



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | JUNIJ/JULIJ 2018



TEMA MESECA

Čas je, da
ujamemo sonce!



*Obrnite nov
list v svojem
življenju!*

POLETNO
BRANJE



*Naravne rešitve delujejo le,
če jih natančno poznamo in redno
uporabljamo. Naši priročniki
so zakladnice preverjenih
in učinkovitih rešitev.*

Ustavite se in si vzemite čas zase.
To je vse, kar imamo v tem življenju.

Ni treba, da ste del statistike bolnih,
nezadovoljnih in izčrpanih. Danes je nov
dan, v katerem lahko veliko spremenite.

CENA:
24,80 €

BREZPLAČNA
POŠTNA



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**.

Čas je, da ujamemo sonce!

Po zimi, ki se je dolgo poslavljal, nas je očitno razveselila topla pomlad, ki se bo, upamo, nadaljevala in omogočila, da sadeži, pod katerimi se že sedaj šibijo drevesa, tudi dozoriijo.

Tudi na drugih rastlinah je čutiti, da se jim mudi in da zelo eksplozivno rastejo. Zelišča so že sedaj tako aromatična, kot da bi bili že globoko v juniju.

Sonce nas radodarno boža že od aprila. Zato to leto ni ovir, da ne bi svoje notranje zaloge vitamina D polnili vsak dan po malem in jeseni dočakali s polno shrambo svetlobe. Vesela je bo sleherna celica v našem telesu, zato si dnevni obrok sončena začnimo jemati kot resno in potrebno aktivnost, za katero je vredno najti čas. Lakota naših celic po vitaminu D dobiva epidemične razsežnosti, zato izkoristimo poletje in zmanjšajmo potrebo po jemanju vitamina D v obliki različnih prehranskih dopolnil.

Svetlobo lahko zajemamo na različne načine. Čaka nas v tkivih rastlin in živali, v vodi, soli, semenih, oljih, eteričnih oljih ... Je tudi v kakovostnih mislih in jo najdemo tam, kjer ni strahu, žalosti, jeze, skrbi in pohlepa.

Kot pravi rek, tema je le odsotnost svetlobe, zato ne zamudite priložnosti, da vas svetloba napolni na vseh ravneh.

Ko boste prepojeni z njo, bodite svetloba tudi drugim. V vseh pogledih.

Sanja Lončar, urednica

Na temo sonca smo v naših Novicah že veliko pisali. Da se ne ponavljamo, vam priporočamo v branje poletne številke iz prejšnjih let, ki jih najdete na www.zazdravje.net v zavihku PDF arhiv novic (v meniju, ki je desno zgoraj).

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



V tokratnih novicah preberite:

Kdo bo patentiral umetno sonce?	4
Človek ni kup mesa in kosti	6
Močne poletne svetlobe se ne veselijo vsi!	8
Je za vse kriva sol?	10
Sončna krema ali sončna hrana?	12
Z bosonogo hojo do več »svetlobe« oz. zdravja	15
Kje vam odteka energija?	18
Vzgojimo svoj ameriški slamnik – še je čas	20
Koledar dogodkov	22
Sonce suši tudi od znotraj	26
Radi bi več kolesarili, pa vendar ...	28
5. junija bomo začeli kompostirati skupnostno!	31

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič
Odgovorna urednica: Sanja Lončar
Kontakti: info@zazdravje.net, (041) 770 120
Fotografije: Fotolia
Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.
Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič
Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)
Tisk: Tiskarna Schwarz





Kdo bo patentiral umetno sonce?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Znanstvene tehnologije z vsakim dnem vse bolj napredujejo. Vse večji delež živil raste brez stika s prstjo in brez izpostavljenosti sončnim žarkom.

Znanstveniki se vse bolj poglobljajo v to, kako različna valovanja svetlobe delujejo na rastline, zato že imamo različne žarnice za rastlinjake – odvisno od tega, ali želimo spodbuditi rast listov ali plodov. Tehnologija LED, ki omogoča izbiro frekvenc (barvo svetlobe), hitro napreduje in celo uspeva vplivati na izboljšanje okusa tako vzgojenih plodov (ki so bili do sedaj praviloma veliko slabšega okusa).

V kombinaciji z izbranimi hranili in po potrebi celo umetnimi aromami in barvili tako nastajajo živila, ki so »kot prava« ... Oči in celo nos vse težje opazijo razliko. Pa so takšna živila res tudi polnovredna?

Odgovor na to vprašanje je odvisen od tega, kako pojmujeemo besedo polnovrednost. Če menimo, da nas hranijo le maščobe, beljakovine, škrobi,

sladkorji, potem so se sodobne tehnologije pridelave zelo približale temu, kar lahko pridelamo v naravi. Če smo bolj pikolovski in želimo vedeti, koliko je v takšnih rastlinah vitaminov, rudnin in antioksidantov – je slika videti veliko slabše. Odvisno od hranila je v takšnih živilih tudi 30, 50 ali celo 70 % manj teh dragocenih snovi, če primerjamo z rastlinami, ki so rasle v naravnem okolju.

Če merimo svetlobo v živilih (t. i. biofotone, za katere danes kvantni fiziki ugotavljajo, da upravljajo z domala vsemi procesi v naših celicah), pa kažejo masovno pridelana in predelana živila še veliko slabšo sliko – vsaj desetkrat manjšo vrednost v primerjavi z rastlinami, ki so rasle v naravnem okolju in brez »umetnih spodbud«.

Če upoštevamo, da je vsaka rastlina tudi vir dragocenih informacij za naše telo, potem od rastlin, ki so rasle, ne da bi morale spoznati mraz, veter, žgoče sonce ali napade škodljivcev, ni pričakovati veliko inteligence. Že pred 50 leti je Alfred Vogel ljudi primerjal z rastlinami iz rastlinjaka, ker so postajali vse bolj neodporni na zunanje vplive. Danes očitno postajamo vse bolj podobni rastlinam iz hidroponike. Ne poznamo svojih korenin, brez opore pa ne znamo več stati – pogledajte le vse večje število mladih, ki hodijo, kot da ne bi imeli hrbtnice. Dejansko ne hodijo, temveč »hengajo« (prevod: »visijo«). Mišično skeletne težave so na drugem mestu, ko gre za število predpisanih protibolečinskih zdravil v Sloveniji. In če ste pazljivo prebrali predhodni odstavek, veste tudi zakaj.

NI GA ČEZ NARAVNA TLA IN NARAVNO SVETLOBO

Ko te dni pulite plevele mogoče zmotno menite, da so korenine trav dolge le nekaj centimetrov. Bi verjeli, da ima lucerna lahko 6 metrov dolge korenine? Da jih vaša čebula lahko razvije tudi do nekaj metrov? Res je, da so le za lasek debeli, sežejo pa v takšne globine, da rastlina lahko izbira med tisočeriimi hranili in si celo v nahjuši suši najde dovolj vlage.

Tudi spekter svetlobe in vseh ostalih, za naše oko nevidnih valovanj, je v naravi brez omejitev – zato rastline razvijejo na tisoče snovi, ki jih v rastlinjakihi ali v sodobnih »tovarnah zelenjave« nikoli ne bodo.

Posebej ko iščemo rastline za zdravljenje in odpravljanje neravnovesij, je zelo pomembno, da posegamo po rastlinah (in izdelkih iz njih), ki so imele priložnost v naravnih pogojih pridobiti vse, kar potrebujejo, in zato razpolagajo z bogatim naborem snovi in izkušenj.

NAJBOLJŠE SO SAMORASLE RASTLINE!

Na divjih rastiščih mora rastlina sama poskrbeti zase. Na jasnih in gozdnih ne bo nihče populil plevelov, ki ji odžirajo vodo in hranila, zato mora vsaka rastlina takoj razvijati svoje korenine – ne v stran, temveč v globino. Aloe vera tako rabi 10 let, da s koreninami seže dovolj globoko, da potem iz globlin črpa čez 160 zdravilnih učinkovin. Zato divjerasle rastline v sebi nosijo toliko več dragocenih hranilnih in zdravilnih snovi v primerjavi z gojenimi. Pobiranje na takšnih rastiščih pa po drugi strani zahteva veliko pozornosti in etičnosti, sicer lahko zaradi pohlepa prihaja do uničenja celih rastišč. Odgovorno ravnanje, obnavljanje in varovanje naravnih rastišč je za pridelovalce kot so Bioforce, Wala, Weleda, Pharmos Natur, Solime in Soria Natural zelo pomembno.

V Podjetju Pharmos Natur so pregledovali lokacije po vsem svetu in ugotovili, da aloja vsebuje največ zdravilnih učinkovin, če raste v mešanih naravnih nasadih, zato jo pridelujejo na Jukatani, in so edini ponudnik, ki izdeluje ekološki sok brez aloina in brez konzervansov.

Soria Natural je celo locirana na zelo odročnem področju Španije, kjer jim pred vrati divje raste na desetine pomembnih zdravilnih rastlin, ki so osnova njihovih pripravkov. Bližina rastišča omogoča, da so pripravki izdelani iz sveže nabranih rastlin, ki niso tedne ali mesece potovale z ladjami na drugi konec sveta. Zagotovo so zato takšni pripravki bolj učinkoviti v primerjavi z izdelki, ki jih v že posušeni ali na pol predelani obliki prodajajo na svetovnem trgu in jih različni trgovci le pakirajo v svoje vrečke ali kapsule ali iz njih potem izdelujejo svoje pripravke.

MOČI ETERIČNEGA OLJA

Vsi, ki ste brali *Ščepce*, veste, da je največji delež moči rastlin praviloma v eteričnem olju. Tega pa rastlina ustvari več, če mora rasti na bolj sončnem rastišču. Primerjajte le žajbelj ali rožmarin

na svojem vrtu s tistim, ki raste na otokih, med kamni in pod žgočim soncem.

Za eterično olje bi lahko rekli, da je »utekočinjeno« sonce. V njem so ujeta zelo visoka svetlobna valovanja, ki pogosto presegajo valovanja naših celic, zato nas dobesedno »dvigajo«, ko jih vdihujemo, z njimi aromatiziramo svojo hrano, jih uporabljamo kot parfume ali dodajamo kremam in mazilom.

Aromaterapija je veliko močnejša naravna rešitev, kot si mnogi mislijo. 20 minut vdihavanja rožmarinovega eteričnega olja (kemotip cineol) merljivo izboljša prekrvavitev v možganih in izboljša kognitivne funkcije celo do 60 %. Močno dišeče vrtnice so po svojih antidepresivnih lastnostih primerljive s sintezni zdravili. 10-odstotno eterično olje mete (1 kapljica, zmešana z 9 kapljicami navadnega olja) pa odpravi tenzijski glavobol enako učinkovito in v enakem času, kot tableta proti glavobolu.

Ne spreglejte moči, ki so v rastlinah. Le pozorni bodite na ponaredke in slabo kakovost izdelkov, ki jih je iz dneva v dan več. Pri izbiri eteričnih olj bodite pozorni, da so iz ekološke pridelave. Če imate namen eterična olja uporabiti za aromatiziranje živil (medu, olja, skute, kave, čaja, kakava ...) potem uporabite takšna, ki so registrirana za ta namen. Natančne napotke, kako pravilno in varno uporabiti eterična olja, najdete v knjigi *Ščepce ustvarjanja*.

NAJ VAM MOČI SONCA NE ZMANJKA!

Izkoristite poletje, da nabereite, posušite, macerirate ali celo destilirate čim več dragocenih rastlin, ki so dobre zakladnice sonca za zimske dni.



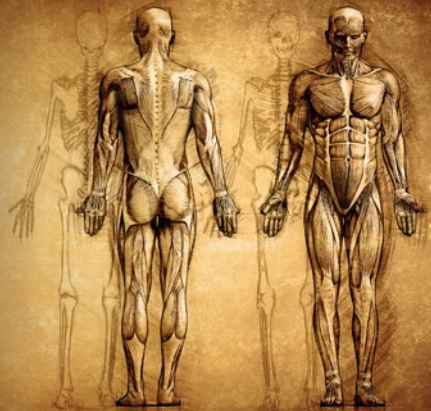
PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

Ko ne vemo točno kaj je diagnoza, pokličemo na pomoč rastline, ki znajo težavo prepoznati in jo odpraviti. Aloe vera bo v vsakem telesu delovala drugače – odvisno od tega kje je težava.

Prodaja: **TRGOVINA.PHARMOS.SI**
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o.,
tel. 041 401 600, www.pharmos.si

Človek ni kup mesa in kosti

.....
Smo predvsem voda, sol,
maščoba in silicij.
.....



Največji del našega telesa predstavlja voda. Da se ne razlijemo po tleh, pa poskrbijo celične ovojnice, ki so narejene predvsem iz maščob.

In da vse skupaj funkcionira kot celota, ki izmenjuje informacije in smiselno deluje, poskrbijo še elektroliti, ki omogočajo zadostno prevodnost, da lahko informacije in napotki pridejo do sleherne celice.

O tem, kako pomembna sta voda in maščoba, smo že veliko pisali. O tretji pomembni snovi, ki dejansko določa kakovost in hitrost našega "procesorja", pa je na sploh veliko manj govora.

Silicij je tisti, ki kot cement drži naša tkiva skupaj, omogoča, da telo sploh zadrži vodo, in ob tem ureja tudi domala vse procese in prenose v telesu. Težava je v tem, da je silicija v naši prehrani in posledično tudi v naših telesih vse manj, v informacijski tehnologiji pa vse več. Zato spominske zmogljivosti naših računalnikov vse bolj naraščajo, naše lastne pa usihajo.

KAM IZGINEVA SILICIJ?

Kljub temu da je to po razširjenosti drugi najbolj prisoten element na planetu Zemlja, je v naši prehrani in zato tudi telesih čutiti njegovo vse večje pomanjkanje.

Že leta 1940 so biodinamiki svarili, da se je v zgolj enem stoletju prisotnost silicija v pšenici zmanjšala za 20 %. Z razmahom intenzivnega poljedelstva pa je v pičlih 10 letih (torej do leta 1950) pšenica izgubila še 40 % silicija. Od takrat se proces odvija še hitreje in naša današnja žita in druga živila, s katerimi se prehranjujemo, so po vsebnosti silicija

le senca tistega, kar so jedli naši predniki.

Tudi pred kratkim objavljeni podatki o dramatičnem upadu vsebnosti rudnin v rastlinah kažejo, da uživamo le fasado živil, ki so jih uživale prejšnje generacije. Zagovorniki sodobnih metod pridelave nam grozijo, da brez modernih tehnologij ne bo možno nahraniti vse večjega števila prebivalstva. Pa je to res? Ne potrebujete posebne matematične nadarjenosti za preprost izračun, da dvakrat več živil, v katerih je petkrat manj rudnin, vitaminov in antioksidantov, kot jih je bilo včasih, ne bo rešilo težav prebivalstva.

KJE NAJTI NARAVNE REŠITVE?

Večina tega, kar se splakne iz obdelovalnih tal, prej ali slej konča v morjih, zato znanstveniki pospešeno iščejo možnosti, da bi manjkajoče rudnine, predvsem jod, silicij, magnezij ..., v prehrano vrnil s prehranskimi dopolnili, ki jih pridobivajo iz morskih rastlin, s prečiščevanjem morske vode in podobno.

Tudi veliko učinkovitih naravnih gnojil izdelujejo iz alg in morskega rastlinja. Teoretično je smer dobra, le da se pojavi problem, kako iz koktejla koristnih in škodljivih snovi, ki plavajo po svetovnih oceanih, izluščiti to, kar potrebujemo, ne da bi s tem snovi onesposobili za delovanje v naših telesih.

V prejšnjih Novicah smo objavili intervju o tem, kako zapleteno je v resnici pridobivanje zdravih morskih alg. Če pa jih imamo, zagotovo z njimi lahko napolnimo marsikatero vrzel v telesu.

V kombinaciji s kakovostno morsko soljo, ki vsebuje veliko elementov v sledeh in ob nariju še zelo potrebni magnezij, lahko dobimo zelo kakovosten dnevni odmerek potrebnih rudnin.

Tudi med kopenskimi rastlinami, ki rastejo dobesedno pred našim pragom, se še vedno skriva marsikatera naravna rešitev, ki jo prepogosto spregledamo in se raje odpravimo kupovati superživila, ki prihajajo z drugega konca planeta in za njih še nikoli nismo slišali. Silicija je veliko v koprivah, preslici, zelenem ovsu, kreši, rmanu – seveda pod pogojem, da so rastline pravilno pripravljene. Za ta namen moramo uporabiti izvlečke, narejene na osnovi superkritičnih tekočin (takšne izdelujeta na primer Soria Natural in Solimé), ali rastline dolgo kuhati (vsaj 20 min), da se izluži silicij (žal do takrat izgubimo večji del ostalih koristnih snovi).

Naša znanost še vedno ne ve natančno, zakaj je silicij tako pomemben. Njegovo delovanje ni specifično povezano z eno samo funkcijo ali z enim samim organom - nujno je potreben za vse celice in vsa tkiva v telesu. Silicijeva kislina je ključ za celično hidracijo, saj nase veže 300-kratno količino vode. Brez njega hitreje izgublamo sklepne tekočine in obrablamo hrustance.

Tako kot z vnosom silicija opazno pospešimo rast las in nohtov, tudi notranja obnova poteka hitreje. Silicij vzdržuje strukturo kože in veznih tkiv, povečuje elastičnost ožilja, krepi dlesni. Preprečuje nalaganje aluminija v možganih in po telesu pobira še veliko drugih težkih kovin.

Zeliščarji iz različnih obdobij so ugotovili, da so rastline, ki vsebujejo veliko silicija, odlične v boju proti glivicam in revmi, lajšajo težave s sklepi in krepijo vezna tkiva. Konjerejci že vedo, kakaj konje hranijo z ovsom, žitom, ki je najbolj bogato s silicijem.

V sodobnih recepturah silicij uspešno kombinirajo še s protivnetnimi snovmi, kot so vražji krepelj, kurkuma, bosvelija in različni viri klorofila. Za hitrejšo obnovo hrustancev pa se priporočata tudi glukozamin in hialuronska kislina.

KAKO NAPOLNITI SVOJE REZERVE S SILICIJEM?

Kot rečeno, to včasih ni bil problem, saj je večina ljudi potrebno količino dobila že z uživanjem polnovrednih žit.

Odrasli naj bi potrebovali 10 do 40 miligramov silicilne kisline na dan, za kar zadostuje nekaj žlic ovsu ali šop vrtno kreše, 100 gramov polnovrednega riža ali 150 gramov špinacije ali rdeče pese ...

Dobre rešitve



Naravni vir silicija

Njivska preslica - kapljice XXI, Soria Natural

Silicij je zelo pomemben element, brez katerega telo ne tvori

kolagena in elastana. Koža se naguba, lasje in kosti pa postanejo krhki. Ne želite jemati kolagena iz kosti in sklepov živali? Njivska preslica je **naravni rastlinski vir silicija** in zato prispeva k ohranjanju lepih in močnih las, nohtov, kosti in kože ter tudi elastičnosti arterij. **Njivska preslica - brezalkoholne kapljice XXI, Soria Natural**, ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov. Po zaslugi sodobnih postopkov priprave so do 25-krat močnejše od običajnih kapljic. V vseh lekarnah in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si

Najbrž ste pomislili, da tega ni težko zagotoviti. To drži, a le če jeste samoraslo hrano ali takšno, ki je pridelana biodinamično ali vsaj ekološko. Hibridna žita ali zelenjava, gojena na konvencionalen način, moka ali kosmiči, ki so na poti od proizvajalca do vas oksidirali, pa vam najverjetneje ustrezne količine silicilne kisline ne bodo zagotovili.

Solime Silicium flex - POPOLNA LINIJA ZA MIŠICE IN SKLEPE.

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

SOLIMÉ
La tradizione erboristica

medi VITAL



www.medivital.si

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, drugih specializiranih trgovinah ter v Medivitalu (Dunajska cesta 111, Lj.) in v ZD Medvode.



Močne poletne svetlobe se ne veselijo vsi!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Mnogi smo prepričani, da poletna svetloba, toplota, več prostih dni za počitek ... pomagajo umiriti ali odpraviti marsikatero težavo, ki nas pesti tekom leta. Žal pa to ne drži nujno za tiste, ki jih mučijo migrenski glavoboli. Zakaj in kako jim lahko pri tem pomaga CBD?

KAJ JE MIGRENSKI GLAVOBOL?

Migrenski glavobol je huda utripajoča bolečina glave (npr. le na eni strani glave), ki lahko traja od nekaj ur pa celo do več dni skupaj. Pogosto je značilen prihoda takšnega glavobola t. i. migrenska

aura, ki se pojavi približno pol ure pred napadom. V perifernem vidnem polju jo zaznamo kot utripanje luči ali bleščanje, cikcakaste bleščeče linije, madeže, zvezdice, zamegljeno sliko, temna področja itd. Trpečemu je pogosto slabo in bruha, ob takšnih glavobolih pa je prisotna tudi povečana občutljivost na svetlobo in zvok.

ZAKAJ MOČNA SVETLOBA SPROŽI MIGRENSKI GLAVOBOL?

Pogosto lahko prav močna svetloba poleti izzove napade migrene. Ko ti nastopijo, pa še dodatno povečajo občutljivost na svetlobo. Natančnih razlogov, zakaj močna svetloba izzove napad migrene, še ne poznajo, so pa ugotovili, da se pri ljudeh, pri katerih migreno sproži svetloba, nekaj dogaja na tistem področju možganov, ki zaznava svetlobo: možgani naj ne bi bili sposobni nadzirati bolečine, ki jo izzoveta bleščanje ali svetloba. To potrjuje tudi raziskava na slepih ljudeh, objavljena februarja 2010 v reviji *Nature Neuroscience*: slepi ljudje, ki zaznavajo svetlobo, ne vidijo pa jasne slike, namreč prav tako trpijo za takšnimi glavoboli – enako kot ljudje brez okvare vida, medtem ko slepi ljudje, ki ne zaznavajo niti svetlobe, takšnih glavobolov nimajo. Torej, problem naj bi bil v področju v možganih, ki zaznava svetlobo, in ne v tistem, ki zaznava sliko.

KAKO LAHKO POMAGA CBD?

Pri obvladovanju migrenskih glavobolov nam utegne pomagati tudi CBD (kanabidiol) – kanabino-id iz cvetov industrijske konoplje. Preden prebere-te, kako CBD lahko pomaga, pa naj vas spomnimo še na klasična priporočila za obvladovanje migren.

Beleženje okoliščine pojava migrene omogoči, da lažje ugotovimo, kaj jo povzroči – na primer: sve-tloba, nitrati, MSG, določena hrana, kofein, ciga-rete ... Priporoča se izdatno pitje vode poleti, da ne dehidriramo ali povzročimo motnje v krvnem tlaku. Dobro je dopolnjevanje prehrane z vitamini D, magnezijem, maščobami omega-3, saj po-manjkanje teh snovi beležijo pri ljudeh, ki jih pe-stijo migrenski glavoboli. Zaščitite se pred močno svetlobo s klobukom in sončnimi očali. Izogibajte se pregrevanju telesa – zadržujte se v notranjih prostorih v času dneva, ko sta svetloba in vročina najmočnejši. Izogibajte se ne-rutinskim hujšim telesnim aktivnostim, ki povečajo naval krvi v mo-zgane. Postopno spreminjajte tudi spalne navade, povezane s podaljševanjem oz. krajšanjem dneva – ritem spanja spremenite za največ 15 minut v

IMATE VPRAŠANJA O UPORABI CBD?

Vas zanima, kateri pripravek CBDEX je za vas najustreznejši?



Pokličite na telefonsko številko (040) 614 617 ali pišite na e-naslov info@biomons.com in preverite, kdaj bodo v vaši bližini potekali brezplačni individualni posveti o pripravkih CBDEX.

nekaj dneh. Izogibajte se stresnim situacijam. Odpravite seneni nahod, saj naj bi vnetne snovi, ki ob tem nastanejo, vzdražile tudi živec trigeminus, ki prav tako povzroča migrensko bolečino ...

Vse več raziskav nakazuje na to, da utegne CBD pomagati tudi pri migrenskih glavobolih, saj med drugim dokazano deluje protibolečinsko, protiv-netno, nevroprotektivno in nevroregenerativno, poleg tega pa izboljšuje prekrvavitve možganov, sprošča ob stresu in znižuje visok tlak. V razi-skavi *The endocannabinoid system and migraine*,



Tisočletna tradicija narave!

CBDEX

Edinstvena linija izdelkov, 100% naravni in legalni izdelki iz konoplje z aktivnim kanabidiolom CBD!

KONOPLJA BREZ RECEPTA!



Dodan vitamin C ima vlogo pri nastajanju kolagena, ki je potreben za normalno delovanje žil!



FORMIG – inovativni prehranski dodatek iz čistega izvlečka konoplje z min 500 mg kanabidiola – CBD.

Za sprostitev med ponavljajočimi glavoboli.

TINCTURA CBDEX FORMIG z dodanimi vitamini C in D.

INHALE CBDEX FORMIG premium naravna inhalacijska tekočina. Ko želimo učinek takoj!

FORTEMA – inovativni prehranski dodatek iz čistega izvlečka konoplje z min 300 mg kanabidiola – CBD in vitamini C in E za sprostitev pri neuravnoteženem krvnem tlaku.

Prodajna mesta: izbrane specializirane trgovine in vse trgovine



po Sloveniji.

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com ali na tel.: 040 614 617 ter na el. pošti: info@biomons.com

Rosaria Greco et al., navajajo, da endokanabinoidni sistem (več o njem si lahko preberete v knjigi *Kako ohraniti možgane*, ki jo lahko prelistate na: shop.zazdravje.net), katerega delovanje pomaga uravnavati CBD, pomembno sodeluje tudi v procesiranju bolečinskih signalov. Zato ustrezno aktivacijo endokanabinoidnega sistema (npr. s CBD) vidijo kot velik terapevtski potencial za zmanjševanje fiziološke in z vnetjem povezane bolečine, ki verjetno povzroča tudi migrenske napade. Tudi mnogi drugi raziskovalci napade migrene povezujejo z neustrezno delujočim endokanabinoidnim sistemom. Leta 2007 so raziskovalci Univerze v Perugii izvedli raziskavo na ljudeh s kroničnimi migrenami in v reviji *Journal of Neuropsychopharmacology* med drugim zapisali, da imajo ti v primerjavi z zdravimi ljudmi v cerebrospinalni tekočini nizko količino telesnega kanabinoida anandamida. Pomanjkanje tega bi lahko vodilo v slabo delovanje endokanabinoidnega sistema, ki se pri njih izraža s kroničnimi migrenskimi bolečinami. Ker poleg vseh že naštetih učinkov CBD preprečuje tudi razpad anandamida in s tem omogoča večjo prisotnost tega v telesu, utegne migrenske glavobole blažiti tudi po tej poti. Torej ni čudno, da vse več zdravnikov, med katerimi je tudi dr. Ethan Russo, nevrolog in raziskovalec na področju medicine, svetuje uravnavanje slabo delujočega endokanabinoidnega sistema z uživanjem nizkih odmerkov CBD iz celega izvlečka cvetov industrijske konoplje (<https://www.projectcbd.org/science/cannabis-pharmacology/dr-ethan-russo-cbd-clinical-endo-cannabinoid-deficiency>).

Glede na to, da določen odstotek ljudi ob migrenskih glavobolih hkrati trpi tudi zaradi povišanega krvnega tlaka (<https://www.migrainesurvival.com/high-blood-pressure-and-migraine?f=sb>), je za obvladovanje migren dobro odpraviti tudi nihanja v krvnem tlaku. CBD nam lahko pomaga tudi tu, saj med drugimi sprošča oz. širi krvne žile in tako zniža krvni tlak (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3954478/>). Seveda pa bo za celostno in trajno obvladovanje povišanega krvnega tlaka potrebno spremeniti tudi škodljive življenjske navade, ki so težavo povzročile.



Je za vse kriva sol?

BESEDILO: KARMEN PRAH

Vse bolj pogosto slišimo svarila pred nevarnim vnosom soli.

Kot smo v teh Novicah že velikokrat pisali, narava ni naredila problematične soli – to je naredil človek, ko je iz nje očistil vse, kar se mu je zdelo nepotrebno in ji dodal umetni jod in sredstva proti strjevanju. Tako smo dobili zelo nevarno sol, ki botruje vse večjem številu težav s krvnim tlakom, propadanjem ožilja, živčevja in možganov.

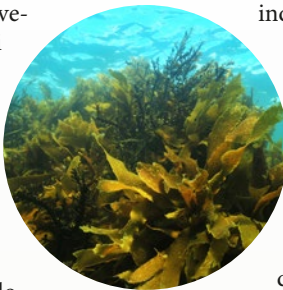
Kot razlaga nutricionist Patrick Holford, »minerali sodelujejo in njihovo razmerje mora biti v ravnovesju. Kalij in magnezij na primer sodelujeta z natrijem in vsi trije skupaj regulirajo količino vode ter živčne in mišične impulze v telesu. Več natrija zaužijemo, tudi več magnezija in kalija potrebujemo. Ker večina ljudi uživa preveč natrija in premalo ostalih rudnin, prihaja do pomanjkanja, mišice postajajo vse bolj zategnjene, živčevje pretirano stimulirano in telo kronično utrujeno. Za normalen metabolizem pa je zelo pomembno, da je tudi jod prisoten v pravi meri, ker brez tega ščitnica ne bo mogla regulirati presnove v celicah.«

Zato ne smemo iskati rešitve le v zmanjševanju natrija, temveč v povrnitvi ravnovesja med vsemi potrebnimi nutrienti. Naloga postaja iz leta v leto

vse bolj zapletena, ker tudi živila pospešeno izgubljajo dragocene rudnine. Kot so pokazale primerjalne raziskave iz leta 1940 in 2002, je meso izgubilo 41 % kalcija in 54 % železa, medtem ko je zelenjava v povprečju izgubila 50 % kalcija, 25 % železa in magnezija, 76 % bakra in 59 % cinka.

V iskanju naravnih nadomestkov za sol je ena izmed naravnih možnosti tudi večja uporaba morskih alg. Študije, ki so jih izvajali na angleški univerzi Sheffield Hallam, so pokazale, da z uporabo alg lahko dosežemo zadostno slanost živil tudi z bistveno zmanjšano količino soli.

Hkrati pa kakovostne alge izboljšajo prehranski profil živila in odpravijo potrebo po tem, da bi soli dodajali umetni jod. Poleg joda, ki ga dobimo v zadostnih količinah že z zaužitjem enega grama rjavih morskih alg, v tem morskem rastlinju najdemo v enaki količini tudi zlato, skoraj celotno dnevno potrebo po kaliju, skoraj 600 mikrogramov železa in še veliko drugih rudnin.



so celo ugotovili, da z dodajanjem alg v sol dosežejo, da alge ublažijo posledice, ki jih povzroča pretirana uporaba soli (do katere pride zaradi skrite soli v mnogih industrijskih izdelkih).

S to problematiko se intenzivno ukvarja tudi ne-profitna fundacija Seaweed Health Foundation, kjer iščejo holistične rešitve za potrošnike in industrijo.

Kot je ugotovila dr. Crystal Smith-Spangler z Univerze Stanford (ZDA), že z zmanjšanjem vnosa soli za 9,5 % na osebo dosežemo pomemben upad kardiovaskularnih bolezni pri širši populaciji.

Takšnega zmanjšanja sploh ni težko doseči. Že s tem, da delež soli zamenjamo z začimbami, ki okrepijo okus jedi in zato zmanjšajo potrebo po dodatnem soljenju, lahko veliko naredimo. Žal dobrega naravnega vira joda med zelišči ne najdemo, zato je dobro, da zeliščne mešanice vsebujejo tudi kakovostno morsko zelenjo.



Že s tem, da delež soli zamenjamo z začimbami, ki okrepijo okus jedi in zato zmanjšajo potrebo po dodatnem soljenju, lahko veliko naredimo.

Idealno ravnovesje mnogih rudnin so dosegli, ko so kombinirali en gram nerafinirane morske soli in enako količino morskih alg.

Tudi na Japonskem so izvajali podobne študije in



Mešanica soli in morskih alg v razmerju »pol-pol«, ohranja naravno slanost, zaradi česar manj solimo, hkrati pa okusu doda bogato kompleksnost.



Na voljo v poslovalnicah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 01 528 0333



Sončna krema ali sončna hrana?

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

S prvimi sončnimi žarki, najkasneje pa pred odhodom na morje, se vsi srečamo z vprašanjem, kako kožo zaščititi pred soncem. Običajno odhitimo po kreme za sončenje in prepričani smo, da smo storili največ, kar smo lahko, da bi kožo bolj ali manj učinkovito zaščitili.

Malokdo pa se vpraša ali celo ve, da bi morala zaščita kože potekati najprej od znotraj in ne le od zunaj z uporabo sončnih krem. Ko bomo poskrbeli za notranjo zaščito, bo tudi naša koža bolje zaščitena in bo veliko bolj učinkovito prenašala sonce; posledično bo manj opeklin in manj alergij, koža pa bo lepša in bolj zdrava. Naša prva zaščita bi zato morala biti notranja zaščita, to pa nam nudijo antioksidanti, ki delujejo na proste radikale.

Antioksidanti so zaradi svojega antikancerogenega delovanja vroča tema številnih raziskav, svojo izjemno moč pa kažejo tudi pri zaščiti telesa pred poškodbami od sonca, zato so mnogi raziskovalci mnenja, da so antioksidanti v resnici prva obrambna zaščita pred soncem.

Poglejmo, kateri antioksidanti so se v študijah izkazali za ene najbolj koristnih in učinkovitih pri delovanju na proste radikale in zaščiti pred UV-sevanjem.

ASTAKSANTIN

Astaksantin je zelo močan antioksidant, ki spada v skupino karotenoidov in je lahko veliko bolj učinkovit kot betakaroten in lutein pri preprečevanju UV-fotooksidacije lipidov. Raziskave kažejo, da naravni astaksantin iz posebnih alg ščiti pred UVA-induciranimi spremembami DNK in deluje kot nekakšna "notranja zaščita pred soncem".

Glavne prednosti astaksantina v povezavi s soncem so, da varuje kožo pred poškodbami UV-žarkov in opeklinami, ki so posledica izpostavljenosti soncu, saj onemogoči proste radikale, ob tem pa s pomočjo UV-žarkov telo še vedno proizvaja vitamin D (ne pozabite, da s sončnimi kremami, tudi z najnižjim faktorjem, blokirate UVB-žarke in tako onemogočate tvorbo izjemno pomembnega vitamina D v telesu!).

Klinična ocena astaksantina pri merjenju učinkovitosti zaščite pred UV-žarki kaže, da astaksantin zavira in preprečuje sončne opekline ter zagotavlja zaščito kože pred poškodbami, ki jih povzroča sonce.

SUPEROKSID DISMUTAZA

Encim superoksid dismutaza (SOD), ki ga imenujemo tudi "encim življenja", je najpomembnejši poznani endogeni antioksidant, ki pa z leti v našem telesu upada. Njegova naloga je med drugim, da spreminja proste radikale v neškodljive molekule. Zelo hitro jih nevtralizira in je pri tem zelo učinkovit. Prehranski dodatki, ki vsebujejo SOD lahko zato občutno zmanjšajo UV-poškodbe, še posebej pri svetlopoltih ljudeh.

BETAKAROTEN

Raziskave v Nemčiji so pokazale, da uživanje betakarotena lahko nudi nekaj zaščite pred sončnimi opeklinami. Dlje kot uživamo betakarotene, daljši je čas zaščite. Pretekle študije so pokazale, da lutein, likopen in superoksid dismutaza (SOD) lahko močno izboljšajo stanje kože.

Betakaroten v koži spodbuja tvorbo kožnega barvila melanina (zato tudi hitreje porjavimo), ki je eden izmed najbolj učinkovitih obrambnih mehanizmov kože pred sončnimi žarki. Z uživanjem

betakarotena pred sončenjem lahko okrepimo lastne obrambne mehanizme v koži proti negativnim mehanizmom UV-žarkov. Koža hkrati tudi enakomerneje porjavi in sončne opekline se pojavijo redkeje.

LUTEIN

Lutein je fitonutrient, ki ga najdemo v temno zeleni in rumeni zelenjavi in je poznan predvsem za zdravje oči, a študije so pokazale, da lutein pomaga tudi v boju proti prostim radikalom zaradi sonca, zato nas lahko ščiti pred UV-poškodbami. Kadar je v koži prisoten v zadostnih količinah, lutein pomaga pri filtriranju visokoenergetskih valovnih dolžin svetlobe, ki upočasnijo hitrost oksidativnega stresa. Rezultat je pomembna zaščita pred foto-poškodbami, vključno z opeklinami, znaki staranja in potencialno celo kožnim rakom.

Te in druge antioksidante najdemo zgolj v zelenjavi in sadju, zato naj bo vaša »sončna krema« najprej v obliki zdrave prehrane; hrana naj bo predvsem rastlinska, z veliko pisane zelenjave in sadja, saj je takšna izjemno bogata z antioksidanti.

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

S.P.F. Profaktorji

z astaksantinom,
luteinom, betakarotenom
in superoksidno dismutazo

Učinkovita zaščita telesa pred prostimi radikali



ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO

Na voljo v trgovini in spletni trgovini **OrCa** v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije:** tel / 01 23 21 655



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.



Vse knjige in priročnike projekta lahko prelistate ali naročite v spletni knjižarni

www.shop.zazdravje.net



Naročila sprejemamo na e-naslovu
info@jasnoinglasno.si



Vsak delovnik med 9. in 13. uro
na telefonski številki

(051) 88 41 48



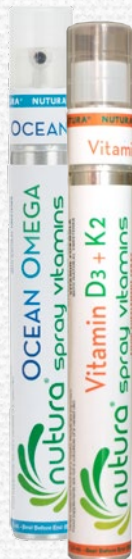
Na voljo v trgovini
iBookstore

Privoščite si borovnice in drugo jagodičevje, pa marelice in breskve, banane in jagode, lubenico in paradižnik, korenje in papriko ter drugo pisano sadje in zelenjavo v izobilju, ne pozabite pa tudi na najbolj zdravilno hrano: temno zeleno listnato zelenjavo (špinaca, blitva, kodrolistnati ohrovt, koprive ...).

Šele zdaj pride na vrsto tudi dobra, naravna sončna krema, ki naj vsebuje le mineralne filtre brez nano delcev. Antioksidanti namreč ne nudijo SPF zaščite na enak način kot sončna krema, zato niso njeno nadomestilo.

Hrana z visoko vsebnostjo antioksidantov, pa tudi prehranska dopolnila, ki vsebujejo potentne izvlečke močnih antioksidantov, bodo vašo kožo odlično pripravili na poletne dni. Poskrbeli bodo, da bo bolj zdrava, sijoča in mladostna, s čimer lahko tudi morebitne alergije in druge kožne težave izzvenijo ali se vsaj močno umirijo. Z uživanjem prehranskega dopolnila z antioksidanti začnite vsaj 2-4 tedne pred načrtovanim dopustom in ga nato uživajte ves čas dopusta. Razlika bo vidna!

Dobre rešitve



Ko ni vprašanje vnosa, temveč izkoristek.

Ocean Omega,

veganska omega (vitamin E, laneno olje in izvleček spiruline).

Vitamin D₃ + K₂,

sinergija vitamina D3 z mena Q7 vitaminom K2.

Natura spray izdelki so na voljo v boljše založenih trgovinah po Sloveniji. Več na www.naturaspray.si in www.saolcenter.si.



Z bosonogo hojo do več »svetlobe« oz. zdravja

BESEDILO: JULIA KÖPFERL IN DEJAN ŠRANC

*Marsikdo vsaj poleti sezuje čevlje
in stopalom privošči svobodo, ki ne
krepi le stopal, ampak celotno telo.
Kakšne so koristi bosonoge hoje in
ali je res le poletje pravi čas za to?*

KORAK S POLNIM OBČUTKOM

Predstavljajte si, da ste na plaži. Sonce sije in pod vami je mehak pesek. Sezujeate si čevlje in se sprehodite bosi. Čutite tople pesek pod stopali in med prsti. Občutite strukturo podlage, vsako podrobnost. Ko hodite naprej, pridete do območja z zaobljenimi kamni. Hodite po njih in opazite, kako sedaj stopate najprej s sprednjim delom stopala namesto s peto. Tako vaša peta ne udari ob podlago tako močno, ampak stopate tiho, tekoče in elegantno. Imate boljši občutek za podlago, vaša stopala se bolje prilagodijo in stopalni lok prevzame funkcijo blaženja. Čutite, kako okrogli kamni nežno masirajo vaša stopala z vsakim korakom,

kako se stopala prilagajajo neravni podlagi in celo vaši prsti aktivno sodelujejo pri hoji. Oprimejo se podlage in pomagajo ohranjati ravnotežje. To je bosonoga hoja!

»TELOVADBA« ZA KREPITEV STOPAL

Bosonoga hoja ima neverjeten učinek na stopala in telo. Vsak ustvarjen korak, še posebej po neravni podlagi, je kakovostna in učinkovita vadba. Je kakor šport za stopala. Vaša stopala morajo aktivno hoditi, kar zahteva vsako mišico, vsako tetivo in vezivno tkivo. Ker so obremenjena, dobijo tisto bistveno spodbudo, ki je manjkala skozi mnoga leta ali morda celo življenje v trdih čevljih.

Lahko bi rekli, da je pomembno imeti močan in vitalen »hrbtenični steber«, da preprečimo bolečine v hrbtu ali napačno držo. Ampak, kaj pa naša stopala? Naše telo nosijo celo življenje, so naš temelj. Šibka stopala lahko vodijo v deformacije kot je ukrivljen palec ali ploska stopala. Zato je pomembno, da jih ohranjamo karseda vitalna, močna in zdrava.

OHRANJANJE SKLEPOV

A niso samo stopala, ki imajo koristi od bosonoge hoje. Pri nošenju trdih čevljev so že otroci prisiljeni spremeniti način hoje in stopijo namesto na sprednji del stopala najprej na peto. Na žalost ta način hoje ne ponuja nobenega blaženja, zato se sila trka pete ob podlago prenese na kolena, kolke in hrbet. Kar pa lahko vodi v hitrejšo obrabo teh sklepov. Ta trk lahko celo čutite v glavi. Poskusite: z dlanmi si

pokrijte ušesa in hodite bosi. Prvih nekaj korakov najprej na peto, kakor ste navajeni, nato nekaj korakov tako, da se najprej dotaknete tal s sprednjim delom. Pri pristanku na peti boste slišali pok pri vsakem koraku. Ko stopite najprej na sprednji del stopala, pa lahko hodite tiho, brez negativnih obremenitev vaših sklepov. Zato pri bosonogi hoji nimajo koristi samo vaša stopala, ampak tudi kolena, kolki in hrbet. Bosonoga hoja je tako dobra investicija tudi v ohranjanje zdravja omenjenih sklepov.



NIČ VEČ MRZLIH NOG

Še ena prednost bosonoge hoje je spodbujanje prekrvavitve. Verjetno veste, da gibanje dlani in prstov pozimi poskrbi, da kri hitreje kroži, kar povzroči, da se prsti ogrejejo. Enako se zgodi tudi z vašimi stopali, ko se svobodno, naravno gibajo. Cirkulacija krvi je stimulirana, kar ima med drugim pozitivne učinke na mrzla stopala, krčne žile, zastajanje vode v nogah.

TOREJ KAR SEZUJEMO ČEVLJE IN GREMO BOSI?

Potrebno je opozoriti: bodite potrpežljivi z vašimi stopali in telesom. Mnogi od nas nosimo čevlje skoraj vsak dan, celo življenje. Le redko pustimo



Hodite bosi, nosite leguano®



leguano čevlji

- mehki in udobni
- kot druga koža
- dovolj prostora za prste
- fleksibilen podplat
- za vse priložnosti



Trgovina leguano
TC Bled, Ljubljanska cesta 4
tel: 041 459 275
www.leguano.si

Kupon za vrečko za pranje
ob nakupu čevljev.
Velja do
31/7/2018.

naša stopala vaditi na naraven način. Za netrenirano, mogoče celo deformirano stopalo, bi bilo noro pričakovati, da bo lahko brez obutve cel dan. To bi bilo enako, kot če bi po poškodbi odstranili mavec z roke in nato takoj igrali tenis. Mišice je potrebno počasi uvesti za opravljanje njihovih nalog, da ne pride do bolečin. Tudi stopalo, ki je redko stopilo na podlago, je zelo občutljivo. Dajte vašim stopalom nekaj časa, da razvijejo odzivnost in vitalnost.

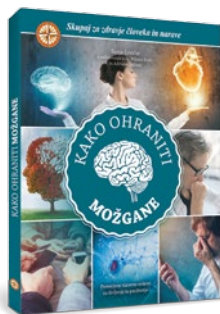
ALI LAHKO HODIMO BOSI POVSOD?

Da, vendar bosonoga hoja zahteva nekaj previdnosti. Da moramo imeti na stopalih »oči«, nam, če ne prej, postane jasno takrat, ko nas v stopalo piči čebela, poreže kos razbitega stekla, opeče od sonca razgret asfalt ... Zato bodimo pri bosonogi hoji pozorni na vsak korak. Dobra novica je, da je za vse, ki bi želeli varno hoditi bosi »non stop«, zdaj tudi v Sloveniji na voljo ultra lahka obutev Leguano. Zaradi fleksibilnega podplata nudi občutek in vse prednosti bosonoge hoje. Še več, z njimi lahko hodite »bosi« tudi pozimi!

Zmanjšajte obremenitev z elektromagnetnim smogom

Bosonoga hoja se je izkazala tudi kot odlična bližnjica do razelektritve telesa in zmanjšanja obremenjenosti z elektromagnetnim smogom. Kadar smo ozemljeni, takrat zemlja na nas deluje kot velik naravni antioksidant, saj nam povrne pretočnost in regulira prenose impulzov, ki jih elektrosmog močno načenja.

Ker seveda ne moremo vedno biti s stopali v stiku z zemljo ali morjem, je potrebno



hkrati čim bolj zmanjšati svojo izpostavljenost sevanju mobilnih telefonov in omrežij wi-fi. Konkretne ukrepe, ki se jih lahko lotite že danes, natančno opisujemo v knjigi *Kako ohraniti možgane*.

Končno pa smo dobili tudi materiale, ki znanstveno dokazano preprečujejo, da bi nam mikrovalovi »cvrli možgane« in druge vitalne organe. Na voljo so kot vrečke za telefone (e-wall), ovitki za računalnike, zaščita za USB ključke in kreditne kartice.

Na spletni povezavi <https://klepetobkavi.si/belly-armor-proti-sevanju.html> najdete tudi spodnje perilo, otroške kapice, odejice, blago za zaščito nosečnic in dojenčkov ipd.

S temi materiali (posebna tkanina s srebrnimi in alu-nitkami) lahko preusmerimo delovanje wi-fi usmerjevalnika, pokrijemo neželjeno opremo v hotelskih sobah ali pisarnah in tako zmanjšamo svojo izpostavljenost sevanjem.



VABILO

NE ZAMUDITE VIKEND SEMINARJA ZA POLNJENJE BATERIJ!

V ospredju seminarja, ki bo v Termah Zreče, bodo praktična vprašanja in dileme, na katere naletimo, ko začnemo v praksi iskati načine, kako ohraniti svoje zdravje in možgane v polni formi.

Kako ugotoviti, kakšnim obremenitvam smo izpostavljeni? Kje se lotiti? Kako testirati, katera živila ali prehranska dopolnila so za nas učinkovita?

Odkrili vam bomo preproste načine, kako zmanjšati svojo izpostavljenost elektromagnetnem smogu. V živo bomo izvedli merjenja in testiranja različnih rešitev, ki so na voljo na trgu. Primerjali bomo različne recepture zdravih pripravkov in preizkušali blagodejnost bosonoge hoje, zraka, savne in termalne vode.

Več o programu in pogojih za prijavo preberite v Koledarju dogodkov.

- varuje pred sevanjem med telefoniranjem
- varuje pred sevanjem, kadar nosite telefon ob telesu
- varuje telefon pred umazanijo in poškodbami

Zastopnik za Slovenijo: Ekolife natura d.o.o., Brodišče 28, 1236 Trzin
www.ekolife.si



Kje vam odteka energija?

BESEDILO: PETRA POTOČNIK

Tako kot ni užitka na kolesu, če pušča guma, tudi od prebavljene hrane ne ostane veliko, če pušča črevo. Še več – sindrom prepustnega (puščajočega) črevesja je lahko krivec za številne bolezni, ki jih prej nikoli nismo povezovali s črevesjem.

80 % BOLEZNI SE ZAČNE V ČREVESJU?

Številne nove študije prebavnega trakta in prav tako nova spoznanja s področja mikrobioma so nam v zadnjih desetih letih prinesla bistveno več razumevanja skupka težav, ki se ga je prijelo ime "sindrom prepustnega črevesja" ali bolj strokovno "povečana intestinalna permeabilnost".

Prav zaradi pomanjkanja diagnostične tehnologije in raziskav je sindrom prepustnega črevesja še pred nedavnim predstavljal nerazrešeno uganko in se ga ni omenjalo niti na medicinskih fakultetah. Danes nam je na voljo novo, poglobljeno znanje in razumevanje te težave. Hipokrat je sicer tudi brez sofisticirane opreme trdil, da se "vse bolezni pričnejo v prebavnem traktu," in tako danes le še znanstveno potrjujemo, da je imel prav.

Sindrom prepustnega črevesja je bil že prepoznani kot velik dejavnik tveganja za nastanek avtoimunskih bolezni. Verjetno gre za prvo fizično poškodbo v telesu, ki vodi naprej v številna resna obolenja. Resne medicinske revije, kot sta na primer *Clinical Gastroenterology and Hepatology* (Klinična gastroenterologija in hepatologija) in *Gut* (Prebavni trakt), pišejo, da prepustno črevo lahko vodi v razvoj zelo dolge liste simptomov in bolezni, kot so: ADHD, ALS, Alzheimerjeva bolezen, anksioznost in depresija, avtizem, celiakija in intoleranca na gluten, Chronova bolezen, diabetes tipa 1 in 2, fibromialgija, Hašimotova bolezen, kandida in glivice, kožna vnetja (ekcemi, psoriaza, rosacea, nevrodermitis in akne), lupus, metabolni sindrom, migrenski glavoboli, multipla skleroza, nealkoholna zamaščenost in druge bolezni jeter, rakava obolenja, različne alergije in intolerance na živila, revmatoidni artritis, sindrom kronične utrujenosti, sindrom nemirnih nog, sindrom policističnih jajčnikov, sindrom razdražljivega črevesja, vetrovi, napenjanje in krči v prebavnem traktu ...

Zdravniki, ki k zdravljenju pristopajo celostno, ugotavljajo, da ima 80 % ljudi s kroničnimi, avtoimunskimi in nevrološki obolenji sindrom prepustnega črevesja. In v velikem številu primerov ta obolenja izginajo, ko se prepustno črevesje pozdravi. Zato pri celostni obravnavi skupaj s specifičnimi simptomi vedno zdravijo tudi sindrom prepustnega črevesja.

RAZUMEVANJE "DOGAJANJA NA MEJI"

Prebavni trakt je mišična cev, ki poteka od ust, preko želodca, tankega in debelega črevesja in se zaključi z anusom. Od začetka do konca ga z notranje strani obdaja sluznica, ki ščiti telo pred delci neprebavljene hrane, toksini in potencialno nevarnimi mikroorganizmi, ki potujejo navzdol po prebavnem traktu.

Najobčutljivejši del prebavnega trakta je tanko črevo, kjer se absorbira večina hranil. Ker je to dejansko točka, kjer zunanji svet vstopa v naš notranji svet, ne preseneča, da je ravno tam postavljena naša "schengenska meja", na kateri dela 70 % našega imunskega sistema.

Še pri dobro urejeni meji imajo cariniki in obmejni policisti veliko dela. Potem pa si predstavljajte,

kako je videti, ko so sluznice poškodovane in se prehodi začnejo odvijati nekontrolirano. Namesto bodeče žice je na naših mejah le občutljiva sluznica, pod katero je podsluznica, ki varuje črevesne stene. Na žalost se sluznica in podsluznica lahko hitro poškodujeta in tako postaneta prepustni.

Sluznico in podsluznico naravno varuje zdrav mikrobiom – to so številni nevtralni in dobrodejni mikroorganizmi, ki se nahajajo v prebavnem traktu. Ko mikrobiom ni več v stanju evbioze (sožitja mikroorganizmov), se njegovo delovanje zmanjša, s tem pa se poslabša tudi zaščita sluznice. Ravno zato toliko pišemo o probiotikih, prebiotikih, naravnih fermentih, ki vzdržujejo mikrobiom v dobri kondiciji (npr. Multi EM ferment, večstopenjsko fermentiran napitek z 31 sevi mikroorganizmov, ki posnema zdravo črevesno mikrobioto).

Vzrok za nastanek sindroma prepustnega črevesja pa ni samo oslavljen mikrobiom. Sluznico poškodujejo tudi številna zdravila, stres, virusne okužbe, alkohol, kajenje in drugi toksini, zelo izpostavljena pa je tudi v posebnih obdobjih, kot sta na primer čas nosečnosti in menopavze.

Ko pride do poškodb sluznice se v krvni obtok absorbirajo prevelike molekule, pa tudi številni endotoksini, ki bi se sicer morali iz telesa izločiti. Posledica so avtoimunske reakcije in tiha vnetja na različnih delih telesa. Če se sluznica ne pozdravi, takšno stanje dolgoročno vodi v razvoj številnih omenjenih bolezni.

Cesto, na kateri ne morete ustaviti prometa, je zelo težko obnoviti. In prav to je največji problem pri sluznicah. Ko jih poškodujemo, jih je težko sanirati, ker po prebavni poti ves čas potujejo hrana, kisline, encimi ..., ki nenehno motijo proces celjenja. Dosedanje izkušnje kažejo, da bo ob zelo strogi dieti in uživanju velikega števila kakovostnih širokospektralnih probiotičnih izdelkov proces sanacije trajal več let.

Iz nemških raziskovalnih krogov prihaja Neotosil, ki je zasnovan posebej za zdravljenje sindroma prepustnega črevesja in obeta bistveno hitrejšo regeneracijo črevesne sluznice. Na njej namreč naredi tanek zaščitni sloj, ki ne zmanjša običajne sposobnosti prehajanja hranil skozi črevesno steno, a jo zaščiti dovolj, da se lahko prične nemoten

proces celjenja poškodb. Obenem vsebuje tudi skrbno izbrana ortomolekularna hranila z visoko stopnjo absorpcije, ki pospešujejo samo celjenje, krepijo imunski sistem in zmanjšujejo vnetja. Izkušnje kažejo, da lahko uživanje tega zdravila trikrat dnevno po 15 ml po vsakem obroku regenerira srednje velike poškodbe sluznice že v roku 3-6 mesecev, kar je odlična novica.



KAKO PREPOZNAMO POŠKODOVANO SLUZNICO PREBAVNEGA TRAKTA?

V tujini so za diagnosticiranje na voljo tudi laboratorijski testi, ki potrdijo prisotnost sindroma prepustnega črevesja. Če že imamo alergije, pogoste prebavne težave (napenjanje, vetrove, pogosta zaprtja in/ali driske), kožne težave, se nas pogosto lotevajo prehladi, nepojasneni glavoboli, neobičajna pozabljenost in upad koncentracije, smo lahko tudi brez drage diagnostike prepričani, da z našo sluznico ni vse v najlepšem redu. Zato čim prej zaprite luknje v lastnem kolesju in uživajte v vožnji.

Neotosil

za zdravje prebavne poti

- + zaščita in obnova celic
- + znižanje vnetij
- + ublažitev simptomov alergij
- + spodbujanje delovanja možganov
- + podpora nevroregeneraciji

www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



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

**ŠKRLATNA EHINACEJA ALI
AMERIŠKI SLAMNIK JE ENA OD
RASTLIN, KI JIH JE ŠE POSEBEJ
VZLJUBIL TUDI ŠVICARSKI
NATUROPAT ALFRED VOGEL.
DELOMA SMO ZARADI
NJEGOVE LJUBEZNI DO TE
RASTLINE AMERIŠKI SLAMNIK
VZLJUBILI TUDI PRI NAS.**

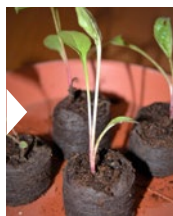
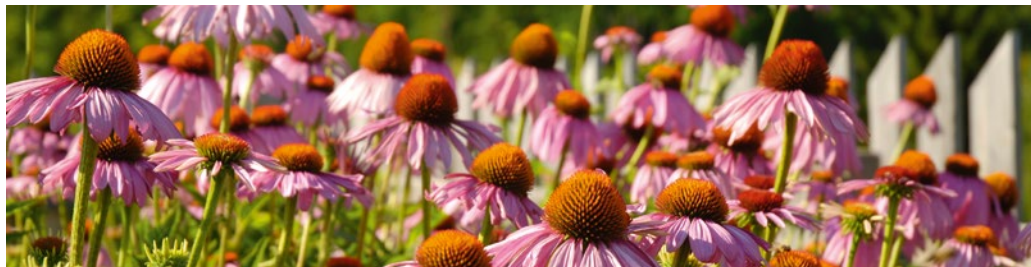
Vzgojimo svoj ameriški slamnik – še je čas

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Škrlatna ehinaceja ali ameriški slamnik je ena od rastlin, ki jih je še posebej vzljubil tudi švicarski naturopat Alfred Vogel. Deloma smo zaradi njegove ljubezni do te rastline ameriški slamnik vzljubili tudi pri nas. Če še ne veste, kako se ameriški slamnik lahko vzgoji na domačem vrtu, je še vedno čas, da se podučite in to storite zdaj.

Danes je tudi po zaslugi podjetja Bioforce, ki ga je ustanovil Alfred Vogel, ameriški slamnik ena najbolj raziskanih zdravilnih rastlin na svetu. Dokazano: pomaga varovati pred prehladnimi in gripoznimi obolenji; učinkovito podpre imunski sistem pri okužbi s tipičnimi virusi prehlada ali gripe; uravnava delovanje imunskega sistema – prešibkega spodbudi, premočnega umiri; skrajša čas prehladnega obolenja za 1,5 dneva; za več kot 60 % zmanjša simptome akutne okužbe dihal in izboljša zdravljenje – kar pomeni, da ob zaključku viroze ne bomo le brez simptomov bolezni, temveč bo naš imunski sistem tudi okrepljen; je varen in učinkovit tudi za dolgoročno preventivo in zdravljenje. Raziskava *Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications*. Schapowal A. et al., iz leta 2015, pa razkriva tudi njegove izjemne moči preprečevanja ponavljanja in poslabšanja okužb dihal. V povprečju je teh za 50 % manj.

Vendar pozor! Zgornje navedbe, se nanašajo na edinstven pripravek iz ameriškega slamnika, ki ga danes še vedno izdelujejo po nespremenjeni recepturi in načelih Alfreda Vogla. Tudi najnovejše študije namreč potrjujejo dejstvo, da najmočnejše delujejo prav standardizirani alkoholni izvlečki iz



Fotografije: postopka: Adriana Dolinar

sveže cele rastline (korenina + zel). Čaj, stisnjen sok in podobni pripravki iz ameriškega slamnika ne bodo tako učinkoviti. Da pa bi lahko po recepturi Alfreda Vogla naredili svojo zdravilno tinkturo, je najprej potrebno ameriški slamnik vzgojiti. Za to potrebujete dobro voljo, vrt s sončno lego, pognojeno zemljo, semena ameriškega slamnika in brikete iz kokosovih vlaken (ni nujno).

Glede na to, da ameriški slamnik lahko sejemo od februarja do junija, je zdaj še zadnji čas, da se tega opravi lotimo. Seveda, če ga sejemo bolj zgodaj, bo imel tudi dovolj časa, da še isto leto zacveti. S setvijo v juniju pa bo rastlina zacvetela drugo leto. V podjetju Bioforce s setvijo ameriškega slamnika v rastlinjaku pričnejo marca. Nadzemne dele rastline pa nabirajo, ko je ta stara dve leti.

Semena ameriškega slamnika lahko sejemo na več načinov. Enega od načinov nam je zaupal tudi Andreas Ryser, nadzornik gojitve v podjetju Bioforce, in si ga lahko preberete na tej povezavi: <https://www.avogel.si/aktualno/kako-vzgojiti-svojo-zdravilno-rastlino.php>.

Lahko pa ga vzgojimo tudi na sledeč način. Brikete (npr. iz kokosovih vlaken), ki jih lahko kupite v vseh prodajalnah s pripomočki za vrt, namočite v vodi. V 10 minutah se napijejo in so pripravljene za setev. V sredino briketa vstavimo 1 seme in ga na rahlo prekrijemo s kokosovimi vlakni, tako da svetloba prehaja do semena. Ne potiskamo ga pregloboko, da mu ne otežujemo kalitve. Prednost takšnih briketov je večje zadrževanje

vlage kakor v navadni zemlji, kar semenom omogoči ustrezne pogoje za kalitev. Vseeno pa moramo tudi tu skrbeti, za redno dodajanje vode. Tako posajena semena postavimo na temen in topel prostor (približno 20 °C) do vzklitja. Semena klijejo od 5 pa tudi do 21 dni. Ko vzklijejo, jih postavimo na svetel topel prostor. Če seme ne vzkali, je možno, da ni doživelo kalitvenega impulza oz. je še v fazi spanja. Če semena niso bila hranjena na hladnem, jih je potrebno dati za nekaj časa na hladno v hladilnik ali zamrzovalnik. Rastlina tako zazna, da je obdobje mraza oz. zime že mimo in ob dvigu temperature ter prisotnosti vlage in kisika vzklje. Večina rastlin zmerne pasu potrebuje ohlajitev semen na 0 do 10 °C, da semena ob dvigu temperature lahko vzklijejo.

Iz semena najprej izraste dva klična lista, nato pa prvi pravi listi. Ko je rastlinica od 10 do 20 cm visoka, jo lahko presadimo na prosto. Izberemo sončno lego in pognojeno zemljo. Ena od druge naj bodo odmaknjene približno 45 cm. Pri izbiri prIMERnega mesta upoštevajte tudi to, da odrasla rastlina doseže tudi do meter in pol višine. Še posebej v vročih mesecih moramo paziti, da se ne posuši, zato jo ustrezno zalivamo, vendar ne preveč, da je ne napadejo plesni ali druge bolezni. Tako vzgojena rastlina bo šele v naslednjem letu cvetela in bo godna za nabiranje nadzemnih delov rastline (cvet, listi), ki jih bomo uporabili za pripravo tinkture po recepturi Alfreda Vogla. Kako se jo pripravi, vam razkrijemo v naslednjih novicah.

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.

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



PETEK, 25. MAJ – NEDELJA, 10. JUNIJ

FESTIVAL ALPSKEGA CVETJA

Bohinj

Kaj vse se bo dogajalo v dveh tednih, preberite na:
<https://www.bohinj.si/o-festivalu-cvetja/>. Čakajo
vas čudovite delavnice, vodeni pohodi, predavan-
ja, sproščanja v naravi, cvetlična kulinarika in še
veliko več. 9. junija ob 18. uri bo predavanje Sanje
Lončar: Za vsako bolezen rožca raste, niso pa vse
rožce za vse ljudi. Kako izbrati primerne? Zakaj
bo ista roža nekemu pomagala, drugemu mogoče
škodovala? Prireja: Turizem Bohinj.

PETKI IN SOBOTE V JUNIJU IN JULIJU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (petek) od 15.30 do 17.30

Maribor, (sobota) od 9.30 do 11. ure

Celje, (sobota) od 13. do 14. ure

Novo mesto, (druga sobota) od 9. do 10. 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.zelenikrog.si.

Ljubljana: 1. 6., 15. 6., 29. 6., 13. 7., 27. 7.

Celje in Maribor: 2. 6., 16. 6., 30. 6., 14. 7., 28. 7.

Novo mesto: 9. 6., 23. 6., 7. 7., 21. 7.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.



SOBOTA, 2. JUNIJ

5. FESTIVAL ZDRAVJA

**Ljubljana, Gospodarsko
razstavišče, od 9. do 17. ure**

Program je namenjen vsem generacijam obis-
kovalcev. Preverili bodo lahko svoje zdravstveno
stanje z brezplačnimi meritvami (meritve krvne-
ga tlaka, holesterola, glukoze, CO₂ v izdihanem
zraku, venskega pretoka in kostne gostote, pregled
kože ...) ter se z magistri farmacije in drugimi
strokovnjaki posvetovali o različnih težavah.

Predstavili bodo preventivne dejavnosti ter iz-
delke za ohranjanje zdravja in dobrega počutja,
na voljo bodo tudi delavnice za otroke, gibalne
dejavnosti, kotiček z zdravo prehrano ... Svoje
dejavnosti s področja zdravja in tudi z drugih
področij bodo na stojnicah predstavila različna
društva in organizacije.

Velik poudarek bo namenjen tudi strokovnim
predavanjem. Sanja Lončar bo imela predavanje
z naslovom Naravne rešitve za možgane, ki bo ob
10. uri v Marmorni dvorani. Vstop je prost.

Prireja: Lekarna Ljubljana.



TOREK, 5. JUNIJ

ZDRAVILNA SINERGIJA VINA IN ZELIŠČ

Divača, Belajeva domačija,

Kačiče - Pred, od 17. do 21. ure

Že pred tisočletji so vinski izvlečki veljali za
najučinkovitejše pri zdravljenju. Tovrstni priprav-
ki so v številnih pogledih močnejši od alkoholnih
izvlečkov in čajev. Kaj moramo vedeti, da bomo
lahko pravilno pripravili vinske izvlečke? Katere
rastline so za to primerne in kako jih uporabiti?

Delavnico bo vodila Sanja Lončar. Prijave in in-
formacije: (041) 697 737, info@belajevi.si.

PETEK, 8. JUNIJ**STRAŽIŠKA TRŽNICA****Stražišče pri Kranju, Baragov trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna eko in konvencionalna tržnica ter prevzem naročil skupinskega nakupovanja (ponudba na: kranj.nakupujmoskupaj.si). Tema: češnje, jagode, zdravilna zelišča in cunjarnica.

Več informacij: www.sorskopolje.si.

**SOBOTA, 9. JUNIJ****ZA VSAKO BOLEZEN
ROŽ'CA RASTE, NISO PA VSE
ROŽ'CE ZA VSE LJUDI****Bohinj, Festival alpskega cvetja, ob 18. uri**

Kako izbrati primerne? Zakaj bo ista roža nekomu pomagala, drugemu mogoče škodovala? Predava: Sanje Lončar. Prireja: Turizem Bohinj.

SREDA, 13. JUNIJ**STRAŽIŠKA TRŽNICA – FESTIVAL PIVA****Stražišče pri Kranju, Baragov trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna eko in konvencionalna tržnica ter prevzem naročil skupinskega nakupovanja (ponudba na: kranj.nakupujmoskupaj.si). Tema: predstavitev malih pivovarjev.

Več informacij: www.sorskopolje.si.

SREDA, 13. IN 27. JUNIJ**VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN
DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU****Zbilje pri Medvodah, Skupnost Barka,
Zbilje 1k, od 17. do 20. ure**

Starši z majhnimi in večjimi otroki vabljeni v stik z naravo, da prosti čas izkoristite s svojimi otroki in spodbudite njihovo zanimanje za delo z rastlinami. Starši bomo sejali in okopavali, otroci pa obirali jagodičevje, pomagali, se igrali na peščenem dvorišču.

Prijave: matjaz.jerala@siol.net, informacije: www.sorskopolje.si.

SOBOTA, 16. JUNIJ – PETEK, 22. JUNIJ**ZMAJEVO SANJANJE****Gračiče, Sončni griči Istre, Topolovec 29**

Učinkovita metoda za izvajanje uspešnih skupinskih projektov, ki nas iz kulture zmagovalcev in poražencev vodi v kulturo dobro za vse: za posameznika, za skupnost in za planet. Vodi utemeljitelj metode John Croft. Prispevek: 390 do 490 evrov. Informacije: (040) 299 667, sunnyhill.slovenia@gmail.com, <https://sunnyhillslovenia.wordpress.com/events/>.

**SOBOTA, 16. JUNIJ****CELODNEVNA ESKURZIJA:
SVETE RASTLINE V KRAŠKEM
MITSKEM TRIKOTNIKU**

Zakaj so naši predniki kot svete prepoznali rastline, do katerih dandanes nimamo nobenega posebnega spoštovanja? Ni dovolj, če poznamo le njihovo ime in sestavo. Treba je spremeniti razumevanje, kako rastline zdravijo, in odprle se nam bodo neslutene možnosti, ki smo jih spregledali. Izlet, na katerem bomo obiskali tudi pomembne točke v kraški pokrajini, ki so imele za naše prednike poseben pomen, vam bo oblikoval drugačen pogled na svet narave, zdravilna zelišča in priložnosti, ki jih ponujajo.

Ekskurzijo bosta vodili Sanja Lončar in Andreja Cerkvnik v sodelovanju z Borisom Čokom, poznavalcem lokalnega mitskega izročila, in dr. Katjo Hrobat Virloget, etnologinjo ter strokovnjakinjo za snovno in nesnovno dediščino Krasa in Brkinov. Prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.

NEDELJA, 17. JUNIJ**6. FESTIVAL EKOLOŠKE HRANE****Kozjansko, Grad Podsreda, Kozjanski park, od 10. do 16. ure**

V objemu grajskih zidov se bodo predstavljali številni ponudniki ekološke hrane. Pomen

opraševalcev, biodiverziteta in invazivne vrste bodo vsebine spremljajočih predavanj številnih znanih strokovnjakov. Hkrati bo potekal 13. tradicionalni pohod po Kozjanskem parku (zbirališče: Grad Podsreda, ob 8. uri). Info: www.kozjanski-park.si, tel.: (031) 336 513.



SREDA, 20. JUNIJ

KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM ŠČITNICE?

**Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova 5, ob 19. uri**

»Vse bolezni koreninijo v črevesju,« je govoril že Hipokrat. Torej tudi vzroke težav s ščitnico (preveč ali premalo delujoča) lahko iščemo v črevesju oz. natančneje v črevesni flori. Vabljeni na predavanje, kjer bomo razkrili, kako je ravnovesje oz. neravnovesje črevesne flore povezano z zdravjem ščitnice in kaj to občutljivo ravnovesje mikrobov v črevesju najbolj "najeda". Posledice porušene črevesne flore namreč niso le prebavne motnje (zaprtje, napihovanje, diareja, vetrovi ...), ampak sežejo veliko dlje.

Predava: Adriana Dolinar. Vstop prost.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 20. JUNIJ

BIODINAMIČNI NAČINI PRIDELAVE SADJA

**Ljubljana - Dobrunje, Zadružni dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 19. uri**

Predavanje dr. Matjaža Turineka, ki kljub akademski izobrazbi dela na kmetiji, kjer si prizadeva udeležiti kvaliteto ekološke in biodinamične pridelave. Zaželen prispevek: 3 EUR. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SOBOTA, 23. JUNIJ

KRESOVANJE NA SKUPNEM VRTU

**Zbilje pri Medvodah, Skupnost
Barka, Zbilje 1k**

Ob 17. uri: obisk in predstavitev cerkve Sv. Janeza Krstnika v Zbiljah. Ob 19. uri: predstavitev vrta, izdelave visokih gred, aktivnosti Društva Sorško polje, biodinamike, pridelave semen, vloge posamezne zelenjave za naše zdravje.

Ob 21. uri: kresovanje s kulturnim programom in predstavitev običajev. Informacije: www.sor-skopolje.si.



SOBOTA, 23. JUNIJ – PON., 25. JUNIJ

VIKEND SEMINAR – HITRO POLNJENJE BATERIJ

Zreče, Terme Zreče

Seminar bo vzel pod drobnogled konkretne načine, kako lahko izboljšamo delovanje svojih možganov in telesa nasploh. Ukvarjali se bomo s pripravo najučinkovitejših prehranskih in zdravlilnih pripravkov ter se naučili praktičnih metod za odpravo elektromagnetnega smoga in presežka strupov v okolju. Ob pomoči sodobnih diagnostičnih metod in iridodiagnostike bodo vsi udeleženci deležni neinvazivnega pregleda trenutnih obremenitev z elektromagnetnim smogom in težkimi kovinami. Nekaj časa bomo namenili tudi kopanju v bazenu, savni in sprehom po čudoviti okolici Zreč. Pri pospravljanju glave in srca se nam bo pridružil tudi pater Karel Gržan. Skratka, dogajanje bo konkretno, uporabno in užitekarsko. Seminar vodi Sanja Lončar.

Informacije in rezervacije: (041) 770 120 (Damjana, ob delovnikih med 9. in 12. uro), delavniceszz@gmail.com.

SOBOTA, 23. JUNIJ – SREDA, 27. JUNIJ

PRESEGANJE BLOKAD

Gračiče, Sončni griči Istre, Topolovec 29

Delavnica združuje psihologijo z nevrološko znanostjo in nam pomaga s pomočjo telesnih zaznav presegati psihološke blokade, ki nas ovirajo pri doseganju ciljev in osebnem napredku. Vodita Lizandara Barbuto in John Croft. Prispevek: 290 do 390 evrov. Informacije: (040) 299 667, sunnyhill.slovenia@gmail.com, <https://sunnyhillslovenia.wordpress.com/events/>.

VSAKO SREDO V MAJU IN JUNIJU

NAKUPUJMO SKUPAJ EKOLOŠKE
IN LOKALNE PRIDELKE

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

DATUMI: 9., 16., 23. in 30. maj ter 6., 13., 20. in 27. junij.

Kupci lokalnih (ekoloških) izdelkov smo organizirani v skupino in pri različnih slovenskih kmetijah opravimo skupinski nakup. Pridruži se nam in kupuj ugodneje na: www.nakupujmoskupaj.si. (Brezplačno) zbiranje naročil: ljubljan.nakupujmoskupaj.si. Informacije: Društvo Eko tim, nakupujmo.skupaj@gmail.com, (040) 552 836.



SREDA, 18. JULIJ

S KREPITVIJO ČREVESNE
FLORE DO BOLJŠEGA POČUTJA

**Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova 5, ob 19. uri**

Kako prepoznati, ali je črevesna flora porušena, in kako jo na celosten način okrepiti ter tako obvladati ne le zaprtje, napihovanje ali diarejo, ampak tudi številne druge težave. Mnogi namreč z vračanjem črevesne flore v ravnovesje čutijo olajšanje ali pa celočasoma popolno umiritev zgage, srbeče in vnete kože, vaginalnih glivičnih vnetij, raznih alergij, anemije, bolečin v sklepih, težav s ščitnico ... ali drugih težav s počutjem.

Predava: Adriana Dolinar. Vstop prost.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SOBOTA, 28. JULIJ

AKTIVACIJA IN OHRANJANJE
SAMOZDRAVILNIH MOČI TELESA

**Štore, Turistična kmetija »Pri starem mlinu«,
Šentjanž nad Štorami 1 (le 9 min od izvoza
z avtoceste Celje-vzhod), od 9. do 19. ure**

Jemanje konvencionalnih ali pa naravnih zdravil ni dovolj, da učinkovito premagamo določeno bolezen. Prav tako samo uživanje »super«

prehranskih dopolnil ne bo preprečilo, da zbolite. Meditacija je prav tako samo del zgodbe, ko težimo k samoozdravitvi ...

Vabljeni na seminarski dan, kjer bomo z različnih zornih kotov osvetlili celosten odnos do aktivacije in ohranjanja samozdravilnih moči. Spoznali bomo dejstva, ki so pogosto pozabljena v procesu premagovanja lastnih težav. Seminarski dan je primeren za vse, ki želijo ohraniti vitalnost, za tiste, ki vitalnost pogrešajo, in seveda za vse, ki imajo potrebo po resni orientaciji za izhod iz stisk. Druženje bo potekalo v objemu narave, zdravilnih zelišč, energijskih točk, izvirske vode, družbe živali in seveda z ekološkim zajtrkom, kosilom in večerjo.

Število prostih mest je omejeno, zato pohitite s prijavi! Za prijave in več informacij pokličite na: 031 214 045, vsak delavnik med 8. in 10. uro, ali pišite na: zaobuditevcloveka@gmail.com. Prijave zbiramo najkasneje do 20. 07. 2018.

Seminar vodijo: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Ica Kreber in Janez Čretnik. Cena: 48 €.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



PETEK, 20. JULIJ – NEDELJA, 22. JULIJ

VIKEND SEMINAR –
HITRO POLNJENJE BATERIJ

Zreče, Terme Zreče

Vsebina bo enaka kot v juniju.

NAROČNIKI E-NOVIC,



če opazate, da ob petkih ne dobivate več naših e-novic, to verjetno pomeni, da ste spregledali povabilo k obnovitvi naročnine. V skladu z novo zakonodajo o varovanju osebnih podatkov smo vam namreč 22. maja poslali povabilo k ponovni prijavi.

Če ste ga spregledali ali ga morda niste dobili, se lahko na e-novice ponovno prijavite tako, da na spletni strani www.zazdravje.net ali shop.zazdravje.net izpolnite prijavo.



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Vsem, ki boste v juniju in juliju nakazali prispevek za pošiljanje Novic na domači naslov, bomo kot darilo poslali **zavitek ekoloških luščin indijskega trpotca**.



Z njimi boste povsem varno in naravno preprečili poletno in potovalno zaprtost ter pospešili normalno delovanje debelega črevesja. Luščine nase vežejo tudi različne toksične snovi, zato nam dvojno pomagajo do več zdravja in dobrega počutja.

Prispevek lahko poravnate na več načinov:



Opravite nakup prek 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)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali na Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.



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



Sonce suši tudi od znotraj

BESEDILO: SANJA LONČAR

Večina pozna težave s suho kožo, ki jih povzroča večje izpostavljanje sončnim žarkom. Pogosto pa spregledamo, da prinaša poletje tudi veliko bolj izsušene sluznice.

Že s tem, da smo poleti bolj razgaljeni in zato skozi pore izgubljammo več vode, ustvarjamo dehidracijo, ki prizadene celotno telo.

Namakanje v slani morski vodi dodatno deluje diuretično – ne vpijamo mi morja, temveč morje dejansko vpija nas, ker je bolj slano in vleče našo vodo nase. Seveda nas s tem tudi razstruplja, vendar le pod pogojem, da bomo izgubljeno vodo hitro nadomestili. Tega pa se žal ne da narediti z ledeno kavo, pivom in hladnimi osvežilnimi pijačami.

Neželena bilanca zato zelo pogosto zajema težave s prebavo in zaprtost. Ne gre le za t. i. potovalno zaprtost, ki jo povzročita daljša vožnja in sprememba okolja. Pomanjkanje vode se pozna tudi na preveč izsušenem debelem črevesu, kar prizadene populacijo koristnih mikroorganizmov, ki tam prebivajo.

Ko pa blato zastane in iz njega nastanejo »ovčji bobki«, začnejo tudi toksini zastajati v črevesju in zastrupljati celotno telo. Če imate težave s hemoroidi, se utegnejo ti pospešeno vneti.

Hitra odvajala niso rešitev. Z njimi bomo na daljše proge le polenili ali celo poškodovali črevo. Veliko bolj modro je telo hidrirati, črevesu pa dodati nujno potrebne sluzi, probiotike in varovalne desnosučne mlečne kisline.

Kakovostne sluzi se skrivajo v luščinah trpotca, koreninah sleza, listih in cvetovih slezenovca, namočenih lanenih ali chia semenih ...

Koristne mikroorganizme pa dobimo z uživanjem čim več naravno fermentiranih živil in večstopenjsko fermentiranih izdelkov, s probiotiki v kapsulah, koncentrirano sirotko in podobnimi živili.



Uživanje koristnih fermentov je hkrati dobra preventiva tudi pred »sumljivo hrano«, ki na visokih temperaturah utegne postati še bolj nevarna. Nikoli ne veste, kaj vam bodo dobička željni gostinci postregli, zato je bolje, da vaša prva linija obrambe – črevesna flora, poleti deluje »na polno«.

Dobri fermentirani izdelki imajo poleti še eno koristno funkcijo. Lahko jih razredčimo z vodo in popršimo po razdraženi ali poškodovani koži. Ker bodo hitro okrepili našo lastno zaščitno floro na koži in hkrati zavri razvoj morebitnih patogenov, so veliko bolj priporočljivi kot bolj agresivna mazila in razpršila.

Razredčeni z vodo so takšni pripravki odlični tudi za intimno higieno, ker vzdržujejo potrebno kislost sluznic in krepijo našo varovalno floro na njih.

ZAJADRAJTE V BREZSKRIBNO POLETJE Z ...



Multi EM fermentom!

Večstopenjsko fermentiran
eliksir z edinstvenim spektrom
31 Efektivnih Mikroorganizmov
in biodostopnimi hranili
iz **31 zelišč**.

20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.

2 steklenički

+

GRATIS
priročna
hladilna vrečka!

www.EuBiosa.si

+imunski sistem I +prebava I +celična
zaščita I +antioksidant I +energija I
+koncentracija I +razpoloženje

Omejene količine posebne ponudbe bodo na voljo od 15.06.2018
dalje v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah,
specializiranih prodajalnih in trgovinah z zdravo prehrano.
Ponudba velja le do razprodaje zalog. Dodatne informacije in
telefonska naročila 031 722 622.





Radi bi več kolesarili, pa vendar ...

BESEDILO: SAŠA VUČINA

Kaj, če nas na poti preseneti kakšen prehud klanec? Kaj, če pridemo na čudovito točko in potem ugotovimo, da nam je zmanjkalo moči za povratek? Kaj, če se s kolesom odpravimo v službo in prispemo čisto prepoteni? Kaj, če nas na poti zaboli noga? Kaj, če otrok pove, da mu je preveč in ne zmore naprej? ...

Vsa ta vprašanja so se do sedaj končala praviloma tako, da je želja po kolesarjenju ostala le želja. Do trenutka, ko se je pojavilo električno kolo.

TRŽNI BUM Z RAZLOGOM

Veliko tržnih uspešnic se izkaže za muhe enodnevnice. A električna kolesa zagotovo niso med njimi.

Ko sem si pred kratkim ogledoval ponudbo in tuhtal, kaj bo prava rešitev zame, me je presenetil

starejši gospod, ki je vstopil v trgovino, izbral kolo in se že odpravil na blagajno – kot da je prišel po štruco kruha. “Kako ste se lahko tako hitro odločili,” sem ga pobaral (ker sem sam “študiral” ponujene možnosti že nekaj tednov).

“Sine, jaz ga že imam in je to nekaj najboljšega, kar sem si kdaj privoščil. Zdaj pa sem prišel še po enega za ženo. To je, kot da se vračava v drugo mladost. Odpraviva se na izlete brez skrbi, ali bova uspela priti nazaj!”

Očitno veliko ljudi deli njegovo navdušenje, ker so električna kolesa v zadnjih letih presegla vsa pričakovanja in njihova prodaja nenehno narašča. V Nemčiji jih že drugo leto zapored prodajo več kot navadnih koles.

ZAKAJ BI SPLOH IMELI ELEKTRIČNO KOLO?

Njegova prednost je zelo enostavna uporaba. Učinkovito pomaga premagovati klanec in razdalje, ki bi jih drugače težje zmogli. Rekreativno kolesarjenje z družino in prijatelji lahko dobi povsem drugačne razsežnosti, saj gredo lahko na ture z njim tudi tisti, ki so morda slabše telesno pripravljeni. S pridom jih lahko uporabljajo ozavešeni ljudje, ki iščejo »zeleni« prevoz na delo, a živijo izven mesta. Električna kolesa premorejo doseg od 60 do 120 km, kar zadošča za veliko poti. Res je, da se doseg pri vožnji v klanec zmanjša, a ne tako drastično, da bi vam takoj izpraznilo baterijo. V grobem lahko rečemo, da boste namesto 100 km po ravnem naredili 60 km po klancu. To pa bo zadoščalo za

večino izbranih destinacij. Pri pogosti uporabi e-kolesa v strmih predelih priporočam, da posegate po baterijah visoke kapacitete (npr. 16 Ah).

KAKO UPORABLJAMO ELEKTRIČNO KOLO?

Za razliko od klasičnega kolesa imate na krmilu nameščeno kontrolno ploščico, kjer s pritiskom na +/- določate večstopenjsko pomoč, ki vam jo nudi elektromotor, skoraj neopazno nameščen v pestu kolesa ali v gonilu. Kolesarjenje je možno povsem brez pomoči (kot klasično kolo) ali z nastavljenim nivojem pomoči motorja.

ALI JE ELEKTRIČNO KOLO VARNO?

Evropska zakonodaja uvršča električna kolesa z vključitvijo pogona s pedali med navadna kolesa. Varno je ravno tako kot navadno kolo, saj se (t. i. pedelec) pogon oz. motor zažene samo, če kolesar poganja pedala, in se popolnoma ugasne, ko kolesar preneha poganjati. Zakonsko določena maksimalna hitrost, ko motor še pomaga, je 25 km/h. Moč se progresivno zmanjšuje in končno prekine, ko vozilo doseže hitrost 25 km/h, ali prej, če voznik preneha poganjati pedala.

E-koles ni potrebno registrirati, torej ne potrebujete niti registrske tablice, obveznega zavarovanja, izpita ali prometnega dovoljenja. Pri čemer moč motorja ne sme znašati več kot 250 W.

ALI JE ELEKTRIČNO KOLO VARČNO?

Električno kolo je zelo varčno, okolju prijazno vozilo, ki ne izpušča nobenih emisij in ne povzroča hrupa. Z električnim kolesom prihranimo

veliko denarja, saj nas 1000 km vožnje stane le približno 1 evro. S tem se ne da primerjati nobena avtomobilska tehnologija. Kolo je možno polniti preko navadne (hišne) električne vtičnice, na poti pa ga lahko napolnite v vsaki gostilni, hotelski sobi in drugih objektih.

NA KAJ JE POTREBNO PAZITI PRI IZBIRI ELEKTRIČNEGA KOLES?

Zadnja leta je tudi pri nas ponudba električnih koles že kar precejšnja. Ker se med seboj precej razlikujejo, svetujem, da se pred nakupom dobro informirate, saj električna kolesa spadajo v nekoliko višji cenovni razred kot navadna.

V nadaljevanju zato nekaj pomembnih atributov, na katere je dobro biti pozoren pred nakupom.

Izbirate lahko med mestnimi in treking e-kolesi, za vse malce aktivnejše pa so na razpolago gorska e-kolesa z dodatnim vzmetenjem ali brez njega.

V prvi vrsti izberite električno kolo, ki bo primereno vaši vožnji. Vprašajte se, kje (po kakšnem terenu) in kako (rekreativno, hitro, umirjeno ...) se boste vozili z njim. Od tega so odvisne tehnične lastnosti, ki sledijo v nadaljevanju.

LAHKO BI REKLI: KDOR NIMA V NOGAH IMA V BATERIJI.

Osnovno pravilo je, da več kot ima baterija Wh, večji je doseg, ki ga lahko naredite z njo. Večinoma so v uporabi litij-ionske baterije, saj imajo najboljše lastnosti. Nimajo spominskega efekta, zato jih lahko polnite oz. dopolnite pogosto, ne da bi to skrajšalo njihovo življenjsko dobo. So poljubnih oblik in so tudi zelo vzdržljive.

Dražja e-kolesa imajo bolj kakovostne baterije, ki so zmogljivejše, hitreje se napolnijo in trajajo dlje časa. Da prazno baterijo napolnite, traja od tri do pet ur, odvisno od proizvajalca, zmogljivosti baterije in kemije baterije. Če se ustavite v gostilni na kosilu in jo vmes priključite na polnjenje, boste torej pri večini baterij lahko dopolnili vsaj polovico kapacitete.

Življenjska doba novih litij-ionskih baterij je precej dolga. Če jo boste dobro vzdrževali, lahko zdrži 1000-2000 polnilnih ciklov. To pomeni, da bi ob vsakodnevni rabi kolesa in vsakodnevnem izpraznjenju baterije, ta morala trajati 4-8 let.

1000 KILOMETROV ZA EN EVRO?



Ali ste vedeli, da je kolesarjenje oblika prevoza, pri kateri se porabi najmanj energije na kilometer? Pri hoji ali katerikoli drugi obliki prevoza porabimo veliko več energije – naše ali energentov. Ta princip ohranja tudi električno kolo – je energijsko najbolj učinkovito prevozno sredstvo na elektriko.

Zlato pravilo za največji izkoristek baterije Li-ion je, da naj bo vedno čimbolj polna! Proizvajalci svetujejo, da jo pogosto polnite in jo ohranjanje v dobri kondiciji skozi celo leto (tudi pozimi). Pomembno je tudi, da baterijo polnimo počasi in z originalnimi priloženimi polnilci.

Med najbolj kakovostne proizvajalce baterij spadajo Bosch, Samsung, Panasonic, Shimano in LG, saj uporabljajo celice prvovrstne (A-grade) kakovosti. So pa zato tudi med najdražjimi.

KAKO DALEČ SE LAHKO PELJEM Z ENO POLNITVIJO?

Živim na hribu in mi res ni vseeno, ali bo baterija izdihnila nekje na polovici klanca in bom zadnjih nekaj kilometrov moral kolo privati na roke.

Prodajalci obljubljajo dosege od 80 do 120 km, kar je povsem realno pri nizki uporabi asistenc motorja. Če boste veliko vozili v klanec, pa lahko pričakujete, da se bo doseg ustrezno zmanjšal, torej boste lahko prevozili občutno krajše razdalje. Elektromotor je namreč pri vožnji v klanec veliko bolj obremenjen in baterija se zato hitreje prazni. Doseg vam zmanjša tudi vožnja po gozdnih poteh, makadamu in snegu, ker je elektromotor zaradi trenja gum tudi v teh primerih veliko bolj obremenjen. Ne smemo pa pozabiti še na težo voznika, luknje v cestišču ipd. Pri pogosti uporabi e-kolesa na strmih in bolj zahtevnih poteh vam zato priporočam, da posegате po baterijah maksimalne kapacitete (npr. 576 Wh) in izberete čim lažje kolo.

Seveda na celoten užitek v vožnji vpliva še veliko parametrov, kot so: tip kolesa, prestave, gume, položaj motorja oz. baterije na kolesu, kako hitro

KAKO IZRAČUNAMO OKVIRNI DOSEG ELEKTRIČNEGA KOLESA?

Doseg vašega električnega vozila, lahko izračunate s pomočjo podatka o energetski zmogljivosti baterije. Ta se meri v vatnih urah (Wh). Za izračun potrebujete napetost v voltih (V) in kapaciteto v amper urah (Ah), ki ju preprosto pomnožite ($V \times Ah = Wh$). Če imate baterijo s 36 V in 13 Ah, ima baterija zmogljivost 468 vatnih ur (Wh).

Pri polni obremenitvi baterije (turbo) boste po ravnem porabili približno 5 Wh na kilometer in tako naredili okoli 94 kilometrov. Doseg se lahko zelo razlikuje glede na teren (klanci, makadam) in voznika (teža, način vožnje).

Če fizika ni bila vaš priljubljeni predmet v šoli, si lahko ogledate, kako posamezen parameter vpliva na doseg električnega kolesa, na spletni strani <https://www.bosch-ebike.com/au/service/range-assistant/>.

PRIMER

Če tehtate 70 kg, obračate kolesa s hitrostjo 40-krat na minuto in vozite mestno kolo s hibridnimi (malce debelejšimi) gumami, bodo vaši dosegi s 300 Wh baterijo naslednji:

Makadam in gozdne poti	Asfalt
po ravnem: 32 km	po ravnem: 66 km
manjši klanci: 31 km	manjši klanci: 56 km
strmi vzponi: 27 km	strmi vzponi: 42 km



BIKESHOP ŠEMPETER
E-KOLESA Z NAJMOČNEJŠIMI BATERIJAMI NA TRGU
NAREJENO V EU
GARANCIJA 2 LETI
WWW.BIKE-SHOP.SI

576 Wh

lahko snamemo baterijo, kako jo zavarujemo pred krajo in podobno.

V prihodnosti bodo električna kolesa zagotovo postala zelo pomembno sredstvo prevoza, zato jim bomo tudi v našem glasilu namenili več prostora in vas v prihodnjih številkah seznanili s pomembnimi kriteriji za izbiro, izkušnjami in drugimi koristnimi nasveti.



ALI POTREBUJETE ZDRAVE DEŽEVNIKE IN KAKOVOSTEN KOMPOST?



Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot je danes pogosta praksa), se lahko obrnete na Viliya Petacija (tel. (051) 612 456).

5. junija bomo začeli kompostirati skupnostno!

BESEDILO: EKIPA INŠTITUTA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Ne le na domačem in šolskem vrtu, tudi drugje je na voljo veliko organskih surovin, ki jih lahko s kompostiranjem spremenimo v »rjavo zlato«!

Hoteli in restavracije, študentski in dijaški domovi, domovi za ostarele ... V mnogih podjetjih in ustanovah pripravljajo hrano in negujejo svoje vrtove. Pri tem nastaja veliko odpadkov, ki bi jih lahko kompostirali sami in kompost uporabili za svoj vrt ali lončnice, zelišča ... Morda pa jim kje primanjkuje interesa, časa ali znanja, se pojavljajo različna vprašanja in dvomi?

Zato smo na ITR v projekt spodbujanja kompostiranja, ki ga sofinancirata Eko Sklad in MOP, vključili tudi pilotni projekt lokalnega skupnostnega kompostiranja. Nameravamo postaviti tri kompostnike na našem urbanem vrtičku pred Dijaškim domom Tabor, ki ga urejamo skupaj z nekaterimi ljubljanskimi šolami in vrtci. Zato smo k sodelovanju povabili hotel Park Tabor in Dijaški dom Tabor, ki sta se z veseljem odzvala.

Prvi korak je, da skupaj ugotovimo, kateri organski odpadki nastajajo v hotelu in domu, koliko jih je in katere bi lahko kompostirali na našem vrtu. Ostanke pripravljene hrane (tudi solat s prelivom) ter mlečnih in mesnih izdelkov v vrtnem

kompostu seveda ne moremo uporabiti, saj privlačijo glodavce in otežujejo delo kompostnih mikroorganizmov. Je pa še veliko drugih odpadkov, ki jih lahko kompostiramo: vsi vrtni odpadki (pokošena trava, odrez grmičevja in drevja ...) in sveži (surovi) odpadki zelenjave in sadja, ki nastanejo pri pripravi hrane.

V pilotnem projektu bomo ocenili količine, ki v hotelu, domu in na vrtičku v povprečju nastanejo tedensko oz. v sezoni, pripravili organizacijsko shemo in jo izvajali ter spremljali potek. Ocenjevali bomo, kaj teče dobro in kje so morda zadrege.

Pilotni projekt bomo uradno začeli z »otvortvijo« kompostnikov na urbanem vrtičku pred Dijaškim domom Tabor v okviru javnega dogodka na Svetovni dan okolja, 5. junija 2018. Sodelovali bodo tudi otroci in mladi iz vrtcev in šol iz programa Šolski ekovrt.

Vsi, ki vas tema zanima, ste na ta dan ob 10. uri lepo vabljeni pred hotel Park na Taboru!



AMARANT

EKOLOŠKA SEMENSKA PRIDELAVA

- edina slovenska ekološka semenarska hiša -
- obujanje slovenskih avtohtonih sort -
- slovenska pridelava semen -

Vabljeni v trgovino Amarant

Mengeška c. 26, Trzin

pon-pet 10.00-18.00, sob 9.00-13.00

več info na:
www.amarant.si

info@amarant.si, narocila@amarant.si

08/205 7882, 070 744 748

Otekle, težke in utrujene noge?

Z veliko
divjega kostanja



Venagel

Učinkovito neguje



Težke, utrujene, vroče in
otekle noge.



Primeren je tudi v nosečnosti.



Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce**.

Uporaba: gel naneseemo, nežno vtremo in počakamo, da se vpije.

Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si, www.farmedica.si