



# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | AVGUST / SEPTEMBER 2018



TEMA MESECA:

## Ali znamo počivati?

**NOVI  
PRIROČNIK**



# Naravne rešitve za bolečine v mišicah, sklepih, hrbtenici, kolenih ...

*V zadnjih desetih letih se je poraba analgetikov v Sloveniji povečala za kar 53 %! **Med desetimi najbolj pogosto predpisanimi zdravili v letu 2016 je kar 5 protibolečinskih zdravil!***

*Pa bo naše življenje zato res postalo lažje ali se bomo kmalu znašli v še večjih težavah, ko nam bodo močne učinkovine poškodovale še želodec, jetra in ledvice?*

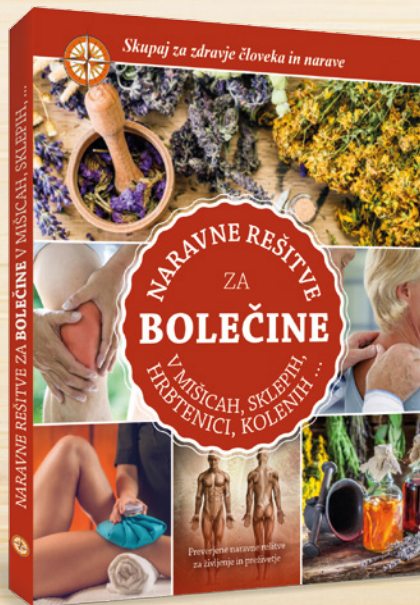
## ***Ali obstaja drugačna, manj tvegana rešitev?***

Naravne rešitve, ki so po krivici odrinjene na stran, zmorejo veliko več, kot si predstavljamo. **Ali ste vedeli?**

- » Da sta arnika in lovor po svojih protibolečinskih močeh primerljiva z nesteroidnimi antirevmatikami?
- » Da kakovostni gabezovi pripravki v številnih kliničnih študijah dokazujejo, da so močnejši od protibolečinskih mazil, ki vsebujejo učinkovino diklofenak (Voltaren, Naklofen ...)?
- » Da vrbova skorja deluje sicer malo bolj počasi, vendar doseže enake učinke kot sintezna acetilsalicilna kislina, pri tem pa je veliko bolj nežna do želodca?
- » Da šentjanževka odlično pomaga pri vnetih živcih, kot je išiatikus?

Seznam rastlin, ki zmanjšujejo našo občutljivost na bolečine, delujejo protibolečinsko in protivnetno, je zelo dolg in obetaven. Če jih znamo pravilno uporabiti, lahko močno zmanjšamo uporabo bolj tveganih zdravil.

Tudi druge naravne metode so nam lahko v veliko pomoč. Obkladki, masaže, termalne vode, funkcionalna hranila zmorejo veliko več, kot si mislite, le pravilno jih je treba izbrati in uporabiti.



## **PREDNAROČILA**

preko spletne knjigarne  
**[www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net)**  
ali na tel. (051) 884 148  
od **15. avgusta 2018**,  
do vključno **5. oktobra 2018**.

 **Knjiga bo predvidoma izšla v začetku oktobra.**

# Pogoji za počitek?

Tibetanci menijo, da obstajata dve vrsti lenobe.

Prva je tista, pri kateri ves dan lenariš in nič ne počneš. Druga je tista, pri kateri ves čas nekaj počneš, da bi se izognil ukvarjanju z bistvenim.

Če ne prej, to, da smo ogromno časa (edina valuta, iz katere je sestavljeno življenje) zapravili za nepomembno, spoznamo takrat, ko nas bolezen ali kaka druga življenjska kriza postavi pred ogledalo.

Tisti, ki spremljajo umirajoče, redno ugotavljajo, da umirajočim ni mar za to, da niso potovali okrog sveta, dokončali še enega nadstropja hiše ali povečali obsega poslovanja svojega podjetja. To, za čimer žalujejo, so zamujeni trenutki z otroki, s partnerjem in s seboj.

»Vidite ta bazen?« je bolnik z rakom nekaj dni pred svojo smrtjo razlagal prostovoljki. »Imam ga že tri leta, v njem pa sem plaval natanko petkrat. Ves čas sem si mislil: samo še ogrevanje uredim in masažne šobe in ploščice okrog njih, pa ograjo, da me sosedi ne bodo gledali ... Zdaj mi ni več mar ne za sosede ne za blato ... Vse svoje imetje bi dal za skok v to vodo, vendar tega nikoli več ne bom zmogel.« Povezan s cevkami s kisikom je lahko le še ugotavljal, koliko ur življenja je šlo za »izpolnjevanje pogojev za srečo«, kot se je izrazil.

Opazujem svoj ležalnik na vrtu in se sprašujem, zakaj se moramo učiti na tako težak način. Tudi sama sem dve leti ugotavljala, da moj ležalnik sameva, kadar pa sem se zleknila nanj, ni minilo niti pet minut, in že mi je pozornost pritegnilo nekaj, kar sem morala nujno postoriti na vrtu, preden bi »izpolnila pogoj za počitek«.

Življenje je bilo do mene nežno. Poslalo mi je le trojni zlom gležnja, s katerim mi je omogočilo ležanje na tem ležalniku, hvaležni, da nisem več v bolnišnici, v sobi brez klimatske naprave in s petimi sotrpinkami, ki stokajo vso noč. Takrat me plevel, odcvetele rože in zlomljena veja, ki bi jo bilo nujno odrezati, niso več motili. Upam, da sem si lekcijo dobro zapomnila – in da mi bo uspelo še naprej z vsakim novim dnevom krajšati seznam pogojev, ki si jih postavljam za lastno srečo.

Naučiti se mirovati, počivati, videti, slišati in čuti ti sploh ni preprosto!

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave  
AVGUST/SEPTEMBER 2018



## V tokratnih novicah preberite:

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Ni časa za počitek?                             | 4  |
| Kaj nam sporočajo težave pri spanju?            | 6  |
| Morje kot superživilo                           | 9  |
| Šport kot bližnjica do zdravja – ali bolezn?    | 10 |
| Zdravilne moči oblivov                          | 12 |
| Ali nam vnetje mišic škoduje ali koristi?       | 14 |
| Vdihnite in se sprostite                        | 16 |
| Bosonoga hoja – »počasnost« v funkciji zdravja  | 19 |
| Lubenica – sadež poletja – sadež sproščanja     | 20 |
| Kako z encimi do psihofizičnega zdravja?        | 22 |
| Ko so želje večje od zmogljivosti               | 26 |
| Koledar dogodkov                                | 30 |
| Kako pripraviti tinkturo iz škrlatne ehinaceje? | 34 |

**IMPRESUM:** Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

Fotografije: Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





## Ni časa za počitek?

BESEDILO: SANJA LONČAR

*Počitnice so некоč praviloma trajale vsaj štirinajst dni in nikogar ni motilo, da smo ves ta čas« prebili na enem mestu. Dejansko je bilo toliko časa ravno dovolj, da smo si naši družino, odkrili, katera slaščičarna ima dober sladoled in kje so najboljše točke na plaži, ki jih je treba »rezervirati« že ob sončnem vzhodu.*

Časa je bilo ravno dovolj, da smo se temeljito naspali, v vodi začutili svoje telo in da je večerni ples odpravil togost v naših sklepih. Po štirinajstih dneh smo se vrnili domov drugačni – spočiti, predihani, s telesom, ki nam je znova postalo domače.

Zdaj imamo namesto počitnic kratke oddihe. Podjetni in premožni zato, ker podjetja ne morejo brez njih, zaradi česar za daljši počitek nimajo časa – tisti, ki jih je »kriza« izrinila iz srednjega sloja, pa zato, ker za kaj več ni denarja.

»Kaj, zaboga, ti turisti sploh lahko vidijo v enem dnevu?« se sprašujejo hotelirji znanih turističnih destinacij, pri katerih turisti prespijo eno samo noč in se že naslednji dan odpravijo naprej. Tudi milijon nočitev na Bledu večinoma pomeni obiskovalce, ki so od Bleda ujeli komaj kaj več, kot če bi si ga ogledali na računalniškem zaslonu. Postanek je trajal le toliko, da so lahko s telefoni poslikali, »kako lepo jim je bilo«.

V našem potrošniškem svetu so tudi vtisi postali nekaj, kar kopčimo po načelu – več je bolje. Naši zmogljivi telefoni in spominske kartice fotoaparatorov zmorejo shraniti na tisoče posnetkov. Neka raziskava je pokazala, da jih turisti v povprečju naredijo po dvesto na dan. Če jim vsak posnetek vzame 15 sekund, je to skoraj ura časa, ki je šla zgolj za fotografiranje. Potem seveda porabijo še veliko več časa, da jih pregledajo, uredijo, shranijo, izdelajo albume ... Iznašli so torej »finto«, kako človeku ukrasti nekaj ur življenja: zapravi jih s »konzerviranjem« vtisov, ki jih sploh ni doživel.

Ko sem pred kratkim vprašala mamo, ali bo na izlet vzela fotoaparat, mi je odgovorila: »Zdaj vse dajem naravnost na notranjo spominsko kartico.« Sprva sem pomislila, da je na tečaju računalništva v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje spoznala kako novo obliko fotografiranja. Potem mi je razložila: ugotovila je, da jo fotografiranje moti pri doživljanju. »Veš, kadar vidim nekaj, kar

me poboža, fascinira ali se me globoko dotakne, se le zahvalim stvarstvu, da sem to lahko doživela – in to zapišem v svojo dušo. Opazila sem, da ko vzamem fotoaparat in prizor poslikam, čarovnija izgine. Resda nastane lepa fotografija, toda ko jo gledam, nikoli ne občutim, kar sem čutila v tistem trenutku. Trenutkov ni mogoče shraniti – treba jih je doživeti.«

Doživljanje trenutka ni preprosta naloga, zlasti v krajih na južni strani Alp je bila beseda »pridnost« vedno pred besedo »počitek«, zato med svojimi dolgimi vožnjami po vseh koncih Slovenije nenehno videm prelepo urejene vrtove, na katerih ni videti človeka, ki bi ležal v mreži ali v ležalniku bral knjigo.

Že 500 kilometrov južneje je prav nasprotno. Okrog hiše vidimo šaro, ki se je nabrala od druge svetovne vojne naprej, trava je visoka skoraj meter, vendar to ne moti sosedov, ki ure in ure posejajo na razmajanih stolih, srebajo kavico, pokajo vice in rešujejo »svetovne težave«.



## MINUTA SMEHA NA DAN ODŽENE BOLEZEN STRAN!

Ste vedeli, da je minuta intenzivnega smeha po svojih fizioloških učinkih enakovredna desetim minutam vadbe na veslaški napravi? Največje koristi smeha so v tem, da temeljito masira notranje organe, zmanjšuje izločanje stresnih hormonov, oskrbuje telo z dodatnim kisikom in krepi imunski sistem.

Ne veste, kako bi se spravili k smehu? Začnite tako, da ustnice raztegnete v nasmeh. Že raziskave dr. Duchenna iz leta 1862 so namreč pokazale, da že zgolj sprememba izraza na obrazu aktivira izločanje hormonov sreče.

Zakaj torej ne bi osrečili sebe in drugih?

## D-BRE REŠITVE

### Baldrivel Soria natural – za mirne noči



Kako brez prebujanja prespati vso noč? Podaljšano sproščanje baldrijana in pasijonke v rastlinskih

kapsulah **Baldrivel XXI Soria Natural** poskrbi, da na telo delujeta dvanajst ur, torej **vso noč**. Baldrijan **sprošča** in prispeva k normalnemu **ritmu spanja**. Ne povzroča odvisnosti in ne vpliva na jutranjo budnost, zato **Baldrivel XXI kapsule** še posebno priporočamo vsem, ki se **ponoči pogosto prebujajo**, nato pa le stežka znova zaspijo. Naravne kapsule so primerne tudi za vegane. Na voljo v vseh lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih trgovinah. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si).

Pogosto sem se spraševala, ali sploh obstaja kaka vmesna cona, kjer kosilnice ne pojejo vsak dan, vendar je okolje vseeno urejeno, ljudje pa so še vedno dovolj spočiti ter si znajo vzeti čas zase in za bližnje.

Statističnega presečišča, ki bi moralo biti nekje pri 250. kilometru južno od nas, v praksi ni. Našla pa sem ga nekaj tisoč kilometrov severneje, v skandinavskih državah. Tam znajo celo resni poslovni ljudje po službi ležati na travi v parku in brati knjigo ali pa si sezuti čevlje in s prijatelji čofotati po fontani. Kolesa in avtomobili niso namenjeni temu, da bi se z njimi postavljali, zato so številna prevozna sredstva videti, kot bi jih med kako čistilno akcijo potegnili iz Ljubljane. Res pa je, da takšni avtomobili ne zahtevajo, da zanje delamo lep kos delovnega tedna, ni jih treba nenehno prati in loščiti, ni jim treba nameniti kasko zavarovanja ... zato ljudem ostane več časa za druge užitke. Zavijajte rokave in si naredite svoj čas za počitek.



## Kaj nam sporočajo težave pri spanju?

BESEDILO: SANDRA KLEMENC

*Med spanjem ne lenarimo – telo takrat opravlja najpomembnejša vzdrževalna dela.*

Kar čez dan podiramo, ponoči telo gradi, seveda le, če ga pri tem nič ne moti.

Telo ima dobro razvit sistem samozdravljenja. Spoznanje, da ima vsak organ seznam svojih opravil, nam pomaga, da hitro ugotovimo, kateri od njih potrebuje krepitev.

Telo se začne obnavljati šele takrat, ko se možgani umirijo; šele takrat preide v popolno mirovanje. To se zgodi le med globokim spancem, ki nastopi dva- do trikrat na noč, najbolj zdravilen in učinkovit pa je le v prvi fazi, do polnoči. Takrat se telo obnavlja, raven stresa se zmanjša, vnetja in poškodbe se zdravijo, škodljive strupene snovi iz možganov pa prehajajo do jeter, od koder se naslednji dan izločijo. Tudi možgani se čistijo in obnavljajo predvsem ponoči, zato jih najbolj prizadene, če je naš naravni ritem moten.

## NARAVNI RITEM, KAJ JE TO?

Hkrati z izumom električne svetlobe je prišlo tudi do uničenja našega naravnega ritma. Z umetno svetlobo prevaramo telo: zmotno verjame, da sonce še ni zašlo, zaradi česar ne more sprožiti blagodejnih procesov obnove.

V preteklosti, ko še ni bilo budilk in električnih luči, so bili cikli spanja veliko bolj usklajeni s človekovo notranjo uro. Ljudje so se prebujali na pobudo svojega telesa – in vedno naspani. Kadar se zbudimo sami od sebe, se to vedno zgodi ob koncu cikla globokega spanja, ko je telo že blizu budnosti. Seveda so se ljudje v preteklosti prebujali naspani tudi zato, ker so legli v posteljo izčrpani – telesna utrujenost jih je hitro zazibala v spanje, naj je bila njihova postelja udobna ali ne. Navadno so legli k počitku, ko se je spustila noč, in vstali, ko se je zdanilo. Električna je omogočila podaljšanje delovnega dneva. Ljudje smo edina vrsta, ki po lastni volji spreminja (beri: posiljuje) svoj naravni ritem: namesto da bi se zbudili ob zori in do sončnega zahoda opravili vse, kar moramo opraviti, se zbijamo pozneje, delovni dan pa zavlečemo pozno v noč.

## BI ŠLO TUDI BREZ BUDILKE?

Tudi ob zadostni količini spanja je prebujanje težko, če budilka zazvoni ravno sredi globokega spanca. V tem primeru se prebudimo vsi zmedeni in potrebujemo več časa, da začnemo normalno delovati. Še bolj problematična je uporaba funkcije dremež, še posebno za vse, ki imajo težave s srcem. Zjutraj prihaja do največ zastojev srca, nekateri znanstveniki pa že ugotavljajo, da utegne biti zastoj srca povezan prav z dremežem na budilki, ki speče telo vsakih nekaj minut prebuja z nasilnim zvokom. Za dobro spalno higieno je pomembno, da se vsak dan, tudi ob koncu tedna, zbudite ob enaki uri. To je tudi eden od najučinkovitejših načinov za odpravo nespečnosti. Na osnovi dolžine faz spanja strokovnjaki priporočajo, da si za lažje jutranje vstajanje nastavite bujenje na čas, ki je večkratnik 90 minut (dolžina cikla globokega spanja in sanjanja (REM)). Če greste v posteljo ob 22. uri, alarm nastavite na 5.30, in ne na 6.00 – 7,5 ure je namreč optimalna dolžina spanja za odrasle. Tako se boste počutili bolj spočiti, saj boste vstali ob koncu cikla globokega spanja, ko je telo že blizu budnosti.

## KAJ SE PONOČI DOGAJA V TELESU?

**Med 21. in 22. uro** se dejavnost živčnega sistema normalizira. Stabilizira se tudi psihično stanje. V tem času si lahko zapolnimo veliko informacij.



### SE PONOČI POGOSTO PREBUDITE OB ENAKEM ČASU?

Tradicionalna kitajska medicina že tisočletja raziskuje delovanje človeškega telesa, tudi z določitvijo notranje telesne ure, ki je povezana z delovanjem notranjih organov.

Težave s spanjem med 23. in 1. uro so povezane z žolčnikom in s težavami pri presnovi maščob. Nespečnost v tem času namiguje, da ste prestrogi do sebe in preveč kritični tudi do drugih.

Težave s spanjem med 1. in 3. uro so povezane z jetri. Strupene snovi se niso izločile in dražijo vse telo. Na čustveni ravni je budnost v tem času povezana z besom in krivdo, ki ju čutite do partnerja, drugih družinskih članov, prijateljev ali sodelavcev. Spor poskusite zgladiti, da se boste pomirili – ali pa situacijo pogledajte še s kakega drugega zornega kota. Ne nalagajte si krivde.

Težave s spanjem med 3. in 5. uro so povezane s pljuči. V tem času utegnemo pokašljevati in tudi astmatiki se najpogosteje prebujajo prav v tem času, ki je lahko povezan tudi z globoko žalostjo, žalovanjem in depresijo. Koristno je, če izvajate pomirjevalne dihalne vaje. Telo mora biti ogreto, da ga lahko pljuča nemoteno polnijo s kisikom.

Težave s spanjem med 5. in 7. uro kažejo na občutek, da ste v življenju obtičali. To ne velja za osebe jutranjega tipa, ki se vedno prebujajo zgodaj. Če se v tem času le stežka prebudite, to utegne biti znak, da so vaše ledvice šibke.

Najpozneje ob 22. uri je priporočljivo oditi v posteljo. Ob umirjenih mislih, primernem ležišču in ustrezni klimi v prostoru za to, da zaspimo, potrebujemo od 15 do 20 minut. Okrog 22. ure se začne zviševati število belih krvničk, telesna temperatura pa se zniža. Če greste spat ob tej uri, bo vaše telo ponoči ustvarilo dvakrat več hormona mladosti, kot če ležete pozneje. Melatonin, ki mu pravijo tudi hormon teme, se sprošča le ponoči. Če si predstavljate tekaško progo, je melatonin starter, ki da telesu znak »pripravljeni, pozor, zdaj«. Možganom sporoči, da je zunaj tema – čiščenje in obnavljanje se lahko začneta.

### ČE LEŽETE OB 22. URI, DOGODKI V TELESU POTEKAJO TAKOLE:

- » **Med 22. in 23. uro:** Celice se že obnavljajo. Krvni tlak se zniža, srčni utrip in presnova se upočasnita.
- » **Med 23. in 24. uro:** Čas, ko boste sanjali najlepše sanje.
- » **Med polnočjo in 1. zjutraj:** Spanje ni globoko. V tem času si tudi zapomnimo sanje.

## NOVO - masivne postelje iz cemprina

Švicarski bor Cemprin oddaja prijeten vonj *Pinosilvin*, ki ima pozitivne vplive na človeka

- > deluje pomirjajoče
- > omogoča boljšo regeneracijo
- > izboljša odpornost
- > alergikom olajša dihanje
- > ima antibakterijski in biocidni učinek

POSTELJE ■ LEŽIŠČA  
ODEJE ■ POSTELJNINA

**zelena**  
trgovina

Ljubljana, BTC, hala A (klet)  
Tel. (01) 810 90 32,  
[www.zelenatrgovina.si](http://www.zelenatrgovina.si)

POKLIČITE  
ZA KATALOG  
(01) 810 90 32

**KMALU** - oblačila iz konoplje & perilo  
ter oblačila iz volne ter svile

Zelo smo občutljivi na bolečino. Zbujanje ob tej uri precej zmanjša odpornost na stres.

- » **Med 1. in 2. uro:** Večina organov (razen jeter) upočasni svojo dejavnost. Jetra začnejo povečevati svojo sposobnost za uničevanje strupenih snovi.
- » **Med 2. in 3. uro:** To je čas globokega spanca in popolne sproščenosti – dihanje in srčni utrip se upočasnita, dejavnost možganov se zmanjša, telesna temperatura in krvni tlak se znižata.
- » **Med 3. in 4. uro:** V tem času pride do najdaljše faze sanjanja. Če nas zbudijo, smo povsem zmedeni.
- » **Med 4. in 5. uro:** Sluh je ob tej uri najbolj občutljivejši, zato nas lahko prebudi že najmanjši šum. Krvni tlak je zelo nizek, možgani so slabo prekravljani. Okrog 4. ure znova poteka obnova celic, ki skrbijo za lepoto: to je čas najdejavnije obnove kože.
- » **Med 5. in 6. uro:** Delovati začne celotni organizem – nadledvična žleza se prebuja, krvni tlak se poviša, prav tako raven hormonov v krvi. Spanje je v fazi med globokim in rahlim. Če se zbudimo v tem času, bomo sveži in spočiti.
- » **Med 6. in 7. uro:** Telesna temperatura in krvni tlak se povišujeta. Srčni utrip je hitrejši, raven adrenalina v krvi se poveča. To je najprimernejši čas za izmenično prhanje s hladno in toplo vodo.

## S KURAMI SPAT!

Ob odhodu v posteljo v poznejših urah preskočimo faze spanca, ki najbolj koristijo našemu zdravju in dobremu počutju – četudi zjutraj spimo dlje, do njih ne pride.

Ker so vse faze spanja enako pomembne, veliko vlogo odigrata tudi ležišče ter pohištvo v spalnici. Ležišče mora biti udobno in prijetno, da nas čim hitreje zaziblje v spanec, četudi k počitku ležemo nekoliko pozneje. Tako se nam ni treba prilagajati ležišču in iskati udobnega položaja, s čimer izgubljam pomembne trenutke spanja in predvsem

prestavljamo pomembno uro začetka globokega spanja, v katerem poteka najučinkovitejša obnova telesa.

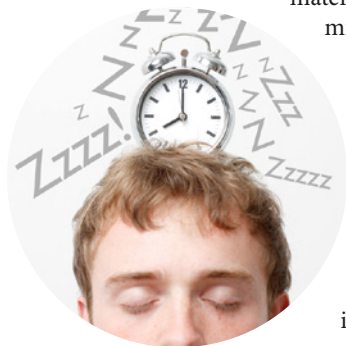
V spalnici imejte kar se da malo pohištva in drugih predmetov. Ležišče, posteljnina in pohištvo naj bodo izdelani iz neškodljivih naravnih materialov, kajti med spanjem, ko je v mirovanju, je telo obenem najbolj izpostavljeno vsem slabim energijam in kemikalijam, ki jih utegnejo vsebovati konvencionalni izdelki za spanje. Prav spalnica je prostor, v katerega najbolj sodi leseno pohištvo. Preprosta postelja iz katere koli vrste lesa je zagotovo boljša za vaše zdravje kot postelja iz iverala in umetnih tkanin.

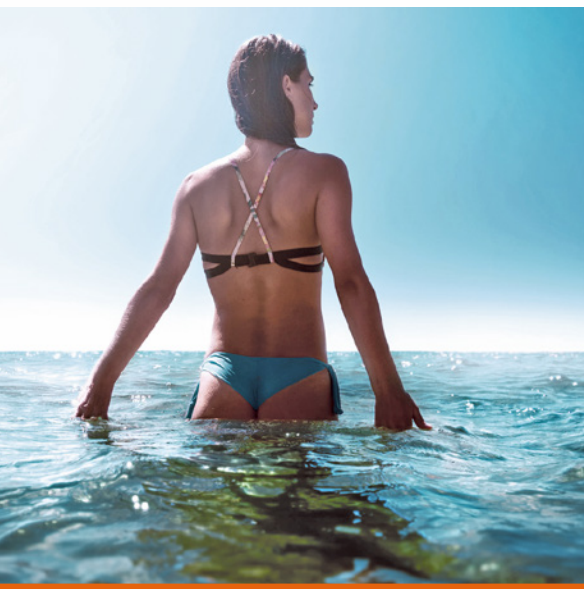
Zakaj si ne bi privoščili take zdravilne in brezplačne metode zdravljenja? Ko boste naslednjic pomislili, da bi še malo posedeli pred računalnikom ali televizorjem, se vprašajte, ali je vredno zamenjati uro pomlajevanja in obnove telesa za uro tega, kar prihaja z zaslonov.

## SPROŠČENO SRCE, ZDRAVA PLJUČA IN DOBRO POČUTJE

K sprostilnemu spancu prispevajo številna eterična olja, s katerimi lahko popršite vzglavje. Lahko pa izkoristite lastnosti ene od najboljših vrst lesa, ki je kot nalašč za spalne prostore. Znanstvena dognanja so pokazala, da les švicarskega bora (*Pinus cembra*, cempurin) premore odlične lastnosti, saj že zgolj s svojo esenco poskrbi, da nekatere funkcije med spanjem potekajo bolje, občutno se izboljša tudi obnova telesa. Testiranja so dokazala, da so posamezniki zaspali hitreje prav v najpomembnejšem prvem ciklu, kakovost njihovega spanja pa je bila občutno boljša. Poleg tega so se zbudili bolj spočiti.

Eden od najbolj presenetljivih izsledkov testiranja lastnosti švicarskega bora je ugotovitev, da vpliva na upočasnitev srčnega ritma – tako lahko srce prihrani kar 3500 utripov na noč.





# Morje kot superživilo

BESEDILO: KARMEN PRAH

*Vsi poznamo tisti čudoviti občutek, ko se po nekaj dneh plavanja v morju počutimo lažji, mlajši, gibčnejši ... Kako morju uspe v tako kratkem času doseči toliko sprememb v našem telesu?*

Morska voda deluje v dveh smereh. Ko se v njej namakamo (vsaj 20 minut), iz odprtih por vleče umazanijo in nas s tem globinsko razbremenjuje težkih kovin. Hkrati naša koža zaužije marsikaj iz morja, zato taka kopel – seveda če je morje čisto –, deluje tudi kot prehransko dopolnilo, ki ga uživamo s celotnim telesom.

Morje je bogato z rudninami, ki nam jih primanjkuje. Vse, česar primanjkuje kopenski zelenjavi in sadju, je voda odplaknila v morje. Prav zato je »morska juhica«, ki jo uživamo s kožo, celo blago-dejnejša od legendarne kurje juhice.

## ČE BI LE TRAJALO DLJE ...

Ko odkrijemo, kaj vse zmore morje, bi ga najraje vzeli domov. Če nimate sreče, da bi imeli morje pred nosom in bi se lahko v njem namakali vse leto, so vam na voljo naslednje možnosti: redne kopeli z morsko soljo, večji vnos nerafinirane morske soli ter večji vnos morske flore in favne.

Nekatere morske rastline vsebujejo izredno velike količine joda, magnezija in številnih drugih elementov, ki jih v vsakdanji prehrani primanjkuje. Zato njihovo redno uživanje pripomore k odpravljanju lenobne presnove, h krepitvi ščitnice, k zmanjšanju količine sedimentov v tkivih ... Seveda je treba izbirati med zaupanja vrednimi izdelki, neobremenjenimi s težkimi kovinami in z drugimi škodljivimi snovmi, ki plavajo v morjih.

Do boljšega razmerja omega 3 in omega 6 maščobnih kislin si lahko pomagamo tudi z uživanjem rib. Najbolj priporočljive so ribe z dna prehranske verige (inčuni, sardelice, skuše), ki nimajo priložnosti, da bi se v njih nabralo veliko umazanije, v svoji kratki življenjski dobi pa tudi ne morejo opraviti poti okrog sveta.



**Rjave, divje rastoče morske alge, najvišje kakovosti - ko veste kaj jeste**

**Na voljo kot kapsule, kot začimba ali v kombinaciji z mineralno soljo (pol/pol)**

**En sam gram morskih alg zapolni vrzeli med hranili v naši dnevni prehrani**



**Poiščite v poslovalnicah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah**

**Več na [www.bio24.si](http://www.bio24.si) Tel.: 01 528 0333**

# Šport kot bližnjica do zdravja – ali bolezn?

BESEDILO: SANJA LONČAR IN PIKA KLANČNIK

*Kot nasprotje življenjskemu slogu »pisarna-avto-kavč« vse bolj narašča priljubljenost ekstremnih športov, pri katerih ljudje premagujejo meje telesnih zmožnosti. Knjige tipa »kako je trgovski potnik po tistem, ko je prebolel neozdravljivega raka, v 60. letu življenja postal ultramaratonec« se odlično prodajajo in navdihujejo množice.*



Nekaterim res uspe ozavešteviti in kultivirati moč, ki jo ima duh nad telesom, in tako doseči tudi to, o čemer navadni smrtniki menijo, da je nemogoče. Žal njihovi dosežki motivirajo številne posnemalec, ki si mislijo: »Če je lahko on(a), bom tudi jaz.« In se lotijo maratonov, triatlonov, kolesarjenja okoli sveta ali osvajanja osem tisočakov, čeprav so še do včeraj »telovadili« le z računalniško miško, pritiskanje sklopke in plina pa je bilo njihova edina telovadba za noge.

Tako imamo v Sloveniji vsako sezono po trideset maratonov, kar nas, preračunano na število prebivalcev, zagotovo uvršča v sam svetovni vrh. Da bo vse še vznemirljivejše in adrenalinsko, tečemo tudi po planiški skakalnici velikanki, gonimo poni na Vršič, osvajamo kristalno palačo, tečemo ponoči ali 106 kilometrov po gorovju ... in da bo še zanimiveje, temu dodajamo še ovire (oviratlon).

## PA SMO ZARADI VSEGA TEGA BOLJ ZDRAVI?

»Bolje, da športajo, kot da se drogirajo,« je reko tekačev komentiral stari športni veteran. Če bi le vedel, da bodo mnogi od teh, ki zdaj športajo, še hitreje končali na drogi, sem si mislila, pri čemer nimam v mislih nedovoljenega dopinga. Skrajno

izčrpavanje telesa hitro pripelje do obrab, kar je v zadnjem času opazno tudi po porastu težav s koleni in hrbtenico.

Tako kot so na hitro dosegli »dobro formo« si mnogi želijo tudi enako hitro odpraviti bolečine. Zato protibolečinske tablete »zobajo« kot bombo-ne, s protibolečinskimi geli pa se mažejo, kot da bi šlo za kreme za sončenje. Tako želja po zdravem

## 23,5 MILIJONA EVROV ZA ZDRAVILA PROTI BOLEČINAM

Leta 2016 je bilo za zdravila proti bolečinam pri nas predpisanih 2,27 milijona receptov, zanje pa je bilo porabljenih 23,5 milijona evrov. V povprečju vsaka druga oseba v Sloveniji na leto dobi vsaj en recept za sredstvo proti bolečinam mišično-skeletnega sistema.

V tej skupini (ATC, skupina M) so zdravniki najpogosteje predpisali zdravila s protivnetnim in protirevmatičnim učinkom (966.000 receptov), kar pomeni 468 receptov/1000 prebivalcev in stroške v višini 8,5 milijona evrov.

življenjskem slogu številne ljudi pripelje na »območje somraka« – ko telesne obrabe in kronične bolečine ustavijo ambicije ter jih postavijo še nižje od točke, na kateri so bili predtem. Kot svarijo tudi zdravniki, ki se ukvarjajo z bolečinami, skrbi dejstvo, da velik odstotek ljudi, ki jih doletijo kronične bolečine, konča v depresiji.

Poraba protibolečinskih sredstev v Sloveniji narašča. Največ jih uporabimo za blaženje glavobolov in mišično-skeletnih bolečin. Najbolj pa skrbi trend predpisovanja opioidnih zdravil, ki povzročajo odvisnost. Včasih so bila ta zdravila namenjena le bolnikom v zadnji fazi raka in v podobnih stanjih, ko je bilo blaženje bolečine edino, kar je bilo mogoče storiti za umirajočega človeka. Dandanes pa opioidna sredstva vse bolj uporabljajo kot protibolečinska sredstva, zlasti po operativnih posegih in pri kroničnih bolečinah.

## PARACETAMOL NISO BOMBONI!

Malokdo se zaveda, da ima paracetamol številne neželenе učinke in da je lahko v odmerku 6 do 10 gramov celo smrtonosen! Enkratni odmerek zato ne sme preseči 1 g paracetamola, dnevni odmerek pa ne 4 g. To učinkovino je najti v protibolečinskih tabletah z različnimi imeni (*Lekadol*, *Daleron*, *Calpol*, *Tevitanol*, *Panadol* ...). Tu so še vse možne kombinacije paracetamola z drugimi učinkovinami, ki so v rabi za lajšanje simptomov gripe in prehlada (*Coldrex*, *Panadol Extra*, *Paramax* ...).

V Veliki Britaniji zastrupitve s paracetamolom predstavljajo 41 odstotkov vseh zastrupitev z zdravili. Pri nas je položaj nekoliko boljši; ko gre za zastrupitve, je paracetamol »še« na dvanajstem mestu med vsemi zdravili.



## POLOVICA PREDPISANIH ZDRAVIL JE PROTIBOLEČINSKIH



Med desetimi najpogostejše predpisanimi zdravili v letu 2016 je kar pet protibolečinskih zdravil: tablete *Lekadol* (500 mg), filmsko obložene tablete *Nalgesin Forte* (550 mg), kapsule *Naklofen Duo* (75 mg), tablete *Analgin* (500 mg) in filmsko obložene tablete *Doreta* (37,5 mg; kombinacija šibkega opioidnega analgetika tramadola in paracetamola). Ta statistika ne zajema protibolečinskih sredstev, ki jih kupimo sami ali jih dobimo med bolnišničnim zdravljenjem.

Ker gre za dražja (beri: donosnejša) zdravila od običajnih protibolečinskih sredstev, farmacevtska industrija vloga velike napore v povečanje njihove porabe na vseh trgih. Slovenski ni izjema. Ta trend prihaja k nam z nekaj zamude in le upamo lahko, da bodo hude posledice, s katerimi se že srečujejo na drugi strani Atlantika, streznile zagovornike predpisovanja tovrstnih zdravil in preprečile, da bi zdravniki dobesedno postali dilerji.

V Sloveniji je skoraj vsak tretji recept in vsak drugi evro iz skupine N (protibolečinska zdravila z delovanjem na živčevje) namenjen opioidnim analgetikom! Največ predpisanih opioidov (371.000 receptov) je bilo iz skupine drugi opiodi (N02AX), v katero so uvrščena zdravila s tramadolom (skoraj 50.000 receptov) ter kombinacije tramadola in paracetamola (skoraj 313.000 receptov). Med letoma 2010 in 2017 se je poraba opioidnih analgetikov povečala za 48 odstotkov, poraba drugih analgetikov in antipiretikov (DAA), večinoma paracetamola, pa za 85 odstotkov.

## DO KAM LAHKO GRE?

Predstavljene številke nam niso dale miru. V sodelovanju s strokovnjaki na tem področju se že nekaj časa ukvarjamo s problematiko bolečin. Seveda nas v okviru našega projekta najbolj zanima, ali obstajajo učinkovita naravna sredstva, s katerimi bi lahko ublažili ali odpravili bolečine, in to brez neželenih učinkov. Navdušeno

## ZDRAVNIKI KOT DILERJI?

Zaradi tovrstne protibolečinske strategije v ZDA vsako leto zaradi posledic jemanja opioidov umre več ljudi, kot jih umre zaradi uporabe heroina in kokaina skupaj. V 2014 je zaradi predoziranja z opioidnim analgetikom v ZDA umrlo kar 28.600 oseb!

ugotavljamo, da nas narava tudi na tem področju podpira ter ponuja številne učinkovitosti, celo enakovredne rešitve, s katerimi lahko zmanjšamo ali nadomestimo porabo sintetičnih učinkovin.

Razburljivo spoznavanje z naravnimi rešitvami za mišično-skeletne bolečine se obeta že to jesen. Knjiga bo izšla na začetku oktobra, prednaročilo pa bo možno do 30. septembra. Po 15. avgustu jo boste lahko prelistali na spletni strani [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).

## PRISOTNOST JE NAJPOMEMBNEJŠA!

Potrebo po boljši skrbi za krvni obtok, čistost limfe, pravilno presnovo in svoje telo nasploh, še vedno najlažje zadovoljimo s hojo in plavanjem, vendar pa ta športa ne ponujata nič posebnega, nič, s čimer bi se lahko postavljali na socialnih omrežjih in s čimer bi naredili vtis na prijatelje. Še več – športi, ki nas silijo v primerjanje z drugimi, nas nenehno držijo v odsotnosti. Ne poslušamo sebe, svojega ritma in svojih potreb, ampak vso pozornost usmerjamo na tekmece ali tiste, s katerimi se radi primerjamo.

Tudi znanstvene raziskave so dokazale, da telovadba, pri kateri nismo tudi mentalno prisotni, telesu ne koristi. Opazovali so tri skupine. Ljudje iz prve so redno telovadili. Ljudje iz druge skupine so sedeli v istem prostoru, opazovali telovadce in si zamišljali, da tudi sami izvajajo enake gibe. Tisti iz tretje skupine pa so spremljali športne dogodke na televizijskem zaslonu. Pri udeležencih iz vseh treh skupin so z različnimi meritvami ugotavljali stanje mišične mase, trdnost kosti, prekrvavljenost, raven kisika v krvi ... Kot je bilo pričakovano, so najslabše napredovali gledalci športnih prenosov. Toda raziskovalce je presenetilo dejstvo, da so največji napredek izmerili pri skupini, ki je opazovala telovadce in si zamišljala, da izvaja enake gibe.

Izvajanje joge, telovadba ali fitnes, pri katerem samo opazujete druge ali pa razmišljate o tem, kaj boste počeli, ko se boste vrnili domov, telesu očitno ne koristi. In nasprotno: če se zavedamo vsakega giba in ga vizualiziramo, deluje na naše telo.



*Drugi steber življenjske filozofije  
Sebastiana Kneippa*

## Zdravilne moči oblivov

PRIPRAVILA: TINA KREGAR,  
KNEIPP TRENERKA V TERMAH SNOVIK

*Življenjska filozofija zdravega  
življenjskega sloga po Sebastianu  
Kneippu temelji na petih stebrih  
– vodi, gibanju, prehrani, uporabi  
zelišč in zdravem življenjskem slogu.*

Voda je steber, po katerem je Kneipp najbolj znan. Ker si je v mladosti s kopanjem v hladni Donavi pozdravil tuberkulozo, se je odločil, da bo življenje posvetil zdravljenju z vodo. Njegove metode so preproste in se jih lahko nauči vsakdo. Vendar pa se je treba zavedati, da je terapija z vodo veliko močnejše orodje, kot si številni predstavljajo, zato je pomembno, da jo izvajamo pravilno.

Umivanje je najblažja oblika terapije, kopeli pa najmočnejša. Manj znani, vendar zelo uporabni so oblivi, s katerimi je Kneipp zaslovel, poleg tega pa nam je zapustil zelo natančne napotke, kako jih pravilno izvajati.

Voda učinkuje na kožo s toplotnimi, kemičnimi in mehanskimi dražljaji, ki sprožijo procese, s katerimi telo uravnava svoje osnovne funkcije in spodbuja delovanje različnih organov.

Kneipp je uporabljal zgolj hladno vodo, razen če je bilo treba telo predtem ogreti. Oblive lahko izvajamo doma, in sicer ob pomoči prhe, vrtno vodne cevi ali navadne posode za zalivanje. Pri izvajanju oblivov moramo biti pozorni na naslednje:

- » ustrezna temperatura vode (od 16 °C do 18°C),
- » oblive z mrzlo vodo izvajamo le, če je telo dovolj segreto,
- » po oblikovanju telo segrejemo s toplimi oblačili ali z dejavnostjo.

## PREDSTAVLJAMO TRI VRSTE OBLIVANJA:

### Obliv za kolena:

- » začnemo na zadnji strani desne noge: z močnim curkom vode potujemo od desnega mezinca in po zunanji zadnji strani goleni vse do kolena, kjer se zadržimo približno tri sekunde, nato pa nadaljujemo po notranji strani noge navzdol, vse do nožnega palca,
- » postopek ponovimo na levi nogi,
- » postopek ponovimo na desni in nato še na levi sprednji strani obeh nog,
- » končamo z oblikom desnega in nato še levega stopala.

S kolenskim oblikom uravnavamo krvni tlak in presnovo ter krepiamo ožilje. Po obliku se umirimo in lažje zaspimo, zato ga je priporočljivo izvesti v večernih urah.

Poliva ne izvajamo, če se slabo počutimo, če imamo mrzle noge, če nas zebe ali če nas pesti akutno vnetje ledvic/mehurja.

### Obliv za roke:

- » začnemo pri desnem mezinca in z močnim curkom vode potujemo do ramena, kjer se zadržimo tri sekunde, da voda steče po vsej roki, nato nadaljujemo po notranji strani roke, vse do palca,
- » postopek ponovimo še na levi roki
- » končamo z oblikom desne in nato še leve dlani.

Z oblikom rok utrjujemo telo, poleg tega pomaga pri utrujenosti in nas poživi, zato ga je priporočljivo opraviti zjutraj. Obliv pomaga tudi pri vnetjih kit komolca in ramenskega sklepa, pri vrtočlavi in vnetju sluznice. Poliva ne izvajamo, če se slabo počutimo, če nas zebe ter v primeru astme ali angine pektoris.

### Obliv za obraz ali lepotni oblik:

- » začnemo na desni strani čela, nadaljujemo do leve strani in se zatem vrnemo na desno stran,
- » nadaljujemo po licu navzdol: v štirih linijah potujemo od desne do leve strani lica in nazaj,
- » pazimo, da s curkom pridemo vse do oči,
- » od leve strani lica tri- do štirikrat zakrožimo okrog obraza (v smeri urnega kazalca),
- » med oblikovanjem ves čas mirno dihamo,
- » po opravljenem obliku z roko obrišemo preostanek vode na obrazu.

Obliv obraza je priporočljiv za poživitev, izboljšanje prekrvljenosti kože ter pri glavobolih, utrujenosti in izčrpanosti. Pomaga tudi pri utrujenosti oči po dolgotrajnem branju. Oblivanja ne priporočamo v primeru vnetja čelne votline ali obnosnih votlin.

»Če obstaja **kako zdravilo zame, je to voda.**« **Sebastian Kneipp**

## KOPANJE V TERMALNI VODI

**VSAK DAN IN OB VSAKEM VREMENU**



**Posebna ponudba za kopanje 1=2 (plača eden, plavata dva),** velja za redne kopalne karte od ponedeljka do petka, s tem kuponom **do 30. 9. 2018**. Popusti se ne seštevajo.

info@terme-snovik.si  
080 81 23  
www.terme-snovik.si





## Ali nam vnetje mišic škoduje ali koristi?

*Vprašanje smo zastavili Petru Bukovniku, vsestranskemu športniku in osebnemu trenerju.*

Z vidika pridobivanja mišične mase in boljše telesne pripravljenosti je vnetje koristno, saj s proliferacijo oziroma delitvijo satelitskih celic, ki so ključne za razvoj večjih in močnejših mišičnih vlaken, spodbuja prilagajanje telesa na zahtevnejše treninge. Ena od raziskav je celo pokazala, da »vnetni odgovor«, ki ga sproži prvi vadbeni učinek, poveča dejavnost nevtrofilcev (vrsta belih

krvničk) pri naslednji vadbi, s čimer mišična vlakna zaščitijo pred čezmernimi poškodbami, kar je zagotovo dobro.

Vnetje, ki se odrazi s togostjo gibanja, preprečuje kronično vnetje in še večje poškodbe zaradi pretežkega dela, treninga ali prisilne drže, ki telesu nikakor ne ustrezajo. Vnetje je škodljivo, če se nenadzirano razširi na druga tkiva, začetno vnetje pa preraste v kronično.

### KOLIKO JE RAVNO PRAV?

Lažje odgovorim na vprašanje, kdaj je preveč – takrat, ko pride do togosti gibanja in bolečine, ki preprečuje opravljanje dela ali doseganje normalnih športnih rezultatov. Pravšnje mero prepoznamo po harmonični usklajenosti telesa, saj nam telo prav prek bolečine in napora signalizira, do katere mere ga je smotrno »gnati«. Naj omenim, da mlečna kislina nima prav ničesar skupnega z vnetjem. Mlečna kislina je produkt sinteze ATP brez prisotnosti kisika (glikoliza). Pekoča bolečina, ki jo občutimo, mine takoj, ko mišico sprostimo, kri pa mlečno kislino odnese naprej po telesu.

### KAKO POMAGATI MIŠICAM, KO NASTOPI VNETHA?

Osnova je prehranjevanje. Temelji naj na hrani, ki je naravna in pripravljena doma oziroma brez dodatkov »kemij«, kot so emulgatorji, umetni konzervansi ... S takšnim prehranjevanjem prispevamo k hitrejši obnovi tkiv, podpremo pa tudi imunski sistem, ki sproži in nadzira vnetna stanja.

Pri vnetju mišicam ponudimo pomoč tudi s počitkom, kopelmi in z masažo, torej s telesno sprostitvijo. Protivnetno deluje tudi »živa hrana«, torej sadje, temnozelena zelenjava in hrana z zdravimi maščobami, predvsem z omega 3 maščobnimi kislinami (laneno seme, semena chia, losos, avokado, oljčno olje, sardele, orehi ...). Tudi začimbe, kot so kurkuma, kajenski poper, ingver, origano in zeleni čaj, zelo učinkovito zavirajo vnetja.

Pri kurkumi je pomembno čim bolj aktivirati njeno aktivno substanco kurkumin. Na tem mestu poudarjam optimizirani kurkumin NatureVibe LongVida<sup>®</sup>; njegove številne koristi je dokazala raziskava iz leta 2016. V primerjavi s kontrolno skupino, ki je prejela placebo, se je ob uporabi optimiziranega kurkumina

**naturevibe longvida<sup>®</sup> OPTIMIZIRAN KURKUMIN**

- 65-KRAT VIŠJA BIOLOŠKA RAZPOLOŽLJIVOST\*
- 285-KRAT DALJŠA PRISOTNOST KURKUMINA V KRVI\*
- VEČ KOT 17 OPRAVLJENIH KLINIČNIH RAZISKAV
- DOKAZANO PREHAJA V MOŽGANE
- DOKAZANO PROTI-VNETNO

\*v primerjavi s standardnim 95% kurkuminom

Prodaja: **Sanolabor, Kalčak, VitaCare, Biotopic, www.SLADKO.si** in prodajalne z zdravo prehrano.

Slava se simboje

NatureVibe LongVida® glavni vnetni dejavnik TNF zmanjšal za kar 25 odstotkov, vrednost encima kreatin kinaza pa se je prvi dan zmanjšala za 48 odstotkov, naslednji dan pa se je vrnila na normalno raven. Optimizirani kurkumin NatureVibe LongVida® ima dokazano 65-krat večjo biološko razpoložljivost kot standardni 95-odstotni kurkumin.



PETER BUKOVNIK, OSEBNI IN PREHRANSKI SVETOVALEC,  
WWW.SLADKO.SI

## ČRNA ŽIVILA ZA HITRO OBNOVO MOČI!

Kitajska medicina ve, da stanje želodca, vrtnice in ledvic določa tudi naše mišične moči. Namesto da jih poskušamo okrepiti na silo, jih bomo lažje revitalizirali in napolnili z energijo s pravilno izbiro živil.

Pri dviganju energije ter krepitvi ledvičnega in vrtničnega potenciala vam bodo v najboljšo pomoč samonikle užitne rastline in črna živila.

Na svoj jedilnik uvrstite čim več temnih stročnic – črni in temno rdeči fižol, črno lečo ter druga temna in nežlahtnena živila (črni sezam, črna kumina in divji riž). Od sadežev vam bodo koristile slive, aronija, črni ribez ...

Na seznam koristnih živil sodijo tudi vsa semena in oreščki, vendar le, če jih boste pred uporabo namakali, kalili ali pa jih najmanj sedem do deset dni hranili v medu.



## Čas je za poletno polnjenje baterij!

Naše žepnice so pravega formata za plažo, njihova vsebina pa odlična pomoč, če želite poletje izkoristiti za trajno rešitev katere od zdravstvenih težav in se s polnimi baterijami pripraviti na jesen.



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

[www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net)



Naročila sprejemamo na e-naslovu [info@jasnoinglasno.si](mailto:info@jasnoinglasno.si)



Vsak delovnik med 9. in 13. uro na telefonski številki  
**(051) 88 41 48**



Na voljo v trgovini  
**iBookstore**



### SEZAMOVO KREPIČILO™

je neizčrpen naravni vir hranilnih in regenerativnih snovi, ki so nepogrešljive tako za tvorbo kot za obnavljanje čvrstih, prožnih kosti in ki prispevajo k zdravi koži, čvrstim nohtom in sijočim lasem.



Prodaja: [TRGOVINA.PHARMOS.SI](http://TRGOVINA.PHARMOS.SI), [www.pharmos.si](http://www.pharmos.si)  
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o., tel. 041 401 600.

# Vdihnite in se sprostite

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

*Odkar obstaja človeštvo, naj bi se naše telo za ohranitev notranjega ravnovesja na akutne stresne dogodke odzivalo s stresnim odzivom, ki ga vsi dobro poznamo pod imenom »boj ali beg«. Čeprav nas je ta odziv vse od takrat pa do danes z vsemi svojimi notranjimi mehanizmi varoval in nam omogočal obstoj do današnjih dni, nas lahko tudi ogrozi in pripelje do bolezni.*

## KAJ SE DOGAJA Z NAMI OB ODZIVU »BOJ ALI BEG«?

Stresni odziv »boj ali beg«, ki ščiti naše notranje ravnovesje oziroma homeostazo, je kot prvi v svoji knjigi *Modrost telesa (The Wisdom of the Body)* opisal fiziolog Walter Bradford Cannon. Preprost primer delovanja homeostaze je denimo uravnavanje telesne temperature. Kadar se zadržujemo v prevročem okolju, se poleg drugega tudi izdatno znojimo in s tem ohlajamo telo, s čimer ohranjamo optimalno telesno temperaturo. Z vzdrževanjem notranjega telesnega ravnovesja pa se ohranja ravnovesje oziroma zdravje vsake celice v telesu.

Kadar smo izpostavljeni akutnemu stresu (denimo ob prometni nesreči), ki lahko ogrozi naše življenje, se za zaščito našega notranjega ravnovesja sproži poseben živčni in hormonski odziv, odziv »boj ali beg«. Aktivira ga simpatično živčevje, ki skupaj s parasimpatičnim (nasprotni pol simpatičnega) sestavlja avtonomno (nezavedno delujoče) živčevje, ki uravnava nekatere telesne sisteme, ne da bi se tega zavedali. Tako parasimpatično živčevje spodbudi telo k sproščanju, hranjenju, prebavljanju, počivanju in razmnoževanju, simpatično živčevje pa ga izklaplja in telo spodbuja k boju ali begu. To pomeni, da se vsak dan

nezavedno sprašujemo: »Me ta situacija ogroža?«, »Se moram boriti?«, »Moram zbežati?« ... in tako nenehno preklapljammo med enim in drugim delom avtonomnega živčevja.

Raziskovalci menijo, da nam je ta mehanizem nekoč zelo koristil, saj nam je omogočal, da smo se bojevali ali pa zbežali pred plenilcem. Seveda nam stresni odziv pomaga tudi dandanes, težava pa lahko nastane, če nam uide izpod nadzora. To pomeni, da se denimo sploh nikoli ne »ugasne« ali pa se vključi že ob vsakem najmanjšem stresnem dogodku, ki ne ogroža našega življenja. To pomeni, da se vključi vsak dan in ob vsakem najmanjšem stresu: v primeru prometnega zastoja, prepira s partnerjem, skrbi v zvezi z odplačevanjem posojila, poslušanju poročil o terorističnem napadu ... To se dogaja tudi ljudem, ki trpijo zaradi anksioznosti, depresije ali postravmatskega sindroma. Ko pride do tega, se telo in psiha nima več časa sprostiti in umiriti oziroma regenerirati. Toda nenehno tovrstno odzivanje nas utegne tako izčrpati, da celo zbolimo.

Da bomo lažje razumeli, zakaj lahko zbolimo, si oglejmo, kaj se dogaja z nami ob stresnem odzivu. Vzdraženje simpatičnega živčevja in izločanje stresnih hormonov (kortizol, noradrenalin, adrenalin ...) zviša krvni tlak, pohitri srčni utrip in spodbudi znojenje. Obenem poveča

prekrvljenost tkiv, ki omogočajo telesni odziv na grožnjo (mišice, srce, pljuča, možgani ...), zmanjša pa prekrvljenost tkiv, ki so za boj ali beg nepomembni (koža, prebavila, ledvice, reprodukcijski organi ...). Poleg tega pride do dviga ravni krvnega sladkorja, zaviranja delovanja imunskega sistema in upočasnenega tvorjenja kostnine. Motnje v spočetju, težave s prebavili, visok krvni tlak, težave s srcem, visoka raven krvnega sladkorja in inzulina, slabo delovanje imunskega sistema, težave s kostmi, živčna vzdraženost, izbruh čustev jeze, skrbi in strahu, panični napadi, depresija ... vse to so lahko posledice »iztirjenega« odziva »boj ali beg«. Takšno stanje seveda lahko vodi v pretirano hranjenje, zlorabo alkohola, kave, cigaret in trdih drog, pa tudi antidepresivov.

## KAKO SI POMAGATI, DA NAS STRES NE BO UNIČIL?

V prvi vrsti je treba doumeti, da živimo v vse bolj stresnih časih. Če zapisi držijo, naj bi pred 50.000 leti človek za svoje preživetje delal samo 15 ur na teden. Preostanek časa mu je bil na voljo za počitek in regeneracijo. Dandanes večinoma delamo od 40 do 60 ur na teden! Poleg tega tudi prosti čas pogosto preživimo pred zasloni, vse manj smo v stiku z naravo, vse manj se pogovarjamo in ne nazadnje – tudi vse manj poslušamo lastno vest.

Ker smo za svoje zdravje odgovorni sami, je dobro čim prej ozvestiti, da je treba tak življenjski slog čim prej opustiti in poskrbeti, da nas psihični stres ne bo uničil. Kakovostna hrana, ustrezna hidracija in gibanje niso dovolj, najti moramo tudi čas za »prebavljanje« vsakodnevnih psihofizičnih napetosti – čas zase. Ko bomo sproščeni, polni energije in dobre volje, se bomo tudi drugače, manj burno odzivali na običajne stresne situacije ali pa si od njih vsaj hitreje opomogli.

Kadar je le mogoče, v prostem času ugasnite zaslone in si privoščite masažo, opojno aromaterapijo, poslušanje sprostilne glasbe ... Lahko se tudi vrnete k naravi, ki vedno sprosti telo in duha. Če se boste ob tem še sezuli in hodili bosi (ali vsaj z bosonogimi čevlji), boste s spodbujanjem akupresurnih točk na stopalih dodatno prispevali k uravnoteženju energijskih pretokov po vsem telesu ter s tem napetemu telesu in umu pomagali do sprostitve. Vsako čustveno napetost je dobro tudi čim prej »prebaviti«, da žalost, jeza, skrb in druga

## Imate vprašanja o uporabi konopljinega CBD?



**Vas zanima, kako nam CBD lahko dokazano pomaga pri številnih težavah? Vas zanima kateri pripravek CBDEX je za vas najustreznejši?**

### Vabljeni na brezplačni posvet.

- » SANOLABOR LJ, Cigaletova 9, 1. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR LJ, BTC center, 2. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR MB, Europark 3. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR SLOVENJ GRADEC, 6. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR VELENJE, 8. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR NOVO MESTO, 17. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR SEVNICA, 18. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR MURSKA SOBOTA, 20. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » RADGONSKI SEJEM, stojnica Biomons – CBDEX, od 25. 8. do 30. 8. 2018,
- » META RADOVLJICA, 29. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR CELJE, 31. 8. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR MB, Europark, 1. 9. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR LJ, Cigaletova 9, 3. 9. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR LJ, BTC, 3. 9. 2018, od 15. do 19. ure,
- » SANOLABOR LJ VIČ, 5. 9. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR NOVO MESTO, 6. 9. 2018, od 9. do 14. ure,
- » META RADOVLJICA, 14. 9. 2018, od 9. do 14. ure,
- » SANOLABOR KOPER, 15. 9. 2018, od 9. do 14. ure.

Svetuje: Darja Batista, Biomons 1 d.o.o., (040) 614 617, [www.biomons.com](http://www.biomons.com).

negativna čustva ne bodo po nepotrebnem vključevali simpatičnega živčevja. Pri tem vam lahko pomaga iskren pogovor s sabo (s svojo vestjo) ali z dobrim prijateljem.

## CBD SPROŠČA BREZ OPOJENOSTI

Med številne ukrepe, ki uravnotežajo delovanje avtonomnega živčevja, sodi tudi jemanje kanabidiola (kanabinoid CBD). Vsebujejo ga denimo CBD-kapljice in CBD-inhalacijske tekočine za sproščanje, ki jih pripravljajo iz izvlečka cvetov industrijske konoplje. V nasprotju s THC nima psihoaktivnih vplivov, raziskave pa so pokazale, da ima velike potenciale za ohranjanje in vračanje zdravlja – ima namreč protivnetne, antioksidativne, nevroregenerativne, anksiolitične in antipsihotične učinke.

CBD podpira delovanje endokanabinoidnega sistema in s tem pomaga umirjati delovanje simpatičnega živčevja. Več raziskav namreč razkriva, da optimalno delujoč endokanabinoidni sistem (ES) omogoča tudi uravnoveženo delovanje avtonomnega živčnega sistema. ES naj bi vplival

predvsem na aktivacijo parasimpatičnega dela avtonomnega živčevja. To pomeni, da pomaga izklopiti delovanje simpatičnega živčevja in s tem telo vračati iz stresa v stanje umirjenosti, prebavljanja, počitka ... skratka, v stanje psihofizične obnove. Jemanje CBD dokazano umiri zaskrbljenost, depresijo, strah pred javnim nastopom itn. Več o tem si lahko preberete v knjigi *Kako ohraniti možgane*.



## DIŠEČA SPROSTITEV

Učinkovito je tudi vdihavanje eteričnih olj, ki s svojim valovanjem že v nekaj sekundah neposredno vplivajo na počutje in nas lahko bodisi predramijo bodisi sprostijo.

Med najbolj sproščajoča eterična olja uvrščamo eterično olje prave sivke (*Lavandula angustifolia*), damaščanske vrtnice (*Rosa damascena*), vetiverja (*Vetiveria zizanioides*), bergamotke (*Citrus aurantium bergamia*), sandalovine (*Santalum album*), vanilje (*Vanilla planifolia*) in benzoina (*Styrax benzoin*).

Sivka dokazano sprošča in prispeva k obnavljanju živčevja, zato pomaga doseči notranji mir in boljši spanec ter odpravlja živčnost. Številne raziskave dokazujejo, da bi bilo treba prijetne vonjave sivke uporabljati pogosteje.

Vrtnica je specialistka, ko gre za delovanje na srce, zato je v rabi za lajšanje čustvenih bolečin in celo težke depresije. Za ta namen je treba uporabljati naravno in čisto eterično olje vrtnice. Lahko je tudi razredčeno, sicer utegne biti aroma vrtnice premočna, ne sme pa biti zmešano z olji drugih rastlin ali ponarejeno.

Če vas morijo skrbi, bo vdihavanje eteričnega olja vanilje zagotovo pobožalo napeto vranico, napetost pa bo popustila, ne da bi vam bilo treba pojesti veliko kremno rezino!

Ker delovanje eteričnih olj natančno preučujejo, obstajajo tudi namenske mešanice, v katerih so združena olja, ki v sinergiji delujejo še učinkoviteje. Tako v mešanici Buda najdemo sandalovino, tonko in benzoin, v mešanici za dober spanec pa sivko, pomarančo, limeto in pačuli.

**KONOPLJA BREZ RECEPTA!**

**TISOČLETNA TRADICIJA IZ NARAVE!**

**LIQUID CBDex – premium naravne inhalacijske tekočine s kanabidiolom – CBD za sproščanje in umiritev. Ko želimo ravnovesje takoj!**

**PODROBNEJE NA: [www.biomons.com](http://www.biomons.com)**  
**tel.: 040 614 617, e-mail: [info@biomons.com](mailto:info@biomons.com)**

**biomons1 CBD EX**



## Bosonoga hoja – »počasnost« v funkciji zdravja

BESEDILO: JULIA KÖPFERL IN DEJAN ŠRANC

O prednostih bosonoge hoje, ki nas ozemlje in razbremeni vplivov elektromagnetnega smoga, smo pisali že v prejšnji številki. Tokrat bomo predstavili še eno od velikih prednosti bosonoge hoje. Stopala so organ, v katerem se stekajo vsi telesni meridijani. Prav zato lahko refleksna masaža pomaga odpravljati zastoje in izboljšuje pretočnost v celotnem telesu. Ko bosi hodimo po različnih podlagah, spodbujamo in revitaliziramo celotno telo. Ni vam treba preteči štiridesetih

kilometrov, ni vam treba uničevati kolen in gležnjev ... Že nekaj sto prehojenih metrov bo v telesu naredilo čudeže!

Način hoje, ki ga zahteva bosonoga hoja, idealno spodbuja venske črpalke, zato je v pomoč pri različnih težavah z venami in zastajanjem limfe. Da ta učinek dosežemo tudi na podlagah in v situacijah, ko ne moremo biti bosi, lahko začnemo uporabljati obutev, ki je obutev le na videz, vendar omogoča polno doživljanje podlage ter odlično ščiti pred ostrimi predmeti in umazanijo. Tako denimo bosonogi čevlji Leguano, ki jih proizvajajo v Nemčiji, na več načinov podpirajo naše zdravje in vitalnost. Navadni čevlji večinoma stiskajo prste, zaradi trdih podplatov in preveč podpore pa učinkujejo kot mavec: stopalne mišice utegnejo oslabeti, kar lahko pripelje do sesedanja stopalnega loka in drugih deformacij.

### Ali skrbite za vaše temelje - stopala?



T: 041 459 275  
[www.leguano.si](http://www.leguano.si)

Čevlji Leguano stopalom in prstom ponujajo svobodo, saj so spredaj dovolj široki, da prsti niso stisnjeni, ne žulijo in ne deformirajo stopal. Podplat je izredno prožen: upogljiv je v vse smeri, zato se lahko v največji meri prilagaja gibanju našega stopala med hojo. Poleg tega je tanjši od običajnih podplatov, zato omogoča občutek bosonoge hoje in tudi vse njene prednosti. Ker je podplat popolnoma raven, omogoča naravno gibanje, brez negativnih vplivov na držo ali ravnotežje. Evolucija je naša stopala oblikovala popolno, zato pri hoji ali teku ne potrebujejo dvignjenih pet. Poleg tega so bosonogi čevlji zelo lahki, kar se odraža tudi v udobju pri nošenju.



**EKOLOŠKE oljne  
KOMPOZICIJE**

razvedritev in  
sprostitvev  
za telo, duha  
in dušo

baitris  
vitale e benessere

[www.baitris.si](http://www.baitris.si)



# Lubenica – sadež poletja – sadež sproščanja

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

*Poletje je čas, ko si radi  
privoščimo nekaj oddiha, se  
spojčujemo in si nabereemo novih  
moči za jesen in zimo.*

Poleg telesnega počitka našemu telesu prija tudi hrana, ki nas sprošča in, verjeli ali ne, sem sodi tudi lubenica! Sama lubenice obožujem že od malih nog – ker so sladke, sočne in osvežilne! Toda šele veliko let pozneje, ko sem začela svojo pot izobraževanja s področja tradicionalne kitajske medicine (TKM), sem spoznala, da je lubenica veliko več kot samo okusen, sočen in zdrav sadež. Lubenica je v resnici zdravilna hrana poletja, še posebno v podnebjih, za katera so značilna vroča poletja, tako kot pri nas.

## LUBENICA IN TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA

Po tradicionalni kitajski medicini ima vsako živilo in zelišče svoje energetske lastnosti; vsako premore sebi lastno energijo, s katero vpliva na energijo katerega od telesnih organov (v TKM to pomeni

vpliv na celotni meridijan posameznega organa).

Kitajska medicina lubenico opisuje kot živilo, ki vpliva na srce, mehur in želodec. Poleg tega hladi telo in ga očisti presežka vročine. Poleti smo v obdobju srca, zato telesu prija hrana rdeče barve, ki nas hidrira in hladi.

Čeprav je dandanes v veleblagovnicah lubenice najti skorajda vse leto, je treba upoštevati, da je to živilo, ki telo hladi, zato je uživanje lubenice priporočljivo zgolj v vročih poletnih mesecih. Na drugi strani pozimi in jeseni telesu prija hrana, ki nas greje. Če v tem času uživamo hrano, ki telo hladi, lahko poškodujemo energijo meridianov in telesno energijo či.

Lubenica je odlična poletna hrana tudi zato, ker je polna slastnih sokov, ki negujejo telesne tekočine in hkrati spodbujajo uriniranje. To je zelo učinkovita strategija, ki pomaga pri odvajanju poletne vročine iz telesa. V KTM velja, da lahko vročina povzroči zaprtje. Lubenica je odlična pomoč za to pogosto težavo, saj telo ohladi in ga obogati s tekočino.

Po tradicionalni kitajski medicini je ena od čudovitih lastnosti lubenice tudi njen pomirjujoči učinek na duha; posledično nam lahko uživanje lubenice pomaga ublažiti frustracije, nemir in skrbi.

Če imate težave s šibkimi prebavili, lubenico uživajte v zmernih količinah. Po naukih tradicionalne kitajske medicine surova hrana telo hladi, zato je napornejša za prebavila. Če imate težave z napihovanjem in/ali vetrovi ali s prehitro prebavo, lubenico uživajte v zmernih količinah ter začnite s krepitvijo črevesja in/ali želodca.

Tudi z zornega kota zahodne medicine je lubenica čudovito živilo, saj je bogata s karotenoidi, antioksidanti in vitamini, kot so likopen ter vitamini A, C, B<sub>1</sub> in B<sub>6</sub>. Na telo deluje protivnetno in nas ščiti pred prostimi radikali. Vsebuje tudi obilo elektrolitov, zato učinkovito pomaga pri hidraciji telesa.

Vzhod ali Zahod – s katerega koli zornega kota pogledamo, vidimo, da je lubenica zdravo in idealno živilo za vroče poletne dni!

## SEMENA LUBENICE – ODPADEK?

Lubeničnih semen nikar ne zavržite, saj imajo številne krepčilne lastnosti. Posušena semena lubenice lahko uporabite za čaj. Jušno žlico suhih

semen narežite ali zmeljite (nekateri uporabijo kar cela), nato jih prelijte s pol litra vrele vode in počakajte, da se čaj ohladi. Zatem ga precedite in takoj popijte.

Če je le mogoče, čaj pripravljajte sproti in ga pijte svežega. Uživajte ga vsaj trikrat na teden, lahko tudi večkrat na dan. Po kitajski medicini lubenična semena **krepijo ledvice**: spodbujajo odvajanje urina in sočasno pomagajo nižati krvni tlak, saj širijo žile (vazodilatorni učinki). S krepitvijo ledvic krepimo tudi sposobnost telesa, da prek ledvic izloči vodotopne toksine.

## RAZSTRUPLJEVALNO ČIŠČENJE TELESA Z LUBENICO

Če želite sezono lubenic dobro izkoristiti in poletni počitek ponuditi tudi svojemu črevesju, lahko opravite tudi preprosto čiščenje telesa z lubenico.

Zjutraj in zvečer spijte probiotik, s čimer boste v črevesje naselili dobre bakterije, ki bodo pomagale odpraviti toksine, preostanek dneva pa jejte samo lubenico. Količina ni določena – pojedite lahko

## Pomembno!



Tako kot vse drugo sadje tudi lubenico vedno uživajte samostojno in na prazen želodec – nikoli takoj po obroku in vedno vsaj pol ure pred zaužitjem kake druge hrane.

tudi do pet kilogramov lubenice na dan. Čeprav lubenica vsebuje kar 92 odstotkov vode, čez dan vseeno pijte tudi vodo. Naslednje jutro dan začnite s sadjem, nekaj ur pozneje pa lahko pojedite kuhano zelenjavo ali lahko zelenjavno juho.

Takšno čiščenje telesa z lubenico za telo ni naporno, zato ga lahko opravite tudi večkrat, denimo dvakrat na mesec vse poletje. Če imate težave s prebavili, ne izvajajte očiščevalnega posta z lubenico. Prav tako posta ne izvajajte, če imate diabetes ali kako drugo bolezen; v tem primeru se najprej posvetujte z zdravnikom.

# viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

# Probiotiki in prebiotiki

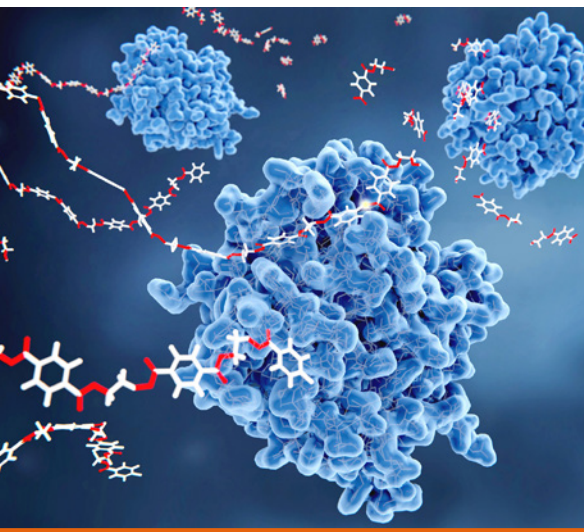
## Klinično testirani sevi dobrih bakterij

**LAKTOBACILI IN BIFIDOBakterije**



**ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO**

Na voljo v trgovini in spletni trgovini **OrCa** v Ljubljani ([www.or-ca.si](http://www.or-ca.si)) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije: tel / 01 23 21 655**



# Kako z encimi do psihofizičnega zdravja?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

*Med encime ne spadajo le tisti v prebavilih, ki prebavijo zaužiti grizljaj, ampak jih je najti v vseh kotičkih našega telesa, tako zunaj kot znotraj celic. Ko začne pisana mreža različnih encimov popuščati, to lahko pripelje do izgube zdravja in dobrega počutja, zato je treba telesu tudi pri tem priskočiti na pomoč. Zakaj so encimi tako pomembni in kako jih lahko okrepimo?*

## ENCIMI SO NUJNI ZA NAŠE PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE

Encimi so posebne beljakovine, ki jih proizvajajo živi organizmi. Ker pospešujejo skoraj vse

telesne biološke reakcije, ki brez njih ne bi mogle potekati dovolj hitro, so zelo pomembni za ohranjanje ne le psihofizičnega zdravja, ampak tudi življenja. Med pomembne encime sodijo amilaze, lipaze, proteaze in drugi, ki pomagajo prebavljati zaužito hrano. Pomembni so tudi encimi DNK-polimeraze, ki skrbijo za pravilno podvajanje dednega materiala ob delitvi celic. Poleg teh so nepogrešljivi encimi, ki sodelujejo v procesu nastajanja energije ATP v celicah, ter encimi acetilholinesteraze, ki sodelujejo pri prenosu informacij med živčnimi celicami in mišicami. Enako velja za tiste, ki pomagajo v procesih razstrupljanja telesa. Nepogrešljivi so tudi proteolitični encimi, ki opravljajo številne naloge, od prebave beljakovin v prebavilih do čiščenja oblog v ožilju in pospravljanja vnetnih ostankov v zaključni fazi vnetij. Seveda to še zdaleč niso vsi encimi, ki se skrivajo v telesu. Raziskovalci menijo, da obstaja približno tri tisoč vrst encimov, ki omogočajo potekanje kakih sedem tisoč telesnih reakcij, pomembnih za ohranjanje zdravja in življenja. Ker pa je človeško telo vesolje v malem, ki ga še nismo dokončno raziskali, je encimov in procesov, ki jih ti pospešujejo, verjetno še veliko več.

## KAJ UNIČUJE ENCIME IN KAKŠNE SO POSLEDICE?

Če naj encimi delujejo optimalno, potrebujejo ustrezno okolje. Ko smo zdravi in mladi, večinoma delujejo optimalno. Hkrati s staranjem, stresno preobremenjenostjo, uživanjem neakovostne hrane, zastrupljanjem s toksini ... pa upada tudi moč naših encimov.

Za aktivacijo posameznih encimov je potreben natančen pH-okvir. To pomeni, da lahko večja odstopanja v smeri kislega ali bazičnega stanja vplivajo tudi na učinkovitost delovanja encimov. Tako se bo encim za prebavo beljakovin pepsin aktiviral in cepil beljakovine v zaužitem zrezku le, če bo okolje v želodcu dovolj kislo (pH 2). Če vaš želodec zaradi različnih vzrokov že dolgo ne izloča dovolj želodčne kisline, kljub zadostni količini encima pepsina zrezka ne boste mogli prebaviti. Posledice tega so pomanjkanje pomembnih gradnikov telesnih beljakovin, vitamina B<sub>12</sub>, železa in drugih snovi ter težave z živčevjem, slabo počutje, slabokrvnost ... (več o tem v knjigi *Konec zgage in ostalih želodčnih težav*). Prav tako prebava v črevesju ne bo ustrezna, če tam ne bo prave kislosti

oz. bazičnosti, potrebne za aktivacijo tamkajšnjih encimov. Posledica tega je pomanjkanje številnih vitalnih snovi, ki jih dobimo s hrano. Podobno je z drugimi telesnimi encimi. Sodobni človek s stresnim življenjskim slogom telo nenehno sili v stanje zakisanosti (kopičenje kislih presnovkov v tkivih), to pa lahko moti tudi delovanje telesnih encimov in procesov, ki jih ti pospešujejo. Zato ni nič nenavadnega, da naturopati vsako slabo počutje ali obolenje povezujejo z zakisanostjo telesa in svetujejo čiščenje telesa, ki iz telesa odstrani presežke kislih presnovkov.

Na delovanje encimov vpliva tudi previsoka ali prenizka telesna temperatura. Ko se nam med boleznijo poviša telesna temperatura, uniči encime, ki so potrebni za delovanje številnih bakterij, vendar pa lahko previsoka telesna temperatura zmoti tudi naše encime. Zato je telesna temperatura, ki se dvigne nad 40,5 °C, nevarna, zlasti če traja pre dolgo, mi pa se počutimo izžeti.

Na upad aktivnosti telesnih encimov pa vpliva tudi pomanjkanje nekaterih snovi, kot so cink, magnezij in fenolne kisline. Ti vsak po svoje pomagajo pri aktivaciji in delovanju številnih encimov in procesov, v katerih sodelujejo. Pomanjkanje cinka denimo vodi v slabo delovanje imunskega sistema. Pomanjkanje magnezija povzroča utrujenost, izgorelost, zaskrbljenost, težave s srcem in ožiljem ... Pomanjkanje fenolnih kislin lahko oslabi razstrupljevalno moč jeter. Fenolnih kislin nam primanjkuje zaradi nezadostnega uživanja rastlinske hrane, kot so šparglji, brokoli, korenje ... Zaradi neuravnotežene prehrane v telesu pogosto pride do pomanjkanja cinka – z njim ga je mogoče najbolje oskrbeti s sredozemsko prehrano. Magnezija nam utegne primanjkovati tudi zaradi kroničnega stresa, jemanja nekaterih zdravil (kontraceptivi, antibiotiki, antihipertenzivi ...) in uživanja sodobno pridelane hrane, ki vsebuje le malo magnezija, ter pretiranega uživanja pre sladke hrane in pijač. Da lahko telo prebavi eno samo molekulo sladkorja, porabi kar 54 molekul magnezija.

Moč telesnih encimov lahko načnejo tudi številne strupene snovi, ki v telo pridejo s hrano, pijačo, zdravili, z vdihavanjem ali skozi kožo (ostanki pesticidov v hrani, zdravila, sporne kemikalije v kozmetiki, čistilih, delovnem okolju ...). Tako ostanki organofosfatnih pesticidov blokirajo



The | Health and Beauty Code  
**REGULATESENZ**  
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedemaier Pharma

# Z močjo kaskadne fermentacije razpoložljivi encimi



## Biološki imunski regulator\*

\*Regulatpro® Bio vsebuje naravni vitamin C, ki prispeva k normalni imunski funkciji.

[www.regulat-direct.com](http://www.regulat-direct.com)

encime, ki uravnavajo prenos živčnega prenašalca acetilholina. S tem tudi nevarno motijo komunikacijo živčevja z mišicami. Skrajna posledica tega so mišični krči, ohromelost, krč bronhijev in zadušitev. Znano je, da na delovanje teh encimov vplivajo tudi številni bojni strupi. Dober primer uničevanja encimov je tudi pretirano uživanje antibiotikov. Mnogi od njih delujejo tako, da onemogočijo delovanje bakterijskih encimov. Ker pa antibiotiki ne razlikujejo med dobrimi in slabimi bakterijskimi encimi, seveda prizadenejo tudi encime koristnih mlečnokislinskih mikrobov v črevesju. Še več, antibiotiki poškodujejo tudi celične elektrarne – mitohondrije, saj naj bi ti evolucijsko izvirali iz bakterij. Posledično v telesu nastaja manj celične energije ATP, zaradi česar nastopijo težave, kot so utrujenost, izčrpanost, migrenski glavoboli, Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen, avtoimunska obolenja, alergije, fibromialgija in druge težave. Mnoge med njimi so verjetno tudi posledica slabšega delovanja encimov, saj ti za delovanje porabijo velike količine energije ATP.

Naše encimske moči obremenjuje tudi čezmerno

uživanje pasterizirane, konzervirane in termično obdelane hrane, ki uniči encime v osnovnem živilu. Če naj telo takšno hrano prebavi, mora proizvajati več encimov, zaradi česar lahko sčasoma pride do encimskega pomanjkanja. Posledici tega sta denimo izčrpanost trebušne slinavke in upad sistemskih proteolitičnih encimov.

## KAKO PODPRETI TELESNE ENCIME?

Za krepitev encimske moči je nujno odpraviti neakovosten življenjski slog. To pomeni tudi pravočasno obvladovanje stresa, skrb za redno sproščanje, razkisanje in razstrupljanje telesa, izogibanje toksinom v okolju, kozmetiki ... Ker razstrupljanje in obnova telesa večinoma poteka ponoči, poleg počitka in sprostitve nujno potrebujemo tudi dovolj spanja. Poleg tega je koristno uživati čim manj predelano in predvsem ekološko hrano, vsak dan tudi nekaj surove, saj je polna lastnih encimov, ki nam pomagajo pri prebavi in tako ohranjajo pomembne telesne encime.

Zelo pomembno je, da med svoje prehranske navade vrnemo tudi vsakodnevno uživanje mlečno-kislinsko fermentiranih živil, kot so kefir, jogurt,



# viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

## Betaine HCl

Profesionalna moč  
Betain Hidroklorid

Primerno tudi za  
vegetarijance in  
vegane!

sirotka, kislo zelje, kimči ... Ta živila so namreč bogata s številnimi vitalnimi snovmi, seveda tudi z encimi in osnovnimi encimskimi gradniki, ki



omogočajo nastajanje telesu lastnih encimov povsod, kjer jih potrebujemo. Encimsko moč nam lahko pomagajo okrepiti tudi tovrstni prehranski dodatki. Kot izjemo med njimi velja

poudariti kaskadno mlečnokislinsko fermentirane biokoncentrate, izdelane iz ekološkega sadja, zelenjave, začimb in oreškov. Ker so ti dobesečno »bombe« vitalnih snovi (polifenoli, osnovni gradniki encimov, desnosučne mlečne kisline in druge vitalne snovi), lahko na več načinov krepijo encimsko moč telesa. Tako desnosučna mlečna kislina izboljša delovanje prebavil in izkoristek zaužite hrane, saj omogoči, da se izloča več prebavnih sokov z encimi ter okrepi črevesna flora in moč prebavnih encimov za fino prebavo hrane. Več vitalnih snovi v telesu pomeni tudi boljše uravnavanje kislino-bazičnega ravnovesja in boljše razstrupljanje. Zaradi vsebnosti koncentrata polifenolnih kislin, ki dokazano izboljšajo aktivacijo nekaterih razstrupljevalnih encimov v jetrnih celicah (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16036370>), tovrstni pripravki dodatno pomagajo pri razstrupljanju telesa. Uravnavanje kislino-bazičnega ravnovesja podpirajo tudi s krepitvijo drugih encimov v telesu. Ker vsebujejo koncentrat osnovnih gradnikov encimov, lahko telo iz njih ustvari encime tam, kjer mu jih primanjkuje. To posledično pomeni boljši potek številnih biokemičnih procesov v telesu. Uživanje tovrstnih pripravkov je koristno tudi zato, ker poveča proizvodnjo energije ATP v mitohondrijih vsake telesne celice. Ta naj bi se v posameznih celicah (granulociti) povečala tudi za 183 odstotkov. Ljudje s kroničnim pomanjkanjem energije so z jemanjem pripravka Regulatprobio to dosegli v pičlih treh mesecih (Waltraud Lessing, dr. med., *Regulat – more energy for cells*). Ker encimi za svoje delovanje potrebujejo tudi velike količine energije ATP, to seveda pomeni izboljšanje njihovega delovanja. Še več, uživanje tovrstnih fermentov lahko izboljša delovanje živčnih prenašalcev,

## Dobre Rešitve

### Ohranite vitalnost



**Ohranite vitalnost z magnezijevim oljem MgNIFICENT, ki učinkovito sprošča, krepi in deluje blagodejno!**

Certifikat zagotavlja največjo čistost magnezijevega klorida, 100-odstotno naravno, popršite na kateri koli del telesa in vtrite v kožo. Primerno za športnike, starejše, otroke, nosečnice in preobremenjene osebe, za sprostilno masažo, umiritev in boljše spanje ali po telesni dejavnosti za hitrejšo regeneracijo. 100-mililitrska pršilka zadostuje za dva do tri mesece redne uporabe! Cena z DDV: 14,76 EUR

Več informacij, možnost nakupa ter seznam trgovin na spletni strani [www.mgnificent.com](http://www.mgnificent.com), ali po telefonu 051 245 222.

kot je acetilholin, in to celo v primeru blokad encima holinesteraze (dr. Karl-Heinz Blank *et al.*, *Diagnoza, končno ozdravljeni*).

Poleg naštetega ne pozabite na polnjenje telesnih rezerv, zlasti z magnezijem. Tega lahko nadomeščate tako z oralnim uživanjem kot tudi prek kože. Med kakovostne magnezijeve pripravke spada tudi magnezijeva sol Niagari.

### Solime Silicium flex - POPOLNA LINIJA ZA MIŠICE IN SKLEPE.

Blažilni gel in RKO izvleček z dodanim organskim silicijem, eteričnimi olji, izvlečki vrazjega krepjla, koprive, rmana in ognjiča.

**SOLIMÉ**  
La tradizione erboristica

**medi VITAL**



[www.medivital.si](http://www.medivital.si)

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, drugih specializiranih trgovinah ter v Medivitalu (Dunajska cesta 111, Lj.) in v ZD Medvode.



# Ko so želje večje od zmogljivosti

*Kolesarjenje je čudovita oblika rekreacije, ki ponuja najneposrednejše doživljanja okolja. Poleg tega kolo omogoča, da z najmanj vložene energije prevozimo največ kilometrov. Zakaj torej ne bi kolesarili še več?*

Slovenija je čudovita dežela prav zaradi razgibanosti pokrajine. Z izjemo avtocest bolj ali manj vse naše kolesarske poti peljejo čez gričke in doline, hribe in gorovja. Tu pa se zaplete.

Kadar kolesarimo sami, izbiramo ture, ki so primerne našim močem. Kadar pa se ljudje skupinsko odločajo, kam bi šli kolesarit, je izbrana tura vedno za nekatere prelahka, za druge pa prezahtevna. S stališča rekreacije se prvi ne bodo niti oznojili, ko bodo drugi že vsi zaripli lovili sapo in se opravičevali, da »jim manjka kaka prestava«.

Če spadate med druge, boste za zahtevne ture potrebovali dodatno baterijo. Lahko tudi dobesedno,

kar pomeni, da težave rešite s tem, da na prehudih klancih preklopite in si pomagate z električno baterijo.

Lahko pa povečate notranjo proizvodnjo energije na celični ravni. Ne govorimo o različnih oblikah dopinga, ki telo izčrpavajo in dolgoročno škodujejo zdravju. Gre za dodajanje tako imenovanega koencima 1 ali NADH, ki je v telesu že naravno prisoten, zato ga ni na seznamu prepovedanih snovi Mednarodnega olimpijskega komiteja.

---

Raziskava, ki so jo na Češkem opravili med poklicnimi kolesarji, je pokazala, da 10 mg NADH na dan prispeva k večji zmogljivosti.

---

Raziskava, ki so jo na Češkem opravili med poklicnimi kolesarji, je pokazala, da 10 mg NADH na dan prispeva k večji zmogljivosti. Pri kolesarjih so merili vnos in izkoristek kisika, raven laktatov v krvi in odzivni čas. Ugotovili so, da NADH prispeva k zniževanju ravni laktatov (to pomeni blažja vnetja mišic kot sicer), izkoristek kisika in odzivni čas pa sta se povečala.

Enake rezultate je dobil tudi dr. Bill Misner, trener vrhunskih ameriških športnikov. Dva meseca

jemanja 10 mg NADH na dan je izboljšalo rezultate pri teku na eno miljo in kolesarjenju.

Dva meseca jemanja 10 mg NADH na dan je izboljšalo rezultate pri teku na eno miljo in kolesarjenju.

Za potrditev teh ugotovitev je Oddelek za medicino športa na Univerzi v Freiburgu v Nemčiji izvedel dvojno slepo navzkrižno raziskavo, ki so jo nadzirali tudi ob pomoči placeba. Pri športnikih so preverjali najvišjo aerobno zmogljivost, vnos in izkoristek kisika, izdihani ogljikov dioksid ter raven laktatov in kateholamina v krvi.

Po uživanju NADH (30 mg na dan) se je poraba kisika zmanjšala, raven izdihanega ogljikovega dioksida in laktatov pa se je zmanjšala. To pomeni, da je NADH omogočil dolgotrajnejšo in večjo obremenitev v aerobnih razmerah v mišicah.

Da NADH učinkovito ščiti pred poškodbami in preobremenjenostjo mišic, je bilo razvidno tudi iz vrednosti encima, imenovanega kreatin kinaza (CK), ki je bila med uporabo NADH veliko manjša; to nakazuje, da je prišlo do manj poškodb mišičnega tkiva. Zabeležili so tudi manjše ravni stresnih hormonov. Zelo podobne rezultate je prinesla tudi podobna raziskava finske univerze.

Ker NADH sistemsko povečuje razpoložljivo energijo v celicah in aktivira druge encime (npr. Q10), je njegova pomoč seveda dobrodošla tudi pri dolgi vrsti težav, o katerih smo že pisali. Njegovo delovanje se najbolj pozna pri energijsko najzahtevnejših celicah organov, kot so srce in možgani.

Vse več dokazov o blagodejnih učinkih ima seveda za posledico tudi vse večjo ponudbo na trgu. Številni izdelki vsebujejo NADH v nestabilni obliki, zaradi česar koncentracija aktivnih učinkovin zelo hitro (že po nekaj tednih) upade, posledično pa nima pravega učinka.

Vse citirane raziskave (žal se nanje pogosto sklicujejo tudi proizvajalci nestabiliziranih izdelkov) so bile opravljene na patentirani formuli profesorja Birkmayerja, ki jo pri nas najdemo pod blagovno znamko Cellergie NADH.

# Cellergie®

## NADH DIRECT

Več **NADH**-a je organizmu na razpolago, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!



Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.



[www.EuBiosa.si](http://www.EuBiosa.si)

Na voljo v spletni prodajalni [www.eubiosa.si](http://www.eubiosa.si) ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



# eko praznik

 **Inštitut za  
trajnostni  
razvoj**

**17. Ekopraznik**

**8. SEPTEMBER 2018**

**(SOBOTA), OD 8. DO 15. URE,**

Pogačarjev trg u Ljubljani

Predstavljamo vam **NOVI, SVEŽI EKOPRAZNIK!**

**EKO,  
ZDRAVO,  
NJAMMM!**

Bogat program  
kulinaričnih in  
drugih zanimivih  
predstavitev,  
u živo!

Tereza Poljanič /  
TERESAMISU



Posebni gostji  
**Tereza Poljanič**  
(Teresamisu) in **Sabina  
Topolovec** vas bosta  
učili zdrave  
kulinarike!

Žrebanje več  
kot 40 eko &  
zdravih nagrad za  
obiskovalce.

## **70 razstavljavcev**

- ... ekološke kmetije, podjetja
- ... eko živila, vino, olje
- ... naravna/eko kozmetika
- ... aromaterapija
- ... ekogradnja
- ... ekourtnarjenje
- ... šole in urci iz programa  
*Šolski ekourtovi*
- ... knjige

Vse to in še  
več, vas čaka na  
letošnjem svežem,  
okusnem, dišečem  
Ekoprazniku!





# PROGRAM

- 8:00 Začetek Ekopraznika
- 8:30 - 9:00 Predstavitev programa in nagradne igre
- 9:00 - 9:25 **Sabina Topolovec: Čokoladni namaž za bistre glav'ce**
- 9:30 - 10:00 BMM, d.o.o.: Pravilno kuhanje testenin (GABARONOV), da so lažje prebavljive in bolj zdrave
- 10:00 - 10:25 **Sabina Topolovec: Pašteta, polna sonca (rastlinska)**
- 10:30 - 11:00 Zavod za zdravo živiljenje: Kuhinja s kulinaricnim zlatom - žlati ghee: čaj z gheejem, popečene gobice z zelenjavo na gheeju ...
- 11:00 - 11:40 **Tereza Poljanič - TERESAMISU: Sladko in zdravo**
- 11:45 - 12:15 Šola Aromaterapije, Ana Ličina:  
Prikaz izdelave naraunega parfuma
- 12:15 - 12:45 Klub Gaia: Praktična predstavitev zasaditve posod s kombinacijo urtnin, jagodičevja in cvetja za balkone in terase
- 12:45 - 13:30 **Žrebanje med obiskovalci za 40+ nagrad.** Preužem nagrad do 14.30.
- 15:00 Zaključek Ekopraznika

## NAGRADNA IGRA

Med obiskovalci bomo izžrebali več kot **40 super eko, zdravih, njammm ... nagrad.** Sodeluje lahko usak obiskovalec prireditve, **brezplačno!** Več informacij o programu, sodelujočih, nagradah in nagradni igri na spletni strani [www.itr.si](http://www.itr.si) in FB ITR.



**Organizator:** INŠTITUT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ,  
Trubarjeva 50, 1000 Ljubljana | tel. (01) 439 74 60;  
GSM (051) 368 890 | [info@itr.si](mailto:info@itr.si), [www.solskiekovrt.si](http://www.solskiekovrt.si)

[www.facebook.com/Inštitut-Za-Trajnostni-Razvoj-251695378536399/](https://www.facebook.com/Inštitut-Za-Trajnostni-Razvoj-251695378536399/)  
[www.facebook.com/solskiekovrt/](https://www.facebook.com/solskiekovrt/)



Izvedbo prireditve sofinancira  
Mestna občina Ljubljana.



Mestna občina  
Ljubljana

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



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

### SREDA, 8. AVGUST

#### VRTIČKANJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ IN SEMEN

**Praše pri Mavčičah, skupni vrt v Prašah pri  
Mavčičah, vsako sredo od 17. do 20. ure**

Pospravljali bomo pridelke, okopavali in zalivali  
rastline, naredili zastirko ... Med delom bomo iz-  
menjavali izkušnje, po delu pa semena.

Informacije in zemljevid: [www.sorskopolje.si](http://www.sorskopolje.si).

### PETEK, 10. AVGUST

#### STRAŽIŠKA TRŽNICA IN FESTIVAL PIVA

**Stražišče pri Kranju, Baragov trg**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencio-  
nalna tržnica.

Od 17. do 21. ure Stražiški festival piva: pred-  
stavitve desetih malih kraft pivovarjev, za  
kulinarčno ponudbo bodo poskrbeli ponudniki  
na stojnicah.

Informacije: [www.sorskopolje.si](http://www.sorskopolje.si), <https://www.facebook.com/events/1875860232473392/>.

### PETKI IN SOBOTE V AVGUSTU IN SEPTEMBRU

#### SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

**Ljubljana, (petek) od 15.30 do 17.30**

**Maribor, (sobota) od 9.30 do 11. ure**

**Celje, (sobota) od 13. do 14. ure**

**Novo mesto, (druga sobota) od 9. do 10. ure**

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami  
slovenskih kmetov po cenah, ki so vsem dostop-  
ne, kmet pa je za svoje delo pravično poplačan.  
Več na: [www.zelenikrog.si](http://www.zelenikrog.si).

Ljubljana: 10. 8., 24. 8., 7. 9. in 21. 9.

Celje in Maribor: 11. 8., 25. 8., 8. 9. in 22. 9.

Novo mesto: 4. 8., 18. 8., 1. 9., 15. 9. in 29. 9.

### TOREK, 14. IN 28. AVGUST

#### VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

**Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti  
Barka, Zbilje 1k, vsak drugi in četrti  
torek v mesecu med 17. in 20. uro**

Starši z majhnimi in večjimi otroki, vabljeni v  
naravo. Izkoristite prosti čas s svojimi otroki in  
spodbudite njihovo zanimanje za delo z ras-  
tlinami. Starši bomo sejali in okopavali, otroci  
pa obirali jagodičevje, pomagali in se igrali na  
peščenem dvorišču.



### SOBOTA, 18. AVGUST

#### DOŽIVITE KONOPLJO Z VSEMI ČUTILI

**Frankolovo, Kmetija Vrhivšek,  
Lindek 22, Frankolovo (20 minut  
od izvoza Celje center), od 15. do 19. ure.  
Več informacij o lokaciji na (041) 969 770.**

Vabljeni na popoldansko druženje na temo kono-  
plje. Izvedeli boste, zakaj je že desetletja pregan-  
jana, zakaj je po našem mnenju kraljica rastlin  
in pri čem nam lahko pomaga njen kanabinoid  
CBD. Praktično boste sodelovali pri nabiranju  
konoplje ter pripravi eteričnega olja in hidrolata.

Predavajo: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Alenka  
Zapušek in Rudi Ramšak. Prispevek: 35 € (obsega  
tudi 100 ml konopljinega hidrolata na osebo ter  
pogostitev s konopljinimi jedmi in zeliščnimi na-  
pitki). Obvezne prijave: (041) 969 770, [alenka@kmetija-vrhivsek.si](mailto:alenka@kmetija-vrhivsek.si) (do 14. 8. 2018).

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka  
in Kmetija Vrhivšek, [www.kmetija-vrhivsek.si](http://www.kmetija-vrhivsek.si).



## NEDELJA, 26. AVGUST

## ZAKAJ JE POTREBNO SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?

**Gornja Radgona, 56. Kmetijsko-živilski sejem, dvorana 4 na sejmišču, od 11. do 12.30**

Konoplja je že nekaj desetletij preganjana zaradi izgubljenega odnosa do njenih potencialov. Samo s spreminjanjem odnosa do te človeku izjemno koristne rastline bomo lahko deležni njenih blagodejnih in zdravilnih učinkov. Vabljeni na predavanje, na katerem boste med drugim izvedeli, zakaj večina ljudi čuti odpor do konoplje in kako nam lahko konopljin CBD dokazano pomaga pri številnih težavah z zdravjem.

Predavata Rajko Škarič in Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



## NEDELJA, 26. AVGUST

## KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM MOŽGANOV?

**Gornja Radgona, 56. Kmetijsko-živilski sejem, dvorana 4 na sejmišču, od 12.30 do 13.30**

Vse bolezni imajo korenine v črevesju, torej gre tudi vzroke za težave z možgani (izguba spomina, depresivno počutje, razdražljivost, avtizem ...) iskati v črevesju ali, natančneje, v črevesni flori. Vabljeni na predavanje, na katerem bomo razkrili, kako je ravnovesje/neravnovesje črevesne flore povezano z zdravjem možganov in kaj najbolj naveda to občutljivo ravnovesje mikrobov.

Posledice porušene črevesne flore namreč niso le prebavne motnje (zaprtje, napihovanje, driske, vetrovi ...), ampak sežejo veliko dlje.

Predava Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

## NEDELJA, 2. SEPTEMBER

## SREČANJE NA SKUPNEM EKOLOŠKEM VRTU V PRAŠAH

**Praše pri Mavčičah, skupni vrt v Prašah pri Mavčičah, od 16. do 19. ure**

Predstavitve vrta in društva, zdrave prehrane, pridelave semen in biodinamike ter manjša pogostitev s pridelki z vrta. V primeru dežja bo dogodek prestavljen na naslednji teden.

Informacije in zemljevid: [www.sorskopolje.si](http://www.sorskopolje.si).

## SOBOTA, 8. SEPTEMBER

## EKO PRAZNIK

Več o dogodku, najdete na strani 28-29.



## NEDELJA 9. SEPTEMBER

## ČETRTI PRAZNIK KRAŠKEGA ŠETRAJA – ZELIŠČNI SPREHODI IN KULINARIČNI HODI, OD 10. DO 19. URE

**Domačija Belajevi, Kačiče, Pared 13 (v bližini Parka Škocjanske jame, 5 minut od AC izvoza Divača)**

Kulinarična doživetja s kraškim šetrajem. Predavanja, predstavitve in vodeni zeliščni ogledi. Svetovalnice, okuševalnice in šetrajeve stojnice.

Gostje: Sanja Lončar, dr. Janko Rode in mag. Stipe Hečimović. Ekskluzivna kulinarična predstava in okuševalnica – kraški šetraj & kraško kulinarično zlato: chef Janez Bratovž (Restavracija JB, Ljubljana). Natančen urnik dogajanja preberite na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) po 20. avgustu.



## PETEK, 14. SEPTEMBER

## ZAKAJ JE POTREBNO SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?

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

Vsebina enaka kot 26. avgusta.

**PETEK, 14. SEPTEMBER****STRAŽIŠKA TRŽNICA – PREDSTAVITEV  
LOKALNIH KMETOV IN DRUŠTEV****Stražišče pri Kranju, Baragov trg,**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Pokušina praženega krompirja.

Informacije: [www.sorskopolje.si](http://www.sorskopolje.si).**SREDA, 19. SEPTEMBER****OSNOVE ANTROPOZOFSKE  
MEDICINE IN FARMACIJE****Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor,  
Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri**

Predavanje mag. ant. phil. Vesne Foršterič Lesjak bo nadaljevanje lanskega predavanja. Vesna Foršterič Lesjak vodi naravoslovno-izobraževalno društvo Sapientia. Zaželen prispevek 3 €. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

**ČETRTEK, 20. SEPTEMBER****KAKO OHRANITI MOŽGANE****Pegazov dom Rogaška Slatina,  
Celjska cesta 11, ob 16. uri**

Pegazov dom Rogaška Slatina organizira predavanje Sanje Lončar z naslovom »Kako ohraniti možgane«. Odprto za širšo javnost, prost vstop.

**SOBOTA, 22. SEPTEMBER****ZELIŠČARSKI FESTIVAL  
V SRCU SLOVENIJE****Šmartno pri Litiji, grad Bogenšperk**

Zeliščarji in vsi ljubitelji zdravilnih rastlin, vabljeni na festival v prelepem grajskem okolju. Na sporedu bodo strokovna predavanja, okrogla miza z izbranimi strokovnjaki, sprehod in strokovno vodenje po naravi, delavnice za odrasle in otroke, stojnice z zeliščarskimi izdelki, prijetna glasba in izvirna kulinarična ponudba.

Informacije: [www.las-srcoeslovenije.si](http://www.las-srcoeslovenije.si).**SOBOTA, 22. SEPTEMBER****KONOPLJA IN PREBAVILA****Frankolovo, Kmetija Vrhivšek,  
Lindek 22, Frankolovo (20 min od  
izvoza Celje center), več info. o lokaciji  
na 041 969 770, od 15.00 do 19.00**

Vas napihuje, muči diareja, zaprtje ... ali celo peče zgaga? Se ob stresu težave s prebavili še okrepijo? Zaradi prebavnih tegob pešata tudi vaše počutje in energija? Vabljeni, na predavanje, na katerem boste ozavestili, kakšen pomen imajo prebavila za celostno zdravje in vitalnost, kaj uničuje občutljivo mikrobo živiljenje v črevesju in kako različna problematična stanja s prebavili odpraviti po naravni poti, tudi s pripravki, čaji in jedmi iz konoplje. Te boste med prakso na delavnici pripravljali tudi sami. Predavajo: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Alenka Zapušek in Rudi Ramšak.

Prispevek 40 € (obsega tudi darilo iz konoplje).

Obvezne prijave: (041) 969 770, [alenka@kmetija-vrhivsek.si](mailto:alenka@kmetija-vrhivsek.si) (do 18.9.2018), Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Kmetija Vrhivšek, [www.kmetija-vrhivsek.si](http://www.kmetija-vrhivsek.si).**TOREK, 25. SEPTEMBER****SKRIVNOST JE V ODNOSU****Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,  
Tumova 5, ob 19. uri**

Posvečenost, zbranost, koncentracija, notranji mir, razsodnost, prisotnost ... Vse te besede skušajo opredeliti največje bogastvo, ki ga človek poskuša doseči vse od rojstva do smrti in se s tem izogniti tudi bolezni. Ob posvečenosti lahko človek ljubi sebe, sočloveka, naravo. To pomeni, da ljubi stvarstvo, da je zlit z njim in da s tem lahko tudi optimalno skrbi za svoje zdravje. Otrok začuti in z ljubeznijo vpija starša, če se mu ta predaja s posvečenostjo, z zbranostjo in notranjim mirom – enako partner partnerja, to pa velja tudi za vse druge odnose. Vabljeni na predavanje, ki razkriva, kako doseči to brezplačno bogastvo. Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.


**ČETRTEK, 27. SEPTEMBER**

## ZAKAJ NAVADNI PREHLAD POGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE

**Lesce, Čebelarški center Lesce,  
Rožna dolina 50a, ob 18. uri**

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... dokler ne povzročimo zapletov, kar nam gre vse boljše od rok. Če ste tudi vi prepričani, da prehlada ni mogoče »zdraviti« brez sredstev za zaviranje kašlja, povišane temperature in drugih tegob, ste na dobri poti, da se bo razvil v angino, bronhitis ali pljučnico, pri katerih ne gre brez uporabe antibiotikov.

Toda to ni najhuje, kajti začarani krog težav se zdaj šele začne. Nastopijo prebavne motnje, glivična vnetja, slabokrvnost, kronična utrujenost, depresija, razdražljivost ... K sreči se lahko tem težavam izognemo, če le vemo kako se učinkovito, celostno in po naravni poti spoprijeti s prehladom in drugimi težavami z dihalni. Predava Adriana Dolinar. Prispevek: prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.


**ČETRTEK, 4. OKTOBER**

## NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Ljutomer, Muzej Splošne knjižnice, ob 18. uri**

Predava Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno. Prireja: Splošna knjižnica Ljutomer.

### NAROČNIKI E-NOVIC,



*če opazate, da ob petkih ne dobivate več naših e-novic, to verjetno pomeni, da ste spregledali povabilo o obnovitvi naročnine. V skladu z novo zakonodajo o varovanju osebnih podatkov smo vam 22. maja poslali povabilo k obnovitvi.*

*Na e-novice se lahko vnovič prijavite tako, da na spletni strani [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) ali [shop.zazdravje.net](http://shop.zazdravje.net) izpolnite prijavo.*



## RAZVAJAMO NAROČNIKE

Vsem, ki boste avgusta in septembra nakazali prispevek za pošiljanje Novic na domači naslov, bomo kot darilo poslali **zavitek ekoloških luščin indijskega trpotca.**



Z njimi boste povsem varno in naravno preprečili poletno in potovalno zaprtost ter pospešili normalno delovanje debelega črevesja. Luščine nase vežejo tudi različne toksične snovi, zato nam dvojno pomagajo do več zdravja in dobrega počutja.

**Prispevek lahko poravnate na več načinov:**



Opravite nakup prek spletne trgovine: [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net)



Prispevek nakažete s položnico na: **TRR - SI56 0201 1025 5748 080**

**Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

**Namen:** Prispevek za obveščanje  
**Sklic:** datum (npr.: 11052017)

*Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov [posljite.novice@gmail.com](mailto:novice@gmail.com) ali na Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.*



Prispevek poravnate **osebno na dogodkih** našega projekta.



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

*Za vse, ki ne veste, kam s  
škrlatno ehinacejo (ameriški  
slamnik), ki s svojimi lepimi  
cvetovi krasi vaš vrt, v  
nadaljevanju predstavljamo  
recept Alfreda Vogla za  
pripravo tinkture iz njenih  
nadzemnih delov. Ko jo boste  
jeseni združili s tinkturo,  
pripravljeno iz korenin te  
rastline, boste dobili učinkovito  
sredstvo za uravnavanje  
delovanja imunskega sistema  
in obvladovanje prehlada.*

# Kako pripraviti tinkturo iz škrlatne ehinaceje?

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: ADRIANA DOLINAR.

## NA OBVLADOVANJE PREHLADA IN GRIPE SE JE DOBRO PRIPRAVITI VNAPREJ

Virusi prehlada in gripe so zelo prilagodljivi. Hitro se spreminjajo, zato medicinska stroka zanje še nima učinkovitih rešitev. Protivirusnih zdravil je zelo malo, in še v zvezi z njimi bi lahko našteali veliko pomislekov. Enako velja za cepiva proti gripi. Zato je smiselno pravočasno razmišljati o tem, kaj lahko storimo sami, da pozimi ne bomo obležali. Zagotovo je škrlatna ehinacea v samem vrhu zdravilnih rastlin, ki jih lahko uporabimo za ta namen. V zimskih mesecih namreč lahko učinkovito priskoči na pomoč pri prehladih in gripi, pa tudi pri njihovih zapletih. Tako je raziskava iz leta 2015<sup>1</sup> pokazala, da se z jemanjem alkoholne tinkture iz celotne rastline škrlatne ehinaceje število obolenj dihal in njihovih zapletov zmanjša za kar 50 odstotkov! Če torej obolevate po šestkrat na leto, boste ob uporabi ehinaceje zboleli le trikrat! Manj prehladov in gripe pa pomeni tudi manj zapletov (bakterijska vnetja), kot so bronhitis, angina, pljučnica ... Ker bo manj zapletov, boste zaužili tudi manj antibiotikov. Znano je namreč, da prepogosta uporaba antibiotikov dolgoročno močno načne naše obrambne moči, zaradi česar smo na koncu še dovzetnejši za okužbe.

## KAJ JE UČINKOVITEJŠE – ČAJ, STISNjeni SOK ALI TINKTURA?

Mnogi se sprašujejo, kateri pripravki iz škrlatne ehinaceje so najučinkovitejši. Ko gre za uravnavanje delovanja imunskega sistema in obvladovanje prehladov, ni najbolj učinkovit čaj iz posušenih cvetov in tudi ne sok, iztisnjen iz svežega

1 Andreas Schapowal et al., »Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications«.

nadzemnega dela rastline, ampak alkoholna tinktura, pripravljena iz celotne sveže rastline – tako kot jo je pripravljaj Alfred Vogel. Ta je do recepture, kako pripraviti učinkovit pripravek iz ameriškega slamnika, ki vam jo razkrivamo v nadaljevanju (in v naslednji številki novic), prišel ob pomoči spoznanj staroselskih indijanskih plemen, ki so mu zaupali svoje znanje o tej rastlini.

## KDAJ NABRATI IN PREDELATI NADZEMNI DEL ŠKRLATNE EHINACEJE?

Na splošno velja, da ameriški slamnik nabiramo pred in med cvetenjem. Če tinkturo pripravljate zase, si lahko privoščite še večjo natančnost in rastlino »ujamete« v trenutku njene največje moči. To je trenutek, ko je njen cvetni klobuček (»ježek«) polkrožne oblike, kar pomeni, da je približno na sredini cvetenja.

Vsi, ki ste letos rastlino posejali bolj pozno, boste morali na čas cvetenja počakati dlje. Cvetela bo namreč šele septembra, vsa naslednja leta pa že od julija naprej.

Za pripravo približno litra tinkture potrebujete od 15 do 20 dag nadzemnega dela rastline. Cvetove, stebila in liste takoj po nabiranju (najpozneje pa v 24 urah) na drobno sesekljajte – ročno ali z rezalnikom.

S sesekljanimi nadzemnimi deli rastline napolnite večji kozarec in prilijte 80 do 85 dag alkohola. Za pripravo tinkture lahko sicer uporabite tudi domač sadjevec ali tropinovec, vendar je najbolje, da jo pripravite s 50- do 65-odstotnim etanolom, ki ga kupite v lekarni. Ameriški slamnik je krepka rastlina, zato z blažjimi oblikami alkohola ne boste prišli do vseh blagodejnih učinkovin, ki se skrivajo v njenih tkivih. Če boste torej uporabljali sadjevec ali tropinovec, ki imata manjši odstotek alkohola, bo moč tinkture sorazmerno manjša, njena obstojnost pa manjša.



Kozarec zaprite in ga za pet do deset dni (odvisno od moči uporabljenega alkohola) postavite v temen prostor. Bolj ko je alkohol močan, krajše namakanje je potrebno. V tem času zmes večkrat premešajte.

Po namakanju vsebino kozarca precedite skozi filtrirni papir, ki ga lahko kupite v specializiranih trgovinah. Tinkturo hranite v temni steklenici, v hladnem in temnem prostoru. Steklenico opremite z napisom, ki naj obsega vsebnost (npr. nadzemni del škrlatne ehinaceje v tropinovcu) in datum izdelave.

Ko boste jeseni pripravili tinkturo iz korenine ehinaceje (kako, vam bomo zaupali v naslednji številki novic), boste pripravljeno tinkturo v ustreznem odstotku združili s tinkturo iz njenih nadzemnih delov in tako dobili učinkovit naravni pripravek za obvladovanje zimskih tegob.



Pomembno je, da za pripravo tinkture iz nadzemnega dela uporabite svežo rastlino, saj bo tako nabor zdravilnih učinkovin največji. Tinktura iz svežega ameriškega slamnika vsebuje do trikrat več alkaloidov, kot jih je v pripravkih, narejenih iz posušenih rastlin, zato ne izgubljajte dobrih lastnosti rastlin s sušenjem in nabrane rastline predelajte takoj.

Z gorsko arniko

# Poškodba?



## Atrogel® učinkovito odpravlja

bolečine v mišicah in sklepih,



otekline pri zvinih, nategih, poškodbah,



modrice,



revmatske bolečine.



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

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

[www.avogel.si](http://www.avogel.si), [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)