



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | JUNIJ 2016

TEMA MESECA:

Kaj prenese koža?



Preskrbljeni 365 dni

PREVERJENE NARAVNE REŠITVE
ZA ŽIVLJENJE IN PREŽIVETJE

Zdaj je čas, da zasejete vrtnine,
ki jih boste uživali pozimi. Le
zakaj bi imeli poleti vsega preveč,
pozimi pa uživali samo vloženo
in zamrznjeno zelenjavo?



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



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

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

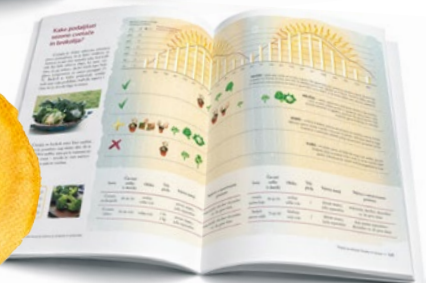
**Preverjene
izkušnje** z območij
s še hladnejšimi
zimami kot
pri nas



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



**Natančni
napotki** za
vsako vrsto
zelenjave
posebej



Cena priročnika
24,80 EUR

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

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

Poznate svoj največji organ?

V obdobju preganjanja čarovnic so številne ubili tako, da so jih zaprli v sode, napolnjene s fekalijami. Ne, niso jih utopili, glavo so imele zunaj. Toda že hitro so jih ubili strupi, ki so v njihovo telo prodrli skozi kožo.

Dandanes je greznica, ki ji je izpostavljena naša koža, malce bolj razredčena, zato strupi prihajajo skozi v manjših količinah. Še več, številni od teh strupov prodrejo v telo z našo pomočjo. Želite izvedeti, kaj je pri tem najhuje? Večino najbolj spornih snovi na kožo nanese v prepričanju, da ji s tem koristimo.

K mučenju naše kože prispevajo tudi oblačila, ki so iz dneva v dan bolj prepojena s strupenimi barvili, sredstvi proti mrčesu, snovmi proti goreanju, mečkanju ... Vse, kar je na vas, bo prej ali slej končalo tudi v vas.

V novejšem času je naša koža izpostavljena nevarnostim, ki jih prejšnje generacije niso poznale. Naše naravne pregrade ne zmorejo ustaviti nanotehnologije. Pršenje ozračja z aerosoli zmanjšuje zračno vlago ter posledično izsušuje kožo in sluznice, da postajajo še dovzetnejše za patogene organizme in dražilne snovi. Tudi sodobna pridobitev, vodovod, ima svojo ceno. Klor, ki je v vsakdanjem stiku z našo kožo, sistematično uničuje koristne mikroorganizme na njej, zato smo v okolju, ki je vse nevarnejše, iz dneva v dan slabše oboroženi.

Poletje je čas, ko se navadno spomnimo, da imamo globoko pod plastmi oblačil tudi kožo. Preden ji postavite visoke zahteve o tem, kako lepa, napeta in zagorela mora biti, spoznajte svoj največji organ in njegove potrebe. Ne pozabite, da v primeru posledic, ki jih povzroči nepravilno ravnanje, kože ne boste mogli kar zamenjati. Zato jo raje ohranite.

Sanja Lončar, urednica



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

Skupaj za zdravje človeka in narave | JUNIJ 2016



V tokratnih novicah preberite:

Kakšna je varnost na naših mejah?	4
Razstrupljanje prek kože	6
Izkoristite svoja druga usta	8
Sprevideni vzroki kožnih bolezni	12
Pet laži o soncu	14
Štirje nasveti Alfreda Vogla za nego kože	18
Ali imajo dojenčki kožo?	20
Bo vaša koža prebavila vaša oblačila?	22
Kolagen in koža	23
Koledar dogodkov	24
Ko narava ugrizne	28
Spremenite svoje dojemanje možnega in spremenili boste življenje	30

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

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

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov





Kakšna je varnost na naših mejah?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Koža naj bi bila naravna meja, na kateri naj bi imunski sistem preprečeval vdor patogenih organizmov. Težava je v tem, da je naša meja vse bolj podobna »šengenski«. Na njej je čedalje več ilegalnih prehodov, skozi katere prodirajo snovi, ki nam utegnejo zagreniti življenje.

Bodeče žice v večji meri služijo temu, da zasužnjijo tiste znotraj njih, kot da bi preprečevale vstop tistim na drugi strani. Podobno ravna človek, ki verjame, da bo svojo kožo obvaroval s čedalje večjimi odmerki nafte. (Če morda sodite med tistih nekaj odstotkov ljudi, ki tega še ne vedo: večino sodobnih tkanin, s katerimi »ščitimo« svoje telo, pa tudi številne snovi v kozmetičnih sredstvih pridobivajo iz naftnih derivatov, ki onemogočajo naravne zaščitne funkcije kože.)

NEVARNI VARNOSTNIKI

Dandanes nam ponujajo kreme, ki »varujejo«, deodorante, ki »varujejo«, sončne filtre, ki »varujejo«, mila, ki »varujejo«, repelente, ki »varujejo«, zobne kreme s triklosanom, ki naj bi tudi varovale ... Povsod okrog nas, nad nami in v nas so sami »varnostniki«.

PA SMO V RESNICI VARNI?

Težava z vsemi plačanci je v tem, da za svoje preživetje potrebujejo vojno. Da so lahko proizvajalci različnih izdelkov angažirali čim več takšnih »varnostnikov«, so nas morali najprej prepričati, da na nas prežijo številni sovražniki. Nevarni mikrobi grozijo iz straniščnih školjk, skrivajo se v naših ustih, hrani, vodi ... Poleg tega jih prenašajo ptice, komarji, klopi ...

Če bi današnjega človeka primerjali z njegovimi predniki iz prejšnjega stoletja, bi ugotovili, da na večini področij nazadujemo. Naši računalniki so resda zmogljivejši, vendar se je posledično zmanjšala hitrost razmišljanja, pomnjenja, povezovanja in predvidevanja njihovih uporabnikov. Naše mišice so atrofirale zaradi vsega, kar nas ščiti pred »nepotrebnimi naporji«. Znanstveniki celo menijo, da dandanes zahodnjaki uporabljamo le 5 do 8 odstotkov fizičnih zmogljivosti naših prednikov. V tem splošnem procesu nazadovanja tudi naša koža ni nobena izjema.

Kot je zapisal A. Vogel, človek vse bolj spominja na cvetlico iz rastlinjaka, ki ne prenese več ne vetra, ne suše, ne sonca. Ko otrokom razlagate, da smo se nekoč po jadranski magistrali prevažali s fički in stoenkami, in to brez klimatske naprave v avtu, menijo, da jim govorite o času Kremenčkovih.

Včasih smo se na počitnicah na morju ščitili s kremami z zaščitnim faktorjem 6 ali manj. Preživeli smo in jo odnesli brez sončnih opeklin. Grdo opečeni so bili samo »debeli Nemci«, ki so že takrat uporabljali kreme s faktorjem 10 ali več.

JE KOPANJE KORISTNO ALI ŠKODLJIVO?

Ko sem bila otrok, je bilo normalno, da so nas na kopanje nagnali enkrat na teden. Zdaj o človeku, ki se ne oprha vsak dan, menimo, da je primitivec. Pozabili smo, da nas bolj kot milo in šampon ščiti naša lastna maščoba in populacija koristnih mikroorganizmov, ki živijo na koži in se borijo proti morebitnim »nepridipravom«. Če se že prhate, to storite pred spanjem, da bo lahko telo ponoči obnovilo svojo »živo mejo«. Pri tem res ni nujno uporabljati močnih mil. Še več: ni nujno, da si namilite vse telo.

KOLIKOKRAT NA DAN SI UMITI ROKE?

Ste kdaj prešteli, kolikokrat na dan si umijete roke? Mnogi jih po vsakem umivanju celo dezinficirajo. V vnemi, da bi nas obvarovali pred nevarnimi mikrobi, so nam pozabili povedati pomembno podrobnost – vsako umivanje z milom poškoduje kislinsko-lipidno zaščitno pregrado na koži, za njeno obnovo pa telo potrebuje kar šest do devet ur! V tem času imajo patogeni mikrobi veliko lažje delo, kot če bi imunski sistem kože deloval brez našega vmešavanja.

Včasih so si roke umivali le nekajkrat na dan, praviloma pred jedjo. V nekaterih kulturah mila skorajda ne poznajo, zato pa zelo dobro vedo, kaj počnejo s katero roko. Ste se kdaj vprašali, kako je možno, da so tisoči beguncev toliko časa preživeli v nečloveških razmerah in brez osnovnega higienskega minimuma, in vendar v begunskih taborih ni prišlo do omembe vrednih izbruhov bolezni? Si predstavljate, da bi bili prisiljeni mesec dni živeti brez tekoče vode, toaletnega papirja, čistega stranišča in drugih dosežkov »civilizacije«?

Vzhodne kulture nam s svojim zgledom že tisočletja dokazujejo, da je pravi način za krepitev zdravja krepitev lastne obrambe. Zato so tudi izbruhi kuge, ki so v Evropi izbrisali kar tretjino prebivalstva, pri njih minevali brez večjih zapletov. Obvarovala sta jih dobro sodelovanje z lastnim imunskim sistemom in pravilno razumevanje besede higiena.



Če boste tudi sami besedo higiena razumeli kot sposobnost, da ne dovolite vdora nevarnih patogenov v telo, boste hitro doumeli, da nenehno umivanje ni edina in najboljša strategija za doseg tega cilja. Veliko bolj modro je krepiti moči lastne kože in podpirati njene varovalne funkcije.

ČE NE VERJAMETE, DA JEMO TUDI SKOZI KOŽO, OPRAVITE PREPROST POSKUS.

Vzemite glavico česna in ga stisnite skozi sekljalnik. Prelijte ga s toplo vodo in v tako dobljeno česnovo kopel namočite noge. Že čez dobro uro boste v ustih začutili okus po česnu. Tako hitro namreč limfa raznese, kar so vsrkala stopala.



Zdaj najbrž lažje razumete, zakaj so imele obkladke, povoji, mazila in druge oblike zdravljenja prek kože tako pomembno mesto v tradicionalni medicini. Če bi to modro metodo zdravljenja uporabljali pogosteje, bi si prihranili veliko trpljenja.



Razstrupljanje prek kože

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

***Slaba novica: skozi kožo v naše telo
vstopi veliko strupov. Dobra novica:
skozi kožo gredo lahko tudi ven!***

Številni naturopati vedo, da je lahko koža v veliko pomoč pri razstrupljanju telesa. Prečiščevalne kopeli, obkladki, savnanje ... vse to so sestavni deli številnih naravnih oblik zdravljenja. Z njimi zelo razbremenimo notranje poti razstrupljanja, ki so v primeru različnih obolenj zelo obremenjene. Oglejmo si nekaj oblik čiščenja telesa prek kože.

SAVNANJE

Že zgolj pregrevanje telesa, do katerega pride med savnanjem (ali pri vročih vodnih kopelih, kot so Schlenzine kopeli, o katerih smo že pisali), nad vse učinkovito razstruplja telo. Telo lahko z znojenjem izloči prav toliko ali celo več ureje, kot jo izločimo z urinom. Enako velja za toksine.

Pregrevanje telesa ne sproži le odpiranja por in s tem odstranjevanja toksinov (težke kovine, kisli presnovki ...), pač pa ima tudi številne blagodejne in zdravilne učinke. Če se telesna temperatura poveča za 2 do 3 °C nad normalno, to spodbudi obnovo oziroma regeneracijo tkiv. Kadar se telesna temperatura dvigne na 38 do 39,5 °C, naj bi to uničilo beljakovine škodljivih bakterij, kadar se dvigne na 40 – 41 °C, pa beljakovine virusov. Rakave celice naj bi se začele razkrajati pri temperaturi 41 do 42 °C!

Za blagodejno pregrevanje telesa so priporočljive savne vseh vrst: finska, turška in infrardeča. Zlasti infrardeča savna v zadnjem času velja za priporočljivo dopolnilno terapijo v boju s hudimi obolenji, kot je rak. V primerjavi s finsko in turško savno namreč segreva globlja tkiva; telo segreva od znotraj navzven. Imela naj bi še močnejši razstrupljevalni učinek, saj z notranjim segrevanjem pospeši naravne presnovne procese.

Dr. Clement s Hipokratovega Inštituta za zdravje priporoča: če ste v savni prvič, v njej ostanite štiri minute, nato pa čas savnanja podaljšajte v skladu s splošnim počutjem in z obremenjenostjo telesa s toksini. Intenzivnost razstrupljanja je lahko zelo velika. Pri finski in turški savni priporoča, naj temperatura v prostoru znaša od 82 do 87 °C, savnanje pa naj traja največ 10 do 20 minut. V

infrardeči savni priporočljiva temperatura v prostoru znaša od 65 do 82 °C, savnanje pa naj traja največ 15 do 30 minut. Vedno se savnajete v paru in pri tem skrbite za ustrezno hidracijo. Med počitkom se ne pozabite temeljito ohladiti v mrzlem bazenu ali se oprhate z mrzlo vodo. Počitek naj traja od 15 do 30 minut. Ne glede na priporočila vedno sledite svojemu občutku.

VROČA KOPEL S SODO BIKARBONO

Že kopal v vroči vodi je blagodejna za telo, njeno moč pa lahko dodatno okrepite, denimo z dodatkom sode bikarbone. S tem boste prispevali k zmanjšanju onesnaženosti telesa zaradi okoljskega radioaktivnega sevanja, rentgenskega sevanja, uživanja hrane, obsevane s kobaltom 60 ... Dr. Hazel Paracells, zavidljivih 106 let stara naturopatinja iz Mehike, za ta namen priporoča naslednjo kopal: V še znosno vroči vodi raztopite 375 g sode bikarbone in 375 g morske soli. Potopite se v kopal tako, da bo čim večja površina telesa pod vodo. V kopeli uživajte 20 minut oziroma toliko časa, da se voda ohladi na telesno temperaturo. Kože ne splakujte osem ur. V primeru hujše obremenitve telesa s sevanjem je tovrstno kopal priporočljivo opraviti vsaj enkrat na dan.

Bazične kopeli s sodo bikarbono vas bodo tudi razkissale. Porušeno kislo-bazično razmerje v telesu prispeva k nastanku številnih bolezni, zato vse, kar mu pomaga izločati presežke kislih presnovkov, pomaga tudi preprečevati obolenja, če pa je do njih že prišlo, prispeva k njihovemu odpravljanju.

Poleg tega kopeli in obloge s sodo bikarbono prispevajo k zdravljenju aknaste kože, umirjajo srbečico, pomagajo odpraviti herpes, blažijo sončne opekline in bolečine po pikih žuželk, pomagajo odpravljati okužbe kože s plesnimi, glivicami ...

VROČA GLINENA KOPEL

Telo je mogoče učinkovito očistiti tudi z glino, saj ima veliko sposobnost vsrkavanja in vezanja škodljivih snovi (težke kovine, radioaktivne snovi ...). Bentonitno glino uporabljajo tudi za tesnjenje skladišč radioaktivnih odpadkov, za čiščenje odpadnih voda ...

Očiščevalno kopal iz gline (denimo iz kalcijevega bentonita – svetlo siva, svilnato nežna glina), ki mora biti preverjeno čista, pripravite takole: v

kadi z vročo vodo raztopite dve skodelici gline. Dodate lahko tudi jabolčni kis. Voda naj pokriva čim večji del telesne površine. V kopeli ostanite približno 20 minut. Nato kožo med prhanjem zdrgnite z gobo, da boste z nje odstranili vse nečistoče. Kopal z glino seveda izvajajte v kadi, ki ima zunanji odtok, poleti denimo v kadi na vrtu ali terasi, sicer boste zamašili odtočne cevi.

Glino lahko uporabljate tudi v obliki zdravilnih obkladkov. V pomoč bodo pri bolečinah, udarcih, zmečkaninah, vnetjih, revmatizmu ... Več o zdravilnih učinkih gline in načinih njene uporabe si lahko preberete v knjigi *Glina zdravi* Raymonda Dextreita.

ŠČETKANJE KOŽE

Vse, kar pospeši prekrvavitev kože in podkožja ter spodbudi delovanje limfnega sistema, poveča tudi razstrupljevalne sposobnosti kože. Koža namreč ne more optimalno izločati toksinov, če je prežeta z njimi, na njenem površju pa je obilo odmrlih kožnih celic. Toksini, nakopičeni v koži, naj bi povzročali tudi poškodbe vezivnega tkiva in

Regulirajte svoje zdravje
s kaskadno fermentiranimi bio koncentraty

za več vitalnosti & za več življenja

- Povišana celična energija (ATP)
- Okrepljen imunski sistem
- Povečana vitalnost
- Antioksidant in regulator encimov

www.regulat-direct.com/sl

s tem prispevali k nastanku celulita. Pri odpravljanju tovrstnih težav vam bo v pomoč redno nežno suho krtačenje kože. S tem boste spodbudili limfni pretok, povečali učinkovitost razstrupljanja telesa, odstranili odmrle celice in odprli zamašene pore. Tako prekrvavljena koža lažje izloča toksine in tudi celulit bo manj opazen.

V ta namen izberite krtačo z naravnimi ščetinami. Po krtačenju koža ne sme biti rdeča in razdražena, marveč rožnata. Krtačite se redno, od enkrat do dvakrat na dan, denimo pred prhanjem. Krtačenje naj poteka od pete proti srcu, traja pa naj od 2 do 20 minut.

UREJANJE KOŽNE FLORE IN FAVNE

Se še spomnite časov, ko smo opečeno kožo mazali s kislim mlekom? Je bila to neumnost ali modro početje?

Tako kot imamo v črevesju blagodejno črevesno floro, ki je steber imunskega sistema, ima tudi koža številne čuvaje – koristne mikroorganizme, ki preprečujejo vdor patogenih snovi v telo. Zato je sestavni del čiščenja telesa skozi kožo tudi normalizacija koristne flore na koži. Že dr. Alfred Vogel je svetoval izpiranje ran s koncentrirano sirotko in ne z močnim alkoholom. Sodobne raziskave potrjujejo, da uporaba desnosučnih mlečnih kislin koži in podkožnim tkivom prinaša še številne druge koristi.

Naravno kaskadno fermentirani napitki, kot je Regulat, imajo dvojno delovanje. Kontrolirana trstopenjska fermentacija prinese širok spekter koristnih desnosučnih kislin, ki preprečujejo patogene procese, na drugi strani pa v tem procesu nastajajo celicam neposredno dosegljiva hranila. To omogoči, da tudi kožo in tkiva pod njo optimalno nahranimo in obenem odpravimo pomanjkanje vitalnih snovi, ki praviloma pripeljejo do težav.

Kakšne so razstrupljevalne moči tovrstnih pripravkov, boste ugotovili, če jih boste razredčili z vodo (v razmerju 1 : 1) in nato vtrli v kožo. Dobro nahranjene celice že kmalu začnejo odplakovati nečistoče (tako odpravimo tudi celulit), poleg tega se hitreje obnavljajo in so manj dovzetne za vnetja. Zato lahko Regulat uporabite tudi pri pikih žuželk, izpuščajih in sončnih opeklinah.



Izkoristite svoja druga usta

BESEDILO ADRIANA DOLINAR

Koža je bližnjica, po kateri v telo pride veliko tega, kar bi sicer vanj prišlo po daljši poti, torej prek prebavil.

Dandanes medicina uporablja hormonske, protibolečinske, nikotinske in druge obliže, ki omogočajo, da aktivne snovi skozi kožo neposredno prehajajo v telo. Če lahko tako natančno odmerjajo odmerke najrazličnejših zdravil, čemu torej ne bi telesu pomagali tudi do snovi, ki jih potrebuje za ohranjanje zdravja ali celo odpravljanje bolezni. Poglejmo nekaj načinov, kako prek kože po naravni poti doseči zdravilno delovanje.

TERMALNE MINERALNE KOPELI

Že od nekdaj so znane naravne terapije ob pomoči termalnih mineralnih voda. Naravne termalne vode imamo tudi pri nas. Tako lahko v naših termah najdemo morsko termalno mineralno vodo (tako imenovana kopel iz pramorja), ki je po svoji kemični sestavi le delno podobna zdajšnjemu morju. Vsebuje namreč veliko mineralov, kot so kloridi, pa tudi sulfati,

natrij, kalij in magnezij. Zaradi nizke alkalnosti pomaga telo razkisati in razstrupiti, po zaslugi visoke vsebnosti mineralov, kot je magnezij, in sulfatov (žveplove spojine) pa dodatno blagodejno vpliva na zdravje.

MAGNEZIJEVA KOPEL

Blagodejno mineralno kopel si lahko pričarate tudi doma. Potrebujete kad, polno tople vode, in mineralni dodatek, denimo magnezijev sulfat (grenka sol), saj oba vsebujeta magnezij in žveplo. Magnezij je veliko pomembnejši za zdravje in dobro počutje, kot si mislimo. Uporabljajo ga namreč prav vsi telesni organi, najbolj pa srce, mišice in ledvice. Magnezij vsebuje več kot tisto encimov, brez katerih ni življenja. Pomembno vlogo igra tudi v procesih razstrupljanja ter pri zaščiti pred kemikalijami, težkimi kovinami in drugimi strupenimi snovmi. Če vas muči kronična utrujenost, aritmija, mišični krči, migrenski glavoboli, depresija, zaskrbljenost, diabetes, nespečnost ali visok krvni tlak, se utegne vzrok za težavo skrivati prav v pomanjkanju magnezija.

Pomanjkanje magnezija je mogoče odpraviti z uživanjem magnezijevih pripravkov, pa tudi s kopelmi z dodatkom magnezijevega sulfata. V ta namen trikrat na teden poskrbite za dvajsetminutno kopel vsega telesa ali vsaj nog.

KOPEL V MIVKI

Tudi kopel v mivki ima blagodejno delovanje. V primeru kostnih bolezni je še posebno priporočljiva morska mivka, ki vsebuje uran. Od tovrstne kopeli bodo imeli koristi vsi, ki jih pestijo rahitis, šibkost kosti, pomanjkanje kalcija, artritis, revmatizem, lumbago, išias, vnetje ledvic ...

Kopel je treba izvajati na soncu in s suho mivko. V ta namen izkopljite jamo, ležite vanjo in se pokrijte z debelo plastjo mivke, tako da bo na prostem samo glava. Glavo seveda zaščitite s slamnikom. Tega se lotite postopoma: prvi dan naj kopel traja od deset do petnajst minut, nato jo podaljšujte do dveh ur na dan. Po kopeli se ohladite z mrzlo vodo. Če se pod mivko že hitro začnete znojiti, lahko kopel prekinete in se pozneje znova zakopljete v pesek. To ponovite od dva- do trikrat. Kopeli ne izvajajte po jedi. Če postanete utrujeni ali vas začne mraziti, kopel prekinite.

ZELIŠČNE KOPELI

Zlasti v zimskih mesecih se priležejo zeliščne kopeli nog ali vsega telesa, denimo kopel z dodatkom materine dušice, evkalipta, bora, poprove mete in drugih zelišč ali njihovih eteričnih olj. Tovrstne kopeli odlikujejo opojne vonjave, vendar pa niso le prijetne – po zaslugi snovi, ki skozi kožo prehajajo v telo, imajo namreč tudi znane blagodejne učinke: krepijo imunski sistem, olajšajo dihanje, pomagajo obnavljati prizadete sluznice dihal, uničujejo mikrobe ...

Zeliščne kopeli lahko izvajate tudi poleti. Kopel za noge z dodatkom žajblja, melise ali vrtnice pomirja, prav tako kopel celotnega telesa z dodatkom sandalovine ali sivke. Kadar je zares vroče, pozabite na klimatsko napravo in si raje pripravite kopel z dodatkom poprove mete, ki vas bo globinsko ohladila.

OBKLADKI IN MAZILA

Ti obliki zdravljenja sta dandanes zapostavljene; večina ljudi ju pripisuje starim časom, ko še ni bilo učinkovitejših zdravil. Toda obkladki in mazila nikakor niso neučinkoviti, le da večina ljudi ne ve, kako jih uporabljati. Drži tudi to, da je večini ljudi lažje popiti tableto, kot pa mazati, povijati, vtirati ... Drugim se zdi tovrstno zdravljenje povezano s preveč umazanije in z madeži na oblačilih in posteljnem perilu. Vsi ti predsodki držijo le, dokler se ne prepričate, kako učinkovite so te metode.



Obkladki z naravnim medom so znani po nenavadni moči, da lahko iz globokih ran posrkajo gnoj in celo tujke.

Nanašanje gela aloje vere je v številnih primerih rešilo ljudi, ki so po obsegu opeklin ali zaradi kakih drugih poškodb kože sodili v skupino »odpisanih«. Aloja je namreč sposobna delovati kot »rezervna koža«, s čimer prepreči vdor patogenih organizmov. Kožo obenem vlaži in ji celo omogoči obnovo brez napak v dednem zapisu. Mislite, da obstaja sintezno zdravilo, ki bi lahko doseglo kaj takega?

Vzhodnjaki, ki trpijo zaradi vnetja sklepov, bolečin v mišicah ali degenerativnih sprememb na koži, vedo, kako blagodejni so lahko obkladki iz nekaterih začimb. Kurkuma ima močno protivnetno delovanje, poleg tega redči kri in preprečuje degenerativne spremembe na koži, v degeneriranih celicah pa sproža mehanizem samomora. Če jo uživamo, to dosežemo od znotraj, če pa jo uporabimo na koži, deluje lokalno, natanko na mestu težave.

Podobno delujejo tudi obkladki, obliži in druge lokalne oblike uporabe čilija. Ta začimbnica vsebuje tudi močne protivnetne in protibolečinske snovi. Poleg tega pospešuje krvni obtok in greje. Zakaj si ne bi pomagali brez tveganja, da poškodujemo želodec in obremenimo jetra?

DODATNA HRANA SKOZI KOŽO

Dr. Budwig najbolj poznamo po terapijah s skuto in z lanenim oljem. Manj znano je, da je bil sestavni del njenega protokola tudi vtiranje olj z visokim deležem esencialnih maščobnih kislin.



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

V ta namen je zelo koristno uporabljati olja, bogata z omega 3 alfa-linoleninsko kislino (laneno, konoplino, orehovo ...), ali pa olja, bogata z maščobnimi kislinami GLA, kot sta svetlinovo in boragino olje. O zadnjih dveh oljih je znano, da preprečujeta oksidativne procese ter tako ščitita celice in živčevje ter pomagata pri obnovi kože. Poleg tega GLA pospešuje tvorbo prostaglandina E-1, ki zavira nastajanje krvnih strdkov. Zato sta njuno uživanje in lokalna uporaba v veliko pomoč pri težavah z ožiljem in pri bolečih menstruacijah. Poleg tega omilita zatekanje sklepov in pomagata vsem, ki jih pesti artritis.

Poleg lanenega, konopljinega in orehovega olja so za zdravje kože in vsega telesa dobrodošle tudi druge maščobe, kot sta denimo kokosovo in avokadovo olje. Kokosovo olje zaradi svoje nizke molekularne mase in posebnega načina vezave na beljakovine prodre globlje v plasti kože kot večina konvencionalnih krem in olj. Prav zato lahko kožo globinsko nahrani in navlaži. Zasluga za izdatno vlaženje suhe kože gre nasičeni strukturi kokosove maščobe, ki preprečuje izgubo vode prek kože. Kokosovo olje je zaradi svojih protivnetnih lastnosti tudi vse bolj priljubljeno sredstvo za odpravljanje glivic, ekcemov in luskavice. Poleg kokosovega olja je za odpravljanje težav s kožo priporočljivo tudi mazanje z avokadovim oljem. Tudi to naj bi bilo zelo učinkovito pri odpravljanju luskavice. Vse to seveda pripomore k boljšemu delovanju kože in vsrkavanju zdravilnih učinkovin prek nje.

Pri oljni terapiji je pomembno, da se koža odpre, saj lahko le tako vpije kar največ dragocenih sestavin. To boste najlažje dosegli, če boste pred nanašanjem olja opravili kopel ali pa se oprhali s toplo vodo. Olje je najbolje nanašati na še vlažno kožo, saj voda in olje ustvarita emulzijo, ki jo koža veliko lažje vpije. Presežek olja po eni uri sperite s toplo vodo (brez mila), da se bodo pore znova odprle.

Da se bodo blagodejne in zdravilne snovi, ki jih nanašate na kožo, čim bolje prenesle v globine telesa, ne smete pozabiti na ustrezno hidracijo. Pijte vsaj 2 do 2,5 litra čiste vode na dan, da bodo telesne tekočine (medceličnina, limfa ...) normalno pretočne. V primeru stresa, obilnega znojenja, velike telesne ali duševne dejavnosti, po kopelih ... je seveda treba zaužiti še več vode.

Poživilja duha in nahrani zrelo kožo



Revitalizacijsko olje za telo s svetlinovim oljem Weleda je izredno bogato olje za telo, ki ohranja vlažnost suhe zrele kože. Dragoceno ekološko svetlinovo olje v kombinaciji z žametno nežnim jojobinim oljem

in negovalnim oljem pšeničnih kalčkov vaši koži podari lesk. Revitalizacijsko olje za telo WELEDA s svetlinovim oljem kožo učvrsti in poveča njeno prožnost, jo navlaži, obnovi in reaktivira njene naravne funkcije. Olje je naravno odišavljeno s kardamomom, magnolijo in sandalovino; te rastline mu podelijo svež cvetlični vonj, ki je enako prefinjen in dragocen kot vonj svetlinovih zlatih cvetnih lističev.

Več vode, več zdravja!



Steklenico za vodo Flaška že vsi dobro poznate, večina med vami jo tudi redno uporablja. V tej izvedbi se je Flaška združila s čudovitimi vilinskimi simboli, ki so v angleščini znani

pod izrazom *attraction symbols*. Vilinski simboli niso samo lepi, temveč imajo tudi prav poseben pomen: so namreč orodje za delo z zakonom privlačnosti. Flaško z vilinskimi simboli in vse druge izvedbe Flaške lahko kupite v spletni trgovini na spletnem naslovu www.flaska.si.

Holistična kurkuma Pukka (30 kapsul)



**Ekološko prehransko
dopolnilo.**

Kako lahko kurkuma pomaga vaši koži? Kurkuma vsebuje antioksidante (proti staranju kože), deluje protivnetno (pri težavah, kot so akne, ekcemi in luskavica), prispeva k razstrupljanju kože, izboljšuje krvni obtok ter spodbuja nastajanje kolagena (za čvrsto in mladostno kožo). *Na voljo v lekarnah, trgovinah Sanolabor in v specializiranih prodajalnah.* www.trgovinapukka.si

Naravna zaščita pred soncem – 100-odstotno naravno avokadovo in kokosovo olje



Avokadovo olje z naravnim faktorjem do 6 bo kožo zaščitilo pred sončnimi žarki, hkrati pa jo bo zmehčalo, nahranilo, osvežilo, ji podelilo lesk in jo obvarovalo

pred izgubo vlage. Kokosovo olje z zaščitnim faktorjem do 4 vas bo poživilo s prijetnim vonjem, z njim pa lahko zaščitite kožo, ustnice in lase. Kokosovo olje kožo učinkovito ščiti pred nastajanjem prostih radikalov in je primerno tudi za nego kože po sončenju, saj krepi vezivno tkivo kože, ki je pogosto izpostavljena soncu. Pri izbiri olja za zaščito kože morate biti pozorni, da so popolnoma naravna (to dokazuje tudi Eko certifikat) in hladno stiskana. www.yanumi.si



Spregledani vzroki kožnih bolezni

VALERIJA KRIŽNIK

Stanje kože pogosto povezujemo s tistim, kar se dogaja na njej. Toda če želimo odpraviti težave, moramo njihove vzroke pogosto iskati pod njo.

Kemikalije iz okolja in strupi, ki jih izločajo patogeni organizmi, obremenjujejo telo vse številnejših ljudi. Naravni razstrupljevalni mehanizmi jih preprosto ne utegnejo sproti odpravljati, zaradi česar obremenjujejo jetra. Posledično telo išče rezervne kanale razstrupljanja in pri tem številne strupe preusmerja v kožo. Koža je torej tudi ogledalo porušene črevesne flore ter preobremenjenih jeter in ledvic. Neodvisna raziskovalka in naturopatinja, dr. Hulda Clark, v svojih knjigah razkriva vzroke in rešitve za tovrstne težave.

KOŽNI IZPUŠČAJI IN BRADAVICE

Izpuščaji utegnejo biti posledica številnih težav, najpogostejši vzrok za njihov nastanek pa so kvasovke, med katerimi je najbolj znana kandida. Te glive navadno gosti kak drug parazit, koža pa jim ponuja povsem zadovoljivo domovanje, zlasti v primeru šibke telesne odpornosti. Takšne razmere ustvarjamo z nošenjem kovinskega nakita, z amalgamskimi zobnimi zalivkami ter z vnosom aluminija, kobalta in cirkonija v telo. Ste vedeli, da tudi jedilni pribor vsebuje nikelj? Ko nož pomočite v majonezo, ta reagira s kovino, in že v nekaj minutah

spremeni barvo. Nikelj se topi v maščobi in se začasno naloži v kožni maščobi, kjer lahko povzroči »alergijo«. Pri moških se to utegne odražati v obliki plešavosti, ki pesti tudi nekatere ženske.

Do največjih sprememb na koži in v celotnem telesu bo prišlo po tistem, ko boste iz zobovja odstranili vse amalgamske zalivke in se prečistili parazitov, ki vam povzročajo težave.

Bradavice so lahko različnih vrst. Vsako povzroči od tri do šest virusov in ne samo eden, kot je veljalo sprva, ti virusi pa so razpršeni po vsem telesu. Bradavice lahko nastanejo na površini telesa ali v notranjih organih. Pogosto so tudi znak okužbe z arzenom, ki ga vsebujejo zrak, voda, živila in skoraj vse rastline, nalaga pa se v laseh, nohtih in koži. Arzen povzroča genske okvare in je rakotvoren. Pri odpravljanju arzena iz telesa vam bosta v pomoč cink in selen.

AKNE

Akne so nemalokrat zunanji odraz dogajanja v črevesju. Navadno nastanejo kot posledica porušene črevesne flore. Vzrok za to se lahko skriva v jemanju antibiotikov in nekaterih drugih zdravil, lahko pa gre za posledico razbohotene kandidate ali preobilja parazitov, ki jih je v telesu veliko več, kot mislimo.

Dr. Clark je v takih primerih pogosto našla *Trichinelo*, zajedavca, ki zaide v telo z okuženim prašičjim mesom. Prebiva lahko v mišicah, trebušni preponi in v koži.

DERMATITIS IN LUSKAVICA

Pri dermatitisu gre za nepravilno delovanje kože, ki se kaže v obliki vnetja. Krivci so vse snovi, ki dražijo kožo in povzročajo alergijske reakcije. Doslej so bili na seznamu osumljencev predvsem detergenti, zdravila in druge kemikalije, le redki zdravniki pa posumijo, da se utegnejo v ozadju te težave skrivati paraziti. Dr. Clark navaja, da je pri svojih pacientih z luskavico ali ekcemom vedno našla tudi glisto *Ascaris*. Ta vstopa v telo s kontaminirano hrano in pijačo. Strupi, ki jih izloča, so zelo alergeni. Naši hišni ljubljenci jih iz okolja pobirajo vsak dan, zato lahko pride do kronične okužbe vse družine.

Pri otrocih utegne ekcem pripeljati do alergijskih reakcij na mlečne izdelke, pšenico, arašide

in nekatere vrste zelenjave. V praksi se je kot zelo učinkovita metoda alternativnega zdravljenja izkazala kombinacija protiparazitnega čiščenja in zdravljenja prehranske alergije.

PREVENTIVA

Če se želite ubraniti tovrstnih boleznim, je najboljši ukrep skrb za osebno higieno ter čistočo živil in odpadnih voda. Izboljšajte higieno rok, tudi pod nohti. Bakterije je težko izkoreniniti, saj prek rok prihaja do vedno novih okužb. Sadej in zelenjavo morate vedno skrbno oprati. Uživalci mesnih izdelkov naj poskrbijo, da bo meso vedno temeljito termično obdelano, mlečni izdelki pa morajo biti v času bolezni sterilizirani. Zavedati se je treba, da so hišni ljubljenci idealni gostitelji parazitov, zato je treba tudi pri njih večkrat na leto opraviti čiščenje parazitov. Kljub temu ne smemo postati obsedeni ter iskati nevarnosti v vsakem živilu in živali. Razlog, zakaj se nekateri ljudje zlahka okužijo, drugi pa so na večino okužb imuni, se skriva v notranjosti slehernega posameznika, v njegovi konstituciji in predispozicijah. Najbolj trajne rezultate boste dosegli, če boste krepili svoje razstrupljevalne moči in črevesno floro ter negovali naravno zaščitno floro na koži.

Ko je bolezen že tu, se ne prestrašite. Potrebna je le sprememba življenjskih navad, vendar morate biti pri tem vztrajni in dosledni. Odpovejte se hrani in pijači, ki vam povzročata alergije. Alergeni rušijo telo, in če jih boste uživali še naprej, utegne biti alergija čedalje hujša. Uživajte samo čisto hrano,

PROTIPARAZITNO ČIŠČENJE TELESA



Originalni programi čiščenja telesa dr. Clarkove, veljajo za eno od najučinkovitejših naravnih metod za odpravo kožnih in nekaterih drugih bolezni.

Protiparazitno čiščenje na osnovi zeliščne recepture bo pripomoglo k uničenju parazitov, **čiščenje jeter** pa vas bo osvobodilo strupenih snovi. Koža bo spet sijoča, poleg tega se vam bo povrnila izgubljena energija. Programi dr. Hulde Clark so varni, izredno učinkoviti in cenovno dostopni.

Za popust pri nakupu na spletni strani www.karkansana.si vpišite kodo: POP21. Za več informacij kličite na (070) 734 309.

torej takšno, ki ne vsebuje aditivov in strupenih kemikalij. Odpovejte se vsem škodljivim kozmetičnim sredstvom in čistilom. Patogenih organizmov se znebite po naravni in varni poti, saj nima neželenih učinkov. Očistite jetra, s čimer jih boste razbremenili in jim omogočili normalno delovanje. Izboljšajte osebno higieno ter poskrbite, da bo telo še naprej »čisto«, torej neobremenjeno.

OZONSKA KOPEL

Preskrba telesa oziroma celic s kisikom je eden od pomembnih sestavnih delov naravnega zdravljenja številnih obolenj, tudi raka. V ta namen je mogoče uporabljati ozonsko terapijo, ki deluje prek kože.

Od začetka uporabe ozonske terapije pa do danes se je izkazalo, da ne pomaga le pri zdravljenju raka, temveč je koristna tudi pri kopici drugih obolenj, kot so jetrne bolezni, avtoimunske bolezni, srčno-žilne bolezni, alergije, diabetes, virusne in bakterijske bolezni, revmatični artritis, prebavne težave, težave s paraziti ...

Ozonsko terapijo uporablja tudi nemška

klasična medicina. Tam velja za malomarnost, če zdravnik namesto ozonske terapije pred in po operaciji predpiše antibiotik! Ozon je namreč močan uničevalec mikrobov. V borih desetih sekundah naj bi uničil 99 odstotkov bakterij, glivic, plesni in virusov, kar pomeni, da deluje 3500-krat hitreje kot klor, ki ga pri nas uporabljamo za čiščenje pitne vode.

Terapijo z ozonom je mogoče izvajati na različne načine – eden od njih je ozonska savna oziroma »kopel«, pri kateri oseba gola sede ali leže v ozonsko komoro, iz katere kuka le njena glava. Več o tem si lahko preberete na spletnem naslovu <https://thetruthaboutcancer.com/ozone-therapy-cancer-treatment>.

Pet laži o suncu

A collection of beach items including a blue bucket, a red shovel, a blue hat, a red and white polka-dot sunglasses, a yellow rubber duck, and a white wicker basket containing a blue bottle, a yellow bottle, and a white bottle, all set against a blue wooden background.

Sončne opekline lahko povzročijo kožnega raka, vendar gre za eno od najmanj nevarnih rakavih obolenj. Melanom, ki je tudi ena od oblik kožnega raka, le da je veliko nevarnejši, pa se – verjeli ali ne – pogostejše razvije pri ljudeh, ki se premalo zadržujejo na soncu. In kar je še zanimiveje, melanom se pogosto razvije na predelih telesa, ki jih sonce le stežka doseže (med nožnimi prsti, v dimljah, na zadnjici ...).

2 STEVILKA
Ljudi ta trditev je napačna. Prav nasprotno, manj ko se boste sončili, večja je verjetnost, da boste zboleli za rakom. Prav zaradi izogibanja soncu večina ljudi v zahodnem

Raziskava, ki jo je Robert Koch opravil na štiri tisoč osebah različne starosti, je pokazala, da ima 57 odstotkov moških in 58 odstotkov žensk manj vitamina D, kot znaša kritična meja. Pri starejših od 65 let je takšnih kar 75 odstotkov (*European Journal of Clinical Nutrition*).

Ali ste vedeli, da številka UV-faktorja ne pomeni odstotka stvarne zaščite? UV-faktor 20 blokira 94 odstotkov UVB-žarkov, UV-faktor 30 jih blokira 96,7 odstotka, UV-faktor 40 jih zadrži 98 odstotkov, UV-faktor 50 pa 99 odstotkov. Povedano drugače: če uporabljate zaščitno kremo z UV-faktorjem 50, na kožo nanesete za 250 odstotkov



BIO SOLIS[®]
ORGANIC CERTIFIED SUNCARE

Zaščita
človeka
pred
soncem

in Zemlje
pred
človekom



**Ekološko certificirana
zaščita pred soncem.**

POPOLNA LINIJA IZDELKOV ZA ZAŠČITO PRED
SONCEM. ZA VSE TIPE KOŽE, ZA VSO DRUŽINO.

100 % mineralna zaščita brez nanodelcev.

Zagotovljeno brez parabenov, ftalatov in naftnih derivatov.

Pri Ecocert Greenlife certificirana naravna in ekološka kozmetika
z visoko vsebnostjo prave aloeje, ki ščiti in vlaži vašo kožo.

Na voljo v poslovalnicah Sanolabor, specializiranih prodajalnah in lekarnah.



več kemičnih snovi, dosežete pa samo za 4 odstotke večjo zaščito, kot bi jo dosegli s sredstvom za sončenje z UV-faktorjem 20.

Ker blokiranje UV-žarkov pomeni tudi blokiranje naravnega postopka tvorbe vitamina D, je koristno, če zaščitno kremo uporabite šele po tistem, ko ste že »zaužili« potrebni dnevni odmerek sončnih žarkov. Za povprečnega Slovence, ki ni izrazito temnopolt ali izrazito svetlopolt, to pomeni, da je treba telo večkrat na teden za 15 do 20 minut izpostaviti soncu.



NARAVNI PREPARATI NE PONUJAJO ZADOSTNE ZAŠČITE

Testiranje sredstev za sončenje je prilagojeno potrebam konvencionalne industrije, zato pri tem zgolj merijo moč filtra. Filtri v naravnih pripravkih ne delujejo izolirano, pač pa v sinergiji z naravnimi olji in drugimi snovmi, ki koži pomagajo, da nemoteno »prebavlja« sončno svetlobo, obenem pa milijo stres in blažijo vnetja. Največja prednost naravnih filtrov je v tem, da delujejo že na površini kože in se ne vmešavajo v kožni metabolizem tako kot večina kemičnih filtrov, ki v telesu delujejo kot hormonski motilci. Z uporabo certificiranih naravnih izdelkov boste obenem varni pred vnosom nanodelcev, ki jih zelo pogosto vsebujejo konvencionalni izdelki.



NAMESTO SONČENJA UŽIVAJTE VITAMIN D V OBLIKI DODATKOV

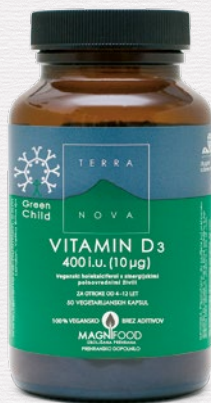
Devetindevetdeset odstotkov tega, kar ponujajo na trgu, je sintezno pridobljen vitamin D, ki lahko povzroči enake težave, kot jih povzroča pomanjkanje tega vitamina.

Naravni vitamin D₃, ki ga telo tvori ob pomoči lastnega holesterola in sprejetih ultravijoličnih žarkov, je najbolj aktiven in najbolj blagodejen. Obstajajo celo raziskave, s katerimi so dokazali, da uživanje sinteznih oblik vitamina D₂ zavira normalno tvorbo vitamina D₃. Veliko sinteznih oblik vitamina D vsebujejo živilski izdelki, na katerih piše, da so obogatena z vitaminom D (mleko, margarina, žita za zajtrk ...). Končna bilanca je, da imamo zaradi uživanja teh izdelkov na koncu še manj vitamina D v obliki, ki jo telo potrebuje.

Edino naravno obliko vitamina D, ki jo človeško telo dobro sprejema, vsebujejo pripravki iz čistega olja jeter polenovk.

Veliko več o zmotah, povezanih s soncem, pa tudi o varnih načinih, kako zaužiti sonce, ne da bi pri tem škodili svojemu zdravju, si lahko preberete v priročniku *Resnice in zmote o soncu*.

Green Child Vitamin D3 za otroke – 100% naravno



Na trgu je težko najti prehranska dopolnila brez aditivov, zlasti za otroke, saj jih je večina v obliki sirupa ali žvečljivih tablet, ki zahtevajo uporabo sladil in polnil. Novo linijo prehranskih dopolnil **Terranova**, namenjeno otrokom med četrtem in dvanajstim letom, odlikuje prav čistost, saj je 100-odstotno brez aditivov. **Green Child Vitamin D3, 400 i. u. (10 µg)** vsebuje veganski hlekaciferol (D₃), pridobljen iz lišaja, ter kompleks Magnifood iz koriandrovih listov, stabiliziranih riževih otrobov, bučnih semen in spiruline. Količine hranil, pridobljene iz divje rastočih rastlin in rastlin ekološkega izvora, so natančno odmerjene, njihove kombinacije pa imajo sinergično delovanje. Pripravek je v obliki majhnih vegetarijanskih kapsul, ki jih otroci preprosto zaužijejo, njihovo vsebino pa lahko tudi vmešate v sok, jogurt in druge napitke.

Poln kozarec antioksidantov za zaščito kože

BESEDILO POVZETO IZ PRIROČNIKA:
RESNICE IN ZMOTE O SONCU

Svoje telo lahko na sonce pripravite tudi z izdatno mero antioksidantov. Pri tem ne pozabite na začimbe, saj mnoge med njimi po antioksidativni moči krepeko prekašajo draga prehranska dopolnila. Narava nas vabi v svoj vrt, kjer nam ponuja živobarven orkester, sestavljen iz najboljših superživil, ki vsebujejo obilo karotenoidov. Iz njih lahko ustvarjate sokove in sladoled, vse bolj priljubljeni pa so tudi zmešančki oziroma smutiji. V nadaljevanju za pokušino ponujamo dva recepta.

JAGODNI SLADOLED Z BUČAMI

Za štiri osebe:

- » 1 lonček zamrznjenih kock bučnega pireja (kuhano zimsko bučo pretlačite in zamrznete v posodicah za led)
- » 1 lonček zelo zrelih zamrznjenih banan (narezanih na koščke)
- » 2 lončka zamrznjenih jagod
- » 1 lonček sladke ali sojine smetane
- » 1 žlička burbonske vanilje
- » 1/2 žličke ingverja v prahu
- » 2 lončka svežih jagod
- » 2 žlici javorjevega sirupa



Za sladoled, ki ga pripravljate iz zamrznjenih sestavin, potrebujete zmogljiv mešalnik. V posodo najprej vlijte smetano, nato dodajte še druge sestavine razen jagod in javorjevega sirupa. Zmešajte in poskusite. Zaradi dodatka banan sladoleda verjetno

ne bo treba sladkati, če pa ste sladkosnede, mu dodajte malce javorjevega sirupa. Sveže jagode narežite na drobne koščke in jih prelijte z javorjevim sirupom, nato pa jih ročno vmešajte v pripravljeno sladoled.

SPOMLADANSKI DIVJI ZMEŠANČEK

Za dve osebi:

- » 3 korenčki
- » 2 jabolki
- » 1 banana
- » 1/2 avokada
- » šop mladih koprivnih poganjkov
- » šopek peteršilja
- » pest mlade regačice
- » pest ozkolistnega trpotca
- » 1 žlica lanenega olja
- » 1 žlica sveže mletega neolusčenega prosa
- » 2 žlički cimeta
- » pol litra vode
- » 2 žlici jagod goji



V zmogljivem mešalniku zmešajte vse sestavine razen jagod goji in lanenega olja. Na koncu ročno vmešajte laneno olje in jagode goji. Zaužijte počasi in z ljubeznijo.



Preverjene naravne rešitve

Ali ste vedeli,

- » da je mogoče ob pomoči sonca ozdraviti depresijo, hormonske motnje in bolezni dihal?
- » da vitamin D, ki ga dobimo ob pomoči sonca, sodeluje pri delovanju dva tisoč genov?
- » da je kar šestnajst vrst raka povezanih s pomanjkanjem vitamina D?
- » da lahko brez vitamina D izkoristimo zgolj 10 do 15 odstotkov zaužitega kalcija?



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

shop.zazdravje.net



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

*Ljudje se večinoma ne zavedajo,
da je koža enako pomemben
organ, kot so želodec, ledvice,
črevo in jetra. Kadar koža ne
opravlja več svojih funkcij,
utegne človek že v nekaj urah
umreti, torej veliko prej, kot če bi
mu denimo odstranili želodec in
vse črevo. Zato je treba za kožo
skrbeti in jo čim bolj naravno
negovati, saj bo le tako telesu
pomagala učinkovito izločati
toksine ter vsrkavala koristne
snovi iz krem, gelov, kopeli ...*

Štirje nasveti Alfreda Vogla za nego kože

BESEDILO IZ KNJIGE *LJUDSKI ZDRAVNIK*
JE PRIREDILA ADRIANA DOLINAR

UMETNO KOZMETIKO ZAMENJAJTE Z NARAVNO

Kozmetična sredstva obstajajo že skoraj toliko časa kot človeštvo, ljudje pa jih uporabljamo, da bi dosegli lepši videz. Pri tem sta nam na voljo naravna in umetna kozmetika – prva koži koristi, druga ji škoduje. Za kožo so zelo škodljiva umetna mazila, prav tako pudri in rdečila za ustnice, saj zavirajo njeno dihanje in izločanje ter masirajo pore. Posledica je uvela koža, ki nenehno povzroča težave. Na drugi strani naravna nega poskrbi, da je koža dovolj prekravljena in s tem prehranjena, poleg tega pa lahko diha.

KOŽO NEGUJTE SKLADNO Z NJENIMI POTREBAMI

Na splošno velja, da pretirana uporaba kozmetičnih sredstev ni priporočljiva. Zdrava koža potrebuje dodatno pomoč le pri sončenju, v vetrovnem in hladnem vremenu ter po kopanju.

Pri uporabi mastnih krem velja biti zadržan. Varčen nanos olja koži prija zlasti po kopanju ali prhanju z mili, ki načenjajo njen zaščitni maščobno-kislinski plašč. Olja so bolj dobrodošla tudi poleti, po kopanju v morju, vendar pri tem poskrbite, da se ne boste svetili kot kos slanine. Če boste telo naoljili pred kopanjem v mrzli reki ali jezeru, boste celo preprečili preveliko izgubo toplote. Tako se ne boste podhladili ali prehladili. Uporabljajte lahko naravno oljčno ali šentjanžvevo olje, saj obe olji vsebujeta lipide, ki bodo kožo obenem odlično nahranili.

Če koža kljub vsemu povzroča težave, ji velja priskočiti na pomoč. Za boljšo prekravljenoost kože uporabljajte olje krčnice. K večji napetosti prispevajo zelišča, ki vsebujejo rastlinsko sluz; ta zelišča kožo obenem pomladijo, saj omilijo gubice. Lišajasti in suhi koži prija vsakodnevno umivanje s čajem iz cvetov mačeh. Za suho in



razpokano kožo so primerne kreme z lanolinom, denimo krema Bioforce.

Nečiste predele kože lahko vlažite s koncentrirano fermentirano sirotko (npr. Molkosan), naslednji dan pa s tinkturo cele rastline ameriškega slavnika (npr. tinktura Echinaforce). To ponavljajte do izboljšanja. Koristno je tudi uživanje tinkture iz divjih mačeh (*Viola tricolor*). Pred stiskanjem ogrcev kožo najprej razkužite s sirotko; s stiskanjem namreč utegnete v pore vnesti bakterije in stanje dodatno poslabšati. Razdražene in nečiste kože na obrazu ni dobro umivati z milom – prizadeta koža bolje prenaša čiščenje z oljem.

IZBOLJŠAJTE DELOVANJE KOŽE

Ker slabo delovanje kože škoduje zdravju, poskrbite, da bo znova optimalno delovala. Vse premalo se namreč zavedamo, da zdrava koža pomeni tudi učinkovitejše delovanje mazil, kopeli, obkladkov in vsega drugega, kar nanašamo nanjo, da bi dosegli blagodejen ali zdravilen učinek v telesu. Boljše ko je delovanje kože, bolje poteka tudi razstrupljanje telesa.

Če se premalo znojimo, strupi zastajajo v telesu, zato je Alfred Vogel priporočal pogosto pitje bezgovega čaja ali čaja iz poprove mete. Lahko ju tudi kombinirate. Za spodbudo normalnega znojenja je dobrodošlo vsaj enkrat na teden obiskati savno.

Pretirano znojenje nog, rok in pazduh je mogoče zavreti z uravnavanjem delovanja ledvic. Alfred Vogel je priporočal uživanje čajev, ki krepijo ledvice. Ne pozabite tudi na zadostno pitje vode, kajti boljše, ko je delovanje ledvic, manj je v telesu toksinov, ki bi se morali izločati skozi kožo. Priporočljivo je pitje žajbljevega čaja, saj omili pretirano znojenje, dobrodošlo pa je tudi uživanje kapljic iz cvetov mačeh.

Suhe, luskaste predele kože je koristno enkrat na dan navlažiti s koncentrirano fermentirano sirotko. Močna poroženelost kože je posledica nepravilnosti v delovanju hormonskih žlez, pogosto pa tudi pomanjkanja nekaterih vitaminov. Najprej je torej treba poiskati vzrok.

NEŽNO SONČENJE

Pod vplivom sončnih žarkov se tirozin spremeni v rjav pigment, ki kožo varuje pred opeklinami. Delovanje sončne svetlobe, ki jo telo vpija predvsem prek kože, je blagodejno za vse telo. Sončni žarki namreč spodbujajo nastajanje imunskih snovi, ki se borijo proti okužbam dihalnih poti, skrbijo pa tudi za tvorbo vitamina D, ki nas že vse od otroštva naprej ščiti pred boleznimi kosti. Poleg tega izpostavljanje sončnim žarkom krepi vid in sluh ter poveča splošno vitalnost. Koža je kakor antena, ki sprejema in oddaja sončne žarke, zato je naravni negi kože smiselno dodati tudi izpostavljanje sončni svetlobi.



Ali imajo dojenčki kožo?

BESEDILO: SABINA TOPOLOVEC

TO VPRAŠANJE ZVENI NEUMNO LE, DOKLER NE POZNAME ODGOVORA NANJ.

Ob rojstvu je dojenčkova koža še zelo odprta: če z njega ne bi sprali porodne sluzi, bi jo koža že kmalu vsrkala. Dojenčkova koža ima sicer enako število plasti kot koža odraslih, ki pa so občutno tanjše. V povprečju je kar petkrat tanjša od kože odraslega človeka.

Otroška koža ostane odprta približno leto dni – v tem času skoznjo prehaja vse, česar se otrok dotakne. Vsak strup ali kaka druga snov pa v tako majhnem telesu deluje veliko močnejše kot pri odrasli osebi, zato lahko celice, v katerih pride do poškodb zapisa, napako začnejo razmnoževati.

Kot nas že leta svarijo potrošniške organizacije, vse, kar nam oglasi ponujajo kot zaupanja vredna kozmetična sredstva, ni prijazno do otroške kože.

Izdelki najbolj oglaševanih (in najbolj prodajanih) otroških kozmetičnih znamk pogosto vsebujejo snovi, ki so do naših malčkov vse prej kot prijazne.

Prav v zadnji številki nemške potrošniške revije *Ökotest* so testirali olja za nego dojenčkov. Pozna jih vsaka mamica, priporočajo jih tudi babice in patronažne sestre. Če jih je torej preizkusil vsak dojenček, bi v njih sploh lahko bilo kaj spornega?

Izkazalo se je, da vsa ponudba še zdaleč ni primerna. Osnova olja Penaten, po katerem rada poseže marsikatera mamica, vsebuje parafinsko olje, ki ga pridobivajo iz nafte. Poleg tega so raziskovalci neodvisnih laboratorijev v njem našli aromatične ogljikovodike (MOAH), ki utegnejo vsebovati rakotvorne snovi.

Zanimivo je, da se ponudniki bolj ali manj zavedajo, da so za otroško kožo primernejša rastlinska olja, ki pa jih različno predelajo. Veliko je mogoče prihraniti tudi na račun osnovnega olja: med osemnajstimi testiranimi olji prevladujeta cenejši sojino in sončnično olje. Najbrž se vsi strinjamo, da dojenček ne potrebuje dišav, in vendar jih je najti v kar dveh tretjinah testiranih izdelkov. Še bolj zmoti vsebnost ftalatov ali policikličnih ogljikovodikov (PAH) v sledeh. Oseb, ki so opravile testiranje, to očitno ni dovolj zmotilo, saj so izdelki kljub temu lahko prejeli oceno dobro (*gut*). Pri naslednjem nakupu torej ne pozabite, da dobra ocena ni nujno zagotovilo, da gre za povsem nesporen izdelek.

OSEBNI VARNOSTNIK KOŽE

Koža ni le naša pregrada pred vdorom fizičnih snovi. Z njo telo odraslega človeka uravnava vlažnost in telesno temperaturo, brani pa ga tudi pred energijskimi vplivi okolja. Dojenčkova koža vseh teh funkcij še ne more opravljati, zato ji lahko pomagamo z dodatno zaščito.

Različna plemena poznajo olja in oljne izvlečke, s katerimi ščitijo otroško kožo pred mrazom, poškodbami in slabimi energijami. V Maroku v ta namen uporabljajo arganovo olje, na Daljnem vzhodu kokosovo masčobo, v Evropi pa že stoletja največ zaščitnih moči priznavajo mazilom z ognjičem.



Saj mame vedo najbolje!

Mamice vedno najdejo najbolj primerno in najbolj nežno nego za svojega otroka.



WELEDA - V harmoniji s človekom in naravo.

www.weleda.si

Izdelki Baby Weleda negujejo vašega otroka od prvega dne življenja naprej. Negovalni izdelki so bili razviti ob pomoči zdravnikov in farmacevtov, vsebujejo pa le najdragocenejše naravne učinkovine. Prilagojeni so potrebam nežne kože dojenčkov in otrok ter so še posebno neškodljivi. Naravna nega za nežno otroško kožo ne vsebuje sintetičnih dišav, barvil, konzervansov in surovin na osnovi mineralnih olj.

Nežna otroška koža še nima povsem razvitega zaščitnega ovoja. Celotna linija Baby Weleda omogoča nastanek zaščitnega toplotnega ovoja, ki ga otrok potrebuje za zdrav in harmoničen razvoj. Rastlinska olja in čebelji vosek nežno ovijejo telo. Izvlečki ognjiča in druge dragocene naravne snovi so primerni za potrebe občutljive kože dojenčkov in otrok.

Ognjič je zaradi izredne sposobnosti pomirjanja in obnavljanja odličen za občutljivo kožo novorojenčkov in malčkov. Pri dojenčkih in majhnih otrocih koža tvori zaščitno plast maščobe, ki ščiti pred izgubo toplote in omogoča normalno delovanje notranjih organov, vendar se kljub temu ne morejo sami prilagoditi nenadnim temperaturnim spremembam. Prav zato otroška koža zahteva dodatno nego, oblačila in grejte. Pri tem sodelujejo

izvlečki ognjiča, ki pomagajo razviti odpornost in zaščitno vlogo otroške kože.

Očistite občutljivo kožo in lase vašega najmlajšega ter poskrbite za prijetno kopanje z **Losjonom in šamponom za umivanje iz ognjiča**. Izvlečki ognjiča in blago mandljevo olje nežno čistijo in negujejo kožo in lase – brez solz in hrapave kože.

Negovalno olje iz ognjiča nežno neguje in ščiti dojenčkovo in otrokovo kožo. Olje, izdelano iz skrbno izbranih naravnih sestavin, kožo prijetno ogreje, ohranja njeno prožnost in podpira njene naravne funkcije. Izvleček iz cvetov ognjiča kožo pomirja. Negovalno olje iz ognjiča uporabite za nežno čiščenje ritke ali za nego kože vsega telesa.

Nežno in občutljivo kožo na predelu plenic učinkovito zaščitite s **Kremo za dojenčke iz ognjiča**. Koži soroden čebelji vosek in cinkov oksid zanesljivo ščitita pred vlago. Mandljevo olje ter izvlečka ognjiča in kamilice nežno pomirjajo kožo. Krema neguje razdraženo in pordelo kožo ter podpira njeno obnavljanje.

Krema za obraz iz ognjiča neguje in ščiti nežno otroško kožo ter ohranja njeno vlažnost. Čebelji vosek in mandljevo olje ščitita nežno kožo na obrazu. Izvleček ognjiča kožo pomirja. Krema ohranja vlago in kožo ščiti pred izsušitvijo. Poleg tega se lepo razmaže in hitro vpije.



Bo vaša koža prebavila vaša oblačila?

BESEDILO: SANDRA KLEMENC

Sintetična vlakna so najbolj priljubljena vlakna na svetu. Kar 65 odstotkov svetovne proizvodnje vlaken predstavljajo sintetična, samo 35 odstotkov pa naravna vlakna.

Med sintetičnimi vlakni ima največji delež polyester (70 odstotkov). Obstaja več vrst poliestra, vendar je v tekstilni industriji najbolj razširjen polietilen tereftalat (PET), saj gre za izredno poceni material.

Stvari so postale hitro in zlahka zamenljive. Nekateri izdelki so izredno poceni, porabnik pa z njihovo nenehno menjavo sledi modnim trendom, ki so pisani na kožo tekstilni industriji. Na drugi strani so izdelki pogosto tako slabe kakovosti, da jih je v resnici treba zamenjati po krajšem času kot nekoč. Celo visoka cena in znana blagovna znamka nista več nikakršno zagotovilo, da ste kupili zdrav izdelek.

Na drugi strani je tudi porabnik vse bolj razvjen in zahteven. Želi si modno potiskane izdelke, ki se ne bi mečkali, krčili in prepuščali vlage, obenem pa bi jih bilo mogoče prati pri visokih temperaturah.

Že nekaj časa je znano, da nas mora bolj kot surovina, iz katere je izdelan tekstilni izdelek, skrbeti njena obdelava. Pogosto namreč pozabljamo na nevidne kemikalije, na katere se naše telo ne

odzove takoj. Največ nevarnih kemikalij in barvil še vedno uporabljajo na Kitajskem, v Bangladešu, Tajski in drugih azijskih državah, kamor evropska in severnoameriška podjetja zaradi cenene delovne sile selijo svojo proizvodnjo. Poleg oblačil od tam prihajajo tudi izdelki za dom (ležišča, odeje, vzglavniki ...). Kemikalije iz izdelkov, ki jih vsak dan uporabljamo po več ur, se že v nekaj minutah znajdejo v našem telesu.

Surovine ne morejo vedno prihajati iz Evrope, zato moramo biti pozorni na to, da je končni izdelek nastal čim bližje nas. Izdelki morajo navadno opraviti dolgo pot, shranjeni so v zabojnikih, v katerih so vakuumsko zaprti, to pa pomeni še dodatne kemikalije. Zaradi domala neposrednega stika s kožo je še posebno pomembna sestava tkanin. Konvencionalna proizvodnja vlaken se namreč opira na uporabo insekticidov, herbicidov in pesticidov, nevarni so tudi formaldehid in strupene kovine. Še spornejša kemikalije so hormonski motilci, ki jih vsebujejo izdelki, obdelani s sredstvi proti mečkanju, krčenju, vlagi, gorenju in pršicam ter za mehčanje in antistatičnost tkanin. To so ftalati, dioksini, estri ftalati, triklosan, nonilfenol etoksilat, etilen oksid ... Na drugi strani tudi naravni materiali niso več, kar so bili nekoč. Pri konvencionalni pridelavi bombaža prihaja do najhujših kršitev človekovih pravic, poleg tega zahteva ogromno porabo vode, okolje pa onesnažuje s pesticidi, herbicidi in toksini, pa tudi z gensko spremenjenimi organizmi.

VARNE TKANINE

Pri nakupu ekološkega bombaža bodite pozorni na to, da ima certifikat GOTS, po možnosti pa tudi certifikat Fair Trade (pravična trgovina), ki je dodatno zagotovilo, da pri izdelavi niso uporabljali škodljivih kemikalij. Pozorni bodite tudi pri nakupu izdelkov iz bambusa, lanu, konoplje in volne, sicer se vam utegne primeriti, da boste kupili poliestrsko tkanino, ki so ji ti naravni materiali dodani le v nekaj odstotkih – zaradi boljše prodaje in po možnosti tudi višje prodajne cene.

Pri nakupih tekstilnih izdelkov bo vsekakor najpametneje, če boste sklenili kompromis med ceno in kakovostjo, na prvo mesto pa postavili svoje zdravje in zdravje svojih otrok.

Več o tem lahko preberite na spletnem naslovu www.zelenatrgovina.si/blog/zdrave-tkanine.



Kolagen in koža

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Lepilo, ki povezuje prav vse v našem telesu, je kolagen. Brez njega bi dobesečno razpadli. Poleg številnih drugih nalog, ki jih opravlja, je nujen tudi za čvrstost in mladostnost kože.

Kolagen je beljakovina, sestavljena iz aminokislin prolin, glicin, glutamin in arginin. Vsebujejo ga npr. živalske kosti, meso in vezivno tkivo, zato je kurja kostna juha dober vir kolagena oziroma želatine, ki nastane z njegovim razpadom.

Kolagen je – takoj za vodo – druga najpogostejša snov v telesu. Poleg številnih pomembnih funkcij, ki jih opravlja v telesu, skrbi tudi za čvrstost in gladkost kože ter za njeno obnovo. Kadar v telesu ni dovolj kolagena, koža izgubi prožnost, postane tanka, nagubana in uvela, pojavi se tudi celulit. Poleg tega pomanjkanje kolagena zmanjša sposobnost njenega obnavljanja. Ker po dvajsetem letu starosti sposobnost tvorjenja te beljakovine začne upadati, je treba telesu pomagati pri preskrbi z njo.

Čvrstost in zdravje kože mnogi poskušajo vzpostaviti od zunaj, z nanašanjem krem in tonikov s kolagenom. Ne vedo pa, da so kolagenske molekule prevelike, da bi jih koža sploh lahko vsrkala, zato je potrebe kože po kolagenu bolje zadovoljiti z uživanjem ustrezne hrane ali pripravkov.

Kar zadeva prehranske vire kolagena, bi se lahko bolj zgledovali po prednikih, ki so uživali tudi

dele živali, ki jih dandanes zavračamo, denimo kožo, vezi, tetive ... Dober in še zdaj sprejemljiv vir kolagena je kokošja kostna juha, pripravljena tudi iz delov kokoši, ki bi jih sicer zavrgli. Da se lahko iz surovin izluži kar največ kolagena, je treba juho zelo dolgo vreti na nizkem ognju – več ur, lahko pa tudi ves dan ali celo dlje.

Če nimate ne volje in ne časa za pripravo kokošje kostne juhe, lahko kolagen nadomeščate tudi ob pomoči kakovostnih prehranskih dodatkov. Če se boste odločili za živalski vir kolagena, morajo biti živali iz ekološke pašne reje, da ne boste skupaj s kolagenom zaužili še kopice ostankov škodljivih kemikalij. Vegetarijanci lahko kolagen nadomeščajo s pripravki iz globokomorskih rib ali morskih alg (Laminarija, Padina ...). Nastajanje kolagena spodbuja tudi uživanje lanenega olja.

Ker za nastajanje in izkoriščanje kolagena v telesu skrbijo tudi vitamin C, mangan, baker, aminokislina prolin in antocianidini (jagode, borovnice ...), poskrbite, da jih v vaši prehrani ne bo manjkalo, lahko pa jih uživate tudi v obliki prehranskih dodatkov.

Nedavne raziskave so pokazale, da uživanje liposomske oblike vitamina C že v pičlih štirih tednih vidno poveča čvrstost kože in omili gube. Še več, višji odmerki vitamina C so se izkazali za učinkovitejše kot nižji. Tako se je pri skupini ljudi, ki so uživali po 1000 mg vitamina C na dan, v štirih mesecih čvrstost kože povečala za 35 odstotkov, gube pa so se bile plitveje za 8 odstotkov. V enakem obdobju se je pri skupini, ki je uživala po 3000 mg vitamina C na dan, čvrstost kože povečala za 61 odstotkov, gube pa so bile plitveje za 14 odstotkov.

Zato je priporočljivo, da kolagen v obliki prehranskega dodatka uživate skupaj z živili, ki vsebujejo aminokislino (jajca, perutnine, ribe, mleko ...) in vitamin C, lahko pa izberete pripravek, ki te snovi že vsebuje.



Dobite ga v prodajalnah

Altrient®

liposomski Vitamin C

Sanolabor

več informacij o izdelku si lahko preberete na spletni strani:

www.liposom.si

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



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

NEDELJA, 5. JUNIJ

AROMA # MASTER: ETERIČNA OLJA

Ljubljana, VSŠKV, Poljanska
95, od 9. do 15. ure

Uporabljate eterična olja? Ne? Potem jih morate
nujno spoznati. Lahko z eteričnimi olji mažemo
dojenčke? Jih pijemo? Dodajamo kozmetičnim
sredstvom? To niso »dišeče kapljice«, marveč
rastlinski koncentracije. Spoznajte eterična olja, ki
vam bodo koristila v številnih situacijah, zaradi
česar bodo prava aromatična prva pomoč. Vodi
Ana Ličina. Prispevek: 55 evrov.

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

TOREK, 7. JUNIJ

KRALJEVSKA KOLEKCIJA Z VRTNICO

Magnolija, Stoženska 11, Ljubljana,
od 17. do 20:30. ure

Vodi: Nina Medved. Privoščite si vrhunsko nar-
avno kolekcijo z vrtnico, kraljico vseh eteričnih
olj! Po izpoljenih recepturah, ki jih je zasnovala
aromaterapevtka, botanična parfumeristka in
svetovalka za naravno kozmetiko Nina Medved,
bomo izdelali gel za čiščenje obraza, piling, vlažil-
ni tonik in svilnati serum za obraz. Prispevek: 65
evrov. Informacije in prijave: nina@magnolija.si,
www.magnolija.si.

SREDA, 8. JUNIJ

SISTEM SAMOZDRAVLJENJA Z DIHALNIMI VAJAMI

Kranj, Center za trajnostni razvoj podeželja
Kranj, Župančičeva 22, od 18.30 do 20. ure

Dodatni termini: 15. 6., 22. 6. in 29. 6.

Dihanje se nam zdi samoumevno, saj deluje na
nezavedni ravni. Spoznajte preproste dihalne
vaje, ki so ključne za dobro počutje in zdravje.
Vodi Brigitta Jevnikar. Prispevek: brezplačno.
Informacije: Brigitta (031) 611 693, vlasta.jur-
sak@ctrp-kranj.si, www.ctrp-kranj.si.
Prireja: CTRP Kranj.

PETEK, 10. JUNIJ

ANTROPOZOFSKA MEDICINA, MEDICINA ZA ČLOVEKA

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

Spoznali se boste z osnovami antropozofske
medicine ter z njenim razumevanjem bolezni
in človeka nasploh. Posvetili se bomo tudi an-
tropozofski farmaciji in zdravlilu, ki dosežejo
človekove najgloblje plasti. Predava mag. Vesna
Forštnerič Lesjak, antropozofska farmacevtka.
Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije:
Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@
gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 10. JUNIJ

STARA ZNANJA IN MODROSTI NARAVE

Kranj, Center za trajnostni razvoj podeželja
Kranj, Župančičeva 22, od 17. do 20. ure

Na petdnevem tečaju boste spoznavali tehnike
komunikacije z drevesi in duhom prostora ter z
glasbo rastlin, ki so v rabi za sprostitve, iskanje re-
šitev in zdravljenje. Prispevek: 180 evrov; študenti,
upokojenci in brezposelni: 150 evrov. Informacije:
Vlasta (040) 733 344, vlasta.jursak@ctrp-kranj.si,
www.ctrp-kranj.si. Prireja: CTRP Kranj.


SOBOTA IN NEDELJA, 11. IN 12. JUNIJ
DVODNEVNI SEMINAR: KAKO OD RASTLIN DOBITI NAJVEČ?

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

Intenzivni dvodnevni seminar ponuja celostno spoznavanje zdravilnih moči rastlin in razkriva, kako iz njih izvabiti kar največ. Spoznali boste »izvorno kodo« njihovega razvrščanja in pravilne uporabe. Zakaj ni vsak čaj, izvleček, hidrolat ali macerat enako kakovosten? Kaj vse vpliva na moč priprava, ki jo lahko soustvarimo? Kako spreminjamo delovanje zdravilnih rastlin v skladu s svojimi potrebami? Seminar bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskovalke rastlin. Informacije in prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.

NEDELJA, 12. JUNIJ
4. FESTIVAL EKOLOŠKE HRANE

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

Na srednjeveškem trgu se bodo predstavili številni ponudniki ekološke hrane, zanimivi predavatelji pa bodo spregovorili o ekološkem kmetovanju in zdravi prehrani. Isti dan bo potekal tudi 11. tradicionalni pohod po Kozjanskem parku (zbirno mesto: Grad Podsreda ob 8.30.) Informacije: (031) 336 513, www.kozjanski-park.si.

PONEDELJEK, 13. JUNIJ
**ELVIRA DEVETAK:
PRIDOBIVANJE SEMEN**

**Blejski mladinski center (Ledena
dvorana), Bled, ob 18. uri**

Vabljeni na predavanje Elvire Devetak, ki se že več kot petnajst let ukvarja s pridelavo sadja, poljščin, zelenjave in zelišč po biodinamični metodi. Tokrat bo predstavila pridobivanje semen.

Prispevek: prostovoljni prispevki.

PONEDELJEK, 13. JUNIJ
**BRALNICA IN IZOBRAŽEVALNICA
ZA OTROKE**

**Ljubljana, Združenje Naravni začetki,
Grablovičeva 54, ob 10. uri**

Na srečanju bomo brali knjigo Lile Prap *Moj očka*. Starše bomo tudi seznanili s pomenom in načinom branja otrokom ter jim svetovali. Pripeljite tudi otroke. Dobrodošli! Dogodek sofinancira Mestna občina Ljubljana. Informacije in prijave: (030) 321 355, info@mamazofa.org.

TOREK, 14. JUNIJ
VADBA TEK S ŠKRATI

Ljubljana, Koseški bajer, 18. do 19. ure

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

SREDA, 15. JUNIJ
**PREDELAVA BIODINAMIČNO
PRIDELANIH ŽIVIL**

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

Predaval bo dr. Matjaž Turinek, kmet biodinamik. Prispevek: zaželeni prostovoljni prispevki. Info.: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 15. JUNIJ
HIDROLATI

**Magnolija, Stoženska 11,
Ljubljana, 17. do 18. ure**

Hidrolati so zaradi svojega blagega delovanja v svetu aromaterapije čedalje bolj priljubljeni.

Spoznajte, kako jih lahko uporabite v kozmetiki, za uravnavanje čustev, kot kulinarčne dodatke in za odišavljenje prostorov. Hidrolate boste lahko okusili v čaju ali smutiju. Vodi Nina Medved, aromaterapevtka. Predhodna prijava ni potrebna. Informacije: (01) 897 10 41, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

PETEK, 17. JUNIJ

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, kmetija Franca Zavodnika, od 17. do 19. ure.

Navodila za vrtna in poljska opravila v tekočem mesecu. Zakopavanje in odkopavanje koprive. O razdelitvi gnoja po metodi M. Thun in uporabi kremenovega preparata. Informacije: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.



TOREK, 21. JUNIJ

DELAVNICA: RASTLINE SVETLOBE

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

Kaj je tako posebnega v času med 21. in 24. junijem? Kaj nam lahko ponudijo rastline svetlobe, kot so smilj, šentjanževka in številne druge? Kako te rastline pravilno uporabiti in kako v svoje zdravilne pripravke ujeti svetlobo? Delavnico bo vodila Sanja Lončar ob strokovni pomoči dr. Petre Ratajc, biologinje in raziskovalke rastlin. Informacije in prijave: (041) 697 737, info@belajevi.si.

TOREK, 21. JUNIJ

NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA

**Ljubljana, Naravna darila EMMA,
Mala vas 29, od 17. do 20. ure**

Narava nas v teh dneh kar vabi, da se odpravimo po zelišča in rastline, iz katerih bomo izdelali vrhunsko domačo zeliščno kozmetiko. Skupaj

bomo pripravili kar šest izdelkov: ognjičevo in smrekovo mazilo, balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in zobno kremo. Prejmete: vse izdelke in pisno gradivo. Prispevek: 45 evrov.

Informacije in prijave: (031) 216 756, www.naravna-darila.si, info@naravna-darila.si.

SREDA, 22. JUNIJ

O SIVKI, MATERI ETERIČNIH OLJ

**Ljubljana, Magnolija, Stoženska
11, od 17. do 18. ure**

Če imate eno samo eterično olje, naj bo to steklenička kakovostnega eteričnega olja prave sivke (*Lavandula angustifolia*)! Uporabite ga lahko na tisoč in en način – sivka vas ne bo nikoli razočarala. Vabljeni na brezplačno predavanje o tem čudovitem eteričnem olju. Vodi Nina Medved, aromaterapevtka. Informacije: (01) 897 10 41, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.



PETEK 24 - 26. JUNIJ

JUNIJSKI SEMINAR V AVSTRIJI

Več o seminarju *Trije časi – trije odnosi do rastlin, začimb in človeka* preberite na straneh 30 in 31.

SOBOTA, 25. JUNIJ

ŠOLANJE NA DOMU – CELODNEVNO SREČANJE DRUŽIN

**Šentjur, Firerjeva ekološka
kmetija, začetek ob 11. uri**

Druženje, izmenjava izkušenj ter pogovor o željah in potrebah otrok in staršev, ki šolanje izvajajo na domu. Iskanje stvarnih idej, kako te potrebe tudi zadovoljiti – bodisi posamezno bodisi s skupnimi močmi. Informacije in najave: (070) 369 613.

OD PETKA, 15. JULIJA, DO 18. ALI 22. JULIJA

3- ALI 8- DNEVNI (POL) POST ZA DUŠO IN TELO

Višnja Gora, od 18. do 14. ure

Delavnica postenja s svežimi sokovi iz ekološko pridelanega sadja in zelenjave, v majhni skupini, s celodnevni programom. Prispevek: 200 ali 440 evrov. Informacije: DIH, Drago Klanšček, s. p., (041) 517 256, dih.klanscek@gmail.com, www.d-i-h.si.



SOBOTA, 16. IN NEDELJA, 17. JULIJ

HITRO POLNJENJE BATERIJ (PRVI DEL)

Rogla, Hotel Natura

Zakaj nam vse bolj primanjkuje energije in zakaj mislimo, da jo moramo kupiti? Tudi na tem področju bi nam prišlo prav več »samooskrbe«. Vodi Sanja Lončar.

Za več informacij pokličite na (041) 770 120 ali pišite na delavniceszz@gmail.com



22., 23. IN 24. JULIJ

HITRO POLNJENJE BATERIJ (II. DEL)

Rogla, Hotel Natura

Energija je povsod okrog nas: v hrani, vonjavah, tleh, zvokih, barvah ...

Na tridnevni seminarju jo bomo »pridelovali« v praksi. Vodi Sanja Lončar.

Za več informacij pokličite na (041) 770 120 ali pišite na delavniceszz@gmail.com.



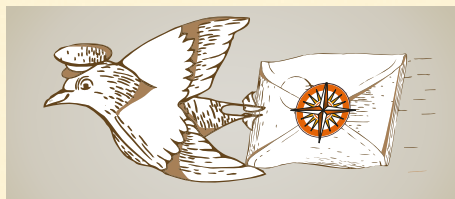
Preverjene naravne rešitve

Počitniško branje, ki ne koristi le vašemu srcu in možganom, temveč tudi koži.

Vzamite si čas zase in spoznajte vzroke težav ter preverjene naravne načine, kako jih lahko trajno odpravite.



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



Želite prejemati naše novice?

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

- » **IBAN:** SI56 0201 1025 5748 080
- » **BIC BANKE:** LJBAS12X; **KODA:** OTHR
- » **Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- » **Namen plačila:** Prispevek za obveščanje
- » **Sklic:** datum plačila (npr.: 11012016)

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

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



Ko narava ugrizne

BESEDILO: SANJA LONČAR

Izgubljenega stika z naravo ne boste obnovili s tem, da se začnete dotikati kar vsega po vrsti. Zato pozor: tudi nekatere rastline grizejo!

V zadnjem času je veliko govora o blagodejnosti stika z naravo. Če želimo zemeljski energiji dovoliti, da deluje na nas, je zagotovo dobro, če čim več hodimo bosi ter se z rokami dotikamo tal, rastlin, dreves ... Seveda ni vse, česar se lahko dotaknemo, samodejno blagodejno, zato je treba vedeti, kdaj neposreden stik prinaša nevarnosti.

ZDRAVA ZEMLJA ZA ZDRAVE LJUDI

Naše babice so lahko vse opravile z golimi rokami. Pozabljamo le, da niso kupovale substratov, ki jih iz »civilizacijskih« odpadkov pridelujejo mestne kompostarne. Njihove kože niso odpirale kemične snovi, ki pospešujejo vpijanje – ne le tiste v kremah, temveč tudi v vsem drugem, česar

se dotikamo. Rok si niso umivale po desetkrat na dan, zato je kislinsko-maščobna plast njihovo kožo varovala bolj, kot našo ščitijo rokavice. Tudi prst je bila nekoč bolj zdrava, koristni organizmi pa so imeli trden nadzor nad morebitnimi patogenimi organizmi.

Če prst na vašem vrtu ni prav zdrava in tudi vi niste v odlični formi, ne prehitujte z »objemanjem« narave; vračanja k naravi se – vsaj na začetku – lotite korak za korakom.

ZELENICE SO ZA GLEDANJE IN NE ZA HOJO

Preden začnete hoditi bosonogi, preverite, v kakšnem stanju je trava, po kateri se nameravate sprehajati. Nekatere parkovne zelenice so tako zelo obdelane s kemikalijami, da hoja po njih namesto razstrupljanja prinaša zgolj dodatno zastrupljanje. Podobno velja za kemično zaščitena drevesa, cvetje in zelenjavo. Občudujte, božajte, poduhajte in zaužijte le rastline, o katerih veste, kako so rasle.

NEVARNE NOVOSTI

Vrtnarije vsako leto ponujajo čedalje več rastlin, ki prihajajo z vsega sveta – seveda v želji, da bi



ugodile strankam, ki jih nenehno sprašujejo po novostih in si želijo zmagati na tekmovanju v izvirnosti in nenavadnosti vrtov. Na voljo je marsikaj mamljivega, vendar o večini teh rastlin ne vemo, kaj so v resnici in še manj, kako bodo delovale na nas. Preden se začnete navduševati nad nenavadnimi listi in cvetovi, je koristno preveriti, ali gre morda za nevarno strupeno rastlino.

Najmanj, kar lahko storite, je, da vedno zahtevate polno botanično ime rastline, saj vam bo to olajšalo njeno preverjanje.

O kavkaškem oziroma orjaškem dežnu (*Heracleum mantegazzianum*), ki se do kože obnaša kot piranha, saj vsak dotik te rastline utegne povzročiti močne bolečine, nastanek ran in dolgoletno trpljenje, so naši mediji že veliko pisali. Če sok katerega koli dela te rastline zaide v oči, povzroči začasno ali trajno slepoto. Nevaren je že dotik, do prave drame pa pride, če prelomite njeno steblo ali list. Zato bodite še posebno previdni pri puljenju plevela, ki ga je zaneslo na vaš vrt. Dvometrskega dežna resnično ni težko prepoznati, toda pri drobnih rastlinicah ne vemo vselej, kaj bo zraslo iz njih, zato si raje nadenite rokavice vsakič, ko pulite dežnu podobne rastline.

Jasminova troba (*Campsis radicans*) je zelo lepa plezalka, ki jo je pogosto opaziti tudi na slovenskih vrtovih. Pozor: tudi nje se ne dotikajte z golemi rokami.

Dokaj veliko skupino, na katero morate biti pozorni, sestavljajo rastline, ki vsebujejo mleček. Rastline iz rodu mlečkov (*Euphorbia*) vsebujejo mlečni sok, ki lahko razdraži kožo ali pa je strupen; mleček nekaterih od teh rastlin je celo kancerogen. Če kožo, ki je bila izpostavljena mlečku, obsijejo sončni žarki, utegne priti do razdraženosti. (V to skupino spadajo še božična zvezda (*Euphorbia pulcherrima*), pegasti mleček (*Euphorbia maculate*) in ostrí mleček (*Euphorbia*

esula). Izogibajte se tudi mlečku v figah.

Tudi narcis, hijacint in zlatice se raje ne dotikajte. Če jih boste v teh dneh presajali, to počnite z rokavicami.

DVOKOMPONENTNA TEŽAVA

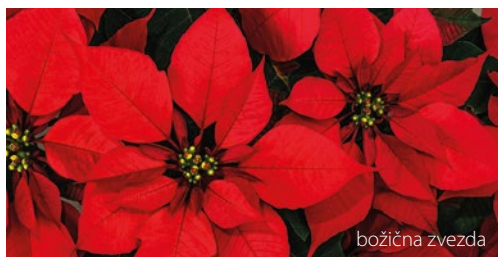
Nekatere rastline vsebujejo snovi, ki povečajo občutljivost kože na sončne žarke. Če se jih boste dotikali in zatem svojo kožo izpostavili sončni svetlobi, utegne priti do burne reakcije. V to skupino sodijo skoraj vse kobulnice. Orjaškega dežna verjetno ne boste srečali, med pogoste obiskovalce naših vrtov pa vsekakor spadajo divji pastinak, divje korenje, divji peteršilj ... Še posebno pozorni bodite na pikasti mišjak (*Conium maculatum*). To je še ena rastlina iz družine kobulnic, ki se od podobnih razlikuje predvsem po rdečkasto vijoličnih pikicah na stebelu. Rastlina je zelo strupena, če jo zaužijemo, njeni sokovi pa prodrejo tudi skozi kožo, zato je treba ta plevel puliti z rokavicami.

Seveda velja previdno ravnanje tudi z drugimi kobulnicami, denimo z zeleno, janežem in s korenjem. Če jih boste samo nežno pobožali, verjetno ne bo prišlo do težav, če pa jih boste pulili, trgali ali se dalj časa ukvarjali z njihovimi zelenimi deli, utegnejo povzročiti preobčutljivost na ultravijolične žarke.

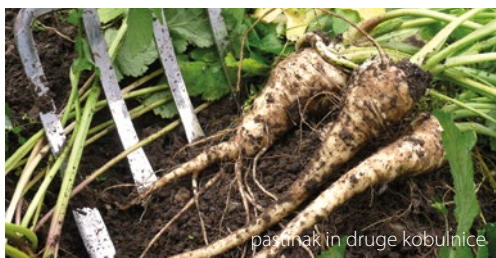
Izogibajte se tudi dotikanju rutice, murve in drugih rastlin iz široke družine murvovk.

Če reakcije ne občutite takoj, to še ne pomeni, da je vse v redu. Furokumarinske snovi (psoraleni) namreč v kombinaciji z UVA-žarki v roku od nekaj ur do nekaj dni povzročijo izpuščaje. Pri divjem pastinaku se to praviloma zgodi od 24 do 48 ur po tistem, ko ste se dotikali njegovih sokov. Ko se koža umiri, na njej ostanejo temne obarvane lise, ki lahko vztrajajo tudi po več mesecev.

Namesto lis na koži raje nosite rokavice!



božična zvezda



pastinak in druge kobulnice



Spremenite svoje dojemanje možnega in spremenili boste življenje

Naša največja moč leži v nas samih. Dobesedno.

Trenutno spi v spominu naših celic, v naši splošni pozabi vsega, kar smo skozi generacije že spoznali.

Ste se kdaj vprašali, zakaj so s takšno vnemo iztrebljali (in še vedno iztrebljajo) Indijance, Maje, Aborigine, Nube? Čemu so bila ta miroljubna ljudstva nevarna mogočni zahodni civilizaciji? Zakaj vsakdo, ki pride na oblast, najprej na novo napiše zgodovino?

Tisti, ki to počnejo, dobro vedo, kje se skriva največja moč – ni je v ložah, elitnih skupinah, v denarju in sodobnem orožju. Obstaja moč, ki je še večja, moč vizije – moč koncepta. Tega pa določata naš spomin in razumevanje izkušenj, ki so ju naši predniki še dobili. Če nimamo zgodovinskega spomina in če ne vemo, kaj vse se je že zgodilo, verjamemo, da je to, kar nam ponujajo, tudi edino možno.

Razlog, da je človek sprejel suženjsko obliko življenja, ki jo dandanes živi 99 odstotkov Zemljanov, je prav v tem, da so nam zdajšnji koncept materialističnega življenja »prodali« kot edini možen.

Da jim je to uspelo, so morali sistematično utišati vse, ki vedo, da JE ČLOVEK zmožen več in da obstaja še veliko drugih, boljših možnosti.

Prav zato v okviru zdajšnjega šolstva ne smemo spoznavati tega, kar so poznali naši predniki in drugi staroselci ...

SI UPATE ODPRETI VRATA DRUGAČNIM MOŽNOSTIM?

Junjski seminar v Avstriji bo popotovanje po treh različnih kulturah in treh različnih odnosih do človeka, narave, zdravja ... Obiskali bomo zamolčano zibelko razvite civilizacije, ki se nikakor ne ujema z našo uradno zgodovino. Kipeč Willendorfske Venere, star od 22 do 24 tisoč let, so odkrili prav na območju, na katero se odpravljamo. Geologi pravijo, da so tam najstarejša nedotaknjena tla na svetu; temeljijo na granitu in rudninah, ki jih prst v naših krajih ne premore – prav zato na tem območju kljub severni legi uspevajo marelice, mandlji, trta in zelo dobra semena. In prav zato lahko gojijo tudi aromatične začimbe, o katerih bi pričakovali, da jih je najti le veliko južneje!

Na teh območjih so Kelti in Slovani živeli vsaj

tisočletje – Prav njim je uspevalo zadržati širitev Rimskega cesarstva. (Le kako?) Zanimivo bo začutiti njihovo civilizacijo in moči, o katerih danes pričajo le še megaliti, posejani po pokrajini, v katero se odpravljamo. To, kar ni več zapisano v knjigah, bomo skušali prebrati neposredno v naravi. Presenečeni boste, kaj vse vam bo zaupala.

Drugi koncept, o katerem vemo le bore malo, je tako imenovani mračni srednji vek, o katerem boste kar hitro ugotovili, da je veliko manj temačen, kot nas poskušajo prepričati.

Želite začutiti, kaj vse se skriva za samostanskimi zidovi, kakšno vlogo v družbi so imeli samostani in koliko konceptov, ki so jih v njih razvili, zaznamuje tudi življenje v 21. stoletju? Zdaj, ko je samooskrba postala nadvse pomembna, boste odkrili, kako so tudi pred tisoč leti znali izkoristiti naravne danosti ter brez električne energije in kemičnih pripomočkov doseči, da tudi šeststo kilometrov severneje od nas uspevajo toploljubne rastline.

Tretji del našega popotovanja bo v znamenju konceptov, s katerim se srečujemo v sedanjosti. Tudi ti niso nujni in samoumevni. Kdor ima pogum, da zastavi drugačne koncepte, jih lahko tudi uresniči. Dober dokaz za to je podjetje Sonnentor, ki kljubuje vsemu, kar je sodobna ekonomija razglasila za »zakovitost uspešnega poslovanja«.



Drugi dokaz za to sta vizija in pogum peščice navdušencev, ki so trideset let, in to brez sleherne državne podpore, razvijali eno od največjih semenskih bank v Evropi – Arche Noah, v kateri zdaj ohranjajo šest tisoč semenskih vrst. Zavedajo se, da je še bolj kot zbiranje semen pomembno

ohraniti znanje, kako z njimi delati. Celo Unicef je pred dvema letoma to znanje, ki so ga ohranili in sistematizirali, razglasil za nematerialno kulturno dediščino človeštva. Toda vse skupaj se je začelo s pogumno vizijo in zaupanjem, da jo je mogoče tudi uresničiti. Spoznali bomo, kako zbirajo, izmenjujejo in ohranjajo semena. Obiskali bomo tudi njihov vrt, na katerem vsako leto gojijo približno osemsto vrst rastlin iz svoje zakladnice. Posebnost vrta so številne zanimive ideje, ki jih lahko prenesete tudi na svojega. Spoznali bomo marsikatero pozabljeno rožo, zelenjavo in zelišče, verjetno pa bomo kako sadiko ali seme vzeli s sabo, za »domačo rejo«. Ker z ekipo Arche Noah prijateljujemo že dolga leta, tudi naš obisk pri njih ni standarden, zato boste izvedeli veliko več, kot obsega njihova »redna ponudba«.

Za nameček se bomo seznanili s še enim dosežkom »svobode duha«. Pravimo mu tudi »peskovnik za vrtničkarje«. Še en človek, ki se je odločil izstopiti iz sistema in slediti svoji viziji, je v odročni vasi ustvaril poligon vrtov, namenjenih uživanju. Gospod Kitenberger se je preprosto naveličal dolgočasnih arboretumov in visoke parkovne umetnosti, ki je na naših domačih vrtničkih ni mogoče prenesti v vsakdanje življenje. Tako je domišljiji pustil prosto pot in ustvaril več kot petdeset vrtničkov, polnih zanimivih idej, ki jih lahko že jutri prenesete v svoje okolje.

Prepričana sem, da vam bo tridnevno druženje do dobra premaknilo meje možnega in vas opogumilo, da namenite več pozornosti vizijam, ki že tlijo v vas, le da smo do njih vse preprosto naravnost mačehovski.

Tridnevni seminar bo potekal med 24. in 26. junijem.

Seminar bo vodila Sanja Lončar, ki bo tudi prevajala iz angleščine. Večerke razprave bo moderiral Rajko Škarič. Za vaše udobje na poti in lokacijah, ki jih bomo obiskali, bo skrbela Adriana Dolinar.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov: delavniceszz@gmail.com. Na voljo smo vam tudi na telefonski številki (041) 770 120, in sicer vsak delovnik med 9. in 12. uro.

Z gorsko arniko

Atrogel®

Učinkovito odpravlja bolečino in otekline!



Atrogel® učinkovito odpravlja

bolečine v mišicah in sklepih,



bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,



revmatske bolečine,



bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Uporaba: gel naneseemo na boleče mesto in nežno vtremo, da se vpije.

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

www.avogel.si, www.farmedica.si