



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ junij 2010

brezplačen izvod



Tema meseca:

Vse se vrti okoli sonca

Knjige projekta

SKUPAJ ZA ZDRAVJE ČLOVEKA IN NARAVE

Raziskujemo, preverjamo, razmišljamo, čutimo, sprašujemo stroko in lastno vest.

Mnoge teme presegajo obseg naših novic in predavanj. Zato smo jih temeljito obdelali v obliki knjig.



NOVA KNJIGA

Priročnik **VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI?** je dragocena zakladnica konkretnih in preverjenih napotkov, ki smo jih zbrali v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave.



***že 2. ponatis!**

Menite, da veste, kaj je dobro za vaše kosti? V knjigi **RESNICE IN ZMOTE O OSTEOPOROZI** vas čaka veliko presenetljivih ugotovitev in naravnih rešitev, ki vam lahko prihranijo veliko denarja in nepotrebnih luknjic v kosteh.



***že 5. ponatis!**

Knjiga **RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI** vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu in ponovno zaživeti s »polnimi baterijami«.

Knjige lahko kupite v vseh trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor, izbranih knjigarnah in na spletni strani:

www.soncnatrgovina.com.

Naročite jih lahko tudi na: **041 770 120** ali knjiga.osteoporoza@gmail.com.



**Končno!
Končno!
Končno!**



Kulinarični tečaj projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

Končno imamo odgovor za vse, ki že mesece sprašujete kdaj bodo ponovno naše kulinarичne delavnice.

20-urni intenzivni vikend tečaj, je namenjen tistim, ki na naših tečajih še niso bili in si želijo v svojo prehrano in prehrano svojih bližnjih vpeljati zdrave novosti.

V treh dneh vas čaka veliko intenzivnega dela in spoznavanja skrivnosti zdrave prehrane.

Ob petkih se bomo družili od 17. do 21., ob sobotah od 9. do 17. in ob nedeljah od 9. do 17. ure.

Tečaji bodo:

- **9. - 11. julija** na kmetiji Žunko pri Mariboru
- **16. - 18. julija** na Obali (lokacija še ni potrjena)
- **23. - 25. julija** na Kureščku (25 km iz Ljubljane)

Cena enega tridnevnega intenzivnega tečaja, ki vključuje tri popoldanske malice, dva zajtrka in dve kosili ter pisno gradivo s povzetkom predavanja in recepti, je 100 EUR na osebo. Če pridete s partnerjem ali otrokom, bo le-ta deležen 20 % popusta.

Skrivnosti in užitke zdrave kulinarike vam bomo odkrivala Sanja Lončar, Katja Podergajs in Marija Kočevnar Fetah. Natančen program je objavljen na naši spletni strani v koledarju dogodkov.

Zaradi dopustov bomo vaše rezervacije lahko prejeli od 14. junija naprej na telefon 041 770 120. Takrat vam bomo lahko potrdili tudi rezervacije, ki bodo prispele na e-naslov delavniceszz@gmail.com.

Rop stoletja!

Verjemite, da rop tega stoletja niso bančne obresti, neobstoječi virtualni denar, ki nas je pahnil v finančno krizo, inflacija ali zamenjave dokumentov, tablic, vinjet, novi davki ali takšni in drugačni prispevki, ki se jih vsaka administracija uspešno spomni, ko želi napolniti proračun.

Kljub pesmicam, ki trdijo, da denar vrtil svet in vzdržuje življenje na njem, je resnica drugačna.

Življenje na tem planetu vzdržuje Sonce! Rop stoletja pa je nastal v zadnjih desetletjih, ko smo se na vseh področjih življenja vztrajno oddaljili od sonca, začeli proizvajati hrano, ki sonca ni videla, rediti živali, ki prav tako niso videle sonca, in živeti življenje v stavbah, kjer se celo okna ne da odpreti. Največja nesramnost pa je ta, da nas poskušajo prepričati tudi v to, da je sonce krivo za naše naraščajoče težave z zdravjem in da se mu moramo še bolj vztrajno izogibati ter se pred njim zaščititi s kemičnim orožjem.

V našem projektu smo pod drobnogled vzeli že veliko zmot. Včasih smo tudi sami presenečeni, kako zelo se resnice razlikujejo od tistega, kar poslušamo kot vsakdanje vpitje uradne stroke in medijev. Zgodba o soncu pa prekaša marsikaj, kar smo do zdaj odkrili, zato vas vabimo, da se iz temnega območja manipulacij tudi sami premaknete v svetlobo. Naj bo svetloba!

Sanja Lončar, urednica

Naše novice postajajo pretesne, da bi v njih objavili vse zanimive članke in vas obvestili o vseh pomembnih dogajanjih. Na srečo smo lahko na spletni strani www.zazdravje.net bolj odzivni, zato vas tam vsakodnevno obveščamo o aktualnih dogodkih. Trenutno je zelo živahno na temo gensko spremenjenega krompirja in akcije »linča« proti znanstvenikom, ki opozarjajo na nevarnosti takšne »hrane«. Pišemo o predlogu zakona, ki bi vam rad znova prepovedal uživanje izdelkov iz konoplje, o izginotju 1236 kmetij v Pomurju ter drugih aktualnih dogodkih, o katerih nas obvešča več kot 30 društev, ki sodelujejo v projektu.

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv tiskanih novic, ki je na voljo tudi v obliki PDF na www.zazdravje.net.



V tokratnih novicah preberite:

Svetloba je življenje!	4
Svetloba = dobra kri?	6
Sonce povzroča raka – mit ali resnica?	8
Kreme bolj nevarne od sonca?	11
Nevarna kožna znamenja?	14
V barvah je moč!	16
Kaj hrani vaše rastline: nafta ali sonce?	19
Po soncu se oblačilo pozna	22
Hrana polna sonca	26
Voda za s seboj?	28
Zakaj ne bi živeli v raju?	30
Sonce po naročilu?	32
Kako shraniti sonce v živilih?	34
Koledar dogodkov	36
Nevarni bazenčki	38
Nevarnosti varčnih sijalk	39
Bitja teme in vlage hočejo vašo kri!	41
Kdo potrebuje temo? Vsi!	43



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 31.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Oblikovanje in priprava za tisk: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič



Svetloba je življenje!

Besedilo: Sanja Lončar in Sabina Topolovec

Končno prihajajo fiziki, zdravniki, biokemiki in različni »alternativci« do skupnega imenovalca našega zdravja. Sodobne raziskave namreč potrjujejo, da je resnični razlog za vse obstoječe bolezni le pomanjkanje energije v telesnih celicah.

Dobitnika Nobelove nagrade David Bohm in Albert Szent-Giörgi sta ugotovila: »Materija je zamrznjena svetloba« in »Vsa energija, ki jo sprejemamo v telo, prihaja izključno od svetlobe.« Pri tem mislimo na svetlobo, ki je veliko več kot le fizični pojav. Elektroni sončne svetlobe so obenem valovi in materija, so dokazali fiziki. So prana in hrana, bi rekli Kitajci.

Svetlobo v telo sprejemamo na različne načine. Uskladiščena je v živilih, ki jih uživamo (če so ta seveda pridelana na sončni svetlobi in valovanja svetlobe nismo uničili z neustrezno predelavo).

Svetlobo sprejemamo tudi skozi oči in kožo. In ker je svetloba veliko več kot le fizični vidik sončne svetlobe, je tudi vsaka izmenjava energije z drugimi bitji, naša odsotnost ali prisotnost oziroma naša pretočnost pomemben dejavnik vsrkavanja svetlobe. Tako kot mora biti radijski sprejemnik naravnan na določeno frekvenco, če želimo »uloviti« določeno postajo, mora biti tudi človek prisoten, da lahko »lovi« in »skladišči« svetlobo. To pozna vsak, ki je sposoben vsaj delček časa bivati v prisotnosti. Ko se ukvarjamo z nečim, kar nas izpolnjuje, in ob tem ne razmišljamo o tem, kaj je bilo včeraj in kaj nas čaka jutri, temveč smo le tu in zdaj, pogosto začutimo, kako hitro so se nam »napolnile baterije«. In obratno. Tisti trenutek, ko začnemo skrbeti, premišljevat, se jeziti, ocenjevati sebe in druge, ko nas je strah ali nas popade žalost, se počutimo, kot da bi vsa energija odtekala iz telesa.

Kolikor svetlobe – toliko zdravja

Biofizik *prof. dr. Fritz Albert Popp* pravi, da človek ni mesojedec ali vegetarijanec, temveč je predvsem **sesalnik svetlobe**.

Tudi dr. Budwigova je prav v pomanjkanju vsrkavanja svetlobe videla glavni vzrok za rakave in druge degenerativne bolezni današnjega časa. V knjigah **Laneno olje in Rak, problem in rešitev** lahko preberete zelo natančno razlago vpliva elektronov svetlobe na zdravje naših celic. Dr. Budwigova ugotavlja, da je človek med vsemi bitji sposoben vsrkati največ fotonov, vendar le pod pogojem, da lahko njegova »antena« sprejema to valovanje. »Živ organizem lahko nabira in skladišči elektrone sončne energije le skozi postopek resonančnega vsrkavanja. Da bi organizem vsrkal elektrone, mora v telesu obstajati elektronski sistem, ki je na enaki valovni dolžini ali na več enakih valovnih dolžinah.« Ko se emotivno »razglasimo«, ko uživamo hrano, ki ne doseže potrebnega valovanja, ali če kožo mažemo s parafinskimi olji, dejansko ustavljamo proces vsrkavanja svetlobe.

Danes so vse bolj aktualne raziskave biofotonov. Gre za fotone, ki jih sevajo vsi živi organizmi in jih imenujemo biofotoni. Vodilni raziskovalec biofotonov in nominiranec za Nobelovo nagrado *prof. dr. Fritz Albert Popp* je odkril: »Sposobnost hrane, da sprejema energijo v obliki sončne svetlobe, v resnici bolj določa vrednost hrane, kot njena snovna sestava.« Več neokrnjene svetlobe živilo shrani, toliko bolj zdravilno in univerzalno deluje. »Tisto, kar naše telo resnično prehranjuje, niso le snovne substance, kot so minerali, vitamini in kalorije, temveč predvsem svetloba, ki je vključena v rastlinske celice (biofotoni), ki se ponovno sprožijo s procesom presnove.«

Po novjših izsledkih raziskav kakovosti živil je ta odvisna predvsem od vsebnosti fotonov in informacij (sprejetih barvnih frekvenc), ne pa toliko od vsebnosti kalorij. Brez zadostne sončne svetlobe z vsemi frekvencami tudi v hrani jasno primanjkuje svetlobe in je zato brez vrednosti. Raziskava biofotonov je privedla do novih posledic pri oceni živil. Odgovorni proizvajalci, ki nam ne ponujajo le »trupel živil«, uporabljajo biofotonske meritve kot kazalce ohranjenosti energije živila. Vemo, da takšne metode meritev izvajajo v podjetjih, kot so Pharmos, Bioforce, Wala, Weleda itd.

Z meritvami sposobnosti sprejemanja in oddajanja celic so tako raziskovalci prišli do sklepov, da večina naših tehnologij predelave živila energijsko siromaši. Ugotovili so tudi zelo velike razlike med živilih, ki se zaradi potrebe globalizacije nabirajo še nedozorela, in tistimi, ki rastejo v našem okolju ter jih lahko obiramo in uživamo v polni zrelosti, ko so zaužila največ svetlobe. V divjeraslih rastlinah je sposobnost shranjevanja svetlobe v celicah občutno večja kot v umetno gnojni hrani, zato so ta živila superiorna tudi s stališča frekvenc, s katerimi nas lahko oskrbijo. Meritve biofotonov divjeraslih rastlin in sadežev so pokazale, da so pri teh živilih dejavnosti fotonov enkrat močnejše kot pri ekoloških živilih. Podobno so pokazale tudi meritve potencialov različnih vrst sezama, ki so jih opravili v podjetju Pharmos. Izvirne t. i. pra sorte, ki so obstajale pred našim zlahtnjenjem, so pokazale neprimerno večje rezultate pri vseh parametrih.

Tudi biodinamiki razpolagajo z različnimi metodami, s katerimi ugotavljajo stopnjo svetlobe in notranji red v živilih. To počnejo z metodami kristalizacije in dvigajočih se slik.

Le naša industrija še vedno vztraja pri tem in uspešno uzakonja, da pri ocenjevanju kakovosti (razred) živila štejejo le zunanji videz in velikost. Če bi upoštevali dognanja znanstvenikov, bi sodila prav ta živila v najnižji razred.

Kot pravi profesor Popp: »Živalska hrana, industrijsko obdelana hrana, globoko zamrznjena ali obsevana živila in hrana, pripravljena v mikrovalovni pečici, vsebujejo le še zelo omejeno hranilno vrednost svetlobe. Prava živila so, kot pravi že beseda sama, živa in zato polna svetlobe.«

S tem soglaša tudi avstrijski fizik in dobitnik Nobelove nagrade Erwin Schrödinger, ki je že pred več desetletji opozoril, da pri živilih ni bistvenega pomena to, da človeka oskrbujejo z energijo. Pomembneje je, da mu hrana nudi ustrezne informacije (ki jih kot določene frekvence vsebuje sončna svetloba), ki ustvarjajo red oziroma ga stabilizirajo. Tako kot homeopatija telesu dovaja manjkajoče vibracije oziroma razliko v vibraciji, tako v principu deluje vsako normalno hranjenje:

telo s hrano in svetlobo sprejme zlasti tisto valovno dolžino, ki jo telesu trenutno primanjkuje. Skozi nove vibracije se že obstoječe okrepijo in takoj se počutimo bolje. S hrano in sončenjem tako v telo sprejemamo red, ki uravnovesi nered v našem telesu.

Temna bilanca današnjega časa

V luči vsega, kar ste prebrali, se vprašajte, koliko je sploh svetlobe v vašem življenju.

Če upoštevamo izračune, da se sodoben človek na soncu zadržuje le pet odstotkov časa v primerjavi s časom, ki ga je na soncu preživel pred sto leti, in da je večina hrane, ki jo zaužijemo, zrasla ali je rejena v pogojih brez polne sončne svetlobe, nas podatki o hitro naraščajočem številu rakavih in drugih nevarnih bolezni sploh ne presenečajo. Bolj preseneča, kako smo se sploh pustili pripeljati v to temno slepo ulico.

Današnji človek je že tako odtujen svetlobi, da je v stanju telesne in duševne izčrpanosti vse lažja tarča pohlepa tistih, ki bi ga radi še bolj zasušili in izrabljali. Sočasno s fizično temo smo se tako oddaljili tudi od notranjega vira svetlobe – od lastne (za)vesti. Iz teme pa obstaja le en izhod – pojdite v smeri svetlobe, ljubezni in notranje resnice.



PHARMOS NATUR®

SEZAMOVO KREPČILO

Prasezam izpod Himalaje

Zakladnica energije in regenerativnih snovi

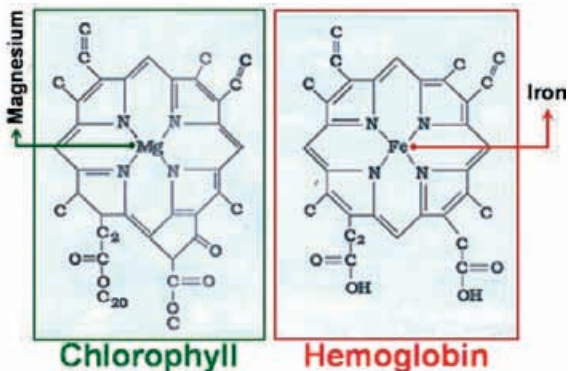


- prvobitna oblika sezama
- proti osteoporozi
- z veliko vsebnostjo visokovrednih rastlinskih beljakovin (za vegetarijance)
- zaradi vsebnosti kalcija, magnezija izrazito pomemben za otroke in mladostnike, rekonvalescente, nosečnice in ženske v meniju

Prodaja: specializirane prodajalne z zdravo prehrano in Sanolabor

Spletna trgovina: trgovina.pharmos.si

Informacije: Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, www.pharmos.si, vida.gorjanc@pharmos.si



Svetloba = dobra kri?

Besedilo: Sanja Lončar

Kaj imata skupnega hemoglobin in klorofil? Pravijo, da slika pove več kot tisoč besed, zato si najprej oglejte sliko zgradbe teh dveh snovi. Po tem sta si zelo podobna, le da ima hemoglobin v sredini atom železa, klorofil pa atom magnezija.

O tem, kako sta povezana klorofil in sončna svetloba, vemo zelo veliko. Že v osnovni šoli so nas poučili, da rastline za svojo presnovo ne potrebujejo le zraka, hranil in vode, temveč predvsem svetlobo. Antena, prek katere sprejmejo svetlobo, je pigment klorofil v listih, ki lahko absorbira svetlobo. Svetlobo sprejmejo celice in jo tam shranijo v materialni obliki.

Dr. Budwigova ta proces razlaga še bolj natančno: »Ko sonce sije na drevesno krošnjo in listi s fotosintezo srkajo sončne žarke, to povzroči premikanje električnega naboja elektronov. Pri črpanju vode v višino sodeluje magnetno polje. Ko se s svojo, z elektroni bogato prevodno živo snovjo sprehajamo po elektromagnetnem polju gozda, se napajamo s sončno energijo. Tudi pri pretoku krvi po naših žilah gre za gibanje električnega naboja v magnetnem polju, kar sproža indukcijo in vnovično indukcijo energije.«

Da je kri veliko več kot skupek hranil, ki jih zaužijemo, so na lastni koži opazili mnogi, ki so kljub uživanju različnih preparatov še vedno slabokrvni. Kitajska medicina pravi, da kri ne more biti boljša, kot je či. V poenostavljenem prevodu to pomeni, da je naša kri le odraz kakovosti energije, ki se pretaka v našem telesu. Če je življenjske energije malo, če so pretoki zamašeni in če v nas prevladuje temačno razpoloženje, potem tudi krvi ne bomo mogli izboljšati, ne glede na to, kakšne snovi bomo dodajali svoji prehrani.

Tako kot lahko gnojimo zemljo pod drevesom, a brez svetlobe to ne bo tvorilo klorofila, tako lahko »gnojimo« tudi telo, vendar iz tega ne bo veliko dobrega, dokler bomo bivali v temi.

K izboljševanju krvne slike je zato pomembno pri-
stopiti celostno. Odkrijte, kje odteka vaša življenjska energija (kdo ali kaj vam, dobesedno, »pije kri«). Nato si oglejte, koliko svetlobe je v hrani, ki jo uživate, in mrtvo hrano zamenjajte s čim več žive in polne svetlobe. Nazadnje pa poskrbite tudi za to, da bo vaše telo zares prejelo tudi zadostne količine sončne svetlobe, ker jo, tako kot rastline, nujno potrebuje tudi za izdelavo hemoglobina.

Pri izbiri morebitnih prehranskih dopolnil pa je dobro upoštevati naslednje: res je, da se hemska železo (takšno prevladuje v mesu) lažje nalaga v telesu, vendar lahko s njim ustvarimo tudi nevarni presežek železa, ki je za telo toksičen. Preveč železa v telesu deluje kot prosti radikal in napada lipide, DNK in proteine. Zanimivo je, da je pri moških dvakrat pogostejši presežek železa kot njegovo pomanjkanje, čemur pripisujejo tudi več poškodb jeter in nekaterih drugih organov.

Prednost rastlinskega, t. i. nehemskega železa, je tudi v tem, da telo uravnava njegovo resorpcijo na

100% naravno
Alge poljene v naravnem rezervatu na Japonskem

Čas je za spomladansko čiščenje
algoaktiv+
alge *Chlorella vulgaris*
- naravni čistilci organizma

- razstrupljajo telo
- krepijo imunski sistem
- spodbujajo rast in obnavljanje celic
- spodbujajo delovanje jeter in ledvic
- urejajo prebavo
- izboljšujejo krvno sliko
- so bogat vir klorofila, vitaminov in mineralov
- ohranjajo vitalnost
- zmanjšajo negativni učinek dioksinov na organizem

Dokazana 85% prebavljivost

Zdravi z naravo!

medex
od 1954

ravni črevesnih celic, odvisno od stanja trenutnih zalog v organizmu.

Železo se najbolje resorbira v obliki železovega glukonata, najlažje pa ga prebavimo v obliki rastlinskih sirupov (npr. Floradix Floravital, Eisenblut ali v obliki melase).

Iz že navedenih razlogov medsebojne povezanosti klorofila in hemoglobina so se pri izboljšanju krvne slike odlično obnesli tudi preparati z veliko kakovostnega klorofila. Takšnega najdemo v algah, kot je chlorella, v mladi ječmenovi travi ali v sočanju žitnih trav.

Ker je na trgu veliko pripravkov iz alg in ječmenove trave, je pomembno opozoriti na še en kriterij kakovosti, ki vpliva na tisto, kar se bo s preparatom dogajalo v telesu.

Ko gre za klorelo, že samo ime nakazuje njeno značilnost, in sicer da je zelo bogata s klorofilom. Vendar pa ta klorofil v naravi ni v enostavno dostopni obliki, ker je zavarovan v celici. Da bi celico strli in s tem prišli do njenih zakladov, različni pridelovalci uporabljajo različne metode. Prevladuje način proizvodnje pri katerem klorelo praviloma »odprejo« pri visokih temperaturah. To pa po naših spoznanjih pomeni uničenje njene encimske moči in izgubo dragocenih snovi. Japonci s klorelo delajo veliko bolj skrbno. Ne obdelujejo je pri visokih temperaturah in pri obdelavi uporabljajo pretežno postopke hladnega mletja. Teoretično dobijo s tem manj dostopnih učinkovin, vendar jih ohranijo žive, kar se je tudi v praksi izkazalo za boljšo izbiro. (Na ta način so pridelane alge, ki jih na trgu najdemo pod komercialnimi blagovnimi znamkami Algoaktiv, Yaeyama, Bio Chlorella GSE itd.)

Tudi pri nakupu preparatov iz ječmenove trave je treba biti vse bolj pozoren. Predvsem bodite pozorni na to, ali kupujete posušeno ječmenovo travo ali dehidrirani sok. Posušena ječmenova trava vsebuje bistveno manjši delež klorofila. Pomembno se je pozanimati tudi o metodi sušenja oziroma dehidracije. Gre za izjemno občutljivo super živilo, ki lahko hitro oksidira, če je sušeno v prisotnosti zraka ali pri višjih temperaturah. Metoda dr. Hagivare in refrakcijska metoda sta se izkazali za zelo dobri za ohranjanje encimov.

Če ste vegan, boste zadostne količine železa zagotovili tudi z rednim uživanjem kakava, ovsenih kosmičev, mandeljnov, svežih fig, ajdove kaše, kuhane leče, regrata, kuhanih ali sveže zmletih kopriv itd.

O težavah in rešitvah na temo železa smo že veliko pisali. Na spletni strani v iskalnik vtipkajte besedo »železo« in o tem boste lahko še veliko prebrali, obenem pa si ogledali tudi zanimive recepte.



Sončni žarki so vir energije!

Kaj imata skupnega laneno olje in sončni žarki?

Kako pomagati telesu da vpije čim več sončnih žarkov?

Kako olajšati sprejem

energije v celice in tako pospešiti zdravljenje?

Kako pravilno uporabljati laneno olje?

Zakaj mnogi tožijo, da ne prenašajo sonca?

Poizkusite z lanenim oljem, počutili se boste veliko bolje!

Več na www.budwig.si

Komplet knjig dr. Johanne Budwig v vseh prodajalnah Sanolabor, trgovine z zdravo prehrano, knjigarne. Informacije in naročila tudi po brezplačnem tel.: 080 20 14

Za železno zdravje!



Floradix Floravital® zeliščni tonik z železom ter vitamini B in C

naraven tonik iz ekološke pridelave

dobra absorpcija (vsebuje železov II-glukonat)

prijazen do želodca in prebavil

tudi za nosečnice in otroke že od 1. leta starosti

brez konzervansov in barvil

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si



Sonce povzroča raka – mit ali resnica?

Besedilo: Sabina Topolovec,
*prirejeno po tekstu Thomasa Kleina, objavljenem v
švicarski reviji Aegis Impuls, št. 30*

Proč s sonca, če nočeš stakniti raka! Če vsi v en glas ponavljajo isto, še ni nujno, da je tako tudi res. V tem smislu je tudi citat Jeana Giraudoux: »Zmoto spoznaš po tem, da jo deli ves svet.«

Danes se ljudje v strahu umikamo s sonca, ne da bi slutili, koliko škode si v resnici naredimo s tem, ko zanemarjamo eno svojih najpomembnejših življenjskih potreb. Četudi verjamemo trditvi, da sonce povzroča raka, ni posebej pametno bežati proč od sonca. Tveganje, da bomo zaradi izpostavljanja soncu umrli zaradi kožnega raka, je namreč veliko manjše od tveganja, da bomo zaradi izogibanja soncu umrli zaradi neke druge vrste raka ali pa si pridelali slabe kosti in tako posledično veliko nezgodaj zapustili ta svet zaradi kompliciranega zloma. Medtem ko danes na milijone ljudi trpi

zaradi izgube kostne mase, bi jih lahko sto tisoče rešilo prav – sonce!

Trditev, da redno in ne pretirano sončenje povzroča raka, je torej napačna. Ogromno raziskav dokazuje ravno nasprotno: zmerno sončenje znižuje tveganje za kožnega raka. Oglejmo si nekaj dejstev:

1. Maligni melanom, najnevarnejša oblika kožnih obolenj, se najpogosteje pojavlja na tistih delih telesa, ki so zelo redko ali nikoli izpostavljeni soncu, na primer podplati, zadnjica, dimlje, zadnja stran nog (Hobday: Sonnen ohne Schattenseiten, s. 22f, Schneider: O sole mio. s.33f). Tudi pogostost pojavljanja melanomov na določenih delih telesa ni mogoče povezati s soncem kot z vzrokom za njihov nastanek. Melanomi se na prsih in hrbtu pojavijo 4,5-krat pogosteje kot na rokah in skoraj desetkrat pogosteje kot na glavi. Na trebuhu in zadnjici se melanomi pojavijo šestkrat pogosteje kot na glavi, in sicer kljub temu, da sta trebuh in zadnjica soncu le redko izpostavljena v primerjavi z glavo. Na Škotskem so ugotovili, da se melanomi na stopalih pojavljajo petkrat pogosteje kot na rokah. Na Japonskem se 40 % melanomov pojavi na stopalih in podplatih. Če bi bilo torej res krivo sonce, bi se melanomi morali pojaviti na rokah in ne na stopalih (Groves: Sunlight, Skin Cancer and Vitamin D).

2. Melanomi se pojavljajo tudi na notranjih organih, sluznici, možganski opni in v očeh, do koder sončni žarki ne sežejo. (Orjan Hallberg / Olle Johansson: Cancer Trends during the 20th century. Journal of Australian College of nutritional & environmental medicine, vol. 21. 1.2002, 3–8)

3. Zaposleni na prostem v povprečju redkeje zbolijo za kožnim rakom kot zaposleni v zaprtih prostorih (Osterlind A, Tucker MA, Stone BJ, Jensen OM. The danisch case-control study of cutaneous malignant melanoma. II. Importance of UV-light exposure. Int J Cancer, 1988 Sep 15; 42 (3):316–24). Ameriška študija je razkrila velike razlike med pogostostjo pojavljanja melanomov pri pisarniških delavcih in ljudeh, zaposlenih na prostem. Prvi tako zbolijo kar šestkrat pogosteje. Preiskovali so številne poklice na prostem: vrtnarje, gozdne delavce, kmete, pomorščake, krovce, zidarje, gradbenike, delavce na cesti, čistilce oken in številne druge (Samuel Milhaim Jr, Eric Ossiader. Persönliche Mitteilung von Örjan Hallberg. Glej tudi: <http://www3.doh.wa.gov/occmort/>). Tudi druge študije so potrdile te rezultate. Vzporedno sta potekali raziskavi na London School of Hygiene and Tropical Medicine in na Kliniki melanomov na Univerzi v Sydneyju, ki sta vnovič potrdili, da se maligni melanomi veliko pogosteje pojavljajo pri zaposlenih v zaprtih prostorih kot pri ljudeh, ki so poklicno ali v prostem času veliko na soncu. Tveganje za razvoj malignega melanoma je bilo pri ljudeh, ki so ves dan delali v zaprtem prostoru, osvetljenem s fluorescentnimi svetilnimi cevmi, kar dvakrat večje. Raziskave ameriške marine so pokazale, da celo mornarji, ki ves čas delajo na krovu ladje in so izpostavljeni močnemu UV sevanju, nosijo le 24-odstotno tveganje za pojav kožnega raka v primerjavi z ameriških povprečjem, v katerega so zavzeti moški. Pri tem so proučevali na sto tisoče mornarjev. Pomenljiv podatek je tudi ta, da tisti mornarji, ki ne delajo na palubi in so torej komaj v stiku s soncem, pogosteje zbolijo za kožnim rakom od mornarjev, ki delajo na palubi. Poleg tega se pri slednjih kožni rak pojavlja zlasti na tistih predelih, ki jih zakriva uniforma (Hobbay: Sonnenlicht heilt, s. 66 – Klaus Maar: Rebell gegen den Krebs, 2004, s. 46).

4. Med leti 1980 in 2000 se je stopnja kožnega raka v Nemčiji podvojila, čeprav je UV sevanje ostalo enako. Vemo, da se ljudje v tem obdobju gotovo niso bolj izpostavljali soncu, kvečjemu manj. Poleg tega naj bi se zaradi uporabe zaščitnih sredstev UV sevanje na kožo precej zmanjšalo. V številnih državah je po letu 1955 močno naraslo število melanomov. Če so za to boleznijo še leta 1955 na 100.000 prebivalcev zbolele le dve

Dr.Hauschka
Nega kože

**Mineralna sončna zaščita,
primerna za občutljivo
kožo!**



Losjon za sončenje SPF 15

Vodoodporen losjon, ki pomaga zadrževati vlago v koži, jo pomirja in hrani.

Losjon za sončenje v spreju SPF 15

Hitro vpijajoč vodoodporni losjon za sončenje v spreju, ki zadržuje vlago in deluje pomirjajoče.

Losjon po sončenju

Bogat, hladilen losjon vaši koži pomaga hitreje okrevati, ten pa ostane obstojen še dolgo časa. Losjon je prijetne sestave, ki po sončenju osveži in pomiri občutljivo kožo.



Mineralna sončna zaščita

Nutex

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:
NUTEX, d.o.o., PE Slamninarska 14, 1230 Domžale
tel.: 01/72 194 71 e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si

do tri osebe, pa je že v 1990-ih letih slika povsem drugačna. Na 100.000 prebivalcev je tako v Novi Zelandiji zbolelo že 26 oseb, na Norveškem 17, v ZDA 15, na Danskem in Švedskem pa 11 oseb. Težko rečemo, da je do tolikšnega povečanja obolelih prišlo zgolj na račun močnejšega UV sevanja. Dejstvo je, da čedalje več ljudi večino svojega življenja preživlja v zaprtih prostorih. Če bi torej melanome povzročalo sonce, bi se število obolelih moralo zmanjšati, tu pa govorimo prav o nasprotnem. Na Švedskem je bila, denimo, leta 1912 stopnja melanomov skorajda enaka nič. Komajda kdo je umrl za to boleznijo. Do leta 1955 se je stopnja zelo počasi dvigovala, potem pa naraščala strmo navzgor (Örjan Halmberg, Olle Johannsson: Malignant Melanoma of the skin – not a sunshine story! Med Sci Monit. 2004: 10 (7); CR 336–340).

5. Če je še pred sto leti večina ljudi v današnjih industrijskih državah svoje delo opravljala na



Od kod pravzaprav izhaja dogma, ki se je zdravniki še danes tako krčevito oklepajo? Kot pogostokrat so do sicer napačne ugotovitve privedli poskusi na živalih. Živali so izpostavili močnemu UV sevanju. Ključna napaka v poskusu je bila, da je bilo sevanje umetno in ne sončno UV sevanje. Na sončni svetlobi in podnevi so bile živali namreč povsem zdrave in živahne. Pod dolgotrajno umetno svetlobo pa so zbolele, najpogostejše za rakom. Poleg umetnega UV sevanja in nenaravnih pogojev, v katerih so zadrževali živali, je tu še en ključni podatek. Poskuse so izvajali z glodavci, ki so bolj dejavni ponoči in so občutljivi na sonce. Poleg tega so jim obrili kožuh, s čimer so jim odvzeli naravno zaščito pred soncem. Zato res ni čudno, da je močno umetno sevanje po večkratnih ponovitvah živalim dobesedno sežgalo kožo, kar je končno tudi povzročilo kožnega raka. Se vam res zdi utemeljeno, da na osnovi takšnih poskusov sklepamo o škodljivosti sonca za človeka?

prostem, je takšnih danes morda le še deseti-na. Po letu 1955, ko je vse več ljudi začelo delati v zaprtih prostorih, je število kožnega raka strmo naraslo.

6. Tabela: Število obolelih za kožnim rakom na 100.000 prebivalcev v Evropi v 1990-ih letih.

(Waniorek: Gesund und fit mit der Kraft der Sonne, s. 82f)

V skandinavskih državah, kjer je najmanj sonca, je najpogostejše diagnosticiran kožni rak, medtem ko je boleznijo v sredozemskih državah, kjer je obilo sonca, precej manj. Sredozemci pa ne le, da so izpostavljeni višjemu UV sevanju, pač pa se tudi pogostejše in dlje časa zadržujejo na prostem. Poleg tega, na primer, v Španiji ogromno ljudi živi na visokih planotah, kjer je zaradi višine in čistejšega zraka sevanje še močnejše.

Država	Moški	Ženske
Švedska	14	13
Danska	11	14
Finska	10	8
Nizozemska	9	12
Nemčija	7,5	9
Avstrija	8	7
Belgija	5,5	9
Velika Britanija	5,5	8,5
Francija	5,5	7
Italija	4,5	9
Irska	4	8,5
Španija	3,5	4,5
Portugalska	2	6
Grčija	2	5,5

7. V severni Nemčiji je obolevnost za melanomom večja kot v sicer bolj sončni južni Nemčiji. (Nemška tiskovna organizacija dpa in Ärzte Zeitung, 25.11.2004)

8. Če pogledamo položaj drugod po svetu, prav tako kaj kmalu ugotovimo, da teorija, da kožnega raka povzroča sončna svetloba, ne vzdrži. Tako imamo opravka z izjemno nizko stopnjo obolevnosti v tropskih in puščavskih državah, kot na primer v Omanu in Alžiriji, še zlasti pa v tropskem visokogorju (Mehika, Etiopija, Kenija). Večina ljudi iz teh držav večji del življenja preživi na prostem. Sredstva za zaščito so le redko v uporabi. Ob vsem tem je pomemben tudi podatek, da je intenzivnost UVB sevanja v tropskem

visokogorju v letnem povprečju približno desetkrat višja kot v industrijskih deželah- (Hallbert, Johannsson: Melanoma incidence and frequency modulation (FM) Broadcasting Archives of Environmental Health. Heldref Publikation, vol. 57, 2002, 32–40. Glej tudi www.hygeia.de)

Vseh osem dejstev torej jasno priča o tem, da kožnega raka ne povzroča sonce. Švedska znanstvenika Hallberg in Johannsson sta eno izmed svojih študij pomenljivo poimenovala »Malignant melanoma of the skin – not a sunshine story« ali: Maligni melanomi na koži niso posledica sonca (Med Sci Monit 2004, 10 (7), Cr. 336–340. <http://hir.nu/Cancers.htm>). Trditev, da kožnega raka povzroča sonce, je zato treba ovreči. Tveganje za nastanek kožnega raka povečata zgolj napačno in prekomerno izpostavljanje soncu ter uporaba tistih zaščitnih sredstev, ki vsebujejo strupene sestavine. Navkljub vsem dejstvom veliko zdravnikov še vedno trdi, da je sonce glavni dejavnik, ki privede do kožnega raka.

Oba članka o sončenju lahko preberete v precej bolj obširnem izvirniku v nemškem jeziku na spletni strani: http://www.initiative.cc/Artikel/2007_09_29%20IMPULS%20Sonnenlicht.pdf

Kreme bolj nevarne od sonca?

Priredila: Sabina Topolovec

»Povsod po svetu se je številno malignih melanomov najbolj povečevalo v državah, kjer so v uporabi sredstva za sončenje. Istočasno se je povečevala tudi stopnja smrtnosti.«

Dr. Cedric Garland in Dr. Frank Garland.

Prekomerno sončenje pogosto privede do opeklin, ki kožo močno poškodujejo. Z vsako novo opeklino se poveča možnost za nastanek kožnega raka. Če se ob tem tudi neprimerno prehranjujemo ter kožo v sicer dobri veri obremenjujemo še s sredstvi za sončenje in ostalo kozmetiko, ki največkrat vsebuje sporne snovi, pa je ta možnost še toliko večja.

Porjavela koža dobro ščiti pred opeklinami. Če

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko pa imate v specializiranih trgovinah Sanolabor široko izbiro zdravih in naravnih izdelkov za sončenje.

Ponujamo vam kozmetiko **UV BIO (EKOCERT)** ter **Dr. Hauschka in Sante (BDIH)**. Za dobro pripravo kože pa kreme **Cosmerba** in naravna prehranska dopolnila **Hafesan Betakaroten**, **Natural Wealth Betakaroten** in **Aloe Solar Helioderm kapsule (Sanofarm)**.

Vabljeni na predstavitve knjig dr. Budwigove in degustacijo dobrot po receptih dr. Budwigove:

- 11. 6. Ljubljana - Interspar Vič, od 10. do 18. ure**
- 12. 6. Slovenj Gradec, Mercator center Ronkova 4a, od 10. do 18. ure**
- 15. 6. Sevnica – Zdravstveni dom, Trg Svobode 14, od 10. do 15. ure**
- 18. 6. Jesenice – Mercator center Sp. Plavž 5, od 15. do 19. ure**
- 23. 6. Murska Sobota, Ul. Staneta Rozmana, od 10. do 17. ure**

Seznam trgovin z naslovi in telefoni preberite na www.sanolabor.si

svojo kožo redno in zmerno izpostavljamo soncu, če se zadržujemo ali svoje delo opravljamo na prostem, koža postopoma vzpostavi mehanizem samozaščite. Pod tem pojmom si lahko predstavljate pigmentacijo kože, debelejšo trdo kožo in tvorbo vitamina D. Poleg tega rjav kožni pigment melanin deluje kot lovilec radikalov.

Ali je možno, da raka povzročajo celo sredstva za sončenje? Prof. Claus Garbe z Univerze v Tübingenu pravi, da za najnevarnejšega kožnega raka, melanom, doslej ni dokazane varne zaščite (Report Mainz, 26.7.2004). Na Univerzi v Iowi so leta 2003 proučili vseh 18 epidemioloških študij, ki so v zadnjih 38 letih poskušale odgovoriti na vprašanje, ali lahko sredstva za sončenje zmanjšajo tveganje za kožnega raka. Rezultat je bil povsem jasen – ne morejo (citirano po: Klaus Maar: Rebell gegen den Krebs, 2004, s. 47)!

Profesor Michael Holick, eden vodilnih strokovnjakov pri raziskovanju vitamina D v svetovnem merilu, zdravstveni politiki očita, da ni na tekočem z novimi izsledki raziskav. V svoji knjigi »The UV-Advantage« obtožuje kozmetično industrijo, da z agresivno in zavajajočo reklamo v ljudeh ustvarja strah pred sončenjem. Zato je danes večina ljudi

prepričana, da je sonce škodljivo. Holick kritizira tudi dermatologe, ki prav tako svarijo pred soncem (Hobday: Sonnen ohne Schatenseiten, s. 50). Seveda so razjarjeni dermatologi posledično zahtevali, da Holick zapusti svoje mesto na Dermatološki kliniki Univerze v Bostonu. Kot že tolikokrat prej se je izkazalo, da medicina ne zmore prenesti kritike. Če ni argumentov, sta takoj na udaru človek in njegova finančna eksistenca (Miami Herald, 15.4.2004, www.ernaehrgesund.de/news/holickruecktritt.html). Zdravnika Frank in Cedric Garland, ki ju je ameriška marina pooblastila za raziskavo vzrokov za kožnega raka, pišeta: »Povsod po svetu se je številno malignih melanomov najbolj povečevalo v državah, kjer so v uporabi sredstva za sončenje. Istočasno se je povečevala tudi stopnja smrtnosti. V ZDA, Kanadi in skandinavskih državah je v zadnjih desetletjih prišlo do močnega porasta melanomov, najmočnejše po uvedbi sredstev za sončenje. Med leti 1950 in 1990 se je v Severni Ameriki smrtnost zaradi melanomov pri ženskah podvojila, pri moških pa kar potrojila. V Queenslandu v Avstraliji, kjer so zdravniki že zelo zgodaj in z veliko vnemo spodbujali uporabo sredstev za sončenje, je število smrti nenavadno močno naraslo. Tam za to vrsto kožnega raka tudi umre naj-



več ljudi na svetu. Za razliko od drugih držav v Avstraliji, kjer sredstva za sončenje še ne spodbujajo tako dolgo, je začela pogostost obolenosti za melanomom naraščati šele mnogo pozneje.« Zdravnika Garland argumentirata, da sredstva za sončenje zavirajo tvorbo vitamina D pod kožo, medtem ko ravno vitamin D zavira nastanek kožnega raka (Garland/Garland/Gorhan: Could Suncreams increase Melanoma risk?, American Journal of public health, št. 82, 4/1992, s.614 f. Citirano po Hobday: Sonnenlicht heilt, s. 69f).

Kožni rak je dejansko najbolj prisoten v državah, v katerih so v uporabi sredstva za sončenje. Število melanomov se je povečevalo, ko je prišlo do množične uporabe sredstev za sončenje. Ta ista sredstva pa ljudi spodbudijo k brezskrbnosti in pretiranemu izpostavljanju soncu.

Kako lahko torej pojasnimo, da je povečano tveganje za nastanek kožnega raka morda posledica uporabe sredstev za sončenje?

1. V sredstvih za sončenje so lahko toksične in rakotvorne snovi, ki pripomorejo k nastanku



iz narave za zdravje

BIOTOPIC



Naravna mineralna zaščita pred soncem

UVBIO faktor 20, 30, 40
in losjon po sončenju.





Prodaja in zastopa: Biotopic d.o.o., Celje, 03/5441631
Izdelke lahko dobite v prodajalnah Biotopic, Sanolabor
in v bolj založenih specializiranih prodajalnah!

kožnega raka oziroma ga povzroči. Veliko kemičnih filtrov se je že izkazalo za problematične.

2. Zaradi prepričanja, da smo lahko s sredstvi za sončenje na soncu precej dlje, s sončenjem pretiravamo. Resda krema za sončenje prepreči opekline in zaustavi UVB sevanje, ne more pa ustaviti vseh UVA žarkov.
3. Krema za sončenje preprečuje porjavlost in debeljenje kože. Zaradi tega je proces samozščite upočasnen in koža je manj zaščitena pred intenzivnim UV sevanjem.
4. Sredstva za sončenje preprečujejo tvorbo vitamina D, ki varuje pred škodljivimi žarki.

Med sporne sestavine pri sredstvih za sončenje sodijo UV filtri (nemško: p-Aminobenzoessäure, Methoxycinnamate, Benzoephene). Methoxypsoralen je bil odstranjen s trga, potem ko so ugotovili, da se pri ljudeh in miših že pri vidni svetlobi pospešeno tvori kožni rak. Prišlo je tudi do sprememb v dedni zasnovi. Iz poročila ameriškega Urada za živila in zdravila FDA je razvidno, da lahko 14 od 17 losjonov za sončenje ob uporabi na soncu deluje rakotvorno, ker vsebujejo sestavino PABA (Para-Aminobenzoic-Acid). PABA v mnogih sredstvih za zaščito pred soncem uporabljajo kot kemično svetlobno zaščito. Druge raziskave so prišle do sklepa, da lahko PABA povzroča genetsko škodo na DNS kožnih celic (W. Allen: Suspected Carcinogen found in 14 of 17 Suncreames, St. Louis Post Dispatch, 9.3.1989. – Libermann: Die heilende Kraft des Lichts, s. 199).

Kemični svetlobni zaščitni filtri se razkrojijo, ko pridejo v stik z UV svetlobo. O kemični sestavi produktov razkranjanja je komaj kaj znanega, saj komajda obstajajo raziskave o njihovi škodljivosti. Že nekajkrat se je zgodilo, da so s trga umaknili kemične svetlobne zaščitne faktorje, ker so bili rakotvorni. Nihče ne more reči, katere kemikalije, ki jih brez pomislekov uporabljajo v sredstvih za zaščito pred sončenjem, se bodo kmalu izkazale za strupene ali rakotvorne. Toksikološke raziskave so drage, zato do njih pogosto sploh ne pride.

Proučevali so otroke, ki so jih starši mazali s kremami za sončenje, in ugotovili, da so se pri njih pogosto pojavile lise na jetrih, kar je dejavnik tveganja za poznejše melanome. Pri otrocih brez kemične zaščite proti sončenju ni prišlo do nastanka dodatnih lis na jetrih (Hobday: Sonnenlicht heilt, s. 70).

Vsekakor je veliko bolje, da se odpravimo v senco ali kožo zaščitimo z oblačili in mineralno zaščito, kot pa da nanjo nanašamo kemične UV filtre.



Immortal Performance plus
DNEVNA VLAŽILNA KREMA

Naravni SPF15
Zaščitni faktor

ANTIPODES

Zastopa in prodaja:
Maromi d.o.o. Velenje,
02/614 32 10
www.ANTIPODES.si
ŠT. 1 V NOVI ZELANDIJI

POVEŽITE SE Z NARAVO

Novo prodajno mesto: Trgovina ZDRAVILA Maribor, tel.: 040 480 130



novo!!!

venobis®

Energijsko prevodne kreme - sedaj tudi z BDIH certifikatom

ENERGIJSKO PREVODNA KREMA VENOBIS - SUN

Z naravno zaščito do optimalne porjavlosti

Energijsko prevodna krema VENOBIS- SUN kožo optimalno pripravi na sončenje. Zaradi visoke vsebnosti aloe in jojoba olja deluje zelo vlažilno. Kombinacija obeh in ognjičevega olja, olja ratanijeve korenine in olja nerolija, je prav tako učinkovita pri negi suhe kože.

Energijsko prevodno kremo INTENSIVE uporabite za nego od sonca pordele kože in za nego ob alergijah.

Izberite naravno!!!

www.venobis.si

Zastopa in prodaja: Maromi d.o.o., Velenje; 02/614 32 10



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

Verjetno ste tudi vi v zadnjih nekaj letih opazili, da se ob približevanju poletja vse več govori in opozarja na nevarnosti nastanka kožnega raka, ki se lahko nenadoma razvije iz kakšnega pigmentnega znamenja na naši koži. Plakati prikazujejo nevarne oblike kožnih znamenj, ponudniki zaščitnih krem za sončenje nas opozarjajo na ustrezno zaščito znamenj pred delovanjem močnih sončnih žarkov, zdravniki pa nas rotijo, naj si znamenja vsak mesec pregledujemo in si damo nujno odstraniti tista, ki so sumljiva. Toda ali je takšna obravnava kožnih znamenj res dovolj, da se izognemo nastanku kožnega raka in ali je odstranitev kožnih znamenj vedno brez nevarnosti? Oglejmo si, kaj je o tej temi zapisal švicarski naturopat A. Vogel.

Nevarna kožna znamenja?

Priredila: Adriana Dolinar

Nikoli ne moremo biti preveč previdni z materinimi znamenji. Pazimo na to, da jih ne drgnemo, kajti najboljše jih je pustiti pri miru. Celo neznatno draženje materinega znamenja lahko predstavlja nevarnost, če se ponavlja.

Obleka, na primer, lahko predstavlja eno takšnih nevarnosti ali pa navada, da se praskamo po materinem znamenju, pri čemer lahko to tudi zakrvari. Sčasoma lahko namreč takšno draženje pripelje do hujših posledic. Tudi tretiranje materinih znamenj z zdravili ali kirurško odstranjevanje ni brez nevarnosti. S kirurškim posegom lahko namreč povzročimo razširitev rakavih celic po telesu, če so bile te prisotne v materinem znamenju. Verjetno je najboljši trenutek za odstranjevanje materinih znamenj, če so res tako moteča in neestetska, v obdobju otroštva. Pa tudi v tem primeru je treba izbrati res izkušenega kirurga, ki se zaveda vseh nevarnosti takega posega.

Materina znamenja lahko ostajajo neaktivna več desetletij, potem pa se lahko nenadoma, običajno v obdobju po petdesetem letu starosti, aktivirajo. Niso redki primeri, ko se lahko v tem obdobju pri kirurškem odstranjevanju materinega znamenja stvari zakomplicirajo. To se je zgodilo tudi v primeru starejšega gospoda, ki si je dal odstraniti materino znamenje na spodnjem delu hrbta. Osemnajst mesecev pozneje je opazil zatekanje bezgavk in druge nepravilnosti po vsem telesu. S preiskavami so ugotovili razrast številnih malignih metastaz po telesu, ki so se razširile iz mesta, kjer je imel nekoč materino znamenje.

Če že vztrajate pri kirurški odstranitvi materinega znamenja, je priporočljivo pred operacijo začeti s strogo dieto za jetra. Ob zdravih jetrih je namreč skoraj nemogoče, da bi se v telesu razvil rak. Najboljša dieta za jetra je prehranska terapija za bolnike z rakom. Poleg takšne diete je A. Vogel priporočal tudi uživanje pripravka iz omele (sveži izvleček ali homeopatski pripravek omele – *Vi-scum album*), saj ta preprečuje nastanek metastaz. Pomembno si je zapomniti, da je izrednega pomena ustrezno preventivno pripraviti telo na ta poseg, preden se odločite za odstranitev materinega znamenja. Prav tako se izogibajte diagno-

stičnim biopsijam (testnemu rezanju majhnega delčka tkiva za pregled), ne da bi na že naveden način telo vsaj dva meseca prej pripravili na tak poseg. Na ta način se lahko namreč obvarujete najhujšega.

- prevelik vnos beljakovin slabše kakovosti, prevelik vnos živalskih maščob, denaturiranih maščob, brezglavo uživanje rafiniranih jedi, pomanjkanje vitaminov in mineralov itd.;
- metabolne težave, kot je, na primer, kronično



V medicinski literaturi je navedeno, in tudi zdravniki nas opozarjajo na to, da je treba čim prej ukrepati, ko posumimo na rakavo obolenje. Toda kaj pravzaprav pomeni »čim prej«? Za mnoge bolnike, ki vestno obiskujejo zdravniške ambulante v preventivne namene, se je nazadnje izkazalo, da jih takšna preventiva ni rešila pred najhujšim. Saj niti oni niti zdravniki niso mogli ugotoviti ali vnaprej predvideti, kaj se dogaja ali se bo zgodilo v njihovem telesu. Zato si je treba zastaviti vprašanje, kaj je resnično treba storiti, da se uspešno obvarujemo pred rakom. Odgovor ni enostaven. Živimo v sodobnem času, kjer številni dejavniki motijo normalno delovanje naših celic in jih s tem prisilijo v mutacijo, kjer iz normalnih celic nastanejo kancerogene celice. Vzroka, zakaj pride do rakavega obolenja, sodobna znanost ne more razvozlati. Prav tako pa ne more zanikati, da k nastanku rakavih obolenj na tak ali drugačen način prispevajo:

- radioaktivno sevanje in onesnaženje zraka z izpusti tudi kancerogenih plinov;
- povečana obremenitev naših teles s strani kancerogenih kemikalij, s katerimi lahko pridemo v stik v gospodinjstvu (čistila, spreji, osebna nega itd.) ali v hrani (pesticidi, aditivi, hormoni, antibiotiki itd.);
- neustrezna hrana in način prehranjevanja;

- zaprtje itd. zaradi porušene črevesne flore;
- uživanje sinteznih zdravil za vsako malenkost;
- pomanjkanje gibanja na prostem, preveč sedečega dela v zaprtih prostorih in s tem pomanjkanje kisika;
- pretirana napetost in pomanjkanje sprostitve zmanjšujeta metabolne procese in lahko zato pospešita nastanek raka;
- stres. Vemo, da pretirano čustvovanje (skrb, strah, jeza itd.) izčrpa naše notranje organe in jim onemogoča pravilno delovanje, zato ni nič bolj nevarnega za naše celice od vedno znova ponavljajočega se čustvenega stresa.

Kadar se vse zgoraj navedeno združi, kar v življenju povprečnega posameznika v današnjem času sploh ni težko, se kaj hitro ustvarijo pogoji za nastanek hujših obolenj, kjer tudi rak kože ni izjema. Zato se moramo za učinkovito preventivo čim bolj izogibati vsem navedenim dejavnikom, ki lahko pripeljejo do obolenja. Ko bomo dojeli, da je za ohranjanje zdravia potreben ustrezen pozitiven način življenja in ko se bomo temu ustrezno prilagodili, nas upravičeno ne bo več skrbelo, ali se bo morda iz tega ali onega materinega znamenja razvilo rakavo obolenje.

Voglovi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.



Weledina linija z rakitovcem – idealna za nego po sončenju

Weledini izdelki z rakitovcem, ki ga nabirajo na s soncem obsijanih toskanskih gričih, so pravi vitaminski in energijski koktajl za kožo. V soncu dozorele rakitovčeve jagode vsebujejo čarobno vrečico sestavin: vitamine C, E, A, B12, beta karotin in flavonoide. Pečke in mesnati deli vsebujejo olje, ki je odlično za nego telesa in ima mnogo nenasičenih maščobnih kislin ter antioksidantov. Le-ti so po svoji strukturi podobni lipidom v človeški koži, zato se vanjo zelo dobro vpijejo.

Zastopa: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, tel.: 01/366-81-30

Weledina nega z rakitovcem je zaradi aromatično svežega vonja mandarine, grenivke in pomaranče pravi užitek in razvaja vse čute. Pričnite dan s poživlajočim **losjonom za prhanje z rakitovcem**, ki vas bo s svojim čudovitim eksotičnim vonjem osvežil in napolnil s pozitivno energijo. Po prhanju si privoščite dodatno nego z **negovalnim mlekom za telo iz rakitovca**, ki obnavlja zaščitni film kože in uravnava naravno ravnovesje vlage in maščobe v njej. Namesto mleka lahko uporabite **negovalno olje z rakitovcem**, ki poleg dragocenega olja rakitovca, vsebuje tudi nežno sezamovo olje. Čista rastlinska olja uravnavajo naravno presnovo kože in omogočajo tvorbo zaščitnega filma na koži. Negovalno olje z rakitovcem neguje in intenzivno ščiti kožo tudi po sončenju.

Poživlajočo linijo z rakitovcem zaokrožuje nepogrešljiv izdelek v torbici: **krema za roke iz rakitovca**, ki odlično neguje razpokano, hrapavo in suho kožo na rokah ter nohtno posteljico pred izgubo vlage. Bogata krema še tako hrapavim in razpokanim rokam ponovno zagotovi mehak, nežen in gladek otip.



V barvah je moč!

V zadnjem času veliko slišimo o antioksidantih, pigmentih in drugih t. i. sekundarnih metabolitih, za katere ugotavljajo, kako pomembni so za naše zdravje. In dokler znanstveniki tekmujejo, kdo bo poimenoval kakšno molekulo, ki jo zagleda pod mikroskopom, ter po čem se razlikuje od podobne in že znane, ki jo je odkril kolega, nas bolj zanima, kaj imajo skupnega.

Vse te dragocene snovi se, kot ste lahko prebrali v prvem članku, razvijajo odvisno od načina pridelave. Če v divjeraslih rastlinah dosežejo svoj maksimum, jih že ekološka pridelava razpolovi, v konvencionalni pa jih je bore malo, včasih jih sploh ni. Torej, čim več težav mora rastlina premagati, toliko več teh snovi ustvarja. To, kar imenujemo pigmenti, vitamini, encimi in antioksidanti, so za njo orodja preživetja. To sta njeni osebna lekarna in osebna modrost, ki ji omogočata preživetje v ekstremnih pogojih.

V naših novicah smo že veliko pisali o antioksidantih in njihovem mehanizmu delovanja. Tako ste lahko že brali o granatnem jabolku in aroniji, katerih delovanje meji na čudeže. V resnici pa so te rastline le do popolnosti razvile svojo sposobnost, da ne oksidirajo, in se zato ponašajo z izredno bogato zakladnico antioksidantov.

Ker je svetloba za vsako bitje zdravilo in obnem stres, rastline, ki so izpostavljene soncu,

razvijejo še posebej veliko snovi, ki preprečujejo poškodbe zaradi močnega sevanja, hitro regenerirajo celice ali pomagajo zadrževati vlago. Pogosto jih prepoznamo po močnih barvah. Rdeči, vijolični, zeleni, oranžni itd. Te rastline so tudi za človeka posebnega pomena, saj lahko že pridobljeno modrost narave zaužijemo neposredno in to uporabimo za lastno zdravje ter boljše počutje.

Veliko ljudi nas sprašuje, kakšen zaščitni faktor imajo naravna olja, kot so mandljevo, jojobino, arganovo, kokosovo ali olje rakitovca itd. Če upoštevamo kriterije za dodeljevanje uradnih faktorjev, se je težko izraziti v številkah. Navedena olja ne preprečujejo sončnim žarkom, da bi prodrla v kožo in sprožili procese v telesu. Delujejo tako, da povečajo sposobnost kože, da svetlobo »prebavi«, obenem pa s svojimi antioksidanti preprečujejo, da bi preveč svetlobe sprožilo verižno nastajanje prostih radikalov, ki lahko poškodujejo celice. Sočasno hranijo kožo in preprečujejo, da bi izgubila preveč vlage. V literaturi pogosto zasledimo, da kakovostna, hladno stisnjena olja z visokim deležem antioksidativnih snovi omogočajo, da lahko na soncu preživimo vsaj štirikrat več časa kot bi ga lahko brez zaščite. V kombinaciji z izbranimi rastlinskimi izvlečki se lahko ti učinki še pomnožijo, zato je zelo težko podati neko številčno oceno.

Najboljša strategija je poletje preživeti ob čim več svežega sadja in zelenjave ter sveže stisnjenih sokov, kožo pa v času manj intenzivnega sonca obvarovati z naravnimi preparati, ki ne preprečujejo vpijanja sončnih žarkov. Ne pozabite, da je popolnoma dovolj, če 40 odstotkov telesa izpostavite soncu za 30 do 40 minut na dan. Če morate biti iz kakršnih koli razlogov na soncu dalj časa in tudi v času, ko zares pripeka, pa uporabljajte naravne pripravke z mineralno zaščito na osnovi titana ali cinkovega oksida ali pa si nadenite naravna oblačila, ki obenem delujejo kot filter za UV sevanje.

Kot dopolnilna nega po sončenju se zelo dobro obnesejo olje rakitovca ali preparati na osnovi aloe vere. V primeru opeklin pa si lahko pomagata tudi z oljem šentjanževke (na Hrvaškem mu pravijo kandarion ali gospino olje). Toda pozor, to olje se uporablja le v primeru opeklin po sončenju in ga nikakor ne nanašamo pred sončenjem, saj lahko povzroči nastajanje pigmentnih madežev. Tudi če jemljete kakšno hormonsko zdravilo ali kontracepcijske tablete, šentjanževnega olja ne smete uporabiti, ker boste s tem izničili delovanje hormonskih pripravkov.



RAJSKO DOBER 100% čisti bio sok

- ✓ iz sveže obranih, na soncu dozorelih bio granatnih jabolok
- ✓ izjemnega okusa, saj so bile trpke lupine pred stiskanjem odstranjene
- ✓ lepo se poda k skuti in müslijem; odličen v sladica
- ✓ za zdravo srce in ožilje, ker je poln naravnih antioksidantov



DE-013-Oeko nadzorno mesto

www.eden.de

Zastopa: Prema, d.o.o., Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana

Izdelek je na voljo v trgovinah dm-drogeriemarkt, Sanolabor, maxiju in hipermarketih Mercator.

Remek dela narave:

- Jagode rakitovca vsebujejo vitamine C, E, A, B12, beta karoten in flavonoide, iz pešk pa se s hladnim stiskanjem dobi olje, ki vsebuje veliko nenasičenih maščobnih kislin in antioksidantov.
- Gel aloe vere, če je rasla brez pomoči človeka, vsebuje več kot 160 učinkovin in pomaga regenerirati vse plasti kože.
- Jojobino olje ima neverjetno lastnost, da tudi po dolgih letih ne oksidira. Semena vsebujejo 50–60 % tekočega voska ter veliko provitamina A in vitamina E. Jojoba ima dokazano protivnetno delovanje, blaži opekline in srbečico.
- Sezamovo olje je v ayurvedi najbolj priporočljivo za redno masažo kože. Pravijo, da redna masaža odpravi utrujenost, daje energijo in vpliva na brezhibno obnovo naših celic, podmaže sklepe in hrani telo. Sezamovo olje, ki ga vtremo v kožo, pa nase veže tudi toksine, ki so nakopičeni v telesu.
- Hladno stisnjeno kokosovo olje/maščoba (z vonjem) je bogat vir lavrinske kisline, ki na koži deluje proti virusom, bakterijam, kvasovkam in zajedavcem, ob tem pa ne poškoduje naše naravne obrambe in koristnih bakterij. Je nepogrešljiva za tiste, ki se jim v bazenih med občutljivo kožico na prstih rade »prilepijo« kvasovke. Odlično se obnese tudi pri luskavicah in lišajih. Da vam sonce ne izsuši las, jih lahko pred odhodom na plažo namažete s kokosovo maščobo. Moker videz in zdravi lasje, vse na en mah!

Če nečesa ne bi zaužili, zakaj bi isto stvar nanesli na kožo?

Ročno narejena, PRESNA, biološka in veganska kozmetična kolekcija, ki nadgrajuje koncept biološko veganskega in presnega načina prehranjevanja.

live native

Naročite v spletni trgovini >>
ali v spec. kozmetičnih salonih

www.planetbio.si

 **100% biološka, veganska in presna super hrana**



Kdor nima v nogah, mora imeti v glavi

Rastline, ki jim manjkajo noge, da bi si na sončen dan lahko poiskale senco, proizvajajo čudovito obarvane pigmente, kot so rdeče-oranžni karotenoidi, vijolični antocianini in mavrično obarvani flavonoidi – ti pigmenti absorbirajo in nevtralizirajo nevarne proste radikale. Ljudje nimamo sposobnosti, da bi sami tvorili tako genialne spojine. Namesto tega se zanašamo na rastline, da nas oskrbijo s temi čudovitimi varovalnimi snovmi. So se vam že kdaj cedile sline ob pogledu na rdeče češnje, ali pa ste občutili močno željo, da bi iz bodičastega grma utrgali sočno robidnico? Sami instinktivno vemo, da je predvsem jagodičevje tisto, kar potrebuje naše telo. Preskrbi nas tako z obilico antioksidantov kot tudi z vitamini, minerali in najboljšo hidratno vodo, ki je ne morete kupiti za noben denar.

In tako kot sadeži hranijo antioksidante v svoji koži, to počnemo tudi mi. Z uživanjem sadja in zelenjave, ki sta bogata z antioksidanti, oskrbimo svoje celice z varovalnimi snovmi, ki so potrebne za uravnavanje neizbežnega cikla rojstva in smrti celic. Zamenjajte osiromašeno hrano neizrazite barve za svežo, presno hrano z vibracijami v barvi zelene, rdeče, vijolične, oranžne in rumene – kot bi mignil, boste tudi vi in vaša koža žareli z mladostnim, rožnatim in vibrajočim zdravjem! In kar je najpomembnejše, namesto da bi se zaradi sončnih opeklin svetili kot »kuhan rak«, bo vaša koža zlahka in varno porjavela.

Enaka pravila veljajo tudi za nego vaše kože. Izbirajte vlažilne kreme, izdelane iz antioksidativno bogatih rastlin in nasičenih tropskih olj, saj so ta ob izpostavljenosti soncu najbolj obstojna. Gel aloe vere zlahka prodre v kožo in učinkovito vlaži najgloblje plasti kože, obenem pa naravni vitamin E odplavlja proste radikale in s tem preprečuje prezgodnje staranje kože.

Vse te in še mnoge druge naravne blagodejne sestavine so seveda učinkovite le, če je njihova moč ohranjena in v procesu pridelave niso izgubile svojih zdravilnih učinkov.

In ne pozabite: Ustvarjeni smo bili, da živimo na s soncem obsijanem površju našega planeta, ne pod njim!

Iz besedila Vicky Ewbank, homeopatinje, svetovalke za presno prehrano in soustanoviteljice Live Native

Kaj nas hrani: nafta ali sonce?

Besedilo:
Sanja Lončar



Dolga tisočletja smo hrano pridelovali na »sončni pogon«. V zadnjem stoletju pa smo kot osnovni energent v pridelavi hrane začeli uporabljati nafto. Tako je nastal najbolj potratni sistem pridelave hrane, ki uničuje življenje v zemlji, onesnažuje podtalnico, krepi škodljivce, uničuje biotsko pestrost in nas s svojimi pridelki vse bolj bremeni, namesto da bi nas hranil.

Večina naše hrane danes raste na NPK umetnih gnojilih, ki jih proizvajamo iz nafte. Tudi večina pesticidov, ki jih uporabljamo »za zaščito«, ima enak vir. In dokler žita še hočejo rasti pod nebom, vse več sadja in zelenjave ščitimo pred zunanjimi vplivi s plastiko (ki jo prav tako proizvajamo iz derivatov nafte).

Danes zemljo pokrivamo s plastičnimi folijami ali agrokoprenami (tudi te se pridobiva iz nafte). S tem zemlji preprečujemo normalno dihanje, povišujemo temperaturo tal in s tem selektivno omejujemo razvoj naravne mikroflore v zemlji.

Ko pa rastline spravimo v tunele ali rastlinjake, jim končno odvzamemo tudi pomemben del sončne energije, brez katere so le »zombiji«, ne pa živa in zdrava narava.

Ko v knjigah ali časopisih berete, da kakšen sadež vsebuje določeno količino antioksidantov ali določenih vitaminov, je to v večini primerov čista laž. Količina hranil v določenem sadežu ni zapisana v njegovih genih, temveč je produkt njegovega »načina življenja«.

Tudi vi ste rezultat kombinacije genov svojih staršev, pa bi bilo danes vaše življenje zelo drugačno, če bi od rojstva naprej živeli le v kleti, osvetljeni z umetno žarnico in bi vam hrano dovajali po cevki. Če bi vas po vsem tem času spustili na svetlobo dneva, vaša koža ne bi bila zmožna izdelovati zaščitnega pigmenta, vaša prebavila bi bila neuporabna za normalno prehranjevanje, vaše oči pa močne svetlobe enostavno ne bi prenesle.

Kaj pomenijo geni in kaj okolje vidite vsako pomlad, če svoje sadike delate v zaprtem prostoru. Ne glede na to, da jih imate na okenski polici, bodo sadike svetle barve in pretegnjene. Če jih izpostavite močnem soncu, jih bo to v nekaj urah zažgalo. Če pa seme enake rastline zraste, ker se je zasejalo samo, na primer iz vašega komposta, imajo take rastline od samega začetka temnejšo barvo, bolj močno rast in jih ne motita ne sonce ne mraz. Sami si odgovorite, ali količina antioksidantov, različnih zdravilnih snovi, vitaminov in rudnin prihaja iz zapisa v semenu ali iz načina življenja določene rastline.

Še en dokaz, da energije sonca ne more zamenjati nič, so rože. Tiste, gojene v rastlinjakih, nikoli ne bodo razvile značilnega vonja. Videti so naravne, vendar pa so po svojih lastnostih bližje plastiki kot naravi. Le rože, ki rastejo pod soncem, razvijajo barvite in dišeče cvetove, saj le energija sonca in dostop do etrskih energij omogočata, da rastlina v celoti razvije vse svoje potenciale. In če vemo, da so mnoge zdravilne učinkovine zapisane naravnost v eteričnih oljih (ki jih mi zaznavamo kot dišave), je jasno, da si veliko zdravja od rastlin brez vonja ne morete obetati.

Zato svojih rastlin ne razvajajte preveč. Pustite jim, da se razvijejo skladno z zmožnostmi. Dišavnice in



Dokler ne vidite, ne morete verjeti, da na takšnih smetiščih, pod folijo, ob cestah in pod daljnovodi raste zelenjava, ki jo v naših hipermarketih gledamo v našminkani obliki in kupujemo za malo denarja. Enako sliko boste videli na jugu Španije, v Provansi, Italiji, celo na Kanarskih otokih. Če uživate takšno hrano, potem ne bodite presenečeni, da je vaše zdravje primerljivo z zdravjem rastlin iz rastlinjaka.



zdravilne rastline nabirajte na avtohtonih rastiščih ali jim na lastnem vrtu pustite, da živijo v pogojih, ki so čim bližji tistim, ki bi jih imele v naravi. Rudninski primanjkljaj, ki je vse večji, pa poskusite zapolniti z nabiranjem divjeraslih rastlin in sadežev, s sočenjem ali kaljenjem in z namakanjem semen.

Prekletstvo rastlinjakov

Pridelava hrane v rastlinjakih je prinesla še nekaj nevšečnosti, o katerih beremo in slišimo zelo malo. Besedna zveza »učinek tople grede« je nastala prav s proučevanjem rastlinjakov. To, kar grozi našemu planetu (učinek tople grede oziroma povišana stopnja ogljikovega dioksida), je v rastlinjakih normalno stanje. Znanstveniki so ga celo namenoma ustvarili, saj so opazili, da zaradi tega zeleni del rastlin pridobiva na rasti, pridelki so večji, sadje je večje itd. Koliko pa je to normalno s stališča naše prehrane, pa je povsem druga zgodba.

Čim več je ogljikovega dioksida v ozračju, manj je dušika v rastlinah in prav dušik je zadolžen za izgradnjo proteinov. Nadaljnje študije so pokazale, da se podobno dogaja tudi z drugimi pomembnimi elementi, kot sta cink in železo. Več ogljikovega dioksida pomeni veliko manj teh dveh rudnin, ki pa jih nujno potrebujemo za imunski sistem, reproduktivne organe, proizvodnjo rdečih krvničk itd.

Danes imamo na voljo stotine študij, ki dokazujejo, da je v ekološko pridelanih živilih vsaj 1/3 več vitaminov in rudnin, z antioksidanti pa so ekološko pridelane rastline celo dvakrat bogatejše od konvencionalnih. S stopnjevanjem segrevanja pa dobiva celoten proces nepredvidljive razsežnosti.

Po podatkih UN danes že vsaj tretjina prebivalcev, kljub zadostni količini hrane, trpi zaradi pomanjkanja kakšnega izmed pomembnih mikroelementov. Ocenjujejo, da samo zaradi pomanjkanja železa, ki slabi zdravje otrok, vpliva na kognitivne sposobnosti in celo povečuje število mrtvorojenih otrok, danes trpi 4,5 milijarde prebivalcev Zemlje. Pomanjkanje joda, ki lahko poškoduje možgane, je težava, s katero se soočajo v 130 državah.

Lačne so tudi žuželke

Kot piše biolog David Seaborg, revne rastline, v katerih je manj hranilnih snovi, delajo težave tudi rastlinojedim žuželkam. Nekatere se poskušajo prilagoditi tako, da poskušajo pojesti veliko več kot doslej. David Karowe z univerze Western Michigan University je pokazal, da so gosenice v okolju, v katerem je bila povečana raven ogljikovega dioksida, pojedle 40 % več kot običajno, vendar kljub temu niso dosegle svoje povprečne velikosti. Podobno so pokazali tudi drugi poizkusi z žuželkami.

Pri nekaterih žuželkah je povečanje ogljikovega dioksida povzročilo, da so se razmnoževale veliko hitreje, kar je zagotovo slaba novica za pridelke, ki jih lahko napadejo.

Zapleti z ovcami

Težave postanejo še bolj kompleksne, ko začnemo opazovati spremembe, ki jih povečanje ravni ogljikovega dioksida povzroča pri živalih. Na Državnem inštitutu v Kansasu je Clenton Owensby izvedel zelo obsežen poskus z ovcami. Najprej je prišel do sklepa, da je trava, ki jo je gojil v pogojih s povečanim odstotkom ogljikovega dioksida, povečala pridelek za 22 %. Istočasno pa je ugotovil, da je bil odstotek dušika v krmi za 8 do 12 % nižji. Ovce ne morejo neposredno presnoviti zaužite krme. Pri presnovi so odvisne od mikroorganizmov v svojem črevesju, ki pomagajo cepiti celulozo. Pomanjkanje dušika v krmi povzroča upadanje števila potrebnih mikroorganizmov. S tem se upočasnjuje proces prebave in ovce, četudi želijo, ne morejo zaužiti in prebaviti več krme kot doslej. S tem je upočasnjena njihova rast in povečana njihova podhranjenost. V opazovanih čredah se je znižalo tudi razmnoževanje, in sicer za 5 do 10 %.

Pa smo pri človeku!

Seveda vas najbolj zanima, kaj lahko pričakujete na svojih krožnikih. Zelo dragoceno študijo, ki nakazuje, kaj se bo dogajalo s ključnimi 24 mikroelementi v naši prehrani, je izvedel prof. Loladze na Univerzi v Nebraski. Več kot 36 izvedenih poskusov je pokazalo, da nas čaka upad velikega števila hranilnih snovi, med katerimi sta tudi cink in magnezij.

Študij, ki so se ukvarjale z zelenjavo, je veliko. Raziskovalec Loladze pa je našel le nekaj študij, opravljenih na rižu in pšenici. Študija riža je pokazala, da v okolju s povečanim ogljikovim dioksidom dušik v rižu upade za 14 %, fosfor za 5 %, železo za 17 % in cink za 28 %. Povečal se je le odstotek kalcija.

V vseh treh študijah, opravljenih na pšenici, so ugotovili padec vseh elementov razen kalija. Pred kratkim so svojo študijo vpliva ogljikovega dioksida na žita objavili tudi kitajski raziskovalci pod vodstvom Dong-Xiu Wuja. Njihovi poskusi so pokazali, da je dušik v žitih upadel za 15 %, fosfor za 36 %, kalij za 23 % in cink za 32 %. To v praksi pomeni, da bomo morali zaužiti tretjino več nepotrebnih kalorij, da potešimo lakoto po nujno potrebnih snoveh.

Ko ima hudič mlade

Ste pomisli, da boste vse uredili s kakšnim prehranskim dopolnilom?

Kje je tu zdrava pamet?



Proizvodnja hrane požre kakšno petino vse energije, predelava in transport hrane pa kar štiri petine. Znotraj proizvodnje (ki predstavlja 21 % vse porabe energije) pa je še potrebno omeniti da je pogon kmetijske mehanizacije udeležen s 35 %, kemična gnojila z 28 %, namakanje s 7 %, drugo pa se razdeli na pesticide, strošek semen in delo.

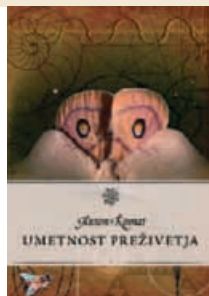
Če pogledamo iz katerih stroškov je sestavljena predelava in dobava hrane (79 %), pride mo na naslednje: Tehnološka predelava 16 % energije, pakiranje 7 %, transport 14 %, trgovina 11 %, hladilnice 31 %. Rešitev je edino v obnovi lokalnega trga in višje stopnje samoskrbe. Vir: Anton Komat, Umetnost preživetja

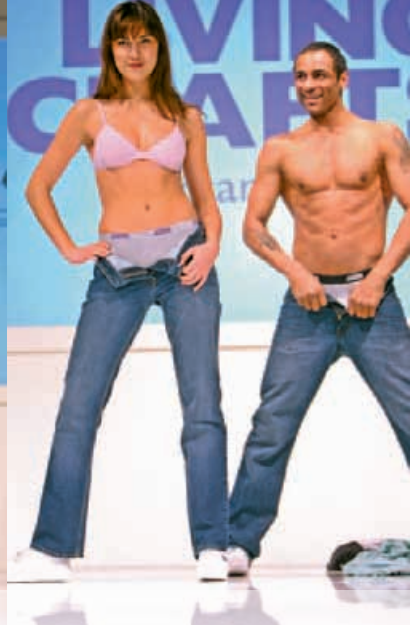
Imamo le še eno težavico. Ugotovili so, da povečani odstotek ogljikovega dioksida pospešuje proizvodnjo strupov, s katerimi se poskuša rastlina zavarovati pred morebitnimi nevarnostmi, ker verjetno tudi sama čuti, da ni v dobri kondiciji. Tako se s povečanjem zelene mase, ki ji ne sledijo tudi hranilne in zdravilne snovi, povečuje odstotek fenolov, taninov in drugih kemičnih snovi, ki za naše zdravje niso zaželeni. Kot pravi prof. Mattson, ki se je ukvarjal s to problematiko, trenutno »živimo v globalnem eksperimentu, ki ga ne moremo nadzirati in na koncu bomo morali juho, ki smo si jo sami skuhal, tudi pojesti«.

Anton Komat

Umetnost preživetja

Knjigo lahko naročite preko e-naslova:
anton.komat@gmail.com





Modne revije na sejmu Biofach 2010 so dokončno dokazale, da eko oblačila niso več slabo skrojena in čudnih oblik. Svetovno znani modni kreatorji so združili najbolj prijetne tkanine in odlične kroje in nam

Po soncu se oblačilo pozna

Besedilo: Katja Podergajs

V čem se bolje počutite, ko vam vroči žarki poletnega sonca pospešujejo delovanje znojnic: v zračnem oblačilu iz ekološko pridelanega in predelanega bombaža, ali v oprijeti majčki iz poliamida? Odgovor ste najbrž ustrelili kot iz topa. Razen, če ste morda med tistimi, ki še niso imeli te sreče, da bi svoje telo odeli v naravne materiale. In če res ste med njimi – ne čakajte niti minute več!

Marsikdo ob omembi zdravega načina življenja najprej pomisli na zdravo prehrano, gibanje in morda še organsko kozmetiko. Organska čistila, naravna gradnja, eko igrače ipd. potrebujejo že dodaten razmislek, na tisto, kar je del našega življenja praktično 24 ur na dan, pa kaj hitro pozabimo. Govorimo seveda o tekstilu. Ne le oblačilih, temveč tudi o posteljnini, brisačah in nasploh vseh tekstilnih izdelkih, ki prihajajo v neposreden stik z našo kožo.

Ti izdelki so tako vseprisotni, da le redko pomislimo, iz česa in kako so dejansko narejeni, še manj pa, kako velik vpliv imajo na vaše zdravje. Še posebno, kadar si želimo uživati v sončnih žarkih in se hkrati zaščititi pred njimi. Zato smo se na pragu poletja odločili, da namenimo nekaj vrstic temi ekološkega tekstila, ki jo bomo v naslednjih številkah še nadgrajevali.

Bombaž

Bombaž je pri izdelovanju oblačil daleč najbolj pomembna surovina. V preteklosti so ga zaradi njegovih telesu prijaznih lastnosti imenovali kar »belo zlato«. A v sodobnem času industrijske pridelave in predelave bi ga prav lahko preimenovali v »beli strup«.

Industrijsko (ne ekološko) pridelan bombaž je ena od rastlin, ki so daleč najbolj obremenjene s pesticidi, poleg tega pa mnoge korporacije pridelujejo tudi gensko spremenjenega. Umetno namakanje, uporaba pesticidov, škropljenje, insekticidi, gensko spremenjeni organizmi in druge tehnike nenaravnega gojenja škodujejo trikratno: onesnažujejo naravno okolje, uničujejo zdravje delavcev na bombažnih poljih, uporabnikom oblačil pa povzročajo kožne alergije in ekceme.

Kemične aditive v tekstilni industriji uporabljajo za 'izboljšanje' tkanine: takšna tkanina se ne mečka in krči, absorbira manj umazanije in vlage, je antibakterijska in odporna proti moljem ter zelo primerna za likanje. Poleg tega bombaž tudi beli-



ponudili vse: od spodnjega perila do visoke mode. Kreacije, ki smo jih gledali na Biofachu, najdete v Sloveniji v trgovini EcoStyle v BTC-ju v Ljubljani ali preko njihove spletne strani.

jo s klorovim belilom, ki je nevarna kemikalija, sledijo pa še mnoga umetna barvila, ki jih prav tako ne moremo imenovati ravno zdravju prijazna. Z vsemi temi dodatki in postopki postane bombaž, ki je po naravi tako prijetna surovina, naenkrat nekaj povsem drugega – material, ki nima skoraj nič več skupnega z naravo in pomeni za naše telo prejel nevarnost kot pa zaščito. Še posebno na soncu, ki sproža strupene termične reakcije v tkanino vdelanih kemikalij, hkrati pa slednje onemogočajo zračnost in dihanje kože ter s tem še dodatno prispevajo k zastrupljanju kože.

Zaradi vsega navedenega se je, podobno kot pri prehrani in kozmetiki, tudi na področju tekstila začel premik v smer organske pridelave in predelave surovin. Če govorimo o bombažu, to pomeni, da je celoten postopek usmerjen v izdelavo človeku in naravi prijazne tkanine. Izboljšano je varovanje okolja in delavcev, gnojila so izključno organskega izvora, bombaž pobirajo ročno, iz postopka predelave so povsem izločene strupene kemikalije (npr. formaldehid), bela oblačila so beljena s kisikom (ni optičnih belil!) ali sploh niso beljena, barve pa so povsem naravne in ne vsebujejo težkih kovin.

Tkanine iz organskega bombaža so zato izjemno udobne in dobro dihaajo. V primerjavi z neorganskim bombažem so odporne proti statični elektriki in predčasnemu staranju oblačila, hkrati pa se izjemno dobro spopadajo z znojenjem. Bombaž je namreč zelo vpojen in kot takšen nadvse primeren za oblačila, ki so v neposrednem stiku s kožo.

Organski bombaž poleg tega uravnava našo telesno temperaturo, kar je pomembno tako v vročih kot v hladnejših mesecih. Posebno primeren je za ljudi z občutljivo kožo (tudi dojenčki in otroci!), saj ne povzroča razdraženosti kože ali alergij.

TRGOVINA ZA LJUDI S POSLUHOM ZA NARAVO

Trgovina EcoStyle ponuja kupcu le oblačila iz certificirano ekološko pridelanih surovin.

Naša filozofija je preprosta: kupcu prinesiti navduhujoč izbor modnih izdelkov, ki so narejeni pošteno, kakovostno ter zdravju in okolju prijazno.

Ponujamo ženska, moška in otroška oblačila ter oblačila za dojenčke iz bombaža, bambusa ter konoplje.

Več o nas si lahko preberete na www.ecostyle.si.

ecoStyle

Lahko po nas obiščete v BTC-ju hala 5 (Tangram center).

tel.: 031 545 701 info@ecostyle.si



Bambus

V nasprotju z bombažem je bambus s strupi zelo neobremenjena surovina za tkanine, saj zaradi izredne vpojnosti vlage zelo hitro raste in ne potrebuje gnojenja in pesticidov. Tudi postopek predelave je dovolj enostaven, da lahko ohrani prijaznost do okolja in našega zdravja: uporablja se bambusova celuloza, ki jo v zelo preprostem postopku predelajo v mehka, viskozna vlakna. Slednja so kljub mehkobi zelo trpežna in pralna v stroju, hkrati pa omogočajo koži neovirano dihanje. Bambus med rastjo veže v svoje molekule posebno snov, ki ima izrazito antibakterijski učinek. Organska bambusova tkanina tako povsem naravno preprečuje razmnoževanje bakterij in nastajanje neprijetnega vonja ob znojenju. Podobno kot bombaž ima tudi bambus to lastnost, da uravnava telesno temperaturo, poleg tega pa ščiti pred soncem, saj odbije do 98 % UV žarkov.

Konoplja

Tudi konoplja je zelo enostavna za pridelovanje, saj s svojimi širokimi listi preprečuje sončnim žarkom dostop do tal in s tem onemogoča razvoj pleveli, hkrati pa je tudi znana po izjemno hitri rasti.

Konoplino tkanino pridelujejo iz notranjega lubja v stebelu industrijske konoplje. Na pogled in otip so takšna oblačila zelo podobna lanenim in imajo tudi nekaj podobnih lastnosti. So trpežna in dobro pralna, delujejo antimikrobno, hkrati pa tudi izjemno dobro dihaajo. Ker so vlakna konoplje nekoliko bolj groba, se pogosteje uporabljajo za gornja oblačila, zaščitne obleke, nogavice, jeans ...

Konoplina oblačila podobno kot bambusova ščitijo pred UV žarki.

Naša zahodna civilizacija večino svojega časa preživi v oblačilih, zato njihov pomen za naše zdravje prav gotovo ni zanemarljiv. Če bi radi svojemu telesu privoščili res cesarsko počutje, naj bo torej vaše naslednje novo oblačilo – eko!



Točno opoldne - Kako na sonce takrat?

Besedilo: Katja Podergajs

Ko govorimo o učinkih sonca na naše zdravje, zelo pogosto omenjamo besedico »zmernost«.

Da, sončni žarki so zdravi, če se jim nastavlamo zmerno in ne ob urah, ko je žareča krogla najvišje na nebu. In da, sončni žarki so nevarni, če se jim nastavlamo nezaščiteni (minimalna oblačila, brez pokrivala in naravnih zaščitnih krem) ves dan, po možnosti še ob vodi ali v visokogorju in ne da bi bili vajeni vsakodnevne življenja na soncu že od malega.

A to so še vedno zgolj besede, ki se v praksi marsikomu zazdijo na moč neizvedljive – če ne prej, ko smo z malimi otroki na morju.

V naši družbi se večina služb opravlja v zaprtih prostorih in je naša koža zato veliko manj vaje-na sonca kot koža kakšnih ribičev ali npr. ljudstev, ki prebivajo na prostem. Ko se odpravimo na letni dopust, pa si zaželimo prav to, da bi lahko bili cel dan na prostem, na soncu. A kako prepričati kožo, da bo kar čez noč postala bolj odporna? Ne bo šlo. Prav, si rečete, bom pač na soncu samo dopoldan in kasneje popoldan, sredi dneva pa raje v senci. Vse lepo in prav, dokler ob enajstih dopoldan ne začnete prepričevati svojih malčkov, da pridejo iz vode in zapustijo plažo ... Saj se je zabava vendar šele dobro začela!

Zagato so rešili Avstralci, ki so se zaradi stanjšane ozonske plasti nad njihovo celino začeli spopadati s »sončnimi« težavami že precej pred nami. In ker ne želijo preživeti večine svojih življenj v senci, so se lotili izdelave posebnih oblačil, ki odbijejo več kot 97 % UV žarkov in jih je možno uporabljati tako v vodi kot na suhem. Edina pomanjkljivost tovrstnih oblačil je, da niso iz naravnih materialov, saj bambus in konoplja, na primer, kljub zadrževanju precejšnje količine UV žarkov, vseeno ne moreta zaščititi

kože v tolikšni meri, da bi se oblečeni v njiju lahko brezskrbno ves dan sprehajali po soncu. Še posebno, ko gre za otroško kožo.



Vaša odločitev je torej, ali se boste spopadli z vzgojnim izzivom in poskušali otroku obrazložiti, zakaj se je sredi dneva bolje igrati v senci, ali pa ga boste za nekaj dni na leto oblekli v sintetično oblačilce, ki mu bo omogočilo brezskrbno čofotanje tudi točno opoldne.



SONČNA OČALA
BABY BANZ

100 %
UV zaščita

Za brezskrbno kopanje in igro na prostem!

KOPALNA OBLAČILA IN POKRIVALA PLATYPUS IN BANZ Z UV ZAŠČITNIM FAKTORJEM UPF 50+

V skladu z Avstralskim standardom AS/NZS 4399:1996



NARAVNE KREME ZA SONČENJE

BREZ PARABENOV
BREZ MINERALNIH OLIJ
BREZ NAFTHNIH DERIVATOV
BREZ ETOKSILATOV

UVA+UVB
ZAŠČITA

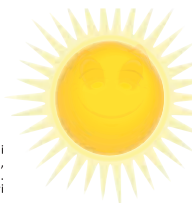


Visoka zaščita pred UVA in UVB žarki, posebej razvita za zaščito kože na obrazu in telesu. Dictamella nudi zaščito z bogato vsebnostjo lipidov in antioksidantov.



Prodaja: Maromi d.o.o., Velenje; 040/806 671;
info@zdravilaplus.si

Baby Banz



Zavarujemo dojenčke in otroke pred neposrednimi sončnimi žarki. Dije kot je otrok izpostavljen UV žarkom, večja je nevarnost nastanka kožnega raka v poznejših letih. Ne uporabljajmo kemičnih zaščitnih sredstev pri dojenčkih do 6. meseca starosti.

Vec informacij:
www.UVzasciti.me

INFOTEL: 02/614 32 10
info@zdravilaplus.si



Naravna emulzija za zaščito pred soncem SPF 35 za otroke
UVA – UVB zaščita z dictamelio, ognjicem in beta – glukonom

Naravna sestava z visoko UVA – UVB zaščito na osnovi olive je razvita posebej za otroke. Dictamella z svojimi antioksidativnimi lastnostmi nudi zaščito pred prostimi radikali, ognjicem pomirja kožo, medtem ko beta-glukan krepi naravni obrambni sistem kože pred UV žarki in razdraženostjo.

Uporaba: nanesite na obraz in telo 30 minut pred izpostavljenjem soncu. Ponovite nanos po kopanju, po otiranju z brisačo, obilnem znojenju ali vsaj vsaki 2 uri. Izogibajte se nanosu okrog oči.

Prodajalne
ZDRAVILA+ Reha
Izdelki za zdravo življenje
Trgovine s specializiranimi prodajalnami in bolnicami brez recepta

Na voljo v prodajalnah Zdravila in Reha ter v drugih, boljše založenih specializiranih prodajalnah

Hrana polna sonca

Tekst in slike: Matjaž Kološa, univ. dipl. ing. živ. teh.



Avokado s poletno zelenjavo

Potrebujemo:

- 1 zrel avokado
- 2 korenčka
- 1 kumaro
- 2 spomladanski čebuli
- 1 rdečo papriko
- 1 pest nepasteriziranih oliv
- 1 pest mandljev, orehov ali lešnikov
- nekaj drobnih paradižnikov
- 1 limono
- 2 j. žlici konopljinih ali sončničnih semen
- 1 strok česna ali žličko čemaževe omake
- konopljino olje
- himalajsko sol
- zelišča in začimbe po okusu

Priprava:

Korenček, kumaro, čebulo, papriko (ali drugo sezonsko zelenjavo) operemo ter narežemo na palčke. Iz izdolbenega mesa zrelega avokada, svežih zelišč, limoninega soka, olja in soli pripravimo avokadovo omako, ki jo postrežemo v avokadovi lupini. V omako lahko vmešamo tudi mleta semena, npr. konopljino. Pripravljeno zelenjavo, oreške in omako lično nadevamo na velik krožnik ali pladenj. Ponudimo kot samostojen obrok v poletni vročini ali kot predjed h glavnemu obroku.

Komentar:

Oljčni plodovi vsebujejo zdrav vir maščob, vitaminov skupine B, E vitamin, beta karoten in številne rudnine. Pomagajo pri čiščenju jeter in sodelujejo pri čiščenju organizma. Mandeljni so kot odlični

vir esencialnih maščobnih kislin, vitamina E, biološko visokovrednih beljakovin in drugih zaščitnih snovi idealen dodatek v prehrani, ki varuje naše zdravje. Konopljino olje je zelo bogato z maščobnimi kislinami omega-3 in vitaminoma E in D. Zaradi visoke vsebnosti antioksidativnega E vitamina je manj pokvarljivo od lanenega olja.

Pisani paradižniki

Potrebujemo:

- 20 drobnih paradižnikov
- 50 g mandljev
- 50 g konopljinih semen
- 50 g orehov
- 50 g sončničnih semen
- 4 posušene pelate
- oljčno, sončnično, konopljino in orehovo olje
- čemaž v omaki
- himalajsko sol
- limono
- začimbe in zelišča po okusu



Priprava:

Semena in oreške namočimo v vodi in pustimo nekaj ur ali kar čez noč namakati. Odcedimo.

Paradižnikom odrežemo kapico in jih izdolbimo. Namesto paradižnikov lahko uporabimo tudi drugo zelenjavo. Sončnična semena zmeljemo v mešalniku. Dodamo limonin sok, sončnično olje, sol in čemaž v omaki ali kar sveža zelišča po okusu. Mandeljne skupaj z namočenimi paradižnikovimi pelati zmeljemo v gladko maso in dodamo oljčno olje, limonin sok ter sol. Konopljina semena zmeljemo skupaj s svežimi listi peteršilja. Dodamo konopljino olje, limonin sok in sol. Orehe zmeljemo in dodamo orehovo ali sončnično olje, sol in mleti koriander. S pripravljenimi omakami napolnimo izdolbene paradižnike ali drugo zelenjavo in postrežemo npr. z esenskim kruhom.

Komentar:

Paradižniki so bogati z likopenom, beta karotenom, flavonoidi – naravnimi barvili in številnimi vitamini. Potrebno je uživati popolnoma zrele rdeče plodove in kupovati naravno (ekološko) pridelane, saj je mnogo plodov zaradi pocenitve proizvodnje vzgojenih kar na hidroponiki. Nezreli paradižniki (kažejo se kot delno zeleno obarvani plodovi) vsebujejo večje koncentracije živčnega strupa solanina, ki negativno vpliva na naše zdravje. Zreli in naravno pridelani paradižniki razstrupljajo, čistijo kri, sečne poti in jetra, spodbujajo prebavo in presnovo, krepijo sluznico, izboljšujejo vid in dvigajo telesno odpornost.

Semena in oreški vsebujejo zdrave nenasičene maščobne kisline, esencialne aminokisline ter številne vitamine in minerale. Olja iz oreškov in semen vsebujejo visoko koncentracijo sončne energije v obliki energetsko bogatih fotonov in elektronov in z njo napajajo naše telo.

Presna borovničeva pita**Potrebujemo:**

- za testo:

- 150 g mandeljnov
- 100 g rozin
- 3 j. žlice medu v obliki sirupa
- ščepec himalajske soli
- 2 j. žlici zlatih lanenih semen
- 50 g nerafinirane kokosove maščobe
- ½ eko limone

- za nadev:

- 200 g borovnic
- 200 g rozin
- 2 banani
- 4 j. žlice zlatih lanenih semen

Priprava:

V močnem mešalniku oz. blenderju zmeljemo neolupljene mandeljne, ki smo jih čez noč namakali in odcedili. Ko so popolnoma zmleti (se že oprijemajo posode), dodamo še oprane in dobro odcejene (ne namakane) rozine, limonin sok, med (ali agavin sirup), maščobo, zmleta ali skosmičena lanena semena in ščepec soli. Če nimamo lanenih semen, si lahko pomagamo tudi s sončničnimi. Prvo maso (testo) na 1 cm debelo namažemo na namaščen raven krožnik oz. model za torte in na obodu naredimo rob.

Z vilico pretlačimo banane in borovnice. V mešalniku zmeljemo rozine ter dodamo zmleta oz.



skosmičena lanena semena, pretlačene banane in borovnice. Maso za nadev rahlo premešamo in jo namažemo po testu. Nato okrasimo s celimi borovnicami in pito za nekaj ur postavimo v hladilnik, da se masa zgosti in strdi.

Sadne nadeve lahko pripravljamo tudi iz drugih vrst sadja. Bolj tekoče sadje po potrebi nekoliko odcedimo oz. si za zgostitev pomagamo s kokosovo moko, lanenimi semeni ali boljincem.

Komentar:

Mandeljni se odlikujejo s polnovrednimi beljakovinami, minerali - predvsem s kalcijem, vsebujejo pa tudi zelo kakovostne maščobe, v katerih je raztopljenega mnogo E vitamina, ki ima antioksidativno delovanje. Če mandeljne namakamo in iz rjave lupine izperemo za telo škodljive snovi, jih ni potrebno lupiti. Tanini v lupini pa celo povečujejo antioksidativno delovanje E vitamina. Borovnice so bogate z minerali, med katerimi izstopata železo in mangan. Vsebujejo mnogo vitaminov in antocianskih barvil, ki delujejo antioksidativno in zdravijo vnetja, čistijo ožilje in večajo odpornost organizma.



**LANENO IN
KONOPLJINO
OLJE
NATURATA**

- neoksidirano
- ekološko
- hladno stisnjeno

KJE KUPITI: www.biovan.si



Voda za s seboj?

Tiste, ki se zavedajo pomena ustrezne hidracije, bomo že na cesti prepoznali po tem, da jim iz nahrbtnika, žepov ali torbic gledajo termovke, plastenke ali druge stekleničke z vodo. O pomenu vode smo že veliko govorili. V luči današnje teme je voda tudi pogoj za ustrezno vsrkavanje in skladiščenje sončnih fotonov.

Doma lahko imamo še tako sofisticirane filtrirne naprave, ko pa se odpravimo od doma, se zastavlja vprašanje, kako ohraniti kakovost vode.

Plastenke

Najslabši način za prenašanje vode je uporaba PET embalaže, v kateri smo pred tem kupili uplasteničeno vodo. Že prvo polnjenje vode v takšne materiale je potencialno sporno, ker iz leta v let vemo več o spornih sestavinah plastike, ki jih po malem uživamo s takšno vodo. Najbolj sporni so nonifenol in ftalati, ki delujejo kot hormonski motilci ter sodijo na listo 66 najnevarnejših kemikalij, kot je določeno v Aneksu 15 Evropskega parlamenta). Dobro se je izogibati plastiki z oznakami 1 (PET/PETE), 3 (V ali PVC), 6 (PS) in 7 (PC/PLA).

Če bi PET plastenke tudi pogojno sprejeli kot embalažo za vodo, bi z njo morali ravnati kot z mesom ali s svežim mlekom. Shranjevati in prenašati bi jo morali pri nizkih temperaturah in jo zašči-

titi pred svetlobo. Tega seveda ne počnejo ne v trgovinah, ker se jim to ne izplača, ne mi, ki jih prenašamo v razgretih avtomobilih in jih imamo na mizah v pisarnah.

Dodaten razlog za izogibanje vnovični uporabi PET plastenk kot embalaži za prenašanje vode je morebitna bakteriološka oporečnost. Pri prvem polnjenju bakteriološko čistost praviloma zagotavljajo z UV obsevanjem. Ko plastenko izpraznimo, jo več ur nosimo naokrog, je ne osušimo ter jo vlažno in zaprto hranimo pri sobni temperaturi, zato se lahko v njej razvije prijetno gojišče raznovrstnih mikroorganizmov, ki niso nujno prijetni.

Obstajajo tudi plastične snovi, ki ne spuščajo snovi v vodo. Plastične mase, ki ne oddajajo kemikalij v vodo, so označene s trikotnikom, v katerem so zapisane številke 2, 4 ali 5. Včasih namesto teh številk zasledimo oznake HDPE, LDPE ali PP. Katerakoli posoda iz teh vrst plastike je boljša rešitev od uporabe plastike PET.

Alu bidoni

Naprodaj so tudi aluminijasti bidoni. Na trgu jih je veliko in so navidežno enaki. Tisto, v čemer se dobri razlikujejo od slabih, je zaščitna folija na notranji strani, ki ločuje vsebino od alu posode.

Dobre alu steklenice (bidone) zagotovo ne morete kupiti za malo denarja, toda tudi tiste najdražje niso zagotovilo, da bo prenašanje vode in drugih tekočin v njih varno. Ker atesti na temo prepustnosti niso obvezni, lahko le upate, da znajo dobri ponudniki razložiti, kako kakovostno so prevlečene njihove alu stekleničke, saj boste imeli sicer velike težave pri nakupu. V tujini smo že zasledili takšne certifikate.

Steklenice ali termovke s steklenim vložkom

Za vodo je najbolje, če jo prenašamo v steklu,



vendar to za mnoge ni praktično. Nekaj več teže v nahrbtniku odtehta kakovost vode, s katero boste nagrajeni. Prednost termo steklenic s steklenim vložkom je v tem, da ohranjajo tako kakovost kot tudi temperaturo vode, so pa zelo občutljive na udarce, zato je treba vzeti v zakup, da jih bomo verjetno pogosto menjavali. Na trgu se je pred kratkim pojavila simpatična Flaška, narejena iz atestiranega stekla brez prisotnosti težkih kovin. Za lažje prenašanje, varovanje pred soncem ali preprečevanje udarcev je obložena v blago. Za lažje prenašanje ima tudi priročni trak za okrog vratu ali za na ramo. Tistim, ki jim je morda pretežka, da bi jo vzeli s seboj na sprehod, bo prišla zelo prav v pisarni in drugje, kjer jo boste imeli pred očmi in vas bo spodbudila k rednemu pitju vode.

Filtrirni vrči in bidoni

Zelo dobra rešitev so prenosni vrčki ali prenosni bidoni z vgrajenim filtrom. Vrčki so praktični za v avto, prikolico, pri kampiranju in povsod, kjer želite iz ene posode postreči večjemu številu oseb. Obstajajo tudi individualni filtrirni bidončki, ki čistijo vodo, tik preden jo zaužijete. Tako je vsak požirek odličnega okusa in sveže prečiščen.

Skrivnost kakovosti vode je v tem, ali boste znali ustrezno ravnati s filtri. Pri filtrirnih vrčkih je pomembno, da filter redno menjavate. Kot pomoč naj navedemo, da imajo različni modeli vrčev različne tehnološke rešitve, s katerimi nas spomnijo, kdaj je treba filter zamenjati. Težava je v tem, da samo časovna opredelitev ne zadostuje, saj nekateri vrčke uporabljajo zelo pogosto, drugi pa le občasno.

Vodilni svetovni ponudnik filtrirnih vrčev Brita je to pomlad predstavil nove izpopolnjene vrčke Brita Elemaris Meter, ki so opremljeni s posebnim tipalom za meritev kakovosti vode – Brita Meter. Ti vrčki hkrati kontrolirajo kakovost vhodne vode, količino prefiltrirane vode in čas uporabe. Če je voda bolj obremenjena ali če je uporaba pre pogosta, se bo na ekranu morda izpisalo, da je filter treba zamenjati, četudi ni minil niti en mesec. In obratno.

Ravnanje s filtri

Z vsemi filtri (v vrčkih in bidonih) je treba ravnati skrbno. Ne izpostavljajte jih soncu, ne shranjujte jih pri visokih temperaturah. Če filtra ne boste uporabljali dalj časa, ga vzemite iz posode in ga osušite. Ko se boste odločili, da ga znova uporabite, je treba prvih nekaj litrov vode odлити (tako kot prvič, ko ste filter aktivirali).

FLAŠKA
voda • zdravje • ekologija
www.flaska.si

Želite piti čim boljšo vodo?



Posebno informirano steklo!

VODA IZ PIPE



ŽIVA VODA

- ♥ doma
- ♥ v službi
- ♥ v avtu
- ♥ na predavanjih
- ♥ pri športu
- ♥ na dopustu

Na voljo v spletni trgovini
in specializiranih trgovinah!

MAXTRA

z revolucionarnim indikatorjem
BRITA METER



Inteligentni indikator
BRITA Meter meri prevodnost oz. trdoto vhodne vode, količino prefiltrirane vode in čas uporabe.

BRITA Meter zelo natančno določi kdaj je potrebno filtrirni vložek zamenjati in tako zagotovi optimalno kakovost filtrirane vode v vsakem trenutku.

Bogart

T: 01-562-82-27/28
www.bogart.si

BRITA



Zakaj ne bi živeli v raju?

Predstavljajte si stavbo, ki jo obvija, na primer, kivi, ki na vsakem balkonu odžene dodatne korenine in podari nekaj svojih sadežev?“

Besedilo: Sanja Lončar

Ni plevela, ne mrčesa, ne neugodnih leg, so le nesposobni ljudje, ki našega stvarstva in narave ne doumejo, temveč se proti njima borijo.

Sepp Holzer

Mnogi Slovenci so že spoznali uporn(išk)ega kmeta Seppa Holzerja. Obisk njegove kmetije, ki se razprostira med 1.100 in 1.500 metri nadmorske višine najbolj mrzle avstrijske pokrajine Lungau, je za mnoge nepozabno doživetje. Kdor ga je obiskal, je lahko na lastne oči videl, kako tam rastejo tobak, češnje, fige, vse sorte žit in zelenjave, kako na isti zemlji rastejo cvetoči rododendroni in vrtnice, kako narediti ribnike brez folij in pomožnih materialov, kako se ribe prehranjujejo same ter kako lahko namesto delavcev zemljo obdelujejo in gnojijo prašiči-kopači.

Sepp kljubuje vsemu, kar smo se učili o poljedelstvu. Stroka zelo rada uporablja rek: »Izjeme potrjujejo pravilo.« Dejansko pa je ta rek že od časa starih Grkov napačno preveden in se v resnici glasi: »Vsaka izjema pripelje pravilo pod vprašaj.« In prav to boste doživeli, ko se boste poglobili v Holzerjevo permakulturo.

Če imamo na vrtu preveč dela, je to le zato, ker si na vrtu radi sami ustvarjamo težave. Ta Holzerjeva misel mi danes ni dala miru, ko sem čistila plevel

z gredic in lovila strune v zemlji. Kaj, zaboga, počnem? Res pomagam solati rasti brez konkurence? Kakšna neumnost, dejansko odžiram strunam druge možnosti in jih usmerjam, da se z vsemi silami usmerijo le na mojo solato, ki zdaj sameva na gredici.

Nato sem se lotila urejanja gredice z jagodami. Pred tem sem še enkrat v »uradnem vrtnarskem priročniku« prebrala, kako bogata morajo biti tla s hranili in kaj vse bi morala dodati zemlji za boljšo rodnost jagod. Nato mi je pogled pritegnila prava kolonija jagod, ki raste na najbolj revnem in peščenem delu naše parcele. Tam nikoli ni bilo pognojeno, nikoli okopano, pravzaprav tam niti lopate ne bi mogla zabiti v zemljo, ker bi jo prej zlomila, jagode pa kar pokajo od zdravja. In prav o jagodah in redkvicah Holzer piše, da imajo najraje sušna kamnita tla. V redu, jagode so se same potrudile, da mi to dopovedo. Toda ali je res možno, da to velja tudi za redkvice? Za tiste majhne rdeče redkvice, nad katerimi bdim, da so vedno dobro zalite, sicer iz njih ne bo nič? Ob takšni zamisli koleščki v glavi kar zaškripajo.

Veste, kaj sem naredila potem? Spustila sem orodje iz rok, si skuhalo čaj in šla brat Holzerjevo permakulturo. Odlična naložba časa, zlasti če ga nimate preveč!

Holzerjeva permakultura je resnična zakladnica, ki ne rešuje le tehničnih težav na vrtu, temveč nas uči opazovati naravo veliko bolj celostno kot do-

slej. Ni nujno, da se odpravite na zahtevne meditacije ali potujete na drugi konec sveta, da bi dojeli, da je vse povezano. Modrost stvarstva lahko raziščete tudi pred lastnim pragom, če boste pripravljeni odpreti oči in dojeti bistvo. Še bolj pa vas bo presenetilo, kar boste odkrili o lastnih vzorcih mišljenja, ko gre za naravo in red v njej.

Zakaj bi vztrajali pri naučenih napakah, ki nas stanejo denarja in energije, na koncu pa končajo s slabšim pridelkom in dodatnimi težavami? In zakaj bi pustili vabljivim slikam, da nam narekujejo, kakšen mora biti naš pravljični vrt ter kaj vse moramo kupiti in storiti, da bomo to dosegli?

Skoraj 300 strani praktičnih zamisli in razlag je zelo težko strniti v eno besedilo. Ne glede na to, ali kmetujete na večji površini, ali pa imate le mali mestni vrt ali teraso, vam bo branje te knjige odprlo nova obzorja, kaj vse bi lahko na tej površini počeli.



Zakaj bi se vse dogajalo na ravnih gredicah? Visoke grede so specialnost Seppa Holzerja. Na našem vrtu smo eno takšno naredili pomotoma, pred sedmimi leti, ko smo pospravljali gozd. Takrat smo na vrh vej in šavja navozili nekaj zemlje. To je edini del našega vrta, kjer brez gnojenja in oskrbe ves ta čas vse bujno raste. In res je, kar pravi Holzer, še prepogniti se vam ni treba, da pridelek poberete.

Zakaj bi moral biti kompost grda plastična, betonska ali lesena škatla na vrtu? Holzerjeva permakultura je en sam kompost, ki vedno opravlja več vlog hkrati. Če kompost nanašamo med visokimi gredami, bodo v njem mikroklimatski pogoji veliko boljši kot v kompostniku, istočasno bo izboljševal tla visokih gred, nad njim pa bodo idealni pogoji za buče. Tri v enem, ni kaj.

Če imate zelo majhen vrt ali le nekaj korit na balkonu, to še ni razlog, da si ne bi mogli pridelati obilo užitnih rastlin. Namesto brina in cipres, ki so stalnice naših balkonov, bi lahko v enem koritu pridelovali gobe, zelišča, kivi, maline in zelenjavo. Pa še z zalivanjem bi imeli manj opravka, ker les, zabit skozi dno posode, vleče nase vlago iz podstavka in skrbi, da je v zemlji vedno prisotno nekaj vlage.



Skice iz knjige: Holzerjeva permakultura

Premagajmo tudi slovensko razmejevanje. Zakaj ne bi vsa stavba uživala v isti rastlini? Pustimo, da nas rastline povežejo in bomo vsi bolj bogati, kot smo zdaj. Predstavljajte si stavbo, ki jo obvija, na primer, kivi, ki na vsakem balkonu odžene dodatne korenine in podari nekaj svojih sadežev?

Zares živimo v rajskem vrtu in bil bi že skrajnji čas, da to tudi dojamemo.



Knjigo po ceni **29,95 EUR** lahko naročite po telefonu 040/553 889 ali elektronski pošti: amalietti@amis.net

HOLZERJEVA PERMAKULTURA
Praktični nasveti za vrtnarstvo, sadjarstvo in kmetijstvo



Sonce po naročilu?

Sodeč po koledarju je pred nami najbolj sončno obdobje in najdaljši dnevi. Vendar se pri teh podnebnih spremembah nikoli ne ve. Maj je bil popolnoma aprilski. Kakšen bo junij, pa bomo videli.

Na vrtu in njivah je že veliko rastlin, ki ljubijo in potrebujejo veliko sonca. In kaj, če ga ne bo? Ali kaj storiti, če krošnje dreves ali sosedova ograja naredijo preveč sence vašim sonca potrebnim rastlinam?

Biodinamiki razpolagajo z močnim »orožjem« za takšne primere. Gre za kremenov pripravek, ki rastlinam pomaga ustrezno ravnati s svetlobo. Po domače povedano, kremenov pripravek deluje na rastline, kot da bi dobile več sončne svetlobe, zato je zelo uporaben takrat, ko iz nekega razloga te ni na razpolago. Seveda moramo tudi pri tem poznati in spoštovati naravne zakonitosti. Dokler rastline razvijajo svoje korenine in se razraščajo, bi lahko uporaba kremena naredila več škode kot koristi. Takrat ga škropimo le po rastlinah, ki jih želimo zatreti (npr. po tlakovcih in peščenih poteh, da zavremo razvoj plevelov).

Kremen pa škropimo kot spodbudo za rast, ko rastlina začenja z obdobjem bujne rasti. Pri žitih je

to na začetku razraščanja, ko se že oblikuje klas, ovit v tanke listne nožnice. Pri korenovkah in krmnih rastlinah pa takrat, ko je zelenje veliko približno za dlan, korenine pa se že začnejo debeliti in barvati. Pri stročnicah škropimo, ko se razvijejo prvi cvetni popki, pri zelju, ko se začnejo zvijati notranji listi, pri sadju pa škropimo zaprte popke, pred cvetenjem. Ko želimo spodbujati rast, je najbolje škropiti kremen iz roga v zgodnjih jutranjih urah. Ko rastline zorijo in je njihova končna velikost že dosežena, pa s pršenjem v popoldansko-večernih urah spodbujamo hitrejšo dozorevanje. S tem lahko pospešimo tudi dozorevanje kultur, ki bi jih morda »ujel mraz« pred polno zrelostjo. Pripravek se je izkazal za čudovito rešitev za sadje, ki zna zavlačevati z dozorevanjem (npr. robide), ter za buče, ki praviloma zahtevajo dolgo rastno dobo (čojote, hokaido, muškatne in podobne).

Če boste s preparatom pršili rastline v času močnega sonca, jih boste ožgali in pogosto tudi uničili. To uporabimo le na rastlinah, ki se jih želimo rešiti, ali pa jeseni škropimo po listju sadnih dreves, da jih čim prej odvržejo in se s tem bolje pripravijo za morebitni zgodnji sneg.

Pripravke imajo na voljo v vseh društvih za biodinamiko. Na seminarjih in srečanjih pa se boste poučili tudi o pravilni pripravi in mešanju pripravka pred uporabo. Več o pripravku si lahko preberete tudi v brošuri »Preparati« ge. Mete Vrhunc, ki jo je izdala založba Ajda.

Pridružite se nam!

Želite zdravo hrano in zdravo zemljo?

Potem se vključite v enega od društev za biodinamiko (Ajda), ki so povezana v Zvezo društev za biološko dinamično gospodarjenje Ajda – Demeter Slovenija. Danes je v Zvezo vključenih 11 društev, ena delovna skupnost in skupaj čez tisoč biodinamikov.

Kaj počnejo društva in Zveza?

Pridelujemo popolnoma zdravo hrano, uporabljamo samo naravna škropiva, ki jih pripravljamo sami, in se redno izobražujemo. Naredite prvi korak in obiščite našo spletno stran www.zveza-ajda.si, kjer boste lahko prebrali, kje so društva, kakšne so njihove mesečne dejavnosti in kako se lahko v društva tudi včlanite.

V Zvezi smo za leto 2010 sprejeli program dela in pozornost posvetili znanstvenemu delu, strokovnemu delu, urejanju statusa Zveze v državi, promociji, izobraževanju, pripravi programa za preusmeritev kmetij na biološko-dinamično kmetovanje, delovanju društev, ustanavljanju novih društev na območjih, kjer Zveza še ni prisotna, sodelovanju z Zavodom Demeter in drugimi, ki delujejo na področju biodinamike.

V Zvezi društev za biološko dinamično gospodarjenje Ajda – Demeter Slovenija smo pripravili osnutek gradiva o biodinamiki – pot v prihodnost, ki ga nameravamo z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano še dodelati in ga nato posredovati v obravnavo Odboru za kmetijstvo pri Državnem zboru.

Zveza je pričela s pripravami na organizacijo mednarodnega kongresa o biodinamiki, ki ga bomo ob 10-letnici delovanja Zveze in 20-letnici biodinamike v Sloveniji organizirali v letu 2011. Pridružite se nam!

Predsednik Zveze, Jože Grabljevec

Zveza Ajda

Zveza društev za biološko - dinamično gospodarjenje Ajda - Demeter Slovenija
<http://www.zveza-ajda.si>; tel.: 01 721 48 00

SOBOTA, 5. JUNIJ

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, od 17. do 19. ure

Okopavanje, zatiranje plevelov in glivičnih bolezni. Košnja trave, sušenje. Izdelava kravjeka po Mariji Thun. Mešanje gnoja iz roga proti suši.
Informacije: 04 572 56 18
Organizira: društvo AJDA Gorenjska.

ČETRTEK, 10. JUNIJ

RUDOLF STEINER IN SODOBNI ČAS

Domžalski dom (stara knjižnica), Ljubljanska 58, Domžale, ob 19. uri

Predaval bo dr. Andrej Fištravec. Prispevek: 3 EUR; Informacije: 041 323 249
Organizira: Društvo Ajda Domžale

SREDA, 16. JUNIJ

POJMOVANJE IN RAZVOJ RODOVITNOSTI TAL V BIODINAMIČNEM KMETIJSTVU

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje, ob 20. uri

Predaval bo Matjaž Turinek, univ. dipl. ing. kmet. Informacije na: 041 364 897
Organizira: Društvo Ajda Sostro

TOREK, 22. JUNIJ

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, od 17. do 19. ure

Odkopavanje in zakopavanje koprive. S seboj prinesite koprive. Informacije: 04 572 56 18
Organizira: društvo AJDA Gorenjska.

SOBOTA, 3. JULIJ

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Domačija Vočne, Breg pri Žirovnici, od 17. do 19. ure

Žetev klasična in sodobna. Setev ajde in repe, spravilo drugih pridelkov vlaganje in konzerviranje sadja in zelenjave. Mešanje kremena iz roga za cimo krompirja, za žita. Informacije: 04 572 56 18

Organizira: društvo AJDA Gorenjska.



Kako shraniti sonce v živilih?

Besedilo: Sanja Lončar

Nekatere rastline bomo kmalu začeli pobirati in znova se bomo znašli pred večnim vprašanjem. Kaj storiti s presežki?

Razdeliti jih sosedom, rojakom in prijateljem, posušiti, vlagati ali zamrzniti.

Ko govorimo o pomenu energije sonca, je pomembno, da pri shranjevanju živil upoštevamo tudi ta vidik. Živimo v okolju, kjer imamo več oblačnih in mrzlih kot sončnih in suhih dni. Zato

v večjem delu leta prevladuje tako imenovana jin energija (hladno, vlažno, temno itd.). To energijo povečujemo tudi s svojim intelektualnim delom in nenehnim ropotanjem, ki se odvija v naših možganih. Če hrano shranjujemo v zamrzovalni skrinji, potem tudi na tak način živlom odvzemamo moč sončne svetlobe.

Vse skupaj močno izčrpa naše telo in vse procese v telesu, ki potrebujejo veliko sonca in toplote. To se nato kaže v težavah s kandido, revmatizmom, artrozami, prehladi, depresijami in podobnimi težavami. Antropozofska medicina in druge holistične medicine vedo, da so predvsem naši organi metabolizma (celotna prebava in z njo povezani organi) zelo odvisni od pravilnega ogrevanja. Pomanjkanje toplote v teh organih neposredno vpliva na njihovo pravilno delovanje.

Za svoje zdravje lahko storimo veliko, če se naučimo telesu nenehno dodajati uskladiščeno svetlobo in toploto. Za prehrano, zlasti v zimskem času, izbiramo živila, ki so zaužila veliko svetlobe (jedrca, semena, olja, kakovostne maščobe, sadeži in plodove, ki so se dolgo sončili). Ta vidik je dobro upoštevati tudi pri načinu shranjevanja živil. Dejansko bi bilo najbolje čim več sadja, začimb in celo zelenjave posušiti. Tako živlom dodamo še en odmerek sonca. Tam, kjer sušenje ni primerno, dosežemo enak rezultat z vlaganjem v olja. Tudi sol v sebi zadržuje veliko svetlobe, zato je odličen način shranjevanja jušne zelenjave, na primer, če svežo zelenjavo zmeljemo ter jo zmešamo s soljo in oljem. Na podoben način lahko izdelujemo tudi različne oblike pesto omak. Primerne so koprive, čemaž, bazilika, peteršilj, drobnjak, slanuše itd. Če uspešno izdelujete še kakšno, za katero ne vemo, bomo veseli, če nam boste to sporočili, da bomo povedali naprej.

Pri vseh navedenih pripravkih je zelo pomembno izbrati pravi dan. Začimbnice in sadeži bodo ohranili barvo in najboljšo aromo, če jih bomo pobirali na dan za cvet dopoldne. Korenovke pa so »najmočnejše«, če jih izkopljemo na dan za korenino popoldne. Plodove za sušenje nabiramo na dan za plod, ker imajo takrat več varovalnih sladkorjev in manj vode. Zato se tudi lažje ohranijo.

Seveda obstajajo tudi izjeme, ki jih ni mogoče predvideti v setvenem koledarju. Tako rastline na primer začutijo približevanje fronte nizkega tlaka in še posebej pred poletnimi neurji pohiti s spravljanjem svojih dragocenosti na varno. V takšnih primerih boste opazili, da sadeži nekaj ur

pred nevihto popolnoma izgubijo aro in slast, podobno pa se dogaja tudi z vonjem dišavnic. In kam je vse to izginilo? Rastline so pobrale zdravilne učinkovine in sadne sladkorje iz plodov, listov in cvetov ter jih spravile v korenine. Če bodo utrpele poškodbe zaradi vetra in toče, bodo s temi snovmi laže celile lastne rane. Modro, mar ne?

Zato v takšnih primerih ne nabiramo rastlin, četudi je v setvenem koledarju morda zapisano drugače. Izkoristite lastne čute za vonj in okus kot zadnjo kontrolo, kdaj je pravi trenutek za kakšno opravilo.

Ni vsaka toplota enaka

Na termometru je mogoče 100 °C res vedno videti enako, vendar v življenju in naravi ni tako. V knjigi Nutrition opisuje dr. Rudolf Hauschka poskus, s katerim dokazuje, da je narava toplote lahko zelo različna. Poskus so naredili tako, da so destilirano vodo v enakih posodah segreli do točke vretja z različnimi toplotnimi viri. Uporabili so električni štedilnik, plinski štedilnik in štedilnik na trda goriva, v katerem so enkrat ogenj zakurili z lesom, drugič z ogljem, tretjič pa s slamo. Vodo so kuhali 20 minut, jo nato ohladili na 17 °C, potem pa z njo namočili žitna semena v porcelanskih posodah. Poskus je trajal 10 dni, nato pa so pregledali razlike med tako kaljenimi semeni. Prišli so do naslednjih ugotovitev:

Pri rastlinah, ki so jih zalivali z vodo segreto na električnem viru, je prišlo do opaznega podaljševanja korenin in zaostajanja pri razvoju listov. Električna toplota je namreč »hladna«, zato vpliva bolj na ta pol rastline. Najbolje so rasla žita zalivana z vodo, ki je bila segreta s slamo ali lesom. Dr. Hauschka razlaga, da lahko razliko med naravo elektrike in lesa opazujemo tudi pri obnašanju plamena sveče, če ga izpostavimo električnemu polju. Opazili bomo, da se plamen obrača navznoter. Les pa ustvarja toploto, ki se širi navzven. Zato se tudi mi zelo različno počutimo v prostorih ogrevanih na elektriko ali tistih, ki jih grejejo drva. Na podoben način je antropozofska medicina prišla do sklepov, da za normaliziranje našega metabolizma in regeneracijo telesa potrebujemo več »tope toplote«. Zato v mesecu najdaljših dni ne zamudite sonca in ga poskusite tudi pravilno »konzervirati« za dolge zimske noči.

Setveni koledar

junij 2010

to	1		
sr	2	xxx	
če	3		
pe	4		
so	5	do 13. ure od 14. ure	
ne	6		
po	7		
to	8	do 15. ure od 16. do 18. ure od 19. ure	
sr	9		
če	10	do 11. ure od 12. ure	
pe	11		
so	12		
ne	13		
po	14	do 10. ure od 11. ure	
to	15	xxx	
sr	16	do 11. ure od 12. ure	
če	17		
pe	18		
so	19		
ne	20	xxx	
po	21	xxx od 11. ure	
to	22		
sr	23	do 14. ure od 15. ure	
če	24		
pe	25		
so	26	do 11. ure xxx od 16. ure	
ne	27		
po	28	do 10. ure od 11. ure	
to	29		
sr	30	do 19. ure od 20. ure	



Čas za presajanje:

od 13. 6. ob 6.00
do 25. 6. ob 4.00

legenda



primerno za **plod**



primerno za **list**



primerno za **korenino**



primerno za **cvet**

xxx

neugodno



primerno za **presajanje**



mlej



dvigajoči **lok**



ščip



padajoči **lok**

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



Za lažje razločevanje zato vse dogodke, ki so v naši organizaciji, označujemo s kompasom.



NEDELJA, 6. JUNIJ

DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN

Medvode, ob 9.45

Cena za približno 5-urno druženje z Dariem Cortesejem in bližnje srečanje z divjeraslimi dobrotami znaša 22 EUR na osebo ter vključuje »divjo« malico in kosilo. Prijave na: 031 214 045 ali delavniceszz@gmail.com. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka

PETEK, 11. JUNIJ

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Cena celotnega tečaja je 530 €.

Prijavite se lahko do 09. junij 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



SOBOTA, 12. JUNIJ

USTVARJALNICA ZELIŠČNIH ČAROVNIJ IN ZDRAVE HRANE ZA OTROKE

Lunin festival, Park Tivoli, od 9. do 18. ure

Delavnica spoznavanja in priprave naravnih zdravil, pripravkov, priprava in pokušina zdrave hrane. Za otroke od 4. do 10. leta starosti.

Dan bo poln dogodivščin, veselja in zabave. Starši si boste lahko privoščili počitek v zavetju

dreves in kotičih z visečimi mrežami, medtem ko bodo otroci kreativno ustvarjali. Več informacij na: zaobuditevcloveka@gmail.com Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka

SOBOTA, 12. JUNIJ

SEMINAR MASAŽE Z VROČIMI KAMNI

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Kristijan Zulle, fizioterapevt.

Tečaj je namenjen maserjem in terapevtom, zato je pogoj za udeležbo na seminarju znanje vsaj ene od masaž! Cena seminarja je 250 €. Prijavite se lahko do 17. junija 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SREDA, 16. JUNIJ

KUHARSKA DELAVNICA: VEGANSKI SLADOLEDI IN POLETNI NAPITKI

Vita center, Naklo, ob 18. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa.

Informacije in prijave na: 04 25 19 558 ali 031 367 896 oz. repcija@vitacenter.si

PETEK, 18. JUNIJ

TEČAJ SHIATSU MASAŽE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

45-urni tečaj Shiatsu masaže, starodavne japonske veščine zdravljenja, pri kateri pritiskamo na akupunkturne točke in tako uravnovešamo telesno energijo, poteka med vikendom v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, manualni terapevt.

Cena tečaja je 530 €. Prijavite se lahko do 16. junija 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 19. JUNIJ

FESTIVAL VSEH KRALJESTEV

Bohinj, od 10. ure dalje

Dobrodelna prireditev od človeka za človeka, od

človeka za vsa bitja na planetu Zemlja in za sam planet Zemljo. Skozi bogat celodnevni program bomo smiselno povezovali in usmerjali svojo pozornost iz svetega prostora srca, posameznim kraljestvom narave: mineralnemu, rastlinskemu, živalskemu, človeškemu, kraljestvu Duš in Dev.

Prijazno vas vabimo, da se nam pridružite. S svojo sveto prisotnostjo boste pomagali širiti Svetlobo nad vsa kraljestva narave, nad planet Zemljo. Vstop je prost! Več informacij na: www.duhovni-center.com

TOREK, 27. JUNIJ – PETEK, 6. AVGUST

GUZAJEVA POLETNA PUSTOLOVŠČINA NA DEŽELI

Prevorje na Kozjanskem, različni termini

Čisto posebni jezikovni tabori v pristnem stiku z naravo. Poiščite več na: www.kozjanski-raj.si

PETEK, 2. JULIJ

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

Velja enako kot pri napovedniku za 11. junij. Prijavite se lahko do 30. junija 2010.

V JULIJU

DELAVNICA: ŽETEV RŽI IN PRIPRAVA SLAME ZA POKRIVANJE STREHE

Murska šuma

Na ekološki kmetiji bomo po starih običajih želi, mlatili in česali rž, ki bo potem namenjena za kritino stare vinske kleti in listnice. Natančen termin delavnice bomo določili glede na vreme.

Prijave in dodatne informacije: www.ekovas.si, info@ekovas.si ali 031 644 007.

PETEK, 2. JULIJ – PETEK, 9. JULIJ

POLETNI SREDNJEVEŠKI TABOR

Ekološka kmetija „Na jasi“, Preska nad Kostrevnico

Počitniško druženje v prijetnem naravnem okolju, ob otroških viteških igrah, polstenju, poslušanju zgodb, rezljanju, nabiranju zdravilnih zelišč, pripravi srednjeveške hrane ob ognju, skrbi za živali, plesu in petju. Program, ki ga že četrto leto oblikujejo izkušeni pedagogi z

znanjem waldorfske pedagogike, bo otrokom omogočil izkušnje, ki so v sodobnem času vse bolj redke, družbi pa vse bolj potrebne.

Bivali bomo na kmetiji »Na jasi«, na južnem obrobju Posavskega gričevja, na poti od Litije do Čateža. Prijave in informacije: Primož Kočar, 031 311 225, primoz.kocar@sredina.org in Alja Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org

2., 3. IN 4. JULIJ

EKOFEST V ŽALCU

V treh dneh se bo na različnih lokacijah veliko dogajalo. Organizatorji obljubljajo veselo doživetje narave, nova zdrava spoznanja, zdravo hrano in veliko dobre energije. Sodelovali bomo tudi mi. Natančni program zelo pestrega dogajanja preberite na www.zkst-zalec.si



9., 16. IN 23. JULIJ

Ne zamudite kulinarčnih tečajev projekta Skupaj za zdravje človeka in narave iz strani 2.



ART KAMP 2010

od 26. 6. do 10. 7. - v naravi mestnega parka Maribor - več kot 40 različnih delavnic in dogodkov, za mlade in mlade družine

Info: www.drustvo-mars.si

Bi želeli naše novice prejemati na dom?

Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite vsaj **7 EUR** prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec že prve dni prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. **Prispevek nakažite na račun:**

TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen: Prispevek za obveščanje.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete po e-pošti. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.



Nevarni bazenčki

Besedilo: Christine Berk

Testiranja bazenčkov, ki jih je opravil Öko-Test v letih 2002, 2006 in ponovno v juliju 2009, so pokazala, da vsebujejo napihljivi bazenčki zdravju škodljive snovi. Lani so jih testirali 13 in ugotovili, da sta, na žalost, samo dva izdelka ustrezna in varna za zdravje naših otrok.

Potem ko je Evropski parlament leta 2005 uporabo problematičnih ftalatov, t. i. plastifikatorjev ali mehčalcev, ki jih dodajajo plastičnim masam, da povečajo njihovo gibljivost, močno omejil oziroma celo prepovedal (npr. DEHP, DBP in BBP), so bili proizvajalci prisiljeni poiskati nove rešitve.

Öko-Test je seveda med drugim najbolj zanimalo, katere so zdaj tiste »alternative«, ki se uporabljajo pri proizvodnji plastične mase, in ali naključno izbrani izdelki vsebujejo sporne, prepovedane snovi. Ugotovitve so resnično zaskrbljujoče. Bazenčki namreč zdaj vsebujejo še več škodljivih snovi, in sicer ne samo DEHP, DBP, DINP in DIDP ftalate, temveč tudi izredno strupene organokositrne spojine, težke kovine in/ali disperzne barve, ki lahko med drugim povzročijo kontaktne alergije.

Našli so tudi ftalata, ki sta popolnoma prepovedana v proizvodnji igrač in izdelkih za dojenčke, in sicer DEHP in DBT, ki izredno škodita reproduktivnim organom. Na tem mestu je treba povedati tudi to, da lahko ftalati povzročijo okvaro jeter, ledvic in delujejo kot hormon.

Večina proizvajalcev zdaj uporablja DEHT in DIN-CH. Slednjo snov proizvaja kemijski gigant BASF, težava pa je v tem, da lahko snov uporabljajo v ži-

vilski, prehrabeni industriji in v medicinski proizvodnji, osnova za njeno uporabo pa so študije, ki jih je financiral izključno proizvajalec sam ali BASF. Enako velja tudi za DEHT, ki ga proizvaja podjetje Estman.

Oceno »zelo dobro« sta prejela samo naslednja izdelka, in sicer **BIG Sand-/Wassermuschel** (školjka za mivko ali vodo, zelene barve, dvodelna) ter **Vedes Sand-/Wasserschiff** (ladja za mivko ali vodo, modre barve, dvodelna), ki sta narejena iz trde plastike in ne vsebujeta škodljivih snovi.

Če vas zanima, kaj vse so našli v drugih pregledanih izdelkih, pokukajte na www.zazdravje.net v rubriko Skupaj razkrivamo ali v iskalnik vtipkajte »bazenčki«.

Namesto, da bi svojega malčka »namakali« v sumljivih bazenčkih, mu raje privoščite morsko ali termalno vodo. Seveda niso vse terme enako termalne, zato smo se v projektu poglobili tudi na to področje in zbiramo informacije o sestavi in kakovosti vode ter načinu njenega čiščenja v različnih slovenskih termah. O tem boste lahko prebrali več v naslednji številki.

Vir: ÖKO-TEST, julij 2009, TEST Planschbecken »Plitsch, klatsch«, str. 52–57



Zeleni vikend

v EKO Termah Snovik

Termini:
4. 6. – 6. 6.
18. 6. – 20. 6.

Otroci do 4. leta bivajo **brezplačno**
otroci od 4. do 12. leta - **50% popust**

Cena na osebo:
146 €

Zeleni paket vsebuje:

- 2 nočitvi v dvoposteljni sobi
- EKO zajtrk in večerja, pripravljena v kuhinji Hrast
- obisk ekološke kmetije
- kopanje v termalnih bazenih
- obisk savn dvakrat dnevno



Informacije in rezervacije
na tel. št.: **01 83 44 100.**
www.terme-snovik.si





Nevarnosti varčnih sijalk

Besedilo: Christine Berk

Varčne sijalke, ki nam jih vsiljujejo kot rešitev za podnebje, so daleč od rešitve, ki jo potrebujeta človek in okolje.

Zanimivo je, koliko pozornosti se sploh namenja žarnicam. Energija, ki jo porabijo žarnice, je skoraj zanemarljiva v primerjavi s kopico potratne in manj pomembne tehnike, ki smo jo navlekli v hišo in pisarne. Perilo sušimo na najbolj potraten način – v električnih sušilcih. Zrak nam čistijo, grejejo, hladijo in vlažijo električne naprave. Sodobni hladilniki so tudi veliko bolj potratni kot v preteklosti, in sicer prav zato, ker so večji ter bolj učinkoviti. Po poročanju časopisa *Süddeutsche Zeitung* je tudi internet »ubijalec podnebja«, saj že samo eno povpraševanje v Googlu porabi toliko toka, kot ga v eni uri porabi 11-vatna, energijsko varčnejša sijalka.

Tako kot začnejo velika podjetja »strateško varčevati« z omejevanjem uporabe toaletnega papirja, smo očitno tudi mi začeli svoj planet reševati na najbolj obrobni porabnikih, pa tudi to na zgrešen in celo nevaren način.

Öko-Test razkriva, da je z varčnimi sijalkami prihranek veliko manjši, kot je bilo obljubljeno, poleg tega pa t. i. »EKO žarnice« proizvajajo elektrosmog (električno sevanje), slabo kakovost svetlobe in so zdravju zelo škodljive.

Proizvodnja in odstranjevanje odpadnih snovi energijsko varčne sijalke sta zelo draga. Iz študij »Öko-Designrichtlinie«, ki jih je Öko-Test opravil leta 2008 po naročilu Evropske skupnosti, je razvidno, da za proizvodnjo in odstranjevanje odpadnih snovi takšne sijalke porabijo kar **štirikrat več energije** v primerjavi s proizvodnjo klasične žarnice, občno več vode in težkih kovin. Poleg tega pa nastane tudi veliko več odpadkov, tako CO₂ kot drugih emisij.

Zanimivo je tudi, da je Komisija Evropskih skupnosti leta 2005 razvila Strategijo Skupnosti za živo srebro. Skupaj s programom zmanjševanja uporabe te zdravju izredno škodljive snovi je sprejela številne ukrepe, kot je, na primer, prepoved prodaje vseh merilnih naprav, na primer termometra, ki vsebujejo živo srebro. Tudi UNEP (United Nations Environment Programme) želi zmanjšati vnos živega srebra v okolje, o živem srebru v energijsko varčnih sijalkah pa ne govori nihče. Težava onesnaženja z živim srebrom namreč danes predstavlja globalno težavo, saj so živo srebro in njegove spojine skrajno strupene za ljudi, ekosisteme in živali. Visoki odmerki so lahko smrtno nevarni za ljudi, toda tudi relativno nizki odmerki imajo škodljive učinke na razvoj živčnega sistema, vplivajo na kardiovaskularni in imunski sistem ter sistem razmnoževanja.

Slaba svetloba vodi v slabo zdravje

Dr. Alexander Wunsch, zdravnik iz Heidelberga, ki se ukvarja s svetlobo, biologijo svetlobe in njeno uporabo v terapevtske namene, pravi, da se je industrija osredotočila le na to, da proizvede energijsko učinkovitejšo sijalko, pri tem pa je pozabila na kakovost svetlobe. Podatki o sijalkah, ki so na voljo in jih posredujejo proizvajalci sami, so pogosto »olepšani«. Na žalost niso natančno preverili, kakšna tveganja prinašajo za zdravje ljudi.

Ko bo klasična žarnica pregnana še iz zadnjega stanovanja, bo to privedlo do tega, da bomo veliko število ur izpostavljeni slabi umetni svetlobi. Kaj to točno pomeni za zdravje ljudi, je trenutno težko predvideti. Spektralna porazdelitev svetlobe ionske svetilke je tako nenaravna, da bolj nenaravna ne more biti. Porazdelitev svetlobe z veliko vsebnostjo modre barve, kot jo vsebujejo varčne sijalke, lahko povzroči hormonske motnje, ki lahko srednje- ali dolgoročno gledano spodbujajo nastanek civilizacijskih bolezni, kot so obole-

nja srca in obtočil. Telo se prilagaja pogojem, ki v realnosti dejansko ne obstajajo. S svetlo, morda svetlobo se aktivira hipofiza, kar privede do stresa zaradi svetlobe. Nadalje so opazili toksične učinke na očesih, saj lahko modra svetloba prodre skozi roženico in lečo ter doseže mrežnico v polnem obsegu. S celičnimi poskusi so dokazali, da lahko ta vrsta svetlobe poškoduje mrežnico. Poleg tega pa obstaja vrsta študij, ki dokazujejo, da preveč svetlobe ponoči preprečuje nastajanje melatonina, pri ženskah pa lahko vzpodbudi raka na dojkah. Strokovnjaki opozarjajo tudi na naslednje težave z zdravjem: glavobol, vrtoglavica, slabo počutje itd. Za vse to je lahko kriv delež modre barve v umetni svetlobi in slaba kakovost svetlobe, a na tem mestu se moramo zavedati tudi, da so vse te boleznijo pogojene še z drugimi rizičnimi dejavnostmi.

Dr. Wunsch tako svetuje uporabo učinkovitih halogenih žarnic, ki so v principu klasične žarnice, vsaj po kakovosti svetlobe in električnem sevanju. Delovnega prostora naj ne bi v celoti razsvetljevali, saj potrebuje oko svetla in temna območja.

Za konec pa še nasvet: Če že izbirate med energijsko varčnejšimi sijalkami, izberite tisto z najvišjo številko W, če želite, da bo postalo maksimalno svetlo. Če se vam sijalka z živim srebrom razbije, dobro prezračite prostor, pri odstranjevanju uporabite rokavice, ostanke po navodilih za odstranjevanje nevarnih odpadkov pometite z metlo, zaprite v vrečko in ustrezno odvrzite. Nikoli pa ne uporabite sesalca.

Viri: Öko-Test Oktober 2008, Test Energiesparlampen »Keine Leuchten«; Öko-Test Marc 2009, Test Haltbarkeit von Energiesparlampen »Dunkel war's«; [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2005:0020:FIN:SL](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2005:0020:FIN:SL;); <http://www.unep.org>



Bitja teme in vlage hočejo vašo kri!

Vam to deluje kot napovednik za film o vampirjih? Mar ni zanimivo, da imajo krvsesi radi vlago in temo? Tudi takšni, kot so komarji in klopi. Česa pa jih je najbolj strah? Sonca in močne svetlobe.

Če ste pazljivo prebrali pomen valovanja svetlo-

be, vam bo zelo enostavno razumeti, da se ljudje, živali in tudi druga bitja v našem univerzumu zelo močno odzivamo na frekvenco oziroma valovanja.

Ko enkrat dojamemo, na kateri frekvenci se najraje nahaja bitje, ki nam morebiti predstavlja težavo (ne glede na to, ali gre za osebo, mrčes, žival ali virus), dobimo zelo zanimivo izhodišče za naravno rešitev težave.

Kot mnogim velikim odkritjem je tudi temu botrovala napaka. Ko je znanstvenica Dr. Hornova (Weber State University, Utah, ZDA) proučevala bakterije, jo je zelo motil zatohli vonj v laboratoriji.

ju. Zato je večkrat v prostor razpršila eterično olje. Na svoje veliko presenečenje je ugotovila, da so iz neznanih razlogov nekatera gojišča opazovanih bakterij propadla. Ko je ugotovila, da je bil vzrok propada gojišč v njenem odišavljenju zraka, je s tem postavila temeljni kamen za proučevanje vpliva eteričnih olj na bakterije, kvasovke in druge mikrobe. Danes v Franciji pogosto naredijo aromagram, da ugotovijo, na katera eterična olja so občutljivi mikrobi, ki vam morda grenijo življenje. Na osnovi tega vam aromaterolog predpiše izbrana eterična olja ali mešanice za uporabo pri inhalacijah, kopelih ali za vtiranje. Se vam ne zdi to veliko boljša rešitev od tiste, pri kateri težave rešujemo z močnimi zdravili, ki prinašajo tudi veliko stranskih učinkov?

Proučevanje eteričnih olj je danes zelo napredovalo. Poznamo njihove aktivne učinkovine, vemo, na katere organizme delujejo zaviralno, na katere pa spodbujevalno. Veliko vemo tudi o njihovem delovanju na naše hormone, živčni sistem in podobno. Danes vemo, da je glavna moč eteričnih olj skrita v njihovem valovanju. Vonj lahko ponaredimo in, na primer, iz nafte ustvarimo dišave, ki bodo prelisile naša čutila. Ne moremo pa ponarediti življenjskega valovanja, ki je v resnici nosilec delovanja eteričnih olj. Zato umetne dišave ne delujejo oziroma delujejo škodljivo, ker se z vdihavanjem teh v našem telesu kopičijo težke kovine.

Delovanje eteričnih olj se danes vse bolj uporablja tudi za odganjanje neželenega mrčesa. Tako lončki z baziliko, postavljeni na okensko polico, uspešno odganjajo muhe, če se le spomnimo in liste pogosto pobožamo. Božanje je lahko tudi samodejno, če jih postavimo tako, da se, na primer, zavesa dotika vršičkov in jih ob vsakem prepihu rahlo poboža.

Vemo, da vonja sivke in smilja odganjata molje. V Dalmaciji so za zaščito lesa namesto mazanja z glazurami in laki enkrat na leto zažgali izbrana zelišča in z dimom prepojili hišo. To je iz lesa uspešno odganjalo lesne črve in druge morebitne škodljivce.

Pri pripravkih, ki naj bi odganjali komarje, praviloma kombinirajo rastline, ki v sebi »skladiščijo veliko svetlobe«. Bori, cedre, citrusi itd. Vsi so znani po tem, da imajo podobno visoko valovanje.

Tudi pri klopih velja enaka logika. Ste kdaj razmišljali o tem, zakaj jih ni na sončnih legah ali na borovcih in smrekah?

Dolgo me je motilo, da se je moj pes pred sprehodom dobro natrl pod smrekami ter se na travnik odpravil zasmoljen in poln iglic. Vendar sem s pozornim opazovanjem ugotovila, da takrat domov



ni prinesel nobenega klopa. Očitno je, da o delovanju aromaterapije ve več od mene.

Kot preverjeno sredstvo proti bolham, klopom in drugemu mrčesu v Dalmaciji že stoletja poznajo rastlino dalmatinski bolhač. Iz nje se pridobiva piretin – naravni insekticid, ki ga uporabljajo tudi v naravnih pripravkih proti mrčesu. Če imate rastlino doma, jo lahko namočite v alkohol in z alkoholno raztopino škropite površine, s katerih želite odgnati mrčes.

Torej, prinesite v svoje prostore, na svoja oblačila in tudi na hišne ljubljence čim več valovanja sončne svetlobe in bitja teme bodo raje ostala na varni razdalji.




Mosimix

100% organski naravni repelent

Mosimix je naravni repelent prijetnega svežega vonja po limonski travi, ki odbija insekte. Izpostavljene dele kože varuje pred piki komarjev in drugih žuželk, hkrati pa tudi neguje: vlaži jo in hrani, a je ne masti. Nepogrešljiv je pri vrtnarjenju, na sprehodih, počitnicah...



Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxi, Spa center na Bregu v Ljubljani ter na spletnih straneh www.zate.si in www.sreck.si.
 Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

Kdo potrebuje temo? Vsi!

Besedilo: Katja Podergajs

Brez sonca nam živeti ni, bi lahko rekli glede na vse, kar ste že lahko prebrali v tej številki. A verjeli ali ne – enako velja tudi za temo! Prav tako kot nas pomanjkanje sončne svetlobe podnevi lahko pripelje do različnih obolenj, nam lahko hudo načne zdravje tudi pomanjkanje trdne teme v nočnem času.

Naj bo spanje res pravo spanje – v temi!

Za naše zdravje je izrednega pomena naravni bioritem dneva in noči (t. i. cirkadiani ritem). Medtem ko se s pomočjo sonca podnevi npr. tvori v naši koži vitamin D, se med nočnim počitkom tvori v telesu melatonin, ki deluje antioksidativno in antikancerogeno ter vpliva na kakovost našega spanca in splošno počutje. Vendar vse več znanstvenih raziskav kaže, da je tvorba melatonina ponoči lahko prekinjena zaradi umetne svetlobe – in to že pri osvetljenosti 2 luksov, kar je približno toliko, kot če vam skozi okno ponoči sije polna luna! Glede na barvo svetlobe pa tvorbo melatonina bistveno bolj prekine modra svetloba, kot pa svetloba rumenega spektra, ki ima najmanj moteč učinek.

Svetovna zdravstvena organizacija je na osnovi znanstvenih raziskav uvrstila nočno delo, ki povzroča motnje cirkadiannega ritma, na lestvico kancerogenih dejavnikov ...

Tudi naši živalski prijatelji potrebujejo temo

Naravno vedenje živali je v veliki meri pogojeno s svetlobo oziroma ritmi svetlobe in teme. Umetna svetloba tako zelo hitro povzroči spremembe v vedenju, saj kvari dnevni ritem živali in lahko povzroči tudi dezorientacijo. Zaradi svetlobnega onesnaževanja je čas njihove aktivnosti ponoči skrajšan, kar pomeni manj časa za prehranjevanje in razmnoževanje. Tema lahko živalim omogoča preživetje, saj jih na eni strani varuje pred plenilci, hkrati pa drugim omogoča nočni vid in lov.

Svetlobno onesnaževanje močno moti in ogro-

ža še posebno žuželke, netopirje in ptice selivke. Umetna svetloba jih privlači do te mere, da do onemoglosti krožijo okoli svetilk, snopi svetlobe motijo njihove letalne poti in še bi lahko naštevali.

Pogled v zvezdno nebo v Sloveniji

Če se še tako trudite in iščete temne kotičke, vam moramo na žalost sporočiti, da je Slovenija na nečistem drugem mestu (pred nami je samo Belgija) po stopnji svetlobne onesnaženosti. Generacija, ki je odrasla pred 40. leti, se najbrž še spominja, da je bila Rimska cesta lepo vidna iz središča Ljubljane. Danes pa se lahko postavite tudi na vrh Triglava, pa boste videli le osvetljeno zvezdno nebo, saj ga osvetljuje svetloba nezasečenih svetilk iz Italije, Ljubljane, Gorenjske in avstrijske Koroške. Namesto da bi s prostim očesom videli okoli 6000 zvezd, jih vidimo vsak dan manj. Nikjer v Sloveniji ni več ozemlja, kjer bi zvezdno nebo lahko videli naravno, v vsej svoji impresivni lepoti.

In kako kakovosten je potem naš spanec?

Društvo Temno nebo Slovenije

V naši državi že nekaj let deluje Društvo Temno nebo Slovenije – neprofitna organizacija, ki svetuje občinam, podjetjem, ustanovam, projektantom razsvetljave in posameznikom glede okolju prijazne in energetsko učinkovite javne razsvetljave. V letu 2009 je bilo sprejeto v elitno organizacijo EEB (Environmental European Bureau, www.eeb.org), člani društva pa so redni predavatelji na mednarodnih konferencah in posvetovanjih doma in v tujini.

Društvo je pobudnik Mednarodnega združenja temnih parkov (www.darkskyparks.org), ki se zavzema za ohranitev temnih parkov v svetu s tem, da se zmanjša glavni vir svetlobnega onesnaženja – neekološka razsvetljava v mestih.

Organizirajo tudi redne konference na otoku Lastovo, na eni zadnjih temnih točk v Evropi z vsaj približno temnim nebom, in vas tako tudi letos vabijo, da se jim pridružite pri opazovanju zares zvezdnega neba na **3. Mednarodnem simpoziju** za temne parke. Potekal bo od 6. do 10. septembra na otoku Lastovo in je krasna priložnost za združitev idiličnega poznopoletnega dopusta s spoznavanjem svetlobne ekologije.

Za več informacij o društvu in simpoziju obiščite www.temnonebo.org, ali se oglasite na darksky@tp-lj.si ali 01 477 66 53.



RODNA ZEMLJA

NEKOČ JE BILO ...

Mineva 5. leto od našega prvega srečanja za Rodovno šolo Slovenije. Kje je že tisti 25. junij 2005!?

DANES JE ...

Zavod Rodna Zemlja organizira že 5. tradicionalno letno srečanje Soustvarjanja v prazničnih junijskih dneh. Dobimo se **25. - 26. junija**, vse podrobnosti o lokaciji in dogajanju pa boste izvedeli ob prijavi.

Svojo udeležbo nam javite na:
gorazd.klemencic@rodovnasola.si.

Za dodatne informacije pa se obrnite na: info@rodnazemlja.si, 041 790 757, Jasna Martinjak

Organizator: Zavod Rodna zemlja

ZAVOD SVIBNA



Ne spreminjaj prostora – dovoli, da ta spremeni tebe!

Te modre besede vas pričakajo, ko kliknete na www.zavod-svibna.si, kjer je spletno domovanje regijskega zavoda za trajnostni razvoj in ohranjanje podeželja Svibna. Ime si je nadel po starih vrbah (svibah), ki krasijo vhod v Ajdovsko jamo – neolitsko svetišče, v katerega neposredni bližini se nahaja pravi dom Zavoda. Cilj njegovega delovanja je ohranjanje dediščine tisočletij, ki jo je dejansko težko ločiti na naravno in kulturno, saj gre za tesno prepletanje obeh – prav tako, kot so tesno prepletene veje in korenine starih vrb ... in je s preteklostjo prepletena prihodnost.

In močno se prepletajo med seboj tudi različne dejavnosti Zavoda Svibna. Glavna dejavnost je raziskovanje kulturne in naravne dediščine ter njeno ohranjanje – kar pa je možno le tako, da se dediščino približa čim širšemu krogu ljudi. Zato v Zavodu organizirajo paleta zanimivih



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje, kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Vabljeni, da svoj termin brezplačnega svetovanja pravočasno rezervirate. Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig Resnice in zmote o kandidi, Resnice in zmote o osteoporozi in priročnika Vojna ali mir z bakterijami.

Novost! Svetovalni kotiček je poleg rednega programa namenjen tudi celostni in naravni podpori ob najpogostejših težavah naših otrok (kronični prehladi, angine, alergije, prebavne motnje, težavam s sečili ... težavam z glivicami). Oglasite se lahko tudi vse, ki bi si ob težavah v nosečnosti (slabost, bruhanje, alergije, glivična vnetja, prebavne težave, težave s sečili, prehladi ...) želele pomagati na naraven in celosten način.

Svetovanja bodo:

- **15. 6.** v Sanolaborju na Cigaletovi v Ljubljani, tel.: 01 439 79 80
- **22. 6.** v Hiši narave v Krškem, tel.: 041 609 271
- **23. 6.** v Čajarni na Glavnem trgu 17 v Novem mestu, tel.: 040 399 353

izobraževalnih in animacijskih programov, prireditev, razstav, festivalov ... tako za otroke kot za odrasle obiskovalce.

V ospredje na eni strani postavljajo ustno izročilo, ljudske šege ter stara kulinarika, kmetijska, zdravilska in duhovna znanja, pri čemer jih zelo zanima izročilo Keltov in staroselcev. Na drugi strani pa se zavedajo vpetosti kulturnega izročila v naravno okolje, zato obiskovalce radi popeljejo po biserih Posavja – a seveda ne brez dodatnega poduka o pomenu odgovornega odnosa do našega življenjskega okolja.

Zakaj bi spreminjali lepoto, ki nam je bila dana? Zaupajte se objemu vrb in pustite, da njihove starodavne modrosti spremenijo vas.

Težave s prostato? Sveža moč narave pomaga!

NARAVNO IN
UČINKOVITO



1 kapsula dnevno

Da, želim prejeti brezplačen
Mali vodnik za zdravo prostato.

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
"Mali vodnik" lahko naročite tudi po telefonu:
01.5240216 ali na naslov nasveti@farmedica.si

Za zdravlje 2

Proizvajala: Bioforce AG, Švica

 **farmedica**

Vaš partner pri zdravlju

www.avogel.si, www.farmedica.si

A.Vogel

Zdravilo Prostasan® z izvlečkom plodu palmeta

- ob pravilni uporabi dokazano trajneje zmanjšuje pogosto uriniranje, tako podnevi kot ponoči;
- pomaga pri težavah z uriniranjem in občutku nepopolno izpraznjenega mehurja;
- je registrirano in preizkušeno zdravilo rastlinskega izvora, ki ga uporabniki dobro prenašajo.

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku.

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