



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

● junij/julij 2014

brezplačen izvod

Tema meseca:

Kdo nam je ukradel sonce?

Niste bolni, le sonca ste lačni!

Dejstvo je, da večina ljudi v „razvitem svetu“ trpi zaradi hudega pomanjkanja vitamina D. Dobra novice je, da lahko to v nekaj mesecih odpravimo, če le vemo, kako.

V naši šesti knjižici edicije **Preverjene naravne rešitve**, **LAČNI SONCA**, boste med drugim lahko prebrali:

- Pri katerih zdravstvenih težavah nam lahko sonce pomaga?
- Kako se pravilno sončiti, da dobimo dovolj vitamina D brez nevarnosti opeklin in poškodb kože?
- Kaj moramo vedeti o sredstvih za zaščito pred soncem, kako jih uporabiti in katerim se je bolje izogniti?
- Kakšne so moči in kakšne omejitve naravnih pripravkov?
- Kako lahko izboljšamo pretvorbo sončnih žarkov v aktivno obliko vitamina D?
- Katera hrana in prehranska dopolnila omogočajo neposredni vnos vitamina D?
- Kako doseči zadostne količine?
- Kako spremljati, da ne pride do škodljivega presežka tega vitamina?

Predvideni
izid:
20. junij.



Ostali priročniki iz zbirke preverjenih naravnih rešitev so za predogled na voljo v spletni knjižarni www.shop.zazdravje.net



Uživajte v naravi
brez strahu
pred klopi

Obvladajte kandido,
preden ona
obvlada vas

Upravajte ščitnico
in rešili boste 100
težav hkrati

Adijo prehladi
Kako preprečiti oz.
hitro pozdraviti
bolezni dihal?

Konec zgage
in ostalih
želodčnih
težav

Cena posamezne knjižice je **12 EUR**. Za celoletno naročnino (6 števil) pa veljajo posebne ugodnosti. Več informacij na www.shop.zazdravje.net.



Lačni sonca?

Z današnjega zornega se nam zdi smrt vseh, ki so v zadnjih stoletjih umrli zaradi skorbuta, nesmi-selna. Potrebovali bi le malo vitamina C, ki je bil povsod na voljo v zelenih poganjkih ali sadju, in te težave ne bi bilo.

Verjetno bodo podobno na naš čas gledali naši zanamci, ko ne bodo mogli verjeti, kako smo si uničevali imunski in hormonski sistem ter umirali zaradi raka, ker smo bili lačni sonca, pa se tega ni-smo zavedali.

Prav ste prebrali – že samo izračuni, koliko je nepo-trebnih smrti zaradi raka danke in dojk, ki nastane zaradi kroničnega primanjkljaja vitamina D, pripe-ljejo do številke milijon umrlih na leto.

Vemo, da sta današnja politika in gospodarstvo ustvarila veliko lačnih. Lahko rečemo, da so za la-koto v mnogih državah krivi politiki, generali, mul-tinacionalke, ... Da pa ljudje umirajo, ker se izstra-dajo sami, ko gre za „zaužitje sončnih žarkov“, pa je težko dojeti. Seveda lahko tudi na tem področju iščemo krivce nekje zgoraj, kljub vsemu pa smo največji krivci sami, saj smo se od sonca oddaljili in pozabili, da je prav to naš osnovni vir energije in zdravja.

Zakaj bi nenehno odpravljali posledice, ko pa je tako preprosto odpraviti vzrok marsikateri teža-ve, ki nam greni življenje? Zato smo se v projek-tu Skupaj za zdravje človeka in narave odločili tej temi nameniti več pozornosti. Ker so naše tiskane novice znova pretesne za vsa vprašanja in odgovo-re, ki se v zvezi s tem porajajo, smo tej temi name-nili tudi naslednjo knjižico Preverjenih naravnih rešitev.

Sanja Lončar, urednica

Če boste željni naših prispevkov tekom po-letja, spremljajte našo spletno stran ali berite *Jano*, *Pomagaj si sam* in *Vivo*, v katerih so tudi naši prispevki.

Naslednjo številko naših novic pričakujte okrog 10. avgusta.



V tokratnih novicah preberite:

Toliko trpljenja po nepotrebnem?	4
Človek iz rastlinjaka	6
Kdo nam je zakril sonce?	8
Neznosna preprostost	9
Čiščenje telesa z močjo vode, soli in sonca!	10
Modrost naših prednikov	12
V zapor zaradi kopriv?	15
Poligon dragocenih idej	16
Kaj čaka naše rastline?	17
Dobre rešitve	18
Koledar dogodkov	20





Toliko trpljenja po nepotrebnem?

Besedilo: Adriana Dolinar

Na dolgem seznamu abecede vitaminov smo vitamin D dolgo videli zgolj kot enega izmed pomembnih vitaminov. Danes postaja veliko bolj jasno, da je vitamin D veliko več.

Vitamin D nima veliko skupnega z ostalimi vitamini. Vitamin ga imenujemo zgolj zaradi zgodovinske napake pri njegovem razvrščanju. Danes vemo, da gre za predobliko hormona, ki pomaga, da se s pomočjo holesterola proizvede aktivna oblika vitamina D. Drugi razlog, zakaj to ni klasični vitamin, je v tem, da je vitamin D edini „vitamin“, ki ga lahko telo proizvede samo.

Včasih so vitamin D povezovali zgolj z zdravjem naših kosti, posledice pa videli le na rahitici in deformacijah kosti. Danes se ve, da vitamin D deluje na celotno telo. Ugotovili so, da se receptorji skoraj vseh celic v našem telesu odzivajo nanj. Od možganov do kosti.

Zaradi njegovega pomanjkanja pa iz istega razloga prihaja do sistemskega sesutja skoraj vseh funkcij v telesu.

Prehlajeni po nepotrebnem?

Kot ste lahko brali v naši knjižici *Adijo prehladi*, ima vitamin D tudi veliko vlogo pri zdravju naših dihal.

Že stoletja nazaj so zdravniki kot tretma za tuberkulozo priporočali sonce. Da ni šlo le za nemoč takratne medicine, dokazujejo študije, stare več kot sto let. Švicarski zdravnik Auguste Rollier je leta 1903 spremljal zdravljenje 2.167 tuberkuloznih bolnikov. Sončenje je ozdravilo 1.756 bolnikov. Le pri tistih z najbolj napredovalo obliko bolezni ni bilo pomoči. Zato je bila njegova metoda v času po drugi svetovni vojni priznana po vsem svetu.

Tudi noveše študije so potrdile, da vitamin D preprečuje razvoj bakterije TBC v tkivih. Ugledna revija *Lancet* je februarja 2000 objavila rezultate raziskave, ki so dokazali, da so znanstveniki z 10.000 enotami vitamina D na dan pri tuberkuloznih bolnikih dosegli ozdravitev v 100 odstotkih primerov!

Kako je torej mogoče, da nečesa tako pomembnega danes ne upoštevamo? Cena takšne pozebe je, da je danes tuberkuloza odgovorna za več smrti od katere koli druge infektivne bolezni na našem planetu!

90 % starostnikov in 70 % splošnega prebivalstva v ZDA trpi zaradi pomanjkanja vitamina D. Kako je pri nas?

Zadnje raziskave dokazujejo, da je vitamin D naše močno orožje tudi proti drugim virusom in bakterijam. Njegovo delovanje je dokazano na primerih antraksa, kolere, *E. coli*, dizenterije, pri prehladnih virusih ter pri okužbah, ki jih povzročajo streptokoki in stafilokoki.

Vitamin D med drugim deluje tako, da pomaga telesu proizvesti več naravnih antimikrobnih peptidov, ki uničujejo celične ovojnice virusov in bakterij. Z izpostavljanjem soncu pa se povečuje tudi učinkovitost naših belih krvničk. Hkrati zagotovo pomaga tudi njegov vpliv na naravni dvig protinetnih snovi v telesu.

Rak lahko zdesetkamo!

Dokazana je visoka povezava med pomanjkanjem vitamina D in pojavom raka debelega črevesa in raka dojke. Študija, objavljena marca 2007 v *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, ugotavlja, da imajo ženske, pri katerih so izmerili 52 ng/ml vitamina D v serumu, 50 odstotkov manjše tveganje, da bi zbolele za rakom dojke od tistih, ki imajo manj kot 13 ng/ml tega

vitamina. Vse več je dokazov, da podobno velja tudi za raka prostate in pljuč.

Kanadsko društvo za raka (Canadian Cancer Society), ena izmed vodilnih organizacij za javno zdravje v Kanadi od leta 2007 za preprečevanje raka, priporoča vitamin D. To je prvič v zgodovini, da ustanova uradne medicine priporoča kakšen vitamin kot terapijo, s katero se lahko preprečuje pojav raka.

Kaj pa kožni rak?

Dermatologi nas že vrsto let svarijo pred nevarnostmi sončenja in pri tem kot dokaz škodljivosti navajajo predvsem staranje kože in kožnega raka. Ko boste naslednjici poslušali o tem, kako je vsako izpostavljanje soncu nevarno, se spomnite na naslednje podatke:

Melanom, najbolj nevarna oblika raka kože, se veliko bolj pogosto pojavlja pri osebah, ki se ne izpostavljajo soncu, in na mestih, ki nikoli niso „zagorela“ – na primer zadnjica, podplati, ...

Dejansko ni nespornih dokazov, da bi izpostavljanje soncu povečevalo tveganje za pojav melanoma. Ravno obratno – ta je najbolj pogost pri osebah, ki so zelo malo na soncu.

Moore's Cancer Center na Kalifornijski univerzi v San Diegu (ZDA) je pred kratkim končal eno izmed najbolj obsežnih študij o povezanosti vitamina D in rakavih bolezni. V petnajstih državah so vzporedno spremljali satelitsko stanje vremena oziroma količine sončnih žarkov ter stanje aktivne oblike vitamina D3 v krvi prebivalcev.

Zimsko povprečje v državah severno od ekvatorja kaže na zelo nevaren upad vitamina D3, ki namesto koncentracije od 24 do 32 ng/ml pade na od 15 do 18 ng/ml.

Tudi ta študija je pokazala neposredno povezavo med upadom vitamina D in povečanjem števila obolelih za rakom.

Obstajajo pa dokazi, da opekline zaradi sonca lahko povečajo tveganje, da zbolite zaradi drugih oblik raka kože. Na srečo pa ne-melanomska oblika raka kože predstavlja eno izmed najmanj nevarnih oblik raka. Umrljivost je pri tej vrsti raka zelo nizka (manjša od 1 %) in med vsemi obolelimi za rakom, zaradi takšnih oblik raka, umre šele 1 na 500 vseh obolelih za rakom v ZDA (0,2 %).

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

- Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju
- Povoje in obliže
- Opornice za sklepe
- Zaščito pred žulji
- Toplomer
- Merilnik krvnega tlaka
- Merilnik krvnega sladkorja
- Škarje in pincete (tudi za klope)
- Zaščito pred klopi in komarji
- Vrečko hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilne/čistilne robčke
- Zdravila, ki jih redno jemljete
- Zdravila brez recepta:

- proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje
- C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečemu grlu
- proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov
- proti zaprtju • za lažje spanje



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Obiščite prenovljeno spletno stran www.sanolabor.si, kjer vam nudimo tudi možnost spletnega nakupa.

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si.

Obiščite našo novo prodajalno v nakupovalnem središču Europark Maribor.



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 časom, 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, zabaviščni 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 povratak k naravi?

To je del besedila "Moč svetlobe", ki smo ga objavili 6. 8. 2012. Preberite ga v celoti na <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=603>

Zmote o škodljivosti sončenja:

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



Zaprti prostori škodujejo bolj kot sonce

Ameriška študija je razkrila velike razlike med pogostostjo pojavljanja melanomov pri pisarniških delavcih in ljudeh, zaposlenih na prostem. Prvi tako zbolijo kar šestkrat pogosteje. Preiskovali so številne poklice na prostem: vrtnarje, gozdne delavce, kmete, pomorščake, krovce, zidarje, gradbenike, delavce na cesti, čistilce oken in številne druge. Tudi druge študije so potrdile te rezultate. Vzporedno sta potekali raziskavi na London School of Hygiene and

Tropical Medicine in na Kliniki melanomov na Univerzi v Sydneyju, ki sta vnovič potrdili, da se maligni melanomi veliko pogosteje pojavljajo pri zaposlenih v zaprtih prostorih kot pri ljudeh, ki so poklicno ali v prostem času veliko na soncu. Tveganje za razvoj malignega melanoma je bilo pri ljudeh, ki so ves dan delali v zaprtem prostoru, osvetljenem s fluorescentnimi svetilnimi cevmi, kar dvakrat večje.

Raziskave ameriške marine so pokazale, da celo mornarji, ki ves čas delajo na krovu ladje in so izpostavljeni močnemu UV sevanju, nosijo le 24-odstotno tveganje za pojav kožnega raka v primerjavi z ameriških povprečjem obolenosti med moškim prebivalstvom. Pri tem so proučevali na sto tisoče mornarjev. Pomenljiv podatek je tudi ta, da tisti mornarji, ki ne delajo na palubi in so torej komaj v stiku s soncem, pogosteje zbolijo za kožnim rakom od mornarjev, ki delajo na palubi. Zraven tega se pri slednjih kožni rak pojavlja zlasti na tistih območjih telesa, ki jih zakriva uniforma. (Bolj natančno boste o vseh ugotovitvah brali v prihajajočem priročniku *Preverjene naravne rešitve - Lačni sonca?*).



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 aloe, ki ščiti in vlaži vašo kožo.

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

Samoporjavitveno mleko / Mleko za telo za zaščito pred soncem, ZF 15, ZF 30 / Mleko za zaščito otrok pred soncem, ZF 50+
Ekstremni fluid za zaščito pred soncem, ZF 50+ / Olje za zaščito pred soncem, ZF 6 / Mleko po sončenju / Samoporjavitveno mleko.

Za Slovenijo distribuira Prema d.o.o., UL.majorja Lavrica 12, 1000 Ljubljana / Email: info@prema.si tel.:01/ 510 1130 / www.prema.si





Kdo nam je zakril sonce?

Kaj vse je namen kemičnega zapraševanja ozračja, je še vedno predmet ugibanja. Tisto, kar zagotovo vemo in kar priznavajo tudi tisti, ki to izvajajo, je, da poskušajo s chemtraili preprečiti dostop sončnih žarkov do Zemlje s ciljem, da preprečijo prehitro segrevanje Zemlje. Podatki Geoengineering Watcha pravijo da danes okrog 22 % sončne svetlobe Zemlje ne doseže več. Pri rastlinah to povzroča vrsto težav s fotosintezo. Pri človeku se to vidi kot upad vitamina D.



Na robu znanosti

Ena izmed hrvaških oddaj "Na robu znanosti" je bila v celoti posvečena delovanju in namenu HAARP-a. Med ostalim je v oddaji (33 minut) prikazano tudi, kako letala ki razpršujejo chemtraile, med letom preprosto izklopijo ali vklopijo šobe. Sogovorniki zelo dobro razložijo tudi vplive teh tehnologij na vreme, počutje, temperaturo ter kako sta povezani škropljene barija in delovanje HAARP-a.

Če vam hrvaščina ni težava, si lahko oddajo ogledate na: <https://www.youtube.com/watch?v=O9nUh374Mfc#t=352>

Že ptiči čivkajo o HAARP-u, le naši politiki molčijo ...

O tem, da program HAARP (High-Frequency Active Aural Research Program) ni več skrivnost, lahko izveste več tudi iz javnega zaslišanja na zahtevo senatorke ZDA Lise Murkowski. Eden izmed zaslišanih, dr. Walker, ne skriva, da je namen programa HAARP manipulirati z ionosfero in vbrizgavanjem energije doseči nadzor nad njo: <https://www.youtube.com/watch?v=RX3IOHpe6sY>.



Program naj bi dosegel svoje, zdaj pa jim je zmanjkalo denarja za nadaljevanje dela na Aljaski.

Ali je to dobra novica?

Profesor dr. Velimir Abramović razlaga, da antenska mreža HAARP na Aljaski ni več aktualna, in sicer preprosto zato, ker so sistem izpopolnili do te mere, da zdaj postavljajo lokalne manjše antene z enakim namenom. Na ta način naj bi veliko bolj natančno manipulirali z določenimi območji. Tudi o tem več v radijskem intervjuju na: <https://www.youtube.com/watch?v=mOu4KyYNVE&feature=youtu.be&t=3m42s>.

Če morda še vedno ne veste, kaj je HAARP, se lahko o tem poučite v različnih virih. Najbolj pregledno in v slovenščini na: <http://www.ujet.si/haarp-ni-mit-temvec-dejstvo/>.

Kot možni dokaz, da so tudi mnogi potresi manipulirani s sistemi HAARP, pa še tale posnetek neba tik pred potresom na Kitajskem: <https://www.youtube.com/watch?v=7BwladY5FI8>.

Da se ne utrujate s prepisovanjem povezav, bo najlažje, da si članek z aktivnimi povezavami ogledate na našem spletnem portalu www.zazdravje.net.

Neznosna preprostost

Verjetno ni naključje, da v času, ko se zdi, da politična, ekonomska, socialna in zdravstvena slika časa, v katerem živimo, postaja vse bolj zapletena, prihaja vse več knjig, ki nam ponujajo neverjetno preproste in učinkovite rešitve.

Založba Porezen nam ponuja rešitev v **Revoluciji ene slamice**. Gre za prevod vrhunskega dela Masanoba Fukoke, ki ga mnogi spoštujejo kot očeta permakulture. Gospod Fukoka je vse svoje življenje posvetil temu, da je uspešno dokazal, da lahko skoraj brez dela in z minimalnimi posegi v naravo pridelata toliko riža, žit in sadja, da prekaša dosežke naše agroznanosti. Ob tem je bila njegova zemlja, za razliko od intenzivno obdelane, iz leta v leto v boljšem stanju. Bolj kot njegovi natančni in uporabni napotki pa se nam zdi pomembno njegovo razumevanje načina delovanja narave.



Tudi knjiga našega Nare Petroviča v sebi nosi veliko revolucionarnega. **Človek – navodila za uporabo** je knjiga, ki vam z veliko šarma razkriva, kako smo uspeli zaplesti svoje življenje do te mere, da večino težav zdaj „rešujemo“ tako, da jih še povečujemo. Če ste pripravljeni odkriti, kako lahko resnično,

preprosto in brezplačno rešite večino svojih težav, vabljeni k branju tretje izdaje. Tretja izdaja je zagledala luč dneva v založbi Sanje.

Na seznam priporočenega poletnega branja bi lahko dodali še knjižico avtorice Ajše Kranjc, **Zdravilna moč zemlje: čas je, da se sezujemo** (ARA založba).



SPOZNAJTE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

ŽE NA NEKAJ KVADRATNIH METRIH VRTA SI LAHKO PRIDELATE OGROMNO ZDRAVJA, ENERGIJE, IN DOBREGA POČUTJA.

PRVA KNJIGA: Ščepec rešitve



Prinaša celostni pogled na 30 najbolj poznanih začimb ter natančno razlago, kako si lahko z začimbami pomagamo pri težavah z zobmi, želodcem, s prebavo, z delovanjem jeter in žolčnika, pri niha-

nju sladkorja, povišanem holesterolu, spolnih in menstrualnih težavah. Natančno je razložen tudi njihov mehanizem delovanja na bakterije in rakave celice. Prva knjiga natančno razlaga tudi osnove pravilne uporabe ter postopke shranjevanja začimb.

DRUGA KNJIGA: Ščepec Vedenja



V drugi knjig je opisanih dodatnih 20 začimb – takšnih, ki imajo izjemne moči, pa jih morda manj uporabljamo (črna kumina, vasabi, vrtnica, galgant, melisa, kapre, ožeppek, žafran, ...). Ob tem boste lahko prebrali,

kako si lahko z začimbami pomagamo pri alergijah, artritisu, revmi, bolečinah, hormonskih težavah, slabovidnosti, težavah s *H. pylori*, težavah z živčevjem, virusi, zajedavci, ...

Vabimo vas, da se seznanite z knjigami **Ščepec rešitve** in **Ščepec vedenja**, v katerih razkrivamo zamolčane zdravilne moči začimb. Knjigi sta na voljo za predogled in nakup na spletnem naslovu: www.shop.zazdravje.net.



Čiščenje telesa z močjo vode, soli in sonca!

Besedilo: Karmen Prah

Sončni žarki ob vseh že navedenih blagodejnih vplivov pospešujejo tudi očiščevalne procese v telesu. Če temu dodamo še slano vodo, bomo deležni hitrega in prijetnega čiščenja ter energiziranja telesa.

Morda je prav v tem del skrivnosti užitkov ob morju, ko nas sonce in morska voda že v nekaj dneh prerodita, osvežita in okrepiata.

Ali bo kaj takšnega dostopno le vse manjšemu številu srečnežev, ki bodo imeli čas in denar, da se odpravijo na počitnice ob obali? Ni nujno. Čiščenje telesa s pomočjo vode in soli je mogoče tudi brez morja.

Nobene omejitve ni, da bi doma telesu privoščili krepčilne slane kopeli in se nastavljali božajočim sončnim žarkom. Morda doma res ni palm in vonja po borovcih, je pa tudi manj stresa, manj pričakovanj, zaradi česar smo lahko bolj sproščeni, slabo vreme nas ne spravi v obup in kar je še najbolj pomembno, vse to lahko počnemo vsak dan po malem, kar je za telo veliko bolj prijazno, kot če

ga „obračamo na žaru“ 15 dni skupaj.

Za zelo dobre učinke na zdravje lahko uporabimo tudi starodavno jogijsko tehniko čiščenja nosnih in sinusnih kanalov s toplo slano vodo. V zelo kratkem času in s skoraj nično naložbo bomo lahko izboljšali sluh, vid, okus, sposobnosti vonjanja, preprečili vnetja sinusov ali težave s senenim nahodom ter odpravili glavobole.

Tisti, ki to redno počnejo, pravijo, da se ob redni vadbi izboljšata tudi spomin in sposobnost koncentracije.

Tehnika se imenuje JALA NETI KRIYA in je le ena izmed mnogih jogijskih očiščevalnih tehnik. Za razliko od drugih, ki utegnejo biti bolj zahtevne in tudi nevarne ob napačnem izvajanju, je čiščenje nosnih in sinusnih kanalov s toplo slano vodo preprosto in varno.

Za čiščenje potrebujemo posebno oblikovano posodico. Včasih so bile iz medenine, danes pa so veliko bolj razširjene keramične, ki jih je lažje čistiti.

Kako si pripravimo slano kopel?

Za slane kopeli se uporabljajo različne koncentracije soli. Praviloma imamo v termah s slano vodo na razpolago bazene, v katerih je od 1- do 8-odstotna raztopina soli. To pomeni, da bi doma za enako koncentracijo v kopalno kad prostornine 100 litrov morali dodati od 1 do 8 kg soli. (Začnite z od 1 do 2 kilograma soli – boste videli, da bo že to dovolj!)

Ker o slanih kopelih na spletu običajno pišejo ponudniki himalajske soli, je ta zelo pogosto

priporočena kot najboljša izbira. Strinjamo se, da je himalajska sol z vidika čistosti in kristalne strukture najboljša, je pa tudi najdražja. Če si je ne morete privoščiti, uporabite nerafinirano grobo morsko sol. Je veliko cenejša, učinek pa je podoben. Najbolj pomembno je, da očistevalne kopeli ne pripravljamo z rafinirano soljo, ki vsebuje umetno dodani fluor, jod in snovi proti strjevanju.

Pomembno je, da slana voda, v kateri se bomo namakali, ni prevroča. Nikakor naj ne preseže 38 °C. Pri takšni temperaturi vode naj bi se namakali približno 10 minut. Če je voda manj vroča, lahko tudi dlje. Previdnost je na mestu za vse, ki imajo težave s srcem in z ožiljem.

Ker slana voda iz telesa potegne veliko umazanije, je zelo pomembno, da smo dobro hidrirani. V nasprotnem primeru tvegamo hudo dehidracijo, saj nas bo slana voda dodatno ožela.



Kot boste verjetno ugotovili tudi sami, so slane kopeli zelo blagodejne za kožo, pomagajo tudi pri težavah s sklepi, putiko, z revmo, ... Zmehčajo napete mišice in nam podarijo nove moči. Slana voda pa ne deluje zgolj na površje – njen vpliv se prek vegetativnega živčevja prenaša tudi globoko v telo, kjer deluje na uravnavanje vnetnih procesov in hormonsko ravnovesje.

Kako si čistimo nos in sinuse s slano raztopino?

Za izpiranje nosu in sinusov pripravimo en liter vode, v katerem raztopimo eno čajno žličko soli. Uporabljamo samo morsko sol. Najbolje je uporabljati nerafinirano sol. Temperatura vode naj bi bila med 38 in 40 stopinjami Celzija.

Največkrat se za izvajanje te krije uporablja topla, slana voda. Koncentracija soli v vodi je v razmerju: 1 čajna žlička soli na 1 liter vode. Če med izvajanjem v nosnicah občutimo neprijeten, pekoč občutek, to pomeni, da je voda prehladna ali pretopla, lahko pa je tudi preslana ali premalo slana. Do različnih slanosti vode lahko pride kljub temu, da vodo pripravimo po prej navedenem receptu,

saj ni vsaka sol enako slana. Običajno je nerafinirana sol nekoliko bolj blaga, zato bo morda za pravilno slanost treba dodati 1,5 čajne žličke soli. Upoštevati je treba tudi to, da se bo voda, ogreta na pravilno temperaturo, ohladila za nekaj stopinj že s tem, ko jo bomo prelili v hladno posodo. Da boste čim prej obvladali vse majhne skrivnosti, je smotno, da prvič izvedete jala neti krijo pod strokovnim vodstvom.



Jala neti krijo lahko izvajamo vsak dan, najbolje zjutraj. Jala neti krije ne izvajamo med prehladom, vnetjem sinusov ali ušes in če imamo povišano telesno temperaturo. Prav tako ni primerno izvajanje zvečer, tik pred spanjem.

Neti posodica

Advaita



10% popust
ob nakupu v trgovini
dentalstudio®

Posodica Neti je naraven, odličen in univerzalen način za izpiranje nosne votline, nosnega dela žrela in sinusov s pomočjo solne raztopine.

Prva specializirana
dentalna lekarna pri nas.

**dentalstudio®**

Obiščite nas na Nazorjevi ulici 6 v Ljubljani.

www.dentalstudio.si



Modrost naših prednikov

Besedilo: Sanja Lončar

Vse civilizacije pred nami so častile Sonce kot glavni vir življenja na Zemlji. Kako nam je to uspelo pozabiti?

Sakralni objekti vseh starih kultur so bili natančno orientirani po Soncu. Po njem so izračunavali datume in čas pomembnih opravil. Solsticij, ekvinoxij in druge položaje Sonca pa so označevale začetke in konce obdobj.

Tudi v simboliki vseh religij igra Sonce pomembno vlogo. Morda smo se danes od njega tako oddaljili prav zaradi tega, ker čaščenje Sonca, Lune in drugih nebeških teles, ki vplivajo na življenje na Zemlji, enačimo s poganstvom.



Veliki zlomljeni menhir **Er Grah** (nekateri ga imenujejo tudi vilinski kamen) je visok 18,5 metra (za lažjo predstavo naj povemo, da je to višina 7-nadstropne stavbe) in ocenjujejo, da tehta 280 ton. Znanstveniki so izračunali, da bi za njegovo vleko in dvig potrebovali okrog 10.000 ljudi. Kaj naj bi sploh počelo 10.000 ljudi okrog enega kamna in kako bi sploh vlekli takšnega velikana v času brez avtocest?



Kljub znanju, ki se je skozi stoletja izgubilo, prostori, kjer so naši predniki živeli, še vedno govorijo. Če jim znamo prisluhniti, seveda. Zato bomo tudi to poletje, v sklopu seminarja Dišeča spoznanja, obiskali eno zadnjih bivališč Kelto v spodnji Avstriji – megalitsko najdišče **Blockheide**, na katerem je mogoče začutiti veliko več, kot je o njem mogoče prebrati.

Morda zaradi tega tudi nikakor nočemo priznati svojih korenin in se v šolah naši otroci o Rimskem imperiju učijo dvajsetkrat bolj obsežno kot o keltski kulturi, ki je trajala veliko dlje od rimske in je premogla več modrosti, povezanosti z naravo in spoštovanja do vseh oblik življenja, kot je premore naša „sodobna civilizacija“.

V svoji knjigi *Megaliti* avtorica Fani Okič, „ambasadora naših prednikov“, piše naslednje: „Med megalitsko zapuščino staroselcev, neposrednih naslednikov hiperborejske civilizacije in rojevanjem Zahodne civilizacije, stoji keltska kultura, iz katere naj bi se rodila nova civilizacija na evropskih tleh. Če bi se to zgodilo, bi imel svet drugačen obraz ...

Celo Rimljani, ki niso nikogar in ničesar sovražili bolj kot Kelte, so jim priznali, da imajo izredno sposobnost razumevanja in stremljenja k znanju, priznali so njihovo velikodušnost in nemaščevalnost. Znanje in filozofijo Kelto so priznavali vsi njihovi veliki sodobniki. Pitagora (569–47 pr. n. št.) je v druidih videl najbolj izobražene ljudi takratnega sveta. Herodot (484–425 pr. n. št.) je zapisal, da so druidi poznali vse skrivnosti neba. Tudi Aristotel je govoril, da se filozofija začneja pri druidih ...

... Svet Kelto je bil svet ravnotežja in sozvočja, v katerem je moralo biti urejeno vse natančno tako, kot je bilo po njihovem spoznanju urejeno vesolje. Zato je bila tehničar eden najsvetejših simbolov keltske kulture in je ponazarjala ravnotežje človeka z vesoljem in naravo Zemlje, z božanskimi zakoni in njihovo pravico.“

Sodobni človek zmotno verjame, da bo svojo

prevlado nad naravo dokazal prav z umikom od Sonca in neprizanesljivim uničevanjem Zemlje.

Tako smo v pičlem stoletju v luknje, v katerih živimo in delamo, napeljali elektriko in Sonce zamenjali z žarnicami. Te pa poganja „kri Zemlje“ – oziroma nafta, oglje in drugi energenti, ki jih jemljemo Zemlji.



Toploto in svežino zraka nam zdaj urejajo sistemi za ogrevanje ali hlajenje. Znanost na vse načine poskuša razviti rastline, ki lahko uspevajo tudi v zaprtih sistemih brez sončne svetlobe. Zakaj želimo tako nasilno svoje življenje speljati čim dlje proč od Sonca? Ni težko razumeti, da imajo tisti, ki služijo na bolezni in odvisnosti ljudi od njihovih izdelkov in storitev, pri tem neposredne interese. Težje je razumeti, zakaj na to pristajajo množice. Zakaj tako radi brezplačno zamenjamo za plačljive nadomestke, pa najsij gre za vitamine, hranila, zdravila prostore za telesno vadbo ali kaj drugega?

Zoperstavljanje naravi in umik od njene osnovne energije je seveda izvedljivo, vendar brezplodno početje. Vprašanje je le, kdaj bomo to dojeli.



Megalitske gradnje po vsem svetu imajo zelo natančno postavitev, ki upošteva smeri neba in položaj Sonca v trenutku enakonočja. Enako velja za piramide, svetišča in druge megalitske gradnje. Ali ste se kdaj vprašali, kako so v času brez ure znali tako natančno določiti trenutke enakonočja, najdaljšega in najkrajšega dne? Če menite, da je to preprosto, poskusite sami.



Stonehenge je ena najbolje ohranjenih megalitskih gradenj, ki potrjuje visoko razvitost človeka v času „kamene dobe“. Če pustimo ob strani vse mite in legende, ostaja dejstvo, da so bili pred 5.000 leti zmožni pripeljati orjaške kamne z gorovja, oddaljenega 320 kilometrov, jih postaviti pokončno v točno določeni formaciji, ki upošteva položaje Sonca, in na vrh postaviti 10-tonske preklade, ki ležijo na natančno pripravljenih zatičih.

DIŠEČA SPOZNANJA

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

NA NAŠI POTI SE BODO PREPLETALI TRIJE ČASI:

Spoznawali bomo vlogo, ki so jih zelišča in začimbe imela v srednjem veku v samostanski medicini, ter vlogo, ki so jo samostani imeli v tedanji družbi. V ta namen bomo obiskali samostanski vrt, ki ga še danes ohranjajo po pravilih, ki so veljala pred enim tisočletjem.

Kipec Wilendorfske Venere, star 22–24.000 let, so odkrili prav na območju, na katerega se odpravljamo. Geologi pravijo, da so tam najstarejša nedotaknjena tla na svetu. Še danes so posejana s sledmi Kelto in Slovanov, ki so tam živeli tisočletja in jim je celo uspelo zadržati širitev Rimskega cesarstva (Kako lež?). Zato bo zanimivo poskusiti začutiti njihovo civilizacijo in odnos do narave o čemer danes pričajo megaliti, posejani po pokrajini, v katero se odpravljamo.

Na koncu pa nas čaka še vesela in dišeča sedanost. Obiskali bomo podjetje Sonnentor in od blizu spoznali, kako pridelujejo, sušijo, kako vse skupaj poteka in v čem je skrivnost njihove drugačnosti. V hiši, ki globoko spoštuje Hildegardino izročilo, bomo izvedeli tudi nekaj več o tej izjemni ženski in seveda preizkusili tudi njihove dobrote.

Viskanju biotske pestrosti in avtohtonosti pa nas bo pot peljala tudi do Noetove barke – ene izmed največjih semen-skih knjižnic v Evropi, z aktivno banko 6.000 semenskih vrst. Spoznali bomo, kako zbirajo, izmenjujejo in ohranjajo semena. Obiskali bomo tudi njihov vrt, na katerem vsako leto gojijo okrog 800 rastlin iz svoje zakladnice. Spoznali bomo marsikatero pozabljeno rožo, zelenjavo in zelišče, kakšno seme ali sadiko pa si bomo verjetno vzeli tudi v »rejo« domov.

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

Termin: 11. 7. — 13. 7. 2014

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

Cena programa je 220 EUR + kotizacija za seminar 92 EUR. Več informacij o seminarju dobite na naši spletni strani ali na e-naslovu delavniceszz@gmail.com. Na voljo smo vam tudi po telefonu 041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.





V zapor zaradi kopriv?

Biodinamiki vedo, da koprive posredujejo energijo sonca, zato jih uporabljajo kot osrednji preparat v pripravi biodinamičnega komposta. Tudi fitoterapevti poznajo vrednost koprive, ki je ena izmed redkih zdravilnih rastlin z izjemno širokim področjem uporabe, ob tem pa bo v vsakem telesu storila prav tisto, kar organizem potrebuje.

Ali ste vedeli, da bo osebam s premalo železa kura s koprivami pomagala do več železa, tistim, ki ga imajo preveč, pa bo enaka kura pomagala železo znižati?

Tudi vrtničarjem bodo moči koprive še kako prišle prav, bodisi kot učinkovita gnojnica, listno gnojilo ali zdravilo za rastline. Če koprivne liste namočimo

za en dan v mrzli vodi, potem lahko s pripravo škropimo po listih. Če so koprive namočene dlje časa, postaja pripravek premočen (liste lahko ožge), zato ga je treba polivati le po prsti.

Če pustimo gnojevko stati 40 dni, bo dozorela in ne bo več imela neprijetnega vonja.

Koprive so tako koristne, vsestranske in neškodljive, da to očitno komu ne ustreza. Tako so v Franciji leta 2006* pričeli z gonjo proti oglaševanju in prodaji fitofarmacevtskih sredstev brez dovoljenja za promet in tako je v nemilost zapadlo tudi gnojilo iz kopriv. Ni hec, za kršitve zakonodaje, ki omogoča, da nam pesticide promovirajo domala kot "božji dar", prepoveduje pa, da bi izvedeli kaj o koristnosti kopriv (ker njena neškodljivost ni znanstveno dokazana), pa je zagrožena kazen 75.000 evrov in dve leti zavora.

Očitno bodo ponudniki naravnih sredstev soočeni z vse večjimi ovirami, da bi nam predstavili naravna sredstva za varstvo rastlin. Zato bo toliko bolj pomembno, da se s koristmi kopriv, neema, preslice, pelina, bolhača, alg in mnogih drugih rastlin seznanimo sami.

*Več o prepovedi kopriv v Franciji na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=sVoNucYybsE> (v nemškem jeziku).

NAJVEČJA TRGOVINA
V SODELOVANJU Z NARAVO

Ste vedeli, da konvencionalna ležišča vsebujejo formaldehid, pesticide, herbicide in insekticide?

EDINI izdelki za spanje v Sloveniji, ki so od semena do produkta izdelani brez škodljivih kemikalij!

Odgovorno do zdravja in okolja.

Ležišče eko latex 359,90€ 323,91€ + DARILO

Pokličite za katalog **01 810 90 32**
LJUBLJANA BTC dvorana A-klet
 Pon.- sob. 9.00-20.00 info@zelenatrgovina.si

KUPON ZA DARILO

15% popusta + 50€

DARILNI bon za 50€ za nakup izdelkov po vaši želji - preverite ponudbo na www.zelenatrgovina.si

Kupon velja le ob predložitvi in ob nakupu ležišča. Ugodna ponudba velja le za bralce teh novic.

le do 31.7.2014



Poligon dragocenih idej

Vse več ljudi se odloča čim več pridelati na lastnih vrtovih, strehah, balkonih, ... Vse se da, le da je koristno prihraniti nekaj let učenja na lastnih napakah in čim prej izvedeti drobne skrivnosti samooskrbe.

Poligon samooskrbnih vrtov, ki je nastal kot ena izmed številnih koristnih pobud Ekoci in društva LaVita, je naš edini učni poligon, kjer lahko v enem dopoldnevu izveste več, kot bi morda na svojem vrtu v eni sezoni.

Na poligonu je mogoče spoznati zelo veliko dobrih idej in primerjav, zlasti če še vedno tehtate, ali vam je bližji kmečki, eko, biodinamični ali permakulturni pristop.

Ali vas zanima, kako na samo 60 m² pridelati zelenjavo za štiričlansko družino na ekološki način, kakšne sadne vrste posaditi, da bomo imeli sadje

vsaj za 10 mesecev v letu, katere zdravilne rastline gojiti, da bomo imeli lekarno doma, kako se lotiti visokih in dvignjenih gred, ki odlično obrodijo in ob tem prihranijo tudi bolečine v hrbtu, kako narediti hotel za koristne žuželke itd.



Živali niso težava, so del rešitve. Zakaj ne bi tudi vi imeli eko kosilnice + jajc brezplačno?

Novost je tudi fižolova njivica, na kateri boste spoznali 50 vrst fižolov avtohtonih in starih sort.

Posebnost vrta so tudi pernati in štirinožni pomočniki. Spoznajte, kako lahko pomagajo domače živali pri obdelavi vrtov.

To poletje bodo poseben poudarek dali tudi na priprave za samooskrbo čez zimo. Zdaj je čas, da pridete in spoznate, kaj bomo sejali v hladnih rastlinjakih, kaj bo prezimilo zunaj in kako bomo ostale pridelke shranili v zasipnicah.



Kako pravilno narediti visoko gredo in kompostnik obenem?

Vodeni ogledi so mogoči s predhodno najavo na: info@lavita.si; več informacij na: www.lavita.si in FB strani: <https://www.facebook.com/SonaravniVrtovi?fref=ts> ali po sms sporočilu na tel. št.: 040 203 055.

Lep in zdrav vrt



**Urejanje
in svetovanje**

t: 051 439 303

e: cvetlicna@gmail.com

w: www.cvetlicna.si

**cvetlična
ekološki vrt**



Kaj čaka naše rastline?

Najkrajši odgovor je, da vse, kar si lahko zamislimo, in še kaj ... Že začetek leta nam je dal vedeti, da pogled na koledar ne bo usklajen s pogledom na termometer.

V Srbiji, Bosni in na Hrvaškem ugotavljajo, da so poplave, ki presegajo vse, kar so v zgodovini spoznali, nastale v hipu in pod čudnimi okoliščinami. (Več o tem, kar v Srbiji nekateri imenujejo metoterrorizem, lahko prisluhnete v intervjuju z profesor dr. Velimirjem Abramovićem <https://www.youtube.com/watch?v=mO-u4KyYNVE&feature=youtu.be&t=3m42s>.)

S pomočjo tehnike ali ne, v dveh dneh je na tem območju padlo več dežja, kot je štirimesečno povprečje. Pri nas pa smo imeli v enakem času orkanske vetrove in dva manjša potresa. Poletje se še ni začelo, pa smo že našteali tudi nekaj toč.

Teorija zarote gor ali dol, na koncu ostane vprašanje, ali bomo to, kar posejemo, sploh lahko poželi? Odgovor je, da zagotovo ne bomo želi, če ne bomo posejali. Ali bo posejano preživelo, pa bo verjetno vse bolj odvisno tudi od naše pripravljenosti priskočiti rastlinam na pomoč in jim olajšati premagovanje ekstremnih okoliščin.

- Pripravimo se na mehansko zaščito rastlin pred nevihtami, točo, ... (npr. mreže ali folije, ki jih hitro razpotegnemo nad vrtom).
- Pripravimo se na ukrepanje v primeru naglih ohladitev ali ekstremnega pregrevanja.
- Imejmo pripravljene gnojenske naravne pripravke, ki po toči, mrazu ali drugih stresnih situacijah pomagajo rastlinam, da si hitreje opomorejo od šoka.

OG
Organic Garden

..... od semenke do marmeladke

WWW.ORGANIC-GARDEN.EU

Nova spletna trgovina

WWW.ORGANIC-GARDEN.EU

• VSE ZA •
EKOLOŠKO
VRTNARJENJE

ŽELITE Z MAJHNIMI STROŠKI NA NARAVEN NAČIN PRIDELATI ZDRAVO IN OKUSNO ZELENJAVO?

HOMEORGARDEN

ODPORNOST PARADIŽNIKA EKO CERT.

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

NARAVNO VEČA ODPORNOST RASTLIN PRED OKUŽBAMI Z BOLEZNIMI
KOT SO PLESNI IN PEGAVOSTI

Sredstvo lahko uporabljamo na paradižniku in jajčevcih.

549
eur

HOMEORGARDEN

BOLEZNI STOP EKO CERT.

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

NARAVNO VEČA ODPORNOST RASTLIN PRED NAPADI ŠKODLJIVCEV KOT SO LISTNE
UŠI, RESARJI, BOLHAČI, STENICE IN DRUGE BOLEZNI

Sredstvo uporabljamo na : vrtnininah, sad. drejvu, okrasnih rastlinah in trati

636
eur

HOMEORGARDEN

ŠKODLJIVCI STOP EKO CERT.

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

NARAVNO VEČA ODPORNOST RASTLIN PRED NAPADI ŠKODLJIVCEV KOT SO LISTNE
UŠI, RESARJI, BOLHAČI, STENICE IN DRUGI ŠKODLJIVCI

Sredstvo uporabljamo na : vrtnininah, sad. drejvu, okrasnih rastlinah in trati

636
eur

10% POPUSTIKA WWW.ORGANIC-GARDEN.EU Ob spletnem nakupu vnesite kodo: **n06**

Dobre rešitve

... za veselje na soncu



NARAVNA MOČ ZDRAVLJENJA

Regeneracija kože in notranjih organov



V primeru, da koža utрпи stres ali poškodbe zaradi prevelike količine UV žarkov, ni boljše pomoči kot je gel aloe vere. Razen izjemnih moči hidracije in regeneracije ima aloe vera tudi pomembno vlogo v preprečevanju poškodb DNK.

Če si želimo z aloe vero pomagati pri zunanjih opeklinah ali notranjih poškodbah (npr. kot posledica obsevanja, kemoterapije...) je zelo pomembno da uporabljamo sok ali

gel aloe vere, ki ne vsebuje dražilnega aloina in kislin ki se pogosto dodajajo kot konzervansi.

Edini ponudnik, pri katerem lahko dobite sveže liste aloe vere z Yukatana, poponoma čisti gel in čisti sok brez kakršnihkoli primesi oz. konzervansov je Pharmos Natur.

Te izdelke v Sloveniji zastopa podjetje Princeton d.o.o. Za več informacij lahko obiščete spletno stran www.pharmos.si, pišete na info@pharmos.si ali pokličete na 041 760 809.

IZJEMNA MOČ HIDRACIJE

Vitalna voda za normalno delovanje telesa



Poleti s potenjem izgublamo več vode kot sicer in zelo hitro pride do dehidracije. Znaki dehidracije se pojavijo že, ko telo izgubi 2 % običajne količine vode: občutek žeje, glavobol, utrujenost, suha usta ... Če je urin temnejše barve, je v telesu za-

gotovo premalo vode. Dehidracija ovira normalno delovanje možganov in vseh drugih organov, kar lahko privede do resnih zdravstvenih težav. Dehidraciji se lahko izognemo s čudovito karafo Aladin, saj nas vsak dan opominja na to, da moramo piti. Ker karafa zaradi edinstvene oblike vodi iz pipe na najbolj naraven način dokazano povrne njeno naravno strukturo, vitalnosti in odličen okus studenčnice, si dneva brez nje kmalu ne boste več predstavljali. Obiščite www.oblikenarave.si, morda dobite kakšno poletno nagrado!



PREVERJENE NARAVNE REŠITVE

Uživajte v naravi
brez strahu pred klopi



Kako uskladiti hrepenenje po naravi, s strahom pred klopi? Preprosto! Seznanite se z naravnimi repelenti, varnim odstranjevanjem klopov in zdravljenjem borelije na naraven način.

Priročnik je na razpolago na vseh poštah, v trgovinah z zdravo prehrano, prodajalnah Sanolabor in v spletni knjigarni <http://shop.zazdravje.net>

MOČI ETERIČNIH OLJ

Strah in trepet vseh žuželk



Pršilo INSECTOFF je aromatična mešanica 100-odstotno čistih eteričnih olj (citronela, geranija, limonska trava, evkaliptus, bazilika). Primerno je tudi za otroke!

Pršilo uporabite na izpostavljenih delih telesa. Lahko popršite notranjost prostorov, avtomobila, sedeže in na ta način povečate koncentracijo, prostor pa bo prijetno vonjav. Lahko uporabite tudi na domačih ljubljencih, preprosto vtrite v dlako. Nežno

blaži neprijetne posledice pikov, kot so srbečica, otekline, rdečica. Nanesite pršilo na mesto pika in takoj boste občutili olajšanje. Je optimalna za menjava za umetne kemične izdelke. Na voljo v Sanolaborjih, bolj založenih lekarnah in na www.super-market.si.

OBLAČILA, KI ŠČITIJO

Vaša pot do odlične zaščite pred soncem



SundayAfternoons – vaša pot do odlične zaščite pred soncem!

Zaščitite otroke in sebe s pokrivali in plavalnimi majicami Sunday Afternoons. Vsi izdelki te blagovne znamke imajo oceno UPF50+, kar preprečuje prodiranje 98 % UV žarkov skozi tkanino. UPF je kratica za UV zaščitni faktor (Ultraviolet Protection Factor). To je mera za UV zaščito, ki jo nudi določena tkanina. UPF ocena se določi za oblačila ali opremo, ki preverjeno in dokazano preprečuje prehajanje določene količine ultra-



vijoličnega sevanja.

Informacije in naročila: www.dobra-roba.si ali na info@dobra-roba.si. Na voljo je več različnih modelov in barv, tako za otroke kot tudi za odrasle.

HRANA ZA KOŽO

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, poživlja in vlaži. Aloe vera, kokosovo in sezamovo olje kožo oskrbujejo z vlago in jo negujejo. Losjon je idealen tudi za nego po sončenju.

Poživljajoči losjon za nego telesa z rakitovcem dolgotrajno neguje suho kožo, jo ščiti pred izgubo vlage in podpira njene naravne funkcije. Dragocena sestava iz ekološko pridelanega in z vitamini bogatega olja rakitovca, izvlečka slezenovca in karitejevega masla kožo ščiti pred izgubo vlage in podpira njene naravne funkcije. Svež vonj poživlja duha in vse čute.

Losjon za nego telesa z divjo vrtnico spodbuja regeneracijo kože, jo gladi in neguje ter pomaga ohranjati njeno elastičnost. Dragocena sestava iz ekološko pridelanega olja divje vrtnice, jojobinega olja in izvlečka nepozebnika.

Regenerativni losjon za nego telesa z granatnim jabolkom ohranja čvrstost in elastičnost kože, jo ščiti pred negativnimi vplivi okolja ter preprečuje prezgodnje staranje kože. Granatno jabolko deluje kot antioksidant, varuje kožo pred prostimi radikali in pospešuje obnavljanje celic.

ŠE VELIKO DOBRIH NASVETOV...

O močeh klorofila, o receptih za poletje, napotkih za izbiro sončne zaščite in še veliko tega preberite tudi naše novice iz leta 2010 na temo "vse se vrti okoli sonca" najdete jih na http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_SZZ_06_2010_web.pdf

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.

SREDA, 4. JUNIJ

PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS IN BARVANJU S 100-ODSTOTNIMI RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 18. do 20.30 ure

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko s 100-odstotnimi ekološkimi barvili in eko rastlinskimi olji ozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter obarvamo tudi sive lase? Vključeni so individualni nasveti.

Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol. www.biotizenska.org. Prijave: 041 404 773.

Vstopnina: 5 EUR. V soboto, 7. junija, od 9. do 15. ure, ste vabljeni na delavnico barvanja las s 100-odstotnimi eko rastlinskimi barvami.

PETEK, 6. JUNIJ

BIO DAN

Novo mesto

Številne stojnice z eko izdelki iz vseh slovenskih regij, kuhanje sezonskih eko dobrot v živo in pokušine drugih eko izdelkov, priložnost za srečanje z eko pridelovalci in zabava z glasbeno skupino.

Informacije: www.biouzitek.si.

Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.



NEDELJA, 8. JUNIJ, DO NEDELJE, 29. JUNIJ

ENODNEVNI NEDELJSKI VEGETARIJANSKI KUHARSKI TEČAJI

Radha Govinda vegetarijanska kuharska restavracija, Žibertova 23, Ljubljana, od 10. do 16. ure

Vabljeni na nedeljske kuharske tečaje, na katerih boste osvojili prvine staroindijske vedске kuhinje (8. 6.: vedska kuhinja I; 15. 6.: vedska kuhinja II; 22. 6.: vedska kuhinja III) in italijanske kuhinje (29. 6.). Tečaje vodi Mitja Bitenc, dir. restavracije Radha Govinda. Posebni 25-odstotni popust na vse tečaje v mesecu juniju! Prijave in informacije na: 041 752 645 (Mitja Bitenc), info@radhagovinda.si. Več informacij na www.radhagovinda.si.

PONEDELJEK, 9. JUNIJ

ZAKAJ BAKRENO VRTNO ORODJE?

V delavnicah Skupnosti Barka, Zbilje 1k pri Medvodah, ob 16.30 uri

Tomaž Kvasnik nam bo predstavil uporabo bakrenega orodja v vrtničarstvu, kmetijstvu in našem vsakdanu ter vpliv te žlahtne kovine na zdravje in vitalnost človeka, pozitivne učinke na zemljo in razvoj rastlin. Po predavanju bo praktični prikaz uporabe bakrenega orodja na skupnem ekološko-permakulturnem vrtu. Prostovoljni prispevki. Informacije www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net.

Organizira: Društvo Sorško polje.

PONEDELJEK, 9., DO SOBOTE, 14. JUNIJ

PROGRAM „DIH“ – DOBRA VOLJA, VITALNOST, HARMONIJA

Terme Dobrna

Program temelji na razstrupljanju, prehrani po metodi dr. Budwigove in dobrem pretoku energije. Za vse onkološke bolnike, ki v svoji bolezni vidite priložnost za preobrazbo in želite biti aktivni na poti do ozdravitve, kakor tudi preventiva za tiste, ki ne želite biti del statistike, ki grozi s porastom rakastih obolenj. Cena programa: 299 EUR.

Informacije na tel: 03 780 85 04 med 14. in 14.30 uro, več o programu: www.terme-dobrna.si.

TOREK, 10. JUNIJ

VADBA OBJEM GOZDA

Koseški bajer, Ljubljana, od 19. do 20. ure

Za dobro delovanje uma in zadovoljstvo je treba

posvetiti pozornost tudi telesu. Za to imate na voljo redno vadbo (tor. in čet.) v objemu gozda, kjer drevesa s svojim energetskim poljem uravnavajo naše energetsko telo. Vodi: Aleksander Lah. Več na: 041 325 458 in www.heartconnection.si/gibanje.html.

Organizira: www.HeartConnection.si.

ČETRTEK, 12. JUNIJ

PREDAVANJE ANTONA KOMATA

Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, ob 18. uri

Anton Komat je ekološki aktivist, pisatelj, pobudnik eko vrtov in ekoloških vasi. Je glasnik zdrave prehrane otrok in zagovornik prehranske samoodskrbe. Na srečanju bomo govorili o možnostih in dolžnostih človeka ter njegovem bivanju na planetu. Prispevek: 5 EUR.

SOBOTA, 14. JUNIJ

EKO PRAZNIK

Izola

Stojnice z eko izdelki iz različnih slovenskih regij, pokušine eko dobrot, priložnost za srečanje z eko pridelovalci.

Informacije: www.biouzitek.si.

Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

SOBOTA, 14. JUNIJ

8. DAN EKOVASI: RAZUMEVANJE PROSTORA

Ekološka vas (v nastajanju) Mokri potok pri Kočevski reki, začetek ob 9. uri

Vsaka človekova dejavnost predstavlja poseg v prostor, ki pa je lahko narejen z občutkom do najrazličnejših dejavnikov. Prispevek: dobrote za skupno kosilo in prostovoljni prispevki. Informacije in prijave: www.ekovas.si.

Organizira: Zavod Ekovas in Zadruga Mokri potok.

SOBOTA, 14. JUNIJ

OGLED EKO KMETIJ NA PRIMORSKEM

Zbor pred Mercator c. v Medvodah, ob 7. uri

Namenjeno kmetovalcem, obvezne prijave. Informacije www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje.

SREDA, 18. JUNIJ

Z DOJENČKOM NA POČITNICE

Mamazofa, Grablovičeva 54, Ljubljana, od 10. do 11. ure

Kaj moramo vedeti glede zaščite pred premočnim soncem in kako si narediti zabavne počitnice, če tudi pada dež? Da priprava na počitnice ne bo dodaten stres in da se bomo s počitnic vrnila spočiti tudi starši. Vodi: Damijana Medved.

Vstop prost. Dojenčki in malčki dobrodošli. Prosimo za prijave na info@mamazofa.org ali na 030 321 355.

Organizira: Združenje Naravni začetki, www.mamazofa.org.

SREDA, 18. JUNIJ

NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, ob 17. uri

Dinamična ustvarjalna delavnica, s katero vas bomo zagotovo navdušili nad domačo pripravo 100-odstotne naravne kozmetike. Skupaj bomo pripravili: ognjičevo in smrekovo mazilo, balzam za ustnice, kopalno sol, deodorant in zobno kremo. Prejmete: vseh šest izdelkov in skripto. Prispevek: 39 EUR. Info. in prijave: www.naravna-darila.si, info@naravna-darila.si, 031 216 756.

SREDA, 18. JUNIJ

PRIDELAVA ZELENJAVE V PARTNERSKEM KMETIJSTVU

Predavanje bo v Zadrugnem domu Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 20. uri

Predava dr. MATJAŽ TURINEK, kmetovalec, biodinamik. Informacije: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 19. JUNIJ

ALI JE BREZGLUTENSKA DIETA MODNA MUHA?

CENTER EKO365, Runkova ulica 2, Ljubljana, ob 18. uri

Brezglutenski obrok naj nikakor ne bo skupek predelanih, industrijskih živil brez glutena, temveč vselej živa hrana, ki telo oskrbuje z energijo. Hrana vpliva na naša prebavila, zato je na mestu vprašanje, kako si lahko z brezglutensko dieto

pomagamo k splošnemu boljšemu počutju. Vodi: Suzana Kranjec (avtorica knjige ŽIVLJENJE BREZ GLUTENA). Brezplačno. Informacije: koledar dogodkov na spletni strani <http://www.eko365.si>. Organizira: CENTER EKO365.

SOBOTA, 21. JUNIJ

PRIPRAVA JEDILNIKA, KI VSPodbUJA NASTAJANJE KOLAGENA, IN KUHANJE ETERIČNEGA OLJA RUJA

Čebelarstva kmetija Ladi, Sela na Krasu 52, ob 10. uri

Na delavnici boste izvedeli, v katerih rastlinah se nahaja estrogen, kako ga vključiti v zdrav način prehranjevanja in kako ponovno vzpostaviti harmonijo v organizmu z vzpodbujanjem tvorbe kolagena. Pripravili bomo okusen obrok, s katerim bomo vzpodbudili tvorbo hormona in kolagena. Izdelali bomo kremo za obraz in telo z dodatki estrogena ter na preprost način pripravljenega kolagena, pripravili in skuhalo eterično olje ruja ter ga vmešali v kremo. Delavnico bo vodila Vladimira Pibernik. Prispevek v višini 20 EUR vsebuje ves potreben delovni material. Kontaktni telefon: 041 710 764.

SOBOTA, 21. JUNIJ

BIO DAN

Domžale

Številne stojnice z eko izdelki iz vseh slovenskih regij, kuhanje v živo sezonskih eko dobrot in pokušine drugih eko izdelkov, priložnost srečanja z eko pridelovalci in zabava z glasbeno skupino. Informacije: www.biouzitek.si.

Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

PETEK, 27. JUNIJ, DO NEDELJE, 29. JUNIJ

VIKEND AROMATERAPIJE V NARAVI

Kmetija Vrhivšek, Lindek 22, Frankolovo

Na tem intenzivnem seminarju bomo proučili klinično uporabo eteričnih olj, delovanje eteričnih olj na naša čustva in duha ter tehnike izdelave botaničnih parfumov. Destilirali bomo eterična olja, izdelali lasne pripravke iz eteričnih olj in zelišč ter izvajali vaje za ravnovesje v telesu. Prispevek: 205 EUR (vključuje nočitev s polnim penzionom, delavnice po programu, material in skripto). Hrana je z domačega vrta. Informacije: 040 802 636, www.magnolija.si.

PETEK, 4. JULIJ, DO NEDELJE, 20. JULIJ

PERMAKULTURNE POČITNICE

Domačija pr' Nebavec, Dragovšek, 4.–12. 7. in 12.–20. 7.

Permakulture počitnice so namenjene otrokom od 5. leta starosti naprej. Enotedensko bivanje bo namenjeno spoznavanju življenja na kmetiji, kmečkih opravil, osnov permakulture in trajnostnega načina življenja, sonaravnemu bivanju, razvoju socialnih veščin ter različnim umetniškim dejavnostim. Prostovoljni prispevki. Informacije: 040 220 554 (Laki); lajolaki@gmail.com.

Organizira: Društvo Sintropija.



PETEK 11. DO NEDELJE 13. JULIJ

SEMINAR DIŠEČA SPOZNAVANJA

Program seminarja je preberite na strani 14.

TOREK, 15. JULIJ

POLETNO OBREZOVANJE SADNEGA DREVJA

Čebelarstva center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, ob 17. uri

Slavko Turšič nam bo v sadovnjaku nazorno predstavljal in pokazal poletno delo v sadovnjaku.

Rezervacije na tel: 041 625 454 (Silva). Cena: 5 eur.

SOBOTA, 19. JULIJ

EKO PRAZNIK

Kobarid

Stojnice z eko izdelki iz različnih slovenskih regij, pokušine eko dobrot, priložnost srečanja z eko pridelovalci in prijetno druženje. Informacije: www.biouzitek.si. Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

SOBOTA, 26. JULIJ

EKO PRAZNIK

Trenta

Stojnice z eko izdelki iz različnih slovenskih regij, pokušine eko dobrot, priložnost srečanja z eko pridelovalci in prijetno druženje. Informacije: www.biouzitek.si. Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

SREDA, 30. JULIJ

NARAVNO DO LEPE KOŽE: KREME, LOSJONI IN MASLA

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, 17. do 21. ure

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Skupaj izdelamo: Lahko vlažilno; luksuzno »anti-age« in hranljivo karitejevo kremo; negovalni losjon in mangov mousse. Prejmete: vseh 5 izdelkov in skripto. Prispevek: 55 EUR. Informacije in prijave: www.naravna-darila.si, info@naravna-darila.si, 041 721 528.

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

NAGRADNI NATEČAJ ZA ZADRUGE, PODJETJA IN OBČINE

Umanotera vabi k prijavi na nagradni natečaj Partnerstva za zelena delovna mesta: dobre prakse podjetij in lokalnih skupnosti. Tri najboljše prakse bodo posebej izpostavljali, prva bo prejela zeleni teambuilding na ekokmetiji. Vse informacije so na www.zele-nadelovnamesta.si.

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki "Skupaj kuhamo" vas čaka **več kot 160 receptov**.



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:

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01052014)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 številok) 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 pošttnih znamk A.

POMEMBNO: V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic), nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po e-pošti (posljite.novice@gmail.com) ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.

Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.



**PREVERJENE
NARAVNE REŠITVE**
Uravnajte ščitnico
in rešili boste 100 težav hkrati



Danes vemo, da so strupi pogosti povzročitelji težav s ščitnico. Preberite kateri motijo delovanje vaših hormonov in kako se jih osvoboditi.

Priročnik je na razpolago na vseh poštah, v trgovinah z zdravo prehrano, prodajalnah Sanolabor in v spletni knjigarni <http://shop.zazdravje.net>

Spite bolje, spite globlje!



Dormeasan® kapljice
so učinkovito zdravilo iz svežega baldrijana in hmelja

Z njegovo pomočjo

- hitreje zaspite,
- spite globlje,
- ste podnevi bolj budni, mirni in prisotni.

Dormeasan® ne povzroča odvisnosti.

farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si

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