vse sluznice človeškega telesa namreč prekrivajo koristni in tudi potencialno nevarni mikroorganizmi oziroma tako imenovana mikroflore. Kadar so njihove moči v ravnovesju, so

sluznice zdrave in varne pred vnetji. Telo je zaščiteno tudi pred tem, da bi prek poškodovanih sluznic vanj vdrla zunanji mikrobi ter strupi in druge škodljive snovi.

Kadar iz različnih razlogov na sluznicah zavladajo slabi mikrobi (kandida, E. coli ...), utegne priti do številnih težav. Če se to zgodi na sluznici črevesja, se še posebno močno odraža na zdravju celotnega telesa, največkrat v obliki vetrov, driske, zaprtja, slabokrvnosti, utrujenosti, padca splošne odpornosti, slabega duševnega počutja ...

Porušeno ravnovesje črevesne flore lahko povzroči tudi neravnovesje vaginalne flore. Če slabi mikrobi zavladajo na vaginalni sluznici, to ne utegne povzročiti le belega toka ali glivičnega/bakterijskega vnetja vaginalne sluznice, temveč vpliva tudi na zdravje bodočega otroka.

RAVNOVESJE MIKROBOV IN ZDRAVJE BODOČEGA OTROKA

Stanje materine vaginalne flore v času poroda torej lahko vpliva na to, kako trdno bo otrokovo zdravje. Otrokova črevesna flora se namreč začne graditi ob porodu; do takrat je njegovo črevesje neposeljeno oziroma sterilno. Mikrobi začnejo naseljevati otrokova prebavila šele med potjo skozi porodni kanal, ko v usta zajame mikrobe, ki jih sreča na poti. Če je vaginalna sluznica v času poroda zdrava, je tudi prvi zajem mikrobov v prebavila za novorojenčka ugoden. Črevesna flora se z dojenjem in uživanjem zdrave hrane le še krepi, to pa prispeva k otrokovemu zdravju. Funkcionalna črevesna flora je namreč eden od osnovnih stebrov otrokovega telesnega in duševnega zdravja.

Če je ravnovesje materine vaginalne mikroflore ob porodu porušeno, to utegne pripeljati do vse slabšega zdravja otroka. V primeru, da ima mati v času poroda glivično vnetje nožnice, novorojenček v prebavila zajame mikrobe, med katerimi prevladujejo potencialno škodljivi (denimo kandida) in ne dobri mikrobi. Če mati dojenčka hrani samo z mlečnimi nadomestki in mu pozneje ponuja pretežno sladko hrano oziroma takšno, ki temelji na enostavnih ogljikovih hidratih (izdelki iz rafinirane bele moke ...), je verjetnost, da se bo pri njem razvila neugodna črevesna mikroflore, toliko večja.

Posledice neravnovesja črevesne flore se ne kažejo le v obliki prebavnih težav (driska, zaprtje, napihnjenost, krči, bolečine v trebuhu, zgaga ...). Otroka utegnejo pestiti tudi bele obloge na ustni sluznici (afte) ter glivice na koži, ki jo prekrivajo plenice, na sluznici spolovil in v kožnih gubah. Ker prebava ni optimalna, je otrokovo telo čedalje bolj izčrpano, saj iz zaužite hrane ne prejme dovolj vitalnih snovi, ki so potrebne za rast, razvoj in obnovo.

Vse to lahko povzroči padec otrokove splošne odpornosti in posledično kopičenje težav z dihalni, ušesi, kožo ... Zaradi katerega od naštetih vnetij utegne otrok prejeti kuro ali dve antibiotikov, to pa stanje njegove črevesne mikroflore dodatno poslabša.

Dolgotrajno pomanjkanje zaščitnih mlečno-kislinskih mikrobov na črevesni sluznici lahko povzroči tudi sindrom prepustnega črevesja in psihične težave. Nutricionistka in nevrologinja, dr. Natasha Campbell-McBride, pojasnjuje, da imajo številni otroci, ki jih pestijo motnje pozornosti in koncentracije, težave z govorom, depresija, epilepsija, hiperaktivnost ali celo avtizem, že od rojstva močno porušeno črevesno mikrofloro in poškodovano črevesno sluznico. Ker prek poškodovane sluznice iz črevesja v telo uhaja vse več neprebavljenih, prevelikih delčkov hrane, pa tudi številni strupi in mikrobi, se mora otrokovo telo nenehno boriti z njimi. To se ne odraža le v obliki telesnih (alergije, številna vnetja ...), temveč sčasoma tudi duševnih težav. Te nastopijo, ko začne krvno-možganska pregrada popuščati pod pritiskom omenjenih bremen. Krvno-možganska pregrada namreč možgane varuje pred strupi, mikrobi in drugimi nevarnimi snovmi, ki plavajo v krvi, vendar le, če je njena zaščita nepoškodovana. Nevrologinja poroča, da je bilo mogoče pri tisočih otrocih po naravni poti, zgolj s spremembo prehrane, s krepitvijo črevesne mikroflore in z odpravljanjem poškodb na črevesni sluznici, premagati večino opisanih telesnih in duševnih težav. Seveda je še bolje, če do tovrstnih težav sploh ne pride. Kaj lahko storite sami?

PRED PORODOM OKREPITE VAGINALNO FLORO

Ker je zaradi spolnih odnosov mikrobnost stanje

na vaginalni sluznici odvisno tudi od zdravja sluznice partnerjevih spolovil, naj se preventivni negi pridruži tudi on. Ker je mikrobnost sestava sluznic odvisna od celotnega psihofizičnega stanja, se je treba nege sluznice spolovil lotiti tudi od znotraj. Najboljša rešitev je, da oba starša čim prej preideta na zdrav življenjski slog, pri čemer naj se izogibata zlasti sladkarijam, alkoholu, industrijsko predelani (»mrtvi«) hrani, polni aditivov in ostankov pesticidov, čezmerni rabi antibiotikov, kroničnemu stresu, konvencionalni kozmetiki itn. Prednost naj namenita naravni ekološki prehrani, krepitvi črevesne flore, ustrezni hidraciji, naravni ekološki kozmetiki (mila za intimno nego naj imajo pH, ki podpira vaginalno sluznico; optimalni pH vaginalne sluznice je od 3,8 do 4,5.). Poskrbita naj tudi za obvladovanje stresa, dovolj spanja in počitka ter veliko ljubezni do sebe. Prehlad in druge blažje težave naj čim

Dobre rešitve

Nepogrešljiva izdelka za brezskrbno nosečnost



Probiotični kompleks s prebiotiki zagotavlja optimalno črevesno floro v sluznicah.

Prenatalni multivitaminski kompleks vsebuje 22 hranil, med katerimi izstopajo vitamin D₃ iz

alg, aktivna oblika B₁₂ (metilkobalamin), železo v obliki bisglicinata, ki ne povzroča prebavnih težav, in aktivna oblika folne kisline (L-metilfolat). Slednjo lahko telo uporabi takoj, primerna je tudi za 50 odstotkov žensk z moteno presnovo folne kisline v folat oziroma z zmanjšano aktivnostjo encima MTHFR.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, trgovinah z zdravo prehrano in v boljše založenih lekarnah.

prej odpravita po naravni poti, da se vnetje ne bo razvilo do te stopnje, ko brez antibiotikov preprosto ne gre. Ti namreč močno poškodujejo dobre mikrobe v našem telesu.

Bodoče mamice naj ravnovesje vaginalne flore dodatno ohranjajo z občasnimi lokalnimi ukrepi. Enkrat do dvakrat na teden naj izpirajo nožnico z mešanico prekuhane vode in koncentrata fermentirane sirotke, denimo Molkosana. Za ta namen naj ga razredčijo z vodo v razmerju 1 : 1, nato pa ga vlijeje v majhen irigator (na voljo so v specializiranih trgovinah) ter izpirajo nožnico – zlasti v zadnjih mesecih nosečnosti in pred porodom.

Nevrologinja Natasha Campbell-McBride priporoča, naj si bodoče mamice vsak dan po prhanju z naravnim (probiotičnim) jogurtom ali s kefirjem namažejo vaginalno območje, roke in prsi ter počakajo, da se posuši. To naj bi bil eden od pozabljenih tradicionalnih ukrepov priprave na porod. S tem postopkom lahko nadaljujejo tudi po porodu. Tako bodo otroku pomagala vzpostaviti zdravo črevesno floro, ki je osnova za trdno zdravje. V primeru vaginalnega izcedka naj si enkrat do dvakrat na teden pred spanjem v nožnico vstavijo kapsulo kakovostnega probiotika.

Številne informacije o tem, kako okrepiti črevesno floro in hkrati obvladati kandido, boste našli v knjižici *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas*, ki jo lahko prelistate na spletnem naslovu <http://shop.zazdravje.net/>.



Je mogoče težave v nosečnosti rešiti z vodo?

BESEDILO: ANDREJA ŠEME

Slabost, zastajanje vode v telesu, okužba sečil, zaprtje ... Pri številnih težavah nosečnica najprej sliši nasvet: pijte več vode. Resnično, z vodo lahko med nosečnostjo in tudi sicer odpravite marsikatero težavo.

V sebi nositi novo življenje je nekaj čudovitega, vendar to prinaša tudi veliko odgovornost. Po najboljših močeh si moramo prizadevati za dobrobit otroka, to pa pomeni, da je treba med nosečnostjo v prvi vrsti dobro skrbeti zase. Takrat se še bolj kot sicer izogibamo šokom, saj vemo, da jih čuti tudi otrok – in prav dehidracija je eden od večjih šokov za telo. Prav zato pitje dovoljšnjih količin vode spada med pomembnejše naloge nosečnice. Zavedati se je treba, da je občutek žeje že znak dehidracije. Najhujša posledica hude dehidracije je krčenje maternice, torej popadki, vendar do tega k sreči pride le redko, saj večina nosečnic pravočasno ukrepa.

BIO-PRODAJALNA

Norma
Živim zdravo, kupujem bio.

Ste navdihnjeni in nadarjeni ter želite imeti svoj lastni posel?
Želite imeti svojo trgovino z zdravo hrano – franšizo Norma?
Jo želite imeti, ker bi radi dali svoj prispevek za boljši svet in vaš boljši JAZ?
Če ste na vprašanja odgovorili pritrdilno, nas kontaktirajte na norma@norma.si ali **031 330 171**.
Pričakujemo vas! :)
www.norma.si

NOSEČNIŠKA SLABOST

V prvih treh mesecih nosečnosti sta pogosta pojava slabost in bruhanje. Nekatere nosečnice pešči samo jutranja slabost, drugim je slabo po ves dan. Če je slabost zelo močna in pogosto prihaja do bruhanja, je to lahko nevarno, saj prihaja do izgube tekočine in mineralov, kar pripelje do dehidracije. V primeru pogostega bruhanja je treba obiskati zdravnika, ki bo preveril stopnjo hidracije in količino elektrolitov. Doktor Batmanghelidž v knjigi *Telo kliče po vodi* opominja, da je pogost vzrok slabosti v nosečnosti prav pomanjkanje vode, zato naj nosečnica začne več piti.

ZASTAJANJE VODE

Marsikateri nosečnici v telesu zastaja voda, zaradi česar ji zatekajo noge, obraz in drugi deli telesa. Nekatere želijo težavo odpraviti tako, da pijejo manj, saj menijo, da imajo v telesu preveč vode. Toda ta odločitev lahko pripelje do dehidracije. Pogost vzrok za zastajanje vode v telesu je uživanje prevelikih količin soli. Če ob uživanju slane hrane ne pijemo dovolj, nastopi nevarnost dehidracije. Zastajanje vode odpravimo prav s pitjem vode.

OMEDLEVICA, GLAVOBOLI, PREGREVANJE

Ker telo v nosečnosti pridobi dodatne kilograme, potrebuje tudi dodatno količino vode. Posledično je treba piti več vode kot sicer, kar zlasti velja poleti. V vročini telo nemoteno deluje po zaslugi hlajenja v obliki znojenja in pospešenega dihanja, vendar je treba izgubljeno vodo redno nadomeščati. Če tega ne storimo, se volumen krvi manjša, srčno-žilni sistem se krči, krvni tlak pa se zniža. Vse to lahko pripelje do glavobola, izčrpanosti, slabega počutja, vrtoglavice in pregrevanja.

OKUŽBA SEČIL, ZAPRTJE, HEMOROIDI

Nosečnice so pogosto nagnjene k okužbam sečil, zato morajo poleg krvi redno testirati tudi urin. Če nosečnica ne pije dovolj in se urin predolgo zadržuje v mehurju, mehur postane gojišče bakterij, kar lahko povzroči okužbo sečil in ledvic. Dehidracijo prepoznamo po omotičnosti, žeji in

redkejšem uriniranju, barva urina pa je temna. Z zadostno hidracijo nosečnica poskrbi za ustrezen pretok skozi mehur in ledvice ter tako zmanjša možnost okužbe. Ob ustrezni stopnji hidracije je urin svetel ali brezbarven. Med pogoste težave nosečnic spadajo tudi hemoroidi in zaprtje. Ker v nosečnosti jedo več kot sicer, tudi izločajo več. Pitje vode spodbuja prebavo, občutno pomaga premikanju izločkov po prebavilih in olajša izločanje odpadnih snovi.

PIJTE POGOSTO IN PO MALEM

Na račun rasti zarodka se zmanjšuje prostor za notranje organe, tudi želodec. Zato je treba v nosečnosti jesti več manjših obrokov; tudi piti je priporočljivo večkrat po malo. Najbolje je, če ves čas nosite s sabo steklenico vode, ki jo srkate po požirkih. Plastenke odsvetujemo zaradi hormonskih motilcev in drugih snovi, ki se izločajo iz plastike, pa tudi zaradi obremenitve za okolje. Še posebno uporabne so steklenice z ovojem iz plute, ki v toplejših dneh deluje kot izolator, zato voda dlje ohrani prijetno temperaturo.

Izkušnje kažejo, da se količina popite vode poveča tudi z uporabo karafe Aladin. Voda iz pipe v njej postane nežnega in mehkega okusa, zaradi edinstvene oblike karafe pa se voda revitalizira in povrne v naravno strukturo ter obnovi svojo naravno energijo. Testiranja so pokazala, da ima voda iz karafe Aladin zelo visoko biološko vrednost – kar 18.500 Bovisa, zaradi česar podpira fiziološke funkcije. Karafa Aladin je tudi energijski objekt: oddaja namreč resonančno valovanje, ki z vibracijami skrbi za naravno harmonizacijo delovanja notranjih organov, kar je nosečnici v dodatno pomoč.



www.oblikennarave.si
040 623 186



Kaj pa cepiva?

Prva skrb bodočih staršev je, ali se jim bo rodil zdrav otrok. Druga skrb, ki je dandanes po vsem svetu čedalje pogostejša, se nanaša na morebitno škodljivost obveznih cepiv.

Objavljamo del pogovora s prim. dr. sci. Alfredom Bogomirjem Kobalom, zdravnikom, znanstvenikom in mednarodnim strokovnjakom na tem področju.

Oglejmo si dokument (<http://customers.hbci.com/~wenonah/hydro/hg.htm>), ki zelo pregledno predstavlja primerjavo. Tako za avtizem kot za zastrupljenost z živim srebrom so značilni zelo podobni simptomi, kot so nihanje razpoloženja, razdražljivost, agresija, izbruhi jeze, odmaknjenost in moteni socialni stiki, pomanjkanje očesnega stika, motnje pozornosti, neracionalni strahovi, motnje govora in artikulacije, otežen priklic besed, občutljivost na zvoke in svetlobo, slaba koordinacija med očmi in rokami, slaba koordinacija pri hoji, oviran motorični razvoj, nerodnost, mišična oslabelost, inkontinenca, motnje koncentracije, slabši kratkoročni spomin, motnje spanja, kožni izpuščaji, zaprtost, driske, alergije ...

Vsekakor je treba upoštevati, da je pojav simptomov zastrupitve odvisen od oblike živega srebra (organska ali anorganska oblika) in od

razvojnega obdobja, v katerem so otroci ali odrasli izpostavljeni živemu srebru (pred ali po rojstvu), prav tako od njegove količine, torej od prejetega odmerka. Pri otrocih so razvojno zelo pomembne spremembe na ravni molekularnih interakcij, ki jih povzroči živo srebro. V minulih letih so te spremembe večkrat primerjali s spremembami v osrednjem živčevju, ki jih najpogosteje opažamo pri avtizmu. Več raziskovalcev (denimo Kern s sodelavci, 2013) ugotavlja, da so nekatere molekularne spremembe, ki jih povzroča tiomersal oziroma etilno živo srebro, dokaj podobne ali tako rekoč enake najpogostejše opaženim spremembam pri otrocih s spektroativističnimi motnjami. To vsekakor podpira domnevo, ki jo zagovarjam tudi sam, da v zgodnjem razvojnem obdobju živo srebro pri otrocih s povečano občutljivostjo na to kovino pomembno vpliva na razvoj osrednjega živčevja in pojav motenj avtističnega spektra.

Še posebno moramo biti pozorni na to, kako se živo srebro presnavlja v telesu. Otrokov razvoj se začne v nosečnosti in se intenzivno nadaljuje v času po rojstvu – možgani se silovito razvijajo do drugega leta. V tem najobčutljivejšem razvojnem obdobju se lahko v možganih kopiči tiomersal, ki ga je otrok dobil s cepivi, pa tudi z živim srebrom iz okolja. Do večjega kopičenja pride, če ima otrok zaradi genetskega polimorfizma nekaterih peptidov in encimov moteno presnovo živega srebra. Da motena presnova živega srebra pri otrocih poveča občutljivost za strupene učinke živega srebra, opozarja vrsta raziskovalcev (npr. SZO, 2010). Na to smo opozarjali tudi ob opazovanju poklicne izpostavljenosti odraslih oseb v Idriji.

Lahko omenite še kako verodostojno raziskavo, ki potrjuje, da tiomersal povzroča tovrstne patologije – in da ne bi smeli zanemariti možnih povezav z avtizmom?

Največkrat so enake ali zelo podobne patofiziološke molekularne spremembe, ki jih lahko povzroči živo srebro oziroma etilno živo srebro v tiomersalu, ugotovili pri otrocih s spektroativističnimi motnjami. Znižane vrednosti glutaciona, glutationske transferaze in redoksnega potenciala so ugotovili pri različno starih otrocih s tovrstnimi motnjami (James s sodelavci, 2006; Clarkson in Magos, 2006). Znanstveniki so ugotovili tudi povečano

tvorbo prostih radikalov, oksidacijski in nitrozacijski stres, ki pripelje do motenj v delovanju mitohondrijev ter povečuje oksidacijsko okvaro celičnih maščob in neravnotežje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 v osrednjem živčevju. Raziskave so pokazale na spremenjen imunski odgovor s povečano aktivnostjo možganske mikroglije in avtoimunskimi motnjami, pri čemer je pomembna aktivnost encima paroksonaze, o katerem vemo, da znižuje raven živega srebra. Odkrili so spremembe v delovanju nekaterih živčnih prenašalcev in neuropeptidov (zlasti glutaminergične in dopaminergične aktivnosti ter aktivnosti serotonina, oksitocina in melatonina) ter motnje v delovanju kalcija in cinka. Zasledili so tudi kopičenje anorganskega živega srebra v možganih, ki se lahko zadržuje v malih možganih in hipokampusu, kjer so pri avtističnih otrocih pogosto ugotovili zmanjšano število živčnih vlaken, zlasti Purkinijevih celic (Welsh s sodelavci, 2002).



Nekateri raziskovalci (denimo Rubinstein, 2011) opozarjajo na motnje v rasti živčnih vlaken, kar lahko v razvojnem obdobju po rojstvu, ko se vlakna intenzivno delijo in rastejo, povzroči nepovezanost posameznih delov možganov. Raziskovalci so prepoznali tudi tako imenovane epigenetske učinke, pri katerih zaradi motene metilacije DNK pride do utišanja nekaterih genov; sem sodi tudi moteno delovanje genov, ki ohranjajo ravnovesje med vzdražljivostjo in umirjenostjo živčnega sistema (denimo Waly s sodelavci, 2004; Fatemi s sodelavci, 2009). Naj omenim še raziskave povečane vzdraženosti črevesja in disbioze zaradi povečanega izločanja neuropeptida nevrotenzina, ki povzroča vnetje oziroma drisko, vnetni produkti pa lahko skupaj z živim srebrom povečujejo prepustnost ter komunikacijo med črevesjem in možgani (denimo Kogan s sodelavci, 2007; Stilling s sodelavci, 2014).

Celoten intervju si lahko preberete na naslovu: www.naravnaimunost.si/Razprave/intervju12.php.

FDA PRIZNAVA POVEZAVO MED CEPIVOM DTAP IN AVTIZMOM



Ker konvencionalna medicina vztrajno zatrjuje, da so cepiva varna, preseneča, da je Ameriška agencija za varnost hrane in zdravil (FDA) na svoji spletni strani objavila navodila o uporabi cepiva DTaP (proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju), iz katerih je razvidno prav nasprotno. Po navedbah omenjeno cepivo med drugim povzroča tudi avtizem. Ta podatek najdete med neželenimi učinki, ki so jih po obdobju odobritve cepiva prijavili v dokumentu *Diphtheria and Tetanus DTaP Toxoids and Acellular Pertussis Vaccine Adsorbed Tripedia® DESCRIPTION* (<http://www.fda.gov/downloads/BiologicsBloodVaccines/Vaccines/ApprovedProducts/UCM101580.pdf>).

V njem piše: neželeni učinki, o katerih poročajo v obdobju po odobritvi cepiva Tripedia, obsegajo idiopatsko trombocitopenijo purpuro, nenadno smrt novorojenčka (SIDS), anafilaktično reakcijo, celulitis, **avtizem**, epilepsijo/generaliziran epileptični napad, poškodbe možganov (encefalopatija), slabšo mišično aktivnost pri dojenčku (hipotonija), okvaro živčevja (nevropatija), zaspanost in kratkotrajno prenehanje dihanja (pri tem pride do pomodritve kože in sluznic, upada srčnega utripa in znižanja krvnega tlaka), apnejo itn. Dogodki so bili v ta seznam vključeni bodisi zaradi svoje resnosti bodisi zaradi pogostnosti poročil. Ker te dogodke poročajo prostovoljno in iz populacije neznanе velikosti, ni vedno mogoče zanesljivo oceniti njihove pogostnosti ali ugotoviti vzročne povezave s sestavinami v cepivu Tripedia.

KAKO USTAVITI EPIDEMIJO AVTIZMA?

Ali veste, da avtizem dobiva razsežnost epidemije? Še pred nekaj desetletji je bila pogostnost avtizma 1/10.000, dandanes pa je že 1/45! Če se bo tako nadaljevalo, bo leta 2023 za avtizmom zbolel vsak drugi otrok, opozarjajo raziskovalci, kot je A. Wakefield. Da bi ljudi opozoril na ta položaj, je posnel celo dokumentarec, vendar je film tik pred začetkom premiere na filmskem festivalu Tribeca 2016, ki ga organizira znani igralec Robert de Niro, doživel cenzuro. Očitno je bil Robert de Niro dokumentarec *VAXXED*, ki govori o cepivih in avtizmu, prisiljen umakniti s festivala. Naj omenimo, da ima znani igralec otroka z avtizmom, zato se je predstavitev filma tudi sam veselil, žal pa so bili pritiski močnejši ... in so še vedno tolikšni, da celo svetovni javnosti odsvetujejo ogled tega filma ... Kaj je tako zmotilo ameriške oblasti, ki so tako ponosne na svojo demokracijo, da jo celo izvažajo, da so v tem primeru posegle po ukrepih, zaradi katerih kritizirajo totalitaristične diktatorje? Morda je razlog za to prav izpoved žvižgača s Centra za nadzor bolezni (CDC), ki naj bi razkril da CDC skriva dokaze, ki cepivo MMR neposredno povezujejo z avtizmom.

Če vas kljub »svarilom« zanima, kaj vse imata povedati A. Wakefield, ki je sicer pomemben raziskovalec cepiv in žvižgač s CDC-ja, si lahko predstavitev filma ogledate na spletnem naslovu <http://www.activistpost.com/2016/04/the-premier-of-vaxxed-in-nyc-and-full-review.html>. Predstavitev dokumentarca je na osnovi ogleda premiere dokumentarca na nekem drugem festivalu posnel Luke Rudkowsky (wearechange.org).

Pozneje je o umiku dokumentarca *Vaxxed* spregovoril tudi Robert de Niro. Ljudi poziva, naj si film vsekakor ogledajo, da se bodo lahko zavestno odločili o zdravju svojega otroka. Njegovo pričanje si lahko ogledate na spletnem naslovu: <https://www.youtube.com/watch?v=bYO6farhnRI>.

koledar dogodkov

koledar dogodkov

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



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

SREDA, 4. MAJ

DELAVNICA NARAVNA MAZILA

Dol pri Ljubljani, Župnijska dvorana, Dol 1f, ob 18. uri

Preprosti recepti za čudovita naravna mazila (sestavine, količine, vsebniki, postopki ...), ki pomagajo odpraviti številne težave s kožo. Predava Sabina Grošelj, prof.

Prispevek: za sestavine in embalažo, izdelana mazila udeleženci odnesejo domov. Informacije: (031) 251 608, vrtzdrazilnihrastlin@gmail.com. Prireja: Aktiv žena Dol pri Ljubljani.

SREDA, 4. MAJ

VRTIČKANJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ IN SEMEN

Praše pri Mavčičah, skupni vrt v Prašah pri Mavčičah, vsako sredo v maju, od 16. do 19. ure

Pripravili bomo zemljo za setev, sejali rastline, zalivali in okopavali ter nabirali sadove, ko bodo dozoreli. Med delom bomo izmenjevali izkušnje, po delu pa semena. Info.: www.sorskopolje.si.



ČETRTEK, 5. MAJ

ŠE JE ČAS ... ZA 365 DNI

Ljubljana, KOŽ, Mestna knjižnica Lj., 3. nad., Kersnikova ulica 2, od 18. do 20. ure

Je še čas, da posejete redkvice in kolerabice? Je seme motovilca, ki ste ga dobili nedavno, še

smiselno potresti v zemljo – ali raje počakati na september? Je mogoče kaj pridelati, četudi imate samo stanovanje z majhnim balkonom ali pa hišo z »lenim« vrtom? Je regrad še užiten, ko ima že lučko? Je še čas za setev paradižnika? Veliko presenetljivih odgovorov in idej boste dobili ob pogovoru s Sanjo Lončar, avtorico knjige *Sveža zelenjava za 365 dni v letu*. Prispevek: brezplačno. Predavanje bo potekalo v okviru cikla REČENO – STORJENO ki ga vodi Tadeja Zupan Arsov.

PETEK, 6. MAJ

PRIREDITEV OB PRAZNOVANJU 40-LETNICE IHPS ŽALEC

Eko muzej, ob 10. uri: posvet Pridelovanje zdravilnih rastlin za večje odkupne sisteme

Vrt zdravilnih rastlin, ob 16. uri: zdravstveni učinkin naravnih kanabinoidov in izvlečkov iz sladkega pelina. Predava prof. dr. Borut Štrukelj.
Vrt zdravilnih rastlin, ob 17. uri: pravljična ura za najmlajše z Barbaro Čeh.

PETEK, 6. MAJ, IN PETEK, 20. MAJ

VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

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

Starši z majhnimi in večjimi otroki, vabljeni, če želite biti v stiku z naravo, svoj prosti čas pa na zanimiv način preživeti skupaj s svojimi otroki in spodbuditi njihovo zanimanje za delo z rastlinami. Pripravili bomo zemljo za setev, sejali rastline, zalivali in okopavali ter nabirali sadove, ko bodo dozoreli. Starši bomo delali na vrtu, otroci pa nam bodo pomagali ali pa se bodo igrali na peščenem dvorišču. Informacije: www.sorskopolje.si. Prijave: matjaz.jerala@siol.net.



SOBOTA, 7. MAJ

TEMATSKI DAN: IZRAZITI SE ...

Kurešček, Zapotok

»Želim povedati, vendar nikakor ne morem ...«,
»Že petnajst let molčim, zdaj pa mi je dovolj

– povedala bom, naj bo, kar bo!«, »Le kaj si bodo mislili, če bom odkrit?«, »Dandanes, v teh časih, je najbolje biti tiho.«

Kaj je vzrok za posamezne procese in kakšne so posledice tovrstnih stavkov, mnenj, stališč in dvomov? Zakaj smo zaprti in kaj nas sili v zaprtost? Ali obstajajo rešitve – in kako do njih? Vodi Rajko Škarič. Informacije in prijave: (031) 608 580, zabuditecvloveka@gmail.com.



SOBOTA, 7. MAJ

KAKO DELATI Z ZELIŠČI, DA OD NJIH DOBIMO NAJVEČ MOČI

Žalec, Vrt zdravilnih rastlin IHPS, ob 10. uri

Zelišča oblikujejo velik in skrivnosten svet. O njih vemo marsikaj, vendar smo pozabili veliko tega, kar so o njih vedeli že naši predniki. Prav zato iz zelišč praviloma iztisnemo le delček tega, kar bi nam lahko dala. O tem, kako od rastlin dobiti kar največ moči in kako izbrati takšna, ki vam bodo najbolj koristila, bo predavala Sanja Lončar. V primeru slabega vremena bo predavanje potekalo v Eko muzeju.

Program prireditve ob 40-letnici IHPS Žalec je na voljo na spletnem naslovu www.zazdravje.net.



SOBOTA, 7. MAJ

MAJSKI SEJEM RASTLIN

Maribor, Botanični vrt

9.30: odprtje razstave Naravne gradnje

10.00: Kaj se dogaja z mojo rastlino – predava Loreta Vlahovič (klub Gaia)

11.15: Učni poligon za samooskrbo – predava Ana Vovk Korže (ERM)

12.15: Sajenje v visoko gredo, praktični prikaz – predava Simona Trčak Zdolšek (DPBVUM)

15.30: Deset idej za samooskrbo – predava Sanja Lončar

Nadvse bogat program celotne prireditve, ki bo potekala v soboto in nedeljo, je na voljo v koledarju dogodkov na naslovu www.zazdravje.net.

SOBOTA, 7. MAJ**STROKOVNA EKSURZIJA
NA PRIMORSKO****Odhod ob 7. uri z avtobusne postaje v Lescah**

V Novi Gorici si boste ogledali vrtnični vrt Burbonk, grobnico Burbonov, frančiškanski samostan, Škrabčevo knjižnico in ekološko vrtnarijo Majdin Gaj, na koncu pa še botanični vrt Fundacije Viatori v Gorici. Prijave in informacije: (041) 948 336, monika.brinsek@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

SOBOTA, 7. MAJ**AROMA # MASTER: OLEOTERAPIJA,
TERAPIJA Z DEVIŠKIMI
MAŠČOBNIMI OLJI****Ljubljana, VSŠKV, Poljanska 95, od 10.–16. ure**

Ekskluzivno izobraževanje in priložnost za preizkus vrhunskih hladno stisnjenih olj, izdelanih iz šipka, argana, svetlina, avokada, jojobe, rička, konoplje, pšeničnih kalčkov in številnih drugih rastlin. Poiščite prava zase ter jih uporabite za terapevtsko nego kože in telesa. Vodi Ana Ličina. Prispevek: 65 evrov. Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

PONEDELJEK, 9. MAJ**UM KOT INSTRUMENT
ZAZNAVE SUBTILNEGA****Ljubljana, Cankarjev dom,
Prešernova cesta 10, ob 19. uri**

S strokovnjaki naravoslovnih in družboslovnih ved bomo spregovorili o zakonitostih delovanja človeškega uma in o njegovih potencialih, ki omogočajo bolj vključujoče in subtilnejše zavedanje življenjske realnosti. Prispevek: brezplačno. Informacije: Tatjana Tomažin, (040) 885 457, info@3vitana.si, www.3vitana.si; ADITI – Biljana Dušić, 3Vitana – Center za celostni razvoj.

TOREK, 10. MAJ**VADBA TEK S ŠKRATI****Ljubljana, Koseški bajer, od 17. do 18. ure**

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

SREDA, 11. IN 25. MAJ**IZDELAVA BOTANIČNIH PARFUMOV****Ljubljana, Magnolija, Maroltova
2, od 17. do 20.30 ure**

Ekskluzivna delavnica, ki vas bo popeljala v svet znanosti, umetnosti in magije izdelave naravnih parfumov. Spoznali boste celo paletu aromatičnih materialov in postopek izdelave parfumov iz domačih rastlin. Izdelali boste oljni, trdni in alkoholni parfum. Vodi aromaterapevtka Nina Medved. Prispevek: 110 evrov. Informacije: (01) 897 10 41, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

PETEK, 13. MAJ**TEMATSKA TRŽNICA – ČEBELE
IN ČEBELARSTVO****Stražišče pri Kranju, Baragov trg**

Od 17. do 19. ure: lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, ki jo bodo spremljali pokušina čebelarstvih izdelkov in prikazi čebelarjev. Ob 19. uri sledi predavanje. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejajo: KUD Bitnje, DSP in KS Stražišče.

OD PETKA, 13. MAJA, DO NEDELJE, 15. MAJA**DNEVI ODPRTIH VRAT NA
VRTU ZDRAVILNIH RASTLIN****Dol pri Ljubljani, pri Osredke 45**

Vodeni ogledi vsak dan ob 11. in 17. uri. Poudarek na spoznavanju zdravilnosti in ustrezne priprave

nekaterih od naših tristo vrst zdravilnih rastlin. Možen nakup izdelkov. Vodi prof. Sabina Grošelj. Prispevek: brezplačno. Informacije: (031) 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com. Prireja: Vrt zdravilnih rastlin, d.o.o.

SOBOTA, 14. MAJ**PREDSTAVITEV: ZDRAVILNA MOČ GLINE**

Dekani, Društvo Zdrav podjetnik, Eko točka, ob 15. uri

Predstavitve zdravilne moči gline in njene splošne uporabe v preventivne in zdravstvene namene. Informacije: (031) 734 478, info@zdrav-podjetnik.si, www.zdrav-podjetnik.si. Prireja: Društvo Zdrav podjetnik.

NEDELJA, 15. MAJ**DELAVNICA ZDRAVILNE IN UŽITNE DIVJE RASTLINE NA DOLENJSKEM**

Okolica Mirne, od 9. do 15. ure

V neokrnjeni naravi dolenskih gričev bomo spoznali številne prelepe rastline in se poglobili v njihovo uporabnost. Prispevek: 30 evrov. V ceno sta vključeni divja malica in izdelava zdravilnega pripravka. Prijave: (040) 566 177, kontakt@divji-vrt.si (do 12. maja). Prireja: Divji vrt.

PONEDELJEK, 16. MAJ**PREDAVANJE: KOLOBARJENJE, ŠKODLJIVCI IN BOLEZNI ZELENJAVE**

Lesce, Čebelarški center Lesce, ob 18. uri

Kako se na naraven način ubraniti škodljivcev in rastlinskih bolezni. Predavata Monika Brinšek in Mihaela Zalokar. Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in LU Radovljica.

SREDA, 18. MAJ**S PRAVILNO NEGO RASTLIN POSKRIBIMO ZA LASTNO ZDRAVJE****Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, ob 20. uri**

Predavala bo Fanči Perdih, Amarant. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

PETEK, 20. MAJ**PREPREČEVANJE RAZVOJA ŠKODLJIVCEV IN RASTLINSKIH BOLEZNI V BIODINAMIKI**

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

Nadaljevanje aprilskega predavanja. Na praktičnih primerih bomo podrobneje obravnavali pojav plevelov, škodljivcev in rastlinskih bolezni. Predava Drago Purgaj, agronom in Demeter kmet. Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 21. MAJ**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE**

Kmetija Brinšek, Vrtnje 12 b, Radovljica, od 17. do 19. ure

Predavanju z naslovom Navodila za delo na vrtu, pomen in nabiranje baldrijana bo sledil praktičen prikaz priprave kompostnega kupa. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

SOBOTA, 21. MAJ**ZDRAVSTVENI VIDIKI LOKALNO PRIDELANE EKOLOŠKE HRANE**

Radovljica, Kmetija Brinšek, Vrtnje 12 b, ob 19. uri

Brane Brinšek, dr. med., vas bo seznanil s tem, kako hrana vpliva na zdravje. Izvedeli boste, kaj dobite z ekološko pridelano in kaj s konvencionalno pridelano hrano. Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in Zavod Kresnik

SREDA, 25. MAJ**KAJ MORA VEDETI VSAK
UPORABNIK ETERIČNIH OLJ?****Ljubljana, Šiška, Kalček, ob 17.30**

Želite uporabljati eterična olja? Torej jih morate najprej spoznati! Smete z njimi mazati dojenčke? Jih piti, pomešane z vodo? Dodajati kozmetičnim pripravkom? Eterična olja niso »dišeče kapljice«, marveč rastlinski koncentradi. Spoznajte osnove, ki vam bodo koristile v številnih situacijah. Vabljeni – in pripeljite še koga! Vodi Ana Ličina.

Prispevek: brezplačno. Info.: Šola Aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

ČETRTEK, 26. MAJ**POUK NA PROSTEM****Ljutomer, OŠ Ivana Cankarja,
Cankarjeva cesta 10, od 9. do 17. ure**

Ko pouk premaknemo iz učilnice v naravo, se način poučevanja in sprejemanja drastično spremeni. Abstraktno postane konkretno, red iz učilnice izgine. Carolyn in Janet iz Avstralije bosta imeli dvodnevno delavnico tudi v Ljubljani in Ilirski Bistrici. Prispevek: 120 evrov.

Informacije: Lara Kastelic, (031) 231 681, cipslovenija@gmail.com, www.otrocivpermakulturi.si. Prireja: Društvo za permakulturo Slovenije.

PETEK, 27. MAJ**POČITNICE: VESELJE ALI GROZA****Kranj, Mestna knjižnica Kranj,
Gregorčičeva ulica 1, od 10. do 11. ure**

Kako se pripraviti, da bo počitniški čas čim lepši, za nekatere pa vsaj znosen. Vodi Tadeja Milivojevič Nemanič. Projekt podpira Mestna občina Kranj. Prispevek: brezplačno.

Informacije: (030) 321 355, info@mamazofa.org. Prireja: Združenje Naravni začetki.

SOBOTA, 28. MAJ**ZAKAJ SE ODLOČITI ZA NARAVNO
IN EKOLOŠKO KOZMETIKO****Hočko Pohorje, Hotel Tisa, ob 10. uri**

Spoznali boste, da je nega z ekološkimi in naravnimi izdelki namenjena ohranjanju zdravja. Sledila bosta praktičen prikaz nege obraza in preizkušanje izdelkov EkoDana. Predavala bo Danica Štefok, kemičarka in ustanoviteljica certificirane kozmetike EkoDana.

Prispevek: 8 evrov. Informacije: danica@ekodana.si, www.ekodana.si. Prireja: Športno društvo Mamut.

SOBOTA, 28. MAJ**DELAVNICA BARVANJA S
POPOLNOMA RASTLINSKIMI
EKOLOŠKIMI PIGMENTI IN
PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS****Živa Center, Tomačevo 27,
Ljubljana, od 9. do 16. ure**

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

Info.: www.bitizenska.org. Prijave: (041) 404 773. V sredo, 23. maja 2016, vas ob 18. uri vabimo na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biologinja in strokovnjakinja za naravno nego. Prispevek: 5 evrov.

NEDELJA, 29. MAJ**ENERGIJA PIRAMID IN MEGALITOV****Celje, Narodni dom, Trg Celjskih
knezov 9, ob 18. uri**

Zadrževanje v polju piramid in v tunelih Ravne dokazano razvija človekovo avrično polje in tako pospešuje njegov razvoj. Visoka koncentracija negativnih ionov, ki atmosfero čistijo bakterij in

virusov, povečuje tudi količino kisika v krvi in mo-
žganih. Predava dr. Semir Osmangić. Prispevek:
10 evrov. Prireja: Irena Jarc, www.mandala.si.



TOREK, 31. MAJ

DELAVNICA: VELIKA MOČ ZAHTEVA PRAVILNO RAVNANJE!

**Kačiče (pri Škocjanski jami),
Belajeva domačija, od 17. do 21. ure**

Pelin, žajbelj in ožepok so z razlogom spoštovali kot najmočnejše zdravilne rastline, vendar pot do njihove moči pelje skozi vrata, ki jih varuje tu-
jon. Če z njim ne znamo pravilno ravnati, lahko naše zdravilo postane strup. Na delavnici bomo spoznali, kako od teh rastlin dobiti največ, za-
tem pa pripravili kopico uporabnih pripravkov. Delavnico bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskoval-
ke rastlin. Prispevek: 37 evrov.

Informacije in prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.



SOBOTA IN NEDELJA, 11. IN 12. JUNIJ

DVODNEVNI SEMINAR: KAKO OD RASTLIN DOBITI NAJVEČ?

**Kačiče (pri Škocjanski jami),
Belajeva domačija**

Intenzivni dvodnevni seminar ponuja celostno spoznavanje zdravilnih moči rastlin in razkriva, kako iz njih izvabiti kar največ. Spoznali boste »izvorno kodo« njihovega razvrščanja in pravilne uporabe. Zakaj ni vsak čaj, izvleček, hidrolat ali macerat enako kakovosten? Kaj vse vpliva na moč priprava, ki jo lahko soustvarimo? Kako spre-
mimo delovanje zdravilnih rastlin v skladu s svo-
jimi potrebami? Seminar bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskovalke rastlin.

Informacije in prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.



21. JUNIJ

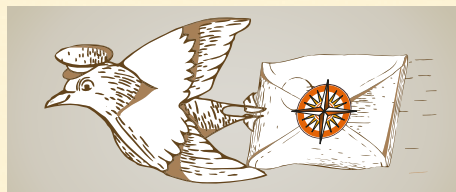
DELAVNICA: RASTLINE SVETLOBE

**Kačiče (pri Škocjanski jami),
Belajeva domačija, od 17. do 21. ure**

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

Delavnico bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskoval-
ke rastlin.

Informacije in prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.



Želite prejemati naše novice?

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

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

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

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



Naložba v zdravje?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Nekateri vam svetujejo, da za otrokovo zdravje poskrbite tako, da shranite njegove matične celice. Drugi vam govorijo, da mu odprete hranilno knjižico. Mi vam priporočamo, da poskrbite, da matičnih celic in prihrankov za zdravljenje sploh ne bo potreboval.

Samooskrba pomeni veliko več kot samo poln želodeček. Verjetno ste z branjem te številke naših novic doumeli, kako zelo je kakovost naše prehrane povezana z zdravjem, s počutjem in celo z intelektualnimi sposobnostmi. Ne le naših, pač pa tudi še nerojenih otrok!

Vsaka ura več, ki jo boste namenili temu, da čim več hrane naberete v naravi ali pridelate na lastnem vrtu, se vam bo bogato obrestovala. Neka gospa mi je zaupala naslednje: »Odločila sem se, da bom v vrt vložila toliko časa, kot sem ga prej zapravljala z obiskovanjem zdravnikov zaradi vsega, kar je v mojem telesu že škripalo. Veste kaj? Kar devet desetih mojih težav je izpuhtelo. Povejte to mlajšim, da jim tega ne bo treba spoznati šele proti koncu življenja.« Tako. Povedala sem vam – še posebno tistim, ki šele ustvarjate nova življenja.

Za otrokovo telo, v katerem se celice delijo z izredno hitrostjo, vsak strup pomeni veliko večjo

obremenitev kot za telo odraslega človeka. Če pride do degeneracije zapisa ene same celice, se bo pri otroku napaka reproducirala v več tisoč novih celicah, in tako bo majhna težava kaj hitro prerasla v veliko. Težke kovine, ki do nas prihajajo z ostanki pesticidov, onesnaženo podtalnico ter z nanodelci aluminija in drugih snovi, ki jih pršijo nad našimi glavami, pomenijo največje tveganje za normalno delovanje celic in živčnega sistema.

Mnogi nas sprašujete, ali je sploh mogoče pridelovati ekološko, če pa sosed redno škropi sadje, letala pa meglijo nebo z aluminijem in barijem? Raziskave kažejo, da še vedno samo desetina obremenitve živil s strupi pride od zgoraj ali od sosedu. Najpomembneje je, kako vi delate z zemljo in z rastlinami.

O tem, da se vsak napor v to smer še kako obrestuje, priča tudi raziskava, ki so jo v ameriškem Seattlu opravili na malčkih, starih od dve do štiri leta. Krvni in urinski testi so pokazali, da so imeli otroci, ki so uživali pretežno ekološko pridelano hrano, v telesu šestkrat manjšo koncentracijo ostankov pesticidov kot njihovi vrstniki, katerih starši niso bili pozorni na to, kakšno hrano ponujajo svojim otrokom.

Pred nami je toplejši del leta, vendar priporočamo, da že pri spomladanskem sajenju upoštevate, da so zdrava živila najdragocenejša jeseni in pozimi. Zato že zdaj zastavite svoj vrt tako, da vas bo tudi pozimi oskrboval z dragocenimi hranili. Da vam bo tudi v času zimskega mraza na voljo obilo zdrave zelenjave, vam ni treba zgraditi rastlinjaka. Več kot dvajset vrst zelenjave bo preživelu tudi temperaturo -25 °C. Zdaj je čas, da jih spoznate, svoj saditveni načrt pa prilagodite vrtnarjenju, ki vas bo oskrbelo z zdravjem 365 dni v letu.

Bodo vaši otroci lahko brali naše novice?

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

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

HVALA!



Prepognite tukaj in zalepite stranice z lepilom. Hvala.

prostor
za
znamko

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

1001 Ljubljana

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

Ime in priimek davčnega zavezanca

Naselje, ulica, hišna številka

Poštna številka, ime pošte

Davčna številka

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

Pristojni davčni urad, izpostava

ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

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

v/na _____ dne _____ podpis zavezanca _____





Tridnevni seminar v Avstriji (od 24. do 26. junija)



Dišeča spoznanja

V našem odnosu do zdravja in zdravilnih rastlin, vrtov in semen ... se zrcali tudi naš odnos do nas samih in vsega, kar nas obdaja. Pravi čudež je, koliko težav izpuhti iz našega življenja že samo s spremembo odnosa.

In kaj to ima opraviti z zelišči in zdravilnimi rastlinami? Veliko več, kot se zdi na prvi pogled. Ko spoznamo, kako so nanje gledali naši daljni predniki, kako jih je obravnavala srednjeveška samostanska medicina – in kako jih vidimo danes, nam postane jasno, zakaj je odnos tako pomemben.



Seminar, ki ga že peto leto prirejamo na severu Avstrije, omogoča, da vse opisano doživimo in razumemo drugače, kot če o teh temah samo prebiramo. Kjer smo se prej zaletavali v zidove, si zdaj lahko odpremo vrata in mirno vstopimo. Ne verjamete? Pustite se presenetiti.



Sprehodili se bomo skozi tri tisoč let žive zgodovine – od keltskih megalitskih ostankov do samostanskih vrtov. O tem, da tudi globalizaciji ni uspelo, da bi s svojimi lovskami segla v sleherni kotiček, vas bosta prepričala obiska ene od največjih semenskih knjižnic v Evropi – Noetove barke, in Sonnentorja, kjer z odnosom, ki ni prav nič značilen za zdajšnji, globalizacijski čas, uspešno pridelujejo ekološke začimbe in čaje.

Vse to so odlične kulise in ilustracije vsebine, ki jo želimo deliti z vami.

Sanja Lončar, Rajko Škarič in Adriana Dolinar bodo skrbeli, da bo dogajanje zanimivo, provokativno in užitkarško!

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov: delavniceszz@gmail.com.

Na voljo smo vam tudi na telefonski številki (041) 770 120, in sicer vsak delovnik med 9. in 12. uro.

Brez konzervansov



Suhe, pekoče in utrujene oči?

Kapljice za oči, s smetliko

-  Uporabne 6 mesecev po odprtju.
-  V sterilnem odmerniku.
-  Primerne za uporabnike kontaktnih leč.

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 01 524 02 16.

www.farmedica.si • www.avogel.si

 **farmedica**
vaš partner pri zdravljenju