



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | MAJ 2017



100 ŠTEVILKA

TEMA MESECA:

Utrujenost in izgorelost



Pa smo dočakali 100. številko

Prav jubilejna številka prinaša temo o utrujenosti in izgorelosti. Naključje?

Izid okrogle številke je praviloma primerna prilžnost, da se ozremo nazaj ter ugotovimo, kje smo in kam želimo v prihodnje. Tudi sami smo se vprašali, ali po dvanajstih letih čutimo znake izgorelosti in utrujenosti. Ugotovimo lahko, kaj vse smo želeli narediti, vendar nam ni uspelo ... Na drugi strani lahko pogledamo, kaj vse nam je uspelo raziskati, povedati, premakniti ... Obojega je bilo veliko.

Najpomembnejše pa se nam zdi vprašanje, koliko novega imamo še povedati. In seveda, koliko vas je, tam zunaj, ki vas to, s čimer se ukvarjamo, zares zanima.

Seznam tem, ki bi se jih radi lotili, je še vedno zelo dolg. Toda priznati moramo, da je ukvarjanje s čedalje dražjo produkcijo in distribucijo tolikšnega števila tiskanih izvodov iz meseca v mesec bolj zahtevno in utrudljivo opravilo.

Po dvanajstih letih tudi sadno drevje zahteva nekaj več oblikovnega reza, zato smo se odločili, da tudi pri naših novicah vpeljemo nekaj sprememb.

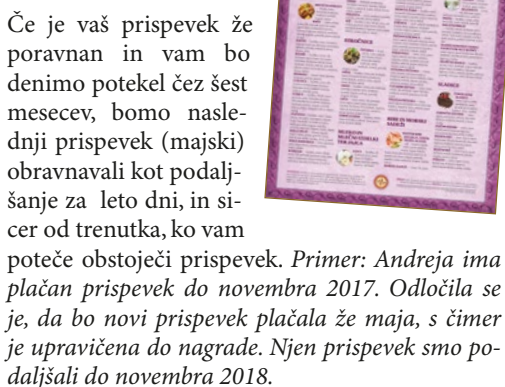
NOVICE BODO ŠE NAPREJ BREZPLAČNE

Distribuirali jih bomo predvsem posameznikom in informativnim točkam, ki so prispevali za stroške pošiljanja, pa tudi vsem, ki na druge načine

dejavno podpirajo projekt. To v praksi pomeni, da se utegne primeriti, da nekatere informativne točke ne bodo več ponujale naših novic ali pa jih bodo imele manj kot doslej. Na drugi strani pa se odpirajo tudi nove informativne točke.

Da ne boste ostali brez svojega izvoda, bo še najbolje, če poskrbite, da bodo prišle neposredno k vam. Zato vas vabimo, da prispevate za stroške pošiljanja individualnega izvoda ali paketa novic za svoje podjetje, društvo, skupnost ...

Če se to odločite storiti takoj, vas bomo ob izidu majske, 100. številke nagradili s posebnim darilom, ki ni v prosti prodaji. Da ne boste v dilemi, katere začimbe dati v katero jed, smo pripravili uporaben plakat za hladilnik, ki vam bo olajšal kuhanje in vam prinašal nove navdihe.



Tistim, ki naše novice že prejimate, ob plačilu prispevka v maju (ki obsega darilo) ni treba poslati kopije položnice ali dodatne e-pošte, saj že imamo vaš naslov.

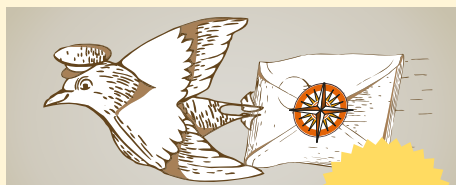
Natančne informacije o prejemniku potrebujemo le v primeru, če plačnik in prejemnik ni ista oseba ali če so v vašem imenu, priimku in naslovu šumniki, zaradi katerih bi morda napačno zapisali naslov (bančni izpiski so žal brez šumnikov). V tem primeru vas naprošamo, da

nam po opravljenem nakazilu točno informacijo sporočite na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali po pošti na naslov: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig. Pošljite polno ime, priimek in naslov, na katerega želite prejemati novice (in nagrado). Prispevek lahko poravnate tudi na dogodkih našega projekta.

Hvala, da nas berete!

Ob tej priložnosti s knjigo po lastni izbiri nagradujemo prvih pet bralcev naših novic – tiste, ki jih prebirajo že od samega začetka. Pokličite na telefonsko številko (041) 770 120 (Damjana) in sporočite, katero knjigo naj vam pošljemo.

- » Helena Pikl, Dravograd
- » Rok Primožič, Tržič
- » Olga Vozelj, Kisovec
- » Srečko Grošelj, Cerkno
- » Saša Tajnikar, Velenje



NOVO

Z nekaj kliki do tiskanih novic

Prispevek za prejemanje tiskanih novic na dom lahko odslej z nekaj kliki poravnate ali podaljšate kar prek spletne trgovine:

www.shop.zazdravje.net/novice

Še vedno pa lahko prispevek nakažete s položnico na TRR

- » **IBAN:** SI56 0201 1025 5748 080
- » **BIC BANKE:** LJBASI2X;
- » **Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- » **Namen plačila:** Prispevek za obveščanje
- » **Sklic:** datum plačila (npr.: 11052017)

Priporočamo se za 8 EUR ali več.



V tokratnih novicah preberite:

S povečanjem celične energije nad utrujenost, izčrpanost, bolezen	4
Ekonomija spanca	7
Izčrpani v terme? Da, vendar pozor!	10
Pregoreli možgani?	12
Kako ostati zdrav v vse bolj onesnaženem okolju?	14
Kako dvigniti raven energije?	16
Koledar dogodkov	18
Vas muči sindrom bolne stavbe?	24
Poznate govorico kože?	26
Ujemite ritem in odženite utrujenost	28
Nova restavracija Taman – okusi organsko	30

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





S povečanjem celične energije nad utrujenost, izčrpanost, bolezni

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Kadar nam primanjkuje energije, se vse zdi težko ...

Takrat nas utruja že megleno in deževno vreme, kaj šele hoja po stopnicah ali vzpon na bližnji hrib. Tudi možgani v takem stanju kaj radi stavkajo. Želimo nekaj prebrati, vendar nemudoma zadremamo – ali pa petkrat preberemo isti stavek, ne da bi vedeli, kaj smo prebrali. Hitro se vznemirimo, prizadenejo nas že malenkosti, ne zmoremo več mirno reševati vsakodnevnih konfliktov ... Sprva blago pomanjkanje energije se utegne že kmalu preleviti v hujše težave, kot so

sindrom kronične utrujenosti, umska izčrpanost, depresija ter druge motnje in obolenja, povezane s pomanjkanjem energije.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO PO NARAVNI POTI?

Ni nujno, da omenjene težave rešujemo le z uživanjem zdravil, ki blažijo posledice (npr. antidepresivi). Učinkovito jih lahko obvladamo tudi tako, da celicam priskočimo na pomoč pri proizvodnji celične energije. Ko celica dobi toliko energije, kot je potrebuje, lahko spet normalno opravlja svoje funkcije, se obnavlja in kljubuje težavam. Da boste razumeli, kako lahko celicam pomagamo do več energije, si najprej oglejmo, kako celice proizvajajo energijo.

KAKO CELICA USTVARJA ENERGIJO?

Da se lahko brez napora povzpne na bližnji hrib, mišične celice, ki pri tem podvigu igrajo pomembno vlogo, potrebujejo več energije. Za ta namen se v celičnih elektrarnah – mitohondrijih – vključijo »turbine« za proizvodnjo energije. Produkti v pljuča zajetega zraka in zaužite hrane se tu čarobno pretvorijo v energijo. Natančneje povedano: kisik, aminokisline, sladkorji in maščobne kisline se v procesu celičnega dihanja v mitohondrijih spreminjajo v energijo, ki se shrani v molekule ATP. Koliko molekul ATP nastane v celici, je odvisno od razpoložljivega koencima 1 oziroma molekule NADH. Na osnovi tega se mišična celica učinkovito krči, mi pa se brez težav vzpenjamo proti vrhu hriba. Celice so sposobne ustvariti do 10 milijonov ATP-molekul na sekundo (<https://www.youtube.com/watch?v=q-fKQuZ8dco> – Cellular Respiration Bioflix) in tako zadostiti našim potrebam po gibanju, razmišljanju, regeneraciji ...

Da lahko celice nemoteno proizvajajo dovolj energije, so, poleg drugega, potrebne številne »obratovalno sposobne« celične elektrarne (mitohondriji, ki zadovoljujejo naše potrebe po energiji), osnovne surovine za proizvodnjo energije in skladišča za shranjevanje ustvarjene energije. Če ustrezno skrbimo in po potrebi dodatno podpremo te ravni celice, ne bomo le lažje premagovali vzpone na hrib, temveč tudi kronično utrujenost, izčrpanost, depresijo ... To je preprosteje, kot se nemara zdi.

KAKO POMAGATI CELICI V PRIMERU SLABEGA DELOVANJA CELIČNIH ELEKTRARN?

Predvsem z zdravim življenjskim slogom: z ustrežno hidracijo in naravno prehrano brez strupov, s skrbjo za črevesno floro, z zadostnim spanjem in počitkom, s primerno telesno dejavnostjo, z obvladovanjem duševnega in telesnega stresa oziroma s skrbjo za regeneracijo telesa in duha ... Zdrav življenjski slog ni le »kliše«, pač pa nuja, kajti le tako bodo celične elektrarne delovale s polno obratovalno močjo. V aprilski številki si lahko preberete, kako duševni in telesni stres poveča količino prostih radikalov in posledično poškoduje celične elektrarne (*Vam stres ropa energijo?* http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_SZZ_04_2017_WEB.pdf). Živo srebro, konzervansi, pesticidi, BPA v plastiki, statini, močni antibiotiki, preveč sladkorja v hrani ... vse to lahko povzroči motnje v delovanju mitohondrijev ali celo njihovo uničenje. Ker nam seveda ni do tega, da bi »bombardirali« dele celic, od katerih je odvisno naše življenje, je neustrezen življenjski slog smiselno čim prej spremeniti, zlasti če je že nastopila kronična utrujenost, izčrpanost, depresija ali kaka druga težava, povezana s pomanjkanjem energije.

Ker neustrezen življenjski slog ustvarja velike količine prostih radikalov, ki uničujejo naše celične elektrarne, jim lahko kljubujemo tudi s krepitvijo telesnih antioksidantov. Eden od pomembnih znotrajceličnih telesnih antioksidantov je glutation. Ta lovi proste radikale in skrbi za njihovo izločanje iz telesa, s čimer mitohondrijem omogoča nemoteno obratovanje. Po poročilih Ameriške fundacije za zdravstveno varstvo v primeru, da se raven glutationa zniža, utegne priti do preobremenitve imunskega in antioksidativnega sistema ter do nastanka kronične utrujenosti, mišično-skeletnih bolečin, motenj spanja ter kognitivnih in psihičnih motenj. Številni zdravniki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem in odpravljanjem sindroma kronične utrujenosti, med katere sodi tudi dr. Paul Cheney, so dokazali, da se pacienti odlično odzivajo že na dvig ravni telesnega antioksidanta glutationa na normalno raven. S tem je namreč znova omogočeno normalno delo celičnih elektrarn. Več energije v celici pa pomeni boljšo obrambo, regeneracijo in delovanje. Ker

glutaciona telo ne more uporabiti v končni obliki, je njegovo nastajanje koristno spodbuditi z uživanjem hrane in/ali prehranskih dodatkov, ki vsebujejo osnovne gradnike za njegovo izgradnjo. Več o tem si lahko preberete v prispevku *Okrepimo najmočnejši telesni antioksidant* (http://www.avogel.si/aktualno/okrepimo_najmocnejši_telesni_antioksidant%20.php).

Med močne telesne antioksidante, nemara celo močnejše od glutationa, naj bi spadal tudi koencim 1 oziroma molekula NADH, ki smo jo omenili že pri proizvodnji celične energije. Od količine razpoložljivega NADH ni odvisno le to, koliko energije bo nastalo v celici – NADH je tudi osnovni element, ki ga celica potrebuje za popraviljanje DNK in zaščito genetskih informacij. Ker NADH obnavlja izrabljene antioksidante (vitamina C in E ...) ter aktivira neaktivne antioksidante, kot je Q10, poleg tega pa sodeluje še pri kakih tisoč presnovnih procesih, je torej izrednega pomena za našo vitalnost. Veliko ga je v celicah, ki za svoje delovanje potrebujejo obilo energije, denimo v srčnih in možganskih celicah, v katerih je seveda tudi ogromno celičnih elektrarn, pomembnih za njegovo nastajanje. Raziskovalci opažajo, da raven NADH upada hkrati s staranjem, vendar tudi s količino kroničnih telesnih vnetij. Tudi ta so posledica slabega življenjskega sloga, v telesu pa povzročajo oksidativni stres, skupaj z vsemi njegovimi posledicami. Kadar se raven NADH zniža, lahko krizo v proizvodnji »elektrike« premagujemo tudi z dodajanjem NADH.

NADH v obliki hrane (veliko ga je v mesu perutnine, ribah ...) in prehranskih dopolnil ne moremo uporabiti v končni obliki, saj je izredno



Cellergie®
NADH DIRECT

+ DNK
+ celice
+ energija

Originalna stabilizirana in patentirana formula NADH po postopku Prof. Dr. Dr. Birkmayer. Več info na: www.eubiosa.si / 031 722 622

občutljiv na razpad. Edini, ki mu je uspelo stabilizirati molekulo NADH oziroma jo zaščititi pred prehitrim razpadanjem, je prof. dr. Birkmayer. Uspelo mu je tudi dokazati, da se z dodajanjem NDAH celicam dokazano poveča energija. Dvig celične energije pa celici omogoči boljše delovanje, obrambo in regeneracijo (<https://www.youtube.com/watch?v=UfAI3QWytNI> – Dr. Birkmayer *Outlines the Many NADH Health Benefits*). Številna klinična testiranja uporabe Birkmayerjevega stabiliziranega NADH so prinesla obetavne izsledke. Dokazano namreč pomaga pri sindromu kronične utrujenosti, depresiji, debelosti, diabetesu, Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, multipli sklerozi, simptomih menopavze, okrevanju po kapi ... Koristi si lahko obetajo tudi zdravi ljudje, saj naj bi njegovo uživanje poskrbelo za več energije, krajši reakcijski čas, večji libido, boljše delovanje imunskega sistema, višjo raven energije v možganskih celicah ... Vse to pa omogoča tudi sprotno premagovanje depresivnega počutja in umske izčrpanosti.

KAKO CELICI ZAGOTOVITI OSNOVNE SUROVINE ZA PROIZVODNJO ENERGIJE?

Tako kot se nam zdi samoumevno, da suša ogroža delo hidroelektrarn, je samoumevno tudi to, da naše celične elektrarne ne morejo proizvajati energije, če jim ne dovajamo osnovnih surovin. Pravšnja telesna dejavnost do vseh celičnih elektrarn pripelje kisik, pitje vode in uživanje naravne zdrave hrane pa poskrbita za dotok osnovnih gradnikov (beljakovine, maščobe in sladkorji) v celice.

Pomemben dejavnik pri preskrbi celičnih elektrarn z osnovnimi surovinami, ki jih zaužijemo s hrano, je tudi stanje naše črevesne flore oziroma mikrobioma. Ta namreč omogoča, da se hrana optimalno prebavi in obogati ter da se vitalne snovi prek črevesja vsrkajo v telo. Če je mikrobiom zaradi neustreznega prehranjevanja (preveč sladkorja, mesa, industrijsko uničenih maščob, ostankov pesticidov in konzervansov itn.), je manja antibiotikov in duševnega stresa porušen, se utegnemo kaj hitro znajti v začaranem krogu pomanjkanja energije in s tem povezanih težav. Celice namreč trpijo pomanjkanje osnovnih gradnikov za proizvodnjo energije. Da do tega ne bo prišlo, je treba poskrbeti tudi za redno nego

mikrobioma. Več o tem si lahko preberete tudi v knjigi *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas*.

Med pripravke, ki učinkovito krepijo mikrobiom, sodijo z vlakninami bogata živila, mlečno-kislinsko fermentirana živila (kefir, sirotka, koncentrirana fermentirana sirotka, kimči, jogurt, mlečnokislinsko fermentirani zelenjavni sokovi, kaskadno fermentirani pripravki ...) in probiotični pripravki. Na voljo so tudi probiotični pripravki, ki poleg široke palete koristnih mikrobov vsebujejo tudi osnovne gradnike vitalnih snovi, ki so potrebne za hitro proizvodnjo celične energije. Tako večstopenjsko fermentiran eliksir z 31 sevi učinkovitih mikroorganizmov obnavlja črevesni mikrobiom, poleg tega pa dokazano podpira proizvodnjo energije v celičnih elektrarnah. Na Univerzi v Leipzigu so namreč z *in vitro* mitohondrijsko analitiko dokazali, da lahko tak pripravek celo petkrat poveča nastajanje ATP-energije v mitohondrijih. Tovrstni probiotiki so še posebno koristni, če nimamo le porušenega mikrobioma, temveč tudi težave, ki so posledica pomanjkanja energije.

Uglasite mikrobiom.

Multi EM Ferment

Več-stopenjsko fermentiran
simbiotičen eliksir
z Efektivnimi Mikroorganizmi

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

www.eubiosa.si

Ostanite v harmoniji mladosti in zdravja!

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

20 milijard probiotičnih sevov v dnevni dozi!



Ekonomija spanca

BESEDILO: SANDRA KLEMENC

Koliko izgubite, če ostanete budni uro dlje kot sicer?

Nekoč je bila ustrezna količina spanja veliko pomembnejša kot dandanes, saj je bila nujna, če naj je bil človek dovolj spočit za opravljanje vsakodnevnih opravil, namenjenih zadovoljevanju osnovnih življenjskih potreb. Tako je bilo nekaj povsem normalnega, da so ljudje legli k počitku takoj, ko je padla noč. Čeprav so se takrat ubadali z bolj eksistenčnimi skrbmi kot danes, je bilo njihovo telo tisto, ki je narekovalo ritem počitka: ob koncu dneva so od utrujenosti dobesedno popadali v postelje. Zdaj je vse drugače. Telesa ne preobremenjujemo več, utrujeni smo le duševno. Ko ob odhodu v posteljo najprej umirimo telo, misli pa nam ne zasedajo več tekoče dnevne dejavnosti, se v glavo prikradejo stvari, o katerih čez dan ni bilo časa razmišljati: težave, skrbi, žalost, jeza, obup ... Vsakodnevno pehanje za boljšim življenjem nam čez dan ne pusti dihati, ponoči pa spati. Zaradi vse večjih želja, da bi imeli še več in še boljše, delamo dlje in več stvari hkrati, bolj smo obremenjeni in manj spimo. Spanje jemljemo kot nujno zlo, nepotrebno delo, ki nam vsak dan za preveč ur ohromi misli in telo. In tako pademo v začarani krog. Spimo manj, nenehno smo

utrujeni, čez dan popijemo nešteto čudežnih napitkov za ohranjanje budnosti, vsak večer pa še kak napitek proti nespečnosti.

Približno 80 odstotkov odraslih pesti pomanjkanje spanja. Izsledki raziskav kažejo, da bi morali odrasli spati od sedem do devet ur. Toda v povprečju spimo po eno do dve uri na noč manj, kot so spali ljudje pred petdesetimi ali stotimi leti – in 38 minut manj, kot smo še pred desetimi leti. To pomeni, da lahko v letu dni izgubimo več kot dva tedna spanca, s čimer zmanjšamo sposobnost možganov za opravljanje njihovega trdega nočnega dela. Med spanjem se telo obnavlja in celi. Nekatere bolezni sodobnega časa so zagotovo tudi posledica pomanjkanja spanja. V nenehnem iskanju svetega grala za boljše počutje, zdravje in boljšo kakovost življenja marsikdaj pozabimo, da je prav kakovosten in zadosten spanec tisti, ki nam prinaša obilo koristi – za nameček celo z malo truda in brezplačno.

SPANJE JE NAJBOLJŠA DEJAVNOST

Kako ljudje, ki spijo dovolj, že zgolj s spanjem skrbijo za svoje zdravje in počutje? Telo se začne obnavljati šele tedaj, ko se možgani umirijo in zapade v popolno mirovanje. Toda najbolj učinkoviti in zdravlilni procesi potekajo izključno v fazi globokega spanja, zato je nadvse pomembno, da gremo v posteljo okrog desetih zvečer, kajti globok spanec je najučinkovitejši do ponoči. Pri otrocih takrat nastaja rastni hormon, ki vpliva na rast, razvoj in obnovo vseh telesnih tkiv, pri odraslih pa se takrat najbolj obnavlja telo, pomlajujejo celice

MORDA NISTE POMISLILI ...

Otrok, ki mu – zlasti zvečer in ponoči – nenehno curlja iz nosu ali pa pogosto kiha, je navadno alergičen na katero od snovi na/v ležišču. Pri tem največkrat pomislimo na pršice, vendar obstaja tudi možnost, da gre za alergijo na barve ali kako drugo škodljivo sestavino, ki kljub pranju ostane v posteljnini. Če sta ležišče in posteljnina iz umetnih in kemično obdelanih materialov, ne dihata in povzročata čezmerno znojenje in draženje kože, zaradi nenehne vlage pa se v ležišču nabirajo plesni in razmnožujejo pršice.

in krepí imunski sistem. Telo se med spanjem tudi razstruplja: škodljivi toksini iz možganov se samo med spanjem odplavljajo proti jetrom, od koder se izločijo naslednji dan. Tako se zmanjša tveganje za nastanek bolezni možganov, telesna tkiva se obnavljajo, zmanjša se raven stresa, hitreje se zdravijo poškodbe in vnetja. Ljudje, ki spijo dovolj, imajo precej manj težav z odvečnimi

kilogrami, visokim krvnim tlakom, s presežkom holesterola v krvi in hormonskimi neravnovesji. Naspan človek je dobre volje, uspešen, poln energije in lažje opravlja svoje delo.

Učinki so še opaznejši pri otrocih. Ura spanja na noč manj lahko pri otrocih povzroči dve leti kognitivnega zaostanka. Nekateri znanstveniki celo menijo, da so značilne lastnosti najstnikov (depresija, prenašanje, nihanje razpoloženja) v resnici posledica kronične nenaspanosti kot posledice premajhne količine ali slabe kakovosti spanja.

NEPRESANOST – BLIŽNJICA V PROPAD

Po navedbah ameriškega nacionalnega inštituta za zdravje odrasla oseba dandanes v povprečju spi precej manj kot sedem ur na noč. Pri zdajšnjem hitrem življenjskem ritmu se šest do sedem ur spanja zdi precej dober izplen. Toda v resnici je to recept za kronično pomanjkanje spanja. Obstaja namreč velika razlika med količino spanja, ki si jo privoščite, in tisto, ki jo potrebujete za optimalno delovanje. To je primanjkljaj, ki se poveča vsakič, ko ne spite dovolj. Kratkoročno pomanjkanje spanja lahko pripelje do »možganske megle«, poslabšanja vida, slabšega spomina ... Dolgoročni učinki so debelost, odpornost na inzulin, srčne bolezni ... Redki so ljudje, ki jim zadošča že šest ur spanja na noč (manj kot trije odstotki populacije).

Pomanjkanje spanja zmanjša bistrost uma ter poslabša koncentracijo, odpornost, zmožnost učenja in odločanja. Poleg tega povzroča debelost, diabetes in slabše delovanje jeter.

Znano je, da nespečnost slabo vpliva na spomin, koncentracijo in zmožnost učenja. Leta 2016 pa so znanstveniki prišli do spoznanja, da pomanjkanje spanja zavira čiščenje škodljivih toksinov iz možganskih celic. To odkritje je izrednega pomena tudi pri raziskovanju in zdravljenju nevroloških bolezni, kot so Alzheimerjeva bolezen, demenca, epilepsija, shizofrenija ... Znanstveniki menijo, da so ta »vzdrževalna dela« na možganih eden od glavnih razlogov, zakaj sploh spimo. Kronična neprespanost namreč oslabi telo enako, kot če bi imeli v krvi 1 promil alkohola. Zaradi nezadostnega čiščenja toksinov iz telesa najbolj trpijo jetra, kajti neprespanost obremenjuje jetra enako kot alkohol.



**Prvi ekološki izdelki
za dom v Sloveniji**

Le skrbno ravnanje do okolja in skrb za zdravje ljudi v procesu pridelave lahko zagotavlja zdrav izdelek tudi za vas.

**LEŽIŠČA ■ VZGLAVNIKI
ODEJE ■ POSTELJNINA
BRISAČE ■ KRPE**

- > 100- odstoten ekološki bombaž
- > 100- odstotna konoplja
- > 100- odstoten naravni lateks
- > 100- odstoten lan

**POKLIČITE
ZA KATALOG
(01) 810 90 32**

zelenatrgovina

Ljubljana, BTC, hala A (klet)
Tel. (01) 810 90 32,
www.zelenatrgovina.si

Ob nakupu ležišča vam **podarimo**
odejo iz ekološkega bombaža
(odeja 140x200, v vrednosti 59,90€)

**KUPON
ZA DARILLO**
le do 30. 6. 17

KAKO IZKLJUČITI MOŽGANE

Sindrom »nenehno razmišljajočih možganov«, ki jih tudi ponoči ni mogoče »izključiti«, poznamo vsi, ki smo kdaj delali pozno v noč ali dan za dnevno živeli pod nenehnim stresom. Žal možganov ni mogoče vedno poslati k počitku s tem, da ležemo v posteljo in čakamo, da nastopi spanec. Prav zato nekaj ur pred spanjem ne prebirajte slabih novic, ne glejte filmov s tematiko, ki bi vas utegnili razburiti, ne plačujte računov ... Spalno rutino vzpostavite z branjem za užitek, s poslušanjem prijetne glasbe ali z rahlim raztezanjem. Morda vam bo pomagala tudi topla kopel ali topel napitek. Tako se boste lažje sprostiti in hitreje postali zaspani.

KAKO POVEČATI PROIZVODNJO LASTNEGA MELATONINA?

Telo se ponoči na izgubo svetlobe odzove s proizvodnjo melatonina – hormona, zaradi katerega postanete zaspani. Čez dan sončna svetloba spodbudi možgane, da zavirajo nastajanje melatonina, zaradi česar ste budni in pozorni. Notranja ura se lahko poruši tudi zaradi nočnega dela, potovanja skozi različne časovne pase ali nepravilnega vzorca spanja. Posledično ste kot pijani, zmedeni ali pa zaspani ob nepravem času. Proizvodnja melatonina se izključi, če ste ponoči izpostavljeni umetni svetlobi (elektronske naprave), če v prostoru utripa svetloba mobilnega telefona, računalnika ali drugih naprav, če skozi okno prihaja svetloba ulične razsvetljave ali žarometov vozil ...

MANJ KRAMA, VEČ DOBREGA SPANCA

V spalnici naj bo le postelja, morda še nočna omarica. Če imate tudi omaro, naj bodo njena vrata ponoči obvezno zaprta. Če računalnika in televizorja ne morete imeti v katerem od drugih prostorov, ju ponoči obvezno prekrijte s tkanino ali z aluminijasto folijo. V spalnico ne vnašajte dekorativnih izdelkov, izdelki, na katerih spite, pa naj bodo iz naravnih materialov. Pohištvo naj bo iz masivnega lesa in premazano z oljem, po možnosti ga zaradi prijetnih energij izdelajte kar sami. Ležišča, vzglavniki, odeje in posteljnina naj bodo iz zračnih in zdravih naravnih materialov (naravni lateks, ekološki bombaž, lan, konoplja), ki ne vsebujejo sintetičnih vlaken in naftnih derivatov ter niso bili kemično obdelani. Izogibajte se tkaninam, ki so bile pobarvane s škodljivimi barvami ...

DOBRE REŠITVE



Podnevi manj stresa, ponoči več spanja?

Baldrijan je znan že skorajda toliko časa, kot obstajajo težave z nemirnim spancem. Pomaga nam, da noč prespimo mirno in nas umirja, poleg tega nas sprošča tudi podnevi, ko se spopadamo s stresom. Kapljice Baldrijan Soria Natural so pripravljene z modernimi postopki, zato so do 25-krat močnejše kot običajne. Izdelek v sodobni, tekoči obliki telo v celoti uporabi in tako lažje vzpostavi ravnovesje – tako podnevi kot ponoči. Kapljice ne vsebujejo alkohola, umetnih konzervansov in drugih nepotrebnih dodatkov.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si



Ekološka holistična ašvaganda Pukka

Ašvaganda je zelišče, ki ga tradicionalna indijska ajurvedska medicina že pet tisoč let uporablja za vzpostavljanje ravnovesja v organizmu in posledično njegovo krepitev. Enkratna kombinacija učinkovin v pravih razmerjih daje ašvagandi moč, s katero blagodejno vpliva na telo in duha. Odlična je za odpravljanje stresa, tesnobe, utrujenosti in nespečnosti. Čez dan pomaga telesu ohranjati in tvoriti vitalno energijo, saj okrepi njegovo kljubovanje stresu, ponoči pa zagotavlja globok in miren spanec.

Na voljo v prodajalnah Sanolabor, ekoloških trgovinah, specializ. prodajalnah, lekarnah in na spletni strani www.trgovinapukka.si.



Izčrpani v terme? Da, vendar pozor!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Ste se tudi vi po napornem delovnem tednu želeli sprostiti v savni, vendar je savnanju namesto obnove telesa in duha sledila še večja utrujenost ali pa ste celo zboleli? Zakaj pride do tega in na kaj moramo biti pozorni, da bo obisk term res krepčilen in ne rušilen?

Nenehno psihofizično naporen življenjski ritem nam prej ali slej izčrpa telesne moči. Mnogi se utrujeni, živčni, neprespani in pogosto tudi dehidrirani v upanju, da si bodo napolnili baterije, odpravijo tudi v savno. Savna, seveda če jo uporabljamo pravilno in ob pravem času, ima v resnici čudovite regenerativne in blagodejne učinke tako na zdrave kot na bolne ljudi. Raziskava, ki so jo na Finskem opravili na vzorcu 2300 moških, trajala pa je kar dvajset let, je pokazala, da savnanje ni le dobra metoda za sproščanje in čiščenje telesa, ampak da celo podaljšuje življenje. Ugotovili so namreč, da so moški, ki so se savnali od štiri- do sedemkrat na teden, doživeli višjo starost kot tisti, ki so se savnali samo enkrat na teden. Bolnim redno savnanje pomaga zniževati visok krvni tlak, blagodejno pa je celo pri bolnikih s kroničnim srčnim popuščanjem, astmo in kroničnim bronhitisom. Savnanje lahko zmanjša tudi težave z bolečimi sklepi, ki so prizadeti zaradi revme itd. Da bi od savnanja imeli kar največ koristi in

ne dodatnih težav, je dobro upoštevati naslednje napotke.

SAVNANJE JE ZA TELO PODOBEN NAPOR KOT IZVAJANJE AEROBNIH TELESNIH VAJ

Od 15 do 30 minut savnanja naj bi imelo podoben vpliv na srce in ožilje ter na presnovo kot intenzivna aerobna vadba. Podobno kot pri teku se tudi pri savnanju poviša telesna temperatura, kar povzroči kup telesnih sprememb. Ker telesu ni v interesu, da bi se njegova temperatura poviševala v nedogled, zažene prilagoditvene mehanizme, ki mu omogočijo prilagajanje na povišano telesno temperaturo in hkratno ohlajanje. To dolgoročno prinaša kar nekaj koristi, saj krepi srce in ožilje, telo se učinkoviteje znoji in izloča zastale toksine, mišice in druga tkiva so boljše prekravljene, ... poleg tega se poveča število rdečih krvničk, s čimer se izboljša tudi dotok kisika v celice. Da lahko telo obvlada vse te spremembe, potrebuje energijo, ki pa nam je v stanju psihofizične izčrpanosti navadno primanjkuje. Zato je savnanje v takšnem stanju vprašljivo.

SPOČITI V SAVNO

Ko se boste naslednjič podali v savno, se zavedajte, da se v resnici odpravljate na »garanje«, čeprav boste pri tem ležali ali sedeli. Tako kot se na dolg tek ne boste podali popolnoma izčrpani, saj bi vas le še dodatno utrudil, se tudi v savno ne odpravite, dokler se ne spočijete, naspite in umirite. To ne pomeni, da morate pozabiti na obisk term, prav nasprotno. Poskrbite le, da si boste za začetek izbrali dejavnosti, ki sproščajo ter umirjajo telo in duha. Mednje sodijo plavanje v toplih mineralnih termalnih vodah, še posebno če ima bazen masažne šobe, sprostilna masaža, ležanje na toplih kamnih, knajpanje, dihalne vaje ... Ko najhujša utrujenost oziroma izčrpanost popusti in začutite, da se vam vrača energija, se lahko odpravite tudi v savno. Sprva si privoščite blago savno, in če jo boste dobro prenesli, se lahko odpravite tudi v toplejšo. Toplejša ko je savna, bolj mora telo garati, zlasti če ga pozneje ne ohladite s prhanjem s hladno vodo, ampak v kadi z ledeno hladno vodo.

HIDRIRANI V SAVNO

Največ težav, ki jih lahko povzroči savnanje, najbrž izhaja prav iz dehidracije telesa. Mnogi se

namreč ne zavedajo, kako pomembno je telesu, ki se prilagaja zviševanju telesne temperature, pri-skrbeti dovolj vode. Za optimalno termoregulaci-jo telo porabi veliko vode, ki nas med znojenjem ne le pomaga razstrupljati, ampak tudi ohlajati. Če telesu ni na voljo dovolj vode, lahko, podobno kot motor brez olja, preprosto »zariba«. Ker se v takem primeru slabo znojimo, se telo slabše pri-lagaja na dvig telesne temperature oziroma težje ohlaja. Pri tem utegnejo trpeti številni telesni sis-temi in organi, saj gre za šok, zlasti za ledvice, srce, možgane ... To se kaže v obliki pospešenega bitja srca, pregrevanja glave, težkega dihanja, občutka teže ali bolečine na območju ledvic, vrtoglavice oziroma omotice, lahko pa se tudi onesvestimo. Da se to ne bo zgodilo, je nujno, da se pred obi-skom savne, med premorom in po koncu savna-nja ustrezno hidriramo. Najprimernejša pijača je seveda voda, lahko tudi z dodatkom naravne soli, saj med znojenjem izgubljam tudi minerale. Če v normalnem psihofizičnem stanju potrebujemo od 2 do 2,5 litra vode na dan, jo je treba med in po savnanju popiti precej več. Koliko vode ste izgubili med savnanjem, lahko preverite s teh-tanjem. Stehtajte se pred savnanjem, v premorih

med posameznimi obiski savne in po koncu sav-nanja. Če je po koncu savnanja telesna teža nižja kot pred njim, še niste nadomestili izgube vode. Pijača, ki dobro hidrira telo, je tudi naravna ko-kosova voda. Pred in med savnanjem pa nikakor ne uživajte alkohola, saj dodatno dehidrira telo. Poleg tega dokazano povzroča srčno aritmijo in znižanje krvnega tlaka, pri občutljivih pa lahko povzroči celo nenadno smrt.

S SAVNANJEM NE PRETIRAVAJTE – ZANESITE SE NA OBČUTEK

Trajanje savnanja prilagajajte trenutnim sposob-nostim telesa. Navadno je ritem savnanja nasle-dnji: 15 minut savnanja, ki mu sledi ohlajanje celotnega telesa z mrzlo vodo, nato pa 15 do 30 minut počitka. Po potrebi savnanje ponovimo še dvakrat. Savnanje seveda lahko prekinete tudi prej, sploh če se ne počutite dobro, če vam srce preveč »ropota« ali če postanete omotični ... Pretiravanje s segrevanjem, četudi vam telo spo-roča, da je bilo dovolj, nima prav nobenega smi-sla, saj tako iz savne ne boste prišli spočiti, pač pa le še bolj izčrpani.

Zen joga

**Termina: sobota, 20. 5.,
in sobota, 27. 5.,
od 8.30 do 11.30.**

KAJ? Triurna delavnica zen joge, meditacije in masaže.

UM in TELO bomo spravili v uravnoteženo stanje
in občutno izboljšali svoje počutje.

KDO VODI? Mira in Nataša Peunik, izkušeni
registrirani učiteljici joge.

CENA: ob prijavi do 15. 5. 2017 znaša **30 € na osebo**, ob prijavi po 16. 5. 2017 pa **35 € na osebo**.

Pohitite s prijavi.

Pošljite jih na e-naslov info@terme-snovik.si
ali pa pokličite na tel. št. **080 81 23**
(recepција Term Snovik, Tina Gregar).

www.terme-snovik.si

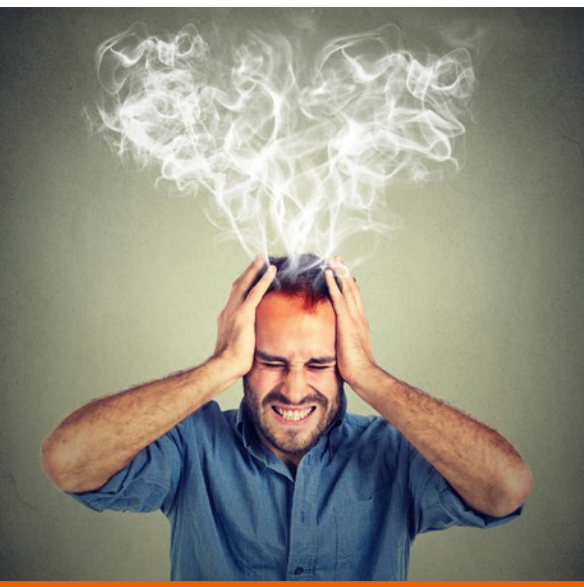
I FEEL
SLOVENIA

SLOVENIA
GREEN
ACCOMMODATION

EU
Ecolabel

Napovedujemo
KNEIPPANJE
v Termah Snovik!

TERME
SNOVIK
ekosvet termalnih užitev



Pregoreli možgani?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Mnogi menijo, da je za možgane najbolje, če čim več delajo. Če jih nimate s čim zaposliti, vsaj rešujte križanke, svetujetejo. Pa bo nenehna dejavnost v resnici ohranjala možgane v dobri formi?

Zdravje se skriva v ravnovesju med dejavnostjo in počitkom, in to velja za vsa telesna tkiva in organe. Pretirano obrabljanje možganov, ki je značilno za sodobno družbo, nas po bližnjici pripelje do hitrejšega pregorevanja živčevja in pešanja možganov.

Dandanes morajo možgani procesirati več informacij kot kadar koli v preteklosti. Bombardiramo jih z vtisi, ki dežujejo z računalniških in televizijskih zaslonov, iz mobilnikov, radia in nasploh vsega, kar nas obdaja. Hkrati jim jemljemo spanec, s čimer jim onemogočamo sprotno obnavljanje in vzdrževalna dela (o tem ste lahko brali na prejšnjih straneh).

Čeprav se v naši kulturi najbolj priklanjamo možganom, zanje skrbimo veliko slabše, kot so v preteklosti, ko možgani niso imeli statusa »osrednjega« organa. Od njih pričakujemo čedalje več, obenem pa jim ne privoščimo niti osnovnih pogojev za nemoteno delo.

KAJ »JEJO« MOŽGANI?

Se vam to vprašanje zdi neumno? Možgani jejo, kar je vse telo, boste porekli. Toda to ne drži. Hrana, ki jo zaužijemo ne gre enakomerno povsod. Živčevje in možgani so na koncu vrste za oskrbo s hranili, in če jih želimo nahraniti, mora hrana, ki jo uživamo, izpolniti vrsto pogojev.

Že Hildegarda je zapisala, da morajo biti možgani za nemoteno delovanje vlažni in mastni. Prav zato celo najmanjša dehidracija in pomanjkanje kakovostnih maščob poslabšata njihovo delovanje.

Večina ljudi poskuša svoje možgane »zagnati« z rednim dovajanjem kave in sladkorja. Če jih želite pocrkljati, jim raje nekajkrat na dan podarite žlico orehovega olja, lahko pa pojedete tudi za pest mandljev ali orehov. Ketoni v maščobah so najkakovostnejše gorivo za možgane, ki je veliko bolj uporabno in zdravo kot glukoza, s katero jih tako zelo pitamo.

SE VAŠI MOŽGANI DUŠIJO?

Drugi pogoj za nemoteno delovanje možganov je nemotena oskrba s kisikom, ki jim ga odtegujemo vsakič, ko se »zasedimo« in naš vrat zaradi večurnega strmenja v zaslon otrdi. Poleg tega dneve preživljamo v zaprtih prostorih s slabim zrakom. Prezračite prostore, prezračite pljuča – in prezračili boste tudi možgane.

Dovajanje kisika v možgane lahko pospešite tudi z nekaterimi zdravilnimi rastlinami in začimbami. Tako kardamom poveča oskrbo možganov s kisikom. Podobno deluje organski germanij.

Ginkovi izvlečki razširijo možgansko žilje in tako izboljšajo njihovo prekrvavljenost in oskrbljenost z nujno potrebnim kisikom.

SE NEMOTENO OBNAVLJAJO?

Zapisi smo že, da lahko to nalogo opravijo le, če jim ponoči damo mir in dovolj globokega spanca. Drugi pogoj je, da ima telo na zalogi nekaj nujnih »rezervnih delov«, ki jih potrebuje za nemotene

obnovitvene procese. Poleg vode in kakovostnih maščob obstajajo še nekatere snovi, ki zelo olajšajo čiščenje in obnovo možganov ter povečujejo njihovo zmogljivost.

Znanja o tem so stara že tisočletja. Med najbolj uporabne rastline za to nalogo spadajo sibirski in navadni ženšen, gotu kola (azijski vodni popnjak), brahmi, žafran, oves, rožmarin in melisa.

ROŽMARIN ZA SPOMIN

Ta modrost je zapisana že v ljudskem pesništvu. Sodobna znanost le potrjuje, da rožmarin odlično spodbuja prekrvavitev možganov in pomaga odplakovati usedline (amiloidni plak), ki zavirajo njihovo delovanje in pospešujejo propadanje.



AZIJSKI VODNI POPNJAK (GOTU KOLA)

Tudi to zelišče je v uporabi že več tisočletij, saj blagodejno prispeva k obnovi ožilja, izboljšuje pretok krvi ter pomaga razstrupljati in obnavljati tkiva. Prav zato velja za eno od najbolj pomlajevalnih zelišč, s katerim učinkovito zaviramo degenerativne procese, ki jih prinaša staranje.

GINKO BILOBA

Ginko je rastlina, ki ima najdaljši spomin – raste že dlje kot katero koli drugo drevo. Njegov vpliv na izboljšanje spomina, motivacije in koncentracije je tudi znanstveno potrjen. Dozvedno vpliva na količino živčnih prenašalcev, encimov in hormonov v možganih, poleg tega izboljša njihovo prekrvavitev in dotok kisika, menda pa celo spodbuja rast živčnih celic. Izvleček ginka je bil leta 2000 priznan kot zdravilo za lajšanje simptomov demence. Kot droga so v uporabi njegovi listi. Farmakološke raziskave, opravljene na živalih, kažejo, da ima ginko biloba naslednje učinke: upočasní nastanek postravmatskih ali s strupi povzročenih edemov v možganih in prispeva k njihovem zmanjšanju, izboljša spomin, učne sposobnosti, pretočnost krvi in mikrocirkulacijo, lovi kisikove radikale, zavira agregacijo trombocitov in ščiti živčevje.



OVES

Že Hildegarda je priporočala kopeli iz ovsene slame in uživanje ovsas, saj naj bi »oves bistril razum in duha«. Znanost potrjuje koristne učinke ovsas za obnovo živčnega sistema in pospešitev prekrvavitve.

SIBIRSKI GINSENG (ELEVTEROKOK)

Učinki sibirskega so podobni učinkom kitajskega ginsenga, v nekaterih pogledih so celo večji. Ta rastlina obnavlja vse telo, zlasti nadledvične žleze, kar je blagodejno pri daljšem stresu in kronični izčrpanosti. Na Vzhodu ga uporabljajo kot afrodiziak ter krepčilo za živčni in hormonski sistem. Lahko ga uporabljamo tudi proti krčem in revmi. Še posebno priporočljivo je jemanje pred izpiti in drugimi miselnimi napor.



MELISA

Melisa je ena od najučinkovitejših rastlin za krepitev živčevja in možganov ter notranje pomlajevanje telesa. V knjigi *Ščepce vedenja* si lahko preberete nekaj več o pripravkih iz melise, ki so jih testirali na starostnikih, bolnih in umsko preobremenjenih ljudeh. Ko boste spoznali, kako lahko melisa izboljša vaše življenje, bo zagotovo postala stalnica v vaših jedeh in pijačah. Hildegarda je v njej prepoznala moč petnajstih zdravilnih rastlin. Klub svoji milini in blagosti melisa zmore veliko več, kot si mislite.

Kot vidite, bodo vaši možgani ob pomoči nekoliko boljše oskrbe delali brez zastoja in vam še dolgo služili.

MEMORY

za krepitev spomina

Do vrhunskih mentalnih sposobnosti ob pomoči rožmarina, ovsas, azijskega vodnega popnjaka, ginsenga in ginka bilobe. Mladim pomaga do boljših rezultatov pri izpitih, za starejše pa je dobra naložba za kakovostno staranje.

SOLIMÉ
La tradizione erboristica

**medi**
VITAL



Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in drugih specializiranih trgovinah ter v MediVitalu v Zdravstvenem domu v Medvodah.



Kako ostati zdrav v vse bolj onesnaženem okolju?

Vsak dan v naše telo vdre več strupov kot včeraj. Zaradi njihovega delovanja smo težki in počasni, poleg tega zmanjšujejo naše zmogljivosti in onemogočajo normalno delovanje telesa.

Od kod so prišli, kdo je za to kriv in kako jih ustaviti – vse to so za zdaj vprašanja brez odgovorov. Lahko pa se lotimo vprašanja, kako zmanjšati njihovo količino v telesu?

Očitno bo v prihodnosti redno odplakovanje strupov postalo celo pomembnejše od higiene zob in rednega umivanja rok. Težke kovine in radioaktivne snovi je namreč najbolje in najlažje odplakovati, še preden se zares zasidrajo v telesna tkiva.

Najpomembnejše rastline, ki znajo nase vezati številne strupe in celo preprečevati, da bi se zadržali v telesu, so pegasti badelj, repinec, origano,

rožmarin, kapre in čemaž. Zelo pomembne so tudi tiste, ki znajo že nakopičene strupe »uloviti« in jih pospremiti iz telesa. Za ta namen sta nadvse koristni čemaževa in koriandrova tinktura.

Narava vse leto ponuja rastline, ki so nam lahko pri tem v veliko pomoč. Ker sta april in maj meseca, v katerih nam svojo brezmejno pomoč ponuja breza, si oglejmo, kaj vse lahko stori za nas.

BREZOVA METLA V TELESU!

Veliko umazanije, kislih presnovkov in ostankov kemičnih snovi se v našem telesu nalaga v obliki celulita, zastajanja vode, putike in otečenih sklepov.

Narava nam je ponudila moči breze, ki nas očisti in poskrbijo za nov zagon. Breza je zelo močen čistilec nakopičenih snovi, zlasti sečne kisline in presežka rudnin, ki se nalagajo v naših tkivih in nas delajo okorele.

Najbolj blagodejno je uživanje brezove vode – naravnega soka, ki spomladi priteče iz brezove skorje, še preden drevo dobi liste. Brezova voda je raztopina rudnin in hranil, ki se spomladi pospešeno pretakajo iz korenin navzgor ter so glavno hranilo za liste in nove veje. Z brezovo vodo je mogoče sistematično pomesti z umazanijo, ki se nalaga v tkivih in sklepih, okrepiti ledvice, očistiti jetra in ožilje ter dopolniti zaloge dragocenih alkalnih rudnin (mangan, kalij, cink, fosfor ...).

Maja, ko se razprejo novi listi, se zdravilne moči preselijo vanje. Brezove liste najlažje zaužijemo v obliki izvlečka ali čaja.

Brezov izvleček se je izkazal kot odličen tudi v kombinaciji z masažnim oljem. Tako breza deluje lokalno, natanko tam, kjer je telo odložilo umazanijo – najpogosteje na stegnih in v drugih podkožnih tkivih.

Listi breze vsebujejo betulinsko kislino, askorbinsko kislino (vitamin C), karoten, terpenenske alkohole, kumarinske substance, flavonoide, levkoantocianide, sterole, hiperozide, saponine in taninske snovi. Torej breza poleg zdravilnih sestavin vsebuje tudi pravo zakladnico antioksidantov in dragocenih vitaminov. Številne od omenjenih snovi imajo tudi dokazano protirakavo delovanje.

Že po nekaj tednih uživanja brezovega soka, čaja ali izvlečka in lokalnega nanašanja na najbolj obremenjene dele telesa boste presenečeni nad spremembami na koži.

Tudi ko gre za krepitev las, ne moremo mimo breze. Iz popkov, ki jih nabirajo pred cvetenjem, destilirajo eterično olje, ki ga dodajajo pripravkom za čiščenje telesa in boljšo rast las. Včasih je bil brezov šampon domala edini, ki smo ga poznali. Dandanes je na voljo nešteto umetnih arom in modernih receptur, blagodejne moči breze za lasišče in lase pa so skoraj utonile v pozabo. Ni pa nujno da bi pri tem tudi ostalo.

Z zgoščevanjem brezovega soka je mogoče dobiti slađek sirup, iz katerega pridobivajo brezov slađkor.

Tudi energetskeo gledano je breza drevo, ki nas čisti notranje umazanije in iz nas »vleče« slabo energijo.

Če se boste zadrževali ob brezi, vas utegne – v nasprotju z drugimi drevesi – celo izčrpati, zato to storite le, če želite, da iz telesa izvleče slabo energijo in bolezen. Več o tem si lahko preberete v knjigi *Zdravilna energija dreves*.

Na vseh območjih, na katerih je razširjena breza, je brezov sok tradicionalni zdravilni napitek. Najbolj znan je v skandinavskih državah, Rusiji (za zdravljenje ledvičnih kamnov ga predpisuje tudi tamkajšnja uradna medicina), Kanadi, Koreji in na Japonskem. Tudi v Sloveniji imamo veliko brez – in tudi naši predniki so znali pridobivati in uporabljati brezove pripravke. Že Janez Vajkard Valvasor v svoji znameniti knjigi *Slava vojvodine Kranjske* opisuje pridobivanje zdravega napitka iz brezovega soka. Njegovi zapiski se nanašajo na pridobivanje brezovega soka na Koroškem ob koncu 19. stoletja. Na sredini 20. stoletja so brezov sok pridobivali tudi v okolici Logatca na Notranjskem.

Da ta tradicionalna modrost ne bi utonila v pozabo, si prizadeva skupina navdušencev, zbranih okrog Roberta Bartola, ki že drugo sezono v najbolj čistih gozdovih nabirajo in pasterizirajo čisto brezovo vodo.

Bio Brezov sok

Prvi slovenski **bio brezov sok**
iz Gorjancev in Bele krajine

Brez
dodanega
slađkorja

Robert Bartol
Bio Brezov sok

izbrana letina 2017

Brezov sok je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Intersparih, večjih hipermarketih Mercator, Maxi-ju, Kalčku in drugih specializiranih prodajalnah s tovrstno ponudbo.

Zastopa: Prema, d. o. o.
Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana
www.prema.si
www.brezov-sok.si



Kako dvigniti raven energije?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Kot vidite, se odgovor skriva že v sami besedi. Dvigniti pomeni, da naredimo nekaj za to, da se bo frekvenca naših celic zvišala.

Nemara ne veste ničesar o celičnem metabolizmu, kvantni fiziki in svetlobnem valovanju, zagotovo pa začutite, kdaj ste nekako težki in vas »vleče dol«. Takemu stanju pravimo utrujenost, izčrpanost, depresija ...

Nasprotno temu je stanje (ga sploh še pomnite?), ko ste »lahni kot peresce«, ko »kar odletavate«, ko ste »v nebesih« ... Koliko modrosti in koristnih resnic je v besedah! Očitno se stanje, ko premoremo dovolj energije, od stanja, ko nam jo primanjkuje, razlikuje prav po valovni dolžini, na katero smo naravnani.

Celo nepismeni vedo povedati, da gre za valovanja, kar razkrivajo tudi stavki, ki jih pogosto uporabljamo: »danes nisem na pravih obratih«, »nisva na enaki valovni dolžini« ...

V normalnih okoliščinah naši organi valujejo v razponu od 62 do 68 MHz. Če se ta valovna

dolžina zmanjša, pride do utrujenosti in izčrpanja organov, posledično pa nastanejo ustrezne razmere za patogene procese.

Na teh osnovah delujejo številne sodobne energijske metode zdravljenja. Z vzpostavitvijo normalnega valovanja v celicah ustavljajo tudi bolezenske procese in spodbujajo regeneracijo. Pa bi to lahko dosegli sami, brez bioresonančne ali kake druge energijske terapije?

Glavni vir frekvenc, ki jih vnašamo v telo, bi morala biti hrana. Od tod izhaja tudi beseda »živilo«, ki označuje nekaj, kar bi nas moralo poživiti. V praksi pa številni izdelki, ki nam jih dandanes prodajajo kot živila, sploh ne vsebujejo energije. Še več, celo presna hrana ni več zagotovilo, da bomo zaužili dovolj visokih frekvenc, kajti s sodobnim križanjem nastajajo čedalje bolj donosne, vendar energijsko čedalje bolj revne sorte sadja in zelenjave.

Tako ima pira valovanje 66 MHz, njena žlahtnjenar različica, pšenica, pa samo 17 MHz. Podobno je s sadjem: večina sodobnih sort ne vsebuje niti tretjine tistega, kar potrebujejo človeške celice. Zanimiva izjema so najbolj nedotaknjene stare vrste sadja, kot so kutina (pri njej so izmerili najvišje valovanje med vsemi živili – 96 MHz), murve (68 MHz), robidnice (72 MHz) in stare sorte grozdja (55 MHz).* (Vir: Renate Schuller, *Radionik Schwingungsfrequenz von Lebensmitteln.*)

Meritve so pojasnile tudi razlike v delovanju različnih oblik mleka. Pri kuhanem kravjem mleku so izmerili valovanje 0,007 MHz, pri ovčjem 32 MHz in pri kozjem mleku 51 MHz.

Med mesnimi izdelki so visoke frekvence izmerili le pri divjačini. Valovanje vseh mesnih izdelkov, kot so salame in klobase, je bilo blizu ničle. Enako velja za sladkarije.

Merjenje frekvenc hrane zaposluje vse številnejše raziskovalce. Hkrati z napredkom fizike in biokemije postaja jasno, da prav prisotnost živega valovanja (biofotoni) odločilno vpliva na procese v človeških celicah.

V okviru tovrstnih meritev so se užitne samonikle rastline pokazale kot desetkrat močnejše od vseh vzgojenih rastlin, zato boste za najhitrejši dvig energije storili največ, če boste uživali čim več čemaža, regrata, divjih poganjkov, kopriv ...

Primerna izbira so tudi rastline, vzgojene v normalnem ritmu, iz ekoloških semen in brez dodajanja umetnih gnojil. Če gre vse po sreči, dosežejo frekvenco od 10 do 20 MHz.

Kot vidite, je pot do tega, da snovi zavibrirajo s potrebnimi 60 do 70 MHz, še zelo dolga. Da bomo to lažje dosegli, so nam na voljo začimbnice, ki so po svojem valovanju praviloma dvakrat do desetkrat močnejše od drugih živil.



NAJVIŠJA IZMERJENA VALOVANJA ETERIČNIH OLJ:

- » damaščanska vrtnica (320 MHz),
- » prava sivka (118 MHz),
- » melisa (102 MHz),
- » poprova meta (78 MHz).

Skrivnost moči začimbnic se skriva v eteričnih oljih, saj imajo vsa zelo visoko svetlobno valovanje, zato spravijo našo hrano »na prave obrate« in s tem hitro poživijo vse telo.

Še več dosežemo, če uporabljamo eterična olja. Toda za aromatiziranje hrane smemo uporabiti le olja, ki so certificirana za ta namen. Ne zaupajte vsakemu napisu na spletu, ki pravi, da so olja čista in aromaterapevtske kakovosti. Če nameravate eterična olja uporabiti tudi v prehrani, morajo biti tovrstne trditve podkrepjene s trdnimi dejstvi.

Kot smo zelo natančno razložili v knjigi *Ščepec ustvarjanja*, osnovni namen eteričnih olj ni v tem, da bi jih uživali. Največji del svoje naloge odlično opravijo že s tem, da jih vdihnemo ali pa v razredčeni obliki uporabimo na koži.

Od zelišč po visokem valovanju izstopajo še žajbelj, baifus, vinska rutica, materina dušica, muškatni orešček, polaj meta, rožmarin, pelin, janež in izop.

Če eterična olja uporabljamo za aromatiziranje hrane, moramo natančno vedeti, katera so primerna in katera ne, poleg tega moramo biti seznanjeni z njihovo pravilno uporabo. Od eteričnih olj, ki so na prodaj v Sloveniji, imajo certifikat za uporabo v živilih samo olja Baldini.

Najbolj poživljajoča so olja citrusov, ki jih je tudi najlažje uporabljati. Pri pripravi krem, biskvitov in namazov bo šest kapljic eteričnega olja nadomestilo eno nastrgano lupino pomaranče, limone ali limete.

Eterično olje mete in bergamotke sta zelo primerna za aromatiziranje čajev. Zadoščajo že 3 do 4 kapljice na 50 gramov čaja in dobili boste močno aromatiziran čaj, ki vas bo hkrati poživil.

Tudi rožmarinovo in origanovo eterično olje sta zelo močni. Nikoli ju ne uživajte nerazredčenih. Najbolje je, če jih razredčimo v mastnem mediju: nekaj kapljic vmešamo v oljčno olje, smetano, maslo ali kilogram mehkega sira.

Podrobne recepte za varno aromatiziranje živil z eteričnimi olji boste našli v knjigi *Ščepec ustvarjanja*.

Če bo vaše okolje valovilo z visokimi frekvencami kakovostnih eteričnih olj, če boste uživali hrano z visokimi valovanji in če seveda gojite tudi misli, ki vas ne bodo »vlekle dol«, bodo vaše celice prepevale od sreče in jim tudi energije ne bo primanjkovalo.

EKOLOŠKA in DEMETER AROMA OLJA Baldini

Za začinjanje in aromatiziranje
hrane ter napitkov.
Za aromaterapijo.

Bergamotka, ingver, kakao, sivka,
limonska trava, mandarina,
pomaranča, poprova meta,
rožmarin, vanilja, cimet, citriona,
nageljnove žbice, janež, bazilika,
vrtnica, limeta, tonka in origano.



Prodajna mesta: prodajalne Sanolabor,
ekološke trgovine in na www.baitriss.si

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prireja-
jo različna društva in organizacije iz vse Slovenije.
Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali
kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev,
se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi 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.

PETEK, 5., IN SOBOTA, 6. MAJ

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

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

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

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

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

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.



SOBOTA, 6. MAJ

ŽALEC – DAN ODPRTIH VRAT

**EKOFEST – ZNANJA ZA ŽIVLJENJE –
PRIDE LAJMO SI SVOJA ZDRAVILA**

**Žalec, Vrt zdravilnih rastlin IHPS Žalec,
Cesta Žalskega tabora 2, ob 11. uri**

Samooskrba s hrano ni dovolj. Skoraj enako po-
membno je, da znamo sami poskrbeti za svoje
zdravje. Katera zelišča ne smejo manjkati na vrtu
in kako jih lahko uporabimo? Predavala bo Sanja
Lončar. Od 11. do 16. ure bo na isti lokaciji pote-
kala izmenjava tradicionalnih avtohtonih semen,
cepičev starih sadnih sort in informacij.

Prirejajo: Ekoci – Eko civilna iniciativa Slovenije,

IHPS Žalec, ZKŠT Žalec, TTTRIZG Center,
Ekoci Green Tourism, Ajda Štajerska in partnerji.



SREDA, 10. MAJ

»ŠKRIPLJETE«? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?

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

Pomena zdravih sklepov se največkrat zavemo
še le tedaj, ko zabolijo! Ali se takrat znamo zave-
stno ustaviti in najprej ugotoviti, kaj je povzro-
čilo težave, nato pa jih odpraviti celostno in po
naravni poti? Ali pa se raje ne bomo zmenili za
opozorilno »rdečo lučko« in pod vplivom proti-
bolečinskih pripravkov drveli proti propadu skle-
pov – skupaj z vsemi posledicami, ki jih prinaša?

Vabljeni, na predavanje o tem, kako pravočasno
in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti
sklepov ali po naravni poti obvladati že obstoječe
težave. Predava Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 10. MAJ, IN SREDA, 24. MAJ

EKOLOŠKA IN LOKALNA ŽIVILA KUPUJMO SKUPAJ

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova 35,
vsako drugo sredo v mesecu, med 15. in 18. uro**

Kupci lokalnih in ekoloških izdelkov se organi-
ziramo v skupino in nato pri slovenskih kmetih
opravimo skupinski nakup. Sto ljudi je močnejših
od posameznika; to logiko lahko spretno upora-
bimo tudi za ugodnejše nakupe. Brezplačna naro-
čila sprejemamo na spletni strani www.nakupujmoskupaj.si. Informacije: Društvo Eko tim, (040)
552 836, nakupujmo.skupaj@gmail.com.

ČETRTEK, 11. MAJ

GLOBALNI RAZVOJ ČLOVEKA IN KMETIJSTVA. KAM SMO ZABREDLI?

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

Predava Meta Vrhunc.
Prireja: Društvo Ajda Koroška.



ČETRTEK, 11. MAJ

KAKO OHRANITI ZDRAVO ŽIVČEVJE IN MOŽGANE

Radenci, Dom starejših DOSOR, ob 18.30

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



PETEK, 12. MAJ

O PRISOTNOSTI – SKRIVNOST JE V ODNOSU

**Nova Gorica, Srečna vila,
Tumova ulica 5, ob 18. uri**

Posvečenost, zbranost, koncentracija, notranji mir, razsodnost, prištevnost ... Vse te besede poskušajo opredeliti največje bogastvo, ki ga človek poskuša doseči ves čas, vse od rojstva do smrti. Kajti le tedaj lahko ljubi sebe, sočloveka, naravo. To pomeni, da ljubi stvarstvo; takrat je stopljen s stvarstvom. Otroci začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta preda s posvečenostjo, zbranostjo in notranjim mirom; enako velja za partnerski odnos in vse druge medsebojne odnose. Le zakaj je to brezplačno bogastvo tako zelo težko doseči? Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

PETEK, 12. MAJ

SEKEM – BIODINAMIČNA OAZA V PUŠČAVI

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

Predstavitel egiptovskega celostnega projekta Sekem, v okviru katerega so z biodinamičnim kmetovanjem oživili puščavo. Predava dr. Maja Kolar, sodelavka Biotehniškega centra Naklo in Sekcije za kmetijstvo Goetheanum, Švica.

Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 12. MAJ

JOŽEFOVA STRAŽIŠKA TRŽNICA

Baragov trg, Stražišče pri Kranju

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, ki bo tokrat obarvana z jožefovim. Predstavitel in prodaja uporabnih pripomočkov in orodja za vrt ter prevzem naročil za skupinsko nakupovanje. Ponudbe: kranj.nakupujmoskupaj.si.

Ob 19. uri bo sledilo predavanje Bojce Januš z naslovom Kako pridelamo več na naraven način.

Informacije: www.sorskopolje.si.



SOBOTA, 13. MAJ

KAKO IZBOLJŠATI IN POMLADITI KRI?

Kmetija Žunko pri Mariboru, od 10. do 17. ure

Pomlad je čas, ko je naše telo in zlasti kri polna presnovnih ostankov. Kako po naravni poti hitro doseči izboljšanje krvne slike in pomladiti telo od znotraj? Kako so to počeli naši predniki in kaj o tem pravi sodobna znanost? Kako se izogniti očičevalni krizi, ki spremlja razstrupljevalne kure?

O priložnostih ter pasteh divje hrane, superživil in zelišč bo predavala Sanja Lončar. V okviru praktičnega dela bomo izdelovali pripravke in okusne jedi iz najučinkovitejših zelišč in drugih živil.

Prispevek: cena celodnevne programa, ki obsega tudi delovno gradivo, zajtrk, kosilo in pokašino vsega, kar bomo pripravili na delavnicah, znaša 50 evrov.

Obvezne prijave: (041) 770 120 (ob delavnicah med 9. in 12. uro), delavnicesz@gmail.com.

SOBOTA, 13. MAJ**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE:
NAVODILA ZA DELO NA VRTU IN
VLOGA BALDRIJANA V BIODINAMIKI****Radovljica, Kmetija Brinšek,
Vrbnje 12 b, od 17. do 20. ure.**

Praktičen prikaz izdelave kompostnih kroglic in priprave kompostnega kupa.

Prireja: Društvo Ajda Gorenjska in študijski krožek Biodinamika.

PONEDELJEK, 15. MAJ**NEGA OBRAZA DR. HAUSCHKA****Ljubljana, Salon AM, Zaloška
269, od 8. do 20. ure**

Z naravno kozmetiko do lepe in negovane kože. Izbirate lahko med 45-minutno obnovitveno, osvežilno ali čistilno nego obraza. Za vsako stranjo smo pripravili darilce. Prispevek: promocijska cena v sodelovanju z Biovego znaša 25 evrov.

Informacije: Alenka (041) 977 811 in www.masa-za-am.com.

**SREDA, 17. MAJ****KAKO OBVAROVATI PRST PRED
ŠKODLJIVIMI VPLIVI IZ OKOLJA?****Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 20. uri**

Predavanja Sanja Lončar. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek 3 evre. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 17. MAJ**ČAS ZA MAMO****Ljubljana, Junina hiša, Zaloška 54, ob 10. uri**

Prihod novega družinskega člana nas lahko tako prevzame, da povsem pozabimo nase. Delile bomo izkušnje o tem, kako poskrbeti, da bo nekaj časa ostalo tudi za nas, kako si obnovimo energijo ter polnimo srce in dušo. Vodi Mia Sivec.

Prispevek: brezplačno, dogodek sofinancira MOL. Informacije: info@mamazofa.org, www.mamazofa.org. Prireja: Združenje Naravni začetki.

**ČETRTEK, 18. MAJ****POPOLDANSKO TEMATSKO
DRUŽENJE: VREDNOST STARANJA****Štore, Kmetija Pri starem mlinu,
Šentjanž nad Štorami 1, ob 17.30**

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

Na svoji življenjski poti se srečamo z dvema skrajnostma. Pot se začne z rojstvom in odraščanjem ter konča z njuno zrcalno sliko, s starostjo in umiranjem (seveda če posameznikova usoda ne odloči drugače). Življenjska pot je nenehno staranje, pri čemer časa ne moremo krmiliti. Lahko pa krmilimo sebe, svoje odločitve, svoje misli in dejanja (upravljamo s kakovostjo svojega življenja oziroma staranja). Med odraščanjem vsakdo po svoje polni svoj »življenjski nahrbtnik«, ki je vedno zakladnica dragocenih izkušenj.

Vabljeni na voden sprehod po energijski in Kneippovi poti, ogled zgodovinskega mlina na vodo, lahko ekovečerjo in predavanje. Predava Rajko Škarič.

Prispevek: cena programa znaša 20 evrov.

Obvezna predhodna prijava: (031) 214 045, obuditevcloveka@gmail.com (najpozneje do 17. maja 2017).

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

ČETRTEK, 18. MAJ**7. EKOPRAZNIK****Brežice, pred Osnovno šolo
Brežice, od 12. do 17. ure**

Na ekoprazniku se bo predstavilo več kot dvajset ekoloških kmetij.

Informacije: Zvone Černelič (051) 363 447.

Prireja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.



PETEK, 19. MAJ

STE SITI NASILJA?

**Nova Gorica, SReČNA vila,
Tumova ulica 5, ob 18. uri**

Nasilje je naš vsakodnevni spremljevalec vse od rojstva pa do smrti. Dotakne se nas, naših najbližjih in vseh, ki nas v življenju spremljajo in srečujejo. Nasilje se prenaša od drugih na nas in od nas na druge. Zakaj? Zakaj je svet poln nasilja? Lahko domnevamo, da je tako že vse od nastanka človeka naprej? Kako shajati z nasiljem? Kako ga sprejeti kot dejstvo? Odgovore bomo poiskali na predavanju Rajka Škariča.

Prispevek: brezplačno.

Prيرهja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

OD PETKA, 19. MAJA, DO NEDELJE, 21. MAJA

DNEVI ODPRTIH VRAT NA VRTU ZDRAVILNIH RASTLIN

**Osredke, Dol pri Ljubljani, voden
ogled vrta v petek ob 17. uri, v soboto
in nedeljo ob 10. in 17. uri**

Predstavitve vrta in vzgoje rastlin, možen je tudi nakup izdelkov in sadik zdravilnih rastlin. Vodi Sabina Grošelj, prof. Prispevek: brezplačno.

Informacije: (031) 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com. Prireja: Vrt zdravilnih rastlin, d. o. o., Dol pri Ljubljani.

PETEK, 19. MAJ, IN PETEK, 2. JUNIJ

VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

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

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

PETEK, 19., IN SOBOTA, 20. MAJ

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Lokacije in ure enake kot 5. maja.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.



SOBOTA, 20. MAJ

KAJ HRANI NAŠO SPOLNOST?

Kmetija Žunko pri Mariboru, od 10. do 17. ure

Spolni organi so zadnji v vrsti za sprejem hranil in energije. Če je v telesu ni dovolj ali pa je zmanjka zaradi drugih, bolj prioritarnih opravil, so naši reproduktivni organi slabše oskrbljeni. Od česa je odvisna energija, ki nam je na voljo za spolnost? Katera hrana škoduje našim spolnim močem, katera pa jih krepi? Ali so afrodiziaki učinkoviti? Kaj lahko storimo za dvig vitalne energije reproduktivnih organov?

Predavanju sledi praktična delavnica, na kateri se bomo ukvarjali z afrodizično kulinariko, s katero lahko hitro dvignemo moč reproduktivnih organov. Vodi Sanja Lončar.

Cena programa, ki obsega tudi delovno gradivo, zajtrk, kosilo in pokušino vsega, kar bomo pripravili na delavnicah, znaša 50 evrov.

Obvezne prijave: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12. uro), delavniceszz@gmail.com.

SOBOTA, 20. MAJ

SREČANJE Z NARO PETROVIČEM

**Radovljica, Ljudska univerza
(učilnica 5), ob 17. uri**

Lepo vabljeni, da spoznate človeka, ki si upa živeti drugače. Nara Petrovič je uveljavljen moderator, pisatelj, prevajalec, vegetarijanski kuhar, maser ter navdušenec nad permakulturo, divjimi rastlinami, ekološkimi naselji in pristno skupnostjo. Več o njem izveste na spletni strani narapetrovic.wordpress.com.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek.

PONEDELJEK, 22. MAJ**PEDIKURA S KOZMETIKO
DR. HAUSCHKA****Ljubljana, Salon AM,
Zaloška 269, od 8. do 20. ure**

S kozmetiko Dr. Hauschka do negovanih stopal. Izbirate lahko med medicinsko in estetsko pedikuro. Prispevek: promocijska cena v sodelovanju z Biovego znaša 19 evrov.

Informacije: Alenka (041) 977 811 in
www.masaza-am.com.

TOREK, 23. MAJ**PRAKTIČNA DELAVNICA: NARAVNO
BARVANJE IN NEGA LAS****Lucija, Trgovina Ekošara,
Obala 114, ob 19. uri**

Govorili bomo o kani in o drugih rastlinah za barvanje las, poudarek pa bo na pravilnem postopku barvanja. Po koncu delavnice boste deležni individualnega svetovanja pri izbiri ustrezne barve las in zdravljenju las/lasišča.

Prispevek: brezplačno. Obvezne prijave: (040) 340 667 in info@etnobotanika.eu.

Priraja: Trgovina Ekošara in Etnobotanika, d. o. o.

SREDA, 24. MAJ**5. EKOPRAZNIK****Črnomelj, pred stavbo Upravne enote
Črnomelj, od 10. do 16. ure**

Predstavitve lokalnih ekoloških kmetij.
Informacije: Marija Marinček (040) 254 667.
Priraja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.

ČETRTEK, 25. MAJ**DESTILACIJA AROMATIČNIH RASTLIN****Tolmin, Posoški razvojni center, ob 17. uri**

Ana Ličina, aromaterapevtka in vodja izobraževanj v Šoli aromaterapije, bo v okviru TVU

izvedla prikaz destilacije aromatičnih rastlin v bakrenem alembiku. Tematika: teorija in praksa destilacije, vrste destilatorjev (baker, inoks, steklo), produkti (hidrolat, eterično olje), priprava in čiščenje enote ... Prispevek: brezplačno.

Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

OD PETKA, 26. MAJA, DO NEDELJE, 28. MAJA**DIŠEČI PEČAT: PROFESIONALNI
TEČAJ PARFUMERISTIKE S
SLOBODANKO POŠTIČ****Ljubljana, VSŠKV, Poljanska 95**

Aromaterapevtka, parfumeristka, predavateljica in avtorica knjig o aromaterapiji se vrača v Slovenijo! To je ekskluzivna priložnost, da se v njeni izkušeni družbi izmojstrite v izdelavi popolnoma naravnega parfuma, ustvarjenega po vaši meri.

Informacije in prijave: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

**SOBOTA, 27. MAJ****TEMATSKI DISKUSIJSKI VEČER:
VREDNOST STARANJA****Štore, kmetija Pri starem mlinu,
Šentjanž nad Štorami 1, ob 17.30**

Diskusijski večer o staranju se navezuje na predavanje Vrednost staranja, ki je opisano v napovedniku za 18. maj 2017. Dobrodošli tudi vsi, ki se predavanja niste udeležili.

Vabljeni na voden sprehod po energijski in Kneippovi poti, ogled zgodovinskega mлина na vodo, lahko ekovečerjo in predavanje. Razpravo bo moderiral Rajko Škarič.

Prispevek: cena tematskega večera znaša 18 evrov. Za morebitno prenočitev in dodatno nedeljsko kulinarčno, doživljajsko in športno ponudbo kmetije pokličite na telefonsko številko (041) 703 108.

Obvezna predhodna prijava: (031) 214 045,

zaobuditevcloveka@gmail.com (najpozneje do 26. maja 2017).

Priraja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SOBOTA, 27. MAJ

KAKO NAHRANITI ŽIVČEVJE?

Kmetija Žunko pri Mariboru, od 10. do 17. ure

Nekatere rastline so sposobne temeljito obnoviti naše živčevje, kostni mozeg in možgane. Med njimi najbolj izstopajo pelin, žajbelj in ožepok – vse tri so mogočne rastline, ki ponujajo zaklade tistim, ki z njimi ravna jo spoštljivo. V kombinaciji z živili za hiter dvig vitalne energije lahko prispevajo h globinski prenovi v telesu in celo popravijo poškodovana tkiva. Kako pravilno uporabiti rastline, ki vsebujejo tujon, in druge rastline z močnim vplivom na živčevje in možgane?

Predavanju sledi praktična delavnica, na kateri bomo pripravljali jedi in zdravilne pripravke iz zdravilnih rastlin in funkcionalnih živil. Vodi Sanja Lončar.

Cena programa, ki obsega tudi delovno gradivo, zajtrk, kosilo in pokušino vsega, kar bomo pripravili na delavnicah, znaša 50 evrov.

Obvezne prijave: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12. uro), delavnicessz@gmail.com.



TOREK, 30. MAJ

DELAVNICA: ZDRAVILNE MOČI CVETLIC

Nova Gorica, Ajševica 74, od 17. do 21. ure

Zakaj v naši kulturi uživamo tako malo cvetov? Kaj lahko cvetlice storijo za naše zdravje in počutje? Kako jih lahko uživamo in shranjujemo. Vabljeni na posebno izobraževalno kulinarično doživetje v družbi Sanje Lončar.

Prispevek: cena 37 evrov obsega delovno gradivo, napitke in pokušino pripravljenih dobrot.

Prijave in informacije: (041) 592 206, vera.volk55@gmail.com.



SREDA, 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, ki lahko vlijejo nove moči, obnovijo živčevje, uredijo hormone in nam celo pomagajo do nadnaravnih moči. Vendar pot do njihove moči pelje skozi vrata, ki jih varuje tujon. Če z njim ne znamo pravilno ravna ti, lahko naše zdravilo postane strup. Na delavnici bomo spoznali, kako od teh rastlin dobiti največ, zatem pa pripravili kopico uporabnih pripravkov. Delavnico bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskovalke rastlin. Prispevek: 37 evrov.

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



SREDA, 31. MAJ

NE KRIVITE EMŠO! 10 RAZLOGOV, ZARADI KATERIH SE HITREJE STARAMO

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

Ali je ob težavah, ki jih prenašamo iz dneva v dan, izgovarjanje na EMŠO v resnici upravičeno? Staranje ni bolezen. Če se ne zmenimo za ključne potrebe, ki jih je treba zadovoljiti za ohranjanje vitalnosti, nas bo staranje zagotovo iztrošilo hitreje kot druge. To je tudi razlog, da je nekdo že pri petdesetih letih videti kot osemdesetletnik. Nasprotno pa je lahko človek, ki ima ozaveščen odnos do sebe in svojih potreb, tudi pri osemdesetih letih videti kot petdesetletnik. Pri tem ne gre le za videz!

Vabljeni na pred



NEDELJA, 4. JUNIJ

DELAVNICA: NARAVNE REŠITVE ZA ŠKODLJIVCE

Bresternica pri Mariboru, izletniška kmetija Žunko, od 10. do 17. ure

Avtorica priljubljene hrvaške televizijske oddaje Vrtlarica (Vrtnarka), Kornelija Benyovsky Šostarić, bo z nami delila svoje bogate izkušnje s področja zaščite sadja in zelenjave na ekološkem vrtu. Z uporabo znanja o rastlinah in poznavanja sestavin, ki jih imate zagotovo že doma, vam bo pokazala, kako pripraviti domača škropiva, ki ne bodo škodovala okolju in vašemu zdravju.

Domov boste odnesli zbirko izdelanih pripravkov in dragoceno znanje za prihodnje delo na vrtu. Prispevek: v ceno 50 evrov sta vključeni tudi hrana in pijača.

Prijave: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 13. uro), delavnicessz@gmail.com.



SOBOTA, 10. JUNIJ

DOŽIVLJAJSKI DAN NA KRASU

Na več lokacijah slovenskega in italijanskega Krasa, od 8. do 18. ure.

Pod vodstvom Sanje Lončar in Andrejke Cerkenik spoznajte Kras, ta zeliščni butik med Jadranom in Alpami. Ogleдали si boste čudovite koticke, ki jih je ustvarila narava, avtohtona rastišča kraških zelišč, postopke dela z aromatičnimi rastlinami ter posebnosti kulinarike in podnebja. Štartno mesto je Divača, od koder bo organiziran avtobusni prevoz.

Prispevek: vse vstopnine, hrana in pijača so vključeni v ceno, ki znaša 79 evrov.

Informacije in rezervacije: (041) 697 737, info@belajevi.si. Prireja: Belajeva domačija.

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



Vas muči sindrom bolne stavbe?

BESEDILO: SABINA PODJED

Ste že slišali za sindrom bolne stavbe? Izraz je leta 1986 skovala Svetovna zdravstvena organizacija, in sicer po tistem, ko so stanovalci novih zgradb začeli vse pogostejše poročati o raznovrstnih zdravstvenih težavah, kot so glavobol, omotica, nespečnost, alergije, pekoče oči, nenehni prehladi in druge tegobe, za katere zdravniki niso našli pravega vzroka.

Od prvih poročil o težavah, povezanih z bivanjem, se je marsikaj spremenilo, saj zakonodaja postavlja vse strožje mejne vrednosti, ko gre za uporabo zdravju škodljivih snovi. Toda industrija je iznajdljiva in prepovedane sestavine nadomešča z drugimi, o katerih še ni dokazano, da so škodljive – ali pa uporablja »koktajle« iz različnih sestavin. Pri teh mešanicah je vsaka od spornih sestavin dodana v zakonsko sprejemljivi količini. Škodljiv učinek tovrstnih »koktajlov« bo morda dokazan šele čez več let.

Sindrom bolnih stavb povzročajo neprimerne materiali in prezračevalni sistemi, neustrezna osvetljenost in elektromagnetna sevanja.

Posledica prizadevanja za energijsko varčno gradnjo je vse več zrakotesnih novogradenj in saniranih gradenj. Če nimajo ustreznih prezračevalnih sistemov, postanejo gojišče plesni, bakterij in virusov, katerih spore se širijo v bivalni prostor. Hlapne organske snovi v gradbenih materialih, stenskih barvah, zaščitnih premazih za pohištvo, lepilih in drugih materialih v notranjih prostorih se sproščajo v zrak še tedne ali celo mesece po vgradnji. Na drugi strani se manj hlapne snovi izločajo tudi po več desetletij. Čeprav so številne škodljive snovi že prepovedane, pa so še vedno prisotne v starih stavbah.



Ljudje se torej tako rekoč ves dan zadržujemo v prostorih z neustrezno bivalno klimo, vse omejenjene snovi pa nam povzročajo raznovrstne zdravstvene težave, celo hude bolezni. Raziskave in podatki o tem, koliko ljudi oboli za sindromom bolne stavbe, so redki. Dr. Metoda Dodič Fikfak, predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, je v intervjuju iz leta 2015 navedla tuje raziskave, ki so pokazale, da tovrstne težave doletijo četrtno zaposlenih, ki delajo v takih stavbah.* Zaradi vse večjega varčevanja v gradbeništvu, ki ga seveda spremlja vgradnja cenenih materialov, se je ta delež najbrž še povečal.

Kako se torej lotiti gradnje novega objekta ali sanacije starega, da bo imel zdravo bivalno klimo? S strokovnjakom za gradbeno biologijo se posvetujte o naravnih gradbenih materialih in o difuzijsko odprti gradnji, ki pomaga pri izločanju škodljivih snovi skozi ovoj stavbe. Materiali, kot so les, ilovica, apnenec in naravna vlakna, imajo dokaj odprto strukturo ter podpirajo razgradnjo in absorpcijo škodljivih snovi iz zraka. Raziščite lastnosti, sestavine ter načine vgradnje materialov



in opreme. Skrbno preučite deklaracije in analizirajte možne učinke njihovih sestavin. Vztrajajte pri uporabi materialov, barv in premazov, ki veljajo za najmanj škodljive. Zdravo bivalno klimo lahko ustvarite s skrbno izbranimi naravnimi materiali, ki ne oddajajo škodljivih snovi v okolje in prepuščajo paro. K temu bodo prispevali tudi ometi, ki uravnavajo raven vlage.

Čas je, da presežemo prepričanje, ki nam ga že nekaj let nenehno vsiljujejo, češ da je ekološka gradnja obenem tudi energijsko varčna. Začnimo razmišljati o ekološki gradnji in o ekološko izdelanih vgradnih materialih, ki omogočajo zdravo bivanje in ne zastrupljajo okolja tudi po tistem, ko odslužijo svojemu namenu.

V branje priporočamo pogovor z dr. Metodo Dodič Fikfak, predstojnico Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, ki je za časnik *Finance* spregovorila o sindromu bolnih poslovnih stavb pri nas.

* <https://gradbenistvo.finance.si/8821840/Intervju-Sindrom-bolnih-stavb-se-pojavlja-v-novih-in-prenovljenih-stavbah>





Poznate govorico kože?

Kadar smo utrujeni in izčrpani, nam to poskuša dopovedati celotno telo, zlasti pa obraz. Koža je kot nekakšen velik zaslon, s katerega lahko razberemo marsikaj, če le hočemo. Če govorice kože ne obvladate, prilagamo »slovarček«.

UPADLOST OBRAZA

Včasih je preveč dobrega slabo. Številni ljudje v želji po boljši telesni pripravljenosti pretiravajo z vadbo, telo pa nam to sporoča z upadlim obrazom. Na začetku vadbe smo rdeči v obraz, saj je bolj prekrvavljen. Toda med daljšo vadbo mišice in drugi organi zahtevajo več kisika, zato se ta prenese v druge dele telesa. Posledično obraz izgublja kisik, lica postanejo upadla, obrazne mišice pa postopoma slabijo. Zato izberite vadbo, ki vas bo prekravila, ne pa izžela!

POBEŠENA KOŽA

Najpogostejši razlog za to težavo je hitra sprememba telesne teže. Pri hitrem hujšanju pride do »presežka kože«, ker pa je v ozadju hitrih diet največkrat tudi dehidracija, je koža povrhu še suha. Še posebno spomladi koža zahteva boljšo hrano in pijačo. V praksi to pomeni več vlage in

kakovostnejše maščobe. Kožo bi lahko označili za naša druga usta, zato ji postrezite s čim bolj naravnimi sestavinami. Tako jo boste najhitreje nahranili.

PODOČNJAKI IN BLEDICA

Temni kolobarji pod očmi praviloma kažejo na težave s cirkulacijo, ledvične težave ali obolenja jeter. Včasih nastopijo tudi pri ljudeh, ki jih pestijo alergije in astma, saj zamašenost nosu povzroči dilatacijo in temno obarvanost žilic.

Bledica pogosto pomeni pomanjkanje železa v krvi. Raven železa je najlažje uravnati z uporabo rastlin, kot so koprive, krvomočnica in rogovilček. Med prehranskimi dopolnili izbirajte takšne, ki ne motijo presnavljanja drugih vitaminov in rudnin. Priporočljivi naravni izdelki za ta namen so sirup Eisenblut, temna melasa, naravni kakav ...

NAPIHNJENOST

Najpogostejši razlog za tak videz je alkohol, ki povzroča povečano izločanje stresnega hormona kortizola, ki je odgovoren za kopičenje maščobnega tkiva na obrazu. Poleg tega alkohol spodbuja žleze slinavke in jih odebeli, zaradi česar se obraz zdi začešen. Ker hkrati pride do slabše tvorbe kolagena, obraz izgublja prožnost, mišice pa svojo obliko.

GUBICE

Zlasti po štiridesetem letu gubice razkrijejo naš najpogostejši izraz. Če vas nenehno morijo skrbi, boste dobili gubice okrog ust. Če ste nenehno jezni, se bo nagubalo čelo. Za lep videz torej največ naredimo s tem, da začnemo gojiti milino in zadovoljstvo z vsem, kar nas obdaja.

Za kožo je najbolj razdiralen cigaretni dim. Gubice si pridelamo tudi z izpostavljanjem kože škodljivim sevanjem. Enako velja za izpostavljanje soncu, saj pospešuje nastajanje gubic; pred prehitrim gubanjem vas bo ščitila krema z zaščitnim faktorjem, ne pozabite pa niti na sončna očala.

BLEDICA

Bleda koža kaže na pomanjkanje vitaminov, rudnin in antioksidantov. Barvila, zlasti karotenoidi, dajejo zdravo bravo tudi koži.

Bledica je lahko tudi posledica nezadostne prekrvljenosti, do katere pride, če se preveč zadržujemo v zaprtih prostorih in se premalo gibljemo.

Posledično kapilare niso dovolj prekrvljene, koža pa izgubi zdrav videz.

UTRUJEN VIDEZ

Če telo trpi kakršno koli pomanjkanje, se to hitro pokaže tudi na koži. Preveč oksidirane hrane in poživil ter premalo vitaminov in rudnin povzroči, da je koža utrujena, siva in brez leska.

Vitamin E in vitamin D sodelujeta pri ustvarjanju in obnovi celic, zato ju je dobro dodajati prehrani. Vitamin E vpliva na kožo neposredno, zato v hipu spremeni njen videz. Najboljši naravni vir tega vitamina je olje pšeničnih kalčkov. Zaradi intenzivne barve ga je najbolje vmešati v kremo, vendar le, če uporabljate naravno kozmetiko. Mešanje z naftnimi derivati (*parafinum liquidum*) namreč slabo vpliva na valovanje naravnih olj.

HERPES NA USTNICAH

Herpes je jasen znak, da je imunski sistem v slabem stanju, telo pa prepojeno s strupi, ki obremenjujejo jetra. Najboljša trajna rešitev za to nadlogo so pripravki na osnovi melise (glej knjigo *Ščepec vedenja*). Za hitro naravno zaustavitev procesa uporabite kapljico alkoholne raztopine propolisa.

RANICE V KOTIČKIH UST

Če ne gre za herpes, ranice nakazujejo, da vam je v »rezervoarju« zmanjkalo vitaminov iz skupine B (zlasti B₁₂) in vitamina C. Nekaj dni intenzivnega dodajanja teh vitaminov hitro uredi težavo.

NARAVNI RITEM LEPOTE

Tudi v Sloveniji nastaja vrhunska ročno izdelana naravna kozmetika iz biosurovin. Kreme na osnovi masčobe ghee, ki že sama po sebi vsebuje vitamina A in E, vsebujejo arganovo, avokadovo, marelično, sezamovo, mandljevo in svetlinovo olje ter olje grozdnih pečk, v kateri kombinaciji, pa je odvisno od posamezne kreme. Mati in hči, Anja in Lidija Jarc, sta združili svojo ljubezen do kozmetike, narave in lokalnega ter zasnovali vrhunsko kozmetiko, ki je obenem cenovno dostopna. ghee-kozmetika.si



Dobre rešitve

Moleum, prvo in edino slovensko olje pšeničnih kalčkov



Za zaščito pred prostimi radikali ter za zdravo srce in ožilje, prostato in kožo. Uravnava raven holesterola v krvi in skrbi za hitrejšo regeneracijo mišic po telesnem naporu.

Najbogatejši naravni vir vitamina E: dnevne potrebe po vitaminu E lahko po naravni poti pokrijemo samo z rednim uživanjem

olja pšeničnih kalčkov. Olje z idealnim razmerjem ω 3 in ω 6 maščobnih kislin ter z največjo vsebnostjo rastlinskih sterolov (β -sitosterol) in oktakosanol.

Naprodaj v vseh trgovinah Sanolabor, www.moleum.si.

Naravni ritem lepote s smiljem



BIO SMILJ – hranilna vlažilna krema za obraz

Krema obnavlja utrujeno kožo in preprečuje nastajanje gub.

Osnovni sestavini kreme sta oljni izvleček cvetov smilja in mlečna esenca gheea. Smilj (*Helichrysum*,

immortelle) je sredozemska rastlina, znana tudi kot suhocvetnica, nesmrtnica in brezčasnica. Sončna moč, shranjena v cvetovih smilja, otopli čustva in ugodno deluje na čustva. Vonj smilja je vonj vročega sredozemskega poletja. Krema so dodali še vitamin E ter svetlinovo, arganovo in avokadovo olje.

Izdelki so na voljo na www.ghee-kozmetika.si.



Ujemite ritem in odženite utrujenost

BESEDILO: CLAUDIA VIGIER

Narava se prebuja in dela s polno paro, večina ljudi pa, prav nasprotno, čuti čedalje večjo utrujenost, pesti jih nenehna zaspanost in tudi njihova delovna vnema se zmanjša.

Spomladanska utrujenost nastopi hkrati z dvigom temperatur, ki sledi zimskemu obdobju. Da se lahko prilagodi hitri spremembi, telo potrebuje čas. V želji, da bi prilagodilo telesno temperaturo, širi ožilje, zato se krvni tlak nekoliko zniža. Posledica tega sta občutek izčrpanosti in splošna šibkost.

Na naše zmogljivosti vpliva tudi raven melatonina. V dolgih zimskih mesecih telo skuša vzdrževati precej visoko raven melatonina. Ko dnevi postanejo daljši in svetlejši, pride do presežka tako imenovanih spalnih hormonov – za prilagoditev novim okoliščinam potrebujemo nekaj časa.

Na Evropejce vpliva tudi prehod na poletni čas. Tako že vse od konca marca vstajamo eno uro bolj zgodaj kot sicer, pri čemer pa se zvečer ne odpravimo spat eno uro prej. Tako se nam iz dneva v dan nabira primanjkljaj spanca, kar se podnevi kaže kot utrujenost in zaspanost.

K sreči je pri večini ljudi spomladanska utrujenost zgolj prehodna težava, ki traja od enega tedna do enega meseca. Vseeno vam bodo naslednji nasveti v pomoč, da boste to fazo kar se da skrajšali.

Koristno je, če že na začetku pomladi svoj dnevni ritem prilagodite ritmu svetlobe. To pomeni, da se spat odpravljajte bolj zgodaj kot prej, vstajajte pa takoj po sončnem vzhodu.

Ko začutite utrujenost, se odpravite na prosto, da se bo telo čim prej prilagodilo dvigu temperatur. Ko sonce in kisik »oblijeta« telo, spodbudita nastajanje hormonov, kot so serotonin, testosteron in endorfini, ti pa pospešujejo nastajanje energije, izboljšajo počutje in pomagajo, da se presnova čim prej harmonizira.

Telesne vaje pomagajo, da se nihanje krvnega tlaka in počutja čim prej normalizira. Celo umirjeni gibi, ki jih opravljamo med sprehodom, zmerno vožnjo kolesa ali pri delu na vrtu, spodbudijo presnovo.

Pomembno vlogo igra tudi ustrezna prehrana. Da boste telesu zagotovili čim več vitaminov in rudnin, uživajte več svežega sadja in zelenjave. Poskrbite tudi za zadostno hidracijo. Od napitkov je za premagovanje spomladanske utrujenosti idealen kakovosten zeleni čaj.

Uživajte lahko tudi kaskadno fermentirana prehranska dopolnila, ki pospešujejo proizvodnjo energije v celicah.

PODPORA NA MOLEKULARNI RAVNI



Regulatpro®Bio je zdrav regulator energije, ki podpira telo v času spomladanske utrujenosti, poleg tega pa vse telesne pod sisteme oskrbuje z energijo.

Skrivnost izdelka je v sistemu kaskadne fermentacije (REGULATESENZ®). Sestavine, kot so sadje, oreščki in zelenjava, se preobrazijo v večkratnem procesu obdelave z probiotičnimi bakterijami. S tem se sestavine razbijejo do molekularne ravni, to pa omogoči, da jih telo uporabi brez najmanjših težav. Po končanem procesu kaskadne fermentacije nastane tekočina, bogata z aminokislinami, prebiotiki in minerali, ki povrh vsebuje 50 tisoč sekundarnih rastlinskih snovi. Nastajajo tudi encimi, ki pomagajo pri obnovi celičnega sistema. S tem se celice regenerirajo, ker pa se izboljša tudi njihova presnova, lahko delajo s polno močjo.

Čigava bo konoplja?



Dogajanja v zvezi s konopljo je prav zanimivo spremljati. Še pred nekaj leti smo o njej poslušali le kot o prepovedani drogi. Stroka je svara pred neupravičenim zaupanjem v čudežne zdravilne moči konoplje, medije pa so redno preplavljali zapisi o zastrupitvah s konopljinimi piškoti in podobnimi pripravki. Toda čez čas se je tudi stroka začela zanimati za blagodejne učinke kanabinoidov, njeno mnenje pa začelo obračati proti legalizaciji za njeno medicinsko uporabo.

Dzaj, ko je jasno, da se konoplja vrača v naša življenja, je ključno vprašanje, kdo bo imel nadzor nad tem trgov. Zaradi nadvse zapletenih in pogosto neumnih procedur je bilo letos posejane celo manj industrijske konoplje kot prejšnja leta. Tudi trg CBD-izvlečkov se srečuje s čedalje več ovirami.

Zdaj, ko je jasno, da se konoplja vrača v naša življenja, je ključno vprašanje, kdo bo imel nadzor nad tem trgov. Zaradi nadvse zapletenih in pogosto neumnih procedur je bilo letos posejane celo manj industrijske konoplje kot prejšnja leta. Tudi trg CBD-izvlečkov se srečuje s čedalje več ovirami.

Slovenski proizvajalci CBD-izvlečkov so v nezavidljivem položaju, saj so novi predpisi zasnovani tako, da tehnološko ustreznih izdelkov ni več mogoče narediti po popolnoma naravni poti. Ali povedano drugače: predpis o tem, kaj je varno in kaj ne, je – tako kot že tolikokrat doslej – napisan tako, da mu lahko zadosti le visoka tehnologija, ki omogoča strogo standardizacijo oziroma poljubno spreminjanje razmerij med snovmi.

Naravne izvlečke torej odpravljajo na obrobje, saj bi v večjih koncentracijah hitro prekoračili dovoljeno količino katere od zahtevanih snovi. Trenutno zakonodaja preparatom dovoljuje do 2 mg CBD na dan, čeprav je znano, da je primeren odmerek za ustvarjanje učinka med 60 in 100 mg na dan, pri nekaterih boleznih pa je celo nekajkrat večji.

Dobre rešitve

Konopljinna smola Be Hempy



Raziskave in potrjena praksa kažejo na zelo velik spekter terapevtskih potencialov konoplje:

kanabinoidi iz konoplje igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu. Eden od najpomembnejših je CBD, ki ga konopljinna smola vsebuje kar 16 odstotkov.

Za naročila, informacije in brezplačno svetovanje o učinkih izdelkov Be Hempy s CBD pišite na e-naslov info@be-hempy.si ali pokličite na 080 34 29. Izdelke lahko kupite tudi v specializiranih trgovinah, prodajalnah Sanolabor, vseh bolj založenih lekarnah in na spletnem naslovu www.be-hempy.si

Trilogija ŠČEPEC

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



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



Nova restavracija Taman – okusi organsko

Zakaj bi po kosilu čutili utrujenost?

Taman je indonezijska beseda, ki pomeni vrt, in prav v tem se skriva bistvo tega bistroja: prinesi vrt v mesto. Ker se z zdravo prehrano ukvarjam že vrsto let, me je vselej motila ta dvojnost: doma vse z ekološkim certifikatom, na delu pa vse docela neekološko, na hitro pripravljeno ... Na to se je odzivalo tudi moje telo, k sreči ne z boleznijo, temveč z nenehnim slabim počutjem in zaspanostjo po jedi, kar je svojevrstno protislovje. Po jedi naj bi se namreč človek počutil polnega energije. Bistvo Tamana je uravnotežena ekološka vegansko-vegetarijanska prehrana. Zjutraj odpremo že ob 7. uri in vas čakamo s toplimi napitki, kot so zlato mleko, čaj, brezkofeinska in kofeinska kava z mandljevim, riževim ali osvenim mlekom ... Pripravimo vam sveže stisnjen sok ali smuti, za v pisarno pa vam priporočamo sveže sadje z veganskim ali mlečnim jogurtom in kosmiči. Namesto tega lahko vzamete sendvič, ki ga je mogoče kombinirati z različnimi namazi in drugimi polnili. Kruh je iz polnovredne moke – kamutove, ajdove ... Po 11. uri začnemo streči dnevna kosila. Na voljo so vam dnevna juha, dve glavni jedi in solata kot samostojen obrok. Zares odlične sladice pripravljamo po sodobnih

načelih slajenja. Kosila strežemo do 15. ure, zatem pa začnemo s strežbo *à la carte* menija, ki traja do 20. ure. Popoldanski čas je namenjen sprostitvi po delovnem dnevu: prijetnemu pomenku ob kozarcu ekološkega soka, smutija ali ledenega čaja in prijetne glasbe v ozadju.

Razumemo raznovrstne prehranjevalne zahteve, tako da nam je doslej še vsakič uspelo pripraviti okusen obrok in ne hitre rešitve. Veliko se učimo prav iz projekta *Skupaj za zdravje človeka in narave*. Upam, da zadoščamo tem merilom, če pa nas bo kdo prijazno opozoril, bomo svoje delo z veseljem nadgradili.

Za ekološkost jamčita certifikat BIO in moja osebna predanost Hipokratovemu načelu, po katerem je hrana naše prvo zdravilo. Ali povedano drugače, Taman je tudi posledica sebične želje, da bi lahko tudi med delovnim časom zaužil obrok, kakršnega bi si pripravil doma. Ker je hrana ekološka, ima tudi okus domače hrane, po obroku pa boste polni energije in zagona.

Ob tej priložnosti bralcem in sledilcem projekta *Za zdravje človeka in narave* ob predložitvi kupona ponujamo 10-odstotni popust na kateri koli obrok. Obiščite spletno stran www.taman-organic.si ali pa nas pod imenom Taman Organic poiščite na Facebooku. Na prejetje dnevnega menija se lahko prijavite na telefonski številki (031) 884 844 ali na e-naslovu info@taman-organic.si, kjer sprejemamo tudi naročila za hrano, ki jo boste odnesli s seboj, kadar vam časovna stiska ne bo dopuščala čakanja.

Veslimo se vas in se zahvaljujemo za vaš obisk. Sebastijan Perko in ekipa bistroja Taman

Taman®

OKUSI ORGANSKO

..... KUPON ZA

10 % POPUST





Lekarne vam bodo zaračunale nasvet

Ali ste vedeli, da od 1. marca naprej lekarne zaračunavajo strokovno svetovanje?

Kot je za Televizijo Slovenija potrdila Ljubica Lovišček, strokovna direktorica Lekarne Maribor, je namen nove plačljive storitve v tem, »da uporabnika ozavešči, naj se čim bolj poglobi v svoja zdravila in jih dobro spozna«.

Tako so Mariborčanki, ki je v lekarni vprašala, ali obstaja zdravilo, ki poskrbi za želodčno sluznico, ne da bi pri tem oviralo absorpcijo vitamina B₁₂, pojasnili, da bo po novem za ta odgovor morala plačati 27 evrov, češ da gre za zapleten nasvet o uporabi zdravila.

Če boste v lekarni vprašali, kaj lahko zaužijete, da boste ustavili drisko, je to svetovanje o samozdravljenju, ki stane 4,89 evra,

Če boste farmacevtko vprašali, kako lahko odpravite mozolj ali brazgotino, je to svetovanje o negi kože, ki stane 6,57 evra

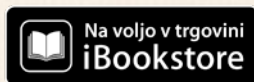
In če jo boste morili še z vprašanjem, ali je magnezijev citrat bolje jemati v obliki klorida ali karbonata, je to svetovanje o prehranskih dopolnilih, za katero vam bodo zaračunali 3,32 evra.

Svetovanje o homeopatskem zdravljenju vas bo stalo 9,95 evra.



Z informacijami se oskrbite sami in prihranite

Očitno se tudi na področju zdravljenja vse bolj izplača zanašati na samooskrbo. Kredibilni nasveti iz naših knjig so še vedno na voljo zelo poceni. Da boste lahko hitro našli vse informacije, ki vas zanimajo, večino priročnikov iz zbirke *Preverjene naravne rešitve* ponujamo tudi v obliki e-knjig.



Vse naše knjige in priročnike v tiskani obliki lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni

www.shop.zazdravje.net

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



SLIKA POVE VEČ KOT TISOČ BESED

Prav zato je čedalje več naših uporabnih nasvetov na voljo tudi v obliki videozapisev. Če v brskalniku *YouTube* vpišete »zazdravje«, se vam bo pokazal dolg seznam videoposnetkov z uporabnimi nasveti.

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 zdravlju