



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ julij/avgust 2012

brezplačen izvod



Lahka poletna tema:
**Skrivnosti sonca,
morja in soli**

1. junija smo proslavili 10.000 prodanih izvodov knjige Ščepc rešitve.

Kaj naj rečemo? Lepo je živeti s spoznanjem, da je v našem okolju že toliko ljudi, ki čutijo, mislijo in delajo v podobni smeri in da avtorice nismo osamljene v svojem čutenju pomena izročila naših Prednikov ter direktnega spoznavanja narave.

Resnično si nismo upali verjeti, da nas je že toliko. Hvala vsem članom te nevidne družine, kjer koli ste.

Na isti dan pa smo imeli tudi tretje žrebanje srečnih udeležencev našega začimbnega kviza.



Glavne nagrade dobijo:

1 x Začimbni izlet v Sonnentor (Avstrija):

- Marija Tomazin, Maribor

2 x kulinarčna delavnica

- Silva Grögl, Radlje ob Dravi
- Nevenka Šmalčič, Podsreda

2 x knjiga Ščepc rešitve

- Miloš Pešec, Celje
- Maks Pišotek, Laško

Ob tem smo izžrebali tudi še **30 drugih dišečih nagrad**, ki jih podarjata podjetja Prema in Sonnentor. Vsi nagrajenci bodo obveščeni po pošti, seznam pa je objavljen tudi na spletni strani www.zazdravje.net.



ŽIVACENTER

za nego telesa, odnosov in okolja

Živa Center d.o.o. • Nega telesa, odnosov in okolja • Tomačevo 27, 1000 Ljubljana

Tel: 01 4364671 • Mob: 051 454 355 • www.zivacenter.org

e-mail: info@zivacenter.si • Spletna trgovina: www.zivacenter.org/shop

Kozmetični izdelki: www.logona.si • Orientalski ples, ličenje: www.bitizenska.org

Za kožo in prebavila

NOVO! Poleg eko eteričnih olj ABIESSENCE zdaj še eko cvetni hidrolati za nego kože s protivnetnim in hladilnim učinkom: vrtnica, rožmarin, pomarančni cvet ... Vsi certificirane prehranske kvalitete.



ŽIVA center je odprt: pon. – pet. 9^h-21^h, sob. 8^h-14^h

2000 izdelkov na 200 m² • Parkirišče • Bližina obvoznice in BTC-ja • Kartica za 5 - 20 % stalni popust

Lahke poletne teme

Prav vesela sem, da ne urejam kakšnega komercialnega medija in nam zato ni treba pisati o celulitu, dietah, nevarnosti sončenja in kje počitni kujejo znani Slovenci.

Verjamemo, da lahko brez vsega tega zagotovo preživite.

Brez česa pa ne moremo preživeti?

Tri zelo pomembne sestavine, brez katerih nas ne bo, pa nanje pogosto pozabimo, so sonce, voda in sol.

Pred soncem se vse bolj skrivamo, izvirske žive vode mnogi med nami niso pili še nikoli v življenju in tudi sol večina pozna le v obliki agresivno predelanih industrijskih izdelkov. Dejansko se odmikamo od glavnih virov lastne življenjske energije.

Pa vendar smo še živi, bodo rekli nekateri.

Res je – migamo. Pa vendar – ali je to zadosten kriterij, da bi lahko rekli, da živimo? Ali je to zares vse, kar premoremo? Ste zadovoljni s svojo energijsko bilanco?

Oglejte si obraze mimoidočih. Imate občutek, da gledate človeka ali senco? Živo bitje ali "zombija"?

Na srečo pravo vedenje o tem, kaj je življenjska energija, vsi že nosimo v sebi. Zapisano je prav s pomočjo svetlobe, vode in soli. Morda prav zaradi tega nekateri vztrajno delajo na tem, da bi bili te energije deležni vse manj. Kaj bi se zgodilo, če bi jo znali v celoti izkoristiti? Še sanja se nam ne!

Sanja Lončar, urednica

V času, ko zaključujemo novice, še ni dokončnih informacij o noveli Zakona o kmetijskih zemljiščih, ki lahko z ukinjanjem nadomestil za spremembo namembnosti dodatno ogrozi naša prizadevanja za samooskrbo. Temo spremljajte na www.zazdravje.net.



V tokratnih novicah preberite:

Moč svetlobe	4
Zdravilni zakladi v drevesih	8
Ste že izsušeni?	10
Tri v enem	13
Kako konzervirati sonce?	16
Je to morje ali greznica?	20
Izboljšajte »prebavo« sončnih žarkov	23
Zeliščna sol po domače	24
Ali se gremo solit?	26
Koledar dogodkov	29
Pridelava za štiri letne čase	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 36.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Rajko Škarič, Frontier d.o.o. in Fotolia; Ilustracije: Sebastjan Kurmanšek; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz

Moč svetlobe

Besedilo: Sanja Lončar

Zagotovo ste v otroštvu prebrali veliko pravljič, v katerih se svetle sile bojujejo proti temnim. V sodobnem času so pravljičice zamenjali hollywoodski spektakli, vendar pa je sporočilo vedno enako. Tema naj bi pripadala vampirjem, volkodlakom, mrtvim, črni magiji, ..., svetloba pa simbolizira življenje in ljubezen.

BIOPROTECTOR - učinkovita zaščita pred sevanji!

Certifikati pooblaščenih
laboratorijev treh držav
objavljeni na
www.bioprotector.si.

V Sloveniji zastopa Bonamico d.o.o.,
Tel.: 01/515-0331, 040-891-108, 040-891-081.



Naši predniki so se povezanosti življenja in svetlobe še kako zavedali. Zato so sonce slavili kot božanstvo, se mu zahvaljevali za svetlobo, s katero omogoča življenje rastlinam, živalim in človeku. Otroke v šoli učimo, da so to počeli zato, ker so bili primitivni ter v strahu pred lakoto in mrazom.

Danes tudi znanost potrjuje, da so naši predniki dobro prepoznali energijo, ki je za vsem materialnim svetom. Dobitnika Nobelove nagrade David Bohm in Albert Szent Giorgi sta ugotovila, da materija, iz katere je vse sestavljeno, ni nič drugega kot zamrznjena svetloba. Atomi, iz katerih smo sestavljeni, vsebujejo le majhen delček materije. Tisto, kar nam daje občutek trdnosti nas samih in sveta, v katerem živimo, pa je dejstvo, da se elektroni v njem tako hitro premikajo, da ustvarjajo vtis, da gre za veliko več materije, kot je je v resnici. To premikanje oziroma valovanje svetlobe je gonilna sila, ki nas drži skupaj. Zato menimo, da je miza trda, da smo tudi sami iz »dobrega testa« in da je zemlja, ki nas nosi, trdna. Če pa atome pogledamo pod močnim mikroskopom, ugotovimo, da materije tam skorajda ni. So le elektroni, ki drviijo okrog jedra tako hitro, da, podobno kot pri ventilatorju, ki ga prižgete, enostavno nič ne more priti vmes.

Pod besedo svetloba se skriva veliko več kot le

Svetloba je v cvetovih!

Vsak del rastline ima svojo energijo, ki energijsko hrani in spodbuja različne dele našega telesa. Tu ne govorimo o vsebnosti vitaminov in drugih hranil, temveč o valovanju, ki je specifično za različne dele rastlin. Biodinamiki temu rečejo delovanje etrov, na vzhodu pa delovanje elementov. Po spoznanjih antropozofske medicine naj bi korenine najbolj spodbujale naš razumski del, plodovi naj bi energijsko vzdrževali naš metabolizem, listi energijsko prehranjujejo roke in noge, cvetovi, v katerih je največ etra svetlobe, pa hranijo našo duševnost in zavest.

Zahodnjaki, v primerjavi z drugimi narodi,ujemo zelo malo cvetov. Razen kakšnega zdravilnega čajčka in uživanja cvetače in brokoli-ja cvetov skorajda ne uživamo. Pa bi nam še kako koristilo. V času poletja imamo na voljo veliko užitnih cvetov – seveda ne takšnih, ki jih boste kupili v cvetličarni. Uživamo lahko moške cvetove bučk (brez pestiča), cvetove vrtnic, dalij, kapucink, drobnjaka, ameriškega slamnika, žajblja, izopa (ožepka), timijana, ognjiča, šentjanževke, borage, ... Vse to se vam ponuja kot materializirana svetloba. Le zaužiti jo je treba.

Cvetove je najbolje uživati surove in sveže natrgane. Za boljši okus in tudi delovanje priporočam, da jih uživate na solati ali v sladica, ki jim dodate tudi žlico orehovega ali konopljnega olja.



Barva cvetov kapucink priča o njihovi pikantnosti. Najmanj pikantni so rumeni cvetovi, najbolj pa rdeči. Vsebujejo naravne antibiotične snovi in so zelo dobrodošel dodatek solatam, sendvičem ali jogurtu.



Cvetove buč odtrgamo, obrnemo tako, da je svileni notranji del obrnjen navzven, in odtrgamo pestič, ki je zelo grenek. S prsti natrgamo in po želji začínimo z oljem in drugimi začimbami.

fizični pojavi. Sodobni fiziki se v zadnjem času veliko ukvarjajo s fotoni, ki so del svetlobnega spektra in za katere velja da se obnašajo kot materija in valovanje hkrati. Kljub temu da je njihova masa enaka ničli, še kako vplivajo na procese in prenos energije.

Kitajci so to vedeli že tisočletja nazaj – vedeli so da je svetloba obenem tudi prana. To so pred enim tisočletjem vedeli tudi vodilni zdravniki starega veka, ki so v svetlobi prepoznavali aktivne zdravilne moči.

Kdaj smo izgubili spomin?

Kako je možno, da ob vseh spoznanjih, kako pomembna je svetloba za naše življenje in zdravje, od nje vse bolj bežimo?

Rastline, ki jih uživamo, so večinoma vzgojene v rastlinjakih in hidroponičnih obratih ob umetni

Moč žive hrane
v vrhunskih ekoloških presnih izdelkih
Raw Health



- Iz sestavin, ki **niso segrete nad 42 °C.**
- **Brez sladkorja.**
- Bogat izbor presnih **energijskih ploščic, čokolad, namazov, kosmičev, semen, sladil, olj in oliv.**

Na voljo v trgovini **Mama Terra** v Kamniku, na www.ekooaza.si, v Mercatorjevih hipermarketih, Sanolaborjevih prodajalnah in v specializiranih trgovinah.

Uvoznik in distributer: **Jancomm d.o.o.**, www.jancomm.si

So chemtraili vojna proti svetlobi?

V različnih filmih, dopisih in knjigah vse bolj zasledimo informacije, da živimo v času velikih sprememb v valovanju svetlobe. Ta svetloba naj bi omogočila dvig zavesti in aktiviranje potencialov človeka, ki se jih večinoma niti ne zavedamo. Tistim, ki se še naprej želijo hraniti z energijo strahu, tesnobe, pohlepa in tako izkoriščati človeka za svoje cilje, takšen dvig zavesti ni v interesu.

Nenehne grožnje s krizo, z odpuščanji, z vojnami, s kataklizmami so le sestavni del scenarija, ki bi vibracije vzdrževal v območju nezmožnosti sprejemanja Svetlobe.

Po mnenju nekaterih avtorjev so tudi chemtraili, s katerimi v zadnjem času tako intenzivno prekrivajo naše nebo, med drugim namenjeni zmanjšanju dosega te nove energije, ki naj bi pritekala na Zemljo. V patentu, ki je javno dostopen, ne skrivajo, da je namen posipanja z aluminijem in barijem zmanjševanje dostopa sončnih žarkov do Zemlje. S tem naj bi pripomogli k zmanjševanju globalnega segrevanja. Zdaj, ko veste, da sončni žarki ne prinašajo le toplotnega

valovanja, temveč veliko več, je logično, da tudi ta del sončne energije zaradi chemtrailov ne doseže Zemljine površine.

Zanimivo je opazovati, kdaj je tega kemičnega zapraševanje največ. Če boste zapisovali datume, boste ugotovili, da nas najbolj intenzivno posipavajo prav v času, ki ga že skozi zgodovino poznamo kot čas največjih energij (od božiča do 6. januarja, v času velike noči, ob polni luni in podobno).

V tej luči lahko opazujemo tudi vse druge močnejše, predvsem elektromagnetni smog, ki se širi z neverjetno hitrostjo. Skorajda ni kottička planeta, ki ni prekrit z mobilno telefonijo. Kar ne dosežejo z Zemlje, pokrivajo s sateliti. WI-FI območja se širijo z neverjetno hitrostjo. Ali res v takšni količini elektromagnetnih шумov še lahko sprejemamo tisto, kar bi nam stvarstvo želelo prišepniti?

Večina ljudi ne prepozna nevarnosti, ki izhajajo iz manipulacij z elektromagnetnimi valovanji. Gre za nevidnega sovražnika, ki ga do zdaj nismo poznali. In če (zaenkrat) ne znamo ustaviti tistih, ki nam ovirajo dostop do svetlobe, lahko povečamo uživanje svetlobe skozi druge, še vedno dostopne vire.

vita care

Poskrbimo za RES zdravo življenje!



EKSPLOZIJA ZDRAVE ENERGIJE

Okrepijo energijo in povrnejo elektrolitsko ravnovesje, ki ga zrušita vročina in potenje!

- Gula Java Safran
- Gula Java Earl Grey
- Gula Java Rooibos
- Gula Java Kakav
- Gula Java Matcha

**TA OGLAS VELJA KOT KUPON
ZA 10% POPUST (do 31.8.2012)**

LJUBLJANA BTC (hala 18, poleg indoor kartinga)
MARIBOR QLANDIA, **KRANJ** MERCATOR PRIMSKOVO
KOPER PLANET TUŠ, **NOVA GORICA** QLANDIA

svetlobi. Večina živali, ki končajo kot hrana sodobnega človeka, je v času svojega življenja videla zelo malo svetlobe.

Hrano obdelujemo tako, da na naše police prihajajo mrtva trupla nekoč hranilnih snovi, v katerih ni več življenja. Izgnali smo ga z visokimi temperaturami, s kemikalijami, z obsevanjem, ... Pomislite sami, kakšen delež vaše prehrane predstavljajo zares sveži izdelki? (Pri tem ne mislim na sadeže, ki so obrani zeleni in so do vas potovali nekaj mesecev.)

Človek iz rastlinjaka

Vsi vemo, kako je videti rastlina, ki ji primanjkuje svetlobe. Če le želimo videti, hitro ugotovimo razliko med vitalnostjo živali, zaprte v hlevu, in tiste, ki se svobodno giblje naokrog. Kako so nas potem uspeli prepričati, da večji del svojega življenja preprosto silimo v zaprte prostore? Znanstveniki so izračunali, da se sodobni človek na soncu zadržuje le 5 % časa v primerjavi s čašom, ki ga je na soncu preživel pred sto leti.

V krasni in duhoviti knjigi Papalagi haitski poglavar nezdravi videz belega človeka primerja z mrtvim lignjem. Res ni daleč od resnice.

Še več, sodobni človek je to bivanje v temi celo razglasil za merilo svojega uspeha. To, da svoje

dneve prebije v zaprtih škatlah, ki jim reče stanovanje, pisarna, klimatizirani avto, nakupovalna središča, zabavišni parki, in se celo rekreira v zaprtih škatlah, ki jim rečemo fitness, wellness ali tereni za tenis in podobno, naj bi bil znak našega razvoja in kultiviranosti!

Naši predniki so se dobivali pod stoletnimi drevesi, ko so želeli priti do pametnih odločitev. Sodobni voditelji pa poznajo le klimatizirane parlamentarne dvorane brez oken. Morda tudi to vpliva na to, da je sodobna politika tako oddaljena od življenja in narave.

Tudi navadni smrtniki v naravi vidimo vse več nevarnosti. V sprehode po naravi se odpravljamo opremljeni, kot da bi šli na drugi planet. Poškropimo se s sredstvi proti klopm, komarjem in drugim »sovražnikom«, kožo zaščitimo s kremami z visokimi UV faktorji, oči zaščitimo z očali z močnimi filtri, vodo nosimo v posebnih posodah, v nahrbtniku imamo hrano, oblačila, prvo pomoč. Se vam to res zdi povratek k naravi?

Kako telesu povrniti moči svetlobe?

Če se od narave niste preveč oddaljili, je to precej preprosto. Le pustite več svetlobe v svoje življenje. Zaužijte več divjeraslih rastlin in začimb (te imajo celo do stokrat večjo sposobnost skladiščenja svetlobe od kultiviranega sadja in zelenjave), zagotovite telesu dovolj kakovostnih maščob, ki omogočajo skladiščenje te svetlobe, in kar je zelo pomembno, izognite se temačnim mislim in občutkom strahu, jeze, skrbi, žalosti in pohlepa, ki ustavljajo vašo sposobnost sprejemanja svetlobe.

Če pa sodite med tiste sodobne, kultivirane in po merilih današnje civilizacije uspešne urbane ljudi, utegne biti bolj zapleteno. Čim dlje smo od svetlobe, vse težje jo sprejemamo. Dokaz za to so ljudje, ki so se toliko oddaljili od sebe, da jih je kronično pomanjkanje energije pripeljalo do težkih bolezni. Težki bolniki praviloma svetlobe ne prenesejo več, moti jih in utruja. Na žalost je tudi vse več mladih ljudi, ki dan raje prespijo in »živijo« ponoči.

Kot lahko preberete v članku na 16. strani, moramo biti v harmoniji s sončnim valovanjem, da bi lahko vase sprejemali svetlobo. Masaru Emoto je ugotovil, da to dosežemo, ko smo v energiji brez-pogojne ljubezni in hvaležnosti. Dr. Budwigova se je ukvarjala tudi s fizičnim vidikom in ugotavljala, da sprejem svetlobe v telo zahteva tudi zadostno prisotnost kakovostnih maščob, predvsem tistih z največjim energijskim nabojem, kot jih najdemo v omega 3 esencialnih maščobnih kislinah.



V izbranih Tuš trgovinah vam ponujamo bogat izbor svežega bio sadja in zelenjave iz ekološke pridelave s certifikatom, kjer lahko izbirate med bio rukolo, motovilcem, solato, paradižnikom, bananami, limonami, česnom, kivijem, korenčkom ter drugo bogato ponudbo. Vabimo vas, da preverite našo ponudbo.



ENGROTUŠ d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje



Foto: Rajko Škarič

Zdravilni zakladi v drevesih

Besedilo: Adriana Dolinar

Ne hodite v hribe brez UV zaščitnih očal, obvezno imejte pokrivala in preverite vremensko napoved. Z vseh strani poslušamo, koliko nevarnosti nas čaka v gorah. Ali ste se kdaj vprašali, kako te težave rešujejo drevesa?

Drevesa ne morejo zbežati, ko jim je prevroče, presuho, preveč vlažno, preveč vetrovno, ... Zato razvijejo svojevrstno zaščito pred vplivi okolja. V našem zeliščarskem izročilu so že dobro znani zdravilni učinki skorje hrasta, vrbe ter smole smrekovih in borovih vršičkov. Tudi cimet, s širokim spektrom svojega antiseptičnega in antioksidativnega delovanja, je drevesna podskorja. V fitoterapijah drugih tradicionalnih medicin pa je uporaba različnih lesnih delov še veliko bolj razvita.

Najbolj pomembne snovi, s katerimi se drevesa branijo, so smole, eterična olja in polifenoli. Polifenoli zaradi svojih izrednih antimikrobnih in antioksidativnih lastnosti predstavljajo kemijsko zaščito lesa pred napadom mikroorganizmov in

žuželk, obenem pa varujejo tkiva pred številnimi degenerativnimi procesi, sevanjem in poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali.

V zadnjem času so narejene številne študije kemijske sestave lesa, ki so potrdile, da se nahajajo največje koncentracije polifenolnih antioksidantov v skorji. Skorja se pogosto poškoduje, odprta rana pa je občutljiva in dovzetna za okužbe, zato drevesa v skorji skladiščijo največ biološko aktivnih spojin, ki preprečijo razkroj poškodovanih lesnih tkiv. Lesna tkiva, kot sta debelni les (beljava, jedrovina, grče) in les vej, se med seboj znatno razlikujejo glede na sestavo in količinsko vsebnost polifenolov, prav tako pa ima drugačno vsebnost polifenolov tudi skorja, v kateri običajno prevladujejo višji polifenoli, kot so npr. tanini. Vsebnosti polifenolov v skorji iglavcev se običajno gibljejo med 10 in 20 odstotki, preračunano na suho maso lesa, medtem ko so tipične koncentracije v jedrovini precej nižje, in sicer od 1 do 2 odstotka. Zaradi visoke vsebnosti biološko aktivnih polifenolov v skorji (tudi v grčah) lahko upravičeno trdimo, da so slednji najbogatejši vir antioksidantov, ki so trajno in lahko dosegljivi.

Pri obdelavi lesa je bila do zdaj skorja zgolj odpadke. Torej za novi naravni vir zelo dragocenih zdravilnih učinkovin ni treba podreti nobenega dodatnega drevesa, krčiti pragozdom ali ogrožati redkih rastlinskih vrst. V luči zgoraj navedenega se je skupina znanstvenikov Fakultete za farmacijo na čelu s Prof. dr. Borutom Štrukljem lotila preučevanja zakladov, ki se skrivajo v skorji naših dreves, končni izdelek pa je razvilo podjetje Ars Pharmae®.

Niso vsi fenoli enako učinkoviti.

Kakšne spojine bo drevo razvijalo, je odvisno od genetske strukture drevesa in okoljskih dejavnikov, zato se drevesa med seboj zelo razlikujejo po sestavi antioksidativnih snovi.

Polifenoli so spojine z dvema ali več fenolnimi skupinami v molekuli. V drevesnih tkivih se najpogosteje pojavljajo nižji polifenoli, in sicer flavonoidi, lignani in stilbeni, poleg njih pa so prisotne tudi višje molekularne strukture, kot so npr. oligolignani in tanini.

V zadnjem času, ko je vse več informacij o pomenu antioksidantov, postaja vse bolj aktualno tudi vprašanje njihovega vrednotenja. Polifenolov je v naravi veliko, tisto, kar je naše znanstvenike tako zelo navdušilo nad polifenoli, pridobljenimi iz skorje iglavcev, je dejstvo, da gre za visoko biološko aktivne spojine. To pomeni, da gre za spojine, ki se v telesu lahko resorbirajo in prihajajo v celice, kar doseže le mali odstotek antioksidantov. Veliko

snovi izkazuje zelo velike antioksidativne potenciale, izražene skozi vrednosti ORAC, vendar ne dosežejo enako močnega delovanja v telesu.

Predmet proučevanja, iz katerega je nastal tudi prvi patentirani produkt slovenskega znanja, je bila skorja bele jelke. Ta vsebuje polifenole, ki so močnejši antioksidanti od vitamina E in karotenoidov. Za te je že znano, da delujejo protivnetno, protialergijsko, krepijo imunski sistem, varujejo pred degenerativnimi spremembami celic, izboljšujejo spomin in preprečujejo oksidativni stres. Zaradi izjemno visokih koncentracij, ki se nahajajo v odpadni lesni biomasi, je smotrna njihova izolacija in predelava v uporabne proizvode.

Razen izvlečka naše bele jelke, ki je na voljo pod imenom Abigenol, je na trgu še preparat Pycnogenol, ki je izvleček skorje mediteranskega bora. Ta vsebuje zmes naravnih polifenolov, ki med drugim pozitivno vpliva tudi pri zdravljenju sladkorne bolezni, saj znižuje raven glukoze v krvi.

Drugi pomembni izziv za znanstvenike je izbira ustreznega načina ekstrakcije, ki bo ohranila čim širši spekter koristnih spojin. Sinergično delovanje večjih snovi vedno znova potrjuje, da gre za močnejši antioksidativni učinek, kot bi ga imela vsaka spojina posamično.

Ne delajte tega doma

Verjetno vas je zamisel, da bi lahko postrgali po steblu in si nabrali odlične antioksidante, navdušila, vendar pa vas moramo nekoliko ustaviti. Praviloma je v zmesi polifenolov, ki jih pridobimo z ekstrakcijo, tudi veliki delež snovi, ki niso prav

Ali ste zdaj dobili odgovor na vprašanje, zakaj dobra lesena kuhalnica ali lesena deska, kljub temu da ju nikoli ne moremo idealno oprati, nista takšno gojišče mikroorganizmov, kot bi nam zagovorniki absolutne sterilnosti želeli dopovedati? Naši predniki so zato zelo dobro vedeli, kateri les je primeren za katero uporabo.

Med vrste lesa z največjimi antiseptičnimi in antioksidativnimi lastnostmi sodijo hrast, oljka, evkaliptus, ... Drevo kafrovca pa je bilo deležno tudi znanstvene ocene antiseptičnih lastnosti, ki je potrdila, da gre za močen naravni antiseptik in les z veliko življenjske energije (izmerjeno po Bovisu).

Deske za rezanje iz lesa karfe Anamprana pri nas ponujajo v trgovinah Vitacare. Vzdržujemo jih preprosto tako, da jih občasno namažemo

Abigenol®

Telesu v pomoč
pri aktivni zaščiti in regeneraciji.

Ostanite mladi v srcu!

Abigenol® pozitivno vpliva na srce in ožilje ter tako upočasni staranje organizma in zavira razvoj kroničnih obolenj. Naravni izdelek, ki je plod slovenskega znanja in razvoja.

Za informacije
pokličite
01/4205 730.



Telesu v pomoč.

ARS PHARMAE

prijetne in koristne za uživanje. Pomoč znanosti, ki lahko s posebnimi postopki ohrani najbolj koristne sestavine in izloči takšne, ki bi bile dražeče ali celo strupene za uživanje, je zato pri takšnih pripravkih zelo dobrodošla.

s kokosovo maščobo, ki ji lahko dodamo tudi nekaj kapljic eteričnega olja kafrovca.

Podobno velja tudi za druge deske za rezanje – po pranju jih občasno namažemo s kakovostno maščobo, antiseptični učinek pa povečamo, če maščobi dodamo kakšno izmed eteričnih olj, ki imajo antiseptične lastnosti.





dr. Antonio Martins

Ste že izsušeni?

Poletje nas končno greje in obenem tudi ožema. Izgube tekočin se dobro zavedamo, ko smo izpostavljeni vročini. Zahrbtno „sušenje“, ki ga še bolj kot sonce povzroča bivanje v klimatiziranih prostorih in prevoznih sredstvih, pa teže opazimo.

O ugotovitvah dr. Batmanghelidja, avtorja knjig Telo kliče po vodi ter Voda za zdravje in življenje, smo že velikokrat pisali. Nobeno hranilo, prehransko dopolnilo, antioksidant, zdravilo ali celo energijska terapija vam ne bo koristila, če ne boste hidrirani. Voda je namreč glavno topilo, transportno

Zdravo, vendar ožema!

Zdrava prehrana ne pomeni nujno tudi dobre hidracije telesa.

Vse, kar čisti kri in ledvice, dejansko ožema vodo iz telesa – najbolj to počnejo rdeča pesa, listi breze, zelena, luštrek, peteršilj, melone, lubenice, ... Zato ob zdravih smutijih, čajih ali solatah obvezno zaužijte tudi dovolj čim bolj čiste vode.

sredstvo, hranilo in prenosnik informacij.

Njegova prizadevanja pa so očitno pustila sledi v stroki in med zdravniki je zaslediti vse več zavedanja, da je dehidracija v ozadju velikega števila bolezni. S to problematiko se je še posebej ukvarjal dr. Antonio Martins, zdravnik svetovnega renomeja in velike širine. Specializiral se je za športno medicino, prehrano in pediatrijo, v zadnjem desetletju pa intenzivno proučuje tudi tradicionalno kitajsko medicino in homeopatijo. Vsi navedeni študiji in specializacije pa so ga še dodatno utrdili v prepričanju o pomembnosti hidracije telesa kot predpogoja za vse ostale fiziološke in energijske procese.

Ekskluzivno za naše novice smo imeli možnost dr. Martinsu zastaviti nekaj zanimivih vprašanj.

Srečujete veliko bolnikov. V kakšni meri je povprečna oseba dehidrirana?

Danes se vse vrti okrog denarja in izboljšanja poslovnih bilanc, ob tem pa je izboljšanje osebne zdravstvene bilance zelo podcenjeno. Hidracija je pogosto zanemarjena in v parametrih, ki jih spremljajo različne organizacije, kot npr. Health Monitor, se ne ukvarjajo s hidriranostjo telesa. Pa bi se morali. Dejansko lahko rečemo, da je vsaka oseba, ki dnevno vnese manj kot 2000 ml hidrirajočih tekočin, v primanjkljaju. Medicinsko temu še ne rečemo dehidracija, vendar gre za nekaj zelo podobnega, za kar pa še nimamo ustrezne besede. Kljub temu da se še nismo odločili, kako bi ta primanjkljaj imenovali, je dejstvo, da prihaja prav zaradi pomanjkanja vode v telesu do velikih poškodb in težav v normalnem delovanju človeškega telesa.

Koliko se po vašem mnenju medicina zaveda, da je v osnovi mnogih težav, ki se danes zdravijo z zdravili, prav primanjkljaj vode?

Medicina se te problematike vse bolj zaveda, vendar pa so priporočila vse več zdravnikov o nujnosti hidracije pogosto napačno razumljena. Ljudje sicer pijejo več, vendar večinoma pijejo napačne tekočine. Uživanje sladkanih pijač se je v zadnjih desetih letih neverjetno povečalo, s tem pa se je ustvarila le vrsta novih težav – od povečane teže in dehidracije do porasti diabetesa, ki ga opažamo v vsem razvitem svetu.

Mnogi naši bralci že vedo, da kava, pivo in cola pijače ne morejo hidrirati telesa. Kako pa je s čaji, sokovi, sadjem in z juhami?

Katere pijače razen vode lahko izboljšajo hidriranost telesa, katere pa bodo iz telesa iztisnile več, kot bodo prinesle?

Če želimo s pijačami izboljšati svojo hidriranost, moramo upoštevati dva pomembna kriterija: kvantiteto in kakovost tekočin, ki jih bomo uživali.

Mi ne izgublamo zgolj vode, temveč tudi rudnine, zato je treba nadomeščati tudi te. Idealno bi bilo, če bi v tekočini, ki jo uživamo, dobili vse tisto, kar smo izgubili in kar telo potrebuje. Čista voda je sicer nenadomestljiva za hidracijo in čiščenje celic, nima pa vseh potrebnih rudnin, ali pa jih nima v užitni obliki. Bolj nasičene tekočine, kot so čaji, juhe in podobno, imajo teh elementov preveč in zato v večini primerov ustvarijo več dehidracije kot hidracije. Zato ob takšnih oblikah tekočin nujno potrebujemo še precej vode, da uravnotežimo presežek trdnih snovi in rudnin.

Kokosova voda je edina znana tekočina, ki jo dobivamo neposredno iz narave in ki ima naravno razmerje elektrolitov (kalij, natrij, magnezij, ...) enako razmerju elektrolitov v naših telesnih tekočinah. Zato ji nekateri tudi rečejo, da je to voda življenja ali infuzija. Kljub temu bi tudi ob uživanju kokosove vode priporočal, da je zaužijemo 0,5–1 litra na dan, ostalo pa naj bo čim bolj čista voda in druge tekočine, s katerimi dobimo tudi ostale potrebne rudnine in vitamine.

Na trgu je vse več kokosovih napitkov.

So vse to kokosove vode? Kakšne so razlike med ponujenimi pijačami?

Pijača, ki sem jo osebno razvijal in raziskoval ter se tudi prodaja pod mojim imenom, Dr. Antonio Martins Coconut water, je edina, za katero lahko zagotovim, da jo pripravljamo iz 100-odstotno mladih in ekološko pridelanih kokosovih orehov. Le voda iz mladih orehov ima koristi za telo, ki so jih opisale preštevne znanstvene študije. Takšno kokosovo vodo tradicionalno uživajo v Braziliji in v Aziji.

Ker je v zadnjem času kokosova voda postala vse bolj priljubljena na zahodu, se je pojavilo vse več izdelkov, v katerih se uporablja tudi voda iz bolj zrelih kokosovih orehov. To pridobivajo kot stranski produkt obdelave kokosove pulpe in je po svojem prehranskem profilu precej različna od kokosove vode mladega kokosa. Potrošniki lahko to prepoznajo po vonju in okusu. Kokosova voda iz mladih kokosov je sveža, rahlo kiselkasta, ni izrazito sladka in je zelo blagega okusa. Če je "kokosova voda" narejena iz starejših sadežev, to prepoznamo po močnejšem okusu in večji sladkosti.



Sok mladih kokosovih orehov

NARAVNI IZOTONIK



Zastopa in prodaja: **prema**

Kaj je hladna sterilizacija?

Ker se beseda hladna sterilizacija danes uporablja tudi za obsevanje in "kemično čiščenje", sledi pojasnilo.

Leta 2005 so Združeni narodi registrirali revolucionaren patent tako imenovane hladne sterilizacije za kokosovo vodo. To pomeni, da kokosovo vodo spustijo skozi posebno plazmo, ki nase veže vse morebitne bakterije, nedotaknjeni pa ostanejo encimi, vitamini, rudnine in izvirni okus. Vse se odvija brez prisotnosti zraka, zato je izdelek zavarovan pred oksidacijo.

Na izdelkih je zelo malo oznak o tem, kako je kokosova voda predelana. Slišali smo, da vaši izdelki niso termično obdelani. Ali je to res in kako dosežete trajnost? Ali tudi drugi ponudniki uporabljajo takšne tehnike?

Hladna sterilizacija je le ena izmed prednosti našega postopka. Omogoča, da za razliko od večine drugih ponudnikov kokosove vode ne obdelujemo pri visokih temperaturah. Seveda smo razen tega razvili še vrsto drugih postopkov, da

Pijte zares čisto vodo

PRETOČNA REVERZNA OSMOZA

z biokeramičnim vitalizatorjem



Prodaja, montaža in vzdrževanje

Ekologika

Peter Perš ml., inž. kem. tehnologije
041/671-028, www.eko-logika.si,
info@eko-logika.si

bi preprečili oksidacijo in zagotovili ohranjanje koristnih snovi. Pomembno je tudi to, da naš izdelek ne vsebuje prav nobenega dodatka. Zato smo tudi dobili toliko nagrad za kakovost izdelka, med katerimi je veliko nagrad za inovativnost.

Če želite prebrati na desetine znanstvenih študij, ki opisujejo delovanje kokosove vode na topljenje kamnov, urejanje krvnega pritiska, čiščenje telesa in seveda hidracijo, si preberite študije, objavljene na http://www.dr-martins.at/press_research.php



6 SADEŽEV V ENEM

Kokosov sadež z zorenjem spreminja svojo obliko in sestavo, zato imajo domačini zanj tudi različna imena. Na Salomonovih otokih jih imenujejo:

1. **Kaburo** – najbolj mladi sadež kokosa, ki skorajda nima "mesa" in je v njem čista kokosova voda. Tega uporabljajo v bolnišnicah za intravenozno infuzijo!
2. **Leuleu** – kokosova voda postaja bolj gosta, sadež dobiva meso, struktura hranil se spreminja.
3. **Bulo** – kokosova voda prehaja v mleku podobno obliko.
4. **Zokelebuol** – v njem je meso najbolj sočno in se uporablja za prehrano.
5. **Rauka** – sadež s trdim mesom.
6. **Kopa** – popolnoma zrel sadež, v katerem ni več tekočine, je pa zato zelo veliko maščobe in vlaknin.

Tri v enem

Besedilo: Polona Sodnik

Bi lahko bile sladice polnovredno hranilo in ne le sladki greh? Ali lahko uživamo sladoleda in ob tem ne zaužijemo ogromno sladkorja ter kemičnih dodatkov? Bi vse to, povrh vsega, povečalo naše zmožnosti presnove sončnih žarkov, in sicer brez posledic?

Morda se vam dozdeva, da v svojih željah pretiravamo, vendar ni tako.

Močna antioksidativna zaščita od znotraj ne prihaja nujno skozi tabletko. Iz najbolj dragocenih sestavin, ki nas odlično varujejo pred sevanji, lahko pripravimo tudi krasne zdrave sladice.

O aroniji smo v naših novicah že pisali. Gre za sadež z izredno visokim antioksidativnim potencialom, ki vsebuje polifenole, vitamine, minerale, vlaknine in flavonoide. V Rusiji so njegovo moč blaženja posledic sevanja uporabljali pri prizadetih po črno-bilski katastrofi. Ob tem bo aronija zelo krepčilna za celotno telo, urejala bo prebavo, holesterol in skrbela za ustrezno raven sladkorja v telesu. Torej je pravi sadež za poletje, ko se mora telo hitro prilagoditi večjim odmerkom različnih sevanj.

Aronija je sadež, ki je bolj grenkega okusa zaradi velike količine tanina v ovojnicah. Zato je posušene sadeže aronije priporočljivo za nekaj ur namočiti in uporabiti s slajšimi sadeži, ki omilijo grenkobo. Sveži sadeži pa bodo na voljo proti koncu poletja.

Ledena krema z mangom in aronijo

- 200 g zamrznjenega sadnega pireja manga (lahko uporabimo tudi marelice ali breskve, ki jih pretlačimo in zamrznemo – v tem primeru priporočamo še nekaj kapljic limone za boljši okus)
- pol avokada
- 1 jedilna žlica posušene aronije

Aronijo za nekaj ur namočimo v vodi, da se sadeži omehčajo. V mešalcu zmešamo avokado, aronijo in zamrznjeni mango, da dobimo gladko kremo. Sladico ponudimo in pojemo takoj. Ker smo vanjo dali zamrznjeni mango, dobimo prijetno ledeno kremo, ki jeokusna in zdrava različica sladoleda, brez sladkorja, konzervansov ali kakšnih drugih



umetnih dodatkov, ki jih vsebujejo sladoledi. Tudi otrokom bo »mangov sladoled« teknil, mi pa bomo zadovoljni, saj bodo zaužili vitamina A in E, ki ju vsebuje mango, z aronijo pa bodo dobili antioksidante, flavonoide, vitamine in minerale. Namesto sladke smetane za kremasto strukturo poskrbi avokado, ki telo preskrbi s hranili, s koristnimi maščobami in z aminokislinami.

Poživilni šejk

- 2 dcl ovsnega »mleka«
- pol žličke kardamoma v prahu
- ščepec vanilije
- žlica javorjevega sirupa (če »mleko« ni sladkano)
- 100 g zmešanega sadja (jagode, banane, marelice ali breskve)

Vse skupaj zmešamo v blenderju ali v posodi s paličnim mešalnikom.

Oves je zelo dragocen vir organskega silicija, ki krepi vsa naša tkiva in omogoča vsrkavanje svetlobe ter vezavo vode v telesu. Kardamom bo ob tem naredil še veliko dobrega. Izboljšuje koncentracijo, pospešuje delovanje možganov, preprečuje zobno gnilobo in krče v prebavilih.



NARAVNI VEGANSKI
SLADOLED, BREZ
PRAŠKOV, SLADKORJA
IN AROM TER KONZER-
VANSOV, IZ SESTAVIN,
KI SO PRIDELANE NA
NARAVI PRIJAZEN
NAČIN, ZA SLADOKUSCE

IN ALERGIKE. KJE DRUGJE KOT V SLAŠČIČARNI
SLAŠČICE MIHALEK, KJER GA IZDELUJEMO ŽE 5 LET!

SLAŠČICE MIHALEK
CELOVŠKA 56, LJUBLJANA,
TEL. 01 2319 111, 031 388 934
SLASCICE.MIHALEK@SIOL.NET
WWW.SLASCICE-MIHALEK.SI

SLAŠČICE MIHALEK

Antioksidativna ledena krema

- 200 g zamrznjenega sadnega pireja manga, breskve ali marelice
- 1 jedilna žlica goji jagod
- 1 jedilna žlica acai v prahu
- pol avokada



V mešalcu zmešamo avokado, goji jagode, zamrznjeni mango in acai. Dobili bomo osvežilno in okusno kremo, ki jo takoj postrežemo. Je okusna in zdrava različica sladoleda, ki je bodo veseli tudi otroci. Mango vsebuje veliko vitamina A in E, za antioksidante pa poskrbita acai in goji jagode. Vse skupaj je tudi precej poživljajoče, zato odsvetujemo uživanje pred spanjem.

Zajtrk z jabolkom, aronijo in mandlji

- 1 jabolko
- 1 jedilna žlica posušenih sadežev aronije
- 1 jedilna žlica grobo mletih mandljev
- 2 jedilna žlica svežih ovsenih kosmičev
- 1 jedilna žlica medu
- 1 čajna žlička cimeta



Aronijo in kosmiče za nekaj ur namočimo. Naribamo jabolko, dodamo namočene kosmiče in aronijo ter potresemo z mletimi mandlji in s cimetom. Na koncu dodamo še žlico medu. Zjutraj nam bo tak obrok preskrbel energijo za ves dopoldan. Za manjše otroke priporočam, da sestavine zmešate v mešalcu, da dobite gosto kašico, ki jo bodo z užitkom pojedli.

Bučni sladoled z gozdnimi sadeži

(recept Mateja Reš)

- 250 g kuhanega in zamrznjenega bučnega pireja
- 250 g zamrznjenih gozdnih sadežev
- 1 dl sojine ali sladke smetane (če želite manj kaloričnega, lahko namesto smetane dodate jogurt)
- po želji nekaj žlic zgoščenega jabolčnega ali agavinca sirupa
- ½ limone



Če boste ta sladoled pripravljali pogosto, je dobro naenkrat skuhati nekaj kilogramov bučnega pireja. Za ta namen so uporabne muškatne buče in buče hokaido, ki so dovolj škrobne in sladke. Buče

BIO ARONIJA

Ko narava poskrbi za vas ...

Medi Grün
Naturprodukte

V trgovinah z zdravo prehrano
in na www.surja.si

skuhajte v nesoljeni vodi, nato jo odcedite in s paličnim mešalnikom naredite gladek pire. Potem zmes nalijte v modele za led in jih dajte v zamrzovalno skrinjo. Ko zamrznejo, jih lahko vzamete iz modela in naprej hranite v vrečkah. Ko si zaželite sladoleda, dajte v mešalnik kockice zmrznjenega bučnega pireja, zmrznjenje gozdne sadeže, smetano in po želji še nekaj naravnega sladila. Sladoled bo narejen v dveh minutah. Postrezite ga takoj. Bučni pire mu bo dal primerno teksturo, gozdni sadeži pa barvo in aromo, ki bo popolnoma prekrila okus po bučah

Jagodna krema, jogurt ali shake z meliso



Za tri variacije na podobno temo potrebujete le domače jagode, zares velik šop sveže melise, vanilijo in nekaj zdravega sladila (med, agavin sirup ali stevijo).

Če želite pripraviti napitek, potem sestavine le zmiksajte z ovsnim mlekom.

Če želite pripraviti jogurt, potem za osnovo vzemite mlečni ali sojin jogurt in vanj narežite jagode in meliso.

Če želite kremo, potem v pol litra ovsnega mleka zakuhajte dve veliki žlici koruznega škroba (gustina) ali fino proseno moko. Zraven takoj dodajte tudi vanilijo v prahu in izbrano sladilo. Počakajte, da se shladi, in šele nato umešajte narezane jagode in meliso.

Mislimo
zdravo.



Naravno odlično!

Ovseni napitek Mercator Bio je popolnoma rastlinskega izvora, zato je **primeren tudi za vegane in ljudi z intoleranco na laktozo**. Napitek je naravno sladkega okusa. Uživamo ga lahko kot nadomestilo običajnemu mleku pri številnih jedeh ali samostojno kot topel ali hladen napitek ob vsakem času. Oves je žito, ki vsebuje največjo vsebnost silicija, ki ga naše telo potrebuje za zdravo živčevje, sklepe, obnovo kosti in ohranjanje spomina. V številnih deželah ovseni obrok predstavlja ljudem začetek aktivnega dela dneva. Ovseni napitek Mercator Bio je **iz kontrolirane ekološke pridelave, kar mu zagotavlja odličen okus in visoko hranilno vrednost**.

Ovseni borovničev napitek

Za 2 osebi potrebujemo: ½ l ovsnega napitka, 1 banana, 2 dl borovnic oz. poljubnega jagodičevja, ščepec kardamoma, ščepec himalajske soli.

Priprava: V mešalniku zmeljemo borovnice in banane. Dodamo ovsen napitek, ščepec himalajske soli in začnimo s kardamomom. Če želimo pripraviti bolj energijsko bogat napitek, pravzaprav že obrok, sestavinam dodamo še v soku namočene ovsnene kosmiče, lahko tudi avokado. Bolj "zeleni" si lahko namesto jagodičevja omislijo temno listnato zelenjavo, ki jo spsirajo v blenderju.

Recept je pripravil:
Matjaž Kološa,
uni. dipl. ing. živ. tehnologije

 **Mercator**

Bio

Kako konzervirati sonce?

Besedilo: Sanja Lončar

Trenutno so dnevi dolgi in večinoma sončni. Čez nekaj mesecev pa se bosta toplota in suhost znova umaknili ter odstopili prostor vlagi in temi. Bi lahko poletje konzervirali in si ga prihranili za sive decembrske in januarske dni?

Narava to počne ves čas. Če znamo opazovati, narava sploh ni tako zahtevna.

Če imate vsaj malo vrta, verjetno tudi sami opazate, da imajo tiste rastline, ki rastejo na soncu, več arome od tistih, ki jih vzgojimo v rastlinjakih. To je še najbolj izrazito pri začimbnicah, ki dobesedno živijo od sonca. To, kar imenujemo aroma in vonj, je dejansko eterično olje, ki ga rastlina pod vplivom sončnih žarkov ustvarja v svojih delih telesa.

Sonce lahko zavonjate!

Če se boste svojih začimbnic – zraven tega, da jim zaželite dobro jutro – tudi dotaknili, vam bodo prišepnile še eno koristno skrivnost. V določenih dnevih komaj kaj dišijo. So pa tudi takšni dnevi, ko se jih ni treba niti dotakniti in že nas objame njihov vonj.

V večini primerov boste opazili, da so dnevi, ko rože in začimbe najbolj močno dišijo, v setvenem koledarju M. Thun opisani kot dnevi za cvet. To pomeni, da so to dnevi, ko je najbolj prisoten eter svetlobe, kar praktično pomeni tudi to, da je ta krat v rastlinah največ eteričnega olja.

Zato vse zdravilne rastline in začimbe (ne glede na to, ali nabiramo stebila, liste ali cvetove) nabiramo »na dan za cvet«, saj želimo zajeti največ valovanja svetlobe in zdravilnih učinkovin, ki so praviloma skrite v eteričnem olju.

Včasih pa se zgodi, da nas rastline presenetijo. V koledarju piše, da je dan za cvet, vonj pa ni čisto takšen, kot bi moral biti? So se avtorji setvenega koledarja zmotili? Komu boste verjeli? Priporočam vam, da vedno verjamete rastlinam. Najprej potipajte in povonjajte, šele nato nabirajte.

Je že res, da so globalne konstelacije takšne, kot jih opisuje setveni koledar, vendar pa se rastline

 **SoriaNatural®** ...že babica je vedela...

ROŽMARIN ima svoj duh,
Naj bo zelen al' pa suh....
narodna pesem

Rožmarinova tinktura in
še 39 izvlečkov iz zdravilnih rastlin.

www.zdravilna-zelisca.info
V specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah.



odzivajo tudi na mikropodnebnne spremembe. Če se pripravlja nevihta, rastline to začutijo. Nekatere to tudi pokažejo, in sicer tako da zaprejo svoje cvetove. Razen tega vidnega znaka se v rastlinah dogaja tudi veliko drugih sprememb. Sadeži naenkrat izgubijo svojo sladkost, v zdravih rožah pa je manj zdravih učinkovin. Rastline dobesedno evakuirajo svoje snovi v območje korenin, da jih imajo na razpolago za celjenje, če bi jih nevihta prizadela. Zato je pred nevihto nesmiselno nabirati sadje ali zelišča. Opažam, da tudi pršenje chemtrailov vpliva na rastline. Rastline pa se odzivajo tudi na druge oblike okoljskih stresov.

Zato je vplivov, ki jih setveni koledar ne more predvideti, vedno več. Tako nimamo druge izbire, kot da razvijemo lastno senzibilnost in uporabimo lastna čutila, da prepoznamo pravi trenutek za nabiranje.

Kako shranjevati?

Če želimo ohraniti valovanje svetlobe v sadežih, zeliščih ali zelenjavi, potem jih ne smemo dati na led ali v vodo. Največ energije sonca – ta se meri z ohranjanjem eteričnih olj in visokega valovanja – dosežemo, če rastline posušimo ali vložimo v sol ali v olje.

Sušenje je tako preprosto, poceni, energijsko in prostorsko varčno. Večina težav s sušenjem izhaja iz napačnega trenutka nabiranja. Če ste rastline pomotoma pobrali na dan za list, ko imajo v sebi zelo veliko etra vlage, bo sušenje zelo zahtevno in obstaja velika verjetnost, da bo posušeno kmalu splesnilo ali dobilo zatohli vonj.

Če ste izbrali pravi trenutek, potem morate le še izbrati pravo tehniko sušenja. Ko sem prvič obiskala Sonnentor, sem bila presenečena nad spoznanjem, da za kakovostno sušenje zadostuje, da je temperatura zraka le za 1 stopinjo višja od temperature okolja. Na hitrost sušenja pa bo najbolj vplivala hitrost gibanja zraka. Torej v večini primerov ne potrebujemo sušilnice, temveč le prepih!

Še bolj me je presenetilo, da jim nekaj sto kilometrov bolj severno od nas uspe pridelati začimbni ce, ki imajo več arome od tistih, ki sem jih nabirala ob obali morja. Da ne gre le za moje subjektivno doživetje, pričajo tudi mednarodne nagrade. (Njihova meta je npr. na mednarodnem ocenjevanju na Japonskem razglašena za eno najboljših na svetu).

Torej, sneg, dolga zima in vlaga niso ovira, da pridelamo zelišča polna moči sonca. Če le vemo kako.

Male skrivnosti velikih mojstrov ohranjanja začimb in zelišč bomo v juliju spoznavali na tridnevni začimbni seminarju v Avstriji.



Dišeča spoznanja

Če so tudi v vas začimbe vzbudile vedoželjnost, čutila in lakoto po novih spoznanjih, vas vabimo na tridnevni začimbni seminar v Avstriji.

Spoznali bomo zagotovo veliko novega in uporabnega. Obenem bodo začimbe povod za raziskovanje različnih vprašanj naše preteklosti in prihodnosti.

Vas zanima kako smo kot civilizacija sploh prišli do spoznanj o zeliščih? Kako so se ohranjala, prenašala in tudi skrivala?

Lokacije, ki jih bomo obiskali bodo odlično okolje za ukvarjanje s temi vprašanji.



Seminar bo vodila **Sanja Lončar**, za prevajanje lokalnih vsebin iz nemščine bo skrbela **Sabina Topolovec**, večerne pogovore pa bo vodil **Rajko Škarič**.

TERMINI in PRIJAVE:

- 1. termin: od 6. do 8. julija
- 2. termin: od 20. do 22. julija

Cena programa je 220 EUR + kotizacija za seminar 90 EUR

Za bolj natančen program in več info. pišite na e-naslov: delavniceszz@gmail.com ali pokličite na 041 770 120 vsak delavnik med 9. in 12. uro.

Če znajo sonce shraniti rastline, zakaj ne bi tega počeli tudi ljudje?

Narava je tudi nam omogočila, da vpijamo sonce in ga uporabljamo tudi takrat, ko bo njegova moč na nebu upadla. S sončenjem si v lastna tkiva nalagamo svetlobo, iz katere telo izdeluje vitamin D, ki ga nato uporabljamo, ko dobava »svežega sonca« upade.

V prejšnjih novicah smo vam, vsaj upamo, podali dovolj dokazov, da je tveganje obolenosti za rakom kože veliko večje pri ljudeh, ki so manj na soncu. (Glejte članek: Logika na preizkušnji) Seveda nikomur ne priporočamo poletnega žganja na žgočem soncu. Ena urica zjutraj in ena urica popoldne sta namreč povsem dovolj, da zaužijete odličen dnevni odmerek svetlobe in si jo shranite tudi za zimske dni.

Ne dvomim, da bi radi svojo shrambo napolnili s kar se da veliko sončka, zato vam bodo morda koristili tudi naslednji nasveti.

Dr. Budwigova je ugotovila, da so se nekateri ljudje že toliko »razglasili« od narave, da ne morejo več »loviti« in »vsrkavati« sončnih žarkov. Zato jih svetloba moti in jim je na soncu hitro slabo. Skozi svoje proučevanje delovanja maščob je Budwigova prišla do spoznanja, da valovanje naših celic mora biti v resonanci z valovanjem sončne svetlobe, da bi lahko bila ta svetloba za nas blagodejna. Kako bomo znova naravnali notranjo anteno, da bomo lahko lovili »Radio Sonček«?

Stara znanja za nove čase

Ali ste tudi vi opazili, da je z večino sodobnih knjig o zeliščarstvu tako kot z družbo v celoti? Vse lepše so videti in vse bolj prazne po vsebini. Tudi zakonodaja, ki vse bolj omejuje promet z zelišči, prispeva k temu, da se ljudsko znanje izgublja.

Kot svoj prispevek k obujanju starih znanj in spoznanj je založba Amaletti izdala ponatis knjižice Zdravilna zelišča avtorja Ivana Künzleja, ki je bila v Sloveniji zadnjič natisnjena leta 1914. Presenečeni smo, da je naklada knjige le 400 izvodov. Vemo namreč, da vas je vsaj desetkrat toliko, ki bi vas ta tema zanimala.



Ohranjanje začimb s sušenjem

Sušenje je najstarejša metoda shranjevanja zelišč, sadja in zelenjave. Kljub temu, da je danes bolj moderno vlaganje in zamrzovanje, ima sušenje še vedno svoje prednosti.



Srednje trd karton zvijemo v obliko tunela, ga obtežimo, da ga veter ne bo odpihnil, in vanj položimo zelišča. Sonce bo segrevalo površino tunela, znotraj pa bo vedno tople preprih. Večina začimb bo posušenih že v nekaj urah. Takšen način je še posebej primeren, če živite v krajih, kjer so noči zelo vlažne in je treba zelišča posušiti v enem dnevu.

Odgovor se skriva v omega 3 maščobnih kislinah, ki imajo zelo visoko valovanje in ko jih je v telesu dovolj, omogočajo, da celica lažje sprejema svetlobo. To obenem pomeni, da bo tudi celotno valovanje celic, tkiv in teles višje – kar pomeni zdravljenje. Branje knjižic Rak-problem rešitev in Laneno olje, dr. Budwigove vam ne bo vzelo več kot dva popoldneva – to je čas, ki ga boste prej ali pozneje zapravili v kakšni izmed čakalnic pri zdravnikih, ko bo pomanjkanje svetlobe v vaših celicah pripeljalo do kakšne degenerativne bolezni. V času delovanja dr. Budwigove je bila ponudba olj, ki vsebujejo omega 3 maščobe, precej omejena. Danes, ko se zavedanje o nujnosti teh maščobnih kislin povečuje, je na voljo kar nekaj odličnih virov teh dragocenih maščob: orehovo, konoplino, gorčično, laneno, ričkovno olje itd. Če želite iz poletnih mesecev nabrati čim boljšo zalogo sončne svetlobe, zelo priporočamo, da v prehrano vključite dobre naravne vire omega 3 esencialnih maščobnih kislin.

Kako pripraviti najboljše šentjanževkino olje?

Predvidoma bodo najbolj ugodni dnevi za nabiranje šentjanževke 29. in 30. junij, v višjih legah 7., 8. in 18. julij.



Sveže odprte cvetove nabiramo dopoldne v stekleni kozarec. Takoj ko smo ga napolnili s cvetovi, ga zalijemo s kakovostnim oljčnim oljem in postavimo na sonce. Od svežine in kakovosti olja bo odvisno, kako dolgo bo vaš preparat ohranil svoje moči, zato pri olju ne skoparite.



V večini knjig boste našli napotke, da pustimo pripravek stati na soncu od 4 do 6 tednov. V pogovoru s strokovnimi podjetji, ki tudi analitično spremljajo preparate, ki jih pripravljajo, sem izvedela, da je to predolgo. Pravi čas namakanja

naj vam pove barva pripravka. Ko postane rubinsko rdeč, imate v rokah najboljšo možno kakovost. S podaljševanjem sončenja se količina učinkovin ne bo pomembno zvišala, vendar pa se bo začel razkroj cvetov, kar bo zmanjšalo kakovost celotnega pripravka in tudi njegov rok uporabe. Iz izkušenj povedano in v odvisnosti od števila sončnih dni, je optimalni čas približno dva tedna. Takrat olje precedimo in shranimo v steklenicah v temnem prostoru. Če po nekaj mesecih opazite, da se na dnu stekleničke nabira usedlina, vsebino pazljivo ponovno odcedite, in sicer vse razen usedline.

Resnice in zmote o šentjanževkinem olju

Že dejstvo, da začne šentjanževka cveteti v trenutku, ko je dan najdaljši, vam pove, da imajo njeni cvetovi posebno povezavo s soncem. Oljni izvleček (macerat) šentjanževke ima veliko blagodejnih učinkov. Alfred Vogel je zapisal, da ljudem, ki si vsaj dvakrat na teden zvečer po prhanju še vlažno kožo namažejo s tem oljem, ne bo treba skrbeti zaradi raka kože.

Nekateri to razlagajo z dejstvom, da šentjanževkino olje zdravi poškodbe kože. V luči spoznanja, da se rak pojavi tam, kjer je premalo svetlobe, je morda delovanje tega pripravka drugačno. Prinaša sonce tudi tistim celicam, ki so bile zanj prikrajšane.

Če ga uporabljate čez poletje, je zelo pomembno, da to počnete PO sončenju in nikoli PRED sončenjem. To ni olje za sončenje, saj lahko izzove fotosenzitivnost.

Šentjanževka je zelo poznana kot rastlina, ki vpliva na počutje. V dolgih zimskih dneh žlička takšnega olja na telo deluje, kot da bi na nas posijal sonček. Ne gre za poezijo, temveč za preverjeno protidepresivno delovanje šentjanževke, ki resnično spodbuja naše žleze, da izločajo hormone, ki jih sicer izločajo pod vplivom sonca. Zato je tudi veliko naravnih antidepresivov pripravljenih na osnovi šentjanževke.

Na seznam nevarnih zmot sodi tudi nezavedanje o hormonskih močeh šentjanževke. Gre za tako močen pripravek, da odpravlja delovanje kemikalij, ki bi rade delovale na naše hormone. V večini primerov je to zelo dobrodošla novica. Če uživate hormonsko kontracepcijo, jo lahko šentjanževka lahko izniči. Temu pojavu, ki ga zagledate čez 9 mesecev, rečemo šentjanževkini otroci. Samo toliko, da veste.



Je to morje ali greznica?

Lansko leto so mediji poročali o nerazločljivih poginih rib na različnih koncih sveta. Razen dejstva, da so na obalah Kitajske, Filipinov, Havajev in na mnogih drugih mestih našli neverjetne količine poginulih rib in ptičev (ki se z njimi ponavadi hranijo), o vzrokih nismo izvedeli ničesar.

Katastrofa v Mehiškem zalivu, ki je v morje spustila največjo količino nafte, je prizadela tudi zdravje vseh rib, ki imajo večji obseg gibanja oziroma živijo tam, kjer morski tokovi prinašajo vodo iz Mehiškega zaliva. Še bolj pa so jih prizadele kemikalije, ki so jih uporabljali za sanacijo te katastrofe. Najnovejši udarec zdravju morja pa predstavlja škoda nuklearnih reaktorjev v Fokušimi. Ker gre za snovi, ki še vedno iztekajo, se onesnaženje morja z radioaktivnimi snovmi (od katerih ima večina razpolovno dobo tisoč let in več) iz dneva v dan le povečuje. Zato ne preseneča, da so na obalah Kalifornije ujeli tune, ki imajo v sebi že petkrat več radioaktivnih snovi kot nekoč.

To pa je le del zgodb, ki jih poznamo. Kaj vse je „razvita družba“, ki jo žene le dobiček, „odložila“ v morje, kaj vse je do morja priplavalo z rekami, v

katere se prej ali pozneje zlijejo vse naše greznice, kemikalije, ki jih uporabljamo v poljedelstvu in industriji, koliko takšnih in drugačnih vojnih poskusov je morje že preživel... Na ta vprašanja ne zna odgovoriti nihče. Dejstvo pa je, da v ribah pogosto najdemo sledi svinca, živega srebra, PCB-jev, DDT-jev in njihovih razgradnih produktov ter hormonske motilce, ki so posledica krem za sončenje s kemičnimi filtri, ki so široko v uporabi. Zaradi njih umirajo koralni grebeni in ribe spreminjajo spol. Ali še vedno menite, da so za človeka varne?

Kopati se ali se ne kopati?

Strokovnjaki sicer trdijo, da so koristi, ki jih imamo od kopanja v morju in uživanja morske hrane, še vedno bistveno večje od tveganja, ki jih to prinaša.

Poročila stroke pravijo, da slovenska kopališča še nikoli niso bila tako čista kot v zadnjih dveh letih, po zagonu dveh velikih čistilnih naprav, ki predujeta odplake obalnega območja.

Še leta 2007 pa je bilo šest kopalnih območij ob slovenskem morju, ki niso dosegala normativov za čistost kopalnih voda po direktivah Evropske komisije. (In to izvemo zdaj?!)

Načeloma naj bi imela tudi Hrvaška obala zaradi vodnih tokov precej čisto vodo.

Ko se boste odločali, kje boste zaplavali, se lahko zanašate na nekaj kazalcev čiste vode, ki jih lahko ocenite sami. Ježi praviloma živijo le v čisti vodi. Tudi bistrina vode in vidljivost pod vodo pričata o njeni čistosti. Načeloma velja, da je voda bolj čista tam, kjer jo tokovi lahko očistijo, zato se je bolje

izogibati preveč zaprtim zalivom.

Glede morske hrane nam mesto ulova ne pove veliko, če ne vemo, za kakšne ribe gre, koliko so stare v času ulova in kje so v prehranski verigi.

Tiste, ki so na dnu prehranske verige, v sebi akumulirajo najmanj strupenih snovi. Pri ribah, ki se hranijo z ribami, je akumulacija toksičnih snovi desetkratna. Pri ribah, ki jedo ribe, ki jedo ribe, pa je koncentracija že stokratna.

Pomembno je poznati tudi življenjsko dobo rib in njihovo gibanje.

Za tune, morske pse, jegulje, kite in druge velike ribe je znano, da v svoji življenjski dobi večkrat obplujejo skoraj ves svet – kar v praksi pomeni, da pridejo tudi do velikega števila morebitno onesnaženih območij.

Sardelica ni takšna popotnica in tudi čas, ki ga preživi v vodi, je veliko krajši. Kalamari in skuše so nekje na sredini.

Brancini in orade – v takšni velikosti, kot jih imenujemo „porcijske“, preživijo v vodi dva do tri leta, preden končajo na kakšnem krožniku.

Školjke sicer ne gredo nikamor, vendar pa imajo nalogo, da so morski filtri za čiščenje vode. To je dobra novica za morje, vendar zelo slaba za nas. Bioakumulacija strupov v školjkah doseže tudi milijonkrat višjo koncentracijo, kot je v vodi, v kateri se nahajajo. Povedano bolj enostavno: školjke so prava deponija okoljskih strupov in jih je najbolje črtati z jedilnika.

Tudi jastogi niso veliki popotniki, vendar v morju preživijo 30 let in več, da dosežejo velikost, ki je za naše gostince zanimiva.

Nad strupe s protistrupi

Uživanje modre ribe, ki je najbolj bogata z omega 3 maščobnimi kislinami v oblikah, ki se lahko resorbirajo, naj bi še vedno prispevalo k zdravju srca, ožilja, kože, živčevja, ...

Dilema, kako zaužiti dobro maščobo, obenem pa zmanjšati morebitno tveganje zaradi morebitne prisotnosti težkih kovin, lahko rešimo precej elegantno.

Ribe bi morali uživati skupaj s snovmi, ki preprečujejo vezavo težkih kovin v telesu. Med naravne snovi, ki počnejo prav to, uvrščamo rožmarin,

Zaščita človeka pred soncem

in Zemlje pred človekom

BIOSOLIS
Organic Certified Sun Care

Ekološko certificirana zaščita pred soncem.
Popolna linija izdelkov za zaščito pred soncem.
Za vse tipe kože, za vso družino.

100% mineralna zaščita brez nanodelcev. Zagotovljeno brez parabenov, ftalatov in naftnih derivatov. Pri Ecocert Greenlife certificirana naravna in ekološka kozmetika z visoko vsebnostjo prave aloje, ki ščiti in vlaži vašo kožo.

Na voljo v poslovalnicah Tuš drogerije, Sanolabor, specializiranih prodajalnah ter lekarnah.

Za Slovenijo distribuira Prema d.o.o., Ul. majora Lavra 12, 1000 Ljubljana / Email: info@prema.si tel.: 01/ 510 1130 / www.prema.si

BIOSOLIS
COSMETIC
QUALITY COMING

G
Galeosce Cosmetic
NATURAL

vita ♥ care

Poskrbimo za RES zdravo življenje!

1. dermatološka organska *Anti-age linija*



- povrne nivo vlage po sončenju
- blaži poškodbe, ki nastanejo zaradi UV sevanja
- pomiri razdraženo kožo
- globinsko hrani

LJUBLJANA BTC (hala 18, poleg indoor kartinga)
MARIBOR QLANDIA, **KRANJ** MERCATOR PRIMSKOVO
KOPER PLANET TUŠ, **NOVA GORICA** QLANDIA

hren, vasabi / divji japonski hren, origano, kapre, čemaž in liste koriandra. Dober protistrup je tudi peteršilj. Kar koli od tega vam dobro diši, naj postane redna in obilna priloga k ribi. Ker začimb ne moremo naenkrat zaužiti zelo veliko, njihov okus omilimo z oljem ali s smetano. Če boste kapre dali v smetanovo omako, jih boste brez težav zaužili veliko žlico po osebi. Brez tega pa bo šlo težje. Enako velja za hren in vasabi, ki sta manj pekoča, če ju zmešamo z oljem, s smetano ali z jogurtom. Rožmarin je pri masnih ribah dvojno koristen. Lažje bomo prebavljali maščobe in manj težkih

100% naravni izdelki proti komarjem in klopm



- Električni komplet proti komarjem za prostor - za 45 noči
- Pršilec za telo proti komarjem, klopm in ostalim insektom - 100ml

Zastopa in prodaja:
Ekolife natura d.o.o.
Motnica 5, Trzin
E: podpora@ekolife.si
M: 040 845 996

www.EKOLIFE.si
Moj način življenja

Na voljo v spletni trgovini www.ekolife.si,
specializiranih trgovinah, privat lekarnah.

kovin se nas bo prišlo. Razen vejic, ki jih damo v ribo in obno v času pečenja, je najbolje streti skupaj sol in suhe vejice rožmarina ter takšno zeliščno sol uporabiti za soljenje ribe. Iz enakega razloga so stari Grki in Rimljani pili vino, odišavljeno z rožmarinom. Več o tem, kako navedene začimbe delujejo in kako jih uporabiti, si preberite v knjigi Ščepec rešitve ali se udeležite naših seminarjev in delavnic. Instant oblika razstrupljanja je tudi uživanje naravnega pripravka iz najbolj močnih rastlin, ki čistijo telo težkih kovin. Takšen pripravek pod imenom Terra Nova – Zelena čistost, najdete v trgovinah Sanolabor in v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano.



Koliko stane zaščita oči pred UV žarki?

Zveza potrošnikov je v junijski številki revije VIP (6/2012) objavila zanimive rezultate testiranja sončnih očal. Testirali so očala različnih cenovnih razredov (od 3,19 do 206 evrov) in ugotovili, da vsa zagotavljajo predpisano blokado UV žarkov.

Seveda to ne pomeni samodejno, da so vsa tudi enako prijazna očem. Kakovost očal najbolje ocenite, če jih nekaj časa nosite. Če se morate na hitro odločiti, pa priporočajo, da naredite nekaj preprostih testov. Poglejte v daljavo in ugotovite, ali je slika dovolj ostra, nato poskusite prebrati poljubno besedilo in preverite, ali so črke jasne. Za test lahko uporabite tudi karirasti ali črtani papir in preverite, ali so črte jasne ali se navidezno premikajo.



Izboljšajte »prebavo« sončnih žarkov

V luči vseh spoznanj o tveganjih konvencionalnih sredstev za zaščito pred soncem vse več ljudi spreminja strategijo do sončenja.

Namesto da bi se z vsemi sredstvi pred soncem branili, delajo na tem, da zaužijejo dovolj sončnih žarkov, vendar obenem obvarujejo svoje telo in kožo pred morebitnim stresom.

Pred sončenjem zato uživajo dobre maščobe in živila, bogata z antioksidanti. Po sončenju pa koži pomagajo, da iz sončnih žarkov potegne največ s kakovostno nego po sončenju. Ta znova obsega kakovostna olja in rastlinske izvlečke, tokrat na koži.

Ob že navedenem šentjanževkinem olju so preverjeni prijatelji naše kože tudi aloe vera, olje rakitovca, olje pečk granatnih jabolok, ognjičeva mazila, orehovo, jojobino in mandljevo olje, kartejevo maslo, hidrolati vrtnice, sivke in drugih dragocenih rastlin.

S takšno strategijo bo povratak k naravi bolj prijazen.

Če pa že morate biti na soncu v času, ko se vsaka pametna živalica z njega umika, se zgledujte po arabskem svetu in kožo zakrijte z večplastnimi oblačili od glave do pete. Zaščitilo vas bo bolje od katere koli kreme in tudi bolj prijetno vam bo.

NOVO



WELEDA

Čutnost iz narave

Losjoni za nego telesa

Razvajajo kožo. Navdihujejo čute.

Weleda losjoni za nego telesa z rastlinskimi in sadnimi izvlečki aktivirajo vitalne procese v koži, da postane mehkejša, lepša in bolj sijoča. Primerni so za vsakodnevno uporabo, koži dajejo občutek svežine in jo vlažijo. Hitro se vpijejo in imajo blag vonj.

Limonin osvežilni vlažilni losjon za nego telesa kožo prijetno hladi, osveži, poživilja in vlaži. Aloe vera, kokosovo in sezamovo olje kožo oskrbujejo z vlago in jo negujejo. Losjon je idealen tudi za nego po sončenju. **Poživiljajoči losjon za nego telesa z rakitovcem** dolgotrajno neguje suho kožo, jo ščiti pred izgubo vlage in podpira njene naravne funkcije. **Losjon za nego telesa z divjo vrtnico** spodbuja regeneracijo kože, jo gladi in neguje ter pomaga ohraniti njeno elastičnost. **Regenerativni losjon za nego telesa z granatnim jabolkom** zavira predčasno staranje kože, spodbuja obnavljanje kožnih celic in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi.



V harmoniji s človekom in naravo
že od leta 1921



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

Še je čas, da v svojem vrtu ali na okenski polici, balkonu, vikendu, ..., namenite nekaj prostora tudi koristnim začimbnicam! Z malo spretnosti jih lahko enostavno uporabite za krepitev zdravja celotne družine! Alfred Vogel se je namreč tudi na tem področju spraševal, kako številne blagodejne lastnosti začimbni zelišč učinkovito in preprosto uporabiti, da bodo služile našemu zdravju vse leto. To mu je uspelo s pripravo prav posebnih zeliščnih soli, ki so na voljo tudi pri nas v specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah. Če bi želeli поблиže spoznati postopek pridelave takšne zeliščne soli in si naravno zeliščno sol izdelati kar sami doma iz svojih začimbnic, si preberite članek »A. Vogel – naredi sam« v aprilskih novicah »Zdrava ekonomija« iz leta 2009, na www.zazdravje.net. V nadaljevanju pa si za lažjo izbiro začimbnic, ki jih boste kombinirali po svojem okusu in potrebi, preberite nekaj zapisov Alfreda Vogla na to temo.

Zeliščna sol po domače

Besedilo: Adriana Dolinar

V želji, da ustvari idealno sol, se je A. Vogel odločil uporabiti naravno, nerafinirano in nejudirano morsko sol, ki ji je namesto umetnega joda dodal rjavo morsko algo, ki je bogata z organskim jodom. Druga posebnost njegovega pristopa je v tem, da je soli dodal sveže začimbe, ki jih je pustil macerirati nekaj mesecev. Šele po tem času so mešanico posušili in odvečno tekočo odparili. Za domačo rabo ta zadnja faza ni nujna.

Katera zelišča izbrati?

Preden se torej lotite izdelave domače zeliščne soli iz svežih zelišč, si priskrbite naravno nerafinirano in ne judirano sol, na primer, morski solni cvet ali himalajsko kristalno sol. Za pripravo zeliščne soli sami po občutku izberite tista zelišča, ki jih potrebujete vi ali večina vaših družinskih članov. Če ste ljubitelji začinjenih okusov, potem naj ne manjkajo feferoni, hren, poper, ... Če želite spodbuditi metabolizem in ogreti telo, dodajte komarček, ... Če želite spodbuditi delovanje ledvic, naj ne manjkata zelena in luštrek. V pomoč pri izbiri pa naj vam bodo spodnji Voglovi zapisi, ki so obenem tudi sestava »Herbamare original zeliščne soli« Alfreda Vogla.

Peteršilj

Je izvrstna zel za podporo ledvicam. Drobnosekljan običajno obogati juhe, omake, sirčke, solate, krompir in druge jedi. V peteršilju so zraven drugih vitalnih snovi našli tudi vitamin B 12 – pomemben vitamin iz skupine B, ki odločilno sodeluje pri nastajanju rdečih krvnih celic.

Zelena

Je odlična začimba za revmatike in bolnike s puhtiko ter vse, ki si teh bolezni ne želijo. Kdor pogosto uživa gomolj ali liste zelene, ne bo imel težav s peskom in kamni v ledvicah. Za vodenične pa je zelena zelo priporočljivo naravno zdravilo.

Bazilika

Zelišče izhaja iz Indije. Iz sanskrite je poznano tudi kot arjak. Dišeča rastlina ni le dober prehranjevalec čebelic, temveč tudi cenjena dišavnica in zdravilo. V starem Egiptu so jo uporabljali proti pikom kač, škorpionov, proti očesnim boleznim, kot obkladke pa so ga polagali na sklepe proti revmatizmu. Plinij je svetoval čaj bazilike pri slabih

živcih, glavobolu in pri slabostih. Grki so jo uporabljali v dišavnih kopelih za krepitev živcev. Z njo pa so dišavili mošt, vino in liker. Bazilika je od nekdaj slovela kot nepogrešljiva, zato naj torej ne manjka niti v vašem vrtu in vaši zeliščni soli.

Majaron

Dišavna zel je doma v Severni Afriki, kjer jo uporabljajo kot blago, vendar zanesljivo živčno krepčilo. Ker pospešuje izločanje vode, blaži težave z motenjem. Ugodno deluje tudi na slabo delovanje črevesja.

Materina dušica (timijan)

Ta travica je kot dobra začimba zelo priljubljena, ima pa tudi razkuževalno moč, zato je dobrodošla za obnavljanje ustne mikroflore.

Rožmarin

Po zaslugi kraljice Izabele rožmarin slovi kot pomlajevalno sredstvo. Večinoma pa je poznan kot dišavna zel in kot zdravilo. Ugodno deluje predvsem na žilno živčevje, še posebej pa na srčne živce. Zato je nepogrešljiv v vsaki kuhinji, pa najsi bo za pripravo mesnih, ribjih ali vegetarijanskih jedi. Svež rožmarin v starem vinu je dobro srčno poživilo, ki ugodno vpliva še posebej pri nizkem krvnem pritisku. Dobrodošel je še posebej za blede in slabotne, pa tudi starejše ljudi.

Luštrek

Ta zanimiva zel zraste tudi do dva metra visoko. Uporabljate jo lahko podobno kot zeleno. Najverjetneje je doma v Aziji, kjer iz nje pripravljajo krepčilne omake. Ta rastlina pospešuje izločanje seča, najbrž zaradi svojega eteričnega olja. Spodbujala pa naj bi tudi apetit. Če vas mučijo plini v črevesju, je nedvomno prava izbira, saj umirja vrenje in napenjanje v črevesju. Ker znižuje raven kisline v želodcu, je nepogrešljiva za tiste, ki imajo

te težave. Če imate premalo želodčne kisline, raje pripravljajte začimbne mešanice brez te začimbe.

Česen

Med mnogimi vrstami česna, teh je namreč približno 250 vrst, so tudi zdravilne in dišavne zeli. Vse vrste česna vsebujejo česnovo olje, ki vsebuje žveplovo spojino, žveplov alil, ki daje rastlini značilen vonj po česnu. Vse vrste česna so tudi odlično krepčilo za žile, saj pomagajo ohraniti njihovo prožnost in preprečujejo prezgodnje staranje. Tudi gliste se umaknejo iz črevesja, če, na primer, v kuhinji uporabljamo veliko drobnjaka, česna in čemaža.

Čebula

Tudi v čebuli je eterično olje z žveplom. Podobno kot druge zeli z ostrim vonjem tudi česna in čebule ne moremo jesti v večjih količinah, saj bi preveč obremenili ledvice. Tistim, ki pa so nagnjeni k vrenju in vetrovom v črevesju, utegne uživanje čebule težave še povečati. Presna čebula blago spodbuja izločanje seča. Ima veliko vitamina C in je izvrstna za živce, če jo uživamo redno in v malih količinah. Nepogrešljiva pa je pri bolnikih s protinom, sladkorno boleznijo in pri poapnenju žil. Ugodno deluje tudi na kožo in proti prhljaju ter izpadanju las, in sicer zaradi vsebnosti eteričnega olja z žveplom.

Drobnjak

Od vseh česnov največ uporabljamo navadni drobnjak *Allium schoenoprasum*. Doma je po vsej Evropi, Aziji, na Vzhodu in celo na Kavkazu ter vse tja do Sibirije. Sesekljan prijetno bogati okus solatam, sirčku, krompirju in drugim jedem. Poveča pa tudi njihovo hranilno vrednost. Dobra lastnost drobnjaka je, da ga lahko gojimo kar v lončku, če nimamo vrta. Poleti je na balkonu, pozimi pa na svetlem prostoru v kuhinji.

Kreša

Kljub temu da obstaja mnogo vrst kreše, največ uporabljamo navadno krešo, kapucinko in gamsovo krešo. Kreša po novjših odkritjih, podobno kot hren, vsebuje neke vrste penicilina, zato pomaga uravnovežiti ustno in črevesno mikrofloro. Ker vsebuje tudi nekaj joda, je priporočljiva ob težavah s ščitnico. Ob rednem uživanju kreše izzveni tudi nagnjenost h kožnim izpuščajem. Dobro deluje tudi pri ledvičnih težavah in pri težavah zaradi ledvičnih kamnov, saj ovira njihovo nastajanje.

Zapisi Alfreda Vogla so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor





HIMALAJSKA SOL

MAGNEZIJEV KLORID

PIRANSKA SOL

Ali se gremo solit?

Besedilo: Marija Kočevar Fetah

Že od pradavnine je človek cenil sol, njen okus in učinek na zdravje. Sol je bila tako dragocena, da so jo plačevali v zlatu, včasih pa je kar sol sama igrala vlogo denarja. Od soli so plačevali poseben davek cesarju, zato je bila pogosto tihotapsko blago. Tudi v naših krajih naj bi bil eden izmed takšnih Martin Krpan.

Morska sol je bila nekoč še bolj pomembna za zdravje ljudi kot danes. Iz nje so dobili prepotrben jod, ki omogoča normalno delovanje ščitnice. Danes si lahko pomagamo tudi z algami ali s počitnicami ob morju. Zrak ob morju je bogat z jodom in ga lahko vdihavamo. Sol je nepogrešljiva za normalno delovanje možganov, spomina in mišljenja. Naravna morska in tudi kristalna sol vsebuje vse mikroelemente v ustreznem razmerju, ti pa omogočajo preskrbo osrednjega živčevja.

Znanost pozna več sto vrst soli, vendar jih je le nekaj uporabnih v človeški prehrani.

NaCl, natrijev klorid – KUHINJSKA SOL

Pri nas najbolj cenimo domačo piransko sol, pridelano v Sečoveljskih solinah. Ta sol ni bila rafinirana in ne mleta ter ji niso dodane snovi proti

strjevanju. Vsebuje vse minerale morja, tudi naravni jod, ki ga telo lahko sprejme in vgradi tja, kjer ga potrebuje. Morska sol je v glavnem zmes natrijeve in magnezijeve ter drugih soli in mikroelementov (snovi, ki so prisotne v izredno majhnih koncentracijah – manj kot 0,01 %). V kristalih naravne morske soli je ujeta tudi matična voda, ki daje soli poseben okus.

Razvajeni kupci pa nismo bili zadovoljni z velikimi kristalčki soli, ki se na solati niso dovolj hitro raztopili, in namesto da bi uporabili slanico, smo začeli sol mleti. Do tukaj je vse lepo in prav. Industrija nam je seveda takoj priskočila na pomoč in namesto nas zmlela sol. Da pa se ne bi prehitro spet strdila v grudice, so jo sprazili na 860 stopinj Celzija in ji dodali 5 % (spornih) snovi proti strjevanju. Med praženjem je izhlapela matična voda, jod in ostali mikroelementi so tudi sublimirali, ostala pa je le sol, katere kristal se je spremenil. Namesto pravilne kristalne oblike kocke je nastala nekašna amorfná tvorba.

Drugi vir pridobivanja kuhinjske soli je tako imenovana kamena sol. Ta je najbolj pogosto pridobljena s pomočjo vode, ki topi kamnine, ki vsebujejo velike količine soli. To nato kuhajo, da izpari voda – pridobljena sol pa je rafinirana in v zadnjem času še jodirana in fluorirana ter obdelana proti strjevanju – zato je po kriterijih zdrave prehrane najdlje od naravne soli.

Ta sol je res lepo sipka. Postala je priljubljen konzervans vnaprej pripravljenih jedi, mesnih izdelkov, čipsa in ostalih prigrizkov, ogromno pa je je tudi v gaziranih brezalkoholnih pijačah, ki jih pijejo predvsem najstniki.

Naenkrat nihče več ne ve, koliko in kakšne soli pravzaprav zaužije. Učinki na telo so povsem drugačni od tistih prej in se kmalu pokažejo v obliki visokega pritiska in dehidracije.

Himalajska sol

Ta kristalna sol je nastala pred okoli 260 milijoni let. Morje, ki se je posušilo, je pustilo za seboj debele plasti soli. Ob gibanju zemeljske skorje so se plasti obrnile in sol se je znašla spodaj, nad njo pa kakih 10 km kamnitih plasti. To je velikanska teža. Pod tem ogromnim pritiskom se je razvila tudi visoka temperatura, ki je počasi spremenila strukturo plasti soli v kristale, take kot je kamena strela. V kristalih himalajske soli se je do danes ohranila sestava mikroelementov, kot so bili nekoč v morju, iz katerega izhajamo tudi mi. 84 elementov v sledovih je tisto, kar potrebuje tudi naše telo. Sol je ohranila spomin na naš izvor.

Za uporabo najraje izberemo kristale, ki so ponavadi nežno rožnate barve. Intenzivnost barve je odvisna od količine železa. Himalajska sol v vodi tvori koloidno raztopino, kar pomeni, da vsaka molekula NaCl posebej plava v vodi in je obkrožena z molekulami vode. Takšna sol v našem telesu omogoča nemoten proces osmoze. To pomeni, da lahko voda in hranila, tudi sol, nemoteno prehajajo v celice in nazaj, v skladu z osmotskim pritiskom. Na ta način ni nevarnosti, da bi sol zadrževala preveč vode v telesu in zviševala krvni pritisk. S tako raztopino je zelo preprosto dosoliti hrano, ki je že na krožniku. Tudi za solato je najbolj primerna slanica, saj jo na ta način lepo enakomerno začинimo in porabimo bistveno manj soli. Nasičena slanica se nikoli ne pokvari in je ni treba hraniti v hladilniku. Naj bo v zaprtem kozarcu ali steklenički, tako da prah ne pada nanjo.

(Postopek preberite v okvirčku na drugi strani)

Črna sol – »kala namak«



Črna sol – »kala namak«

Tudi črna sol je doma v Himalajskem predgorju. Značilna je po tem, da vsebuje veliko žvepla, zaradi česar ima poseben vonj – po pokvarjenih jajcih. V Indiji je to zelo priljubljena začimba, ki se čedalje bolj uveljavlja tudi pri nas. Poleg vseh prednosti himalajske soli ji prisotnost žvepla daje posebno zdravilno moč. Uspešno pomaga proti vetrovom in spahovanju, preganja pa tudi glivice in nekatere črevesne zajedavce.

Magnezijev klorid $MgCl_2 \cdot 6H_2O$

(magnezijev klorid heksahidrat), znan tudi pod imenom **NIGARI**.

Glede te soli se mnenja razlikujejo, saj obstaja veliko nasprotujočih si navodil, kako jo uporabljati. Brez dvoma je magnezijev klorid koristen za zdravje, vendar pa bi o navodilih za odmerjanje povprašala kar tam, kjer ga uporabljajo že tisočletja – na Kitajskem. Z njim Kitajci in Japonci že tisočletja sirijo sojino mleko, da dobijo sojino skuto – tofu. Ko precedijo tofu, ostane sirotka, ki je ne zavržejo, temveč popijejo oziroma na njej kuhajo juhe. Koncentracija magnezijevega klorida v sirotki je razmeroma nizka (okoli 0,5 %), zato je okus kar sprejemljiv. Ko pa v juho pade še nekaj zelenjave, testenin in začimb, je okus popoln. En



Zakaj bi iskali drugje,
ko pa v **naših specializiranih**
prodajalnah dobite skoraj vse, o
čem berete v teh novicah?

Naravna prehranska dopolnila, eterična olja,
naravna masažna olja, eko živila ...

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

Smo tudi največji ponudnik izdelkov naravne kozmetike z različnimi eko certifikati.

Vabljeni v naši novi prodajalni - Olandijo
Kamnik in Novo mesto, kjer vas čaka tudi
zelo dobra ponudba ekoloških izdelkov.



Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.

www.sanolabor.si

krožnik juhe je približno 2 dl, torej ni težko izračunati, koliko nigarja zaužije oseba na dan.

Podobno priporočam tudi za našo uporabo. Pri nas ne kuhamo juh iz tofujeve sirotke, zato si bomo pripravili napitek iz magnezijevega klorida. V 1 l vode zmešamo 20 g nigarja in vsak dan popijemo 2 dl te raztopine. Najbolje je, da jo razdelimo na dve skodelici po 1 dl. Eno popijemo zjutraj in drugo pred večerjo.

Taka kura naj traja približno od 3 do 6 mesecev, nato jo za 3 mesece prekinemo in potem spet nadaljujemo.

V sodobni prehrani zelo primanjkuje magnezija, zato ga je priporočljivo dodajati. V telesu se najbolje izkoristi magnezij v organski obliki – magnezijev citrat. Iz izkušenj pa vemo, da tudi magnezijev klorid daje dobre rezultate pri zdravljenju nekaterih degenerativnih obolenj: artroze, išijasa, revmatizma, putike, pešanja spomina, slabe koncentracije, visokega krvnega pritiska, holesterola, sindroma nemirnih nog itd.

Priporočljive so tudi kopeli z magnezijevim kloridom. V banji pripravimo 1 % raztopino (na 50 l vode damo 500 g $MgCl_2$) temperature 37 stopinj Celzija in se kopamo 20 minut. Na ta način se magnezij absorbira v tkivo in prepreči prehajanje magnezija iz kosti v kri. Magnezij je nujen za vgradnjo kalcija v kosti, sicer smo priča kalcifikaciji v sklepih, ledvicah, ...

Kako pripravimo himalajsko slanico?

Kristale raztopimo v čisti izvirski ali filtrirani vodi v razmerju 3 deli vode na 1 del soli. V kozarcu naj vedno ostane kakšen kristal soli, ki se ni raztopil. Tako bomo vedeli, da je raztopina nasičena in bo vedno enako močna.

Nasičena slanica se nikoli ne pokvari in je ni treba hraniti v hladilniku. Naj bo v zaprtem kozarcu ali steklenički, tako da prah ne pada nanjo.



Magnezijev sulfat $MgSO_4 \cdot 7H_2O$

(magnezijev sulfat heptahidrat), znan pod imenom GRENKA SOL ali Epsom sol (po kraju, kjer so jo prvič uporabili)

Podobno kot magnezijev klorid je tudi grenka sol hitro dobila svojo uporabo pri zdravljenju različnih težav. Poleg magnezija je v molekuli prisotno žveplo namesto klora.

Grenko sol bolj uporabljamo v obliki kopeli, losjonov za telo, lase. Prav tako kot magnezijev klorid se tudi magnezijev sulfat absorbira v telo skozi kožo in izboljša oskrbo tkiv z magnezijem. Priporočajo uporabo pri istih težavah, kot jih rešuje magnezijev klorid.

Ima pa magnezijev sulfat močnejši odvajalni učinek. Včasih so ga veliko uporabljali pri akutnem zaprtju. Pripravek iz 1 žlice magnezijevega sulfata na skodelico vode so predpisovali dvakrat na dan ves teden. Nato je bilo treba kuro prekiniti. Danes tega ne uporabljajo več tako pogosto, se pa še vedno uporablja v živinoreji.

Pri obeh solih je bistveni element magnezij. V telesu povprečnega moškega ga je 30 g in polovica od tega se nahaja v kosteh. Po potrebi prehaja v celice in v kri. Dokler je preskrba z magnezijem iz hrane dobra, je vse v redu, po 40. letu starosti pa se presnova magnezija poslabša in čedalje več magnezija iz kosti prehaja v celice, da odstrani kisle presnovne ostanke. Tako se v kosteh poslabša vgradnja kalcija in so te čedalje bolj porozne.

Največ kakovostnega magnezija je v zeleni zelnjavi, saj je bistveni sestavni del klorofila. Klorofil in hemoglobin imata povsem podobni molekuli, le da je v hemoglobinu namesto magnezija na sredini železo.

Magnezijev sulfat in klorid ponekod priporočajo tudi v vrtnarstvu – za gnojenje paradižnika, paprik in vrtnic. Žlico teh soli je treba dati v 4 l vode in enkrat na mesec zaliti rastline. Morda je vredno poskusiti.

Še veliko drugih soli pride v našo prehrano, pa še vemo ne zanje. Je pa dobro vedeti, da brez soli ne moremo živeti. Sol po latinsko pomeni sonce. Sol je tudi prišla iz vode s pomočjo sonca, ki je v njej shranjeno, zato nas greje in nam daje notranjo svetlobo.

Ni čudno, da so včasih za koga, ki se je neumno vedel, rekli, da nima soli v glavi. Tudi šala je lahko neslana, če je žaljiva ali neumna. Če pa kdo komu reče, da naj se gre solit, s tem misli le, da naj vzame pamet v roke in ne stresa bedarij. Ali poznate koga, ki bi mu malo več soli v glavi prav prišlo?

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 katera si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



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

VSAK ČETRTEK

TRŽNICA DEMETER NA GORENJSKEM

Radovljica, pred Linhartovo dvorano zraven Občine, od 17. do 19. ure

Kmetje bodo ponudili mleko in mlečne izdelke, kruh iz naravno kvašenega testa, žita in moke ter sezonsko zelenjavo.

Organizira: Zavod Demeter v sodelovanju z Društvom AJDA Gorenjska.



Počitniško druženje v prijetnem okolju ob umeetniškem ustvarjanju ter skupinskih igrah in plesu otrokom in mladostnikom omogoča pridobivanje izkušenj, ki so v sodobnem svetu vse bolj redke, družbi pa vedno bolj potrebne. Bivanje na ekološki kmetiji v neokrnjeni naravi, hrana iz ekološke pridelave in kakovostno pedagoško vodenje.

Cena 7-dnevnega tabora je 270 EUR. Vodi: Kud Sredina, Ljubljana in Kmetija na Jasi, Preska nad Kostrewnico. Informacije: www.sredina.org, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org.

Organizira: Kud Sredina, Ljubljana.

PONEDELJEK, 9. JULIJ

NAPOLNIMO SVOJE BATERIJE V NARAVI

Ljubljana, Koseški bajer, pon., sre. in sob. od 7. do 8. ure zjutraj in od 19. do 20. ure zvečer (vadba poteka redno vsak teden)

Vodi: Aleksander Lah. Obnovimo svojo fizično in psihično energijo s prijetnim gibanjem v naravi ob Koseškem bajerju in gozdu ob bajerju. Več na www.HeartConnection.si/gibanje.html. Prispevek: Brezplačno. Informacije: 041 325 458, aleksander@HeartConnection.si.

Organizira: www.HeartConnection.si.



PETEK, 6. JULIJ – NEDELJA, 8. JULIJ

DIŠEČA SPOZNANJA

Tridnevni seminar v Avstriji.

Če bi radi spoznali, kakšen odnos do zelišč in začimb so imeli naši predniki in kaj imamo na voljo danes, vas vabimo na tridnevni seminar, ki ga bo vodila Sanja Lončar. Več na 17. strani novic.

SOBOTA, 7. JULIJ

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Navodila za opravlila v tekočem mesecu na vrtu. Vlaganje in konzerviranje sadja in zelenjave. Mešanje kremenca za žita. Odkopavanje in zakopavanje koprive-prinesite koprive!

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

SOBOTA, 7. DO SOBOTE 14. JULIJ

OTROŠKI – MLADINSKI TABOR "NARAVA IN UMETNOST"

Kmetija na Jasi, Preska nad Kostrewnico

ČETRTEK, 12. JULIJ

ŽIVI SVET PRSTI

Domžale, Ljubljanska 58, ob 19. uri

Vodi: g. Anton Komat. Prispevek: 3 EUR.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 13. JULIJ

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

Vabljeni na ekofejst 6. in 7. julija ter 10. in 11. avgusta



ekofejst

Vsak drugi vikend v mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

- Iz vsebine: Samooskrba, Etika, Ekonomija, Energija, Zdravje, socialno podjetništvo, alternativne vsebine, druženje z domačini...
- Organizira: Ekoci in KS GALICIJA - Društva in dobri ljudje

Več info na www.ekoci.si in www.galicija.si

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maserjev klasične masaže, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 11. julija 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**SOBOTA, 14. JULIJ****ZAČIMBNI PESKOVNIK**

Kmetija Žunko, Bresternica pri Mariboru, od 9.30 do 20. ure

Bi radi praktično obvladali ustvarjanje, popraviljanje in zdravljenje z začimbami? Enodnevno delavnico vodijo Sanja Lončar, Marija Kočevar Fetah in Vida Žunko. Program, prijave in informacije na delavniceszz@gmail.com ali na 041 770 120.

**NEDELJA, 15. JULIJ****ZAČIMBNI PESKOVNIK**

enaka lokacija, ponovitev delavnice

PETEK, 20. JULIJ**TEČAJ POLSTENJA-FICANJA**

Kud Sredina, Ljubljana, Vidovdanska 2, od 16. do 20. ure

Dodatna datuma: 24. 8. in 31. 8. 2012

Tečaj vodita Alja Venturini in Primož Kočar.

Tečaj polstenje, ki ga že peto leto vodita dva mentorja, je namenjen začetnikom in nadaljevalcem. Začetniki boste spoznali obe tehniki, suho in mokro polstenje, ter izdelali prve izdelke, npr. rano površino, kroglice ali nakit ter npr. figuro palčka ali ježa. Nadaljevalci pa lahko izbirate med izdelki, kot so torba, klobuk, copati, baretko ali šal v nuno tehniki. Za tečaj so prijave obvezne. Število mest je omejeno. Cena tečaja je 60 EUR in vključuje material ter vodenje.

Informacije: www.sredina.org, 040 298 723 in alja.venturini@sredina.org. Organizira: Kud Sredina.

**PETEK, 20. JULIJ – NED., 22. JULIJ****DIŠEČA SPOZNANJA**

Tridnevni seminar v Avstriji.

Če bi radi spoznali, kakšen odnos do zelišč in začimb so imeli naši predniki in kaj imamo na voljo

danes, vas vabimo na tridnevni seminar, ki ga bo vodila Sanja Lončar. Več na 17. strani novic.

SOBOTA, 21. JULIJ**VOĐENI OGLED PO NJIVSKI UČNI POTI EKOLOŠKE KMETIJE KAPL V MAČKOVCU**

Zbirališče: pri cerkvi v Šentrupertu pri Laškem, ob 10. uri

Velike njive z eno samo kulturo s strojno obdelavo so dolgočasne. Pri ročni pridelavi hrane pa se lahko igramo z različnimi kombinacijami rastlin, od katerih nekatere tudi prav lepo cvetijo. Njive kmetije Kapl obdajajo grmi in drevesa, na katerih prepevajo ptice. Ogledali si bomo različne rastline za prehrano ljudi in primerno zastirko za te rastline. Ker so vse površine pokrite z rastlinsko zastirko, namakanje in zalivanje nista potrebna niti v največji suši. Na strmih sončnih njivah raste okoli 50 različnih kulturnih rastlin (žita, stročnice, plodovke, ...).

Ogled je primeren tudi za popolne začetnike. Vstopnine ni.

Več informacij na www.freeweb.si/ol.net/gklanc in po telefonu: 03 5738 226 (zvečer).

**TOREK, 24. JULIJ – NED., 29. JULIJ****SKRIVNOSTI ZAČIMB V ARBORETUMU**

Arboretum Volčji potok

Vsak dan od 16. do 20 ure

Poletni čas bo krasna priložnost za nova spoznanja o začimbah.

Vsak popoldan ob 18. uri bo v stavbi uprave arboretuma tudi predavanje o različnih vidikih zdravilnih moči začimb. Predavali bosta Sanja Lončar in Marija Kočevar Fetah. Dodatna vstopnina za predavanja je 3 EUR.

Torek, ob 18. uri – Kako začimbe pomagajo pri sladkorni bolezni – S. Lončar

Sreda, ob 18. uri – Kako pravilno uporabljamo začimbe pri kuhanju – M. K. Fetah

Četrtek, ob 18. uri – Kako z začimbami rešimo prebavne težave – S. Lončar

Petek, ob 18. uri – Kaj gre skupaj in kaj ne – M. K. Fetah

Sobota, ob 18. uri – Kako z začimbami premagamo glivice – S. Lončar

Nedelja, ob 18. uri – Kako začimbe premagujejo rakave celice – S. Lončar

Vsak dan ob 16. uri boste lahko z avtoricami knjige Ščepec rešitve ob zeliščnem čaju poklepotali v zeliščnem vrtu. Dodatne vstopnine ni.

Od 16. do 18. ure bo v prostoru pod upravo začin-ski animacijski poligon – poučna nagradna igra. Dodatne vstopnine ni.

Na stojnici projekta bodo na voljo tudi brezplačne novice in knjige projekta s popustom.

SOBOTA, 4. AVGUST

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Nabiranje rmana in njivske preslice, presajanje jagod, spravilo krompirja in oranje.

Organizira društvo AJDA Gorenjska.

NEDELJA, 5. AVGUST – NEDELJA, 12. AVGUST

TEDEN CELOSTNE AROMATERAPIJE IN NARAVNE LEPOTE

Kamp Vodenca, Bovec

Ob sprehodih boste spoznavali zdravilne moči zelišč in iz njih izdelali pripravke za nego telesa in duha. Sodelovali boste pri proizvodnji eteričnih olj in se naučili, kako z aromaterapijo vzpostavimo ravnovesje v telesu. Izdelali boste svoje milo, kremo, macerat, parfum, potpuri, senčilo – skupaj kar 25 čudovitih izdelkov! Seminar obsega šest tematskih sklopov; možna je udeležba po posameznih dneh.

Cena celotnega programa s polpenzionom je 445 EUR za odrasle/ 225 EUR za otroke. Cena za posamezni dan je 65 EUR. 10-odstotni popust ob prijavi do 10. julija. Za otroke organiziramo varstvo z delavnicami. Spremljevalni program v sodelovanju z domačini, poudarek je na lokalno pridelani hrani. Delavnice bo vodila Nina Medved, aromaterapevtka, z gosti.

Prijave in informacije na tel. št. 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

TOREK, 21. AVGUST

IZDELAJMO NARAVNO RASTLINSKO MILO PO TRADICIONALNEM HLADNEM POSTOPKU

GEP-ART (Naravna darila EMMA), Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure

Vodita: Nada Demšar & Gregor Sojer.

Ker se vse prevečkrat umivamo z agresivnimi

čistilnimi sredstvi, ki so polna kemikalij, umetnih penilcev, barvil, dišav, parabenov itd., vas vabimo na delavnico, na kateri se boste naučili sami izdelati popolnoma naravna trda mila iz rastlinskih olj, eteričnih olj in z dodatki naravnih zelišč (ognjič, sivka, glina, rožmarin, med itd.). Dodatno bomo izdelali tudi čista glicerinska mila. Mila, ki jih bomo izdelali, prejmete za domov, prav tako tudi pisno gradivo in dodatne recepte za ustvarjanje. Več informacij na www.naravna-darila.si.

Prispevek: 39 EUR.

Prijavite se lahko do 20. avgusta na: info@naravna-darila.si ali 031/216-756.

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

Bi želeli prejemati naše novice?



Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 23012012)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 števil) ali več. Vsak prispevek (tudi manjši) nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol, novinarjev, zdravstvenih ustanov in drugih, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštne znamke.

V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novice, nam po telefonu (041 770 120), pošti ali e-pošti (posljite.novice@gmail.com) sporočite naslov, na katerega naj pošljemo novice.



NOVO! Odslej nas lahko prebirate tudi na Facebooku:

<http://www.facebook.com/SkupajZaZdravje>



Pridelava za štiri letne čase

Besedilo: Jerneja Jošar

V tem času so naši vrtovi polni različne zelenjave. Vendar pa naj nas trenutna blaginja ne uspava, saj še ni nastopil čas, ko bomo lahko pozabili na setev in sajenje. Kmalu se bo namreč vse spremenilo, pridelke bomo pobrali, grede pa bodo prazne. Zdaj je pravi trenutek, da premislimo, kaj bomo jedli jeseni in zgodaj spomladi, pa tudi čez zimo, ko je zelenjava najdražja. Res je, da lahko marsikaj pobiramo s svojega vrta še dolgo v jesen in pozimi. Nekatere rastline namreč zelo dobro prenašajo nizke temperature, pred zelo hudim mrazom pa jih zaščitimo s kopreno, vejami in tuneli. Videli boste, da lahko pridelamo mnogo več od motovilca in zimske solate.

Katero zelenjavo sejemo avgusta in septembra, da jo bomo pobirali pozno jeseni, čez zimo in zgodaj spomladi?

Listnata zelenjava

Pridelek solate si lahko s setvijo v dvotedenskih časovnih presledkih zagotovimo še pozno v jesen. V avgustu sejemo vrste za obiranje, ki so čez mesec dni primerne za presajanje, pobiramo pa jih lahko vse do konca oktobra. Obiramo zunanje liste, srčke pa pustimo, da se lahko rastlina naprej

obrašča. Solato, ki jo bomo jedli naslednje leto aprila, sejemo konec poletja, avgusta in septembra. Presajamo jo septembra in oktobra. Čeprav ime »zimská solata« napeljuje na to, da jo uživamo čez zimo, ni tako. Rast se čez zimo ustavi, rastline prezimijo pod zaščitno kopreno v solati. To trpežno majhno rozetasto rastlino lahko, če jo pravočasno in pravilno zasejemo, jemo čez celotno zimo in še spomladi. Tisti motovilec, ki ga bomo sejali v avgustu, bomo jedli že jeseni. Posejan v septembru pa bo primeren za rezanje pozimi. Zaščiten z vrtnarsko kopreno ali s snežno odejo bo kljuboval še tako nizkim temperaturam.

Za razliko od zimske solate, ki jo lahko jemo šele zgodaj spomladi, je motovilec tista prava rastlina, ki si jo čez zimo pripravljamo v solati. To trpežno majhno rozetasto rastlino lahko, če jo pravočasno in pravilno zasejemo, jemo čez celotno zimo in še spomladi. Tisti motovilec, ki ga bomo sejali v avgustu, bomo jedli že jeseni. Posejan v septembru pa bo primeren za rezanje pozimi. Zaščiten z vrtnarsko kopreno ali s snežno odejo bo kljuboval še tako nizkim temperaturam.

V mesecu avgustu presajamo – če smo sami sejali ali sadimo kupljene sadike endivije in radiča. Endivija, še bolj pa radič sta odlični jesenski zelenjavi, saj zaščiteni s kopreno dobro prenašata mraz in dolgo ohranita svežino, tudi ko že dozorita. Radič solatnik, ki ne naredi glav, sejemo še v začetku avgusta in ga lahko režemo vse do novembra.

Vrtno krešo, rukolo in kitajsko listno zelenjavo sejemo vse leto, še tja do septembra. Krešo režemo neke do prvih zmrzali, kitajska listna zelenjava in rukola pa sta odporni na nizke temperature in ju lahko pustimo na gredah tudi čez zimo.

Mraz dobro prenašata tudi špinača in blitva. Sejemo ju v avgustu in vse do oktobra ter ju čez zimo pustimo na gredah, pokritih s kopreno. Ko se bo spomladi otopilo, bosta rasli naprej in kmalu ju bomo lahko obirali.

Zeljevke

Pozne sorte glavnatega ohrovtá sejemo v avgustu, presajamo pa oktobra. Ker zelo dobro prenaša mraz, ga lahko čez zimo pustimo na gredah. Tudi brstični ohrovt pobiramo vso zimo. Mraz jima ne škoduje – nasprotno, okus se po prvi zmrzali celo izboljša. Za setev brstičnega ohrovtá bo avgusta že prepozno, zato kupimo sadike.

Do konca avgusta lahko sejemo kolerabico. Raste zelo hitro in če jo sejemo vsaka dva tedna, jo bomo vse do zmrzali imeli vedno na razpolago.

Korenasta in gomoljasta zelenjava

Korenček, ki ga bomo posejali avgusta, nam bo na voljo od novembra in čez vso zimo do marca. Prav ste prebrali, korenček lahko prezimimo

Vrsta	Sejanje	Presajanje	Nabiranje
solata	VIII	IX	X, XI
zimská solata	VIII, IX	IX, X	IV, V
motovilec	VIII - X		XI - IV
endivija		VIII	X - XII
radič		VIII	IX - IV
vrtna kreša	VIII, IX		X - III
rukola	VIII, IX		X - III
kitajska listna zelenjava	VIII, IX	IX, X	IX - III
špinača	VIII - X		X - III
blitva	VIII - X		X - IV
brokoli		VIII	X - XII
ohrovt	VIII	IX - X	IV
brstični ohrovt		zač. VIII	XI - II
kolerabica	VIII	IX	X - XI
sladki komarček		VIII	X - XI
korenček	VIII		XI - III
peteršilj		VIII	IX - IV
redkvice	VIII, IX		IX - XI
bela redkev	VIII		IX, X
podzemna koleraba	zač. VIII	VIII	XI - III
črna redkev	VIII		X, XI
repa	VIII		X, XI
srebrna čebula	IX - XI		V, VI
zimski luk	VIII, IX	IX, X	II - V
zimski por		VIII, IX	XI - IV
drobnjak		VIII, IX	I - XII
trajna čebula	VIII, IX	IX, X	I - XII

V tabeli so zbrane vrste zelenjave, ki jih sejemo in sadimo tudi še od meseca avgusta naprej.

kar na gredi, saj mu zemlja nudi dobro izolacijo in ga ohranja svežega. Peteršilj, posejan poleti, nabiramo vse do novembra, če pa ga zaščitimo s kopreno, bo ostal svež vse do pomladi. Jeseni ga lahko presadimo v lonce in ga imamo čez zimo vedno pri roki. Če smo zamudili s setvijo sladkega komarčka, v avgustu kupimo sadike. Pobirali ga bomo lahko vse do prvih zmrzali. Redkvice, ta sila nezahtevna rastlina, nas lahko razveseljuje vse leto. Čas, da jo posejemo, imamo vse do septembra. Sejmo jo v dvotedenskih časovnih presledkih in tako bomo neprekinjeno vse do pozne jeseni uživali mlade sočne redkvice. Poletno belo redkev, ki naredi dolge bele, korenju podobne korene, sejemo avgusta in jo pobiramo do oktobra. Njeni večji sorodniki, črna redkev in repo, prav tako sejemo avgusta, pobiramo pa ju

do novembra. Naj omenim še topinambur, trajnico, ki jo razmnožujemo z gomolji od pomladi do jeseni. Gomolje lahko izkopavamo tudi čez zimo, če le ni zemlja preveč zamrznjena. Vse korenovke lahko pred mrazom zavarujemo s listjem, s slamo ali s koprenami, kar podaljša čas, preden tla zmrznejo in lahko korenovke izkopljemo.

Čebulnice

Srebrno čebulo, pri nas je najbolj poznana sorta Majski srebrnjak, sadimo septembra. Mlade čebulice z listi vred uživamo v maju in juniju. Zimski luk ponovno sejemo avgusta in septembra ter presajamo septembra in oktobra. Rastline prezimijo na prostem in jih lahko začnemo pobirati že februarja. Če setev zimskega pora v mesecu juniju zamudimo, kupimo v avgustu sadike. Pobiramo ga čez vso zimo. V primeru, da por ne dozori pred zimo, ga čez zimo pustimo na gredi in spomladi bo začel rasti naprej ter se debeliti. Med čebulnicami ne pozabimo na drobnjak, ki ga lahko s deljenjem rastlinic razmnožujemo vse do septembra. Režemo ga vse leto. Zimo bo preživel na gredi. Lahko pa ga v jeseni presadimo v lončke in ga čez zimo gojimo na okenski polici. Podobna mu je trajna čebula, ki jo sejemo avgusta in septembra ter presajamo v šopih septembra in oktobra. Uporabljamo jo vse

*Za vse tiste, ki bi radi imeli več od svojega vrta,
pa nimate veliko časa ali energije...*

*Za vse tiste, ki bi si želeli pridelati ekološko
zelenjavo in sadje, pa ne veste kako...*

*Tudi za tiste, ki imate samo majhen balkonček
in bi ga želeli spremeniti v zeleno oazo...*

*celostna sonaravna podoba okolice hiše
urejanje balkonov in teras
ozelenitev prostorov...*



cvetlična

Lep in zdrav vrt

t: 051 439 303

e: cvetlicna@gmail.com

w: www.cvetlicna.si



leto. Septembra ne pozabimo posaditi jesenskega česna. Pobirali ga bomo šele junija naslednje leto. Kot vidimo, se lahko obilna poletna sezona z ustrežno setvijo in s pomagali, ki ščitijo pred nizkimi temperaturami, raztegne dolgo v jesen, marsikaj pa lahko pobiramo z gred tudi čez zimo. In če viške, ki jih pridelamo poleti, pridno konzerviramo in shranjujemo, bomo z zelenjavo preskrbljeni vse leto.

Z združenimi močmi za urbano samooskrbo



Dr. Gojko Stanič že od leta 1994 prideluje zelenjavo na strehi večstanovanjske hiše. S kombiniranjem vzgoje zelenjave na strehi, terasi in ob stenah hiše so z zelenjavo in s sadjem preskrbljeni vse leto.

Njegova knjiga z naslovom "Sonaravni vrt na strehi" bo na voljo sredi avgusta.

Obenem, v želji, da bi bila knjiga čim bolj izčrpna in praktična, k sodelovanju vabi tudi ostale, ki imajo praktične izkušnje in dobre rezultate z urbanimi načini pridelave.

Knjiga pokriva področje pridelave na strehah, stenah stavb, balkonih, terasah, v zimskih vrtovih, steklenjakih, na pergolah nad parkirišči in na ulicah. Če želite sodelovati v tem pionirskem projektu na naših tleh, pošljite svoje prispevke o svojih dosežkih pri urbani vzgoji zelenjave, sadja, zelišč in drugih koristnih rastlin ter čebel in rib do 9. julija.

Knjiga - zbornik je namenjena slovenski in svetovni javnosti.

Če izkušenj še nimate, bi se pa radi lotili urbane samooskrbe, si lahko več informacij o knjigi in možnosti prednaročil preberete na spletni strani www.gstanic.si. Z avtorjem in nosilcem projekta se lahko pogovorite tudi po telefonu, na telefonski številki 031 619 487.

Vključite se v Oskrbovalnico



V okviru Eko civilne iniciative Slovenije je ustanovljena skupina: <http://groups.google.com/group/oskrbovalnica-ekoci?pli=1>, kamor se lahko vključite v skupino za izmenjavo znanja izkušenj in dobrin v okviru **OSKRBOVALNICE**.

S prijavo dobi član skupine vpogled v ponudbo za tekoči teden, svoje želje povpraševalec vpiše v tabelo do četrтка kot prednaročilo in se poveže neposredno s ponudnikom, s katerim se dogovorita za menjalno razmerje. Poleg sodelovanja prek spleta člani iz ostali sodelujoči izmenjujejo semena, sadike in ekološko oz. sonaravno pridelane pridelke.

Redna srečanja so vsak petek od 17.00 do 20.00 ure v Veliki Pirešici 1 – STARA ŠOLA Žalec na Oskrbovalnici!

Iščemo partnerje za podporo projektu »Šolski ekovrt«!

S partnerstvom v "Šolskih ekovrtovih" lahko sooblikujete projekt in pomagate, da se nadaljuje, širi in razvija. Skupaj lahko vzgajamo prihodnje generacije, da bodo znale ceniti kakovost življenja, zdravo naravo in okolje, ekološko pridelavo in kakovostna ekoživila ter zdrav in okoljsko osveščen življenjski slog. Pišite nam na info@itr.si.



Urbane brazde povezujejo ljudi

V soboto, 23. junija, je javnosti odprl vrata skupnostni urbani eko vrt v Borovi vasi.

Projekt je sestavni del modula Urbane brazde, ki ga izvajajo v okviru širšega projekta Maribor – evropska prestolnica kulture.



Posebnost skupnostnega urbanega vrta je v tem, da to niso vrtničarske parcele, kot smo jih vajeni na obrobjih mest. Tokrat je projekt zasnovan celostno z namenom, da združuje in spodbuja sodelovanje. Zato so razen posameznih parcel, kjer bodo člani skupnosti gojili svojo zelenjavo, zasnovali tudi skupnostni objekt, otočke za druženje, igrala za otroke in skupne sadovnjake.

Društvo Urbani eko vrt šteje že osemdeset članov. Obiščite jih čim prej in dobre zamisli presadite tudi v svoj kraj!

Na spletni strani
www.zazdravje.net

v rubriki "skupaj kuhamo"
vas čaka **več kot 150 receptov.**



KALČKOVA NAGRADNA IGRA Ostanite zdravi in mladi!

Prehranujete se zdravo, jejte ekološko hrano!

Obiščite naše trgovine, preizkusite naše ekološke izdelke in sodelujte v veliki nagradni igri za darilne bone in eko živila.

V NAGRADNEM SKLADU

50 NAGRAD:

5 darilnih bonov za nakup v Kalčku v vrednosti **100 EUR** in 45 drugih nagrad

Več o nagradni igri na <http://kalcek.si/nagradnaignra.html>

Kalček d.o.o., Šmarjevska 152, 1000 Ljubljana

Ob nakupu v Kalčku prejmete kupon za sodelovanje, ki ga oddate v škatlo za nagradno igro. Nagradna igra traja od 21.5. do 15.7.2012. Nakup ni pogoj za sodelovanje. Več o nagradni igri na <http://kalcek.si/nagradnaignra.html>.

Kalčkova predavanja za nova spoznanja

**Samopostrežna ekološka trgovina Kalček,
Celovška 268, 1000 Ljubljana, ob 17:30**

Informacije: na 0590 78 710, info@kalcek.si

Vsa predavanja so brezplačna, začetek ob 17:30

SREDA, 4. JULIJ - PRANA – ŽIVLJENJSKA ENERGIJA ZA ZDRAVJE

Dragica Paulović, svetovalka za prano z darom
jasnovidnosti, Zdravilni center Medin

SREDA, 11. JULIJ - ČREVESJE, PREHRANA, ALERGIJE

Vodi/predava: Helena Golenhofen,
Energijijski center

SREDA, 18. JULIJ - ŽIVILA, KI RAZSTRUPLJAJO IN ODPRAVLJAJO PROSTE RADIKALE, DEL 1

Vodi/predava: Nada Štrovs, Studio Ank

Drugi del predavanja bo 1. avgusta ob 17:30

SREDA, 8. AVGUST -

KAKO SE ZNEBITI TEŽKIH KOVIN?

Vodi/predava: Dominik Golenhofen,
Energijijski center

Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!



Vzrokov prebavnih težav je veliko in povzročajo lahko različne simptome. Uporaba naštetih naravnih zdravil in izdelkov je v študijah ter dolgoletni uporabi pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito, organizmu prijazno delovanje in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju**. Vsako deluje na svojem področju in se dobro dopolnjuje z drugimi. Podprta so z več desetletno preizkušeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so pri zdravilih nadzorovane.

ŽELODČNE TEŽAVE

Iberogast®

- Zdravilo hitro umiri zgago in zmanjša pritisk v želodcu
- Lajša želodčne bolečine, krče in napetosti
- Umirja slabost in občutek polnega želodca
- Učinkovina: edinstvena kombinacija izvlečka iz devetih zdravilnih rastlin



ŽOLČNE TEŽAVE | Rowachol®

- Pospešuje nastajanje in izločanje žolča, kar je pomembno pri prebavi "močnejše" hrane
- Umirja žolčne krče in težave
- Pomaga pri raztapljanju žolčnih kamnov
- Preprečuje nastanek žolčnega peska in novih kamnov
- Učinkovina: kombinacija učinkovin iz zdravilnih rastlin



PODPORA PREBAVI

Zlata sliva

- Napitek "Zlata sliva" Dr. Steinberger, je pridobljen iz izvlečka nežveplanih suhih sliv
- Uporabljamo ga lahko kot del prehrane za podporo normalnemu delovanju prebave
- Napitek ni zdravilo in naj ne nadomešča uravnotežene prehrane



REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE | Molkosan®

BREZPLAČNI
VZOREC

- Podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihnjenosti
- Spodbuja prebavo in presnovo
- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka, izdelana po receptu Alfreda Vogla
- Ima visoko vsebnost L+ mlečne kisline in ugodno deluje na dobre črevesne bakterije
- Vključujemo ga lahko v dnevno prehrano



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. Knjižico lahko naročite tudi na tel.: 01.5240216 ali na farmedica@farmedica.si

Za zdravje

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

Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah, Iberogast, Zlata sliva 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.

farmedica
Vaš partner pri zdravljenju