



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | JUNIJ / JULIJ 2017

TEMA MESECA:

Voda = življenje



Ste ta izvod dobili prepozno? Jih je na vaši infotočki zmanjkalo?

Kot smo napovedali ob izidu 100. številke, bomo odslej redno dostavo naših novic zagotavljali predvsem posameznikom in infotočkam, ki so prispevali za stroške pošiljanja, in tistim, ki kako drugače dejavno podpirajo projekt Skupaj za zdravje človeka in narave.

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

Ta mesec so se našim prizadevanjem pridružili tudi partnerji v projektu, ki vam bodo ob nakazilu prispevka za obveščanje podarjali koristne izdelke.

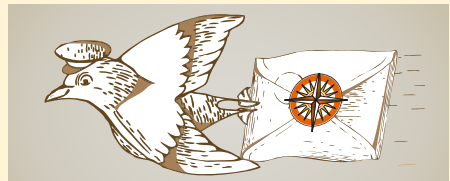
Če boste naše novice naročili junija ali julija, boste prejeli posebno darilo. Podarili vam bomo kozarec *Nature's Design Mythos Basic*, ki vodi iz pipe v treh minutah povrne naravno energijo in pravilno strukturo. Podarja ga podjetje *Oblike narave*.

Povrhu vam bomo, tako kot maja, poslali še **plakat** (*Kako začiniti posamezne jedi*) – zelo uporaben pripomoček, 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 ali

naslovu šumniki, zaradi katerih bi utegnili napačno zapisati naslov (bančni izpiski so žal brez šumnikov). V tem primeru vas naprošamo, da nam po opravljenem nakazilu informacijo o tem sporočite na e-naslov 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 dobiti nagrado).



Kako do tiskanih novic?



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



Prispevek nakažete s položnico na **TRR - SI56 0201 1025 5748 080**

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Zapotok 54, 1292 Ig

Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 11052017)



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

Voda je življenje!

Skupaj za zdravje človeka in narave
JUNIJ / JULIJ 2017

Nič novega! To smo se naučili že v osnovni šoli. Vemo tudi to, da lahko brez hrane zdržimo dneve in celo tedne, brez vode pa bi naše življenje zelo hitro ugasnilo. Enako velja za živali in rastline.

Lepi modri planet, ki ga sestavlja predvsem voda, je za mnoge čedalje bolj podoben neizprosni puščavi. Skoraj milijarda ljudi nima dostopa do pitne vode, kar se zdi zgolj zaskrbljujoč statistični podatek – seveda če niste eden od njih.

V Sloveniji se v takšne grozote v resnici le stežka vživimo, saj živimo v eni od redkih dežel, v kateri (še) ni čutiti pomanjkanja vode. Lahko jo uživamo celo naravnost iz neonesnaženih izvirov. Še vedno lahko zbiramo razmeroma čisto deževnico. Poleg tega smo bogato obdarjeni s termalnimi vreli, ki drugod po svetu niso prav pogosti.

Veliko tega nam je (še) dostopno celo brezplačno ali za minimalno plačilo, le da se tega zavedajo le redki. Ker je voda na voljo, užitna in poceni, do nje nimamo kakega posebnega odnosa. Celotna peticija o ohranjanju vodnih virov v rokah državljanov je bilo komaj kaj zanimanja. Dejstvo, da približno 75 odstotkov slovenskih vodnih virov ni več v naših rokah, skrbi le redko koga. Res potrebujemo žejo, da bomo odkrili njen pomen?

Ko bomo žejni, žal ne bo veliko časa za premišljevanje o vodi. Kot boste prebrali, vam takrat tudi možgani ne bodo delali, kot bi morali, in tudi v telesu (prav zaradi pomanjkanja vode) ne bo prav veliko energije.

O vodi je treba razmišljati zdaj. Z njo si lahko že zdaj izboljšujemo zdravje, počutje in celo količino energije! Izkoristite poletje in se spoznajte z življenjsko najpomembnejšo tekočino.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Moč vode	4
Voglovi nasveti: Kako v hudi vročini preprečiti dehidracijo?	6
Ožeti, prekurjeni, presušeni ...	8
Ko teče in peče!	11
Ko so možgani žejni ...	14
Vas hiša dehidrira ali preveč vlaži?	16
Kako izbrati termalno vodo	17
Ni vsaka voda enaka	18
Koledar dogodkov	20
Kako varna je vaša zaščita pred soncem?	26
Mikrozaščitniki vaše kože	30

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

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

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Adriana Dolinar

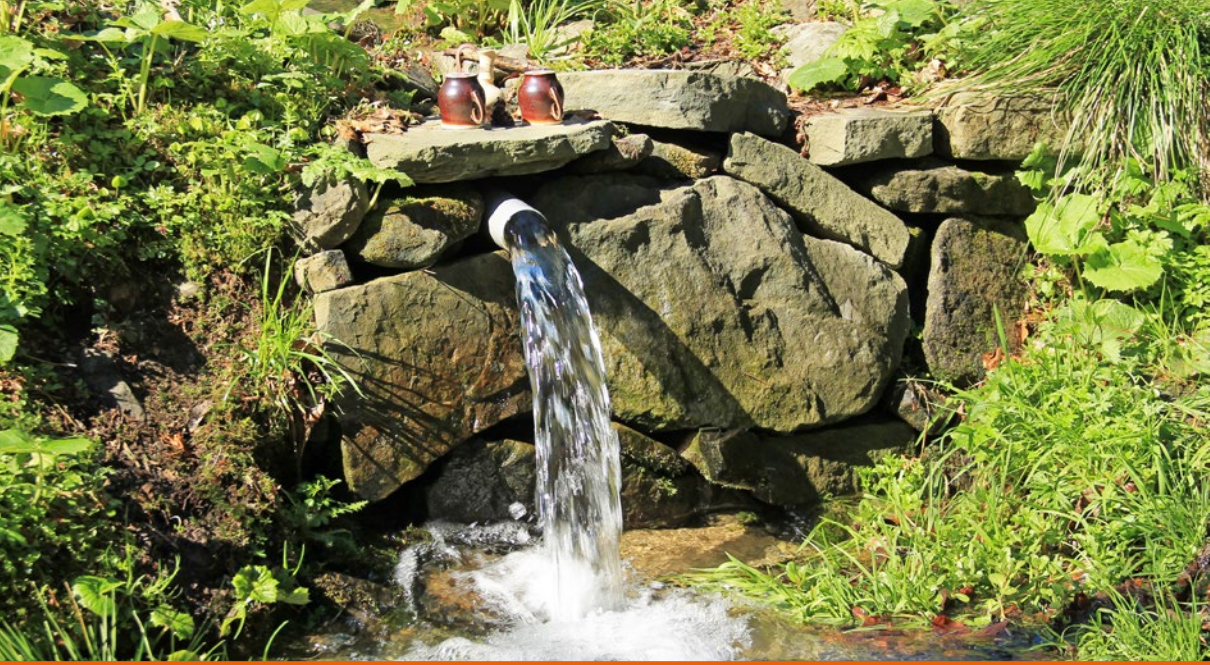
Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov





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



Moč vode

BESEDILO: ANA MARIJA KOLMAN

Znanost se je za vodo začela zanimati šele sredi prejšnjega stoletja, ko so se priznani znanstveniki lotili preučevanja bioinformacijske strukture vode. Med njimi je bil tudi dobitnik Nobelove nagrade za fiziologijo in medicino leta 1937, madžarski biokemik Albert Szent-Györgyi. Njegove zgodnje raziskave so bile usmerjene na biokemijo celičnega dihanja in preučevanje lastnosti informacije vode.

Kemijska formula vode je enaka povsod: molekulo vode sestavljajo trije atomi – dva vodikova in en kisikov. Kljub enaki kemijski formuli pa se vode med seboj razlikujejo, saj se molekule v skladu z vplivi okolja različno preuredijo oziroma informirajo. Vzrok za to so nestabilne vezi med atomi. Beseda informacija v latinščini pomeni

vplivati na obliko. Voda ima sposobnost sprejemanja in oddajanja informacij. Njihov učinek na morfologijo, torej na celice, organe in tkiva, je zato različen – v skladu s kakovostjo vode oziroma z njeno informacijo.

To, da tudi slaba voda postane kakovostna, če ji dodamo zgolj nekaj kapljic svete vode, je znanstveno težko razločljiv pojav. Najbrž gre za to, da po načelu kozmične izravnave dobra informacija prevlada nad slabo, k temu pa seveda prispeva tudi delovanje znanih fizikalnih zakonov.

Znano je, da se ljudje najbolje počutijo tam, kjer so odrasli. Morda pa razlogi za nostalgijo niso le psihološke, temveč tudi fiziološke narave? Ugotovitve znanstvenikov so potrdile stara znanja, ki so jih nekoč ljudje uporabljali pri zdravljenju telesa, duše in duha: bolniku so svetovali, naj se odpravi na svojo rodno zemljo in pije vodo iz izvirov svojih prednikov. Takšna voda naj bi imela enako strukturo kot voda v tam rojenem človeku v času njegovega rojstva. S pravilno informacijo naj bi popravila napake, ki se odražajo v obliki telesnih bolezni in tudi duševnih težav.

Sodobne znanstvene ugotovitve kažejo, da ima voda 18. januarja zvečer in 19. januarja do pol dneva močan energijski potencial in celo nepojasnjeno inteligenco, ki v stiku s človekovim biopojem zazna napake in jih popravi. Tudi znanstvene

raziskave potrjujejo, da lahko voda sprošča svoj energijski potencial usmerjeno in po potrebi, zato so v trenutku, ko zajemamo vodo iz izvira, odveč vse prošnje vodi, kaj naj bi uredila v našem telesu. Voda ve več kot mi, zato ob zajemanju ali nalivanju vode v steklenice zadošča zgolj občutenje hvaležnosti ter radosti – in seveda iskrena zahvala.

UJEMITE PRAVI TRENUTEK

Vse kaže, da ima voda neslutene sposobnosti, ki si jih človek le stežka predstavlja in jih še težje razume. Ne nazadnje pa to ni pomembno – pomembno je, da voda, ki jo zajemamo v izvirih, vsakih 27 dni deluje kot sveta voda: krepi ali vrača zdravje, torej v vodi v človekovem telesu vzpostavlja red in ji prinaša pravilno informacijo, s tem pa vzpostavlja notranje ravnovesje, človeku pa daje življenjsko moč in radost.

Težko si je zagotoviti zadostne količine svete vode za ves mesec, zato priporočam, da jo prve dni pijete vsaj po liter na dan, pozneje pa jo le dodajate običajni vodi. Zadošča že nekaj kapljic, saj zmorejo strukturo običajne vode spremeniti tako, da bo postala veliko bolj zdrava. Pri tem lahko uporabite staro alkimistično tehniko pretresanja, ki jo je prevzela tudi homeopatija: steklenico z vodo 48-krat pretresite. Zdravilna moč vode bo tako dobila največjo možno potenco. Enak postopek lahko uporabite za zdravilne čaje.

VODA POSLUŠA KOZMOS

Znanstveniki so dokazali, da Sonce vpliva na življenje na Zemlji prav prek vode. Vpliv ciklusov sonca in planetov na biosfero sta pred več kot pol stoletja opazila že znanstvenika Aleksander Čuževski in Vladimir Vernadski. Moderna znanost je njune ugotovitve potrdila. Profesor Tsetlin je z merjenjem prevodnosti električnega toka v vodi in z drugimi raziskavami želel potrditi hipotezo, da astronomski dejavniki v vesolju in geofizikalni dejavniki na Zemlji vplivajo na biosfero, pri čemer se znotraj vsakega dneva in med letom spreminjajo v skladu z delovanjem in položajem Sonca. Tsetlin je preučeval tudi lastnosti vode, ki jo uporabljajo astronauti na mednarodni vesoljski postaji. Opazil je, da je prevodnost električnega toka v vodi čez dan nihala. Ob 10. in 18. uri je imela največjo prevodnost, molekule so bile

visoko aktivne. Ob 13. uri in ob 4. zjutraj je bila voda skorajda neprevodna, molekule pa so bile v stanju popolnega mirovanja. Profesor je meritve električne prevodnosti vode opravil tudi 18. januarja zvečer in presenečen ugotovil, da se je prevodnost zmanjšala na najmanjšo možno mero – in taka je ostala vse do polnoči. Nadaljnje raziskave so potrdile povezavo med elektromagnetnim poljem Zemlje ter elektromagnetnim poljem Sonca in Lune. Sonce pa ne vpliva na vodo le s svojim dnevnim, pač pa tudi s svojim 27-dnevnim ciklusom, ko naredi popoln obrat okrog svoje osi.

Meritve, ki jih je Tsetlin opravil v času zimskega solsticija, so pokazale, da je voda na večer pred sončnim solsticijem mirovala od 18. ure do polnoči, torej kar šest ur, in na dan sončnega solsticija od sončnega vzhoda do poldneva, sicer pa so dnevne meritve pokazale njeno mirovanje le eno uro na dan. Čez 27 dni so meritve prinesle popolnoma enake rezultate. Prof. Tsetlin je meritve vode opravljal vsak dan in ugotovil, da voda vsakih 27 dni spremeni svoje lastnosti. To se zgodi 14-krat na leto. Izhodiščni datum za štetje 27-dnevnega ciklusa je zimski sončni obrat, od katerega se šteje po 27 dni, z upoštevanjem dejstva, da sonce 72 ur »stoji«, zaradi česar se štetje začne tako, da 27. dan vedno pride na 19. januar. Večina dni, v katerih ima voda naravo svete vode, je cerkvenih praznikov. Po ugotovitvah prof. Tsetlina je voda ob zimskem solsticiju zelo mirna, njena električna prevodnost pa je nizka, zaradi česar so oksidacijski procesi v celicah počasnejši. Nižja ko je električna prevodnost vode, večji sta njeni kakovost in sposobnost sprejemanja informacij.

Za leto 2017 je vodo najbolje zajemati ob naslednjih dneh:

19. 1., 14. 2., 11. 3., 6. 4., 2. 5., 28. 5., 23. 6., 19. 7., 14. 8., 9. 9., 5. 10., 31. 10., 26. 11. in 22. 12.

Te datume si velja zabeležiti na koledarju in hoditi po vodo k izviru na ta dan do poldneva in večer pred njim.





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

*Menite, da pitje mrzle vode ali
ledenih pijač ohladi pregreto
telo? Si ne predstavljate, da bi
se poleti sprehajali drugače kot
v kratkih majicah ali hlačah?
Se vam to, da se vsi pregreti
ohladi v ledeno hladni vodi,
zdi nekaj normalnega? Kaj je o
preprečevanju pregrevanja in
dehidracije zapisal Alfred Vogel?*

Voglovi nasveti: Kako v hudi vročini preprečiti dehidracijo?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR,
Z ZALOŽNIKOVIM PRIVOLJENJEM POVZETO PO KNJIGI
LJUDSKI ZDRAVNIK ALFREDA VOGLA.

BEDUINI VAM BODO POSTREGLI Z VROČIM ČAJEM

Vogel je na svojih popotovanjih obiskal tudi beduine, ki živijo sredi puščave, kjer zrak od vročine kar trepeti, termometer pa v senci pod šotorom nameri 40 stopinj Celzija. Presenetilo ga je, ko mu je bradat mož, ki so mu obraz že razorale brazde starosti, gostoljubno postregel z vročim čajem. Ko ga je povprašal, zakaj v takih razmerah pijejo vroč čaj, mu je razložil, da je v vročini napak piti ledeno hladno vodo in sladkane pijače, saj žejo le še okrepijo, namesto da bi jo pogasile. Takšno ravnanje naj bi škodovalo tudi zdravju. Sčasoma je tudi Vogel opazil, da to drži. Ugotovil je, da nas topla pijača ali sočni sadeži v resnici bolje odžejajo. Poleg tega nimamo težav s prehladi, ki nas zlahka doletijo, če naglo pijemo ledeno hladne pijače.

Čeprav ne dopustujemo v puščavski vročini, ampak v naših gorah, in ostanemo brez pijače, pred nami pa je mrzla studenčnica, se je koristno odpovedati izdatnemu pitju. Če ne gre drugače in moramo za potešitev žeje piti studenčnico, Vogel svetuje, da jo pomešamo s sirotko. Napitek pijemo počasi, po požirkih, pri čemer vsakega temeljito požvrkljamo v ustih. S tem preprečimo prehudo ohladitev in učinkovito potešimo žejo. Samo pitje hladne studenčnice nas namreč ne more odžejati.

DIHAJTE SKOZI NOS

Ne grlu in ne pljučem ne prija, če jih nenadoma oblije zelo hladen ali vroč zrak. Dihanje skozi nos preprečuje občutljivemu tkivu grla in pljuč, da bi jim skrajne temperature zraka povzročile stres in posledično obolenje. Vogel je s tem v

zvezi svetoval, da ne le v hudem mrazu, temveč tudi v veliki vročini raje dihamo skozi nos, saj je ta nekakšna »klimatska naprava«, ki omili skrajne temperature vdihanega zraka. Ko zrak potuje skozi nosnice, se namreč pozimi ogreva, poleti pa hladi. Delovanje »nosne klimatske naprave« je sicer pozimi bolj zaznavno kot poleti – najbrž ste že doživeli, da se vam je zaradi kondenzacije hladnega zraka, ki se segreva v nosnicah, iz nosa ulila prozorna tekočina.



KAKO SE OBLEČI?

Vogel je opazoval tudi oblačenje beduinov. Ugotovil je, da so kljub nenehni vročini zdravi. Del zaslug za to gre pripisati primernemu hidriranju telesa, del pa oblačenju, s katerim preprečijo pregretje in izsušitev telesa. Puščavski prebivalec nikakor ne bo pritrjeval naši navadi, da v hudi vročini nosimo čim manj kar se da tankih oblačil. Raje se namreč zavije v široka volnena, plašču podobna oblačila. Očitno se v njih tudi dobro počuti in zdi se, da zaradi vročine in močnega sončnega sevanja trpi manj kot mi v svojih ozkih oblekah ali kopalkah. Široka obleka namreč ustvari debelo izolacijsko plast zraka, ki beduina odlično ščiti pred vremenskimi vplivi. Tako beduini

preprečujejo poškodbe, do katerih lahko pride zaradi hude vročine. Vemo, da lahko ljudje – zlasti občutljivi – zaradi vročine doživijo vročinsko kap, zaradi opeklin pa utegne priti do poškodb perifernih živcev in žil.

NE HODITE NAOBKROG V NAJHUJŠEM SONCU

Prav noben puščavski prebivalec ne čuti potrebe, da bi ure in ure poležaval na vročem soncu in s tem izsuševal telo. Tudi obnašanje živali, tako domačih kot divjih, nam pove, da je takšno ravnanje vse prej kot koristno. Nobena žival v veliki vročini ne leži na soncu, ampak se umakne v globoko senco. Arabci in beduini potovanju namenijo zgodnje jutranje ali večerne ure. Kadar delajo na prostem, si glavo obvezno pokrijejo.

VIŠINSKO SONCE JE MOČNEJŠE

Znano je, da je UV-sevanje višinskega sonca v gorah močnejše kot v dolinah in ob morju. Kdor je vaje živeti v gorah, s tem ne bo imel težav, nasprotno pa velja za prebivalce nižin. Ti se morajo zaradi močnih sončnih žarkov in posledične nevarnosti, da pride do pregretja in dehidracije, hitreje umakniti v senco.

NEPOSREDNO ALI POSREDNO SONČENJE?

Vogel je bil prepričan, da je kratkotrajno posredno sončenje boljše in tudi bolj zdravilno kot navadna sončna kopel, ko poležavamo na močnem soncu. Torej nam že gibanje v polsenci priskrbi zdravo zračno oziroma sončno kopel. Pri tem je treba upoštevati, da se osebe z visokim krvnim tlakom in s sladkorno boleznijo ne smejo izpostavljati hudi vročini ali dolgotrajnemu sončenju, kajti zanje to utegne biti v določenih okoliščinah celo usodno.

IZOGIBANJE OHLAJANJU V HLADNIH VODAH

Vogel je menil, da se je v veliki vročini treba izogibati tudi pretirani ohladitvi. Nevarna utegne biti mrzla kopel v planinskem jezeru ali reki, v kateri teče ledeniška voda. Zato se nikar pregreti ne popote vanje. Bolje je z roko zajemati vodo in se z njo polivati po glavi, rokah in nogah.



Ožeti, prekurjeni, presušeni ...

BESEDILO: SANJA LONČAR

O Slovencih kot zagnanih športnikih na Hrvaškem krožijo številne anekdote. Ena od teh pravi, da Slovenca prepoznaš po tem, da na morje pripelje vso možno športno opremo, nato pa jo namesto na plažo mahne v hrib, na katerega domačini komaj pridejo z avtom. »In ko ti, razkuhanemu v svojem starem golfu, komaj uspe prehiteti Slovenca na kolesu, ti ta še ponudi vodo iz svojega bidona.« Tako vsaj pišejo domačini.

Res je lepo, da se toliko ukvarjamo z raznovrstnimi športi in da tako velikodušno delimo zadnje kaplje vode, vendar ima ta zgodba tudi temno plat. Alpinisti, planinci in predvsem kolesarji izgubljajo veliko elektrolitov in vode, te pa nikoli ne vzamejo s sabo v zadostnih količinah. Ploščata steklenička z žganjem je resda priročnejša za nošenje v nahrbtniku, tudi pivo lepše teče po grlu, vendar oboje le še pospeši dehidracijo. Zato so naši zagnani športniki in rekreativci v mladosti v

resnici vitki in brez odvečne maščobe, v starejših letih pa pride poračun narave, in sicer v obliki degenerativnih težav, ki jih povzroča nenehna dehidriranost. Obrabe kolen in kolčkov, vnetja živčevja, prezgodnje propadanje možganov ... To so le nekatere od »kazni« za pretirano izsuševanje telesa v mlajših letih.

Če ste se ravno potolažili, da je torej poležavanje pred televizorjem ali »pohodništvo« po nakupovalnih središčih bolj zdravo od športnega znojenja, vas moram razočarati. Slaba plat visoke stopnje razvoja je tudi to, da poleti večino časa prebijemo v klimatiziranih prostorih. Klimatske naprave pa delujejo tako, da jemljejo vlago zraku in vsem, ki ta zrak dihamo. Zato so naše izgube, četudi samo sedimo pred televizorjem in se ne znojimo, zelo velike, večina ljudi pa se jih niti ne zaveda.

Kronično dehidracijo je težko odpraviti. Po dolgih letih izsuševanja večina ljudi niti ne ve, da so žejni. Namesto da bi občutili žejo, začutijo potrebo po sladkem. Toda sladkorji le še dodatno izsušujejo telo in s tem povečujejo dehidracijo. O tem pišemo že več kot desetletje in skorajda ni predavanja, v katerem se ne bi dotaknili tudi te teme, in vendar še vedno večina ljudi verjame, da je telo mogoče hidrirati tudi s pivom, kavo, sokovi – ali vsaj s čaji in kompoti.

Res je, da pitje zeliščnih čajev in domačih kompotov koristi telesu, vendar ne smemo spregledati, da tudi po pitju tovrstnih pijač telo izgubi malce več tekočine, kot je vnesemo, kar dolgoročno vodi v dehidracijo, seveda če ne zaužijemo tudi potrebne deleža vode.

KAKO PITI, ČE NE GRE?

Mnogi opažajo, da kljub odločitvi, da bodo telesu zagotavljali več vode, to ne gre prav zlahka. Če so naša tkiva podobna izsušeni zemlji, se ob pospešenem vnosu vode zgodi enako, kot če obilno zalijemo rastlino v lončku z zasušeno zemljo. Vsa voda nemudoma steče skozi prst, ta pa je še naprej suha.

Če želimo vnovič navlažiti dehidrirano telo, se moramo tega lotiti sistematično in potrpežljivo. Zanimivo je, da za namakanje telesa veljajo enake zakonitosti kot za pravilno namakanje vrta. Zato vam bo v veliko pomoč če se boste ravnali po modrosti narave in upoštevali naslednje nasvete.

1. NAJBOLJŠI IZKORISTEK IMA KAPLJIČNO NAMAKANJE

Namesto da vase zlijete pol litra vode, je raje vsakih nekaj minut zaužijte po en sam požirek. Povaljajte ga po ustih, segrejte na telesno temperaturo in nato pogoltnite.

2. POSTANA VODA JE BOLJŠA KOT SVEŽA

To seveda vemo, ko gre za rastline, pozabljamo pa, da enako velja tudi za nas. Če nimamo zmogljivih filtrov, lahko presežek klora v vodi odstranimo le tako, da se ta veže na mikroorganizme v zraku in tako zapusti vodo. Pitje vode s klorom je večplastno škodljivo. Uničuje koristno črevesno floro, poleg tega pa lahko v kombinaciji z drugimi kemikalijami ustvarja različne strupene snovi.

3. MEHKA VODA JE BOLJŠA OD TRDE

Vsi vemo, da je deževnica boljša za zalivanje in da je tudi perilo ali posodo lažje oprati v mehki vodi. Zato vsi pralni in pomivalni praški vsebujejo

snovi, ki močno mehčajo vodo – le vodo, ki jo uživamo, pustimo trdo.

Mehka voda vsebuje veliko manjše molekule, zato jih tudi celice veliko lažje sprejemajo. Ali povedano drugače, telo lahko izkoristi več vode, poleg tega s tako vodo spravimo iz telesa več strupenih snovi.

Še vedno menite, da bi zaradi uživanja mehke vode vašemu telesu začelo primanjkovati kalcija? Telo ne more posrkati anorganskih rudnin, sicer bi se lahko človek prehranjeval tudi s kamni. Če bi bil kalcijev karbonat, ki ga je v naši pitni vodi obilo, uporaben, nihče v Sloveniji ne bi trpel zaradi osteoporoze in drugih oblik pomanjkanja kalcija. Žal telo od tega kalcija nima skoraj nobene koristi, zato za odpravljanje kronične dehidracije raje uživajte čim bolj mehko vodo ali vsaj tako, ki je bila filtrirana po metodi reverzne osmoze.

4. PRAVILNO INFORMIRANA JE BOLJŠA OD ZMEDENE

Voda v naše telo prinaša tudi informacije in energijo. Če vodo hranimo v steklenih vrčih, ki jim

SOK MLADIH KOKOSOVIH OREHOV



- 100 % sok mladih kokosovih orehov.
- Ekološko pridelan.
- Naravni izotonik.
- Nizkokaloričen.
- Bogat z vitamini in minerali.
- Lahek in osvežujoč.
- Z blagim okusom kokosa.



Le sok mladih, zelenih kokosovih orehov je pravi naravni zaklad.

www.dr-martins.com

Zastopa: Prema, d. o. o. • www.prema.si

dodamo kristale kamene strele, ali pa v karafah, ki s svojo obliko urejajo njeno kristalizacijo, lahko precej povečamo njeno energijo. Če ste brali knjige Masara Emota, veste, da lahko pod posode z vodo dajemo slike, risbe ali besedila, s katerimi lahko vplivamo na njeno energijo in kristalizacijo.

Voda z lepšimi kristali je bolj blagodejna, zato je pomembno, da se tega zavedamo in izboljšamo strukturo vode, ki jo uživamo.

5. ALKALNA JE BOLJŠA OD KISLE

Če je naše telo prepojeno s kislimi presnovki, je razumljivo, da bo bazična voda nase vezala več kislin in jih splaknila iz telesa. Če uživate tako vodo, je pomembno, da to počnete pravilno. To pomeni, da jo lahko zaužijete v času, ko v želodcu ne poteka prebava, in v količinah, ki se bodo hitro vsrkale, torej ne več kot dva decilitra naenkrat. Če bi alkalno vodo uživali na poln želodec, bi s tem zmanjševali količino želodčne kisline in tako zavirali normalen potek predelave hrane v želodcu. Če pa bi je popili preveč, bi hitro prispela v debelo črevo in tam motila koristno črevesno floro, ki za normalno delovanje potrebuje kislo okolje.



6. NARAVNI IZOTONIKI SO BOLJŠI OD VODE

Celice nekatere pijače vsrkavajo lažje kot vodo. Kljub oglasom, ki v to skupino uvrščajo številne umetno obarvane, aromatizirane in sladkane pijače, so pravi izotoniki le tiste, ki vsebujejo naravne elektrolite brez škodljivih primesi.

Eden od najboljših izotonikov je zagotovo kokosova voda iz mladih, še zelenih plodov, saj ima enako elektrolitsko ravnovesje kot človeška kri. Na Daljnem vzhodu jo bolnikom dovajajo tudi neposredno v žilo.

Žal večina izdelkov, ki jih pri nas prodajajo pod tem imenom, ni prava kokosova voda, pač pa napitek, ki ga dobijo iz starejših kokosov ali, kar je še huje, s prekuhavanjem tropin, ki ostanejo po pridobivanju kokosove maščobe. Pravo kokosovo vodo prepoznate po tem, da je skorajda prosojna, njen okus pa ni ne sladek ne kisel.

Kokosova voda ne sme vsebovati dodanega sladkorja, arom in konzervansov. Ena od redkih, ki izpolnjuje te pogoje, je kokosova voda Dr. Martens, pridobljena v ekološko certificiranih nasadih in le z odpiranjem mladih zelenih plodov. Učinki take kokosove vode so primerljivi z infuzijo, saj hitro hidrira tkiva in čisti limfo, žejne celice pa jo posrkajo in zadržijo veliko lažje kot vodo.

Za hidracijo v poletnih dneh si lahko izotonične pijače pripravimo tudi sami. Ena od najboljših je limonada, ki ji dodamo žličko medu in žličko slanice (raztopljena himalajska sol ali solni cvet).

7. SILICIJ ZA TRISTOKRAT POVEČA HIDRACIJO!

Že Louis Pasteur (1822–1895) je izjavil: »Silicijevi kislini je usojeno, da bo v prihodnosti igrala veliko vlogo pri zdravljenju številnih bolezni.«

Silicijeva kislina je nujna za vse celice v telesu. Nase namreč veže 300-kratno količino vode in tako olajša hidracijo tkiv, ki so že preveč izsušena ali nezmožna sprejeti vodo.

Zato ne preseneča, da je silicij tudi izvrstna pomoč pri obrabljenih sklepih: prispeva k boljšemu zadrževanju sklepne tekočine in obnovi lastnih mazalnih sposobnosti. Ker silicij prispeva k večji akumulaciji svetlobe v celicah, odpravlja vse težave, ki jih povezujemo s presežkom vlage in mraza (revmatske težave, artritis, glivice ...).

Lokalno lahko sprejem silicija v telo povečamo tudi z obkladki ali kopelmi s čajem iz preslice ali zelene ovs. Silicij si lahko vtiramo tudi v tkiva, v katerih želimo obnoviti sposobnosti pravilne hidracije.

Solime Silicium flex - POPOLNA LINIJA ZA MIŠICE IN SKLEPE.

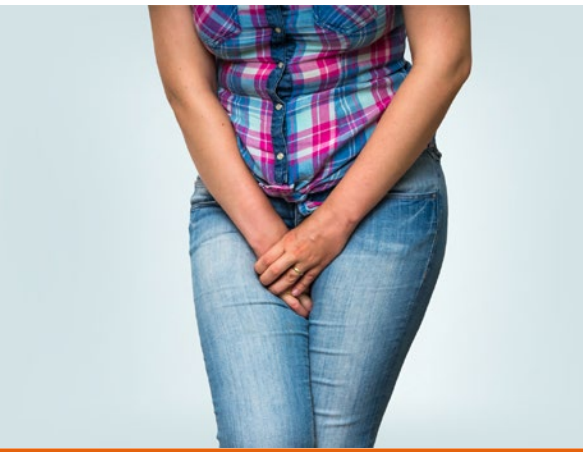
Blažilni gel in RKO izvleček z dodanim organskim silicijem, eteričnimi olji, izvlečki vrazjega kremplja, koprive, rmana in ognjiča.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

medī
VITAL



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



Ko teče in peče!

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

Kje se skrivajo vzroki ponavljajočih se vnetij mehurja in kako jih odpraviti po naravni poti?

Cistitis oziroma vnetje mehurja je zelo pogosta težava žensk. Obolenje ni le moteče, lahko je tudi zelo boleče, poleg tega kaj hitro postane kronično. Posledično je vsakič potrebno antibiotično zdravljenje, in še preden se dobro zavemo, se znajdemo v začaranem krogu pretirane uporabe antibiotičnih sredstev, na katera bakterije dokaj hitro razvijejo odpornost. Vnetja ne moremo več zaustaviti dovolj učinkovito, škoda, ki jo je antibiotik povzročil črevesju in posledično imunskemu sistemu, pa je velika, zaradi česar je možnost ponovitve vnetja toliko večja.

Povezava med ledvicami in mehurjem je nesporna tudi v tradicionalni kitajski medicini (TKM). Medtem ko ledvice uvrščamo med tako imenovane organe zang, mehur spada med organe fu, ki so podrejeni organom zang. Če želimo okrepiti organ fu (mehur), moramo okrepiti tudi organ zang (ledvice), zato vedno, ko krepimo mehur, krepimo tudi in najprej ledvice.

Po kitajski medicini so ledvice najpomembnejši organ, saj skladiščijo našo življenjsko energijo.

Ledvice so vrata življenja, ki z energijo oskrbujejo celo vrsto drugih sistemov: žleze z notranjim izločanjem, ušesa, kosti, zobe in reproduktivne organe. Ledvice so organ pomlajevanja, dobrega počutja in prenove, povezane so tudi s plodnostjo in z ustvarjalnostjo, zato je dober biopotencial ledvic nadvse pomemben za naše počutje in trdno zdravje vsega telesa, pa tudi za zanositev. Hormonska neravnovesja, depresija, strah in tesnoba, težave z zobmi, s kostmi in ščitnico, neplodnost, težave s sluhom in z mehurjem – vse to je po tradicionalni kitajski medicini povezano z energijskim primanjkljajem ledvic. Če želimo odpraviti katero koli od naštetih stanj, torej tudi vnetje mehurja, moramo najprej okrepiti energetski biopotencial ledvic.

KAKO OKREPITI LEDVICE OB POMOČI TKM?

Če naj energijsko okrepimo ledvice, moramo vedeti, kaj jim utegne škodovati. Zlato pravilo je, da ledvice ne marajo sladkorja in mraza, ljubijo toploto in nujno potrebujejo vodo – veliko vode, ki

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Saccharomyces Boulardii

Z laktobacil acidophilus in bifidobakterija probiotiki in prebiotiki.



Primerno tudi za vegetarijance in vegane!

Na voljo v trgovini **OrCa**, Komenskega ulica 44, Ljubljana, v spletni trgovini www.or-ca.si ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji.

mora biti topla, lahko tudi vroča, najmanj pa vsaj telesne temperature.

Poleg vode h krepitvi biopotenenciala ledvic prispeva tudi topla hrana, zato izločite vsa mrzla živila – ne uživajte hrane, ki ste jo ravnokar vzeli iz hladilnika. Najboljša zelenjava za krepitev ledvic in ledvičnega meridijana je temnolistnata zelenjava z velikimi, širokimi listi (špinača, blitva ...), beluši, zelena, črni fižol, čičerka, leča, kisle in sladke zelje, cvetača, brokoli, oljke, kostanj, črni sezam, lan, bučna semena ... Stročnice in oreškov ne pozabite predhodno pravilno namakati.

Biopotencial ledvic je največji med 17. in 19. uro, najboljši čas mehurja pa je med 15. in 17. uro. Takrat si privoščite napitek, pripravljen iz vode, limoninega soka in malce nerafinirane soli, ki bo neposredno podprl biopotencial ledvic. Sočasno opazujte svoje počutje v tem delu dneva, saj vam bo veliko povedalo o energetskem stanju vaših ledvic in mehurja. Če ste takrat utrujeni in zaspani, je energija ledvic šibka in/ali motena.

Dobre rešitve

Ekološka zlata rozga



Učinkovitost pripravkov iz zlate rozge so potrdili v več kliničnih raziskavah. Naravna medicina priporoča koncentriran izvleček ekološko pridelane zlate rozge v kapljicah brez alkohola in umetnih dodatkov.

Vas pri izbiri pripravka iz zdravilnih rastlin zanima koliko »živega« dela rastline še vsebuje? S pomočjo sodobnih postopkov priprave kapljice ohranijo vse aktivne snovi in so do 25-krat močnejše od običajnih kapljic. Zlato rozgo priporočamo za odrasle in otroke od 5. leta naprej.

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

Ker ledvice zelo ošibi tudi sladkor, svetujem, da iz prehrane izločite ves predelan sladkor. Uživate lahko sadje in polnovredne ogljikove hidrate, ne pa predelanih in procesiranih živila ter sladkarij.

ČUSTVA IN LEDVICE

Ledvični biopotencial najbolj slabita depresija in strah. Velik – nemara celo ključen – vpliv na ledvice imajo tudi naše misli, zato svoje misli, strahove in skrbi vzemite pod drobnogled in odkrijte, kje se skriva nakopičen strah. Soočite se s strahovi, sprostite se, privoščite si meditacijo ali kako drugo obliko sprostitve z blagodejnim učinkom. Ledvični energiji boste zelo pomagali tudi z omejevanjem stresa – in nasprotno, z vztrajanjem v stresu boste dodatno škodovali ledvicam.

PROBIOTIČNI »SPECIALEC« SACCAHROMYCES BOULARDII

Klasične naravne postopke pri urogenitalnih vnetjih večinoma poznamo: tople obloge, uživanje velikih količin vode, pitje brusničnega čaja ali soka, uživanje nesladkanih brusnic, D-manoze ... Ključno, vendar manj znano je, da je treba poskrbeti za zdravo ravnovesje dobrih črevesnih bakterij. S tem namreč zmanjšamo sposobnost patogenih bakterij, da se vežejo, razmnožujejo in kolonizirajo, to pa pomeni manjšo verjetnost, da pride do cistitisa. To je tudi eden od razlogov, zakaj je blagodejno piti večje količine vode kot sicer – voda odplakne patogene iz našega organizma.

Pri urogenitalnih vnetjih si lahko nadvse učinkovito pomagamo s probiotično terapijo (laktobacili), zlasti z uživanjem seva, imenovanega *Saccharomyces boulardii*, ki velja za enega od klinično najbolj raziskanih probiotičnih sevov na trgu, saj se je z njim ukvarjalo več kot osemdeset kliničnih raziskav.

Ker vemo, da večino vnetij mehurja povzroča bakterija *E. coli* (ki je sicer normalno prisotna v našem črevesju, če pa zaide v urogenitalni del, povzroči težave in vnetja), je močno in zdravo črevesje ključno tudi za zdravje urogenitalnega predela. Ker *Saccharomyces boulardii* preprečuje razraščanje slabih bakterij, vključno z *E. coli*, kandido (*Candida albicans*) in celo paraziti, lahko hitro in učinkovito umiri vnetje ter obenem izboljša ravnovesje dobrih bakterij in zdravje prebavil. Uživanje tega izjemno cenjenega probiotičnega

seva je priporočljivo tako za preprečevanje kot zdravljenje urogenitalnih vnetij.

Saccharomyces boulardii ni bakterija, ampak ne-patogena gliva kvasovka, zaradi česar je odporna na antibiotike in jo lahko uporabljamo sočasno z antibiotičnim zdravljenjem. Deluje protivnetno ter obenem blaži neželene učinke antibiotika in uravnava raven dobrih bakterij v črevesju. Ta izjemna probiotična kvasovka je zelo učinkovita tudi samostojno: če jo nekajkrat na leto uživamo preventivno ali pa si z njo pomagamo takoj, že ob prvih znakih vnetja, antibiotik verjetno niti ne bo potreben, saj bodo simptomi hitro izzveneli, vnetje pa se bo ustavilo.

Zlata rozga v pomoč pri bolezenskih stanjih sečil

»Več kliničnih raziskav je potrdilo učinkovitost in neškodljivost pripravkov iz zlate rozge za različna bolezenska stanja sečil: okužbe sečnih poti, sečne kamne in razdražljiv mehur. Droga deluje diuretično, spazmolitično in blago protivnetno. Pripravke iz zeli zlate rozge uporabljamo pri vnetnih boleznih sečil, dodatnem zdravljenju bakterijskih okužb sečil, na primer pri negi mehurja pri nosilcih katetra s kroničnimi okužbami sečil. Ker zlata rozga spodbuja izločanje urina in tako izpira sečne poti, drogo uporabljamo tudi pri kamnih, nagnjenosti k nastajanju peska ter kamnov v ledvicah in mehurju, za preprečevanje ponavljajočih se kamnov v sečnih izvodilih, pospešitev izločanja zdrobljenih kamnov po zdravniškem posegu ...«*

Pri iskanju pripravka iz zeli zlate rozge bodite pozorni. Poiščite dovolj koncentrirane izvlečke medicinske kakovosti. Na voljo so tudi kapljice iz ekološko pridelane zlate rozge, brez alkohola in umetnih konzervansov.

Vir: **Sodobna fitoterapija*, S. Kreft in N. Kočevar Glavač, SFD, 2013.



Čas je za poletno polnjenje baterij!

Naše žepnice so pravega formata za plažo, njihova vsebina pa odlična pomoč, če želite poletje izkoristiti za trajno rešitev katere od zdravstvenih težav in se s polnimi baterijami pripraviti na jesen.

Izkoristite posebno poletno ugodnost. Za vsa naročila nad 25 EUR, boste prejeli* priročnik *Uživajte v naravi brez strahu pred klopi*.



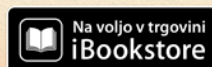
Vse naše knjige in priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net



Naročila sprejemamo tudi na e-naslovu info@jasnoinglasno.si



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





Ko so možgani žejni ...

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Poletna vročina ne povzroča le globokih razpok v zemlji in težav rastlinam, pač pa to velja tudi za nas. Če smo vsaj malce pozorni, lahko opazimo, da se v pregretyh mestih tako mladi kot stari pogosto omotično opotekajo po vročih ulicah.

Toda za vrtoglavico, slabšo koncentracije in negotov korak ni kriv alkohol, marveč zgolj nezadostno pitje vode. Kako dehidracija vpliva na pojav nekaterih težav z možgani in kaj lahko storimo?

DEHIDRACIJA IN GLAVOBOL ALI MIGRENA

Eden od opozorilnih znakov, da telesu primanjkuje vode, je glavobol oziroma migrena. Dr. Batmanghelidj, avtor knjige *Niste bolni žejni ste! Voda za zdravje in življenje*, meni, da se možgani, ki so izredno občutljivi na dehidracijo in pregrevanje telesa, pred poškodbami zavarujejo tako,

da tok krvi iz drugih, manj vitalnih delov telesa, preusmerijo v ožilje, ki oskrbuje glavo. Tako skušajo preprečiti poškodbe občutljivega encimskega sistema v možganih. Ta proces zaščite možganov pred dehidracijo in pregrevanjem sproži histamin, prav delovanje histamina pa povzroča bolečine, ki jih prepoznamo kot glavobol ali migreno. Ko pride do navala krvi skozi vratne arterije, to mnogi občutijo kot začetek glavobola, ki ga spremlja močno utripanje v sencih. O tem, da je tovrsten glavobol posledica dehidracije, priča to, da ga ne pomiri nobeno protibolečinsko sredstvo. Olajšanje prinese zgolj in samo izdatno hidriranje. Navadno za umiritev tovrstnega glavobola zaleže zaužitje dveh do štirih kozarcev vode. Seveda lahko take glavobole preprečite le z rednim pitjem vode.

DEHIDRACIJA IN NIHANJE KRVNEGA TLAKA, OMOTICA, VRTOGLAVICA ...

Pogosta posledica kronične dehidracije je tudi nihanje krvnega tlaka, ki posledično povzroči težave tudi možganom. Ob dehidraciji največji primanjkljaj vode (66 %) nastane znotraj določenih celic (mišične in kožne celice), iz medceličnega prostora se posrka manj vode (26 %), najmanj pa iz krvi (8 %).

Ko se zaradi nenadne dehidracije v telesu zmanjša količina krvi (denimo zaradi nezadostnega pitja vode, zadrževanja v prevročih prostorih, diareje, bruhanja, jemanja diuretikov, povišane telesne temperature ...), začutimo težave, povezane s

padcem tlaka. Zaradi slabše oskrbe možganov s krvjo lahko pride do splošne šibkosti, slabše zbravnosti, vrtoglavice, omotice, lahko pa tudi omedlimo, če se hitro dvignemo iz ležečega ali sedečega položaja. Pogosto se zgodi, da v ambulantni popolnoma dehidriranega starostnika postavijo na noge že zgolj z izdatno infuzijo..

Kadar se zaradi kronične dehidracije zmanjša volumen krvi, se telo pomanjkanju vode izogne s krčenjem volumna žil. Najprej se skrčijo periferne kapilare, zatem še večje žile. Tako žile še naprej ostanejo polne krvi, kar je nujno, če naj kri nemoteno prenašajo v vse kotičke telesa. Zoženje žil pa ni brez posledic, saj vodi do povišanega krvnega tlaka in posledično do nepotrebnega jemanja zdravil. Povišan krvni tlak pusti tudi posledice na ožilju možganov.

Preprosta rešitev za tovrstne težave je po mnenju Batmanghelidja uživanje zadostnih količin vode in ustreznih količin naravne soli.

DEHIDRACIJA, SLABA PREKRVAJITEV MOŽGANOV IN MOŽGANSKA KAP

Možgani vsebujejo 85 odstotkov vode. Kronično nezadostno pitje vode ogroža splošno zdravje in s tem tudi delovanje možganov. Če možganske celice ne dobijo dovolj vode, ki je pomembna tudi za proizvodnjo energije, je njihovo delo oslabiljeno. Dr. Batmanghelidj v svoji knjigi opisuje primere ljudi, pri katerih je zaradi kronične dehidracije prišlo do slabše prekrvavlenosti možganov in zatem še kapi. Znaki, po katerih lahko ugotovimo, da je kronična dehidracija že močno ogrozila naše možgane, so nenadno mravljinčenje, občutek teže in ohromelost leve ali desne polovice telesa. S še pravočasnim izdatnim pitjem vode lahko te težave brez posledic izginijo.

Kako pomembna je voda za odpravljanje težav z možgani, ki so jim namerno odtegnili dovod kisika in krvi, pričajo tudi poskusi, opravljeni na živalih. Z izdatno infuzijo vode eno uro po zapori glavne arterije, ki bi sicer uničila 20 odstotkov slabo prekrvavljenega tkiva, so občutno zmanjšali obseg propadlega dela možganov.

KAKO HIDRIRATI TELO?

Da bi preprečili nastanek številnih težav, povezanih z zdravjem možganov, je treba skrbeti za redno pitje vode. Zaužili naj bi je vsaj od 2 do 2,5 litra na dan (deciliter vode na tri kilograme telesne

teže). Če smo je porabili več, kar se pogosto zgodi v vročih poletnih dneh ter ob večjih duševnih ali telesnih obremenitvah, jo je treba zaužiti še več. Preprosto pravilo namreč pravi: toliko vode, kot je na dan izločimo z uriniranjem, znojenjem in dihanjem, je moramo tudi nadomestiti. Pri ugotavljanju, ali smo zaužili dovolj vode ali ne, nam je v pomoč spremljanje uriniranja in videza urina. Če čez dan komaj kdaj odidemo na malo potrebo, to pomeni, da pijemo premalo vode. Znak je tudi koncentriran urin temne barve. Pogosti znaki, ki pričajo, da smo dehidrirani, so tudi zaprtje, utrujenost brez pravega razloga, navali obrazne rdečice in vročice, razdražljivost, slaba volja ...

Vodo pijte večkrat na dan, in sicer v četrtlitrskih odmerkih. Najbolje jo je piti zjutraj na tešče, pol ure pred vsakim obrokom, dve uri in pol po obroku, pred vsako telesno ali duševno obremenitvijo ... Seveda jo lahko preprosto pijete vsakič, ko začutite žejo. Glavnino vode naj bi zaužili do 18. ure, zatem pa naj bi jo pili le še po požirkih. S tem razbremenimo sečila in poskrbimo za miren spanec.

Da se lahko telo optimalno hidrira, moramo vsak dan zaužiti tudi polovico čajne žličke naravne soli (četrtnina čajne žličke soli na liter zaužite vode).



Razbremenite svoj imunski sistem z izdelkom Regulatpro® Bio

REGULATESSENZ®
The Health and Beauty Code
Original Cascade Fermentation™ - Invented by Dr. Nademasser Pharma

Regulatpro® Bio
Dopolni stavek z fermentiranimi ovsem, oljčki z ačelnimi in podpornimi prebiotičnimi regulatorji

PRIMERNO ZA ALERGIKE

Regulatpro® Bio
Fermentirani dopolnilni stavek
Georgina, Immunität, Vitalität

Biološki imunski regulator*

*Regulatpro® Bio vsebuje naravni vitamin C, ki prispeva k normalni imunski funkciji.

www.regulat-direct.com



Vas hiša dehidrira ali preveč vlaži?

Marsikatera sodobna gradnja pomeni bližnjico do težav z vodnim režimom v našem telesu.

Sodobni materiali, ki še leta po vgradnji oddajajo škodljive hlapce, zahtevajo dodatno vodo, s katero naša limfa poskuša redno odplavljati formaldehid in druge strupene snovi, ki jih vdihavamo v takih stavbah.

Dodatna težava, povezana s sodobnimi gradnjami, je suhost zraka. Pozimi ga izsušuje centralna

kurjava, poleti pa klimatske naprave. Posledično so v takih prostorih zadovoljni le kaktusi, človek, živali in rastline pa trpijo! Vse to zaradi njihove sodobnosti in dejstva, da se taka gradnja pač izplača.

Dodatna težava, ki nastopi v večini nepredušnih stavb, je tudi vlaga. Materiali ki ne dihajo, hitro ustvarijo kondenz, ta pa je odlično gojišče za najnevarnejše plesni, ki uničevalno delujejo na naša dihalna.

Nemara je nastopil čas, da začnemo spreminjati kriterije pri izračunih, kaj se izplača, in se, vsaj ko gre za zdravo bivanje, vrnemo k starim modrostim.



Kratko, jedrnato, šokantno: video Prehransko svarilo!

Inštitut za trajnostni razvoj je v okviru projekta EAThink2015, ki globalno učenje povezuje s šolskimi ekovrtovi, osnovne in srednje šole povabil k sodelovanju na videonatečaju. Med 21 izdelki je zmagal video dijakov Gimnazije Ilirska Bistrica; gre za družbeno angažirano repovsko pesem s kritičnim sporočilom in jasno poanto.

Nagrada za zmagovalce je bila profesionalna produkcija njihove ideje, pri kateri sta sodelovala oba dijaka, ki se jima je pridružil posebni gost, legendarni slovenski reper Klemen Klemen.

Video s šokantnim zaključkom si lahko ogledate na YouTubu, če v iskalnik vpišete **prehransko svarilo**.



V juniju odpiramo v Ljubljani prvi gradbeni **center za ekološko gradnjo** v Sloveniji.

info@gnezdo.si / www.gnezdo.si / Gnezdo d.o.o.



Kako izbrati termalno vodo

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Uporaba hidroterapije in s tem tudi termalnih mineralnih kopeli je najbrž stara toliko kot človeštvo. Človek se k njej zateka zaradi njenih številnih koristi, tako za preprečevanje kot tudi blaženje in celo odpravljanje najrazličnejših obolenj. Toda vse vode niso primerne za vse težave, zato se pred odhodom v termalno kopališče velja temeljito pozanimati, kako bo termalna voda delovala na naše telo.

Ker sodobni življenjski slog, pri katerem prevladuje dolgoletna prisilna drža, sedenje in splošno pomanjkanje gibanja, škoduje našemu gibalnemu sistemu, pogostnost degenerativnih težav narašča.

Raziskave strokovnjakov razkrivajo, da je enourno namakanje v termalni vodi s temperaturo 32 °C zelo blagodejno, saj upočasni srčni utrip, nekoliko zniža sistolični in diastolični tlak, za več kot sto odstotkov poveča diurezo (nastajanje in izločanje urina) in zniža raven stresnega hormona kortizola (Srámek, P. et al., *Human physiological responses to immersion into water of different temperatures*).

Vse to ugodno vpliva na celotno telo – tudi v primeru gibalnih motenj. Kortizol je denimo hormon, ki igra pomembno vlogo pri odzivanju telesa na stres. Ko se izloča, pride do dviga ravni sladkorja v krvi, povišanja krvnega tlaka in slabšega delovanja imunskega sistema. Prav zato upad ravni kortizola med namakanjem v termalnih vodah olajša delo imunskemu sistemu, da lažje odpravlja najrazličnejše težave v telesu. Tudi pospešeno nastajanje in izločanje urina pripomore k intenzivnemu izločanju strupnin in po tej plati olajša regeneracijo otečenega in bolečega tkiva po poškodbah ali operaciji.

Poleg tega raziskave dokazujejo, da vódeno izvajanje posebnih gibalnih vaj v termalni vodi zmanjša bolečino ter omili krče, utrujenost in depresijo, s čimer izboljša tudi samostojnost pacientov z multiplo sklerozo (Castro-Sánchez, A. M. et al., *Hydrotherapy for the treatment of pain in people with multiple sclerosis: A randomized controlled trial*).

Za naravno toplo (29–32 °C) alkalno vodo v Tuhinjski dolini so ugotovili, da vsebuje obilo vodikovega karbonata, kalcija, magnezija, metasilicijeve kisline, sulfata, silikata in drugih snovi, denimo metaborove kisline. Prav zato je po mnenju prof. dr. sci. Janeza Kraševca ta termalna voda primerna za kurativne in preventivne namene, še posebno pa pomaga pri številnih težavah gibalnega sistema, kot so kronične degenerativne bolezni hrbtenice in gibal, koristna pa je tudi med okrevanjem po operacijah hrbtenice, vstavljanju umetnega kolena ali kolka ter pri nevralgijah in številnih drugih težavah gibal (http://terme-snovik.si/bazeni_in_wellness/termalna_voda).

Namakanje v termalnih vodah koristi tudi pacientom z revmatično prizadetostjo hrbtenice (ankilozirajoči spondilitis). Poleg drugega se jim zmanjša bolečina, lažje opravljajo telesno dejavnost, manj so utrujeni, tudi njihov spanec je boljši (Altan, L., *The effect of balneotherapy on patients with ankylosing spondylitis*).

Dokazano je, da se tako pri ženskah kot pri moških plazma koncentracija mlečne kisline zniža hitreje, če intenzivnim anaerobnim vajam za obnovo mišic sledi delno namakanje telesa – izmenično v vroči (36 °C) in mrzli (12 °C) termalni vodi (Morton, R. H., *Contrast water immersion hastens plasma lactate decrease after intense anaerobic exercise*).

Tudi v poletnih mesecih namakanje v mineralnih termalnih vodah še kako koristi – tako zdravim, ki si želijo sprostitev ali hitre obnove mišic po napornem kolesarjenju, teku ali kaki drugačni športni vadbi, kot tudi starejšim, ki jih že pesti ta ali ona težava z gibalnimi sistemom.



Ni vsaka voda enaka

BESEDILO: ANDREJA ŠEME

Ko se odločimo, da bo naša primarna pijača voda, smo stopili na pravo pot do zdrave hidracije telesa. Toda na njej nas čaka najmanj pet križišč. Katera smer je prava?

VODA Z OKUSOM?

Pri na videz raznoliki ponudbi vod z okusom gre v resnici vselej za vodo, ki sta ji dodana sladkor in nekaj arome. Pol litra vode z okusom vsebuje približno sedem čajnih žličk sladkorja, torej približno toliko kot trije krofi. Po pitju take vode telo ni hidrirano, ampak obremenjeno. Za hidracijo telesa je edina prava izbira voda. Voda iz studenca, filtrirana voda ali voda iz pipe, ki jo revitaliziramo s kafafo ali s kristali.

VODA IZ PLASTENKE?

Pitje vode iz plastenk je neekološko in nezdravo. Samo v ZDA vsakih pet minut porabijo dva milijona plastenk, od tega 86



Hidroterapija je eden izmed petih stebrov Kneippanja.

Terapija v termalni vodi blagodejno vpliva na kosti, kožo in prebavo, sprosti mišice in izboljša splošno počutje.

info@terme-snovik.si
080 81 23 (recepција Term
Snovik, Tina Kregar)
www.terme-snovik.si



odstotkov plastenk nikoli ne reciklirajo! Znano je, da plastika ni dober material za shranjevanje vode. Že pri sobni temperaturi se iz plastenk PET (polietilen tereftalat) izloča težka kovina anti-mon. Plastika vsebuje tudi hormonske motilce, ki dolgoročno povzročajo težave z zanositvijo in druge tegobe. Vsekakor priporočamo pitje vode iz steklenice, steklenega vrča ali karafe. Ekološko razmišljajo tudi nekatera slovenska podjetja in ustanove: Mestna občina Nova Gorica se je denimo odpovedala uporabi vode v plastenkah. Od maja 2017 uslužbenci in stranke pijejo vitalno vodo iz steklenih vrčev.

VODA IZ NARAVE?

Ni lepšega kot na poti v hribe spiti vodo iz bistrega studenca. Okus te vode nam za vedno ostane v spominu, saj gre za mehko in nežno vodo. Priznani radiestezist Jože Munih v knjigi *Zdravilni izviri* opisuje lokacije in značilnosti več kot 200 izvirov v Posočju, na Goriškem in Idrijskem. Glede na bogato pokritost z vodnimi viri bi večina Slovencev v radiju nekaj kilometrov od doma našla kak studenec – po zalogo vode bi

Dobre Rešitve

Flaška UNIQ



Steklenička z vašo osebno vibracijo

Flaško in njeno funkcijo strukturiranja vode že poznate. Naredite korak naprej in spoznajte še Flaško Uniq.

Vibracijski program je izdelan posebej za vas in vaše potrebe, zato je učinkovitost Flaške Uniq še boljša in deluje na več ravneh.

Informacije: uniq@flaska.eu
in 031 350 774.

torej lahko hodili k izviru, vendar nas je večina preveč nagnjena k udobju.

DRAGOCENA VODA?

Voda je postala vir velikih zaslužkov. Liter mineralne vode v trgovini vas stane približno 50 centov, liter vode iz pipe pa samo 0,4 centa. Pri zadnji raziskavi vzorcev mineralnih vod, ki so jo pri Zvezi potrošnikov Slovenije opravili maja 2017, so analizirali 19 vzorcev in ugotovili, da voda iz pipe vsebuje več mineralov kot četrtna mineralnih vod iz trgovine. Najdragocenejša ni voda, ki je najdražja, marveč tista, ki je vitalna, polna energije.

STRUKTURIRANA VODA?

Strukturirano vodo telo lažje vsrka in jo prenese do vsake celice. Fotografije lepih šesterkotnih kristalov vode, pridobljenih po metodi japonskega znanstvenika dr. Masara Emota, kažejo, da je strukturirana voda harmonična in polna dobre energije. Strukturirano vodo dobimo ob pomoči usmerjenih pozitivnih misli, lepih fotografij, glasbe ali posebej oblikovanih karaf, ki vodi občutno zvišajo raven energije.



Ekološke trgovine in
www.oblikenarave.si
040 623 186

KAKO DELUJE KARAF?

Vodo iz pipe nalijemo v karafu in počakamo tri minute. V tem času edinstvene oblike narave, ki izvirajo iz razmerij zlatega reza, vodo postavijo v pravilno strukturo. Voda iz pipe postane mehkega in nežnega okusa, kot ga ima studenčnica. Vonj in okus klora se porazgubita, energija, ki jo merimo v enotah Bovisove lestvice, pa skokovito naraste – s približno 1000 enot na 18.500 enot Bovisa.

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 načel-
lom, za katera si prizadevamo v projektu Skupaj za
zdravje človeka in narave.



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



SOBOTA, 3. JUNIJ

KAKO DO VEČ VARNOSTI IN ZDRAVJA V VSE BOLJ NEGOTOVEM IN NEVARNEM ČASU?

**Prebold, dvorana v Muzeju Prebold skozi
čas, Dolenja vas 47, od 11. do 13. ure**

Vreme nam vsako leto dokazuje, da moramo ra-
čunati na čedalje večjo negotovost pri oskrbi s
hrano. Koliko smo sploh še lahko samooskrbni
v času vse opaznejših klimatskih sprememb, vse
slabših semen, vse bolj onesnažene prsti, vse bolj
tveganih tehnologij?

Kje so še priložnosti, ki jih nismo izkoristili, in re-
šitve, ki nam lahko pomagajo povrniti in ohraniti
zdravje?

Kaj, kdaj in kako saditi, da bomo kaj pridelali?
Kako razstrupiti prst, vodo in svoje telo? Kako
pomagati rastlinam in živalim, da bodo v čedalje
bolj nezdravem času ohranile zdravje? Predava
Sanja Lončar.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek.

Prireja: Ekoci s partnerji in ZND, Občina Prebold.



NEDELJA, 4. JUNIJ

DELAVNICA: NARAVNE REŠITVE PROTI ŠKODLJIVCEM

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

Avtorica priljubljene hrvaške televizijske od-
daje Vrtlarica (Vrtnarka), Kornelija Benyovsky

Šošarić, bo z nami delila svoje bogate izkušnje s
področja zaštite 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 hra-
na in pijača.

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

TOREK, 6. IN 8. JUNIJ

IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI POTI – ZA ODRASLE

**Ljubljana, 6. 6. in 8. 6. 2017, dvodnevna
delavnica (od 16.30 do 22. ure)**

Leo Angart je kar 26 let nosil očala; na koncu je
imel dioptrijo -5.5. S preprostimi vajami si je v
treh mesecih povrnil normalen vid. Že dvajset
let po vsem svetu vodi uspešne delavnice. Na
delavnici boste dobili nova znanja in se naučili
učinkovitih tehnik za izboljšanje vida (kurativa)
in preventivno ravnanje do konca življenja (nega
oči, kakovost luči, delo z računalnikom ...).

Prijave in informacije: Peter Pavkovič Pero (041)
269 213 (med 14. in 19. uro), www.vision-training.com. Prireja: Nirvana, d. o. o., Ljubljana.

SREDA, 7. JUNIJ

PREKINJENO SPANJE – EDEN NAJTRŠIH OREHOV STARŠEVSTVA

**Ljubljana, Junina hiša, Zaloška
cesta 54, ob 18. uri**

Na srečanju z Damijano Medved bomo sprego-
vorili o pomenu družinske postelje in različnih
načinih uspanja, ki omogočijo, da smo zjutraj
naspani vsi: tako otroci kot starši.

Prispevek: brezplačno. Obvezne prijave: info@mamazofa.org
www.mamazofa.org

Prireja: Združenje Naravni začetki.

PETEK, 9. JUNIJ**KAKO DOSEČI SPOZNANJA
VIŠJIH SVETOV****Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 19. uri**

Poudarek bo na zaznavanju živega in mrtvega v naravi, prisluškovanju šepeta narave ter sposobnosti pozornosti do lastnih misli in občutenj. Predava dr. Andrej Fištravec, sociolog, filozof in antropozof. Prispevek: prostovoljni prispevek.

Info: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 9. JUNIJ**STRAŽIŠKA TRŽNICA Z OKUSI PIVA****Baragov trg, Stražišče pri Kranju**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, predstavitev malih pivovarjev in prevzem naročil skupinskega nakupovanja.

Ponudbo pošljite na e-naslov kranj.nakupujmo-skupaj.si. Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 9. IN 12. JUNIJ**IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI
POTI – ZA OTROKE OD 8 DO 12 LET****Ljubljana, 9. 6. in 12. 6. 2017, dvodnevna
delavnica (od 15. do 18. ure)**

Lokacija in vsebina enaki kot 6. junija

**SOBOTA, 10. JUNIJ****DOŽIVLJAJSKI DAN NA
KRASU, OD 8. DO 20. URE**

Celodnevna intenzivna zeliščna ekskurzija na slovenski in italijanski Kras z »aromatičnim razgledom« na morje. Ogledali si bomo kraške zeliščne bisere, ki sta jih ustvarila narava in človek, ter avtohtona rastišča kraških dišavnic. Poleg tega bomo spoznali postopke dela z aromatičnimi rastlinami ter posebnosti kraške kuhinje in podnebja. Vodita Sanja Lončar in Andrejka Cerkvenik.

Za informacije in natančen program pišite na e-naslov info@belajevi.si ali pokličite na telefonsko številko (041) 697 737.

SOBOTA, 10. IN 11. JUNIJ**IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI
POTI – ZA ODRASLE**

Lokacija in vsebina enaki kot 6. junija

TOREK, 13. IN 15. JUNIJ**IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI
POTI – ZA OTROKE OD 8 DO 12 LET**

Lokacija in vsebina enaki kot 9. junija

**SREDA, 14. JUNIJ****ZAKAJ PRIHAJA DO
KONFLIKTOV MED GENERACIJAMI?****Škofljica, Dom starejših Škofljica,
Ob potoku 11, ob 18. uri**

»Moja hči dela vse po svoje – že odkar je shodila, ji prav ničesar ni mogoče dopovedati«. »Sin se že več let ne pogovarja z mano. Pravijo, da je to v puberteti nekaj normalnega ...«

Ko zamreta pogovor in odnos, oveni še tako živahno življenje – ne glede na starost. Roditelj in otrok se postopoma ločujeta – tako sama od sebe kot tudi drug od drugega. Ali je medgeneracijski prepad v resnici nekaj normalnega in naravnega? Ali so odnosi v resnici tako drugačni predvsem zaradi hitrega razvoja družbe in njenih tehnoloških pritiskov? Je to v resnici vzrok za nerazumevanje med generacijami? Na predavanju bomo iskali odgovore na vsa ta vprašanja.

Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka

**ČETRTEK, 15. JUNIJ****MODROVANJE POD
LIPO – KAKO OSTATI ZDRAV V
VSE BOLJ BOLNEM SVETU?**

Ravne na Koroškem, Grajski park, ob 18. uri. V primeru dežja bo prireditev potekala v Kuharjevi dvorani ali razstavišču Koroške osrednje knjižnice.

Okolje je vse bolj obremenjeno, duševno in telesno zdravje ljudi pa slabše kot kadar koli. Je sploh možno ohraniti sebe, svojo družino in svoje okolje ter živeti onstran bolezni in trpljenja? O vsem tem se bomo pogovarjali s Sanjo Lončar. Prispevek: brezplačno. Prireja: Koroška osrednja knjižnica dr. Franca Sušnika.

PETEK, 16. IN 30. JUNIJ

VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, od 17. do 20. 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. Starši bomo sejali in okopavali, otroci pa bodo nabirali jagodičevje, nam pomagali in se igrali na peščenem dvorišču.

Prijave: matjaz.jerala@siol.net.

Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 16. IN SOBOTA, 17. JUNIJ

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 dostopne, kmet pa je za svoje delo pravično poplačan. Več na: www.zelenikrog.si.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije

NEDELJA, 18. JUNIJ

5. FESTIVAL EKOLOŠKE HRANE

Grad Podsreda, Kozjanski park, od 10. do 16. ure

V Kozjanskem parku na gradu Podsreda bomo že petič priredili Festival ekološke hrane. Na srednjeveškem trgu se bodo predstavljali številni ponudniki ekološke hrane ter zanimivi predavatelji, ki bodo spregovorili o ekološkem kmetovanju in zdravi prehrani. Hkrati bo potekal 12. tradicionalni pohod po Kozjanskem parku (zbirališče grad Podsreda, ob 8.30). Informacije: (031) 336 513, www.kozjanski-park.si.



SREDA, 21. JUNIJ

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBTI ZA VITALNOST SKLEPOV?

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

Pomena zdravih sklepov se največkrat zavemo šele tedaj, ko zabolijo! Ali se takrat znamo zavestno ustaviti in najprej ugotoviti, kaj je povzročilo težave, nato pa jih odpraviti celostno in po naravni poti? Ali pa se raje ne bomo zmenili za opozorilno »rdečo lučko« in pod vplivom protibolečinskih pripravkov drveli proti propadu sklepov – 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, 21. JUNIJ

RASTLINE SVETLOBE

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

Rastline niso vsak dan enake. Rastline svetlobe (šentjanževka, smilj, sivka, rman ...) spadajo v posebno skupino rastlin, pri katerih je ključnega pomena prav čas, v katerem se ukvarjamo z njimi.

Na delavnici, ki bo potekala v času poletnega solsticija, bomo odkrivali, kako ravnati s temi rastlinami, da bomo zajeli in ohranili največ njihovih moči. Z ustreznim ravnanjem lahko dobimo tudi desetkrat močnejše pripravke kot doslej!

Praktični del delavnice bo obsegal tudi izdelavo oljnih in alkoholnih izvlečkov ter uporabne trike za hitro sušenje.

Za natančen program pišite na e-naslov info@belajevi.si ali pokličite na telefonsko številko (041) 697 737.

SREDA, 21. JUNIJ

PRIDELAVA IN PREDELAVA SVETLOBNE KORENINE

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

Predavanje dr. Matjaža Turineka, kmeta in biodinamika. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek (3 €). Informacije: (041) 364 897.

Priraja: Društvo Ajda Sostro.

PETEK, 23. JUNIJ

KRESOVANJE NA SKUPNEM VRTU

Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k

Ob 17. uri – obisk in predstavitev cerkve Sv. Janeza Krstnika v Zbiljah.

Ob 19. uri – predstavitev vrta, izdelave visokih gred, dejavnosti Društva Sorško polje, biodinamike, pridelave semen in pomena posameznih vrst zelenjave za naše zdravje

Ob 21. uri – kresovanje s kulturnim programom in predstavitev starih običajev.

Informacije: www.sorskopolje.si.

OD ČETRKA, 13. JULIJA, DO PETKA, 14. JULIJA

POLETNA ŠOLA AROMATERAPIJE

Histria Botanica, Krkavče

Šola aromaterapije bo tudi letos v dolini reke Dragonje pripravila serijo vrhunskih izobraževanj

o aromaterapiji, eteričnih oljih in hidrolatih. Izobraževanja ponujajo spoznavanje aromatičnih rastlin v naravnem okolju, delavnice na prostem, botanične sprehode, ogled destilacije. Dejaven oddih spremlja ugodna cena. Vodi Ana Ličina z gosti. Prispevek: 165 evrov.

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



SOBOTA, 24. IN NEDELJA, 25. JUNIJ

DVODNEVNI SEMINAR: KAKO OD RASTLIN DOBITI NAJVEČ?

Kmetija Žunko pri Mariboru

Intenzivni dvodnevni seminar ponuja celostno spoznavanje zdravilnih moči rastlin in razkriva, kako iz njih izvabiti kar največ. Namesto učenja o vsaki posamični rastlini vam omogoča spoznati »izvorno kodo«, prek katere tudi sami hitro prepoznate, za kaj je uporabna posamezna rastlina in kako jo pravilno pripraviti za različne potrebe. Odkrili boste tudi, zakaj ni vsak čaj, izvleček, hidrolat ali macerat enako kakovosten in zakaj ne pomaga vsaki osebi. Kaj vse vpliva na moč pripravka, ki ga lahko soustvarimo? Kako v skladu s svojimi potrebami spreminjati učinkovanje zdravilnih rastlin?

Seminar bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskovalke rastlin. Obsežnejši opis seminarja je na voljo v koledarju na spletnem mestu www.zazdravje.net.



SREDA, 28. JUNIJ

RESNICE IN ZMOT O HOLESTEROLU

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

»Holesterol v hrani maši žile in povzroča možgansko in srčno kap!« To vemo vsi. Pa vendar, ali to v resnici drži? Zakaj so v ZDA opustili opozorila o nevarnostih uživanja živil, bogatih s holesterolom? Zakaj se je na severu Evrope po tistem, ko so znova začeli uživati več živil, bogatih s holesterolom in nasičenimi maščobami, splošno

zdravje prebivalstva izboljšalo? Če se tudi vi po nepotrebnem bojite ter izogibate holesterolu in nasičenim maščobam, vabljeni na predavanje. Spoznali boste najpogostejše zmote o holesterolu in maščobah ter se znebili strahu pred dobrimi in zdravju še kako koristnimi živili. Predava Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



ČETRTEK, 29. JUNIJ

CVETLIČNA KULINARIKA ZA DUŠO IN TELO

**Bresternica pri Mariboru, Kmetija
Žunko, od 17. do 21. ure**

Zakaj je pomembno uživati cvetove in kako delujejo na naše telo ter duha? Kateri cvetovi so užiti, kakšne so razlike med njimi in kako jih lahko uporabimo kot zdravila, prehranska dopolnila ali živila? Kako jih shranjujemo, da ohranimo njihove moči? Kaj vse lahko pripravimo iz njih in s tem poskrbimo, da nam bodo na voljo tudi v času, ko bo sonca in rožic manj. Vida je ena od redkih učenk Jelene de Belder, ki pri nas nadaljuje z raziskovanjem okusov po cvetju, Sanjo Lončar pa najbolj zanima njihovo delovanje na človeka. Skupaj vam bosta odprli vrata razkošja, ki ga ponujajo cvetlice.

PETEK, 30. JUNIJ IN SOBOTA, 1. JULIJ

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Vsebina in lokacije enaki kot 16. in 17. junija.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije



OD 5. DO 9. JULIJA

(PONOVI TEV OD 12. DO 16. JULIJA)

POLETNI ZELIŠČNI KAMP ZA POLNJENJE BATERIJ

Na zeliščni kmetiji Žunko pri Mariboru bo poleti deloval glamping kamp, namenjen zeliščno-zračnim užitek. Osnovni nameni so uživanje, sprostitvev in doživljanje naravnega razkošja z vsemi čutili.

Program bo vodila Sanja Lončar, kar pomeni, da bo tudi zanimivih informacij več kot dovolj. Na jutranjih kulinarčnih delavnicah v čudoviti Vidini kuhinji bomo v sproščenem vzdušju pripravljali kaše, namaze, zdrave napitke ... Večji del programa bodo sestavljali vodeni sprehodi, na katerih bomo celostno spoznavali rastline in drevesa, njihovo govorico ter modrost, ki nam jo poskušajo predati. Tudi Vidin vrt je prostor navdiha in številnih novih spoznanj. Vroče urice bomo preživeli v prijetni senci, na praktičnih zeliščno-zračnih delavnicah.

Za program, možnosti namestitve in rezervacije pišite na e-naslov delavniceszz@gmail.com ali pokličite na telefonsko številko (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12 uro).

VSAKO SREDO V JUNIJU IN JULIJU

SKUPAJ NAKUPUJMO EKOLOŠKA IN LOKALNA ŽIVILA

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

Kupci lokalnih (ekoloških) izdelkov smo organizirani v skupino, ki pri slovenskih kmetih opravlja skupinske nakupe. Sto ljudi je močnejših od posameznika, zato lahko nakupujemo po ugodnejših cenah. Brezplačno zbiranje naročil: www.nakupujmoskupaj.si.

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



SOBOTA, 1. JULIJ

TEMATSKI DAN: ZAKAJ SEM SE RODIL S TAKŠNO ZASNOVO?

**Šentjanž nad Štorami 1, kmetija Pri
starem mlinu, od 10. do 19. ure**

Naša zasnova se oblikuje še pred spočetjem. Spočetje je stik stvarstva, očeta in matere. Ta stik ustvari »unikatnost« v stvarstvu, skupaj z njeno razpoložljivo energijo in nalogami. Ustvari se temeljna popotnica za začetek materialnega bivanja. Postajamo to, kar smo.

Vabljeni na Tematski dan, ki bo potekal v

prijetnem vzdušju ekološke turistične kmetije *Pri starem mlinu*.

Prispevek: cena Tematskega dneva, ki traja od 10. do 19. ure in vključuje tri ekološke obroke ter sprostitevni program na kmetiji, znaša 62 evrov. Informacije in obvezne prijave: zaobuditevcloveka@gmail.com, (031) 214 045 (najpozneje do 26. 6. 2017). Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



ČETRTEK, 6. JULIJ

KONEC ZGAGE IN DRUGIH ŽELODČNIH TEŽAV

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

Ste tudi vi prepričani, da se vzrok za zgago in večino želodčnih težav skriva v pretiranem izločanju želodčne kisline? Če to drži, kako je potem mogoče, da ima samo desetina ljudi z želodčnimi težavami tudi presežek želodčne kisline?

Ali veste, da nenehno gašenje želodčnih težav z nevtralizatorji in zaviralci solne kisline dolgoročno ne pomaga, še več, povzroči lahko celo resne težave, kot so slabokrvnost, osteoporoza ter večja dovzetnost za okužbe in vdor parazitov. Spoznajte najpogostejše zmote pri ugotavljanju in odpravljanju želodčnih težav, s čimer se boste izognili nevarnosti splošnega pešanja zdravja. Predava Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SREDA, 12. JULIJ

ZAKAJ BOLI? PREDAVANJE O BOLEČINI

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

Kaj nam sporoča bolečina? Ali znamo vzpostaviti odnos do bolečine in zakaj je to pomembno? Protibolečinska sredstva – da ali ne? Odnosi med vzrokom in posledico. Predava Rajko Škarič.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



ČETRTEK, 20. JULIJ

RESNICE IN ZMOTE O HOLESTEROLU

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

Vsebina bo enaka kot 28. junija. Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SREDA, 26. JULIJ

KONEC ZGAGE IN OSTALIH ŽELODČNIH TEŽAV

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

Vsebina bo enaka kot 6. 7. Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SOBOTA, 29. JULIJ

TEMATSKI DAN: CELOSTNA SAMOSEBNA OSKRBA V KRIZNI SITUACIJI

Šentjanž nad Štorami 1, kmetija Pri starem mlinu, od 10. do 19. ure

Gospodarsko, finančno, varnostno... živimo v izredno razburkanem času. Poudarek tematskega dne je na osebni samooskrbi v krizni situaciji. Ali se znamo oskrbeti v vsaki situaciji? Odgovor se navadno glasi, da se znamo oskrbeti z gorivi, z zalogo vode, hrane, oblačil ... Le zelo redki pa poudarijo oskrbo samega sebe za primer kakršne koli krizne situacije. Namen tematskega dneva je primerjati (na vzročno-procesni in posledični ravni) ozaveščenega človeka s človekom, čigar cilj je dobiček, vendar na račun odnosov.

Prispevek: cena Tematskega dneva, ki traja od 10. do 19. ure in vključuje tri ekološke obroke ter sprostitevni program na kmetiji, znaša 62 evrov.

Informacije in obvezne prijave: zaobuditevcloveka@gmail.com, (031) 214 045 (najpozneje do 25. 7. 2017).

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



Kako varna je vaša zaščita pred soncem?

Si predstavljate, da pridete na plažo in tam poleg standardnih prepovedi preberete še eno: da je na plaži prepovedana uporaba sredstev za zaščito, ki vsebujejo kemične filtre. Bi vas presenetilo?

Takšne prepovedi uvajajo na območjih, na katerih želijo zaščititi koralne grebene in druge občutljive biotope, ki jih resno ogrožajo hormonski motilci in druge snovi iz krem za sončenje. Znanstveniki so namreč ugotovili, da kemikalije iz konvencionalnih sredstev za sončenje povzročajo razvoj virusov, ki uničujejo koralne grebene. Vse več je tudi dokazov o hormonskih motnjah pri planktonu, rakah in ribah.

Korale, ribe in plankton torej vedo (in čutijo), da celo minimalna količina tovrstnih sredstev škodljivo vpliva na njihov hormonski sistem in zdravje okolja. Kaj pa ljudje? Najbrž bo minilo še nekaj časa, preden bomo, tako kot običajno, ugotovili, kaj vse je narobe z izdelki, ki smo jih uporabljali v dobri veri, da nam pomagajo.

Nasploh je uporaba kemične zaščite, ki se mora najprej ugnezditi v celice in zatem v njih s kemično reakcijo zavirati delovanje sončnih žarkov, tvegana. Prav zato vse več ljudi raje uporablja

naravna sredstva, izdelana na osnovi mineralnih filtrov (v rabi sta zlasti titanov in cinkov dioksid), ki delujejo na površini kože, podobno kot oblačilo, in posledično ne motijo normalnih kemičnih in hormonskih procesov v telesu.

Uporaba tovrstnih sredstev je vse bolj priljubljena tudi zato, ker delujejo takoj po nanosu, torej nam na začetek delovanje zaščite ni treba čakati pol ure. Vseeno velja opozoriti, da vsi izdelki, ki vsebujejo mineralne filtre, niso enako varni in učinkoviti.

NI VSAK MINERALNI FILTER TUDI VAREN

Mineralne filtre je vse pogostejše najti tudi v konvencionalnih sredstvih za sončenje, saj je njihovo delovanje hitrejšo. Težava je v tem, da so zaradi »lepotnih razlogov« – želijo se namreč izogniti belemu lesku – pogosto v obliki nanodelcev, ki so zelo drobni, zato prodrejo v naše telo, kjer utegnejo postati škodljivi. O delovanju različnih snovi v nanovelikosti namreč vemo zelo malo. O titanovem in cinkovem dioksidu je znano, da sta zelo varna le, dokler sta na koži. Če prodreta v krvni obtok, limfo in tkiva, utegneta postati problematična. Žal podatka o velikosti delcev ni treba zapisati na ovojnino, tako da potrošniki ne vemo, ali uporabljamo izdelke, ki vsebujejo nanodelce. Njihova uporaba je prepovedana le pri ekološko certificiranih izdelkih.

VODOODPORNOST NE POMENI NUJNO VARNOSTI

Izdelki se razlikujejo tudi po načinih, kako dosežejo vodooodpornost. Ta je sicer dobrodošla, če želimo, da je nanos kreme učinkovit dalj časa kot sicer, ni pa vseeno, s čim filtre »prilepimo«

na kožo. Za konvencionalno kozmetiko tozadevno niso predpisane kake posebne omejitve, zato proizvajalci kot »lepilo« uporabljajo širok nabor sinteznih snovi, ki učinkovito preprečujejo, da bi voda sprala zaščito. Toda te snovi tudi mašijo pore in s tem zavirajo blagodejno razstrupljanje, do katerega pride, ko se v morju odprejo pore in se koža čisti od znotraj.

Naravna sredstva so tozadevno veliko varnejša, vendar niso vsa enako učinkovita. Ko pridete iz vode, se vam utegne zdeti, kot da z vas »odpada omet«, saj se krema lušči. To se pogosto dogaja pri cenejših izdelkih, ki seveda vsebujejo cenejše surovine.

VSE SESTAVE NISO ENAKO UČINKOVITE IN KOŽI PRIJAZNE

Čeprav je na voljo vse več naravnih krem za sončenje, to še ne pomeni, da naši koži vsa enako teknejo. Sredstva, ki vsebujejo rafinirano oljčno olje in vodo, ki ju združuje emulgator, so pogosta in poceni. Toda zaščitna moč tovrstnih pripravkov se ne more meriti s tistimi, ki vsebujejo karitejevo maslo, jojobino, mandljevo, avokadovo ali arganovo olje,

ki imajo izjemne antioksidativne lastnosti. Poleg tega so odlično hranilo za kožo, ki smo jo izpostavljali soncu, zato pazljivo preberite sestavo.

VSI IZDELKI NE DELUJEJO PO ENAKEM NAČELU

Zaščito lahko dosežemo tako, da uporabimo zgolj veliko mineralnega filtra in nič drugega, s kožo pa lahko sodelujemo tudi tako, da jo izdatno vlažimo, z zdravilnimi izvlečki blažimo vnetja, z naravnimi antioksidanti pa preprečujemo, da bi sonce sprožilo nenadzirano delovanje prostih radikalov. Tovrstna sredstva podpirajo naravne procese v koži ter ji omogočajo, da hitro »prebavi« sončne žarke in proizvede nujno potrebni vitamin D, ki ga dandanes večini ljudi primanjkuje. Prav zato je v kakovostnih sredstvih najti tudi naravna olja, ki vsebujejo obilo naravnih vitaminov A, D in E.

V izdelkih, namenjenih sončenju, je vse pogostejše zaslediti alojo vero, vendar bodite pozorni, koliko aloidnega gela vsebuje pripravek. Za nekatere, kot sta denimo Biosolis in Pharmos Natur, je aloidin gel osnova, ki jo uporabijo namesto vode. V številnih izdelkih pa je aloidnega gela zelo malo, zato

in Zemlje
pred
človekom

Zaščita
človeka
pred
soncem

Izboljšana
formulacija

BIO SOLIS®
ORGANIC CERTIFIED SUNCARE

Ekološko certificirana linija
izdelkov za zaščito pred soncem.

Za vso družino, za vse tipe kože.

- 100% mineralna zaščita brez nanodelcev.
- Visoka vsebnost olja semen karanje.
- Visoka vsebnost ekološke aloje vere in ekoloških rastlinskih olj ter izvlečkov.
- Kakovost skrbno izbranih sestavin zagotavlja certifikat Ecocert.

Na voljo v prodajalnah Sanolabor, Kalček, Lekarni Ljubljana, zeliščnih lekarnah Sanatura, ekoloških trgovinah in na www.prema.si.
V Sloveniji distribuira: Prema, d. o. o., Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana, E-mail: info@prema.si, tel.: 01 510 11 30, www.prema.si.

ECO CERT
COSMETIQUE
BIOLOGIQUE

je omenjen šele proti koncu seznama sestavin. Pomembno je tudi, kako je bila aloja pridelana in ali je v obliki gela ali zgolj prahu, ki mu nato dodajo vodo. Na trgu je namreč na voljo marsikaj, cene in kakovost surovin pa se lahko razlikujejo tudi za desetkrat.

Zelo dragoceni so tudi izvlečki korenja, ognjiča in šentjanževke, saj omogočajo hitro obnovo kože in celjenje morebitnih poškodb.

V kulturah, ki živijo na območjih, kjer je sonca veliko, njihova tradicionalna medicina pa se zelo dobro spozna na sinergično delovanje rastlin, zelo cenijo delovanje olja semen karanje. V ajurvedski farmakopeji je to olje obvezen del zaščitnih sredstev, saj vlaži in obnavlja vrhnje plasti kože, poleg tega deluje sinergijsko: okrepi namreč zaščitno funkcijo mineralnih filtrov, zlasti pred sevanjem UVA-žarkov.

Zanimivo je, da se kljub tako dramatičnim razlikam v kakovosti cene različnih izdelkov za sončenje ne razlikujejo prav veliko. Zato izbirajte preudarno in poiščite izdelek, ki bo dober tako za vas kot za naravo.



Preverjene naravne rešitve

- » Kako se varno sončiti?
- » Kako se izogniti alergijam na sonce?
- » Kako narediti naravne kreme in losjone?
- » Kako najlažje »prebaviti« sonce?



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

www.shop.zazdravje.net

Razvajate ali harmonizirate kožo?

Veliko ljudi opazi, da zaradi obilnega mazanja z najrazličnejšimi preparati, njihova koža v trenutku, ko opustijo nego, postane še bolj suha. Razlog za to se skriva v tem, da večina preparatov dela namesto kože ali celo zavira njuno normalno delovanje.

Koži lahko vlago dodajamo, lahko pa jo podučimo, kako naj jo zadrži kar sama. Pri tej nalogi je vsekakor nenadomestljiva vrtnica, ki jo najdemo tako v pripravkih za suho kot tudi za mastno in problematično kožo. Tisti, ki ste prebrali knjigo *Ščepec védenja*, veste, da vrtnica sodi med vrhunska kraljevska zelišča, ki vedno znajo v telesu delovati tako, kot je prav. Vrtnični izvlečki koži pomagajo uravnavati vlago in izločati maščobe, zato ji ne povzročijo odvisnosti od pripravkov.

Zelo visoke odmerke visokokakovostnih vrtničnih izvlečkov je najti v supertonikih ekološke kozmetike Odylique.



Vrtnični supertonic Odylique (50 ml) je primeren za suho, normalno in zrelo kožo. Vsebuje koncentrirani hidrolat vrtničnih listov, obogaten z eteričnim oljem damaščanske vrtnice, ki kožo celostno neguje, jo navlaži, obnavlja, pomirja in ji vrača prožnost.

Za bolj mastno ali mešano kožo priporočamo **uravnavni citrusni supertonic Odylique** (50 ml). Vsebuje kombinacijo koncentriranega hidrolata vrtničnih listov in poživljajočih eteričnih olj, ki učinkovito uravnava izločanje sebuma, kožo pa učvrsti in zglati.

Ekološka kozmetika Odylique je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Kalček in na spletnem naslovu www.prema.si.





4. ZELIŠČNI FESTIVAL NA STIKU KRASA IN BRKINOV



Kačiče–Pared * Dane pri Divači

AC-izvoz Divača (5 minut vožnje),
v bližini Parka Škocjanske jame

TKŠD Mejame, Občina Divača,
Občina Sežana, SI Turizem,
Občina Hrpelje – Kozina,
Park Škocjanske jame

Informacije in rezervacije: info@belajevi.si, 041 697 737

JUNI

SOBOTA, 10. junij, 08.00–18.00: ENODNEVNA ZELIŠČNA EKSURZIJA (Slovenija, Italija)

Lokacija: slovenski in tržaški
Kras
Cena: 79,00 € na osebo (ALL
INCLUSIVE)

**MATIČNI KRAS/CARSO – ZELIŠČNI BUTIK MED JADRANOM IN
ALPAMI;** vodita: Sanja Lončar in Andrejka Cerkvenik (Domačija
Belajevi). Odhod: Divača, organiziran avtobusni prevoz
Možnost prevoza Ljubljana–Divača–Ljubljana z vlakom **NOVO!**

TOREK, 20. junij, 17.00–21.00: DELAVNICA O RASTLINAH SVETLOBE (z degustacijo)

Lokacija: Kačiče, Domačija Belajevi
Cena: 37,00 € na osebo

IZJEMNA MOČ RASTLIN OB NAJDALJŠIH DNEVIH V LETU
Vodita: Sanja Lončar in Andrejka Cerkvenik.

JULIJ

**SOBOTA, 1. julij, 19.00–22.00: VINSKO-KULINARIČNI in ETNOLOŠKI VEČER
(zeliščni vrt, borjač)**

Lokacija: Kačiče, Domačija Belajevi
Cena: 27,00 € na osebo

2. ZAČINJENI KRAŠKI VEČER; gost: kuharski mojster Matjaž
Cotič. Sodelujejo: Vinakras Sežana, Domačija Lisjak, Vina Štoka,
Vinarstvo Širca-Kodrič.

AVGUST

**ČETRTEK, 3. avgust, 8.30–16.30: POČITNIŠKA ZELIŠČNO-KULINARIČNA DELAVNICA
ZA OTROKE**

Lokacija: Kačiče, Domačija Belajevi
Cena: 19,00 € na osebo
Zaželena starost otrok: 8 do 12 let

IZ ZELIŠČNEGA VRTA V OTROŠKI LONEC
Vodi: Andrejka Cerkvenik.

SEPTEMBER

**PETEK, 1. september, 17.00–20.00: ETNOBOTANIČNI OGLED ZELIŠČNEGA VRTA
in PREDAVANJE**

Lokacija: Kačiče, Domačija Belajevi
Cena: 7,00 € na osebo

**KRAŠKA ZELIŠČA V LJUDSKI TRADICIJI in RASTLINE
KRAŠKIH STAROVERCEV;** gosta: Vesna Guštin Grilanc (Beri, beri
rožmarin zeleni) in Boris Čok (V siju mesečine).

**SOBOTA, 9. september, 9.00–19.00: CELODNEVNA KULINARIČNA in ZELIŠČNA
PRIREDITEV**

Lokacija: Kačiče, Domačija Belajevi,
Pared, Dane pri Divači
Več informacij o programu:
www.belajevi.si/novice

PREVERITE PONUDBO ZA SKUPINE!

PRAZNIK KRAŠKEGA ŠETRAJA
Gostje: Jože Majes, Sanja Lončar, mag. Stipe Hečimović, dr. Petra
Ratajc ... Bogata ponudba hrane in pijač s kraškim šetrajem,
predavanja, zeliščni ogledi, botanični sprehod, zeliščne in
ustvarjalne delavnice, prodajne stojnice.



Mikrozaščitniki vaše kože

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Namakanje v jezerih, rekah in v morjih ter poležavanje na soncu pogosto spremljajo tudi težave s kožo. Kako lahko s krepitvijo mikrobioma v črevesju in na koži pozdravimo razdraženo ali poškodovano kožo?

Zdrava črevesna flora ne le odpravlja prebavne motnje in krepi telo, pač pa je v pomoč tudi koži. Tako kot drugi organi, tudi koža nujno potrebuje

hranila za zaščito in hitro obnovo po poškodbah, ki nastajajo prav ob pomoči pravilne prebave v črevesju. Koža je poleti toliko bolj podvržena učinkovanju močnih sončnih žarkov, zato potrebuje močno podporo antioksidantov, ki jih v telo vnesemo tudi s hrano. To pomeni, da so optimalna prebava, razgradnja in vsrkavanje hranil nujne tudi za optimalno zaščito kože pred poletnimi sončnimi žarki.

Ohranjanje reda v črevesju podpira kislo-bazično ravnovesje celotnega telesa, kar koristi tudi koži, saj tako lažje ohranja primerno kislost. Prav ustrezna kislost kože omogoča, da se na njej lažje razmnožujejo koristni oziroma zaščitni mikrobi, obenem pa zavira razvoj škodljivih mikrobov. Verjetno ste že prebrali ali celo izkusili, da utegne dolgotrajno jemanje nekaterih zdravil (antibiotiki ...) porušiti črevesno floro in s tem tudi kislo-bazično ravnovesje, oslabiti imunski sistem ...

To se pogosto kaže v obliki glivičnega vnetja na spolovilih, glivic ali plesni na koži, kožnih nečistoč ali zgolj razdražene kože, ki se na sončenje in pike žuželk odziva burneje, kot bi se sicer. To pomeni, da s krepitvijo črevesne flore pomagamo odpravljati naštetе težave in kožo krepimo od znotraj navzven, tako da je manj dovzetna za okužbe, v primeru poškodb (odrgnine, žuželčji piki ...) pa se tudi lažje in hitreje obnavlja. Kako okrepiti črevesno floro, da bo od tega imela korist tudi koža, smo obširno pisali v knjigi *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas*. Knjigo lahko prelistate na spletnem mestu <http://shop.zazdravje.net/>. Žepna knjižica ali njena elektronska različica bo prijetno in obenem koristno poletno branje.

Hitrejšе obnavljanje in trdnеjšе zdravje kože lahko dosežemo tudi z lokalno krepitvijo mikrobioma na koži. Mikrobi, ki živijo na zdravi koži, jo namreč ščitijo pred škodljivimi mikrobi, strupenimi snovmi in prostimi radikali. Pomagali naj bi tudi pri zadrževanju vlage v koži. Za probiotično bakterijo *Streptococcus thermophilus* je dokazano, da poveča vlago kože pri starejših ženskah, s čimer se ne izboljša le njena obramba, temveč tudi njen videz (manj gubic). Probiotiki naj bi tudi ščitili kožo pred poškodbami zaradi UV-žarkov. Za krepitev koristnih mikrobov na koži so v rabi raznovrstni naravni pripravki, bogati z desnosučno mlečno kislino in koristnimi probiotičnimi mikrobi.

Recepti za krepitev mikrobioma

Lokalne terapije za krepitev mikrobioma, ki pomagajo odpravljati težave s kožo, z uspehom uporabljajo v številnih holističnih praksah.



Spodnje recepte nam je zaupal Marcus Stanton, dr. med., iz nemškega Lübecka.

ODRGNINE, ŽUŽELČJI PIKI IN UGRIZI ...

Izkušnje nam pravijo, da se razdražena in srbeča koža hitro pomiri, če na problematične predele razpršimo večstopenjsko fermentiran eliksir z EM. V primeru lažjih površinskih poškodb kože, kot so praske in odrgnine, se koža hitreje umiri in zaceli. Deluje tudi pri različnih kožnih izpuščajih.

ATLETSKO STOPALO

Stopala najprej umijte in jih temeljito osušite. Po vseh stopalih, zlasti na problematičnih mestih, razpršite večstopenjsko fermentiran eliksir z EM. Ponovite dvakrat na dan, zjutraj in zvečer.

Za preprostejšo uporabo večstopenjsko fermentiran eliksir z EM prelijte v manjšo razpršilko in ga hranite v hladilniku največ sedem dni. Ravnavesje podprite še z uživanjem večstopenjsko fermentiranega eliksirja z EM.

VAGINALNE GLIVIČNE OKUŽBE

V primeru vaginalne glivične okužbe namočite tampon v mešanico destilirane vode in večstopenjsko fermentiranega eliksirja z EM (razmerje 1 : 1). Tampon zamenjajte vsake tri ure. Za hitrejšo vzpostavitev ravnovesja je priporočljivo tudi oralno uživanje večstopenjsko fermentiranega eliksirja z EM.

D-BRE REŠITVE

Naravni deodorant, ki ne ugaja komarjem



Stoodstotno naraven deodorant **Zeta free bio** za telo z vonjem po limonski travi. Vsebuje tudi eterična olja, ki v naravi odganjajo komarje.

Priporočamo za otroke, starejše od 12 mesecev. Za otroke je še primernejši roler gel, ki ne vsebuje rastlinskega alkohola.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah Sanolabor, Kalček, Biotopic, Vita care, Stoma sana in drugih. Distributer: Palača sprostitve, d.o.o., (031) 252 011, info.palaca@gmail.com.

Uglasite mikrobiom.



Multi EM ferment

Več-stopenjsko fermentiran simbiotičen eliksir z EM

Posebna poletna ponudba

ob nakupu 2 izdelkov
100ml gratis



EuBiosa

Omejene količine posebne ponudbe na voljo v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah, ekoloških trgovinah in v spletni prodaji www.eubiosa.si od 10. junija dalje. Distributer: Eubiosa d.o.o., 031 722 622

Težave s krčnimi žilami?



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

Odgovori narave:

Zdravilo **Venaforce®**
tablete iz divjega kostanja

- Zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog.
- Krepi ožilje in izboljšuje venski obtok v nogah.
- Je klinično preizkušeno in naravno.

www.avogel.si, www.farmedica.si