



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ julij/avgust 2010

brezplačen izvod



Tema meseca:

Preventiva?

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.**

Ste EKO? Ste! Potem naj za to izvedo tudi drugi!

5. Ekovodič je že v pripravi. V njem bomo ponovno objavili preglednico ekotržnic, trgovin in drugih ponudnikov ekoloških izdelkov in storitev.

Vemo, da se je v zadnjem letu veliko zgodilo, a kljub prizadevanjem ne poznamo vseh novih ponudnikov (ekotrgovin, gostinskih lokalov z ekološko ponudbo, ekotržnic in drugih) na tem področju. Da ne bi koga izpustili, vas ponudnike prosimo, da se oglasite sami. Obvestite nas o svojem delovanju na **info@zazdravje.net** ali pokličite na 041 770 120. Rok za sprejem informacij za 5. Ekovodič je 20. julij.

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.

Bolje preprečiti kot zdraviti ...

Ljudje nismo preventivni, smo posledični. Vključno z menoj.

Včasih potrebujemo bolečino, trpljenje in bolezen, da si dopovemo, da je določena pot napačna. In če to uspemo dojeti, potem smo bolzni ali bolečini resnično hvaležni. Tega projekta ne bi bilo, če bi prva štiri desetletja svojega življenja živela tako, kot zdaj pišem in predavam. Treba je bilo, da bolezen res precej glasno potrka tudi na moja vrata, da se odločim za radikalne spremembe, ki jih vsak dan bolj živim.

Zato vam ne bom solila pameti, kako je bolje »preprečiti kot zdraviti«, ker vem, da ni enostavno tako živeti. Seveda to ne spremeni resničnosti in modrosti tega reka, zato globoko spoštujem vsakega, ki ima posluš za svoj notranji glas in mu zna prisluhniti, še preden se v telesu, podjetju, odnosih in okolju začnejo oglašati alarmne sirene.

Tudi namen našega projekta je širiti to sporočilo, tako kot rastline trosijo svoje semena, saj vemo, da bodo prej ali slej našla pogoje za nadaljnjo rast.

Koliko boste preventivni, je odvisno od vaše poštenosti do sebe, da si priznate, kdaj delate, mislite ali čutite na način, ki vam škoduje, ki vas odtuja od univerzalne energije ali preprečuje njen pretok, kar obenem pomeni, da vas stane tudi zdravja.

Tokrat se lotevamo teme preventive, predvsem zato, ker se nam zdi ta beseda močno zlorabljena in pogosto uporabljena v nepravem kontekstu. Seveda bi bilo utopično pričakovati, da bi bila družba v celoti bolj zrela od seštevka njenih posameznikov. Če smo pošteni do sebe in če se znamo ozreti v svoje najbližje okolje, nas ne sme presenetiti, da so tudi naši politiki in vse ustanove, ki predstavljajo seštevke naše kolektivne (ne)zavesti, tako daleč od razumevanja besede preventiva. So le ljudje, takšni kot vi, ki raje gasijo požare, kot da bi jih preprečevali. Morda pa je vse, kar imamo za nespametno brncanje različnih »politik«, kljub vsemu koristno. Morda nam kaže, da je manevrski prostor za ukrepanje res zelo zožen, če bomo čakali, da bo zagorelo.

Sprejmite izziv in postanite boljši »predsednik vlade, minister, župnik ali direktor«, vsaj ko gre za vaše življenje in življenja tistih, s katerimi si delite ta čas in prostor. Veliko je področij, na katerih lahko ukrepate preventivno. V nadaljevanju bi z vami radi podelili kar nekaj zanimivih pogledov na to temo.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Preventiva – kako to lepo zveni!	4
Rak ni nepremagljiv	6
Je bolje, da tumor odkrijemo čim prej?	9
Sto zdravil v eni pijači	12
Kristal v čajni skodelici	14
Zdravo črevo je pogoj za zdravo telo	16
Poletno sveže	18
Nadležne vaginalne težave	20
Hormonska terapija kot preventiva?	24
Vas hiša stane zdravja?	26
Preventivno uživanje v termah	28
Poletna kemična vojna proti telesu!	32
Kje se začne zdravje dlesni?	35
Koža kot ogledalo telesa in duše	38
S čim hranite kožo?	40
Koledar dogodkov	42
Kako do dobrih semen?	46
Čaji in gnojevka prepodijo neželene goste	48



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



Preventiva – kako to lepo zveni!

Besedilo: Sanja Lončar

Beseda preventiva postaja vse bolj politično priljubljena in obenem enako zmanipulirana. Kako govoriti o preventivi, če nihče noče govoriti o vzrokih?

Kako govoriti o vzrokih, zakaj se sistemi sesuvajo, če nismo in nečemo dojeti, kako sistemi (družbeni, naravni in življenjski) sploh delujejo?

Vsa manipulacija današnjega časa temelji na tem, da ni zaželeno, da bi vedeli, kako sistem deluje. Ne glede finančnih tokov, ne glede politike in tudi ne glede našega zdravja.

Nobenemu obstoječemu sistemu ne ustreza, da bi razkril svoja notranja protislovja, zato pri okoljski krizi, gospodarski krizi, zdravstveni krizi, krizi vrednot in vseh drugih krizah, s katerimi se soočamo, slišimo le o simptomih in o ukrepih, besedo vzroki pa uporabljamo za posledice, ki so se zgodile včeraj, pred tistimi, ki se nam dogajajo danes.

Da bom bolj jasna. Podnebne spremembe niso

vzrok za materialno škodo, ki jo doživljamo, temveč so **posledica** našega pohlepa, brezmejnega potrošništva in ropanja nečesa, kar smo na silo in brez osnove razglasili za svoje. Vse bolj za življenje nesposobne in visoko strokovno usposobljene generacije šolarjev so **posledica** želje nekoga, ki želi imeti nadzor nad stroko in ustvarjati popolnoma nesamostojne ljudi, zdaj pa nam to predstavljajo kot **vzrok** nekonkurenčnosti in zaostajanja našega gospodarstva.

Tudi **vzroki** današnjih gospodarskih težav niso v svetovni krizi, temveč v zamisli o svetovnem gospodarstvu, ki sloni na popolnoma napačni predpostavki o možnostih neomajne rasti.

Stres ni **vzrok** naših težav z zdravjem, temveč je **posledica** našega nesprejemanja okoliščin, ki se razlikujejo od naših pričakovanj. In še bi lahko naštevali.

Pustimo na strani visoko politiko in si oglejmo področje, ki nas zna zaboleti neposredno – naše zdravje.

Statistične številke o degenerativnih in kroničnih boleznih rastejo veliko hitreje kot delnice velikih korporacij. Farmacevtske korporacije so že zdavnaj nehale iskati zdravila za bolezni. Večina novo razvitih zdravil se ukvarja le z delovanjem na simptome, če pa teh zmanjka, so nam že velikokrat dokazali, da jih znajo tudi ustvariti. Namesto obravnave akutnih bolezni se največji del naložb usmerja na unovčevanje strahu (skozi nenehno povečevanje uporabe cepiv, ki predstavljajo krasne zaslužke za lepe obljube,

ki pogosto nimajo pokritja). Drugo krasno področje zaslužkov pa je v ustvarjanju dolgoletnih uporabnikov, ki jih bodo obvladovali z zdravili ter urejali ali upočasnjevali razvoj takšnih in drugačnih bolezni.

Zdravstvene zavarovalnice pridelujejo vse večje izgube, kar za seboj potegne tudi krčenje pravic, kar pomeni, da krijejo vse večji delež stroškov za zdravljenje zavarovanci sami. Od časa do časa slišimo, kako bi morali bolj delati na preventivi ter da je preventiva najboljša naložba, ki vedno desetkratno povrne vsak vložen evro.

To res drži, vendar se zadeve zapletejo, ko poskusimo določiti, kaj je preventiva. Po mojem razumevanju je to vse tisto, kar delamo, da bi krepili svoje zdravje. Po mnenju lobijev in para-nevladnih organizacij, ki v finančnih sredstvih, namenjenih preventivi, vidijo le še eno poslovno priložnost, je to le nakup nove drage opreme, financiranje novih statistik in redno preverjanje, kako zelo ste že bolni.

Zato v Sloveniji o preventivi govorimo predvsem v kontekstu večjega števila diagnostičnih pregledov (npr. mamografija dojke, pregledovanje sprememb na materničnem vratu ali pregled danke) in preventivnih cepljenj (npr. proti gripi, HPV, hepatitisom in podobno).

Zelo priljubljena so tudi brezplačna testiranja višine krvnega sladkorja in holesterola, ki vam jih ponujajo ob vsaki večji prireditvi ali ob sobotnih nakupih v nakupovalnih centrih.

Dejansko pa vse navedeno predstavlja prej dobro načrtovan lov na nove porabnike zdravstvenih storitev kot dejansko preventivo.



Če bi zares želeli skrbeti za preventivo, potem bi komu postalo pomembno, kaj jedo naši otroci v vrtcih in šolah, namesto za nove mamograme bi več denarja namenili za zdravo prehrano najstnikov (ki jo je vlada pred kratkim ukinila), namesto za presejalne teste različnih oblik raka pa bi bilo res bolj primerno nameniti več denarja za razvoj ekoloških in prepevov določenih tehnologij predelave hrane, kar bi dokazano zmanjšalo verjetnost, da boste zboleli za rakom, vsekakor pa bolj kot presejalni programi.

Če bi res skrbeli za preventivo, potem vas zdravniki ne bi odpravili kot hipohondra, ko k njim pridete s težavami, ki jih oni še ne morejo otipati ali jih njihovi stroji še ne morejo videti. Toda prav tisti ljudje, ki čutijo spremembe, preden je organ »le še za odrezati«, so največji prihranek za zdravstveni sistem!

Iz enakega razloga bi odgovorni zdravniki dvakrat premislili, preden bi vam predpisali zdravilo, ki bo imelo več stranskih učinkov kot koristi in katerega daljša uporaba vam lahko resno načne zdravje.

Če bi bilo državi mar za preventivo, potem bi končno priznala celovitost človeka kot psihosocialnega, duhovnega in fizičnega bitja ter bi začela z vsemi svojimi vzvodi ustvarjati boljše pogoje za življenje te celovitosti.

Ni razloga za jezo, ker smo tako daleč od tega. Očitno smo izbrali poligon Zemlje v tem času in na tej lokaciji z nekim namenom. Vzemimo to kot dejstvo in se nehaljmo slepiti, da nas bodo preventivni programi, ki jih imamo na voljo, obvarovali pred boleznijo. Vsa preventiva, ki jo potrebujete, je le v vas samih. Imenuje se poslušanje lastne vesti. Vi veste, kaj jeste, kako živite ter s kakšnimi čustvi in miselnostjo grenite življenje sebi in svojem okolju. Samo vi imate vzvode, s katerimi lahko spremenite tisto, kar že čutite in veste, da je treba spremeniti. Seveda imate tudi možnost izbrati bolezen, kar se mnogim zdi lažja izbira, vendar pa bo velika škoda, če boste zapustili ta svet, preden boste izkusili zdravilne moči brezpogojne ljubezni, pred katerimi so nemočni vsi sistemi manipulacije in za katero res ne potrebujete nobene naložbe iz državnega proračuna.

Preventiva v številkah

Po podatkih namestnika predsednika Računskega sodišča Tomaža Vesela znašajo letni stroški zdravljenja raka v Sloveniji 160 milijonov evrov.

Po podatkih, ki smo jih dobili na ZZSZ, pa znašajo vsa sredstva namenjena preventivnim programom v letu 2010, 66 milijonov evrov (4 % vseh sredstev ZZSZ). Od tega se s preventivo raka ukvarjajo le trije programi diagnostičnega presejanja, in sicer:

- za program DORA (mamografija) se izdva 2.013.959 EUR,
- za program ZORA (pregledovanje materničnega vratu) 81.497 EUR in
- za program SVIT (pregledovanje debelega črevesja) 3.984.720 EUR.

V letu 2010 bo ZZSZ sofinanciral projekte za promocijo zdravja v zneskom 230.000 EUR, za cepiva pa bodo namenili 6.462.432 EUR.



Rak ni nepremagljiv

Besedilo: Lothar Hirneise

*Besedili obeh člankov sta prevzeti iz knjige: **Ke-moterapija zdravi raka in zemlja je ravna plošča**, ki jo bomo to jesen končno dočakali tudi v slovenščini.*

Na začetku sem se z rakom ukvarjal iz osebnih razlogov, pozneje pa kot direktor raziskav »Nacionalnega sklada za alternativno medicino« (National Foundation for Alternative Medicine) iz Washingtona. Danes to delam kot predsednik nemškega združenja »Ljudje proti raku« (Menschen gegen Krebs). Ne glede na to, kje sem se nahajal, najsi je

bilo v Mehiki, Rusiji ali Italiji, mi je kmalu postalo jasno, da medicina ni znanost. Če bi se vi ali kakšen vaš znanec o nekem zdravstvenem problemu posvetovali s tremi različnimi zdravniki, bi nedvomno prejeli tri različna mnenja. To nima nikakršne povezave z znanostjo in če izvzamemo kirurgijo in prvo pomoč, prežema takšna »ne-znanost« vse ostale veje medicine.

Tudi moja potovanja po onkološki literaturi niso bila veliko boljša. Tudi tukaj si izjave nasprotujejo, razprave z zdravniki o rezultatih objavljenih besedil pa vodijo v popolno zmedo. Ista študija je lahko označena kot »novi prodor medicine« ali pa kot: »Pozabite to študijo – samo pogledjte, kdo jo je financiral.« Oseba, ki razmišlja logično, bi lahko rekla, da današnja konvencionalna medicina ni nič drugega kot zbirka nasprotujočih si izjav. Iz te zbirke lahko vsakdo popolnoma mirno izbere, kar želi, saj ga ščitijo zavarovalne agencije, oblasti in večje število medicinskih združenj.

Ali bolezní zares obstajajo?

Zdravniki so tisočletja govorili o pomenu enotnosti telesa (prehrane), duše (svetlobe) in duha (razmišljanja, verovanja). V medicini 20. in 21. stoletja pa to enotnost vse bolj pozabljajo. Zaradi pohlepa za dobičkom se je v zadnjih dveh stoletjih pojavilo toliko bolezni, da niti zdravniki ne morejo naštetih vseh. Veliko vprašanje tega stoletja je: »Ali bolezen v resnici obstaja ali pa je to, kar imenujemo bolezen, samo izbrana skupina simptomov?« Preden to vprašanje zavrnete kot neumnost, nekoliko razmislite o njem. Spomnite se katerekoli bolezni in za trenutek pomislite, ali v resnici obstaja. Multipla skleroza (MS), rak, revmatizem, povišan krvni pritisk so v končni analizi sindromi (več različnih simptomov) in ne bolezni.

Na prvi pogled lahko rečemo, da ni pomembno, ali to imenujemo bolezen ali simptom. Če zdravnik misli, da so rak, MS, revmatizem in drugo bolezni, se mu niti ni treba ukvarjati z iskanjem njihovih vzrokov. Danes gredo zdravniki tako daleč, da povišan krvni pritisk, povišano raven holesterola ali migreno zdravijo z zdravili. Nihče se niti ne vpraša, zakaj naše telo ustvarja povišan krvni pritisk, ali ima bolečina kakšen smisel ali pa je to morda vzrok samo-zdravljenja. Popolnoma smo izgubili zaupanje v evolucijo in namesto tega verjamemo v idole, imenovane geni, in v dvojno slepe študije. Vse do danes ne vemo, kako deluje naš spomin

in zakaj moškim raste brada. Vsakdanjih pojavov in občutkov, kot so lakota, žeja, jeza, sanje, vesele, simpatija in antipatija, nismo še niti začeli razumevati – obenem pa smo prepričani, da lahko razvozlamo jezik genov.

Vse te stvari so povezane z energijo.

Lakoto in žejo običajno imenujemo občutki, enako kot ljubezen in jezo. Kaj pa se pravzaprav skriva za besedo »občutek«? Tu govorimo o pretoku energije in osrednje vprašanje je: »Kakšen vpliv ima pretok energije na naše zdravje?« Dovolite mi, da to pojasnim takole: energija ima odločilen vpliv na naše zdravje in čeprav se zdravniki med študijem o tem ne učijo ničesar, to ne pomeni, da energija v medicini ni pomembna.

Ljubezen, zlasti zaljubljenost, jeza, sovraštvo, lakota, zaupanje, strah in drugo so pomembni občutki in vladajo v našem vsakdanjem življenju. Ali ni čudno, da te pomembne stvari v današnji medicini ne igrajo nobene vloge?

Vzrok je v tem, da je naša zahodna medicina nastala iz patologije in v njenih razmišljanjih vse do danes ne igra nobene vloge tisto, kar je v življenju najbolj pomembno, in sicer energija.

Zakaj so ljudje zdravi?

Če želimo razumeti, zakaj so ljudje zdravi, se moramo najprej soočiti s pojmom energije. Ste se kdaj vprašali, kakšna je razlika med mrtvo osebo in isto osebo le tisočinko sekunde pred smrtjo? Pod mikroskopom ali med CT pregledom bi bilo vse videti enako. Celo krvna slika bi bila enaka, kljub temu pa razlika ne bi mogla biti večja.

Večina ljudi bi rekla, da je razlika v tem, ali oseba ima ali nima duše. Jaz pa to imenujem razlika v energiji. Zame je energija nevidna sila življenja, ki je ni mogoče niti ustvariti niti uničiti, vendar pa lahko teče ali pa ne. Zato lahko ustvarimo pogoje, v katerih lahko energija teče, kot je npr. ustvarjanje novega življenja, lahko pa porušimo strukture, zaradi česar nastanejo motnje v pretoku energije (to ponavadi imenujemo bolezen), ali pa lahko dopustimo, da energija popolnoma odteče (smrt). Med tema dvema stanjema obstaja na milijone vmesnih korakov (bolezen, ljubezen, zaupanje, sočutje itd.), ki določajo naše vsakdanje življenje. Ob besedi energija ima najpomembnejšo vlogo beseda red. Večji red v sistemu vodi do večjega pretoka energije.

Zakon reda

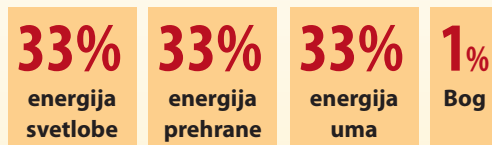
Natančno si oglejte, kaj jedo Američani, pa tudi Evropejci, in ugotovili boste, da je v »plastični hra-

ni« število vrednih sestavin enako ničli. V tej hrani pa je prisotnih tudi veliko strupov. Kako to, da lahko ljudje dolga desetletja jedo tako hrano in kljub temu niso resno bolni?

Običajni »znanstveni« odgovor na to vprašanje je, da »zaradi zdravih genov«. Take izjave niso nič drugega kot besede obupancev, t.j. besede tistih, ki ne znajo pojasniti, zakaj je nekaj prav takšno, kakršno je. Oglejmo si pametne knjige o prehrani. Če bi bilo res vse, kar je napisano o vitaminih, encimih, hormonih in drugem, bi bilo mnogo mojih prijateljev že zdavnaj mrtvih zaradi skorbuta (kajenje uničuje vitamin C) ali kroničnih bolezni (ker ne jedo skoraj nič zdravega). Podobno temu tudi alkoholiki, anoreksiki in milijoni ljudi v Indiji in Afriki kažejo, koliko so v resnici pomembni vitamini, encimi in minerali.

Zakaj torej vsi ti podhranjeni ljudje niso mrtvi?

Zamislimo si, da je človeško telo sod, ki se mora dnevno napolniti z energijo (podobno kot avtomobilski rezervoar). Toda v nasprotju z avtomobilskim gorivom obstajajo vsaj trije glavni izvori energije, ki se lahko »natočijo« v ljudi, to pa so prehrana, svetloba in naše misli. Če torej ena vrsta energije zataji, lahko



uporabimo ostali dve. To nam pojasnjuje naš zgornji primer – zakaj nujno ne zbolijo ljudje, ki se slabo prehranjujejo, in kadilci. Dokler je neka oseba sposobna izkoriščati druge vire energije, lahko vzdržuje red v svojem življenju.

Na žalost pa vsi trije viri energije ne ustvarjajo enake (neobhodne) življenjske energije na enak način pri vseh ljudeh. Vsakdo ni sposoben sprejeti dovolj energije z molitvami in meditacijo, da mu ne bi bilo treba uživati tudi hrane, kot to zmorejo indijski učitelji joge. Ne morejo vsi, ki veliko časa prebijejo zunaj (v naravi), namesto zdrave hrane jesti hamburgerjev ali kakšne druge hrane brez kakovostnih sestavin. Niti najboljša prehrana pa ne more pomagati osebi, ki ni sposobna izkoriščati ostalih virov energije, s katerimi razpolaga. Samo če smo sposobni izkoriščati vse tri vrste energetskega virov, smo lahko prepričani, da ne bomo zboleli oziroma da se je proces okrevanja že začel.

Veliko ljudi potrebuje za življenje (in preživetje)

samo 40 % dostopne energije, ostali pa je potrebujejo 70 %. Dokler so sposobni zbrati dovolj energije za življenje, ne bodo zboleli. Toda v času normalnega procesa staranja, postopnega akumuliranja strupov in »potrošnega materiala« postaja zadrževanje potrebne energije vse težje. Enaka težava se pojavlja, če je nekdo bolan in mu bolezen »krade« energijo. Ker skoraj vse bolezni jemljejo energijo, mora bolnik sam prevzeti pobudo in se izogibati »plenilcev«. To so: slaba prehrana, negativni ljudje in negativne misli. Kot tudi sami veste, lahko s slabo prehrano dočakate starost, toda v trenutku, ko zbolite in če se želite pozdraviti, si ne morete več privoščiti slabe prehrane.

Mimogrede, to pojasnjuje tudi »folklorne napa-ke«. Gotovo ste že slišali stavek: »Moj dedek je kadil in pri devetdesetih ni imel raka na pljučih.« Ali pa: »Moj dedek je jedel samo maslo in mastne klobase, pa je bil vse življenje zdrav. Potemtakem to ne more biti tako slabo.« Nedvomno imajo ti ljudje prav. Mnogo ljudi lahko kadi šestdeset let in ne zbolijo za rakom na pljučih. Spet drugi lahko desetletja jedo slabo hrano in kljub temu ostanejo zdravi. Toda nihče ni povedal, kaj so ti ljudje delali PRAV. Večina opazovalcev vidi samo cigarete in ne razume, da drugi viri energije izravnavajo porabo cigaret (ki zagotovo jemljejo energijo). Če pa ste zboleli za rakom, potem so se nekatere celice že spremenile in vam jemljejo energijo, zato si ne morete več privoščiti nadaljnje krajše. Če menite, da lahko še naprej kadite in jeste nezdravo hrano, a ste zboleli za rakom, potem vse napisano preberite še enkrat.

Zdravje je v vaših rokah

Kitajska tradicionalna medicina zelo dobro pozna kanale in notranjo »inštalacijo« našega telesa. Če jo spoznate, jo lahko tudi »naštelate« po potrebi. Zato smo se ponovno obrnili na dr. Li Furuja, ki je pripravil zelo praktičen tekst, ki ga lahko preberete na spletni strani www.zazdravje.net

Sistem kanalov in kolateral ter njihov vpliv na zdravje

Teorija sistema kanalov (meridianov) in kolateral je ena izmed osnovnih teorij TKM. Gre za skupen izraz, v kitajščini imenovan *jingluo*, in združuje pojma *jingmai* (kanali oz. meridiani) in *luomai* (kolaterale). *Jingmai* predstavlja glavne vertikalne poti v telesu, medtem ko izraz *luomai* označuje veje kanalov, ki se križajo prek celega telesa. Po sistemu kanalov in kolateral se pretakata življenjska energija *či* in *kri*, ki po TKM predstavljata kombinacijo različnih energij in substanc, ki se pretakajo po celotnem telesu. Sistem povezuje notranje organe, tkiva in sklepe, notranjost s površino telesa ter omogoča dostop do vseh delov telesa.

Kako pride do bolezni po TKM, povezave med različnimi bolezenskimi stanji ter kako vzdrževati zdravje in preprečiti nastop bolezni, obenem pa vzdrževati ravnovesje v sistemu kanalov in kolateral, si preberite v spletni izdaji. Tam si lahko ogledate, kako preprečiti bolezni s pomočjo vaj za meridiane. Gre za sklop treh različnih vaj, ki vključujejo samomasažo, dihalne vaje in telesno vadbo.



Skica akupunkturnih točk za samomasažo. Za razlago si oglejte članek na spletni strani.



dr. Li Furu

中醫

Tradicionalna kitajska medicina

- Tuina masaža
- Akupunktura

www.lifuru.net

Najbolj pogoste težave, ki jih uspešno odpravi dr. Li Furu

Težave s hrbtenico, revma, vnetje sklepov, migrena, glavobol, išias, vnetje živcev, motnje prebavnega trakta, nespečnost, depresija, nervoza, športne poškodbe.

LJUBLJANA

Preglov trg 15
torek, četrtek:
10⁰⁰ - 18⁰⁰

KRANJ

Cesta 1. maja 51
ponedeljek, sredo, petek:
10⁰⁰ - 18⁰⁰

Informacije: tel.: 04/2331 881, gsm: 031/851 001

Je bolje, da tumor odkrijemo čim prej?

Besedilo: Lothar Hirneise



V prihodnosti bosta obstajali dve skupini obolelih z rakom, tisti, ki so prebrali knjigo Lotharja Hirneiseja in tisti, ki so neinformirani.

Vedno so nam govorili, da je najbolje, če tumor odkrijemo čim prej. V resnici pa velja, da čim bolj zgodaj je tumor odkrit, tem bolj zgodaj ženska umre.

Seveda to nima nobene povezave z zgodnjim odkrivanjem. To je namreč vedno prednost, vendar pa je ob predpisani terapiji verjetnost zgodnje smrti večja, čim bolj zgodaj se tumor pri ženski (in pri moškem) odkrije. Priznati moram, da ni vedno kriva zgolj terapija, temveč tudi spoznanje, da je nekdo zbolel za rakom. Gotovo ste že kdaj slišali besede »samoizpolnjujoča se prerokba«. To ni nič drugega kot negativni placebo učinek, kar pomeni, da se bo vedno zgodilo tisto, v kar trdno verjamemo. Kot pri pregovoru: naša vera gore premika! Recite bolnikom, naj naštejejo besede, ki jih povezujejo z besedo »rak«. Zanesljivo boste slišali: smrt, bolečine, Bog, smisel življenja, zakaj itd.! Te besede na žalost ljudi potapljajo v tok, ki vodi v bolezen in ne k ozdravitvi.

Kdaj imam raka?

Diagnoza raka je prvenstveno povezana s patogenimi organizmi. Verjetno domnevate, da so izvidi, ki jih zdravniki uporabljajo pri odločanju o tem, ali neka oseba ima ali nima raka, popolnoma zanesljivi in da tu ne prihaja do nikakršnih napak. Na žalost vas moram ponovno razočarati. Angleška študija iz leta 1992 je ugotovila, da je bilo v

nekaterih delih države 20 odstotkov testov pozitivnih na raka materničnega vratu in raka dojke, v drugih delih države pa so bili pozitivni samo trije odstotki.

V Liverpoolu so leta 1987 ponovno analizirali 45.000 testov in ugotovili, da jih je imelo 911 napačno diagnozo. V Manchestru so napačno ocenili 60 od 3.000 testov. Na univerzi Yale v ZDA je deset izkušenih radiologov dobilo v analizo 150 mamogramov dobre kakovosti. V 50 primerih deset zdravnikov ni bilo soglasnih. To je treba resno upoštevati. Izkušeni radiologi enega od treh mamogramov niso enako ocenili. Verjetno ni treba pojasnjevati, kaj to pomeni.

Te študije spet kažejo, da se na področju medicine dogajajo neznanstvene stvari. Naslednja stvar

ACAI v prahu

pridobljen z liofilizacijo

- razstruplja telo
- krepi imunski sistem
- bogat s kalorijem & vlakninami
- visok nivo antioksidantov
- vsebuje vitamine B, C in E

Na voljo v Sanolaborjih in specializiranih trgovinah ter v spletni trgovini www.planetbio.si

100% biološka, veganska in presna super hrana

je, da patologi neradi prevzemajo odgovornost. V njihovih poročilih lahko preberemo: »Najverjetneje je v skladu z vzroki bolezni XY« ali »najverjetneje je to ... Če drugače diagnosticiramo, bi prav tako lahko bilo ...« Ko preberete na tisoče poročil, ki so jih napisali patologi, bi lahko napisali knjigo o »morda, najverjetneje, mogoče, ne moremo natančno določiti ...« Če se nekoliko pošalimo, lahko rečemo, da zdravniki skoraj vedno omenjajo verjetnost in čeprav izvid patologa kaže negotovost, vsaka odpustnica navaja popolno prepričanost v diagnozo.

Danes so priročniki za delo patologov zagotovo naprednejši, da nihče ne bi podvomil v celotni postopek. Še en primer. Patologi nekatere celice s stoodstotno gotovostjo ocenijo kot rakaste. Kljub temu pa nekateri ljudje s takšno diagnozo celo brez vsakršne terapije ne umrejo, pa tudi njihov tumor ne raste.

Dodatni primer nam je priskrbel Baselski referenčni center za kostne tumorje, kjer so diagnosticirali 9.000 kostnih tumorjev. Od tega števila so 5.500 primerov poslali na pregled za pridobitev drugega mnenja. Tole preberite z vso pozornostjo: v 2.289 primerih je bila diagnoza spremenjena. To pomeni, da je bila skoraj vsaka druga diagnoza netočna glede vrste tumorja, v 492 primerih pa je bila diagnoza popolnoma napačna, ker bolniki sploh niso

imeli tumorja. Vse diagnoze so postavili specialisti, profesorji, vodje patoloških institutov itd.

Ne smemo pozabiti dejstva, da so to zelo resne diagnoze. Tako je 236 pregledanih oseb prejelo diagnozo, da imajo raka, mnogi izmed njih pa so bili mladi in raka sploh niso imeli. Če to pogledamo statistično, bi pri vsakem dvajsetem lahko pričeli s katastrofalno terapijo, če bolnik ali zdravnik ne bi vztrajala pri zahtevi za pridobitev drugega mnenja, t.j. pri zahtevi za ponovno preverjanje prvega patološkega izvida. Lahko domnevamo, da se taka vztrajnost le redko pojavlja in lahko si mislimo, kaj se vsak dan dogaja. In ne pozabite, vsak patolog je pred ponovnim preverjanjem vztrajal, da je njegova diagnoza točna.

Ker se izredno zavedam, kako občutljiva je ta tema, bi želel biti popolnoma jasen glede tega, da patologi v velikem številu primerov postavljajo pravilno diagnozo, če na raka gledamo z njihovega zornega kota. Na žalost »mnogo poti vodi v Rim« in bodite iskreni, gospodje patologi – ali bi tudi svoji ženi po diagnozi, da je zbolela za rakom dojke, priporočili mastektomijo (odstranitev dojke)? Toda ne želim podrobneje govoriti o težavah s patologi. Za vas kot bolnika to preprosto pomeni, da morate biti, preden se boste resno odločili za terapijo, popolnoma prepričani, da je bila diagnoza potrjena z dodatnimi preiskavami.

V Izraelu izredno malo raka

Izraelski državni poročevalec o raku dr. Micha Barchana je pred nedavnim poročal o zelo razveseljivi ugotovitvi: število rakavih bolnikov v njihovi državi se še zmeraj zmanjšuje, čeprav je v Izraelu že prej umrlo za rakom le malo ljudi. Podatki se nanašajo predvsem na raka debelega črevesa, dojke in pljuč.

Leta 2004 je umrlo za rakom v Izraelu od 7,4 milijona prebivalcev le 174 bolnikov. To pomeni, matematično vzeto, le 0,4 bolnika na dan. Za primerjavo: isto leto je umrlo samo v Nemčiji 220 000 ljudi, torej 601 oseba na dan. V Avstriji je leta 2008 umrlo 55 rakavih bolnikov na dan in v Švici »samo« 40.

Še zmeraj umre v Izraelu stokrat manj rakavih bolnikov kakor v Evropski uniji. Izraelska statistika tudi kaže, da je večina umrlih bolnikov

Nejudov, kar pomeni, da je med samimi Judi še toliko manj rakavih. Zakaj je tako? Mar živijo Izraelci bolj zdravo? Ne bo držalo, saj tam kadi vsak četrti prebivalec. Razlog je v zdravljenju raka. V Izraelu se lotevajo raka celostno. Najprej si morajo bolniki povsem razstrupiti telo, poskrbeti tudi za čistost misli in čustev ter se zdravo hraniti, šele potem sledi medicinsko zdravljenje.

Očitno je takšen prijem najuspešnejši. Škoda, da uradna medicina po vsem svetu še naprej ostaja na svojih okopih – pri kemoterapiji, obsevanju, skalpelu in nezdravi hrani, čeprav število smrti zaradi raka povsod po svetu iz leta v leto narašča. Samo v Evropi je leta 2006 umrlo 1,7 milijona ljudi. Zanesljivo je takšnih bolnikov še več, saj veliko bolnikov umre pozneje zaradi posledic kemoterapije in obsevanja, tedaj pa jih ne upoštevajo več v statistiki umrlih za rakom.

Statistični podatki kažejo tudi učinkovitost zdravljenja v Izraelu v primerjavi z Evropo. V Evropi (povprečje za 25 članic) umre glede na število prebivalcev povprečno 2522 rakavih bolnikov, v Izraelu le 21. Tveganje, da bomo v Evropi umrli za rakom, je torej kar stodvajsetkrat večje kot v Izraelu.

Vir: Aura, št. 245



Kancerogeni avtomobili?

Namesto da nenehno iščemo načine za razstrupljanje, začnimo temeljito odpravljati zastrupljanje. Naslednja informacija vam res utegne prihraniti veliko po nepotrebnem zaužitih strupov v prihajajočih toplih dneh.

Ko stopite v svoj pregreti avto, naprej odprite vsa okna. Namesto da bi zrak hladili s klimatskimi napravami, avto prezračite. Pa ne zato, da bi prihranili pri gorivu, ki ga bo klima pri tem opravilu porabila. Prihranili boste predvsem pri zdravju.

Raziskave so namreč pokazale, da materiali, ki so v kabini, izločajo benzen, ki je kancerogeni strup. Benzen zastruplja vaše kosti, povzroča anemijo in zmanjšuje število belih krvničk. Pri podaljšanem izpostavljanju temu strupu lahko pride tudi do levkemije ali drugih oblik raka. Benzen je toksičen tudi za ledvice in jetra. Ko enkrat pride v telo, ga je zelo težko odstraniti.

Sprejemljivo prisotnost benzena v zaprtem prostoru so znanstveniki ocenili na 50 mg na kvadratno stopo (0,3 x 0,3 m).

V avtomobilu, parkiranem v garaži z zaprtimi okni, doseže raven benzena na tej površini povprečno 400–800 mg. Čez poletje, ko je avto parkiran na soncu, izločanje benzena doseže tudi 2000–4000 mg, kar je 40-krat več od dovoljene količine.

Torej je prava preventiva, da spustimo strupe iz avtomobila, preden vstopimo vanj.

Koristna umazanija

Rek, da je čistoča pol zdravja, nečistoča pa druga polovica, dobiva tudi znanstveno potrditev.

Tako profesor Peter Openshaw s kolidža Imperial College London, ki dela tudi v bolnišnici Sv. Marije in raziskuje bolezni dihal, razlaga, da pomanjkanje izpostavljenosti navadnim virusnim infekcijam vpliva na vse slabše zdravje otrok. "Kljub temu da v zadnjih 100 letih opažamo dramatičen upad prej zelo razširjenih otroških bolezni, istočasno opažamo tudi resno povečanje astme in drugih podobnih bolezni. Za to ne moremo kriviti le gene, temveč moramo razloge poiskati tudi v načinu življenja."

Vse več znanstvenikov namreč zastopa tako imenovano "higiensko hipotezo", po kateri je pomanjkanje izpostavljenosti virusom in drugim okoljskim izzivom glavni razlog, da otroci ne razvijejo dovolj močnega imunskega sistema in so zato pozneje v življenju bolj dovzetni za bolezni.

Prav tako verjamejo, da je v pomoč pri odpornosti na bolezni, če imamo veliko starejših bratov in sester, ki so šli zgodaj v vrtec, ali pa če živimo na kmetiji.

Študije so že potrdile, da navadni prehladi, ki jih preležimo v otroštvu, pomagajo proti astmi pozneje v otroštvu. Tudi za preležane norice so dokazali, da zvišujejo raven imunskega sistema.

Profesor Openshaw dodaja: "Izziv je ugotoviti, katere snovi bi morali dodati, da spodbudimo imunski sistem, ne da bi zares zboleli za temi boleznimi. Če bi natančno vedeli, katere "nečistoče" najbolj vplivajo na krepitev imunskega sistema, bi lahko ponaredili te učinke tudi v bolj čistem okolju, kar bi predstavljalo ključ do zmanjšanja obolevnosti za astmo in drugimi podobnimi boleznimi."

Torej lahko kmalu pričakujemo, da nam bodo kmečko blato, gozdno zemljo in druge nečistoče prodajali v kapsulah, kot odgovor na naše preveč sterilno življenje. Lahko pa aktivirate svojo kmečko pamet takoj in pustite otrokom, da svoj imunski sistem krepijo v čim bolj nesterilnem okolju in s čim manj sodobne "imunizacije".



Sto zdravil v eni pijači

Besedilo: povzeto po knjigi *Herbs Demistified* avtorice Dr. Holly Phaneuf

Obstaja le ena pijača, ki jo v svetu pijejo skoraj toliko kot vodo in to je pravi čaj. Po vsem, kar so znanstveniki odkrili o njem, ga lahko uvrstimo med najboljša široko dostopna zdravila.

Iz zimzelenega grma vrste *Camellia sinensis* se proizvajajo črni, zeleni, oolong, beli in vse druge vrste pravih čajev, ki jih poznamo danes.

Kitajska medicina pravi čaj uvršča med najbolj pomembne zdravilne rastline. Njegova uporaba je dokumentirana že 2700 let pred našim štetjem, Evropa pa ga je spoznala relativno pozno, šele po letu 1500. Največji razcvet na zahodu pa je uživanje čaja doživelo med leti 1700 in 1800, ko se je izvoz v Evropo povečal kar za tisočkrat.

Ker čaj prodajajo predvsem kot prehranski izdelek, na njem ne boste mogli prebrati veliko o njegovih zdravilnih učinkih. Kljub temu pa je čaj nenehni predmet raziskovanja znanstvenikov po vsem svetu in danes res velika vemo tudi o njegovem mehanizmu delovanja.

Čaj deluje celostno in odpravlja več težav hkrati. Fluoridi skrbijo za vaše zobe in kosti, naravni antimikotiki preprečujejo kvasovkam, da bi se preveč razmnožile v vašem črevesju, naravni antibiotiki pa vsesplošno čistijo telo patogenih bakterij in zmanjšujejo vnetja.

Znanstvenike v zadnjem času najbolj zanima mehanizem delovanja zelenega čaja pri preprečevanju in zdravljenju raka. Da zeleni čaj čudežno zavira razvoj rakavih celic, je potrdilo veliko raziskav, vendar za to ni bilo znanstvene razlage. V zadnjih deset-

tletjih so se znanstveniki lotili zelenega čaja veliko bolj sistematično in prišli do zanimivih ugotovitev.

Zeleni čaj deluje proti raku z več neodvisnih mehanizmov. Antioksidanti, ki so v zelenem čaju (polifenoli in flavonoidi), se v telesu obnašajo zelo selektivno. Zdrave celice obvarujejo pred prostimi radikali, v rakavih celicah pa se obnašajo ravno nasprotno in pospešujejo njihovo propadanje.

Drugi mehanizem predstavlja delovanje zelenega čaja kot zaviralca nitritov. Za nitrite vemo, da lahko v telesu postanejo rakotvorni nitrozamini. Zeleni čaj pa zavira ta proces. Ker vemo, da zaužijemo veliko nitritov s škropljeno zelenjavo (zlasti tisto, ki je gojena v rastlinjakihi), dobiva pitje zelenega čaja ob kosilu še dodatni preventivni pomen.

Najmočnejši antioksidant v zelenem čaju je katehin EGCG. Tudi pri njem so ugotovili dvojno delovanje. V rakavih celicah EGCG sproža samomor, pri zdravih pa še krepi njihovo zdravje. Ob tem EGCG preprečuje, da bi si še razviti tumorji ustvarili ožilje, prek katerega bi se lahko prehranjevali.

V čaju se nahajajo tudi polifenoli in tein, za katere so raziskovalci ugotovili, da spodbujajo delovanje gena P53, ki zavira raka. Ljudje, ki iz različnih razlogov utrpijo mutacijo tega gena, imajo veliko večje možnosti, da zbolijo za rakom, zlasti za rakom debelega črevesa. Normalno delovanje gena P53 je podobno zavornemu sistemu, ki preprečuje razvoj rakavega procesa, ko se ta enkrat začne v celicah. Ta gen deluje tako, da zamrzne proces delitve rakavih celic ali sproži njihovo propadanje. Na ta način naša naravna obramba preprečuje razvoj rakavih celic. Čaj pa spodbuja delovanje tega dragocenega gena.

Tanini iz čaja spodbujajo nastajanje zaščitne snovi glutation. Tanini so aminokisline, tipične za pravi čaj, ki v telesu delujejo podobno kot glutamati. Ko so znanstveniki poskušali razumeti, kako pomaga čaj miškam držati raka pod nadzorom, so prišli do ugotovitev, da miške tanin pretvarjajo v glutamat v jetrih. Glutamate lahko telo uporabi na različne načine in eden izmed njih je tvorba glutationa. Glutation je antioksidant, ki je najbolj bogat z žveplom (ali tiolom) – ki je prisoten v visokih koncentracijah v vseh celicah. To je zelo pomembna snov za razstrupljanje jeter, obenem pa preprečuje propadanje celic in tkiv. Če je raven glutationa nizka, jo bo pravi čaj povišal. To potrjuje tudi študija na 1371 Japoncih, pri katerih so ugotovili, da imajo tisti, ki redno uživajo zeleni čaj, boljše krvno sliko, ko gre za parametre, ki govorijo o delovanju jeter. (K. Imai in K. Nakachi, BMJ 1995, Mar 18 310(6981):693-96.)

Holly Phaneuf, doktorica znanosti z Univerze v Utahu, biokemičarka, raziskovalka delovanja naravnih zdravil in avtorica knjige *Herbs Demistified*.



Zeleni ali črni čaj?

Zeleni čaj pijemo brez mleka in sladkorja. Njegovo poživljajoče delovanje je bolj počasno, vendar traja dlje (zato ga praviloma ne pijemo zvečer). Ker zeleni čaj ne zavira vsrkavanja kalcija, magnezija in železa, uživanje zelenega čaja telesa ne zakisa. Ravno nasprotno, zaradi blagodejnega delovanja na črevesje celo izboljšuje prebavo in zavira delovanje kandidate, kar omogoča tudi boljši izkoristek zaužitih hranil. Zato zeleni čaj predstavlja tudi dragoceno pomoč pri preprečevanju in zdravljenju osteoporoze. Največ antioksidantov in prej navedenih zdravilnih učinkovin najdemo v mladih poganjkih. Po tem se tudi najbolj razlikujejo kakovostni čaji in tisti, ki imajo od vsega navedenega zelo malo. V starih listih in razdišanih vrečkah je količina antioksidantov komaj omembe vredna. Dobre zelene čaje prepoznamo po močni (naravni) aromi in intenzivni barvi. Japonci jih meljejo skoraj v prah, vendar jih nato zelo dobro zapakirajo, da ne izgubljajo svoje moči na zraku. V drugih deželah najbolj kakovostne čaje zavijajo v kroglice ali druge oblike zavitkov, da ostanejo listi nepoškodovani in se čim manj razdišijo.

Beli čaj se procesira na enak način kot zeleni, le da se ga pripravlja iz zelo mladih poganjkov, zato tudi velja za zelo dober vir antioksidantov.

Črni čaj vsebuje v povprečju dvakrat več kofeina od zelenega čaja, zato je njegovo delovanje hitrejšje. Torej vas bo hitreje poživil, vendar pa bo njegovo delovanje hitreje popustilo in za sabo v telesu pustilo več zakehanosti. Črni čaj ima manj katehinov, vendar več polifenolov. Črni čaj z mlekom pa upočasnjuje sproščanje kofeina v kri. Nikakor ga ne uživajte ob hrani, od katere si obetate zaloge kalcija in železa.

Ste danes že zaužili svojo skodelico zdravja?

Privoščite si skodelico zelenega čaja **SENCHA**.



2 do 3 skodelice zelenega čaja na dan priporočamo vsem, ki imajo previsoko raven holesterola v krvi, povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, težave z odpornostjo, težave s cirkulacijo, imajo pogoste prebavne motnje, so pogosto utrujeni in zaspani ter vsem, ki so pogosto pod stresom.

Zeleni čaj je na voljo v trgovini Mama Terra v Kamniku, specializiranih zeliščnih trgovinah z zdravo prehrano ter trgovinah Sanolabor.



Dovomki in distributer:

JANCOM d.o.o. VSK, Remje 54, 4294 Koda

T: 04 59 57 033, F: 04 59 57 033

e-mail: info@jancom.si

www.jancom.si



Kristal v čajni skodelici

Besedilo: Gregor Blažič

V starih časih, ko so čaj uporabljali predvsem kot zdravilno zelišče, so zgodnji alkimisti taoizma študirali umetnost kristaliziranja čaja. Ideja ni bila le ta, da naredijo čaj, ki ga je lahko prevažati. Za dva meseca dolгим procesom počasnega kuhanja na ognju in ponavljajočega se čiščenja je bila filozofija tradicionalne kitajske medicine, da odstranijo iz čaja vse nezaželene učinke, medtem ko povečajo njegove koristi za jetra.

Jetra imajo glavno vlogo pri razstrupljanju telesa, odstranjujejo odpadne produkte, nezaželene kemikalije in alkohol iz krvnega sistema. Zadolžena so za gretje telesa na vztrajen in harmoničen način, poleg tega pa skrbijo tudi za kožo in ji dajejo lepoto.

Kristalov čaja, ki bi bili pridelani na večšč, starodaven način, na Kitajskem ni več mogoče najti. Na



Več informacij o pu-erhu na:
<http://www.puerh.eu/>

Zakaj tako malo študij na ljudeh?

Več kot 80 študij, opravljenih na živalih, je potrdilo protirakavo delovanje pravega čaja. Največ študij je na področju raka kože (23), pljuč (14), jeter (9), želodca (8), dojke (7), debelega črevesa (5), požiralnika (4), tankega črevesa (4), trebušne slinavke (3), grla (1), mehurja (1) in prostate (1). (Tea and cancer prevention, J Nutr 2003, Oct; 133(10):3268S-3274S)

Pri večini študij so ugotovili bolj zaviralno delovanje na rakave celice pri zelenem čaju kot pri črnem. (Tea and polyphenols in cancer prevention, J Nutr 2000 Feb 130(2S Suppl): 472S-478S)

Po vsem navedenem res preseneča, da v vseh teh letih še ni resnih raziskav na ljudeh, zlasti upoštevajoč, da gre za pijačo, ki je potrjeno varna za uživanje, ki je poceni in jo poznamo že tisočletja. Morda je prav v tem težava.

Tian Ziju pa živi pridelovalec kristala, ki je svoje znanje podedoval od očeta. Vdan je svoji kreativni zapuščini in izvaja svoje naučeno delo v majhni koči visoko na gorovju Bulang, kjer ima za kristale na voljo najčistejšo vodo.



Kristale čaja so uporabljali le redki ljudje, med njimi Dalai Lama, in sicer kot napoj dolgega življenja, ki daje moč med težkimi časi, in za pomoč ljudem, ki jih človek sreča na dolgih potovanjih peš.

Dovolj je uporabiti 6 kristalov (manj kot 1 g) na liter vrele vode, uporablja pa naj se le voda brez mineralov.

Nekaj najbolj značilnih lastnosti kristalnega taoističnega čaja:

- je primeren za potovanja,
- v njem je nežno ohranjen prijeten vonj čaja,
- ščiti jetra,
- olepša kožo,
- zmanjšuje opitost,
- ne moti spanca.



Bi lahko pozdravili vse naenkrat?

Mnoge bolezni, kot so diabetes, revmatizem ali rak, »uspevajo« le na kislih »tleh«. Če nam uspe vzdrževati telo v optimalnem kislno-bazičnem ravnovesju, bolezni enostavno ne bodo imele ustreznih pogojev za razvoj.

Danes lahko slišimo veliko o pomenu uživanja čim več sadja in zelenjave. A seveda ne prispeva vse sadje in zelenjava enake stopnje alkalnosti v telesu. Rekordler med vsemi znanimi živali je ječmenova trava, ki ima vrednost 66,4 (gre za meritve miligramov alkalno učinkujočih snovi na 100 gramov živila). Za primerjavo: špinača ima povprečno vrednost 39,6, banane 7,9, paradižniki 5,6, pomaranče 4,5, solata 3,8 ...

Znanstveniki so preračunali, da lahko npr. dnevni vnos cca 3-6 gramov ječmenove trave primerjamo z vnosom 75-150 gramov povprečne ekološko pridelane zelenjave, ko gre za alkalizirajoči potencial. Podobno velja tudi za kakovostne modrozelenelene alge ali chlorello, pod pogojem, da so njihovi pripravki izdelani po načelih hladne priprave.

Na trgu je vse več anorganskih pripravkov, ki vam obljublajo instant razkisanje. Po menju Dr. Mary Ruth Swope so takšni pripravki milo rečeno nekoristni, ker le prikrivajo pravo stanje v telesu. Le organske snovi, ki jih telo lahko uporabi in vgradi v svoj metabolizem, lahko pripeljejo do trajnega ravnovesja.

Seveda ob tem ne smete pozabiti, da nas ne kisa le hrana. Naše misli so včasih večji strup od vsega, kar zaužijemo. Bazično delujoča na telo je le ljubezen. Je imate dovolj, da nevtralizirate svoje strahove, skrbi, žalost, jezo in pohlep?

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v specializiranih prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno oskrbo različnih težav?

S široko ponudbo diagnostičnih in terapevtskih pripomočkov vam omogočamo, da sami spremljate in nadzirate svoje zdravje.

Pester program naravnih zdravil in prehranskih dopolnil vas bo po ravni in naravni poti vrnil v ravnovesje.

Za dobro spanje poskrbite z vrhunskimi vzglavniki, za brezskrbno gibanje pa vam ponujamo široko paleto ortopedske obutve in pripomočkov.

Smo tudi največji ponudnik naravne kozmetike različnih certificiranih proizvajalcev.

Končno tudi v Kranju!
Obiščite našo novo prodajalno
na Beiweisovi 30 (poleg Eurospina).
Vse informacije na: 04 252 11 34.

Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
Seznam prodajaln z naslovi in telefoni poiščite na
www.sanolabor.si

GREEN MAGMA®

VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je s posebnim patentiranim postopkom dr. Hagiware pridobljeno iz listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

ZELENA MAGMA

+ vitamini in minerali
+ močni antioksidanti
+ aktivni encimi
+ aminokisline
+ **klorofil**

Več o izdelku preberite
na www.zazdravje.net v
rubriki Kje se dobi.



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani, T: 01 562 82 27
• e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si



Zdravo črevo je pogoj za zdravo telo

Besedilo: Polona Kovič

Nismo mi tisti, ki imamo težave s prebavili, temveč jih imajo prebavila z nami.

Skozi leta ali celo desetletja napačnega hranjenja z mrtvo hrano se v debelem črevesu kopičijo toksične obloge starega blata, plast za plastjo. Ker je blato po uživanju ubite, industrijsko predelane ali toplotno razkuhanе hrane zelo lepljivo (ima pozitivni električni naboj zaradi oddaje elektronov pri oksidaciji), dodobra oblepi stene črevesja. Črevesje pa ima, kot vse živo v naravi, torej tudi presna rastlinska hrana, negativni električni naboj. Zato se le blato take hrane ne lepi na stene črevesja. Obloge na steni črevesja z leti naredijo precej debelo, trdno, zasušeno in skoraj nepredirno »novo« steno črevesja. Takšne debele, trdne obloge debelemu črevesu preprečujejo opravljati njegovo funkcijo črpanja nekaterih hranilnih snovi in predstavljajo trajen vir zastrupljanja. Spremljajoča težava kopičenja oblog je tudi popolno preoblikovanje oziroma raztegnitev sten debelega črevesa. Zunanji premer z oblogami obremenjenega črevesa lahko doseže celo dva decimetra in pol. Notranji obseg pa lahko meri samo še 3 ali 4 centimetre. Kako naj

v takšnem stanju debelo črevo sploh še opravlja svojo funkcijo? Zasušene obloge iz starega blata lahko tehtajo tudi do 10 kg. Dodatna težava zaradi njih so najrazličnejši zajedavci, ki se v njih zelo dobro počutijo, saj jih sploh ne opazimo.

Tako obloženo debelo črevo lahko povzroča najrazličnejša, tudi najtežja črevesna degenerativna obolenja, še posebej pri mesojedcih, in sicer zaradi gnitja v črevesnih divertiklih. Kako pa jih preprečimo, oziroma kako se obvarujemo lepljivega blata, ki se lepi na debelo črevo? Odgovor je preprost: z uživanjem presne ali čim manj predelane rastlinske hrane, ki ima poleg tega tudi veliko vlaknin – najboljših čistilcev črevesa. V pomoč so tudi kakovostni probiotiki in prebiotiki, dragocene začimbe in uživanje gline.

Če želimo, da se debelo črevo še hitreje znebi tanjših ali debelejših zasušenih oblog starega blata, mu moramo pomagati še z vodo. Te mu namreč kronično primanjkuje. Uporabimo lahko v prvi polovici 20. stoletja še precej razširjeno kurativno medicinsko prakso – klistir. Tekočine za klistiranje, ki jih bomo s pomočjo cevke in sonde spustili v debelo črevo, bodo naravno zmehčale najbolj trdovratne zasušene obloge starega blata tudi v morebitnih divertiklih debelega črevesa, ki lahko povzročajo vnetja vseh organov, ki ležijo ob njih: rodil, sečil, jeter, trebušne slinavke in celo srca. Klistir je bil, kot že rečeno, precej uporabljana medicinska praksa pri vnetnih boleznih še v prvi polovici 20. stoletja, potem pa so jo izrinili farmacevtski antibiotiki in antipiretiki, ki so sicer res odpravljali

simptome vnetij in vročino, niso pa odpravili njihovega primarnega vzroka – zastajajočih gnijočih strupenih oblog v debelem črevesu. Zato tudi niso nenavadni pogosti recidivi vnetnih bolezni notranjih organov, ki ležijo ob debelem črevesu. Staro gnijoče strupeno blato lahko poleg tega povsem uniči črevesno floro (tako kot tudi močni antibiotiki) in tudi zdravje, ki je povsem odvisno od vsrkavanja nekaterih hranilnih snovi iz zaužite hrane.

S klistirjem še danes najučinkoviteje, predvsem pa najhitreje in brez vsakršnega zdravstvenega tveganja (v nasprotju s farmacevtskimi odvajali, ki imajo škodljive stranske učinke), odpravimo zastajanje blata v debelem črevesu. Tako neposredno pomagamo tudi črevesni flori, da si opomore in začne opravljati svojo funkcijo. Odpravimo lahko celo divertikle.

Naravna higiena priporoča, da začnemo predvsem vnetne, pa tudi kronične degenerativne bolezni, odpravljati prav tam, od koder so najverjetneje prišle – iz s starim blatom onesnaženega, obloženega debelega črevesa. Strupenost njegovih oblog je notranja okoljska težava telesa vsakega civiliziranega človeka, ki se prehranjuje z mrtvo, toplotno obdelano ali industrijsko predelano hrano, tako kot so onesnaženi okolje in podnebne spremembe zunanja okoljska težava civilizacije. Civilizaciji lahko rečemo tudi hudo barbarstvo, tako nad telesom kot okoljem v celoti. Znanstveni in tehnološki napredek tako tej civilizaciji uspešno krči pot k samouničenju.

Klistir lahko s pridom uporabljamo tudi pri zaprtosti, ki je skoraj neizogibna posledica uživanja prečiščene in predelane hrane, ter pri dehidriranosti organizma. Na celični ravni je večina sodobno živečih zahodnjakov hudo dehidriranih, zato skuša

Čudežna moč gline

V Sloveniji je znana glina, ki jo pridobiva družina Ferjuc z Gmajnic pri Komendi. V bližini svojega doma v neokrnjeni naravi jo kopljejo in odbirajo ročno in s posebej izdelanim lesenim orodjem. Glina namreč nikoli ne sme priti v stik s kovinami, ker z njimi reagira in njena moč upade. Pri Ferjucih so več let izpopolnjevali pripravo gline s patrom Simonom Ašičem in postopek pripeljali do vrhunske priprave in kakovosti.

Za strokovna vprašanja o uporabi gline v terapevtske namene se lahko obrnete na g. Romana na tel. 041 833 914 ali na romanquick@gmail.com. Več informacij lahko preberete tudi na spletni strani www.bolus.si

telo manjkajočo vodo vsrkati iz blata v debelem črevesu. Tako to postane pretrdo in oblikuje trdovratne črevesne obloge.

Klistir lahko uporabljamo tudi pri akutnih vnetjih, tudi prehladnih boleznih z vročino, pa tudi kot pomoč pri degenerativnih kroničnih boleznih srca in ožilja, pri artritisu, še posebej učinkovit pa je pri alergijah in drugih kožnih boleznih, pa tudi pri vseh s stresom pogojenih zdravstvenih težavah.

Po klistirju se počutimo prenovljene. Voda, ki jo vnesemo v črevo, zmehča stare zasušene obloge blata, tako da jih zlahka in brez bolečin izločimo. Tako preprosto, naravno, hitro in poceni odpravimo nevarno leglo virusov, patogenih bakterij in celo morebitnih zajedavcev. Več o vrstah klistirja in pravilni izvedbi klistiranja lahko preberete na www.zazdravje.net v rubriki odgovori na vaša vprašanja v članku Kako se lotimo »mačka«.

za odrasle

Yogermana 100 milijard v 1 odmerku

za otroke

Yogermana junior 25 milijard v 1 odmerku

Prehranska dopolnila bogatijo našo prehrano. Namenjena so zdravim in vsem, ki želijo in potrebujejo več: adolescentom, športnikom, ljudem v stresu, okrevanju, bolnim in starejšim.

Moja nova prijateljica Yogermana!

Vsebuje naravne probiotike, prebiotike in vitamine. Brez laktoze in glutena.



Odprem in popijem!

YOGERMINA doma in na potovanju. Za celo družino. Ker je že v obliki mini napitka, zanjo ne potrebujete vode.

Enostavno in hitro!

Na voljo so tudi kapsule.

Neodvisni test Zveze potrošnikov Slovenije je potrdil ustreznost kapsul YOGERMINA.

Ref: Revija VIP, okt. 2009, str. 21-22.

Yogermano dobite v lekarnah, specializiranih trgovinah, prodajalnah Sanolabor in naravnih lekarni Maximarket Ljubljana.

www.bio-medico.si

Poletno sveže

Besedilo in slike: M. Kološa, K. Podergajs



Presna poletna juha s konopljo

Potrebujemo:

- 3 paradižnike
- 1 rdečo papriko
- 1 majhno čebulo
- 1 zrel avokado
- 1 kumaro
- ½ bučke
- 1 j. žlico nasekljanega peteršilja ali koriandra
- pest oluščenih konopljinih semen
- 3 dl sveže stisnjenega korenčkovega soka
- konopljino olje
- himalajsko sol
- sveže mlet pisani poper

Priprava:

Konopljna oluščena semena namočimo v vodi in jih čez nekaj ur odcedimo. V mešalniku (najboljši je blender, lahko pa si pomagamo tudi s paličnim) dobro zmeljemo vse sestavine (zelenjavo prej narežemo na kose) in dodamo začimbe. Ko je zelenjava pretlačena, prilijemo sveže stisnjen korenčkov sok. Sestavine poljubno spreminjamo in sezonsko prilagajamo. Začnimo s sveže mletim pisanim poprom. Namočena semena lahko uporabljamo za zgostitev, obogatitev in popestritev tudi drugih vrst juh in omak.

Komentar:

Surova zelenjavna juha ima na naš organizem zelo močan alkalni učinek. Zelenjava namreč vsebuje minerale, ki bazično delujejo na naše telo (kalij, magnezij in kalcij) in razkisajo naša običajno zaki-

sana telesa. Konopljna semena so vir vseh esencialnih aminokislin in esencialnih maščobnih kislin, med katerimi sta tudi alfa linolenska in gama linolenska kislina, ki sta zelo pomembni sestavini zdrave prehrane, a v njej le redko prisotni. Konopljna semena pomagajo pri krepitevi imunskega sistema, čiščenju ožilja in krepitevi srca, uravnavajo pa tudi metabolizem, lajšajo številne bolezni in ugodno vplivajo na kožo, lase in oči. Maščobne kisline omega-3 v kombinaciji z aminokislinami, ki vsebujejo žveplo (lan, konoplja in oreh) naše celice hranijo, zdravijo in bogatijo s kisikom (terapija dr. J. Budwig).



Kremna cvetačna juha

Sestavine (za 4 osebe):

- ena srednje velika cvetača
- 2 žlici svetlega tahinija (sezamova pasta)
- 1 dcl sojine smetane
- ½ žličke mletega koriandra
- 2 žlici oluščenih sezamovih semen
- 1 l vode
- sol

Priprava:

Cvetačo operemo in nalomimo oziroma narežemo na manjše cvetke. Pristavimo v hladni vodi skupaj s koriandrom in skuhamo do mehkega. Nato s paličnim mešalnikom pretlačimo ter pri-mešamo tahini, sojino smetano in sol. Sezam na suhi ponvi na hitro prepražimo, da se rahlo obarva, in ga potresemo po pripravljeni juhi.

Komentar:

Cvetača je po naravi hladna. Vlaži črevesje in krepi vranico ter vsebuje mnogo vitaminov in mineralov. Sezam je bogat z lahko prebavljivimi beljakovinami. Vsebuje prostaglandin leukotrien in esencialne maščobne kisline, ki zavirajo razmnoževanje bakterij virusov in rakavih celic. Krepi kri in ohranja telesne tekočine. Koriander ugodno

deluje na želodec, pospešuje prebavo, pomirja krče in zmanjšuje trohnenje zastale, neprebavljene hrane v črevesju.

Namig:

Juho lahko naredimo bolj pisano, če ji primešamo še na drobno nariban in kratko popražen korenček ali jo potresemo s seseklanim svežim peteršiljem. Lahko pa del cvetače zamenjamo tudi z brokolijem, ki ima podobne lastnosti kot cvetača in je še bolj bogat z vitamini.



Zelena solata s peso

Sestavine:

- pol glave zelene solate
- 1 manjša rdeča pesa
- 3 žlice olivnega olja
- ¼ žličke zmlete kumine
- sok polovice limone
- zeliščna sol

Priprava:

Solato očistimo in natrgamo liste na manjše kose. Pesa olupimo na drobno naribamo na solato. Iz ostalih sestavin zmešamo polivko in vmešamo v pripravljeno solato.

Komentar:

Zelena solata je bogat vir vitaminov, rudnin in antioksidantov. Hladi, spodbuja prebavo in delovanje jeter, zmanjšuje tveganje za raka in bolezni srca in ožilja. Krepi življenjsko moč in zmanjšuje zakisanost telesa. Pesa znižuje telesno temperaturo, pospešuje tvorbo rdečih krvničk, krepi srce in pomirja duha, vlaži črevo in čisti jetra. Zavira razvoj rakastih tvorb ter razmnoževanje bakterij in virusov. Kumino dodajamo, da omili napenjanje, ki bi ga lahko povzročila pesa. Olivno olje je najbogatejši vir mononenasičenih maščobnih kislin in je lahko prebavljivo. Po naravi je hladno. Limone hladijo in krepijo telesne tekočine. Vsebujejo veliko vitamina C in pomagajo pri prehladnih

obolenjih, v omenjeni kombinaciji pa dodatno povečujejo izkoristek železa v rdeči pesi.

Zeleno solato lahko zamenjate tudi z regratom, ki prav tako hladi, poleg tega pa čisti kri in razstruplja. Seveda pazite, da ga nabirate na travniku, ki ni obremenjen s kakšnimi posebnimi kemičnimi »tretmaji«.



»After eight« na žlico

Sestavine (za 2 osebi):

- 200 g pirinega zdroba
- 6 dcl močnega čaja iz poprove mete
- 70 g kakava
- 4 žlice agavinnega sirupa

Priprava:

Najprej skuhamo močan čaj iz poprove mete. Pirin zdrob premešamo s kakavom. Čaj precedimo, ga ponovno zavremo in zakuhamo vanj mešanico zdroba in kakava. Med stalnim mešanjem kuhamo na blagem ognju 3-5 minut. Primešamo še agavin sirup in pustimo stati še nekaj minut, da se pira povsem napne.

Komentar:

Poprova meta hladi telo. Pomirja, spodbuja prebavo, razkužuje dihala in prebavila, zato pomaga pri prehladih in astmi. Kakav krepi in stimulira celotno telo. Pira ima zaradi velike vsebnosti beljakovin, vitaminov in rudnin idealno prehrabeno sestavo, poleg tega vsebuje manj glutena kot druga žita. Na telo deluje rahlo hladilno.

Namig:

Kuhani zdrob lahko okrasimo s sojino smetano in potresemo z naribano grenko čokolado. Jemo ga lahko za zajtrk, kot malico ali tudi za večerjo. Če skuhamo nekoliko bolj gostega, ga prelijemo v model, počakamo, da se ohladi in strdi, in narežemo na kose.



Nadležne vaginalne težave

Besedilo: Sanja Lončar in Sabina Topolovec

Če bi le vedeli, koliko vaših vprašanj dobivamo na temo vaginalnih težav, ki grenijo življenje zelo velikemu številu žensk. Opažamo, da pri tem leta ne igrajo nobene vloge. Od najstnic do upokojenk, vedno slišimo enako vprašanje, in sicer kako se rešiti nadležnega belega toka, srbečice in suhe nožnice.

Pri mlajših ženskah je karakteristično, da jim prav tisto, kar so storile z željo po bolj sproščenem seksualnem življenju, zdaj povzroča težave, zaradi katerih jim sploh več ni do seksa. Jemanje oralne hormonske kontracepcije namreč uničuje zaščitne mlečnokislinske bakterije v vseh sluznicah in odpira možnosti neomajnemu razvoju kandidate, ki se naseli tudi v vaginalnih sluznicah. Podobno delujejo tudi različne spermicidne pene, geli in podobno, kar uporabljamo lokalno, le da je nji-

hovo delovanje časovno bolj omejeno in manj sistemsko, zato se je proti posledicam lažje boriti z nekaterimi preventivnimi ukrepi (npr. izpiranje nožnice z razredčenim naravnim jogurtom, molkosanom ali sirotko, kar okrepi lastne obrambne moči).

Pri ženskah po menopavzi pa hormonska sredstva pogosto zamenja kakšna druga hormonska terapija ali uživanje kortikosteroidov, kar v telesu pripelje do enakih posledic.

Uporaba higienskih vložkov nas je včasih spremljala le nekaj dni v mesecu. Zdaj vse več žensk zaradi nadležnega izcedka iz nožnice ali inkontinence, ki je v porastu, uporablja tudi dnevne vložke. Ne preseneča, da so praviloma najbolj masovno oglaševani najbolj sporni izdelki. Današnji vložki so praviloma narejeni iz plastičnih folij, gelov in celuloze, ki utegne vsebovati tudi dražilne in rakotvorne snovi (npr. dioksin). Ob tem že sami vložki iz umetnih materialov povečujejo težave s cirkulacijo, pregrevajo sluznice in onemogočajo naravno zračenje.

Sistemskega reševanje belega toka, vnetij nožnice in suhosti, ki je posledica vsega navedenega, se ne morete lotiti samo lokalno. Sintezni preparati, kot so kreme za lokalno uporabo, ob tem delujejo res zelo kratek čas, nato pa telo ugotovi, za kaj gre, in nanje razvije odpornost. Zato so se tudi

na tem področju dobro izkazali naravni pripravki (npr. izvleček iz grenivkinih pešk, krema iz rastlinske horopito, preparati na osnovi oljčnih listov ter že omenjeni mlečno-kislinski pripravki), seveda v kombinaciji s preходом na perilo iz naravnega bombaža ali bambusa ter uporabo naravnih higienskih vložkov.

Oblečene za obolevanje

Del težav z našimi rodili izhaja tudi iz mode, ki je takšna, kot bi bila ustvarjena z namenom uničenja ženskega zdravja.

Sodobni nedrčki delajo čudeže in z njihovo pomočjo si lahko pričarate obliko in velikost prsi »po izbiri«. Vendar pa ima tudi to svojo ceno, ki jo plačujemo z zdravjem. Ameriški znanstveniki menijo, da lahko nedrčki povzročijo raka na prsih, pri tem pa posebej poudarjajo nevarnosti push-up modelov. Proučevali so 4.700 žensk in prišli do ugotovitve, da je nevarnost za raka na prsih pri ženskah, ki nosijo nedrček tekom celega dneva, kar 125-krat večja kot pri tistih, ki nedrčka ne nosijo. Če nosite nedrček polovico dneva, je tveganje še vedno 21-krat večje kot v primeru, če nedrčka ne uporabljate. Nevarnosti botruje zlasti dejstvo, da nedrček neprestano blokira limfno ožilje. Nekaj pa k temu prispeva tudi sprememba magnetnega in električnega polja na območju prsi, ki jih prekrivamo z nedrčkom, še zlasti če uporabljamo nedrčke iz sintetičnih materialov.

Da postajajo materiali, iz katerih so nedrčki izdelani, vse bolj sporni, priča tudi Ökotest, ki je leta 2009 pod drobnogled vzel 25 nedrčkov različnih ponudnikov in cenovnih razredov. Poglavitna težava pri nedrčkih so uporabljena barvila. Kar šest izmed 25 modelov jih je vsebovalo ogromne količine barvil, za katere sumijo, da povzročajo raka.

Tangice so videti seksi, vsaj na retuširanih fotografijah, vendar pa je po mnenju zdravnikov ta droben kos oblačila pogosto kriv za marsikatero nevšečnost. Pri hoji lahko ozek trakec med nogami povzroči zelo majhne, skorajda nevidne poškodbe na koži. Posledično na tistih mestih nastajajo turi in druga kožna vnetja. Opozoriti velja zlasti na tangice iz sintetičnih materialov, saj se v njih hitreje potimo. Ker se zaradi umetnih materialov pot ne more posušiti, se ustvarijo idealni pogoji za glivična obolenja.

Ko se poleti iznenada ohladi, smo v primeru nošenja tangu bolj izpostavljeni trdovratnemu vnetju mehurja, saj nenadna podhladitev povzroči pomanjkljivo prekrvavljenost sečnice. S tem je imunska moč mehurja oslABLJENA in le vprašanje časa je, kdaj nas premagajo kolibakterije.

V primeru, da se tangu vendarle ne želite odpovedati, velja upoštevati naslednje:

- ne nosite preozkih tangu in zlasti ne ves dan,
- ko se spotite, takoj zamenjajte spodnje perilo,
- kupujte le tangice iz naravnih materialov,
- po plavanju se takoj preoblecite v suhe tangice,
- premislite, ali morda kljub vsemu ne bi raje nosili bolj udobnega spodnjega perila. Saj ni nujno, da se odločite za najbolj „gospodinski“ model.

Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas!

Vaginalno kandido hitro prepoznamo. Za ugotovitev, ali gre za lokalno težavo ali za sistemsko prepojenost telesa z razbohotenimi glivicami, vam priporočamo, da naredite naslednji test:

Zjutraj na tešče, preden umijete zobe, vzemite prosojen kozarec in vanj vlijite navadno vodo. Pljunite vanjo in počakajte 10 do 15 minut. Če opazite, da se s površja spuščajo bele nitke, je to znak, da v vaši slini prevladuje kandida. Zdrava slina bo ostala kompaktna.



Kandida ni le nevšečnost. Lahko preraste v resno nadlogo in celo življenjsko nevarnost. Zato jo je dobro čim prej obvladati in vrniti v njene naravne okvire.



Knjiga
Resnice in zmote o kandidi
je praktičen priročnik z veliko preverjenih
napotkov in receptov.



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

<http://www.kandida.si/>.

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

Pas, spuščen na višino bokov, in prekratke majice so trend že več let. Čeravno ste morda ponosni na svoje lepo telo in trebuh z veseljem pokažete, pa vam ledvice in mehur za to gotovo niso hvaležni.

Ali ste vedeli, da nekateri povečano maščevje na trebuhu pri mladih dekletih povezujejo tudi z razkazovanjem trebuha na račun nizkega pasu in kratkih majic? Telo naj bi namreč ustvarjalo tolščo tudi zato, da ustvari zaščito pred urološkimi vnetji. Ta pa postajajo vse bolj pogosta, zlasti poleti, ko imamo napačen občutek, da je ozračje dovolj segreto in da oblačil na območju pasu ne potrebujemo. Ravno nasprotno, potenje na vročem asfaltu in močno delujoče klimatske naprave v zaprtih prostorih so veliki sovražniki vašega mehurja in ledvic. Če pa pogosta vnetja poskušate obvladati z antibiotiki, si boste verjetno ustvarili še eno težavo. Ponavljajoča se uporaba antibiotikov širokega spektra lahko namreč dokaj hitro ustvari odpornost bakterij na antibiotike, kar utegne biti življenjsko nevarno. Sledijo tudi neizogibna vnetja nožnice, kot posledica zrušene naravne odpornosti sluznic.

Prva preventiva so v tem primeru zagotovo oblačila, ki naj bi bila na območju pasu in rodil še dodatno podvojena in iz naravnih materialov, da bi preprečili prekomerno potenje in s tem povezano ohlajanje kože. Če pa vas kljub temu preseneti neprijetno tiščanje v mehurju, poskusite s sokom sveže stisnjenih brusnic ali s standardiziranimi kapsulami z izvlečkom brusnic. Brusnice v telesu delujejo močnejše in bolj inteligentno kot sintezni antibiotiki. E. Coli se namreč rada zabubi, tako da ji antibiotiki ne morejo do živenga, pred česlovimi brusnic pa je nezaščiten. Ob tem delujejo brusnice kot neka vrsta teflona. Obložijo mehur in tako preprečujejo patogenim organizmom, da bi se prijeli na tkiva. (Več o premagovanju vnetij ledvic in mehurja brez antibiotikov preberite v knjigi *Vojna ali mir z bakterijami*).



Okolju in zdravju prijazni damski vložki naturae'

- nežna, mehka tkanina iz organskih polimerov na osnovi koruznega škroba
- hipoalergenski in naravno prepustni
- posebno primerni za mlade ženske, terapije po porodu in ženske z občutljivo kožo
- 100 % razgradljivi v 16 dneh

Prodaja: www.vege4.si in trgovine z zdravo prehrano



Za »gladko« rešitev?

Ženska, ki se zaradi nenehnih vnetij, ki jih povzročajo zgoraj navedena oblačila ali razbohotena kandida, počuti umazano, zagotovo ni sproščena v odnosu s partnerjem. Četudi smo umite in odišavljene, se ne počutimo prijetno v lastni koži, tam, kjer domujejo skrbi, pa ni več sproščenosti.

Zato suhost nožnice postaja vse bolj razširjen pojav, ki dela preglavice mnogim parom. Na tem se zrcali tako fizični kot tudi psihični stres, ker enostavno nismo »doma« v lastni koži.

Prvi nasvet je, da si vzemite več časa zase in za svoje telo. Telo ni stroj, ki deluje ob pritisku na gumb ter po napornem sestanku in preverjanju elektronske pošte preklopi na »romantični program«. Če ne čutite svojega telesa, ker je vsa vaša energija ujeta v glavi, ki nenehno premišljuje o nečem, potem ne bodite užaljeni, če vas telo »sabotira«.

Če pa ste pri stvari, a vaše sluznice iz kakršnegakoli od naštetih razlogov niso v polni formi, potem si pomagajte z naravnimi lubrikanti. To so lahko dobesedno spolzka tla, ker morate biti zelo pozorni pri izbiri snovi, ki bodo v kontaktu z vašimi občutljivimi sluznicami. Zato še bolj preseneča, da se nekateri ponudniki obnašajo, kot da bi ponujali maziva za kosilnico – sestavin na izdelkih sploh ne navajajo! Če pa med sestavinami preberete sestavine, kot so: hydroxyethylcellulose, gluconalactone, -paraben, chlorhexidine digluconate, sodium hydroxide, sodium benzonate, propylene glycol ... potem na te izdelke raje pozabite. (*Natančno razlago o problematiki lubrikantov si lahko preberete na www.zazdravje.net v članku Strupeni Seks, v rubriki »Skupaj razkrivamo«.*)

Tudi beli vazelin, ki je pogosto v uporabi, ni nič drugega kot prečiščena nafta. Kot naravni lubrikant lahko uporabljate čisto, nerafinirano kokosovo masčobo, ki ima dobro viskoznost in obenem celo uničuje patogene bakterije in kvasovke. Njena slaba lastnost je, da lahko pusti mastne madeže na postelji in perilu. Za vaginalno sluznico so najbolj primerni lubrikanti na vodni osnovi, seveda z neoporečno sestavo.

YES LUBRIKANTI

**100% NARAVNI
EKOLOŠKI
ZDRAVI**



Za varno in zdravo vlačenje intimnih predelov vseh spolno aktivnih ljudi, koristni za dame v menopavzi, primerni za masazo celotnega telesa, za nego suhih predelov in kot preventiva pri nastajanju strji. Ph uravnoteženi. Vsestransko uporabljeni, naravni, zdravi.

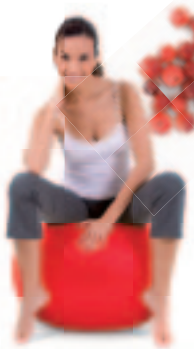


Zastopnik za Slovenijo:
 BB NATURA d.o.o. | Škofje 144, 1292 lg. T: 01/36 44 977
 Spletna naročila: www.bbnaatura.si, yes@bbnaatura.si
 BB NATURA, Jurčkova 223, LJ-Supernova, 044/125-608

BIOVERA LJ - Galjevec 9, LJ - Rudnik, 051/730-108
 BIOVERA MB - Ul. Vito Kraighera 5, MB, 051/723-033
 ZDRAVO IN NARAVNO, pokrova Ljubljanska trdnica, 051/879-998

TEŽAVE Z MEHURJEM?

NIČ VEČ. IN SPET SEM LAHKO AKTIVNA.



Brusnifem forte®
 vsebuje koncentrat celotnega plodu posebnih brusnic *Cranberry*, ki imajo v klinični študiji potrjeno visoko učinkovitost pri preventivnem jemanju:

okužbe sečil so se zmanjšale za 44 %.¹

1. Canadian Journal of Urology, 9(39); June 2002



Zanesljiva naravna pomoč pri ohranjanju zdravih sečil.





www.medex.si



Vitex agnus castus

Hormonska terapija kot preventiva?

Besedilo: Sanja Lončar

V zadnjem času skorajda ne srečam ženske, ki mi ne pove, da so ji ugotovili takšne ali drugačne hormonske težave. Zagotovo osebe, ki jih srečujem ali nas kličejo, pišejo ali drugače stopajo v kontakt z našim projektom, ne predstavljajo statističnega povprečja, vendar je številka kljub temu prevelika, da bi jo prezrli. Ali res gre za tako narasle težave s hormoni, ali je v ospredju želja farmacije, da si pridobi čim več uporabnic za različne hormonske terapije?

Zunanji sovražniki

Danes je v zraku, vodi, kozmetiki, hrani in tudi zdravilih res toliko snovi, ki »mešajo« naše hormone, da bi bilo presenetljivo, če ne bi povzročali težav. O njih smo že veliko pisali. Da se ne bomo ponavljali, lahko več o tem preberete v člankih, objavljenih na naši spletni strani. V iskalnik na www.zazdravje.net vpišite besedo »hormonski« in našli boste veliko informacij na to temo. Če boste odpravili motilce, ki jih je v vaši kopalnici in kuhinji ogromno, boste zagotovo začutili razliko. To, da smo »zaužili« preveč hormonov na eni strani se po našem mnenju rešuje tako, da telo očisti-

mo tega bremena, ne pa tako, da dodajamo nove koktejle kemikalij, ki naj bi to zmedo »urejale«.

Hormonsko nadomestno zdravljenje

Že pri nastajanju knjige »Resnice in zmote o osteoporozi« nas je presenetilo, kako zelo praksa v Sloveniji še vedno zaostaja za ugotovitvami stroke v razvitih državah. Pred letom dni so v naši soseščini (na Hrvaškem) objavili zelo poglobljeno in znanstveno argumentirano knjigo doktorice Lidije Gajski: Ljekovi ali priča o obmani (*Zdravila ali zgodba o prevari*). Vsakemu, ki mu hrvaščina ne predstavlja težave, jo priporočamo kot zelo dobro branje. Če jemljete katerakoli zdravila, je zelo dobro preveriti, ali sodijo v skupino res potrebnih in dokazano učinkovitih zdravil, ali pa ste le poskusni zajček in vir dobička za farmacevtsko industrijo.

Pa si oglejmo, kaj doktorica Gajski piše o zdravljenju hormonskih težav.

V devetdesetih letih prejšnjega stoletja so lansirali hormonsko nadomestno terapijo (HNT) kot rešitev za domala vse težave v menopavzi. Pripisovali so ji preventivo srčno-žilnih bolezni, lajšanje simptomov menopavze, izboljšanje mentalnih funkcij in razpoloženja ter celo blagodejno delovanje na kožo. Na začetku tega stoletja je uporaba hormonske nadomestne terapije tako narasla, da jo je v razvitih državah uporabljalo več kot 40 % žensk, starejših do 50 let. »Rezultati randomiziranih poskusov, ki so se pojavili po prvih observacijskih raziskavah, so vrgli na takšno zdravljenje popolnoma drugačno luč. Študija HERS je pokazala, da HNT po 4,1 oziroma 6,8 letih uporabe ni zmanjšala umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni, povečala pa je tromboembolije in bolezni žolčnika. Zato so avtorji sklenili, da takšna terapija ni ustrezna za bolnice s srčno-žilnimi težavami. Tisto, kar je še

bolj vznemirilo strokovno javnost, pa so bili rezultati raziskave WHI (Women's Health Initiative), ki je bila izvedena na pretežno zdravih ženskah in so jo predstavili javnosti leta 2002. Raziskavo so sicer morali prekiniti pred načrtovanim rokom, ker je v poskusni skupini v primerjavi s kontrolno skupino pogostost srčno-žilnih težav narasla za 29 %, raka dojke za 26 %, kapi za 41 % in tromboembolije za 111 %. Škoda je bila večja od koristi, ki so se pojavile v 37 % manjši obolevnosti za rakom debelega črevesa, 17 % pri raku maternice in v 37 % manjšem številu zlomov. Sistematični pregledi so ob tem pokazali še povečano incidenco vnetja žolčnika in povečano število žolčnih kamnov. Tudi druge raziskave in meta-analize so te rezultate potrdile. V nadaljevanju študije WHI se je pokazalo, da hormonska terapija, ne le da ni izboljšala kognitivnih sposobnosti, temveč je bilo število žensk, pri katerih se je razvila demenca, v skupini, ki je jemala NHT, dvakrat večje.

Rezultat vsega, kar opisuje dr. Gajski, je bila žolčna debata, ki je pripeljala do sprememb smernic uporabe nadomestne hormonske terapije. Estrogeni se danes priporočajo le kot kratka in simptomatska terapija pri ženskah z velikimi motnjami v menopavzi. Tako je število izdanih receptov v ZDA od leta 2001 z 61 milijonov padlo na le 18 milijonov v letu 2005.

Očitno je ta »tržna niša« v zatonu, zato se farmacija hitro seli na nova obetavna področja. Trenutno je zelo v porastu uporaba hormonskih pripravkov za »reguliranje« delovanja ščitnice. Koliko so koristni in koliko škodljivi ti preparati, pa bomo ugotovili šele skozi čas.

Bi šlo brez hormonov?

Narava skozi tisočletja dokazuje, da tudi na tem področju premore več kot sintezna sredstva. Predvsem pri tako subtilnih področjih, kjer je treba telo uglasiti, ima narava več posluha in zna delovati veliko bolj modro.

Med najbolj učinkovite zdravilne rastline, ki jih imamo na voljo, uvrščamo konopljiko (*Vitex agnus castus*), svetliko oziroma cimicifugo (*Cimicifuga racemosa*), deteljnostno srčnico (*Leonurus cardiaca*) in gozdni koren oziroma angeliko (*Angelica sinensis*), ki jo poznajo tudi pod imenom ženski žen-šen ali Dong quai.

Delovanje preparatov na osnovi cimicifuge je znanstveno najbolj dokazano. Nekatera naravna zdravila, kot je npr. Remifemin, pa se ponajbolj tudi z meta študijami, ki dokazujejo njihovo neškodljivost in učinkovitost, ki je znanstveno spremljana že desetletja. Druge omenjene zdravilne rastline so na voljo kot čaji ali kot sadike rastlin, ki

jih poiščete pri zeliščarjih. Natančni opis delovanja in način uporabe lahko preberete tudi v knjigi »Resnice in zmote o osteoporozi«.

Ne smemo spregledati še enega čudeža narave, ko gre za krepitev hormonskih moči. Gre za matični mleček, ki iz navadne čebelice naredi superčebelo oziroma čebeljo matico, ki lahko vsak dan izleže na tisoče jajčec. Matični mleček je krepčilen za celotno telo, vendar je pri vse bolj prisotnih težavah s hormoni pomembno tudi njegovo delovanje na krepitev hormonskega sistema v celoti.

Ne spreglejte bistva!

Vse, kar smo tokrat zapisali o hormonih, bi lahko primerjali z vplivom različnih olj in maziv na delovanje vašega avtomobila. Res je, da so takšne in drugačne snovi, ki jih dajemo vase, pomembne, vendar je od vsega najbolj pomemben »način vožnje«. Če se potiskate čez meje, ki vam jih narekuje vaša vest, če vozite »z zategnjeno ročno zavoro« in ne dovolite svojim potrebam, da pridejo na površje, če pregrevate in vaš kazalec že dolgo kaže, da ste »med rdečimi obrati«, potem ne sprašujte, katero »olje« je dobro. Začnite »voziti« bolj umirjeno, prisotno in z užitkom in videli boste, kako lepo bodo »tiktakali« tudi vaši hormoni.

Za dobro počutje v méni!



Remifemin®

vodilno rastlinsko zdravilo
za lajšanje težav v méni

Vsebuje izvleček korenike grozdnate svetilke
(*Cimicifuga racemosa*).

v več kot 80 % učinkovito lajša
telesne in duševne težave

50 let izkušenj po vsem svetu

brez hormonov

V lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta,
ter na www.fidimed.si



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

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



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

V preteklosti je bila pogosta navada bogatih ljudi, ki so gradili velike hiše in vile, da so tja vsaj za leto dni, preden so se sami vselili v novogradnjo, brezplačno naselili revne ljudi. Na ta način naj bi se sami izognili vlagi in kemični dejavnosti novih zidov. Čeprav je šlo takrat le za zidove iz naravnih materialov in lomljenega kamna, so menili, da je ta previdnostni ukrep nujen za varstvo njihovega zdravja.

Vzemite si torej čas, če se nameravate preseliti v novo stanovanje ali si sezidati novo hiško, in preverite, kam se dejansko selite, oziroma kje in s čim boste zidali. Kajti v skrbi za ohranjanje zdravja ni vseeno, kakšno bo vaše bivalno okolje nadaljnjih 10, 20, 50 ali več let. O tem se veliko ve in ponovno govori v današnjem času, zato si oglejmo, kaj je na to temo že davno nazaj zapisal A. Vogel.

Vas hiša stane zdravja?

Priredila: Adriana Dolinar

Nevarnosti betonskih stavb

Kako je danes z betonskimi stavbami? Ali niso te zdravju mnogo nevarnejše kot zidane? Kljub temu nekaterim krepkim ljudem nič ne škoduje vselitev v novo zgrajeni betonski blok. Vsaj ne čutijo, da bi jim to povzročalo težave z zdravjem. Vendar pa vsi niso tako trdni, saj mnogi že po nekaj tednih opazijo revmatične ali živčne bolezni, dobivajo otrple sklepe ali pa čutijo posebno okorelost v tilniku. Človeka se lahko loti tudi nepojasnjena potrtost, ki je prej ni poznal. Kadar takšne težave nastopijo kratek čas po vselitvi v betonsko stavbo, bi moral človek opraviti preizkus in oditi na počitnice k znancu, ki živi v leseni hiši ali v hiši iz opeke. Če omenjeni pojavi v tistem času izginejo, je zdravju v korist, da zamenja stanovanje iz betona, kljub njegovemu sodobnemu udobju, za bolj zdravega.

Podobno kot betonska stavba nam škoduje tudi vlažno stanovanje z malo sonca. Zdravo stanovanje je več vredno kakor sodobno udobje. Zato bi mu morali dajati prednost. Žal pa niti skupnost niti posameznik ne posvečata dovolj pozornosti kakovosti bivalnega okolja z zdravstvenega vidika. Kako koristno bi lahko bilo za zdravje ljudi, če bi se nekaj sto milijard iz vojaškega proračuna namenilo zdravju in če bi bila sleherni državi mar tudi zdrava stanovanjska kultura.

Preden zgradite hišo

Kitajski cesarji so že pred nekaj tisoč leti naročali svojim strokovnjakom, da so pred postavitvijo kakšne stavbe najprej natančno preiskali tla, kajti ustrezati so morala pogojem za zdravo bivanje. Dandanes ne vemo, kako so opravili ta preizkus, iz starih spisov pa je razvidno, da so ta previdnostni ukrep vedno izpeljali.

Zelo pomembno za zdravo bivanje je, ali je stavba na skalnatih ali na peščenih tleh, ali je podlaga ilovica ali močvirje, ali bodo temelje zaupali vlažni zemlji z visoko talno vodo ali pa gre za suho prst. Pogosto je človek pri izbiri prostora vezan na določene kraje, kjer okoliščine niso najboljše. V takšnih primerih bi morali gradbeniki pomanjkljivosti kolikor se le da omiliti s tehničnimi ukrepi. Z odvajanjem vode in z izolacijo.

Morda še nikoli nismo pomislili, da bi lahko bilo pomembno preizkusiti gradbeni prostor po zdra-

vstvenih načelih. Zakaj je to pomembno, bomo lažje razumeli, če pogledamo, kako si v naravi živali skrbno poiščejo kraj za spanje, kraj, kjer skopljejo svoje votline in sezidajo svoja gnezda. Srnjad si nikoli ne bo poiskala počitka na vlažnih, močvirnih tleh. Celo pes in mačka sta izbirčna pri izbiri kraja za počitek. Pes ne bo nikoli legel na cementna tla, četudi bi mu bil v vročem poletju tam na voljo hladen prostorček. Sodobne raziskave so nam glede na bioklimatiko, elektromagnetna sevanja, polja napetosti in podobno odkrile marsikaj, a vse to so dovzetni ljudje že od nekdaj čutili in upoštevali.



Pomen pravilne lege hiše

Če si želimo sezidati hišo, moramo najprej preveriti njeno lego bioklimatsko, dobro pa bi bilo preizkusiti tudi, ali nam kraj ustreza in ali je za nas ustrezen. Zato bi bilo najbolje, če bi lahko v tem kraju nekaj časa stanovali, preden se odločimo na njem graditi. Različne okoliščine so za nas glede na telesni ustroj in občutljivost zelo pomembne: vlaga v zraku, višina, območje južnega vetra ali severovzhodnika. Odločilno je to, na primer, ali je človek mrzel ali topel tip, ali živi naravno glede gibanja in prehrane, ali ne ... Glede na različne nagnjenosti, ki smo jim ljudje podvrženi, ni brez pomena, kje in v kakšnih okoliščinah stanujemo.

Splošno ugodna temeljna pravila

Osnovno pravilo je suha zemlja za stanovanje ali hišo. Temelj mora biti dober, prav tako tudi ustrezna izolacija. Iz zdravstvenega vidika je pomembna tudi preudarna izbira gradbenega materiala. Najbolj zdrav je les, zlasti v suhem podnebju. Na drugem mestu so opeka, pečena ilovica, sledi naravni kamen. Beton, predvsem železobeton, pa je daleč zadaj kot najbolj nezdrav gradbeni material.

Polje električne napetosti

Vsak človek, pa tudi vsaka stvar, ima določeno zvezo z elektriko. Gotovo smo že opazili, da začne

pri slačenju naša srajca večkrat šelesteti. V temi včasih zaznamo celo rahlo svetlikanje. To dela električna napetost, ki je pri enem človeku večja, pri drugem manjša. Danes smo tehnično že toliko napredovali, da znamo to stanje meriti. Ne le vsak človek tudi vsaka žival, pa tudi mrtva stvar, ima svojo električno napetost. Vsaka napetost energije pa se lahko obnovi ali še bolj poveča. Glede na to, da v času življenja energijo za življenjske procese trošimo, jo moramo tudi vedno znova nadomeščati. Nadomeščamo jo s hrano, s krepčili in z dodatnimi naravnimi sredstvi, pa tudi z globokim dihanjem. Na to polje električne napetosti pa med drugim vplivajo tudi naše stanovanjske razmere in ga lahko spravijo iz ravnotežja.

Takšna motnja v ravnotežju prinaša razne neprijetnosti. Ali nas napade nenaravna svinčena utrujenost ali pa zapademo morečemu glavobolu, nadležni migreni in pobotosti. Pogosto nam primanjkuje poleta in dejavne moči. Pri pretiranem naporu se nas lahko poloti nemirna živčnost, da komaj še vemo, kam naj damo svoje nervozne ude. Človek je lahko žrtev neprijetnega živčnega stanja, ki ga brez pravega vzroka spremlja notranje nezadovoljstvo. Elektromagnetno napetost lahko merimo, zato vemo, da npr. cement, predvsem železobeton, energetsko izčrpa stanovalce betonskih stavb. Kdor ima torej možnost, naj pri gradnji svoje hiše kot pretežni gradbeni material uporabi naravni kamen, opeko ali še bolje les.



Preudarna izbira bivalnega okolja ima dandanes pomembno vlogo, ker o tem še deloma odločamo sami, in če smo pri tem pozorni, se lahko izognemo kopici zdravstvenih težav. Pri drugih pomanjkljivostih našega okolja, kot so vse večja onesnaženost zraka, vode, zemlje, povečana radioaktivnost in drugo, pa žal nimamo več veliko možnosti za izbiro in zaščito, zato poskrbimo, da nam ne bo po nepotrebnem otekala življenjska energija tam, kjer bi si jo morali vsak dan na novo okrepiti – v zavetju svojega doma.

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



Preventivno uživanje v termah

Besedilo: Katja Podergajs

Kaj je lepšega kot čofotati v prijetno topli vodi in biti hkrati za to nagraden z boljšim zdravjem? Slovenci imamo to srečo, da je naša mala država bogata z zdravilnimi vodami, od termalnih in mineralnih do morske. Zdravijo ali lajšajo mnoge težave, delujejo pa tudi kot preventiva, da do težav sploh ne pride. Vendar ne vse enako! Po različnih termah so vode zelo različne, hkrati pa je tudi znotraj enega termalnega

kompleksa ponavadi več bazenov, ki ne vsebujejo vsi enake termalne vode. Poleg tega se pojavlja vse več kopališč, ki niso terme in uporabljajo navadno vodovodno vodo, zato bodite pri izbiri pozorni, če želite, da bo kopanje res blagodejno.

Prav zaradi različnosti voda v slovenskih termah smo se tokrat odločili, da jih zaprosimo za podatke o njihovi vodi, saj se marsikateri kopalec sploh ne zaveda, kaj vse mu nudi voda, v kateri se namaka. Še manj je zavedanja o tem, kako dolgo smo lahko v kateri od zdravilnih voda. Kakšna je kakovost čiščenja vode in kaj se zgodi z njo po uporabi, pa skoraj nikogar več ne zanima, čeprav je to zelo velikega pomena tako za naše zdravje kot za zdravje okolja.

Zakaj termalna voda?

Verjetno ste že opazili da ste po obisku term »mehki, gladki in sproščeni«. Termalne vode imajo svoje posebnosti, ki jih je dobro poznati. Na naše telo delujejo termično (s toploto, ki se od term do term razlikuje) ter mehansko in kemično (vode, ki imajo višji pH hitreje vlečejo kisle presnovke iz telesa in nas tako razstrupljajo).

Kopanje v termalnih vodah izboljšuje delovanje naših prebavil, drenira periferne vene in limfne vode, plavanje in gibanje v vodi pa predstavlja učinkovito mišično vadbo in masažo. Topla voda zvišuje temperaturo v posameznih tkivih, širi žile in izboljšuje krvni obtok, deluje protibolečinsko, pomirja in zmanjšuje mišične napetosti, pospešuje metabolizem in stimulira imunski sistem. Prav zaradi naštetih učinkov, ki so v večini primerov zelo koristni, pa se kopanje v termalni vodi odsvetuje ljudem s povišanim krvnim pritiskom, s srčno-žilnimi težavami, z aterosklerozo in epilepsijo, seveda pa se kopanju v skupnih bazenih odpovemo tudi, ko imamo kakšne odprte rane ali akutno infekcijsko bolezen.

Če želimo doseči opazne učinke, se uživanju v termalni vodi prepustimo kar nekaj dni zapored, in sicer večkrat na dan po približno 20 minut (pri osebju se pozanimajte o priporočenem času, saj so tudi znotraj enega zdravilišča lahko bazeni z različnimi vodami).

Razstrupljanje s soljo

Tudi morska voda lahko s svojo toploto učinkuje podobno kot termalna (izboljša krvni obtok, sprosti mišično napetost, blaži občutek bolečine),

medtem ko njena gostota ustvarja še večji upor in s tem omogoča boljšo vadbo. Na drugi strani pa prav večja gostota hkrati omogoča tudi manj napa, da se obdržimo na površju, zato je morska voda odlična rešitev pri mišični oslabeledosti.

Kopanje v morski (oziroma slani) vodi ima še dodatne čistilni učinek, saj sol pospešeno vleče naše strupe iz telesa. Ker pa nas slana voda dehidrira še močneje kot termalna, moramo pri kopanju v njej toliko bolj paziti, da zraven spijemo dovolj navadne čiste vode.

V nekaterih termah, ki imajo pokrite bazene z z morsko vodo, je slednja del t. i. talasoterapije (gr. talaso = val). Tovrstna terapija kombinira zdravilne učinke morske vode z zdravilnim morskim blatom (fango), morsko soljo in mediteransko klimo, uvedli pa so jo npr. v prenovljenem kompleksu Talaso Strunjan.

Bazenska higiena

Pravilnik o minimalnih higienskih in drugih zahtevah za kopalne vode (Uradni list RS, 73/2003)

določa zahteve, ki jih morajo izpolnjevati kopalne vode, način njihovega ugotavljanja in spremljanja ter pogoje za zagotavljanje higienskih zahtev za kopalne vode. Med drugim (povzeto iz UL):

Pri bazenih, ki obratujejo celo leto, je treba po pravilniku najmanj vsakih 6 mesecev celotni obtočni sistem, vključno z bazeni, popolnoma izprazniti, izprati, napolniti in hiperklorirati za 2 uri. Enak postopek je treba izvesti pri bazenih, ki obratujejo sezonsko, pred začetkom obratovanja.

Dnevno je treba nadomestiti, računano na uporabnika, najmanj 30 litrov kopalne vode s polnilno vodo, kar se preverja z merilcem količine dodane vode.

Za nadzor kakovosti vode mora biti vsak bazen opremljen z napravami za kontinuirano merjenje temperature, prostega klora, redoks potenciala in pH vrednosti kopalne vode ter z avtomatskimi dozirnimi napravami za korekcijo vrednosti parametrov.

V kopališčih, ki obratujejo celoletno, mora biti zagotovljen odvzem vzorca kopalne in čiste vode enkrat mesečno ter polnilne vode enkrat letno, rezultati pa morajo biti objavljeni na informacijskem mestu.

Tabela vrst vode in indikacij za posamezne terme

Terme	Vrsta vode v bazenih	Indikacije
TERME 3000	termalna, prečiščena termalna	kožna obolenja, regeneracija po poškodbah, revmatska obolenja
TERME DOBRNA	termalna	ginekološka, urološka, revmatska obolenja, bolezni in poškodbe gibalnega sistema, lažja obolenja srca in ožilja, nevrološke težave, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak
DOLENJSKE TOPLICE	prečiščena termalna	revmatska obolenja lokomotornega sistema, regeneracija po poškodbah in operativnih posegih na lokomotornem sistemu s funkcijsko prizadetostjo, ginekološka obolenja (stanja po operacijah na rodilih in dojkah), lajšanje težav pri osteoporozi
ŠMARJEŠKE TOPLICE	prečiščena termalna	bolezni srca in ožilja, rehabilitacija športnih poškodb, rehabilitacija bolezni in poškodb gibalnega sistema
TALASO STRUNJAN	morska	pljučne in kožne bolezni, revmatske bolezni in stanja po poškodbah ter operativnih posegih na gibalnem aparatu
TERME BANOVC	termalna, prečiščena termalna, vodovodna	bolezni križa, revmatska obolenja, osteoporoza
TERME ČATEŽ	termalna	revmatske težave
TERME LENDAVAL	termalna, prečiščena termalna	vnetni, degenerativni in izvensklepni revmatizem, stanja po poškodbah in operacijah gibalnega sistema, stanja po boleznih in poškodbah perifernega živčevja, stanja po opeklinah, psoriaza
TERME OLIMIA	termalna	revmatska obolenja, kožne bolezni, arterijske obtočne motnje, stanja po operativnih posegih in poškodbah kosti in mišic, prizadetosti perifernega živčevja
TERME SNOVIK	termalna	kronične degenerativne bolezni hrbtenice in gibal, nepravilna drža, stanje po poškodbah in operacijah, kronične revmatske spremembe, preventiva osteoporoze, okrepitev oslabiljenih mišic in sklepov, nerazgibanost sklepov, artroze
THERMANA LAŠKO	termalna	pozitiven vpliv na biopolje organizmov pri rekonvalescenci, regeneraciji in zdravljenju; revmatizem

Vse terme, katerih podatke objavljamo, izpolnjujejo te zahteve, večina pa jih tudi presega. V Termah Olimia npr. dnevno dodajajo 2x več sveže polnilne termalne vode (iz vrtine) kot je zakonsko določeno, saj temperaturo bazenske vode ohranjajo ravno z dodajanjem sveže vode in ne z ogrevanjem. V Thermani Laško pa so se odločili še za posebne analize vode, ki ugotavljajo biopolje in pravilnost kristalizacije vode, s čimer so ugotovili zelo pozitivno energijsko delovanje vode na kopalce.



Iz narave nazaj v naravo?

Ko slonite ob robu bazena, lahko opazujete, kako se voda, ki pljuska čez rob, steka v odtočne reže. Pa se kdaj vprašate, kam potem odpotuje? Če bi jo enake temperature, kot je v bazenu, in z vsemi

primesmi v njej spustili v bližnji potok, bi lahko imelo to uničujoč vpliv na živali in rastline v potoku in okoli njega. Povečana temperatura vode v potoku lahko onemogoči razmnoževanje rib

Tabela čiščenja, menjavanja in analiz vode

Terme	Čiščenje vode	Pogostost menjave vode	Analize in raziskave
TERME 3000	filtri in klor	nekateri bazeni tedensko, drugi mesečno	
TERME DOBRNA	peščeni filtri in hipoklorid	2x letno	ZZZV Maribor
DOLENJSKE TOPLICE	plinski klor	nekajkrat letno	ZZZV Novo mesto
ŠMARJEŠKE TOPLICE	plinski klor	nekajkrat letno	ZZZV Novo mesto
TALASO STRUNJAN	plinski klor	nekajkrat letno	ZZZV Koper
TERME BANOVC	plinski klor	cca 50 lit/kopalcu/dan in 3x letno	ZZZV Murska Sobota
TERME ČATEŽ	naplavni filtri in plinski klor	vsakih 14 dni	
TERME LENDA	klor	1x letno oz. odvisno od obremenjenosti posameznega bazena	Kemijski inštitut Maribor
TERME OLIMIA	klor	večji bazeni 2x letno, manjši tudi tedensko	ZZZV Celje
TERME SNOVIK	klor	1x letno	ZZZV Kranj
THERMANA LAŠKO	peščeni filtri	2x letno oz. odvisno od dnevnih meritev	Inštitut Bion, Activation Laboratories

Tabela ravnanja z odpadno vodo

Terme	Ravnanje z uporabljen vodo
TERME 3000	zbiranje v akumulaciji, ohlajanje in dekloriranje
TERME DOBRNA	zbiranje v rezervoarju, dekloriranje, ohlajanje na 15 °C in odvajanje v potok
DOLENJSKE TOPLICE	v skladu z zakonskimi zahtevami glede izvajanja obratovalnega monitoringa odpadnih vod
ŠMARJEŠKE TOPLICE	v skladu z zakonskimi zahtevami glede izvajanja obratovalnega monitoringa odpadnih vod
TALASO STRUNJAN	v skladu z zakonskimi zahtevami glede izvajanja obratovalnega monitoringa odpadnih vod
TERME BANOVC	filtriranje in odvajanje v naravo
TERME ČATEŽ	filtriranje in dekloriranje
TERME LENDA	ohlajanje pod 30 °C, prečrpavanje v akumulacijsko jezero in izpust v potok
TERME OLIMIA	dekloriranje in zmanjšanje temperature
TERME SNOVIK	čiščenje s peščenimi filtri in vodnimi črpalkami ter ohlajanje
THERMANA LAŠKO	dekloriranje in izpust v kanalizacijo

in drugih potočnih živali, da ne govorimo o klo-ru, ki ga ne moremo ravno šteti med neškodljiva rastlinska gnojila. Če o tem še niste razmišljali, je morda čas, da začnete, saj s kopanjem v bazenih, ki nimajo kakovostno urejenega ravnanja z uporabljenjo vodo, prispevate svoj delež k obremenjevanju okolja. Kakšna voda lahko zapusti bazenski kompleks, je zakonsko določeno s pravilniki.

Terme, ki imajo najbolj ekološko urejen sistem čiščenja odpadnih voda in tudi sicer delujejo v skladu z ekološkimi standardi, so nagrajene z znakom EKO Marjetica. Zaenkrat so takšne le Terme Snovik v Tuhinjski dolini.

Korak proti bolj ekološkemu delovanju pa so naredili tudi v Termah Olimia, ki so v postopku pridobivanja okoljskega standarda ISO 140001, v centru Talaso Strunjan uporabljajo sončne kolektorje za dogrevanje bazenske in sanitarne vode ter elektrolizni postopek pridobivanja klora za dezinfekcijo bazenske vode neposredno iz morske vode, v vseh toplicah Term Krka pa uporabljajo ekološki sistem ogrevanja s toplotnimi črpalkami.

Kjerkoli v Sloveniji ste doma, do nobenih toplic nimate več kot uro vožnje. In ne le to, na voljo so vam različne vode (termalna, morska, mineralna), v različnih mikroklimah (panonska, morska, predalpska), večinoma v neokrmjeni naravi, vendar z različno ekološko ozaveščenostjo. Kam se boste odpravili na preventivno uživanje, pa izberite sami.



V vodo le z dovolj vode v telesu!

Termalna ali morska voda sta velika priložnost za osvežitev in razstrupitev telesa, vendar le pod pogojem, da ste zadosti hidrirani. Naj vas ne zavede občutek, da vas že samo plavanje lahko hidrira. Če ne boste zaužili dovolj čiste vode, bo celo pri-

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

 **BRITA**

šlo do nasprotnega učinka. Vaše pore se odpirajo in vaša voda (in z njo tudi veliko toksičnih snovi) zapušča telo. Zato ste po kopanju dodatno ožeti in se zna zgoditi, da boste kmalu začutili glavobol ali bolečine v drugih delih telesa. Telo bo prižgalo varčevalne mehanizme, ker bo poskušalo vodo obdržati v telesu. To vam lahko povzroči resne težave s termoregulacijo, pripelje do omotičnosti in celo do dodatne zasluženosti telesa. (Telo npr. ustvari sluz v dihalnih poteh, da prepreči večje izgube vode z dihanjem).

Če se bolj potite ali ste dlje časa v vodi, je dobro zaužiti tudi nekaj dodatne soli. Vemo, da to neradi slišite, vendar pivo in sladkane kofeinske pijače ustvarjajo negativno bilanco. Z njimi izgubljate iz telesa več tekočine, kot jih te pijače prispevajo, zato postajate vse bolj posušeni. Najbolje vas bo odžejala in hidrirala navadna voda. Ne sprašujte, katera. Vsaka je boljša od tega, da dehidirate. Seveda, po vsem, kar ste slišali o plastenkah, je to resnično najslabša in nadražja oblika vode. Če ste v dilemah, kako je najbolje prenašati vodo naokrog in jo filtrirati na terenu, preberite članek, ki smo ga objavili v junjski številki in ga najdete tudi na naši spletni strani.



Poletna kemična vojna proti telesu!

Besedilo: S. Topolovec in K. Podergajs

Naše telo se v toplih dneh končno razveseli, da bo pogledalo izpod težkih oblek ter se nadihalo zraka in zaužilo svetlobe. Če bi mu le pustili!

Povprečna ženska se ob pogledu v ogledalo in primerjavi z vzornicami iz revij hitro počuti nepriljubljeno, zato v pomoč priključuje širok asortiment kemičnih pripomočkov.

Treba je odstraniti dlavice z depilacijo, preprečiti potenje, stopiti celulit, pretvoriti belo polt v zagorelo v pičlih dveh urah in še bi lahko naštevali. Vsako omenjeno »popravilo« pa vas lahko stane veliko zdravja. A pojdimo po vrsti.

Klimatska naprava v okviri

Ste že slišali za povsem naravno klimatsko napravo, ki vas za povrhu ne stane niti centa? Najbrž vas bo še bolj presenetilo to, da jo dejansko že imate – svoj pot.

Dnevno izločimo do tri litre potu, s čimer nam je mati narava priskrbelo odlično sistem ohranjanja ustrezne telesne temperature. Kljub temu pa se trmasto borimo proti »smrdečim« kapljicam, ki se pojavljajo na naših oblačilih in nas spravljajo v zadrego ...

Z izločanjem potu telo izloča tudi strupe, ta proces pa je grobo prekinjen, ko se pod pazduhami veselo odišavamo z antiperspirantom in koži tako povsem onemogočimo tvorjenje potu. Ker telo

strupenih snovi (tako iz antiperspiranta kot iz drugih konvencionalnih kozmetičnih sredstev) ne more več izločiti preko potenja, jih prične skladiščiti v bezgavkah. S tem se nevarnost bolezni v tem predelu močno poveča. Večina rakastih vozličev se prične ustvarjati v zgornji zunanji četrtini prsnega predela – natanko tam, kjer so bezgavke! Verjetno si lahko predstavljate, kaj šele pomeni uporaba antiperspiranta neposredno po britju!

Blokada limfe

Veliko konvencionalnih kozmetičnih izdelkov obremenjuje limfne centre, s čimer škodujejo imunskemu sistemu, hormonalnim organom, kostnemu in veznemu tkivu ter ostalim organom.

Limfni center pod pazduhami je glavni limfni center, ki mora prenašati ekstremne kemične obremenitve. Pri umivanju z milom vam verjetno ne pride na misel, da ga ne bi sprali z vodo, ali da bi ga čez nekaj časa celo še dodatno nanesli, da bi prikrili vonj lastnega potu.

Povsem drugače pa je s kozmetiko, ki jo nanašamo pod pazduho – tu tiktaka nevarna bomba, ki ne pozna usmiljenja. Na ta predel običajno celo večkrat dnevno nanašamo deodorante, ki jih vse do večera ne speremo s telesa. Kemične snovi iz njih tako preidejo v mezgovnico pod pazduho, od koder potujejo v vsak del telesa in lahko ustvarjajo bolezni. In to počno neprestano.

Obilje strupov

V osnovi lahko deodorante delimo na tri vrste: tiste, ki preprečujejo tvorjenje potu (antiperspiranti), tiste, ki skušajo onemogočiti bakterije, odgovorne za ustvarjanje neprijetnega vonja (antibakterijski deodoranti), in tiste, ki želijo neprijetne vonjave prekriti z dišavami.

Žal pa je večina snovi, ki sicer učinkovito deluje-

jo proti znoju ali bakterijam, za naše zdravje zelo spornih. Ena izmed takšnih je triklosan, ki preprečuje razmnoževanje bakterij in razkrajanje znoja (in tako nastajanje neprijetnega vonja). Težava je v tem, da triklosan istočasno napade tudi koristne bakterije in poškoduje kožno floro. Še bolj zaskrbljujoč pa je podatek, da triklosan lahko povzroči odpornost na določene antibiotike.

Učinkovite, a precej tvegane so tudi aluminijeve soli, ki zožujejo znojne kanale in poskrbijo, da do izločanja znoja pravzaprav sploh ne pride.

Nekateri proizvajalci skušajo neprijetne vonjave prekriti s parfumi. A žal ni vse, kar lepo diši, tudi dobro za naše telo. Zelo veliko odišavljenih izdelkov vsebuje precej policikličnih mošusnih spojin, ki se kopičijo v telesu in materinem mleku.

Katere bolezni lahko povežemo z uporabo deodorantov?

- Zlepljenje sklepne ovojnice, zlasti ramenskega sklepa, kjer lahko pride do vnetja ali otrdelosti.
- Deodorant preko mezigovnice potuje v predel glave – od tod poznamo vnetja limfnih organov v glavi, nosni votlini, žrelu, čeljusti, poškodbe na zobovju, vnetja čela in čeljustne votline, izpadanje las, vrtoglavico, motnje koncentracije, težave z očmi in sluhom, izgubo sluha, motnje ravnotežja itd.
- Obolenja ščitnice, vključno z rakom ščitnice.
- Rak dojke in kožni rak.
- Revmatska obolenja, osteoporoza, artrozo in poškodbe medvretenčnih ploščic.
- Hormonske motnje.
- Poškodbe, ki jih lahko utrpijo dojeni otroci, če mama uporablja neustrezen deodorant: alergične reakcije, nevrodermitis, astma, hiperaktivnost, oslabiljeno vezivno tkivo, poškodbe ledvic, oslabiljen imunski sistem, večja dovzetnost za infekcije, poškodbe zobovja, motnje koncentracije, težave pri učenju ...
- Ledvična obolenja, zlasti če se ne gibljemo dovolj.
- Črevesna obolenja.
- Alergije na sonce, zaradi fotokemične reakcije sončnih žarkov z nakopičenimi strupi v koži.
- Nevrodermitis, astmo, multiplo sklerozo, alergije ...

MOOM®

botanični odstranjevalec dlak

**Kožo neguje in
ne poškoduje povrhnjice.**

100 % organski

100 % naraven

hipoalergen

povsem brez kemikalij

brez dišav

brez umetnih snovi

*Z njim bo vaša koža gladka,
žametno mehka in brez nadležnih
dlačic kar do 8 tednov.*



» **s čajevno mirto**, za vse tipe kože
» **z vrtnico**, za zrelo kožo

Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxiju, Spa centru na Bregu v Ljubljani ter na spletni strani www.srcek.si. Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.



Sanctum je navdihnjen z elementi morja in zaledja, ki obdaja Byron Bay v Avstraliji in je narejen le iz najboljših organskih sestavin.

- certificirano organski deodoranti
- ne vsebujejo alkohola in aluminijevih soli
- na voljo moški in ženski deodoranti
- primerni za uporabo kjerkoli po telesu
- veganski in nežni do kože

sanctum

OrCa d.o.o., Komenskega ul. 44, Ljubljana, www.or-ca.si

Dišave so lahko problematične, ker lahko izzovejo alergije, srbenje, rdečico ali mehurčke.

Na črno listo sestavin deodorantov se uvrščajo tudi ftalati (npr. dietilftalat), ki se prav tako lahko skrivajo pod imenom »dišava« (fragrance), so pa nevarni hormonski motilci, ki vplivajo tudi na jetra, ledvice in reproduktivne organe.

Še več o najpogostejših strupenih sestavinah deodorantov lahko preberete na naši spletni strani www.zazdravje.net, če v iskalnik vnesete ključno besedo »deodoranti« ali »potenje«.



Bio pomaranča, bio rakitovec.

LAVERA Body SPA
Nežen deodorant roll-on in sprej

Sveže zrele bio pomaranče in hranljivo bio olje rakitovca naravno poživijo telo in duha ter uporabnike napolnijo z energijo za ves dan.

100% brez konzervansov, sintetičnih dišav, barvil, petrokemičnih surovin
• 100% rastlinska olja, aktivne rastlinske sestavine in izvlečki • 100% blagi emulgatorji, tenzidi • dermatološko testirana toleranca za kožo

lavera
NATURAL BEAUTY

bio*si
bližje naravi

Biosi.si d.o.o., tel.: 03 620 22 00, www.biosi.si, e-mail: info@biosi.si

Dišati je seveda prijetno in kljub vsemu napisanemu tudi povsem združljivo z zdravjem. Obstaja namreč že mnogo ponudnikov povsem naravnih deodorantov, ki vam sicer res ne bodo ohranili svežega vonja polnih 24 ur, vam bodo pa prav gotovo ohranili zdravje.

Cena gladkosti

Stvarnik se je ženskam res zameril, ko jih je »po nepotrebnem« obremenil še s poraščenostjo. Industrija pa si ob tem mane roke in vam ponuja britvice, vosek, epilatorje, kemične depilatorje ali brusila za to nadlogo. Če vas za pôt še nekako uspemo prepričati, da ga pustite pri miru, je za večino žensk postalo nesprejemljivo poleti hoditi naokoli s »kožuščkom«. Zato je dejansko vprašanje le, kaj je najbolj naraven oz. najmanj tvegan postopek odstranjevanja dlavic.

Britje je zagotovo enostavno in hitro, vendar vsi poznamo njegovo delovanje na krepitev rasti dlavic, pri čemer je končni efekt le še bolj močna poraščenost. Epilatorji delujejo prijazno in neboleče le na slikah, pri močnejši poraščenosti pa predstavljajo za večino žensk sodoben približek inkvizicijskih pripomočkov. Lepota in gladkost ne odtehtata takšnega trpljenja. Vroč vosek in razne oblike »brusnih« pripomočkov so problematični pri tanki in občutljivi koži ter razširjenih kapilarah, lahko pa jih uporabljajo mlajše ženske brez težav s kožo.

Največ kemije je na področju depilatorjev, zato so tudi tveganja za kožo pri depiliranju toliko večja. Depilatorji so usmerjeni predvsem v to, da dlavice uničijo, pri čemer očitno nihče ni preveč razmišljal, da te dlavice ne rastejo v zraku, temveč v naši koži. Močni preparati praviloma za več ur poškodujejo kislinsko-maščobno zaščito kože in s tem odprejo pot mnogim neželenim težavam. Zato moramo biti pri izbiri takšnih izdelkov še posebej natančni. Edini naravni preparati so narejeni na osnovi sladkornih tenzidov, vendar je vedno dobro prebrati celotno sestavo, še bolje pa poiskati certificirano naravne izdelke.

Sredstva za sončenje

O tej temi smo zelo veliko napisali v prejšnji številki in se ne bi radi ponavljali. Vse prispevke lahko najdete tudi na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo, v rubriki Novice pa smo dodatno objavili še katastrofalne ocene izdelkov za zaščito pred soncem, ki so jih pred kratkim opravili v organizacijah EWG in Ökotest.

Viri: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ia-gefahr-schweiss-deodorants.html>; Ökotest, julij 2008



Kje se začne zdravje dlesni?

Besedilo: Sanja Lončar

Zobozdravstvena preventiva je v Sloveniji na zadovoljivi ravni, vsaj ko gre za zdravljenje zob in odpravljanje kariesa. Vendar pa so zobje več kot le kakšen odstotek našega telesa. So tudi več kot le naš »stroj za sekljanje« in razstavni eksponat pri širokih nasmehih.

Ponavadi o zdravju zob in dlesni ne premišljujemo, dokler nas nekaj ne zaboli, takrat pa smo že daleč od preventive.

Ste vedeli, da vam nezdravljeni granolom lahko »pridelal« angino pektoris? Tudi zdravljenje zob ni vedno brez posledic za druge dele telesa. Največ smo že pisali o amalgamih, ki s sproščanjem živega srebra močno vplivajo na celotno delovanje našega imunskega sistema. Zdravniki so proučevali tudi vpliv mrtvih zob na naše zdravje in ugotovili, da je incidenca raka višja pri osebah, ki imajo več mrtvih zob v ustih. Seveda je v tem primeru možno, da gre za zamenjavo vzroka in posledice, če predpostavljamo, da je število mrtvih zob le odraz na splošno slabšega zdravstvenega stanja posameznika, kar je prav tako dobro izhodišče za raka.

Tradicionalne medicine vedo, da so naši zobje močno povezani z energijskim potencialom naših ledvic. Čim več strahov, dehidracije ali toksične obremenjenosti ledvic imamo, slabše zobe bomo imeli. Tudi opazovanje jezika je v vzhodnih medicinah zelo zanesljiv pokazatelj celotnega zdravja telesa. Z opazovanjem njegovih delov zelo natančno ocenjujejo stanje posameznih organov. Bele obloge na jeziku zelo zanesljivo kažejo na

GENGIGEL®

Hialuronska kislina

**RECEPT ZA ZDRAVE DLESNI
ZA VSE DRUŽINSKE ČLANE**

- zmanjšuje krvavitve
- pospešuje celjenje ran v ustih
- pospešuje regeneracijo dlesni
- zmanjšuje otekle
- ščiti sluznico pred okužbami

Naročila in informacije
080 1006

www.gengigel.si

MAMA
krvavenje
dlesni in afte



GEL RAZTOPINA PRŠILO BABY GEL



RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

MEDIS
www.medis.si

Hočem več energije!



Fidi koencim 10®

naravni Q10 z antioksidanti

Edino naravno zdravilo s Q10 v Sloveniji:

pomaga pri kronični utrujenosti

spodbuja imunski sistem

krepi srce

V lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na www.lekarnar.com

Pred uporabo natančno preberite navodilo.

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



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

stanje sluznic prebavil. Zato je tudi test »pljunite v kozarec« (glej stran 22) zanesljivi pokazatelj odnosa kvasovk in mlečnokislinskih bakterij v naših sluznicah.

Kaj bi bila potemtakem preventiva?

S spodbujanjem preventive se še najbolj ukvarjajo oziroma jo najbolj izkoriščajo ponudniki žvečilnih gumijev. Kaj si mislimo o njihovi sestavi in delovanju, smo že pisali v marčevski številki. Če ste jo zamudili, je članek na voljo tudi na www.zazdravje.net/PDF/arhiv_novic. Razlaga dobrobiti žvečilnih gumijev ponudnikov sloni na zgodbi, ki

Zelišča za zdrave dlesni!

Žajbelj

Žajbljevo eterično olje učinkuje proti bakterijam, zato je žajbljev čaj odličen proti vnetju ustne votline in žrela, pomaga pa tudi pri črevesnih težavah. Žajbelj učinkuje toplo, pa vendar razkuževalno in očiščevalno. Najdemo ga v naravnih zobnih pastah in zobnih vodah. Pri vnetjih pripravimo čaj: zavretek kuhamo 5 min in še toplo grgramo. Takšnega čaja ne pijemo.

Timijan

V zadnjem času je vse več podatkov o zelo dobrih rezultatih, ki jih pri gingivitisu in paradontozi dosežejo s tinkturo timijana. Za akutna vnetja uporabljamo nerazredčeno tinkturo. Za redno nego pa tinkturo redčimo z vodo in grgramo kot ustno vodo.

Ratanija

Rastlina z močnim protivnetnim delovanjem na dlesni raste v Andih na višinah med 3000 in 8000 metri. Ker deluje adstrigentno, zelo učinkovito ustavlja krvavitve dlesni ter blaži vnetja grla in dlesni. Iz istega razloga jo domačini uporabljajo tudi pri ustavljanju driske.

Echinacea (ameriški slamnik)

Indijanci so izvirno ehinacejo uporabljali za žvečenje in s tem ohranjanje zdravih dlesni in zob ter za polaganje na rane, pike in celo ugrize. Če imate ehinacejo na vrtu in vam ravnokar cveti, po kosilu požvečite kakšno iglico ježka (z vrha cvetov). Imajo značilen pikanten okus (tako kot dobri alkoholni izvlečki), kar ne preseneča, ker je odstotek varovalnih alkilamidov najvišji prav v semenu (ježek na vrhu cvetov) in v koreninah. Vnete dlesni lahko namažete tudi z alkoholnim izvlečkom celotne rastline.

jo vsakodnevno poslušate – da se pH v vaših ustih po zaužitju hrani zniža, zaradi česar so zobje in dlesni izpostavljeni hitremu »razmnoževanju« patogenih organizmov ter ustvarjanju zobnih oblog.

Koliko je ta zgodba resnična, lahko preverite tudi sami. Kupite pH lističe z razponom od pH 5 do pH 8 v trgovinah z medicinskimi pripomočki (npr. Sanolabor). Vzemite listič in ga pritisnite na slino na jeziku (zaželeno je, da pred tem niste nič jedli in pili vsaj eno uro). Listič bo praviloma pokazal pH 6,5 do 7. Potem pojejte pol limone, požirek nerazredčene kisave ali Molkosana ali kakšno drugo zelo kislo tekočino. Takoj še enkrat pritisnite novi listič na jezik in očitati boste visoko kislost. Nato pogledjte na uro in čez vsakih trideset sekund ponovno navlažite jezik z lastno slino ter izmerite pH. Pri večini ljudi se že v 30–60 sekundah pH sline zniža nazaj na raven okrog pH 7. Izjema bodo le zelo zakisani ljudje, pri katerih so rezerve bazičnih mineralov zelo načete in telo potrebuje več časa (nekaj minut), da zagotovi dovolj bazičnih rudnin, ki bodo normalizirale pH sline v ustih. Torej, preden se sploh spomnite, kje imate žvečilni gumi, bo vaše telo praviloma vse uredilo samo in to brez potrebe, da bi žvečili konzervanse, umetne arome in barvila. Če pa temu ni tako, potem rešitev ni v žvečilkah (ki telo še dodatno zakisajo), temveč je treba telesu dodati veliko več bazotvorne hrane (sveže sadje in zelenjava).

Kljub temu, da nam nenehno zatrjujejo, da nevarnosti za naše zobe in dlesni prihajajo od zunaj in da jih tako tudi rešujemo, znanost prihaja do spoznanj, da je za stanje naših zob veliko bolj odločilno stanje »od znotraj«. Pametno vprašanje je, zakaj lahko nekatere snovi v ustih enega človeka ustvarijo vnetja, karies in slab zadah, v ustih drugega pa ne, kar je znanstvenike usmerilo v proučevanje razlik v okolju, ki ga predstavljajo naša usta.

Tako so prišli do merljivih pokazateljev različnih snovi, na osnovi katerih je mogoče sklepati tudi o vitalnosti dlesni, kar igra pomembno vlogo pri preventivi vnetij, gingivitisov in paradontoze.

Za slabše okolje je tako karakteristična nižja raven hialuronske kisline, primanjkljaj koencima Q10, silicija in vitamina C. Ker vse navedene snovi delujejo proti prostim radikalom, je v ustih, kjer teh snovi primanjkuje, tudi delovanje prostih radikalov (t. i. oksidacijski stres) veliko večje.

Občutljiva, neprekravljena, h krvavitvam nagnjena tkiva pa so odlična podlaga za razkroj in zato tudi ne preseneča, da se v takšnem okolju odlično počutijo tudi patogene bakterije.

Večina navedenih snovi deluje tako lokalno kot tudi sistemsko. Tako npr. večji vnos naravnega vitamina C in silicija (v obliki organskega silicija, ki ga najdemo v svežih ovsenih kosmičih ali čaju

iz zelenega ovsa, ali pa v obliki silicijevega gela), deluje kot »malta«, ki povezuje pesek in ustvarja krepka ter bolj prožna tkiva. V ustih to opazimo po zmanjšanju krvavitev.

Hialuronska kislina je naravna snov, ki predstavlja pomemben dejavnik pri vitalnosti naših dlesni. Njena zadostna koncentracija spodbuja celjenje ran, preprečuje vnetje obzobnih tkiv in zmanjšuje krvavenje dlesni. V stomatologiji jo s pridom uporabljajo pri vseh posegih, ki poškodujejo tkiva v ustni votlini. Na voljo pa so tudi pripravki v obliki gela, pršila ali ustne vode, ki jih lahko uporabljamo sami.

S primerjavo sestave zdravih in bolnih dlesni so znanstveniki opazili še eno pomembno snov, ki je slabim dlesnim primanjkuje. Gre za koencim Q10, o katerem pogosto slišimo v povezavi z razpoložljivostjo energije in zdravjem srca. Italijanski znanstveniki (citirani viri so objavljeni v spletni izdaji tega članka) so izvedli več študij z namenom preveriti vpliv CoQ10 na zdravje dlesni. Preverjali so vpliv jemanja v obliki kapsul, kombinacijo tretmaja čiščenja dlesni (za ta namen so anketirancem mehansko očistili del dlesni) in oralnega jemanja kapsul CoQ10 ter lokalno uporabo CoQ10 z neposrednim nanašanjem na dlesni. V testiranje so bili zajeti bolniki z različnimi oblikami gingivitisa. Ob tem se je zahtevalo, da opazovane osebe tri mesece pred začetkom poskusa niso jemale nobenih prehranskih dopolnil, antibiotikov ali protivnetnih zdravil.

Spremljanje kliničnih in biokemičnih parametrov je pokazalo, da so najboljši rezultati doseženi pri lokalnem nanašanju CoQ10 na prizadeta območja. Četudi pri teh bolnikih niso naredili predhodnega mehanskega čiščenja dlesni, se je antioksidativni potencial tretiranih tkiv že v dveh tednih zvišal pri polovici tretiranih. Pri dveh tretjinah pa se je znižala raven tekočine v žepkih dlesni, kar kaže na zmanjšanje vnetne reakcije in potrjuje do zdaj manj znano protivnetno delovanje koencima Q10, ki ga poznamo predvsem po njegovem antioksidativnem delovanju.

Študije so pokazale, da so učinki še boljši, če se Q10 kombinira s selenom in vitaminom E.

Pri oralnem jemanju kapsul (trikrat na dan 100 mg v obdobju 60 dni) so bili rezultati najboljši v primerih kombiniranega tretmaja (mehanično čiščenje dlesni + oralno jemanje kapsul CoQ10). Na delih dlesni, kjer prej ni bilo izvedeno mehansko čiščenje, rezultati niso bili statistično pomembno izboljšani v primerjavi s placebo skupino.

Vse naštetost je le materialni dokaz, kako je pomembna raven energije in pretočnosti tudi na tem delu našega telesa.



Ratanija
(*Krameria lappacea*)

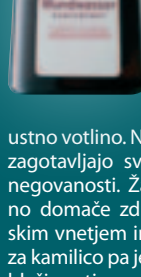
WELEDA

Naravno čiščenje zob za popolno ustno higieno

Weledine zobne kreme ne vsebujejo fluoridov, penil, so brez sintetičnih barvil, dišav in konzervansov. **Zobna krema ratanije** krepi dlesni in nudi izjemno svežino. Vsebuje čistilne delce iz kalcijevega karbonata. Redno čiščenje odstrani zobne obloge in ščiti pred kariesom. Rastlina ratanija raste v perujskih Andih. Korenina rastline je bogata s strojili. Izvleček ratanije krepi ustno tkivo in dlesni. Izvleček mire pomirja. Olje poprove mete nudi dolgotrajno svežino.



Ustna voda ratanije neguje dlesni in ustno votlino. Naravne substance, kot so eterična olja, spodbujajo naravno delovanje ustne sluznice in nudijo svežino. Izvlečki ratanije in mire krepijo dlesni in ustno sluznico.



Balm za dlesni z žajbljem krepi občutljive dlesni in celostno neguje

ustno votlino. Naravna eterična olja zagotavljajo svež dah in občutek negovanosti. Žajbelj je tradicionalno domače zdravilo proti bakterijskim vnetjem in krvavitvam v ustih, za kamilico pa je od nekdaj znano, da blaži vnetja.



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

Koža kot ogledalo telesa in duše

Besedilo: Sanja Lončar

Se vam je že zgodilo, da je rdeči obraz razkril vaše nelagodje, da so se vam mozolji pojavili ravno takrat, ko ste bili najbolj nervozni, ali da se vam je koža naenkrat posušila in vas začela srbeti, ko ste bili žalostni?



To niso naključni pojavi in ne pomenijo, da vam koža »nagaja«. To so le poskusi telesa, da neravnovesja uravnava skozi kožo.

Če znate spremembe na koži opazovati celostno, potem ji boste lahko pomagali, da si čim prej povrne ravnovesje in s tem tudi lep videz.

Večina težav s kožo (in tudi z ostalimi deli telesa) ima svoje korenine v naših čustvih. Ko smo preveč žalostni, slabo dihamo in pljuča ne morejo »prevetriti«¹ ogljikove kisline, ki se nabira v krvi. Telo poskuša težavo rešiti takoj, in sicer s tem, da odpira pore in začne intenzivno dihati skozi kožo. Mi pa to opažamo kot suho in občutljivo kožo, ki jo želimo na silo mastiti in vlažiti.

Jeza praviloma povzroča presežek strupov v telesu, še posebej če se pretvarjamo, da je vse v redu, namesto da bi jezo izrazili. Takrat se pogosto moč-

no spotimo in pordečimo v obraz. Tudi v tem primeru telo odpira zasilne ventile. Če že niste hoteli »udariti s pestjo po mizi«, se mora energija sprostiti drugje.

Skrbi prizadenejo naša prebavila, kar pripelje do slabe prebave hrane in posledično je telo znova obremenjeno s strupi. Zato v teh primerih ne preseneča, da nas mozolji in ogrci presenetijo na poteku meridijana želodca in črevesja. Na licu te točke prepoznamo okrog ust in okrog nosu. Podobno se zgodi, če je v debelem črevesju presežek kandidate, kot posledica stresa, nepravilne prehrane ali preveč zaužitih antibiotikov, kortikosteroidov ali hormonskih pripravkov. Zato te težave ne morejo odpraviti antibiotične kreme ali kortikosteroidi.

Tudi strah nas stane lepega videza. Strah prizadene naše ledvice, česar pogosto ne opazimo, opazimo pa posledice, ki so razvidne na videzu naših nohtov in las. Ti postanejo lomljivi in brez leska. Če temu nismo botrovali sami z uporabo kemije, potem je treba vzroke iskati v slabšem delovanju ledvic, ki so odgovorne tudi za vitalnost naših kosti, las in nohtov. Kdor v to ne more verjeti, naj se spomni primerov, ko so ljudje v enem dnevu od strahu posiveli.

Ko se zavemo, da je večina naših težav s kožo posledica psihičnih in fizičnih neravnovesij v telesu, potem se spremeni tudi naš način reševanja teh

Patrice Bouchardon

ZDRAVILNA
ENERGIJA
DREVES



Knjigo lahko naročite na:

www.misteriji.si

ali po telefonu:

01/549 17 92.

ARA

težav. Kolikor močno ste pripravljeni zagrabit, ko gre za notranje pospravljanje, toliko lepši videz lahko pričakujete.

Mit o tipih kože

Antropozofska medicina že desetletja namesto o tipih kože govori le o različnih neravnovesjih. To pomeni, da koža v resnici ne potrebuje kozmetike za suho ali mastno kožo, temveč takšno kozmetiko, ki bo različna neravnovesja, kot sta pretirana suhost ali maščoba, spravila nazaj v ravnovesje.

Če se nege lotite na takšen način, potem pridete do popolnoma drugačnih izhodišč.

Ko začnete s kožo sodelovati in jo podpirati v prizadevanjih, da si čim prej povrne ravnovesje, se vam odpre zakladnica naravnih snovi, ki so pri tem lahko v veliko pomoč.

Tam, kjer prihaja do vnetij na koži, so zelo blagodejni rastlinski izvlečki, ki preprečujejo širjenje vnetij. Na tem področju preverjeno dobro delujejo izvlečki vrtnice in kapucinke. Za najbolj zahtevne težave pa se uporabljata neem ali čajevec (tea tree).

Če imate upočasnen metabolizem, je zelo verjetno, da ga ima tudi vaša koža. Zato nam je narava dala rastlini golšec in potrošnik, ki vzpodbujata presnovo.

Ovisno od vrste neravnovesja se za harmoniziranje kože uporabljajo rožna voda, hamamelis, koprlika in svetilka, ranjak, kalanhoja ter naravne mineralne vode.

Kožo krepijo in učvrstijo ginko in oljčni listi ter matični mleček.

Za vlaženje kože pa se uporabljajo aloe vera ter izvlečki kutine, lilije in sleza. Vsem jim je namreč skupno, da so mojstri za zadrževanje vlage.

Tam, kjer želimo spodbuditi globinsko obnovo kože in obnovo genskega zapisa, je nepremagljiv gel aloe vere. Uporaba aloe na koži preverjeno spodbuja obnovo kože od znotraj, regenerira njen genski zapis in kar je najbolj zanimivo, celo korigira morebitne poškodbe tega zapisa. Sočasno jemanje soka aloe vere zelo vpliva tudi na krepitev notranjih sluznic in celostno razstrupljanje telesa, kar kmalu opazimo tudi na bolj sijočem videzu kože.

V zadnjem času se za harmoniziranje, razstrupljanje in prehranjevanje kože vse več uporabljajo tudi alge oziroma izvlečki različnih alg.

V antropozofski medicini se dobro spoznajo tudi na delovanje mineralov in kristalov. Če so pravilno izbrani in če je njihovo valovanje na pravi način »vgrajeno« v preparate, so lahko dragocena

Dr. Hauschka

Kozmetika

Regeneracija za zrelo kožo – s pomočjo dragih naravnih kamnov



Narava podari zdravi koži vse, kar potrebuje za regeneracijo, vlaženje in zaščito. Preparati Dr. Hauschka za regeneracijo, poleg zelišč, vsebujejo tudi ritmizirane raztopine dragih kamnov kot so turmalin, jantar, zlato, mineral argentit in rdeč rubin.

Preparati regenerativne linije za zrelo kožo:

-  **Regenerativna dnevna krema** – požlahtni in okrepi zrelo kožo
-  **Regenerativni serum** – učvrsti in revitalizira zrelo kožo
-  **Intenzivna nega 04** – učvrsti in revitalizira zrelo kožo
-  **Intenzivna nega 05** – uravnovesi in učvrsti kožo v obdobju menopavze



Holistična nega obraza

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



WELEDA

NOVO: regenerativna nega obraza z granatnim jabolkom

Weledino linijo za nego obraza z granatnim jabolkom so razvili za zahtevno zrelo kožo. Z dragocenimi učinkovinami granatnega jabolka in prosa iz biološkega nasada ta negovalna linija aktivira naravne sposobnosti kože in moči ter omili znake staranja. Nežen vonj blagodejno vpliva na vse čute.

Po 40. letu pričnejo slabeti naravne zaščitne funkcije kože. Kožne celice se počasneje obnavljajo, presnovni procesi v koži postanejo počasnejši. Vse to se odraža na kožni sliki. Oskrba z vlago in njeno ravnovesje v koži se poruši, zaradi česar se začnejo pojavljati gube in znaki izsušenosti. Skrajni čas torej, da koži damo nove impulze, ki ji bodo pomagali podpirati njeno naravno moč regeneracije in ki bodo pospešili njene presnovne procese.

Pomagajte si s hitro delujočim intenzivnim **serumom z granatnim jabolkom**, ki ga kot začetek regenerativne nege nanesite na temeljito očiščen obraz. Dragoceni koncentrat vsebuje zelo učinkovite in koncentrirane naravne substance: sok granatnega jabolka deluje kot naraven »lovilec«¹ prostih radikalov, gel aloe vere ohranja in zadržuje vlago v koži. Vsakodnevna uporaba nemastnega, lahkega seruma krepi strukturo kože in obnavljanje celic.

Dnevna krema z granatnim jabolkom, obogatena z dragocenim oljem semen granatnega jabolka, arganovega olja in olja oreščkov makadamije, aktivira regeneracijo kože, jo ščiti pred prostimi radikali in jo intenzivno neguje. S pomočjo učinkovite recepture se gube omilijo, obrazne linije postanejo bolj čvrste.

Nočna krema z granatnim jabolkom in s hranljivimi snovmi iz olja pšeničnih kalčkov ter olja sončnic aktivira naravne regenerativne procese kože ponoči. Dragoceno olje semen granatnega jabolka in arganovo olje pospešujeta izgradnjo naravnega zaščitnega plašča kože. Zjutraj je koža videti spočita in sveža, gube so manj vidne.



Zastopa:

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

pomoč pri harmoniziranju delovanja kože.

Tako, na primer, čistilno delujeta glina in čisti zeleni dragi kamen peridot, protivnetno je tudi delovanje srebra itd.

Presnovo kože spodbuja dragi kamen rodoksit.

Za regeneracijo starejše kože se uporabljajo dragi kamni turmalin in jantar ter zlato.

Koža seveda ne more »prebaviti«² anorganskih mineralov in kristalov, zato so preparati, v katerih jih dodajajo fizično (npr. zlati lističi ali kristalni prah), brez večjega fizičnega vpliva na našo kožo. Pri teh snoveh je najbolj pomemben njihov stabilen notranji zapis, ki se pred izdelavo preparatov na poseben način aktivira in deluje na ta način, predvsem kot informacija za našo kožo.

Kristaloterapija lahko na kožo deluje tudi notranje. S pravilno uporabo izbranih kristalov lahko vzpostavljamo ravnovesje določenih notranjih organov in povečujemo energijsko pretočnost po meridianih. Posledično pa se to odraža tudi na videzu naše kože.



S čim hranite kožo?

Koža na našem telesu meri skoraj 2 kvadratna metra, zato nas je posebej zanimalo, kakšne sestave so izdelki, s katerimi pokrivamo največjo površino telesa. Ökotest je v številki 12/2009 vzel pod drobnogled losjone za telo višjega cenovnega razreda. Predpostavljali so, tako kot vsi mi, da bo naša koža za povprečno 10 EUR za 100 ml losjona dobila res nekaj dobrega. Pa se je

pokazalo, tako kot velikokrat do sedaj, da velike blagovne znamke pogosto uživajo ugled, ki je brez pokritja, vsaj kar zadeva neoporečnost njihovih izdelkov.

V testu so neodvisni laboratoriji pregledali 5 izdelkov naravne kozmetike in 20 konvencionalnih izdelkov. Vseh 5 pregledanih naravnih losjonov za telo je dobilo oceno »zelo dobro« (Dr.Hauschka Körperbalsam Rose, Lavera Body Effect Active Care Intensiv Körpercreme, Martina Gebhardt Rose Bodylotion, Origins Organic Hydrating Body Lotion in Tautropfen Rosen Lotion).

V tabeli ocenjenih konvencionalnih losjonov pa prevladuje rdeča barva, ki označuje nezadovoljive izdelke. Le en izdelek iz konvencionalne skupine je dobil oceno »zelo dobro«, ker ne vsebuje spornih snovi – Puma Urban Motion Woman Body Lotion. Rumeno luč prižiga Ökotest izdelkom z nekaj pomanjkljivostmi. V to skupino so se uvrstili Clarins Eau Dynamisante Moisturizing Body Lotion, S.Oliver Selection Women Luxury Body Lotion, Biotherm Eau Pure Vivifying Perfumed Body Milk, Dior Midnight Poison Satin Body Lotion in XX by Mexx Very Wild Bodylotion.

Najslabše ocenjeni, ki vam za zelo veliko denarja ponujajo hrano za kožo, začinjeno z veliko kemije, pa so bili na tem testu najbolj številčni. Več kot dve tretjini konvencionalnih izdelkov je bilo ocenjenih kot nezadovoljivih.

Betty Barclay Beautiful Körperlotion, Chanel No. 5 Body Lotion in Shiseido Advanced Essential Energy Body Revitalizing Emulsion vsebujejo policiklične mošusne spojine, PEG-derivate in alergene dišave. Enake pomanjkljivosti in ob tem še sporni UV-filter so našli pri izdelkih Cloe Perfumed Body Lotion in Skin2U Her Skin Moisturizer. Pri losjonu Clinique Aromatics Elixir Körperlotion so našli celo štiri sporne dišave in dietilftalate, ter PEG-derivate. Če bi radi mazali svoje telo s Hugo Boss Orange Perfumed Body Lotion for Women, je dobro vedeti, da vsebuje celo kancerogeni formaldehid, policiklične mošusne spojine, dišavo cinamal in PEG-derivate. Formaldehid so našli tudi v izdelku YSL Parisienne Perfumed Body Lotion. Ob tem so v istem izdelku tudi policiklične mošusne spojine, sporni UV-filtri, PEG-derivati in preveč parafina/silikona. Lancome Magnifique Körpermilch vsebuje več kot 10mg/kg spornega kašmerana, ob tem še policiklične mošusne spojine, PEG-derivate in preveč parafina oz. silikona. Izdelek z največ negativnimi sestavinami na tem testu je bil losjon Laura Biagiotti Roma Body Cream, v katerem so našli haloganorganske spojine, dietilftalat, policiklične mošusne spojine, sporno dišavo in PEG-derivate.



PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA NARAVNA KOZMETIKA

garancija za lepo in zdravo kožo



Brez vode in alkohola.
Nosilna sestavina je bio aloe vera gel
(60% do 95%) ekološke pridelave.



ALOÉ royale

- omogoča popolno naravno nego za vse tipe kože, tudi zelo problematične in občutljive;
- izboljša odpornost in prožnost kože;
- globinsko vlaži vse plasti kože;
- stimulira tvorbo kolagena na naraven način;
- preprečuje starostne pojave na koži, vključno s pigmentnimi madeži;
- je izvrstna pri aknah, alergijah, neurodermitisu, luskavem lišaju in sončnih opeklinah

Prodaja
prodajalne z naravno kozmetiko in Sanolabor

Informacije in svetovanje
Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,
e-mail: vida.gorjanc@pharmos.si
internet: www.pharmos.si

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, označujejo s kompasom.

9. – 11. JULIJ

DELAVNICA: ŽETEV RŽI IN PRIPRAVA SLAME ZA POKRIVANJE STREHE

Murska šuma

Na ekološki kmetiji bomo po starih običajih želi, mlatili in česali rži, 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.

SOBOTA, 10. – NEDELJA, 11. JULIJ

POLSTENJE POD KOZOLCEM

Ekološka kmetija Vovše, okolica Vač

Na delavnici polstenja volne, ki jo bodo vodili trije mentorji, se boste lahko preizkusili v tehniki mokrega in suhega polstenja. Delavnica je primerna za odrasle in otroke od 10. leta. Za mlajše otroke in družinske člane bodo organizirane delavnice rezljanja, tolčenja bakra in polstenja. Več informacij na spletni strani www.sredina.org in alja.venturini@sredina.org, 040 298 723.



PETEK 16. – NEDELJA 18. JULIJ

KULINARIČNI VIKEND TEČAJ

Obala (lokacija še ni potrjena)

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.

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.

Informacije na telefon 041 770 120 in na e-naslov delavniceszz@gmail.com.

PETEK, 16. – NEDELJA, 25. JULIJ

OSNOVNI PERMAKULTURNI TEČAJ

Posestvo EIA, Bale, Istra

Zakaj bi čakali na smrt, da pridete v raj? Ustvarite si raj že na tem svetu. Za vse tiste, ki bi se radi resno lotili permakulturnega izobraževanja, smo skupaj s somišljeniki s Hrvaške pripravili Osnovni permakulturni tečaj. Cena tečaja je 350 EUR in vključuje predavanja, šotorjenje, prehrano in turistično takso. Podrobnosti na: <http://janezbobic.wordpress.com/2010/05/17/mednarodna-osnovna-permakulturna-delavnica/>

NEDELJA, 18. – PETEK, 23. JULIJ

DNEVI UTRIPA NARAVE – POLETNA TABORJENJA

Zbor v vasi Nadrožica na Gorjanskem, ob 9. uri

V Šoli naravnih veščin prirejamo taborjenja za otroke, željne novih znanj, dobre družbe in nepozabnih avantur.

Poleg tega pa ne bo manjkalo streljanja z lokom, igranja na bobne in večernih rajanj ob ognju, jahanja konj, učenja samoobrambe ter ustvarjanja raznih umetnij iz delavnice narave. Otroci bodo spali v indijanskih šotorih - Tipijih, v katerih se lahko kuri tudi ogenj. Več o naših veščinah si preberite na www.solanarave.blogspot.com.

Prispevek: 145 EUR. Prijave na: 070 264 985 (Mitja), 051 425 750 (Maja) ali na modri.blisk@gmail.com. Število je omejeno na 12 otrok na termin.



6., 7. IN 8. AVGUST

EKOFEST V ŽALCU

Radostno doživetje narave, človeka in energij - vsak prvi petek, soboto in nedeljo v mesecu

V Žalcu vas znova čaka pestro dogajanje na veliko različnih lokacijah. Popeljite otroke na otroške delavnice, dočakajte jutranjo zarjo ob zvokih gongov, spoznajte učne poti, napolnite baterije v parku NIVO, polnem močnih energijskih točk, prisluhnite zanimivim predavateljem in pojejte nekaj zares dobrega.

Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave bo z

vami v nedeljo, 8. avgusta, od 9. do 19. ure, v Eko muzeju.

Od 9. do 10. ure vabljeni na kratko predavanje društva Ajda: Kako pospešiti dozorevanje. Po predavanju bodo prikazali še mešanje biodinamičnih preparatov, ki jih boste lahko dobili tudi za domov.

Ob 10. uri vabljeni na predavanje Sanje Lončar, Izkoristimo poletje in obvladajmo kandido in druge glivice v telesu in okolju. Predavanje bo v dvorani Eko muzeja. Vstop bo prost.

Ob 11.30 do 13. ure vabljeni na delavnico Zdravi sladoledi brez mleka, jajc in belega sladkorja. Vodil jo bo Matjaž Kološa. Kotizacija in konzumacija za dvournno delavnico znaša 10 EUR. Če bo preveč prijavljenih, bo delavnica ponovljena ob 18. uri. Prijavite se lahko na tel.: 041 865 789.

Natančen program dogajanja je na voljo na spletni strani www.zkst-zalec.si

NEDELJA, 8. AVGUST

IZLET NA VELIKO PLANINO Z METO VRHUNC

Zbor pred Železniško postajo Lesce, ob 8. uri

Med prijetnim pohodnim druženjem z biodinamičarko Meto Vrhunc se bomo ukvarjali s temo: Kako si pomagamo naprej v teh časih. Hrano vzamemo s seboj v nahrbtnike, pojedli bomo za skupno mizo. Za prijave in vsa dodatna vprašanja se obrnite na Silvo Pisek: 041 625 454, silva.pisek@gmail.com

2. POLOVICA AVGUSTA

DELAVNICA: POKRIVANJE STREHE S SLAMO

Sv. Ema pri Podčetrtku

Stara vinska klet in listnica bo nazaj dobila slamnato pokrivalo. Natančen termin delavnice bomo določili glede na vreme. Prijave in dodatne informacije: www.ekovas.si, info@ekovas.si ali 031 644 007.

NEDELJA, 22. – PETEK, 27. AVGUST

DNEVI UTIRPA NARAVE – POLETNA TABORJENJA

Zbor v vasi Nadrožica na Gorjanskem, ob 9. uri

Enako kot od 18. do 23. julija.

SREDA, 25. – NEDELJA, 29. AVGUST

POLETNI TABOR PERMAKULTURE

Koča KTRC Radeče na Magolniku, Svibno nad Radečami

Na taboru boste spoznali osnovne pojme povezane s permakulturo, se naučili permakulturnega načrtovanja, spoznali postopke gradnje z naravnimi materiali, kako načrtovati in gojiti permakulturni vrt, travniški sadovnjak, gozdni vrt, govora bo tudi o rastlinski čistilni napravi na kmetiji, sobivanju v ekonaseljih, dobili pa boste tudi kup napotkov, kako zagotavljati osnovne telesne potrebe po načelih permakulture. Z vami bodo: Janez Božič, Miro Žitko, Jožica Fabjan, Primož Krišelj, Tomaž Ileršič in Nara Petrovič.

Prijave in informacije: 031 329 625 (Bernardka Zorko), info@zavod-svibna.si, svibna1@gmail.com, www.zavod-svibna.si.

JULIJ IN AVGUST

GUZAJEVA POLETNA PUSTOLOVŠČINA NA DEŽELI

Prevorje na Kozjanskem, različni termini

Osnovnošolski otroci med 4. in 15. letom starosti so tudi letos poleti vabljeni na 6-dnevno pustolovščino na deželi v objem neokrnjene narave. Tabori so organizirani z namenom, da otroci doživijo čim več pristnega stika z naravo, živalmi in tudi s sabo, daleč od mestnega vrveža.

Otroci bodo jezdili konje, občudovali zvezdno nebo skozi teleskop, obiskovali kmetije, se spoprijateljili z živalmi, molzli krave, ustvarjali z rokami, se srečali s kozjanskim Robinom Hoodom - razbojnikom Guzajem, eno noč prespali na dišečem senu na seniku in še mnogo več. Ob vsem tem bodo v sproščenem in ustvarjalnem vzdušju imeli možnost tudi nadgraditi svoje znanje angleščine, nemščine, španščine ali ruščine.

Več informacij na: www.kozjanski-raj.si

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

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

Popravljalni manifest – preprečevanje nastajanja odpadkov

Besedilo: Pika Kafol, prevzeto z www.ocistimo.si

Oblikovalska skupina Platform21 je v okviru projekta **Platform21 = Repairing** pripravila Popravljalni manifest, ki se je priljubil že več kot milijonu bralcem.

Vodilo trajnostno naravnane projekta je ponovna uveljavitev popravljanja kot ustvarjalne, kulturne in ekonomske sile, še posebej ključne v dobi potrošništva:

Popravljalni manifest

- 1. Naj tvoji proizvodi živijo dlje!** S popravilom podarimo proizvodu novo življenje. Ne zavrzi, zakrpaj in obdrži! Ne zdelaj, predelaj! Popravljanje ne nasprotuje potrošnji, temveč nespametnemu metanju izdelkov proč.
- 2. Predmeti bi morali biti zasnovani tako, da bi se jih dalo popraviti.** Proizvajalci: Naredite svoje proizvode popravljive. Ponudite jasne, razumljive informacije za domača popravila.
- 3. Popravilo ne pomeni zamenjave.** Zamenjati del pomeni odvreči pokvarjenega. Ne govorimo o taki vrsti popravila.
- 4. Kar ne ubije, krepi.** Vsakič, ko nekaj popravimo, prispevamo k potencialu, zgodovini, duši in inherentni lepoti predmeta.
- 5. Popravljanje je ustvarjalni izziv.** Popravila razvijajo domišljijo. Uporaba novih tehnik, orodij in materialov vpelje možnosti namesto zagat.
- 6. Popravila preživijo modo.** Popravljanje ni povezano s stilom ali trendi. Popravljeni predmeti nimajo roka uporabe.
- 7. Popravljati pomeni odkrivati.** Med popravljanjem predmetov se naučiš izjemnih podatkov o tem, kako delujejo. Ali kako ne delujejo.
- 8. Popravljanje – tudi v zlatih časih!** Če misliš, da je ta manifest povezan z recesijo, se motiš. Ne gre za denar, temveč za miselnost.
- 9. Popravljeni predmeti so edinstveni.**



Celo ponaredki postanejo originalni, ko jih popraviš.

- 10. Pri popravljanju gre za neodvisnost.** Ne bodi suženj tehnologije – bodi njen gospodar. Če je pokvarjeno, popravi in izboljšaj. Če obvladaš, opolnomoči druge.
- 11. Popraviš lahko vse, celo plastično vrečko.** Toda priporočamo, da si priskrbiš vrečko, ki bo trajala dlje, in jo nato po potrebi popraviš.

Nehaj reciklirati. Začni popravljati.

Organizatorji so nagradili zmagovalki natečaja za najbolj izjemno popravilo, ogledate pa si lahko še marsikatero praktično, oblikovno zanimivo rešitev – med drugim tudi rezultate neortodoksnega popravila zidov in fasad z Lego kockami.

Na slovenskem delu spleta še ni vsestransko uporabne strani s praktičnimi navodili za popravila (če kakšno poznate, nam to sporočite!), zato vas za zdaj usmerjamo na interaktivna portala eHow (»Kako narediti skoraj kar koli«) in wikiHow (»Priročnik, ki ga lahko urejate«), kjer lahko najdete uporaben nasvet, se sami preizkusite pri popravilu in se s tem izognete plačevanju servisa ali nakupu novega proizvoda.

Poskusite – verjetno boste ugotovili, da ste bolj spretni in inovativni, kot se vam trenutno zdi!

Življenje brez odpadkov: Strategija Zero Waste

Spremljanje zdravstvenega stanja prebivalcev, ki živijo ob smetiščih ali sežigalnicah, bi prej lahko imenovali cinizem kot preventiva. Prava preventiva pa je **Strategija Zero Waste**, o kateri lahko veliko preberete na spletni strani Ocistimo.si, kjer najdete ogromno navdihujočih zamisli, ki so vse prej kot utopične.

Zakaj bi razmišljali, kako za kakšen odstotek zmanjšati odpadke? Živimo tako, da jih sploh ni. Zero Waste je ravnanje z odpadki, ki ne vključuje odlagališč in sežigalnic. Ničesar ne odlagamo, ničesar ne sežigamo, temveč vse enostavno uporabljamo naprej. Tako kot smo to počeli v vsej zgodovini, razen v zadnjem stoletju.

Na Novi Zelandiji bodo živeli brez odpadkov

Prelomna točka v razvoju gibanja Zero Waste se je zgodila leta 2001, ko je v Novi Zelandiji več kot polovica lokalnih skupnosti sprejela Zero Waste kot način ravnanja z odpadki in postala prva država na svetu, ki je strategijo sprejela na državni ravni.

Država ima urejeno finančno podporo lokalnim skupnostim prek sklada Zero Waste New Zealand Trust. V desetih letih pričakujejo odpiranje 40.000 novih delovnih mest, povezanih z uvajanjem strategije. Večina lokalnih skupnosti namerava doseči Zero Waste (stanje brez odpadkov) do leta 2015, nekatere do leta 2020. S tem je Nova Zelandija omajala trditve, da je Zero Waste le brez-upni idealizem in cilj, ki ga ni mogoče uresničiti.

Ne le Nova Zelandija

Strategijo Zero Waste je sprejelo in vključilo v svojo zakonodajo več lokalnih skupnosti, mest in celo držav po svetu:

- Canberra, Avstralija (1996), cilj: postati mesto brez odpadka do leta 2010 (število prebivalcev 300.000);
- Seattle, Washington, je strategijo sprejel leta 1998 (število prebivalcev 534.700);
- Okrožje Santa Cruz (Kalifornija, ZDA)

je strategijo sprejelo leta 1999 (število prebivalcev 230.000);

- Okrožje Del Norte (Kalifornija, ZDA) je strategijo sprejelo leta 2000 (število prebivalcev 32.000);
- Posamezne skupnosti v Argentini, Kanadi, Indiji, Italiji, Združenem kraljestvu in na Filipinih.

Na Ocistimo.si si lahko ogledate tudi video serijo 30-minutnih predstavitev skupnosti, ki so že naredile pomemben korak naprej: Nova Škotska, Canberra, San Francisco, Burlington.

Oglej si svoj kup!

Izkazalo se je, da sta najučinkovitejša načina za preprečevanje nastajanja odpadkov revizija v podjetjih ter zaračunavanje odvoza odpadkov po volumnu in po teži tako za gospodinjstva kot tudi za podjetja. Najučinkovitejša sta zato, ker oba vzpodbujata odgovornost za nastajanje odpadkov.

Priložnosti, ki jih ponuja Zero Waste

Omogoča razvoj in izgradnjo 100-odstotne čiste blagovne znamke, s katero se lahko država predstavlja kot čista, zelena turistična destinacija. Ponuja zaščitni znak zunanjim trgov (izvoz), da pridelki prihajajo iz neonesnaženega okolja, brez skritih nevarnosti, kot so dioksin in onesnažena podtalnica. Z recikliranjem maksimalne količine materialov se zmanjša uvoz primarnih surovin in se zagotovi njihova popolna izraba. Odlagališča so največji vir toplogrednih plinov in obsežno zmanjšanje odpadkov bi pomagalo pri izpolnjevanju obveznosti iz Kjotskega protokola. Lokalne skupnosti tako nadzorujejo in obvladujejo vedno dragocenejše vire – odpadke lahko spremenijo v bogastvo. S ponovno uporabo ločeno zbranega materiala se zagotovijo nova delovna mesta. Dolgoročni stroški ravnanja z odpadki se občutno znižajo in prihodnji rodovi bodo rešeni skrbi zaradi onesnaženega okolja. Razvoj in inovacije bodo imele prosto pot, neomejeno s preživelim razmišljanjem industrijske dobe. Tako razvite tehnologije predstavljajo možnost izvoza na tuje trge.

»Morda pa bi bila strategija Zero Waste tudi priložnost za Slovenijo, ki bi bila tako prva država v Evropi, ki bi stopila na pot brez odpadkov. Velika priložnost tudi zato, ker še vedno nima sežigalnice odpadkov,« spodbuja strategijo Petra Matos, ena od vodij projekta Ocistimo Slovenijo v enem dnevu!



Kako do dobrih semen?

Besedilo: Sanja Lončar



V večini priročnikov za vrtničarje ni navodil za vzgojo semen. V otroških knjigah iz biologije učijo, da rastlina zraste in naredi seme, ki ga pobremo in spet posejemo. Enostavno, vendar danes ne deluje več.

Večina vrtnin naredi semena, iz katerih naslednje leto vzklije nekaj, kar je daleč od tistega, kar bi radi videli. Delno za to poskrbi industrija semen, ki bi nas rada prisilila, da semena vedno znova kupujemo. Hibridne rastline pa so že v osnovi prikrašane za potomstvo. Enostavno so narejene za »enkratno uporabo«.

Naša tehnologija lahko ustvari robote, ki se sprehajajo po Marsu, vendar pa vsa naša razvita biotehnologija ne zmore narediti tistega, kar so civilizacije pred nami že poznale. Seme pšenice (imenovali so jo Oziris), ki so ga našli v egiptčanskih piramidah, je skalilo po 4.000 letih. In še več, iz enega semena je zrastle 40 klasov in na vsakem je bilo povprečno 150 zrn. 6.000 zrn iz enega samega semena! Ta dokaz *večje sposobnosti* starih civilizacij si lahko ogledate v raziskovalnem centru ge. Marie Thun, kjer so pšenico Oziris ponovno vzgajali in jo še naprej obnavljajo z enakim uspehom. Na enak način so obudili tudi proizvodnjo kamuta, ki je skalil iz več tisoč let starega semena in je danes že komercialno precej razširjen.

Zlata sredina!

Ga. Maria Thun se že več desetletij ukvarja z raziskovanjem žlahtnjenja semen. Ugotovila je, da ima največ življenjske energije plod, ki je pobran s sredine rastline (npr. visoki fižol, paradižnik in podobno). Ko pobiramo seme, je najbolje pobirati semena na sredini (npr. šesta vrsta v klasu žita, zrna, ki so v sredini grahovega in fižolovega stroka, seme, ki je na sredini bučke in podobno). Tudi pri regeneraciji krompirja se je pokazalo, da so bile najboljše rastline vzgojene iz očesca, ki je bilo vzeto s sredine rastline.

Seme bo najboljše, če ste rastlino vzgajali v skladu z biodinamičnim setvenim koledarjem do polne zrelosti: npr. korenček ste posejali in obdelovali na dan za korenino, solatnice na dan za list in podobno. Ko je rastlina dosegla svojo zrelost, pa jo začnete obdelovati le na dan za plod/seme. Tako se vsa energija počasi nabira v semenu. Poskusi ge. Thun so pokazali, da rastline ni priporočljivo od samega začetka obdelovati na dan za seme!

Ni semena brez korenine!

Na kakovost semena vpliva veliko dejavnikov. Med njimi je globina koreninskega sistema, ki ga rastlina lahko razvije. Poskusi so pokazali, da imajo rastline, ki razvijejo plitke korenine (kar so vse umetno gnojene rastline), zelo slaba semena. Zato biodinamiki uporabljajo preparat gnoj iz roga, ki omogoča, da, na primer, korenček in čebula oblikujeta korenine več kot meter in pol globoko.

Kaj je tisto, kar rastline dobijo v globini in česar ni na površju? To so kamenine in kristali, ki, ob delovanju planetov, rastlini dajejo posebno energijo, potrebno za oblikovanje dobrega semena.

O tem ne slišimo pogosto, zato se morda zdi ne navadno. Vplive Lune vidimo v plimi in oseki ter pritisku vode v rastlini. Zato jih sprejemamo kot resnične. Enako je z vplivi Sonca. Delovanja ostalih planetov ne vidimo z golim očesom, vendar to ne ovira njihovega delovanja. Celo uradna znanost priznava, da imajo planeti vlogo pri delovanju določenih mineralov. Tako v času spomladanskega enakonočja pod vplivom Saturna v rastlinah delujejo procesi kalcija.

Ko pride Sonce pred ozvezdje Ovna (18. 4. – 14. 5.), deluje iz okolja predvsem silicij (takrat ga je naenkrat v rastlinah več kot ponavadi). Ko gre Sonce pred ozvezdje Bika (14. 5. – 21. 6.), imamo v tleh najmočnejšo vezavo dušika. Ne preseneča, da takrat naši vrtovi kar podivjajo v rasti.



Banke semen starih sort

Kako priti do kakovostnih avtohtonih semen in semen starih sort je vse bolj pogosto vprašanje vseh, ki bi radi pridelali lastno kakovostno in zdravo rastlinje – po možnosti za več kot eno leto.

A odgovor vendarle ni tako težak, le nekoliko več vaše aktivnosti zahteva. Če ste večši brskanja po spletnih straneh, boste hitro odkrili kakšen spletni forum, kjer si ljubitelji vrtničarstva izmenjujejo kakovostna doma vzgojena semena. Izmenjavo sadik in semen organizirajo tudi ob srečanjih društev za biodinamiko, kjer vam izkušeni pridelovalci pomagajo še z dragocenimi nasveti.

Ekološka in biodinamična semena Amarant pa so na voljo v vse večjem številu trgovin za zdravo prehrano ali na njihovi spletni strani amarant.si.

Zanimiva priložnost za spoznavanje in nakup kakovostnih semen so tudi obiski ekoloških in biodinamičnih posestev. Eno takšnih posestev je Arche Noah (Noetova barka) v bližnji Avstriji. Dejansko gre za združenje, ki šteje več kot 6.000 članov, njihov skupni cilj pa je ohranjanje in kultiviranje ogroženih zelenjavnih, sadnih in žitnih vrst. Tradicionalne in redke rastlinske vrste želijo ponovno privedi na domače vrtove in tržnice. Glavno stičišče združenja je Organski park za obiskovalce, nedaleč od mesta Krems ob Donavi, kjer domuje na stotine organsko pridelanih redkih kulturnih rastlin. Park vključuje trgovino s semeni in knjižnico z zelo zanimivo literaturo, organizirajo pa tudi tržnice in druge dogodke, kjer lahko obiskovalci degustirajo pridelek, ki je zrasel iz določenega se-

mena, in se na osnovi tega odločijo za nakup. Še širše kot sam park deluje mreža dobrih 6.000 članov (večinoma ekološki kmetje), ki skupaj tvorijo pravo banko semen, saj je dejanska vrednost njihove zbirke in dela neprecenljiva. Več o »Noetovi barki« si lahko preberete na: www.arche-noah.at

Pobude za zbiranje semen starih domačih sort pa so vse pogostejše tudi na naših tleh. Z eno takšnih je pričel Zavod Rodna zemlja, njihovo idejo pa predstavlja soustanoviteljica Jasna Martinjak:

»V okviru Soustvarjanja se je porodila zamisel zbiranja in izmenjave semen starih sort domačih kulturnih rastlin (sama sem občasno nabrala tudi seme kakšne prosto rastoče rastline na svojem vrtu). Idejo smo nekako naprtili skladi Rodna zemlja, ki še čaka svoj razcvet: vsaka slovenska pokrajina naj bi imela kmetijo z rodovno šolo kot regijskim centrom in shrambo semen za tisti okoliš. Del semen bi se hranil v primernih okoliščinah, del pa izmenjeval na trenutku primerne načine.

Vemo, da mame že od nekdaj hranijo semena rastlin s svojih vrtov in tudi mlajše generacije to povsem naravno počnemo. Menim, da je to naraven proces v vsakem domu, ki ima nekaj vrta. Zagotovo je v naši deželi dovolj kakovostnega semena in obstajajo tudi redki javni ponudniki dobrih semen. Za zdravo ohranjanje naravnega ravnovesja v deželi je vsekakor potrebna pisana množica ponudbe na tem področju.

Verjamem, da lahko pri nas zamišljena organizacija hrambe in izmenjave pripomore k prevetritvi in večji prepoznavnosti tega pomembnega dejavnika v človeški prehranjevalni verigi. Omenim pa naj še Samostan Pleterje, ki že dlje časa deluje v tej smeri.«

Na kakovost semen vpliva tudi struktura tal. Kamninska podlaga v Sloveniji je kalcij. Naša rodovitna zemlja je nastala iz gline, ki je posledica razpada kalcija. Po razvrstitvi epoh v nastajanju Zemlje, kot jih je predstavljal dr. Rudolf Steiner, so slovenska tla nastala v tretji epohi. Našim kamninam manjka tisto, kar so tla našega planeta dobila v četrti epohi – to so kristalne snovi. Če želimo pridelati zdrava semena, je treba dodajati elemente iz četrte epohe. Najbolj priporočljiv za naša tla je bazaltni pesek premera nekaj milimetrov.

Društva za biodinamiko za svoje člane organizirajo skupno nabavo bazalnega peska.



Čaji in gnojevka prepodijo neželene goste

Vir: *Lebendige Erde* 3/2010 maj-junij, str. 34-35
Prevedla: Sabina Topolovec

Uši, gosenice, rdeče pajke itd. uvrščamo med t.i. „škodljivce“ šele, ko se pojavijo v zelo velikem številu. Vzrok zanje lahko pogosto iščemo v napakah, kot npr. pregosti zasaditvi, gojenju monokultur ali oslabiljeni vitalnosti zaradi premajhne ali prevelike oskrbe s hranilnimi in vitalnimi snovmi. Škodljivci želijo v tem primeru le opozoriti, da v našem vrtu nekaj ni v redu. Zato ni vedno najbolje misliti le na to, kako jih odgnati, temveč se je bolj smiselno vprašati, zakaj so se na vrtu sploh pojavili. Premajhno oskrbo s hranilnimi snovmi lahko preprečimo s pogostejšo uporabo krepilnih in osnovnih gnojevk in čajev. Zelo učinkoviti so: pelin, vratič, octovec, listi rabarbare, hrasta, divjega kostanja in oreha ter začimbe kot npr. timijan, žajbelj, sivka, šetraj, izop, rožmarin, melisa, meta, peteršilj in koromač. Te rastline s svojimi eteričnimi olji, saponini, grenčinami in čreslovinami preganjajo morebitne škodljivce. Zares učinkovite pa so le, če uporabimo čim bolj pestro mešanico teh.

Osnovni recept za gnojevko

1 kg svežih ali 200 g posušenih rastlin namočimo v 10 L mrzle vode, najbolje deževnice, in pustimo stati 4–6 tednov. Ko se rastline pretežno razkrojijo, gnojevko skozi cedilo precedimo v drugo posodo

in pustimo, da dozori, kar traja 8–14 dni. Glede na to, v kolikšni meri so rastline napadene, gnojevko mešamo z vodo do razmerja 1:10 in s to mešanico pršimo rastline. Kadar je potrebna takojšna pomoč, lahko uporabimo tudi čaj.

Osnovni recept za čaj

1 kg svežih ali 200 g posušenih rastlin prelijemo z 10 litri vrele vode in pustimo stati dve do šest ur. Uporabljamo enako kot gnojevko.

Pri „posebnih primerih“ pomagajo posamezne rastline:

- kopriv ne uporabljamo niti kot gnojevko niti kot čaj, temveč kot 12-urni hladni izvleček. Le tako bo koprivna kislina pregnala uši.
- Pri kapusnem belinu pomaga gnojevka iz paradižnikovih listov ali zalistnikov. Metulji ne bodo več našli zelja, saj vonj zelja prekrije vonj po paradižniku.

Podpiranje namesto ubijanje

V domačem vrtu močna sredstva niso primerna. Naravi in živalim je veliko bolj prijazno, če poskrbimo za močne rastline z zdravimi tlemi in izboljšanjem biotopa še zlasti za koristne živali. V nadaljevanju povzemamo nekatere izmed najpomembnejših ukrepov za naravi prijazne vrtnarje:

- V vrtu pustite tudi nekaj nekoristnih zelišč, saj ta prehranjujejo koristne mikorizne glive v tleh, pa tudi koristne živali.
- Trepetavke, najezdiki in druge koristne živali se hranijo s pelodom kobulnic kot npr. kopra, kumine ali rmana ter nevrstnatih trajnih zelišč (oman, šentjanževka in druge). Odrasle živali se hranijo s pelodom. Veliko hrane pomeni veliko koristnih potomcev.
- Pikapolonice, strigalice in tančičarice se spomladi hitreje razmnožijo, če se lahko npr. prehranjujejo s črnimi ušmi na bezgu.
- Navadne krastače, kuščarji in slepci jedo polže in njihova jajca, koreninske uši in še veliko drugega. V vrt jih lahko naselimo in istočasno skrijemo, če v njem uredimo kup dračja ali kamnov.
- Kratkokrilci, krešiči, pajki in ostali se zelo dobro počutijo v gredi nevrstnatih trajnih zelišč, zeliščni gredi ali na zaraščenem pobočju. Na svojih pohodih ulovijo različne žuželke.
- Domačih vrabcev ne maramo preveč, ker nam poključajo solato, so pa izvrstni preganjalci mrčesa. Mlado solato lahko prekrijemo z mrežo iz npr. bombaža.

- Če obesimo gnezdilnico, lahko s kombinacijo različnih premerov vhodnih odprtin dosežemo maksimalno raznolikost vrst in populacijsko gostoto ptic:
 - Ø 26 mm: modra / čopasta sinica
 - Ø 28 mm: velika sinica
 - Ø 32 mm: poljski / domači vrabec, pogorelček, vse vrste sinic, brglez in drugi
 - Ø 45 mm: škorec, domači vrabec in drugi
- Trud se izplača, saj vsak zarod poje od tri do osem kilogramov gosenic in uši. Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na užitek pri poslušanju ptičjega žvrgolenja.

Zeleni balzam za vaše rastline



Neem (azadirachta indica) je ime strašansko zanimive rastline, ki smo jo v naši reviji doslej predstavljali predvsem kot zelo učinkovito sredstvo za krepitev telesne odpornosti, omenili pa smo tudi njeno vsestransko uporabnost v naravni kozmetiki in negi domačih živali. Zdaj je prišla vrsta na vrt. V zadnjem času namreč vse več raziskav potrjuje, da je neem izredno učinkovit kot povsem naravno mineralno gnojilo in tudi pesticid. Gnojilo izdelujejo iz semen, ki jih stiskajo po tradicionalnih postopkih brez segrevanja in dodajanja kemikalij. Pri tem dobijo na eni strani olje, ki je učinkovit naravni insekticid, fungicid in repelent ter se uporablja kot pršilo proti gnitju, plesni, rji in ušem, pri čemer pa ne škodi koristnim žuželkam, kot so čebele, čmrliji, pikapolonice. Hkrati neemovo olje rastlino še okrepi. Na drugi strani pa po stiskanju olja ostane neemova pogača, ki je prvovrstna kombinacija gnojila in nitrifikacijskega inhibitorja (bakterijam v zemlji preprečuje, da bi pretvorile dušikove spojine v plin, in tako podaljšuje razpoložljivost dušika za rastline – izboljšuje rodovitnost zemlje). Tovrstno gnojilo zmanjšuje alkalnost zemlje in hkrati deluje še kot naravni pesticid, nematocid in repelent (škodljivcem preprečuje, da bi se hranili z rastlino). Najboljše pri vsem tem pa je dejstvo, da ga lahko brez skrbi zaužijemo skupaj z rastlino, saj nam bo prej koristil kot škodil.

Več informacij o neemovih izdelkih za vrtno uporabo in kje jih kupiti vam bodo posredovali na naslovu azimut.vester@siol.net, lahko pa tudi pokličete na: 040 884 084.

Zveza Ajda

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

ČETRTEK, 8. JULIJ

REŠEVANJE TEŽAV NA DOMAČEM VRTU

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

Poskusili bomo najti rešitev tudi za vaše težave. Vabljeni! Predava: ga. Fanči Perdih, ing. agr.
 Prispevek: 3 EUR
 Informacije: 041 323 249
 Organizira: Društvo Ajda Domžale

SOBOTA, 7. AVGUST

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Nabiranje rmana in njivske preslice, presajanje jagod, spravilo krompirja, oranje.
 Informacije: 04/572 56 18
 Organizira društvo AJDA Gorenjska

ČETRTEK, 12. AVGUST

ŽIVA IN ZDRAVILNA MOČ GLINE

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

Predstavitev bogatih štiridesetletnih izkušenj življenja s sivo glino in njenih zdravilnih moči.
 Predava: g. Janez Ferjuc, Prispevek: 3 EUR
 Informacije: 041 323 249
 Organizira: Društvo Ajda Domžale

SOBOTA, 4. SEPTEMBER

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Prilava zemlje za zimo - praha. Setev ozimnih žit in zimske solate. Žetev ajde in spravilo pridelkov. Priprava kompostnega kupa, razdelitev kompostnih pripravkov - prinesite embalažo za pripravke. Prinesite nabrane suhe rastline za pripravke (regrat, hrast, kamilice, rman).

Informacije: 04/572 56 18
 Organizira društvo AJDA Gorenjska

Setveni koledar

julij 2010

če	1		
pe	2		
so	3		
ne	4		
po	5		
to	6		
sr	7		
če	8	do 14. ure od 15. ure	
pe	9	do 20. ure od 21. ure	
so	10	do 11. ure od 12. ure	
ne	11	xxx	
po	12	do 10. ure od 1. ure	
to	13	xxx	
sr	14		
če	15		
pe	16		
so	17		
ne	18		
po	19	do 11. ure od 12. ure	
to	20	do 20. ure od 21. ure	
sr	21		
če	22		
pe	23	do 15. ure od 16. ure	
so	24	xxx od 13. ure	
ne	25	do 17. ure od 18. ure	
po	26	xxx od 14. ure od 18. ure	
to	27		
sr	28	xxx	
če	29	xxx od 16. ure	
pe	30	do 15. ure od 16. ure	
so	31		



Čas za presajanje:

od 10. 7. ob 16.00
do 22. 7. ob 10.00
in
od 7. 8. ob 2.00
do 18. 8. ob 15.00

legenda



primerno
za **plod**



primerno
za **list**



primerno
za **korenino**



primerno
za **cvet**

xxx

neugodno



primerno
za **presajanje**



mlaj



dvigajoči
lok



ščip



padajoči
lok

Podatki so vzeti z dovoljenjem avtorice iz Setvenega priročnika Marije Thun za leto 2010, ki ga v Sloveniji izdaja v neskrajšani obliki Založba AJDA, Vrzenec, Tel.: 01/754 07 43

avgust 2010

ne	1	do 9. ure	xxx	
po	2	xxx		
to	3			
sr	4			
če	5			
pe	6			
so	7	do 16. ure	xxx	
ne	8			
po	9			
to	10	xxx		
sr	11	xxx od 9. ure		
če	12	do 13. ure od 14. ure		
pe	13			
so	14			
ne	15	do 17. ure od 18. ure		
po	16			
to	17			
sr	18			
če	19	do 12. ure od 13. ure		
pe	20	do 11. ure xxx od 18. ure		
so	21			
ne	22			
po	23			
to	24	do 8. ure od 9. ure		
sr	25			
če	26	do 11. ure od 12. ure		
pe	27			
so	28			
ne	29	do 14. ure od 15. ure		
po	30			
to	31	do 13. ure od 14. ure		



Poletne ustvarjalnice v mestu

KUD SREDINA

www.sredina.org

KUD Sredina organizira ob podpori Mestne občine Ljubljana **brezplačne počitniške delavnice za otroke**. Potekale bodo **od 12. do 30. julija** v prostorih KUD-a na Vidovdanski 2 v Ljubljani in na ljubljanskem Gradu, vsak dan med 9. in 13. uro.

Otroci bodo skupaj z mentorji umetniško ustvarjali z naravnimi materiali (polstenje, rezljanje, oblikovanje gline) plesali ob živi glasbi, spoznavali različne igre ter uživali v pripovedovanju viteških zgodb in prijetnem druženju.

Za dodatne informacije in prijave se obrnite na Aljo Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org

Urbano kmetijstvo?

Sredi junija je v Ljubljani potekala zelo zanimiva delavnica, katere namen je bil podpreti aktivnosti v okviru pobude društva MULE za Mrežo javnih učnih vrtov. Za kaj pravzaprav gre?



Mestni vrt je oblika parka, ki ga aktivno oblikujejo vsi uporabniki. Na delavnici so oblikovali strateška izhodišča, ki bodo usmerjala kreativna in praktična prizadevanja. Posebno pozornost so namenili pomenu lokalnega prebivalstva in potrebnim korakom za njihovo ozaveščanje in motivacijo. Opredelili so širši programski spekter dogodkov/aktivnosti/vsebin, ki se lahko med seboj povezujejo pod okriljem javnega učnega vrta (sociala, kultura, umetnost, izobraževanje, gospodarjenje, ekologija ...). Tovrstno mreženje bo omogočalo višjo kakovost javnih vrtov oz. urbanega kmetijstva pri nas.

Projekt, poimenovan »Mreža za prostor«, so oblikujeta Inštitut za politike prostora in Društvo za celostno bivanje MULE. Več o njem in poteku njegovega razvoja bomo napisali v Ekovodiču 2010, katerega izid lahko pričakujete sredi avgusta.

Voda za vedno 2010



Kajakaška zveza Slovenije že nekaj let zapored organizira ekološko rekreativno akcijo Voda za vedno, ki s serijo spustov po slovenskih rekah udeležencem ponuja priložnost za preživljanje prostega časa v naravi, med rečnimi valovi, hkrati pa jih seznaja s stanjem slovenskih rek in pomembnostjo ohranjanja čistih voda. Zahtevnost spustov je različna, za udeležbo na večini od njih pa je dovolj že osnovno obvladanje čolna.

17. julija in 7. avgusta bodo spusti na Savi, 14. avgusta na Kolpi in 5. septembra na Soči.

Več informacij na: www.kajak-zveza.si

Eko solatna malica v centru Ljubljane

V samem mestnem jedru Ljubljane stoji - Bazilika. Nekateri jo že poznate kot lokal, kjer vam postrežejo z okusnimi naravnimi prigrizki in napitki, po novem pa bo navduševala tudi vse, ki ste »eko«. V sodelovanju z eko kmetijo so namreč v ponudbo dodali sveže solate iz ekološko pridelane zelenjave.

Več na www.bazilika.si

Težave s prebavo na dopustu? Pomagajte si z naravo!



Želodčne in ostale prebavne težave se rade pojavijo ravno sredi dopustniških dni. Vzroki za njihov nastanek so številni in se izrazijo z različnimi simptomi. Pri zdravljenju in lajšanju teh so našeta zdravila naravna zdravila rastlinskega izvora varna in učinkovita. Vsako zdravilo deluje na svojem področju, a se lahko med seboj dobro dopolnjujejo. Podprta so z večdesetletno preverjeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so nadzorovane.

Iberogast®

Uporaba pri:

- zgagi, kislem spahovanju,
- občutku polnosti, napihnjenosti,
- občutku slabosti, siljenju na bruhanje,
- želodčnih bolečinah in krčih,
- težavah razdražljivega črevesja,
- negativnih učinkih stresa na prebavo.

Učinkovina: edinstvena kombinacija izvlečka 9 zdravilnih rastlin.



Rowachol®

Uporaba:

- pri žolčnih krčih oz. "napadih",
- kot pomoč pri raztapljanju žolčnih kamnov in spremljajočih vnetjih žolčnika,
- za preprečevanje nastanka novih žolčnih kamnov,
- pri zastajanju in za pospeševanje nastajanja žolča,
- za zmanjševanje nastajanja holesterola v jetrih,
- pri prebavnih težavah žolčnega izvora.

Učinkovina: monoterpeni iz zdravilnih rastlin.



ŽELODČNE TEŽAVE IN ZGAGA

ŽOLČNE TEŽAVE

Pervivo®

Uporaba:

- za pospeševanje prebave,
- za pospeševanje tvorjenja prebavnih sokov in praznjenja žolčnika,
- pri občutku polnosti po zaužitju mastne oz. težje prebavljive hrane,
- pri vnetjih ustne sluznice.



Molkosan®

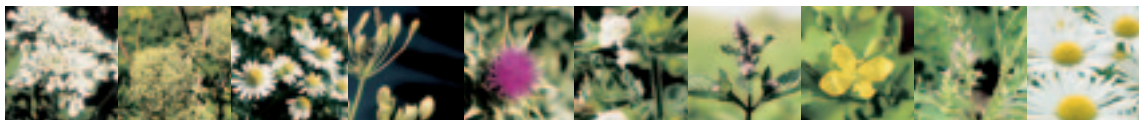
- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka,
- ni zdravilo, vključujemo ga lahko v dnevno prehrano,
- ima visoko vsebnost mlečne kisline in zato zelo ugodno deluje na dobre črevesne bakterije,
- podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihnjenosti,
- spodbuja prebavo in presnovo.

BREZPLAČNI
VZOREC



POLNOST, ZA ŽIVAHNEJŠO PREBAVO

NAPIHNJENOST, PRESNOVA



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Iberogast in Rowachol sta na voljo brez recepta v lekarnah,

Pervivo in Molkosan pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Več nasvetov o zdravilih in Molkosanu lahko preberete na naši spletni strani www.farmedica.si oziroma www.avogel.si.

Da, želim prejeti brezplačne knjižice o zdravi prebavi in brezplačni vzorec Molkosana

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

Farmedica d. o. o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižice lahko naročite tudi po telefonu (01/524 02 16) ali internetu (nasveti@farmedica.si).