



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ september 2013

brezplačen izvod



Tema meseca:

Samooskrba - edina svetla prihodnost

Brez kovčkov obkrožiti svet? Z dišečimi **ZAČIMBAMI IN ZELIŠČI SONNENTOR** lahko doživite svet, ne da bi odpotovali! V svoji kuhinji. Dober recept, veselje do kuhe, malo radovednosti, pripravljenost za eksperiment in SONNENTOR. In svet pride k vam! Naj raste radost.
www.sonnentor.com, Zastopa: Prema d.o.o., Ljubljana
www.prema.si

Ščepec sonca vsak dan!



SONNENTOR izdelki so na voljo v trgovinah Mercator, Tuš, Sanolabor, E.Leclerc in trgovinah z zdravo hrano.



Eni sledijo soncu, drugi tonejo v temo.

V Sloveniji je opaziti, da smo vse manj razdeljeni na leve in desne, črne in rdeče, mlade in stare, ... Glavna razlika, ki jo opažam v zadnjem času, je delitev na vse bolj apatične na eni strani in vse bolj dejavne na drugi. Eni imajo vse več razlogov, zakaj se nekaj ne da, drugi pa se ukvarjajo samo s tem, kako bi se dalo.

Stanje v državi, je na srečo, še vedno brezupno. Pravim na srečo, saj je prav to mnoge spodbudilo, da so vzeli svoje življenje v svoje roke in sami skrbijo za to, da bodo imeli boljšo sedanost in prihodnost. Kdor je začel pred leti, je do danes prišel že daleč. Kdor je pri tem novinec, pa vsaj uživa v tem, da je danes to v marsičem lažje kot pred leti. Izključno kot rezultat pobude posameznikov imamo v Sloveniji vse več vrtov, vse več povezovanja skozi društva, zavode in socialno podjetništvo. Zasebna pobuda majhnih ustvarja premike tudi na področju trgovine, gostinstva in turizma. Kot odgovor na korporativni prevzem področja zdravja pa se vse več ljudi pogloblja v zeliščarstvo, fitoterapijo, ajurvedo in mnoge druge pristope k naravnem zdravljenju.

Kljub temu da se, statistično gledano, pri nas komaj kaj premika, imamo v naši redakciji ta privilegij, da vsako leto izvedemo „bilanco stanja“ na tem področju. Lahko vam povemo – še kako se dogaja!

Jesen je bil vedno praznik, čas pobiranja sadov svojega dela. Zato bo v septembru in oktobru v mnogih mestih praznično, eko tržnice bodo polne, eko kmetije bodo odprle svoja vrata. Milino hvaležnosti naravi bo začutil vsak, ki je kar koli pridelal sam. In takih je v Sloveniji iz dneva v dan več.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Samooskrba – želja brez pokritja?	4
Bi lahko šlo hitreje?	6
Kriza in trg eko izdelkov	8
Eko iz Argentine ali lokalno iz sosednje vasi?	13
Kam po izdelke	16
Eko kot pogoj	22
Ni ga čez domače!	24
Vprašanje, ZAKAJ, je že daleč za nami. Zdaj je glavno vprašanje: KAKO?	26
Šolski ekovrtovi premikajo meje	28
Koledar dogodkov	30





Samooskrba – želja brez pokritja?

Besedilo: Sanja Lončar

Besedo samooskrba srečujemo že na vsakem koraku. Počasi se prebija tudi v uradne vladne dokumente, kot sta Resolucija o strateških usmeritvah razvoja slovenskega kmetijstva in živilstva do leta 2020, „Zagotovimo si hrano za jutri“, ki je bila sprejeta v Državnem zboru RS dne 29. 3. 2011, ter Program razvoja podeželja RS 2014–2020.

Kje se trenutno nahajamo in v katero smer gremo, smo povprašali neposredno na Ministrstvu za kmetijstvo in okolje.

Uradni podatki trendov naše samooskrbe med leti 2005 in 2012 so več kot zgovorni. Slovenija je samooskrbna zgolj na področju proizvodnje vina(!). Pogojno pa je samooskrbna še na področju mlečnih in mesnih izdelkov. In sicer pogojno, saj statistični izračun stopnje samooskrbe v živilnorski pridelavi ne vključuje vrednosti uvožene krme oziroma t. i. neto finalne pridelave, kot so nam razložili.

Pridelamo zgolj tretjino potrebnih vrtnin

Najbolj kritično je, da proizvodnja vrtnin iz leta v leto upada. Tako smo od leta 2005 s 45 % padli na pokrivanje zgolj 34 % domačih potreb.

Zanimivo je, da tudi pridelava krompirja upada. Ta je nekoč pokrivala 74 % domačih potreb, leta 2012 pa le še 55 %. Sladkorja od leta 2007 sploh ne proizvajamo več in smo na tem področju v celoti odvisni od uvoza.

V dvajsetih letih samostojnosti smo uspeli izgubiti več kot 100.000 hektarjev kmetijskih zemljišč (kar pomeni 500 m² kmetijske površine na prebivalca). Zazidali smo najbolj kakovostne obdelovalne površine in tako izgubili 131 m² njiv in vrtov na prebivalca. V istem času smo izgubili še skoraj 5.000 hektarjev trajnih nasadov (25 m² na prebivalca, kar lahko primerjamo s tem, da je vsak izmed nas ostal brez vsaj enega sadnega drevesa ali oljke, ki bi ga lahko prehranjevala).

Ko je Janševa vlada lansko leto po kratkem postopku in kljub protestom stroke, državnega zbora in nevladnih organizacij dodatno bistveno znižala nadomestila za spremembo namembnosti kmetijskih zemljišč, so se vrata pozidavam odprla še bolj na stežaj. Koliko obdelovalnih površin smo zgubili v tem letu, bo znano naslednje leto. Bolj pomembno vprašanje pa je, kaj lahko storimo,

1. Stopnja samooskrbe s kmetijskimi proizvodi (%); 2005–2012

Vir: SURS, KIS; *začasen podatek

	2005	2012*
 Žito (brez riža)	60 %	71 %
 Krompir (svež in predelan, brez škroba)	74 %	55 %
 Meso	88 %	83 %

	2005	2012*
 Vrtne (sveže in predelane)	45 %	34 %
 Vino – tržno leto	95 %	101 %
 Sladkor	48 %	0 %
 Mleko, skupaj (ekvivalent SS)	113 %	117 %

da takšen trend, ki iz leta v leto zgolj spodkopava našo samooskrbnost, ustavimo.

Ministrstvo pod vodstvom Dejana Židana si prizadeva čim prej pripraviti novo zakonodajo, ki bi, kot zatrjujejo, takšne trende ustavila in končno obrnila Sloveniji v prid. V pripravi je novela Zakona o kmetijskih zemljiščih, ki bo podlaga za čimprejšnjo določitev trajno varovanih kmetijskih zemljišč (TVKZ). Nov koncept določitve TVKZ temelji na sprejemu uredbe, ki bo določila kvoto oziroma površino TVKZ, ki jo bo morala

zagotavljati posamezna lokalna skupnost.

V Programu razvoja podeželja RS 2014–2020 so kot ključne nacionalne usmeritve zapisali: 1. prenos znanja in inovacije, 2. dvig samooskrbe in prestrukturiranje v smeri povečanja ekonomske in okoljske učinkovitosti, 3. horizontalno in vertikalno povezovanje (spodbujanje razvoja kratkih oskrbnih verig in gozdno-lesnih verig) in dvig kakovosti ter 4. ustvarjanje delovnih mest ob aktivaciji endogenih potencialov na podeželju.

Dokument bodo predstavili na sejmu Agra.

Struktura kmetijskih zemljišč v uporabi po zemljiških kategorijah (v ha):

	1991	2011	2011-1991
Kmetijska zemljišča v uporabi (KZU)	561.294	458.214	-103.080
Njive in vrtovi	195.117	168.744	-26.373
Trajni travniki in pašniki	334.329	262.603	-71.726
Trajni nasadi	31.848	26.867	-4.981

Vir: Statistični letopis 2012, Statistični letopis 2005; Statistični urad Republike Slovenije



V dvajsetih letih samostojnosti smo uspeli izgubiti več kot 100.000 hektarjev kmetijskih zemljišč (kar pomeni 500 m² kmetijske površine na prebivalca)

NOVO!

Hranljivi in okusni!

Novi rastlinski namazi so **popolnoma rastlinskega izvora**, pripravljene iz soje, ki za razliko od ostalih stročnic ne zakisa telesa. Na voljo so z zelenjavo in zelišči, z bučnimi semeni in zeleno piro ter s paradižnikom in baziliko.

Namaze lahko uporabljamo tako za namaz na kruh ali vafle, kot tudi za dodatek različnim omakam in prelivom za testenine in druge priloge.

Izdelki znamke Mercator Bio so **na voljo v vseh Mercatorjevih živilskih prodajlnah**.

✓ PRIMERNI ZA VEGANE

✓ LAHKO PREBAVLJIVI

✓ VISOKO HRANILNI

Mercator

Bio

Več na: www.mercator.si/si/znamke/bio/

Bi lahko šlo hitreje?



Besedilo: Anamarija Slabe, Inštitut za trajnostni razvoj

Naša prehranska samooskrbnost torej ni najboljša, pri ekohrani pa je še slabše. Razvoj ekokmetijstva lahko ocenjujemo zlasti po dvojem:

- po stanju/deležu domačih ekoloških pridelkov glede na potrebe ter
- po obsegu in strukturi ekološke pridelave.

Iz uradnih podatkov lahko izračunamo, da se je v zadnjih petih letih obseg travinja nekoliko (za 4,2 odstotka) zmanjšal na račun njiv in trajnih nasadov, vendar še vedno znaša kar 87,36 % vseh EKO kmetijskih zemljišč (KZ). Obseg EKO KZ z zelenjavo se je v istem obdobju sicer skoraj podvojil, vendar pa je v letu 2012 še vedno dosegal komaj 0,5 % vseh ekoloških KZ. Povpraševanje po ekohrani pa še kar raste in ocenjujemo, da še vedno uvažamo približno 80 % vseh ekoživil.

V Sloveniji so torej potrebne bistvene spremembe! Raziskovalni projekti ITR in partnerjev omogočajo tudi dober vpogled v glavne ovire za izboljšanje stanja ekokmetijstva pri nas. Zato smo na ITR precej časa in energije vložili v sodelovanje pri oblikovanju dokumenta, ki bo krožil naslednjih sedem let razvoja našega kmetijstva: Program razvoja podeželja 2014–2020 (PRP). Že nekaj časa usklajujemo sodelovanje nevladnih organizacij pri tej nalogi (projekt Plan B za Slovenijo, pa tudi širše). Na žalost pa sodelujejo le redke ekokmetijske NVO, kar je napaka in velika škoda.

Z nekaterimi dejavnimi pa smo kljub temu pripravili vrsto predlogov. Sodelovali smo na javnih

posvetovanjih in na delavnicah MKO ter poslali tudi komentarje na osnutek PRP, objavljen 10. julija (<http://www.program-podezelja.si/sl/>).

Z več našimi predlogi so soglašali tudi drugi strokovnjaki. Nekaj predlogov je bilo upoštevanih, nekateri pa na žalost (še) ne. Najbolj smo opozorili na naslednje:

- » Nabor prednostnih področij PRP je preobširen in brez jasnih prednostnih nalog.
- » Premalo je poudarka na ekološki pridelavi, čeprav prispeva k doseganju skoraj vseh ciljev PRP. Treba je natančno opredeliti, kako bo PRP zagotovil zadostno (obseg sredstev) in dovolj celovito (ustrezen nabor različnih ukrepov – zlasti prenos znanja, svetovanje) podporo razvoju sektorja ekološkega kmetijstva.
- » Pozdravili smo pristop dvotirnih naložb, saj prepoznava potencial malih kmetij za povečanje prehranske samooskrbe in za delovna mesta; vendar na tem mestu manjkajo prav posebne spodbude za usmerjanje v ekološko kmetijstvo. To je za mnoge male kmetije edina možnost, da povečajo pridelavo za trg ter prispevajo k večji nacionalni in lokalni samooskrbi s hrano. Obenem bi s tem bistveno povečali trajnost celotnega kmetijskega sektorja tudi glede varstva okolja in narave ter podnebnih sprememb.
- » Velika pomanjkljivost je, da osnutek PRP ne upošteva trendov sprememb prehranskih navad prebivalstva v Sloveniji. Ti kažejo zmanjševanje porabe mesa ter povečevanje porabe zelenjave in tudi ekoloških živil.
- » Premalo je ukrepov za trajnostno gospodarjenje z vodo, zaradi česar smo predlagali konkretne ukrepe za to, pa tudi za nekatera druga področja.

Razprava o PRP bo potekala še nekaj časa in upamo, da bodo do njenega zaključka naši predlogi upoštevani. Več o tej temi lahko izveste tudi na okrogli mizi v okviru Ekotedna, in sicer 10. septembra v Ljubljani. Program je na www.itr.si/ekopraznik-2013.

- Pregleden iskalnik ekoloških kmetij najdete na <http://www.eko-kmetije.info/>
- Seznam je objavljen tudi na: <http://www.ekomagazin.si/sobi2/Ekoloske-kmetije/stran-6.html>

Smernice EFSA zdaj zahtevajo daljše študije GS živil

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je izdala smernice za dvoletne študije krmjenja živali za oceno tveganja dolgoročne toksičnosti GS živil. S tem je zadoščeno tudi rezultatom lanske študije GS koruze NK603 prof. Seralinija, ki jo je EFSA takoj po objavi sicer zelo kritizirala. EFSA namreč v smernicah priporoča nekatere metode, ki jih je uporabil Seralini. Te smernice bodo morali upoštevati vlagatelji zahtevkov za odobritev novih GSO; doslej je bila zadostna le 60-dnevna študija. To je namreč tudi zmaga kritične stroke in nevladnega sektorja, ki so EFSA dolga leta opozarjali na neustrezno obravnavo vlog za odobravanje novih GS za prehrano. Sicer pa se državam EU s prepovedjo GS koruze MON810 pridružuje tudi Italija.

Američani zahtevajo obveščenost o GSO

V ZDA se stopnjuje boj za zakonodajo na zvezni ravni, ki bi zahtevala označevanje GS živil. Zadnji dve leti so si za to prizadevali v več zveznih državah in okrožjih, deloma (pogojno) uspešno. V Kaliforniji je za-GSO lobi z več desetmilijonsko kampanjo tak zakon za las preprečil. Medtem si na Havajih prizadevajo, da bi dosegli javno objavo lokacij, kjer gojijo GSO, in količine porabljenih pesticidov. Američani se torej še zdaleč niso sprijaznili z GSO ali jih celo sprejeli, le pozno so se zavedli, kaj se jim dogaja.

Nova strategija Monsanto v EU

Monsanto je napovedal, da bo umaknil vse zahteve za odobritev novih GS rastlin za pridelavo v EU. Ohranili pa bodo vlogo za podaljšanje dovoljenja za pridelavo GS koruze MON810, ki je bila doslej edina dovoljena za gojenje v EU (že pred 10 leti). Multinacionalka bo okrepila svoja prizadevanja, da EU odobri uvoz GS proizvodov, ki jih pridelujejo, gojijo in se tržijo v ZDA in Južni Ameriki. Zraven tega nameravajo bistveno povečati vlaganja v pridelavo konvencionalnega (ne-GS) semena za evropski trg. To pomeni, da Monsanto ni obupal nad EU, le spremenil je strategijo.



Kot piše nemški dnevni časopis Die Welt:

„Meso postaja živilo spodnjega sloja prebivalstva.“

Ugled mesne industrije pri nemških potrošnikih je uničen. Kdor dobro zasluži in je študiral, dandanes poje najmanj zrezkov in zarebrnic. Eden izmed vzrokov za odpoved mesu zgornjega sloja prebivalstva so škandali, povezani z mesom. Obstajajo zgodovinski obrati, ki se odvijajo, ne da bi jih javnost opazila. Prehranske navade zgornjega sloja prebivalstva se, na primer, ta trenutek spreminjajo v samih temeljih: v vseh obdobjih v zgodovini so ljudje jedli toliko več mesa, kolikor višji je bil njihov status na družbeni lestvici.

Zdaj se je ta trend obrnil. Po nacionalni prehranski študiji poraba mesa pada z višanjem izobrazbe in dohodka. Dobro situirani in diplomanti jedo najmanj mesa. Po drugi strani pa spodnji sloji prebivalstva pojedjo največ zrezkov in klobas.

„Mesu grozi, da bo postalo izdelek spodnjih slojev prebivalstva,“ pravi Achim Spiller, profesor za marketing živil na Univerzi v Göttingenu.

Več o tem: <http://www.welt.de/wirtschaft/article3509742/Fleisch-wird-zum-Lebensmittel-der-Unterschicht.html>

Ali vas zanima, kako je v Sloveniji? Po podatkih Statističnega urada RS se poraba mesa že skoraj deset let giblje okrog 200.000 ton. To pomeni, da povprečen Slovenec vsako leto zaužije okrog 100 kg mesa. Ker vse več ljudi izstopa iz tega povprečja in se mesu izogibajo ali ga zaužijejo v minimalnih količinah, to pomeni, da ga drugi segment potrošnikov iz leta v leto zaužije več. Zanimivo je, da se je v obdobju od leta 2003 do leta 2012 poraba govejega mesa zmanjšala za 20 %, svinjine za 10 %, zato pa se je povečala poraba perutninskega mesa, in sicer za 30 %.



Kriza in trg eko izdelkov

Manj denarja ne pomeni nujno manj eko nakupov. Spreminja se le odločitve, kaj bo vredno našega denarja.

Kdo ve več o dogajanju na trgu eko izdelkov kot ljudje, ki delajo v trgovinah z zdravo prehrano in so vsak dan v stiku s kupci in z dobavitelji? Že dejstvo, da število takšnih trgovin narašča, kljub temu da tudi mnoge konvencionalne trgovine vsak dan ponujajo vse več eko izdelkov, govori o tem, da je zanimanje za eko izdelke vse večje.

Kako pa krizo in spremembe na trgu vidijo v naših eko trgovinah, smo povprašali vse trgovine, ki se predstavljajo v letošnjem eko vodiču.

Zahvaljujemo se 18 trgovinam, ki so se našemu povabilu odzvale.

Kako je kriza vplivala na promet z eko izdelki?

JABLANA, Ljubljana: „Kriza je zgolj izmišljena beseda, v katero nekateri tako zelo verjamejo, da so dovolili, da jim oblikuje življenje. Življenje zahteva nenehno odzivanje na spremembe. Če nočemo spremembe, nastane kriza. Če smo prožni, odprti za tisto, kar novi čas ponuja, potem ni krize, so le priložnosti. In to življenjsko lekcijo imamo vsak dan priložnost spoznavati tudi v trgovini Jablana.“

DOBRA MISEL, Lesce: „Umetno povzročena 'kriza' je sicer ljudem vcepila neke vrste strah, vse z namenom, da bi se ljudje bolj posvečali boju za obstanek kot pa delu na sebi ter ukvarjanju s seboj in z razvojem svoje zavesti. Navkljub temu pa opažamo, da tisti, ki so se že pred časom odločili in stopili na pot Svetlobe, kljub določenemu

pomanjkanju kupujejo izdelke iz ekološke pridelave, saj so na sebi ugotovili, da so izdelki boljši, okusnejši ter da dobro vplivajo na njihovo počutje. Promet je ostal približno tak kot pred nekaj leti; res je, da si nekateri na žalost ne morejo več privoščiti toliko kot prej, se pa je povečalo število novih kupcev, ki na začetku pridejo po eno ali dve stvari, pozneje pa po vedno več.“

STARI MOST, N. mesto: „Vpliv krize je čutiti predvsem kot več premišljevanja pred nakupi. Pri nas promet z eko izdelki še vedno raste, vendar v prvi vrsti zaradi vse bolj pogostih zdravstvenih težav, pri katerih uradna medicina nima odgovora, v drugi vrsti zaradi strahu pred zdravstvenimi težavami in šele v tretji zaradi večje ozaveščenosti.“

ZRNO DO ZRNA, Ljubljana: „Ne bi mogli trditi, da je kriza zmanjšala promet z eko izdelki. Razlika je morda le v tem, da kupci v večji meri posegajo po večjih količinah za manj denarja. Ker je ponudba eko izdelkov čedalje večja, je postala cena pomembna konkurenčna prednost. Seveda pa določene stranke še vedno vztrajajo pri blagovnih znamkah, ki jim zaupajo, ne glede na ceno.“



Marija Kočever, ena izmed veterank slovenske eko ponudbe, svoje znanje posreduje skozi delavnice, seminarje, članke in knjige.

BAJKA, G. Radgona: „Trgovino smo odprli pred petimi leti, v najslabšem možnem času, ko se je kriza začejala in je vladala vsesplošna panika. Na našem koncu je kupna moč slaba in strah ter kriza sta seveda močno vplivala na nakupe strank. Kljub temu se promet, predvsem v zadnjem letu, povečuje. Povečala se je predvsem prodaja biodinamično pridelane hrane (z oznako Demeter), kar je še posebej opaziti pri strankah iz sosednje Avstrije. Posledično se je zmanjšala prodaja cenejših izdelkov, po začetnem navdušenju pa tudi slovenskih izdelkov, saj so cene nekonkurenčne. Stranke iščejo čim boljšo kakovost za čim nižjo ceno. Še posebej pozorni na kakovost so pri oljih.

Večje je zanimanje tudi po izdelkih za lajšanje zdravstvenih težav in razstrupljanje (zdravilni čaji, eterična olja, začimbe, glina, ...).“

SUPERMARKET.SI: „Menim, da je kriza vsekakor priložnost, da se ljudje zaradi situacije nasploh odločijo za zanje pomembne stvari v življenju in vsakdanu. Za izpolnjevanje teh ciljev je zdravje najbolj pomembno, saj le naše počutje in energija pripomoreta k temu, da zmoremo vsakodnevne obremenitve. Zaradi tega se ljudje vedno bolj zavedajo pomena in vrednosti eko izdelkov ter njihove kakovosti, ki lahko zelo pozitivno vpliva na naš vsakdan.“



Trgovina Bajka — kljub slabi kupni moči v Pomurju vse več ljudi išče eko izdelke.

ZAKLADI NARAVE, Ljubljana: „Zdi se, da ljudje v kriznih časih bolj premišljeno izbirajo hrano, kar ne pomeni, da trošijo več. Neozaveščeni kupci, ki ne upoštevajo dejstva, da smo pravzaprav tisto, kar jemo, kupujejo ogromne količine poceni hrane, kakovost in izvor pa jim nista pomembna. Naši kupci so ozaveščeni, kupujejo toliko, kolikor potrebujejo, in so pozorni na kakovost. Ker se zavedamo težkih časov, smo pri večini izdelkov kupcem ponudili različne cenovne razrede, tako da si lahko kakovostno hrano privoščijo tudi v kriznih časih.“

ŽIVA CENTER, Ljubljana: „Uporabniki ekoloških izdelkov so večinoma osveščeni in se v gospodarski krizi, kljub zmanjšani kupni moči, ne odločajo za popolno opustitev uporabe ekoloških izdelkov, temveč zgolj za bolj racionalno uporabo. Pri nas ugotavljamo, da so eko hrana, kozmetika in čistila enako pomembni tudi v času gospodarske krize. Opažamo tudi, da stranke večinoma iščejo že znane izdelke in niso toliko dovzetne za novosti.“

BIO RAJ, Iv. Gorica: „Kriza ima zagotovo posledice, vendar opažamo tudi, da se ljudje kljub krizi radi vračajo, zlasti tisti, ki so z našimi izdelki omilili ali odpravili svoje zdravstvene težave. Čedalje več

ljudi se zaveda, da ni vseeno, koliko strupov damo v usta, in da se naložba v ekološko hrano povrne z boljšo kakovostjo življenja. Zadnje čase se v naši trgovini ustavlja vedno več mamc, zlasti ko si med seboj povedo o pozitivnih učinkih ekološke hrane na njihove otroke.“

MEDIVITAL, Medvode: „V času krize je promet z dražjimi izdelki v naši trgovini kar precej upadel, predvsem pri nakupu naravne kozmetike. Namesto gotovih kozmetičnih izdelkov kupci raje posegajo po oljih vrhunske kakovosti (npr. arganovo), ki jih nato uporabljajo za nego kože, lasišča ali otroške kože. Cena je v primerjavi s kremami zelo dostopna širšemu krogu kupcev.“

EKO TRGOVINA SRČEK.SI: „Povpraševanje po naravni kozmetiki se je zmanjšalo, kot tudi prodaja kakovostnih oblačil za dojenčke.“

Kaj kupci iščejo?

STARI MOST, N. mesto: „Zagotovo je precej naraslo zanimanje za tako imenovana super živila in prehranska dopolnila, s katerimi nekateri lažje 'pokrpajo luknje' zaradi pomanjkanja znanja ali posvečenosti zdravi prehrani. Odlično se prodajajo tudi hladno stiskana olja in začimbe, manj pa se proda predelane hrane. V prvi vrsti je tako zaradi tega, ker je bistveno dražja od konvencionalne, pa tudi ker je vedno več ljudi, ki raje nekaj naredijo sami.“

Podobno opažajo tudi na Gorenjskem:

DOBRA MISEL, Lesce: „Ljudje vse bolj stremijo k 'hrani naših prednikov' in se vedno pogosteje odločajo za osnovna živila. Veliko manj gredo v promet tudi živila, ki niso osnovnega pomena za prehrano ljudi (sladkarije in prigrizki).“

Pri velikem številu trgovin opažajo, da narašča zanimanje za izdelke s certifikatom Demeter (Zakladi narave, Biovan, Bajka, ...).

Podoben trend opažajo tudi v trgovinah, kjer ponujajo predvsem prehranska dopolnila. Po besedah Andreja Isteniča iz Medivitala: „Več prodamo naravnih izdelkov za čiščenje telesa, predvsem izdelkov, ki vsebujejo sestavine, kot so pegasti badelj, artičoka, kurkuma, ... V prodajo smo uvedli preizkušene, učinkovite nemške izdelke, izdelane po recepturi Sv. Hildegarde, ki jih do zdaj v Sloveniji ni bilo mogoče kupiti (zelišča za izdelavo hruškove kaše za pomoč pri glavobolih in migrenah, bertram, galgant, ožepek, grenčico, ki nima laksativnih učinkov, psyllium z bertramom, zeliščno ustno olje in druge izdelke). Dobivamo vtis, da se ljudje vsak dan bolj zavedajo, da morajo za svoje zdravje nekaj narediti tudi sami, zaradi česar

več pozornosti posvečajo razstrupljanju telesa in uživanju živil, ki imajo dokazano visoke antioksidativne lastnosti.“

ZRNO DO ZRNA, Ljubljana: „Čedalje več je povpraševanja po raznih zeliščih, ki izginjajo s prodajnih polic in se selijo v lekarne. Ljudje si želijo 'domaćih zvarkov', ki jih izdelujejo po tradicionalnih recepturah, predvsem pa je pomembno, da so sestavine izdelkov domačega izvora.“

ZAKLADI NARAVE, Ljubljana: „Ne sledimo zgolj povpraševanju kupcev, temveč tudi izsledkom raziskav in kliničnih študij, zaradi česar svoj prodajni program dopolnujemo z živili in s prehranskimi dopolnili, ki dejansko pomagajo pri določenih bolezenskih stanjih. Prav kurkuma je zadnje čase izjemno zanimiva, saj je vrsta ozdravitev domnevno neozdravljivih bolezni prav posledica zdravljenja s kurkumo. Veseli nas, ko nam po kontroli pri zdravniku kupci sporočajo, da se jim zdravstveno stanje izboljšuje.“

Večje povpraševanje po že predelanih izdelkih, ki jih takoj uporabimo in zaužijemo, je tipično zgolj za prodajalne, ki naslavljajo predvsem mlajšo ciljno skupino.

Ali se spreminja ciljna skupina kupcev?

Verjetno bi mnenje vseh lahko strnili v izjavo Jane iz **trgovine in čajarne STARI MOST**: „Glede na starostno strukturo je vedno več starejših, ki iz zdravstvenih razlogov posegajo po eko hrani, veliko je tudi 'mladih' upokojenk, ki so ujele zadnji vlak za odhod v pokoj v dobri kondiciji in si želijo zdravje ohraniti. Vedno več je tudi zelo mladih, ki prihajajo, saj so ozaveščeni. Sicer gre za manjše nakupe, toda pogoste. Še najmanj je zastopana generacija 30–40 let, razen ozaveščenih staršev, ki vsaj za otroke kupujejo kakovostno hrano ter imajo dovolj znanja in moči, da presežejo usmeritve uradne medicine in izobraževalnega sistema.“

V trgovini **BAJKA** opažajo, da je „vse več zdravih mlajših ljudi in mladih družin, ki se zavedajo pomena zdrave prehrane, spoznavajo tradicionalne preizkušene recepte in ne iščejo čudežne rešitve v nekem novem zelo oglaševanem izdelku. Takšni pečejo kruh in peciva iz sveže mlete moke, kuhajo marmelade, urejajo ekološke vrtove, nabirajo divjo hrano, ... Te stranke tudi pogosteje posežejo po vegetarijskih izdelkih. Opaziti je, da vse pogosteje prihajajo tudi ljudje, ki so izgubili zaupanje v zdravnike in farmacijo in so se odločili zdravje vzeti v svoje roke.“

ŽIVA CENTER, Ljubljana: „S prehrano in kako ta vpliva na zdravje (telo, čustva, misli) smo se začeli

resno ukvarjati pred 20 leti. V tem času je bila glavna iztočnica makrobiotika, ki je filozofski in zdravilni sistem ter obenem tudi način življenja. Ljudje so bili pri študiju zelo resni in so se učili o različnih kakovostih, ki jih določena hrana prinaša v telo, ter o njenem vplivu na čustva, misli, odnose in zdravje. Pomemben je bil tudi odnos proizvajalcev in prodajalcev hrane, ki so sami delali izbor izdelkov na podlagi znanja, lastnih izkušenj in ne zgolj na podlagi komercialnega povpraševanja. Biti uvoznik in prodajalec ekoloških izdelkov takrat ni bil zgolj posel, temveč moralna odgovornost do kupca. Samo v majhnih eko trgovinah z osebnim stikom s kupci se lahko razvija ekološko gibanje. Tega načela se v Živa Centru držimo še danes.“

Majhne trgovine čutijo posebnosti okolja, v katerem delujejo, njihove ciljne skupine pa so v veliki meri izraz značaja oseb, ki jih vodijo. Drugače je z eko supermarketi, kot so Kalček, Norma, Vitacare, ... V eko supermarketih so ciljne skupine različne. Tako v **BIO PRODAJALNI NORMA, Maribor**, ki ponuja več kot 3.000 izdelkov v bio kakovosti, opažajo, da so ciljne skupine, ki hodijo k njim, različne: od družin, športnikov, starejših, posameznikov z zdravstvenimi težavami, mladih mamic in takih, ki se želijo prehranjevati brez glutena, do vegetarijancev, veganov itd. Zato je tudi ponudba zelo raznovrstna. Včasih so bili nakupi v takšnih trgovinah bolj 'tedenski' ali 'mesečni'. Opaziti je, da si vse takšne trgovine nadvse prizadevajo privabiti kupce tudi s ponudbo, ki je za vsak dan. Tako večina ponuja tudi sveže pečen kruh in sladice, mlečne izdelke, sadje in zelenjavo.

Potreba po nasvetih

V večini trgovin opažajo, da je velika potreba po pogovoru in nasvetih. Skoraj vse trgovine organizirajo svetovanja, pokušine in demonstracije.



Živa center redno prireja delavnice naravnega barvanja las, naravnega ličenja in druge dogodke.

Zelo zaželena so tudi predavanja, zato nekateri tudi temu namenjajo veliko pozornosti. V trgovini **BIOVAN, Maribor**, so v ta namen pripravili posebno predavalnico, v kateri imajo dogodke nekajkrat na teden. V **supermarketu KALČEK, Ljubljana**, imajo temu namenjen kotiček. **Čajarna STARI MOST, N. mesto**, je že v osnovi zasnovana kot mesto lokala, trgovine in prireditvenega prostora v enem. Podobno je pri **ŽIVA CENTRU, Ljubljana**, ki ima v sklopu centra večnamensko dvorano. Do zdaj so organizirali več kot 100 predavanj in delavnic na temo naravne veganske prehrane in regeneracije telesa. So edini, ki organizirajo tudi delavnice naravnega barvanje las in naravnega ličenja. V sklopu Centra pa deluje tudi studio zdravlja.



Stari Most — Čajarna, trgovina in prireditveni prostor obenem.

Tam, kjer takih prostorskih možnosti nimajo, iščejo druge rešitve. Tako **TRGOVINA VITA, Naklo**, svojo ponudbo naslanja na dogodek, ki se odvija v Vita centru in na prostoru pred trgovino, ki se vsak torek prelevi v eko tržnico.

ZELENA TRGOVINA, Ljubljana, prostorsko stisko rešuje tako, da gre „na cesto“. V nakupovalnem mestu BTC tako pripravljajo celodnevni dogodek na odprtem, kjer bo veliko stojnic, demonstracijskih prikazov in krajših predavanj.

Trgovina DOBRA MISEL, Lesce, je osnovni šoli ponudila sodelovanje, tako da sofinancira predavanja o zdravi prehrani, ki se odvijajo v prostorih šole. Za športnike pa so organizirali predavanja v športnem klubu.

Če nim

V trgovini **DOBRA MISEL v Lescah** ne kuhajo, vam pa lahko pomagajo do boljših peciv in kruha tako, da vam v trgovini zmeljejo kupljeno žito v mlinčku na kamne.

Da velikost trgovine ne sme biti ovira za inovativnost, je dober primer trgovina **JABLANA v nakupovalnem mestu BTC v Ljubljani**. To je verjetno še vedno ena izmed najmanjših trgovin z največjim številom izdelkov na kvadratni meter. Tam še posebej diši. Posebej ponosni so na svojo ponudbo začimb, ki jih je čez 100. Tudi pri številu kupcev bi jim mnogi zavidali. Posebnost so Marijine sveže sladice in prigrizki brez jajc in mleka, presne sladice in sladice brez glutena.



Zrno do zrna — kupcem ni težko vnaprej rezervirati svojih izdelkov iz ovčjega in kozjega mleka.

Tudi v **HIŠI NARAVE v Krškem** imajo posebne tedenske ponudbe, ko so na voljo sveže veganske presne sladice in prigrizki, sveži veganske presni siri, sveži izdelki iz kozjega mleka. „V poletnih mesecih pa pričenjamo uvajati tudi ekološke košarice svežega sezonskega sadja in zelenjave iz regionalne domače eko kmetije.“

Kakšna bo prihodnost?

Morda bi morali vprašati, kakšne bodo prihodnosti, saj je očitno, da jih bo več ... Vsak posameznik si bo izbral svojo. Tako je tudi pri slovenskih eko trgovinah.

Biopic, Vitacare in Kalček že imajo mrežo svojih lastnih trgovin, **Norma** pa načrtuje svoj sistem dela širiti v obliki franšize. Če vas tovrstno sodelovanje zanima, najdete več informacij o franšizi Norma na www.norma.si.

Prav nasprotno pa v **Živa centru** stavijo na čim bolj tesne odnose s svojimi kupci in so pri izbiri dobaviteljev zelo zahtevni. „Izbiramo dobavitelje, ki se s proizvodnjo in z distribucijo ukvarjajo pravično ter z globljim poznavanjem rastlin in

življenja. Ne želimo, da bi potrošniška kultura vdr-la tudi na področje bioloških izdelkov.“ Zato so se odločili, da njihova trgovina nikoli ne bo postala supermarket.

Tudi večina manjših trgovin svojo prihodnost vidi predvsem v še večjem povezovanju s svojimi kupci.

Petra Strgar Rižnar iz trgovine **Bajka**: „Prednost majhne trgovine je v dobrem poznavanju posamezne stranke. Veliko se pogovarjamo in stranke sproti same zaupajo svoje želje in potrebe, ki se jim nenehno prilagajamo. V prihodnosti načrtujemo več izobraževalnih delavnic, svetovanj in predstavitev izdelkov.“

V trgovini **Zrno do zrna** tako tesno sodelujejo s strankami, da redne stranke svoja naročila mlečnih izdelkov (npr. iz ovčjega ali kozjega mleka) oddajo vnaprej in tako nikoli ne ostanejo praznih rok. Pravijo, da je takšen sistem pri njih že dobro utečen.

Zelo zanimivo dodatno storitev so si omislili v **Zakladih narave**: „Pred letom dni smo uvedli brezplačne mineralne in vitaminske teste. Na hiter in enostaven način tako ljudje dobijo informacijo o določenem pomanjkanju v telesu in obenem nasvet, s kakšno hrano ali prehranskimi dopolnili to težavo odpravijo. Na ponovnem kontrolnem testiranju pa sami presodijo, kako je določen izdelek izboljšal njihovo zdravstveno stanje.“



Zelena trgovina je pravi naslov za vse, ki želite živeti s čim manj kemije v svojem domu.

Če ste kupec, upamo, da vam je pregled slovenske ponudbe odkril, kaj vse se še dogaja v slovenskih trgovinah, in da boste nekatere izmed njih želeli boljše spoznati.

Upamo, da bo takšna „izmenjava mnenj“ prispevala k temu, da se bodo nekatere novosti uveljavile tudi tam, kjer jih še ni, ter da bomo kupci in ponudniki v prihodnje še bolj povezani, za dobro vseh.



Eko iz Argentine ali lokalno iz sosednje vasi?

Vemo, da bi vsi najraje oboje, pa na žalost slovenska ponudba eko sadja in zelenjave niti približno ne zadosti povpraševanju.

Kljub temu da smo zagovorniki eko pridelave kot edine, ki podpira človeka in naravo ter dolgoročno ne ustvarja več škode kot koristi, ne moremo mimo dejstva, da tudi eko trg dobiva vse več značilnosti globalnega gospodarstva, pri katerem so v ospredju dobički, ne pa človek in narava.

Verjetno se vsak izmed nas vpraša, kaj lahko pričakujemo od belušev, ki morajo do nas pripotovati iz Južne Amerike. Že letalski prevoz zagotovo traja nekaj dni, nato morajo vse skupaj prevažati do veletrgovcev, od tam pa do prodajnih mest. Stroški prevoza in hladilnic zagotovo daleč presegajo stroške pridelave, kakovost takšnega živila pa iz dneva v dan kopni. Kaj pri tem pomeni dejstvo,

da ima eko zelenjava za tretjino več vitaminov, če jih že na poti izgubi večji del?

V kolikšni meri bo naše zdravje zares podprl paradiznik, ki ga še zelenega obirajo, ali korenček, ki so ga tako močno gnojili (četudi z organskimi gnojili), da je ves voden ter že po nekaj dneh gumijast in plesniv?

Res je, da smo pri eko sadju in zelenjavi varni pred ostanki pesticidov, ki so pri ostalih izdelkih, na žalost, prisotni pri skoraj 50 % vzorcev, vendar pa je tudi res, da so masovni načini pridelave eko vrtnin močno načeli njihovo kakovost. Zato pri mnogih kupcih v ospredje prihaja merilo lokalnega. To ni zgolj patriotska opredelitev in spodbuda lokalnim pridelovalcem. Gre predvsem za zavedanje, da je lokalno pridelano v marsičem veliko bolj kakovostno od hrane, ki k nam prihaja od daleč.

Ena izmed poglavitnih prednosti slovenske pridelave (ki se je mnogi ne zavedajo) je, da v Sloveniji skoraj vse pridelke vzgojimo v zemlji. Če se vam to zdi samoumevno, ste v zmoti, saj večina zelenjave v globalni trgovini prihaja iz rastlinjakov, v katerih prevladujeta hidroponika ali pridelava na posebnih substratih, kjer rastlina nima možnosti, da se poveže z zemljo, sama izbere in predela svoja hrnila, začuti sonce in veter ter zraste v naravnem ritmu.

Institucije za eko certifikacijo v Sloveniji



- **Inštitut KON – CERT**
Maribor, Vinarska ulica 14, 2000
Maribor; 02 228 49 52; kontaktna oseba
za pridelavo: Jasmina Kotnik (jasmina.kotnik@kon-cert.si), za predelavo Liljana Šurlan (liljana.surlan@kon-cert.si).
- **Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM,**
Pivola 8, 2311 Hoče; 02 61 30 831 (32),
kontaktni osebi: Bernar Sadek (ikc-info@uni-mb.si) in Polonca Repič (polonca.repic@uni-mb.si).
- **Bureau Veritas d.o.o.,** Linhartova 49a,
1000 Ljubljana; 01 475 76 38; kontaktna
oseba: Polona Kramberger (polona.kramberger@si.bureauveritas.com).

Druge prednosti domače pridelave je v tem, da se pridelki zaradi kratkih transportnih poti obirajo zreli, kar vpliva na okus, vonj in količino varovalnih snovi. Vse, kar mora potovati nekaj dni ali tednov, pa morajo obrati, še preden dozorijo.

Dodatna prednost lokalnih živil je, da pri njih za ohranjanje svežine praviloma ne uporabljajo kemičnih dodatkov ali varovalne atmosfere. Tako imajo sicer krajši rok uporabe, vendar pa nas ne bodo goljufali z navidezno svežino.

Lokalna zelenjava raste v enakem okolju kot mi, zato tudi mora razviti varovalne snovi, s katerimi shaja z enakimi težavami, ki smo jim izpostavljeni tudi mi. Kaj o naših težavah veta kitajski česen ali danski krompir? Zato bodo naše zdravje vedno najbolj podpirala živila, ki so nam tudi ozemeljsko najbližja. Ko bi le bila brez ostankov pesticidov!

Kakšno je povpraševanje in kakšna ponudba po domačih izdelkih, smo povprašali dva naša največja veletrgovca.

Mercator ima v svoji ponudbi čez 2.300 eko izdelkov (največja izbira je v hipermarketih), pod lastno blagovno znamko Bio pa ponuja že 80 izdelkov. Ob tem posebno pozornost posvečajo tudi ponudbi slovenskega sadja in zelenjave.

Mercator sodeluje z več kot 100 domačimi dobavitelji sadja in zelenjave, od teh je 12 kmetijskih zadrug, ostali pa so manjši pridelovalci iz različnih regij. Pri izbiri dobaviteljev so v Mercatorju predvsem pozorni na prvovrstno kakovost pridelka, okolju prijazen, nadzorovan način pridelave ter bližino, da so transportne poti do njihovih

prodajaln čim krajše. Skoraj vsi Mercatorjevi dobavitelji so vključeni v sistem integrirane pridelave, nekateri pa imajo tudi mednarodni certifikat Global Gap, ki je za potrošnike in trgovce dokazilo o spoštovanju dobrih kmetijskih praks.

Veliko število lokalnih dobaviteljev zagotavlja sveže lokalne pridelke na posebnih stojnicah v Mercatorju, namenjenih le ponudbi iz domačih krajev. Lani so tako v Mercatorju na skupaj več kot 3.000 m² odprli več kot sto tržnic iz domačih krajev s sadjem in zelenjavo slovenskih pridelovalcev. Letos pa načrtujejo od domačih pridelovalcev odkupiti za skoraj četrtno več pridelkov.

„Znano je, da v Sloveniji pridelamo v povprečju manj kot tretjino vse potrebne zelenjave. Z načrtovanjem povečanih količin za odkup tako ne povečujemo zgolj deleža domače zelenjave na naših policah, temveč tudi delež samooskrbe z zelenjavo. Pridelovalci so namreč posadili več, saj imajo zagotovljen odkup. Veseli nas tudi, da pozdravljajo naše predloge in so pričeli gojiti tudi pridelke, ki smo jih prej pri nas težko dobili. Mercator se zaveda svoje ključne vloge tako pri preskrbi prebivalstva z izdelki, po katerih potrošniki povprašujejo, kot pri partnerski podpori pridelovalcem, ki so ključni za zadostno stopnjo naše samopreskrbe,“ poudarja Igor Maroša, član uprave Mercatorja.



V Mercatorju bodo letos odkupili za četrtno več lokalnih pridelkov.

Na tem področju se zelo trudijo tudi v TUŠ-u. V okviru projekta Spoštujmo slovensko podpirajo odličnost domačega, slovenskega. Spoštujejo slovensko in verjamejo v slovenske proizvajalce. Posebej so ponosni, da v svojih trgovinah pečejo sveže eko pecivo Haubis in ponujajo ekološke

Ali se še spomnite vonja in okusa pristnih domačih jajc?

Takšnih, ki jih nesejo kokoši, ki se prosto pasejo na višini okrog 1.000 metrov in je edina „tehnologija“, ki jo poznajo, kužek, ki jih zvečer nažene v hlev.



Če bi radi kupili takšna jajca, piščance ali stare kokoši, pokličite g. Edvarda Dolinarja na ekološko kmetijo Dolinar – Tabrovše, na Vojskem 90 nad Idrijo. *Dolinar Edvard, 051 415 278.*
Elektronski naslov: edidolinar@gmail.com.

K partnerskemu sodelovanju vabljeni vrtci, slaščičarne, trgovine, gostinski lokali, pekarnice.

V Ljubljani (Biomax tržnica Kosece, Mavrični vrt Center Murgle), v Mengšu (Sadni vrt), na Brezovici (Pod orehkom), v Cerknem (Blagovnica Hotel Eta Cerkno), na Vrhniki (DG Vrhnika).

mlečne izdelke slovenske mlekarne EKO Krepko. Tudi oni bi si želeli več slovenskih izdelkov, pa jih na žalost na našem trgu ni možno dobiti v eko kakovosti.

V okviru projekta Spoštujmo slovensko, kjer želijo poudariti gospodarski in okoljski vidik uporabe slovenskih izdelkov v širšem slovenskem prostoru, so pripravili novo linijo izdelkov: **Slovenske dobrote s slovenskega podeželja**. Gre za ponudbo manjših lokalnih pridelovalcev, ki so jih izbirali po merilu sonaravnosti njihove pridelave. Prednost dajejo že certificiranim pridelovalcem Eko in Demeter, vendar so zelo kakovostne dobavitelje našli tudi v vrsti manjših (še) necertificiranih dobaviteljev na Goričkem. Gre za butične izdelke, kot so, denimo, gorički jogurt krav, ki se prosto pasejo, ali tatarska ajda ter druga zanimiva žita in vrtnine, ter mesni izdelki, ki jih pridelujejo v Parku Goričko.

Slovenske dobrote so predstavili na sejmu Agra, kjer so z Ministrstvom za kmetijstvo in okolje ter Parkom Goričko podpisali tudi pismo o nameri za čim hitrejši razvoj samooskrbe in lokalne pridelave.

Seznam eko tržnic in kdaj obratujejo lahko preberete na spletnem naslovu:
http://www.biouzitek.si/BIO_ponudba





**SVEŽE
PEČENO
PECIVO**

- sestavine so iz kontrolirane ekološke pridelave,
- vsebuje veliko vlaknin, mineralov, beljakovin,
- brez GSO in brez umetnih dodatkov,
- skrbno pripravljeno, sproti sveže pečeno pecivo.

Kaj potrebujete za dober kruh in pecivo?
Samo moko, kvas, sol, vodo ter semena in zrna. In nič drugega!

Spoštljiv odnos do kruha in željo imeti zase, za družino ali prijatelje le najboljše.

Prav takšno dobro bio pecivo sproti pečemo v Tušu. Vedno sveže in hrustljivo čaka na vas.

Dobrodošli!

Več informacij o bio ponudbi najdete na:
www.tus.si

Projekat d.d. Cesta v Trzinje 10a, 3000 Celje

Podatki o trgovini

Lj
in okolica

NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS	TELEFON. ŠTEVILKA
DOBRA MISEL SPEC. PRODAJALNA	Ljubljanska cesta 29	1360 Vrhnika	8-20h (PO-PE), 8-17h (SO)	01 750 59 48
MEDILEK	Cesta 4.maja 61	1380 Cerknica	8-19h (PO-PE), 8-12h (SO)	01/709 12 40
MEDIVITAL MEDVODE	Ostrovharjeva 6 (v ZD Medvode)	1215 Medvode	8-18h (PO-ČE), 8-17h (PE)	041 354 098
SANOLABOR CITY PARK	City park, Šmartinska 152 g	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO), 9-15 h (NE)	01 521 12 88
SANOLABOR CIGALETOVA	Cigaletova 9	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	01 439 79 80
SANOLABOR DRAVLJE	Celovška 280	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	01 510 85 19
SANOLABOR KOSEZE	Ulica bratov Učakar 54	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	01 510 84 48
SANOLABOR VIČ	Interspar Vič, Jamova 105	1000 Ljubljana	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO), 9-15 h (NE)	01 423 73 00
SANOLABOR DOMŽALE	Slamnikarska 1	1230 Domžale	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	01 724 44 23
SANOLABOR KAMNIK	Qlandia, Domžalska cesta 3	1241 Kamnik	8-20 h (PO-SO),	01 831 18 63
SANOLABOR RIBNICA	Zdravstveni dom, Majnikova 1	1310 Ribnica	8-15 h (PO-PE), 10-18 h (SR), 8-12 h (SO)	01 836 97 56
SANOLABOR TRBOVLJE	Trg revolucije 26	1420 Trbovlje	8-15 h (PO-PE), 10-18 h (SR), 8-12 h (SO)	03 563 02 96
SUPERMARKET TUŠ LJUBLJANA - BTC	Bratislavská cesta 9	1000 Ljubljana	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	
TRGOVINA BIO RAJ	Sokolska 6	1295 Ivančna G.	8-19h (PO-PE), 8-13h (SO)	01/78 12 780
TRGOVINA JABLANA	BTC tržnica, Šmartinska 152	1000 Ljubljana	8-19 h (PO-PE), 8-18 h (SO)	01 585 28 13
TUŠ SUPERMARKET GROSUPLJE	Gasilska cesta 1	1290 Grosuplje	8-20h (PO-SO), 8-12h (NE)	05 973 50 00
ZAKLADI NARAVE	TPC Koseze, Vodnikova 187	1000 Ljubljana	8-19h (PO-PE), 8-13h (SO)	01 519 94 33 05 971 08 29
ZELENA TRGOVINA	BTC- Šmartinska 152 (A-klet)	1000 Ljubljana	9-20h (PO-SO)	01 810 90 32
ZRNO DO ZRNA	Trubarjeva cesta 8	1000 Ljubljana	6.30-19.30 h (PO-PE), 8-15 h (SO)	01 430 55 55
ŽIVA CENTER	Tomačevo 27	1000 Ljubljana	9-19 h (PO-PE); 8-14 h (SO)	051 454 355, 01 436 46 71

Kr
in okolica

"META" RADOVLJICA - trgovina za zdravo življenje	Kranjska 4a	4240 Radovljica	8-19h (PO-PE), 8-13 h (SO)	04 431 40 20 040 585 788
SANOLABOR KRANJ	Bleiweisova 30 (poleg Eurospina)	4000 Kranj	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	04 252 11 34
SANOLABOR (franšiza)	Stara cesta 17	4220 Škofja Loka	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	04 513 83 83
SANOLABOR JESENICE	Mercator center, Spodnji plavž 5	4270 Jesenice	8-20 h (PO-SO)	04 583 64 60
SUPERMARKET PLANET TUŠ KRANJ	Cesta Jaka Platiše 18	4000 Kranj	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 973 36 81

Ponudba trgovine

SPLETNI NASLOV E-NASLOV	E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROČKI IN PRIPOMOČKI	MEDICINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽIVILA	PAKIRANA EKO ŽIVILA	EKO ŽIVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA	EKO HRANA ZA HIŠNE LIUBLJENČKE	EKO HRANA ZA DOJENČKE IN OTROKE	EKO CERTIFIKAT ZA TRGOVINO
www.dobramisel.net dobra.misel@siol.net		•	•		•				•	•				•	
www.proloco-medico.si medilek@proloco-medico.si		•	•	•	•		•		•	•	•	•		•	
www.medivital.si info@medivital.si	•	•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.lj-interspar@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.lj-cigaletova@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.lj-siska@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•					
www.sanolabor.si, mp.lj-koseze@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•					
www.sanolabor.si, mp.lj-vic@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.domzale@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.kamnik@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.ribnica@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.trbovlje@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.tus.si prevzem1.btclj@tus.si		•				•	•		•	•			•	•	
bioraj2011@gmail.com		•		•		•	•		•	•	•	•	•	•	
www.jablana.net trgovina@gmail.com		•		•			•		•	•		•	•		
www.tus.si grosuplje@engrotus.si		•				•	•		•	•			•	•	
zakladinarave@gmail.com		•				•	•		•	•		•	•	•	
www.zelenatrgovina.si info@zelenatrgovina.si	•	•							•	•	•				
zrnodozrna@gmail.com		•		•		•	•		•	•	•	•		•	
www.zivacenter.si info@zivacenter.si	•	•			•	•	•		•	•	•	•			
www.meta.si info@meta.si	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•			•	
www.sanolabor.si, mp.kranj@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, hladnik.doo@siol.net		•	•	•	•				•	•					
www.sanolabor.si, mp.jesenice@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.tus.si planet.kr@engrotus.si		•				•	•		•	•			•	•	

Podatki o trgovini

	NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS	TELEFON. ŠTEVILKA
Kr in okolica	TRGOVINA DOBRA MISEL LESCE	Alpska cesta 42	4248 Lesce	9-19h (PO-PE), 9-12h (SO)	04 531 73 73
	TRGOVINA VITA	Vita center, Pivka 23/a	4202 Naklo	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	04 251 95 55
	ZELIŠČNA PRODAJALNA SIVKA	Frankovo naselje 69	4220 Škofja Loka	8-19h (PO-PE), 8-12h (SO)	04 513 17 14
Mb in okolica	BIO PRODAJALNA NORMA	Žolgarjeva 18	2000 Maribor	8-20 h (PO-PE), 8-13h (SO)	02/ 320 40 22
	BIOVAN TRGOVINA	Valvazorjeva 40	2000 Maribor	9-19h (PO-PE), 9-13h (SO)	040 204 078
	BIOTOPIC EUROPARK	Pobreška cesta 18, Europark	2000 Maribor	9-21 h (PO-PE), 8-21h (SO), 9-15 h (NE)	08 205 59 80
	EKOLOŠKA TRGOVINA AJDA	Glavni trg 23	2000 Maribor	9-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	02 250 20 23
	SANOLABOR MARIBOR TC CITY	Ulica Vita Kraigherja 5	2000 Maribor	8-19.30 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	02 231 05 76
	SANOLABOR (franšiza)	Bolnišnica, Potrčeva 23-25	2250 Ptuj	8-17 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	02 771 15 62
	SANOLABOR SLOVENJ GRADEČ	Mercator center, Ronkova 4 a	2380 Slov. Gradec	8-20 h (PO-SO)	02 883 86 06
	SUPERMARKET PLANET TUŠ MARIBOR - STUDENCI	Na Poljanah 18	2000 Maribor	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 973 37 50
	TUŠ EKSTRA PTUJ	Puhova ulica 21	2250 Ptuj	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 973 40 00
	TUŠ SUPERMARKET POBREŽJE	Ulica Veljka Vlahoviča 21	2000 Maribor	8-20h (PO-SO), 8-12h (NE)	05 97 33 000
Ce in okolica	TUŠ SUPERMARKET RADVANJE	Streliška cesta 24	2000 Maribor	8-20h (PO-SO), 8-12h (NE)	05 97 33 921
	BIOTOPIC CITYCENTER	Mariborska 100, Citypark	3000 Celje	9-21 h (PO-PE), 8-21h (SO), 9-15 h (NE)	03 490 31 91
	BIOTOPIC MESTO	Glavni trg 10	3000 Celje	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	03 544 16 31
	SANOLABOR CELJE	Mercator center, Opekarniška ulica 9	3000 Celje	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO)	03 491 17 01
	SANOLABOR - PROSANA	Kocbekova ulica 4	3000 Celje	9-12 h, 14-18 h (PO-PE), 9-12 h (SO)	03 544 33 95
	SANOLABOR VELENJE	Tomšičeva cesta 13-15	3320 Velenje	8-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	03 897 73 20
	SONČNA TRGOVINA	Kidričeva 2b	3320 Velenje	9-19h (PO-PE), 8-13h (SO)	040/250-686
	SUPERMARKET PLANET TUŠ CELJE	Mariborska 128	3000 Celje	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 973 37 12
	TRGOVINA ZDRAVO	Aškerčeva ulica 4	3000 Celje	9-16h (PO-PE), po dogovoru (SO)	03 544 14 60
	TRGOVINA BAJKA	Panonska ulica 8	9250 Gornja Rad.	8-12h, 14-17h, 8-12h in 14-18h (SR), 8-13 h (SO)	02 564 88 58
	TRGOVINA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE SONČNICA	Obrtna ulica 28	9000 Murs. Sobota	8-18h (PO-PE), 8-13h (SO)	02 526 16 39 051 644 966

Ponudba trgovine

SPLETNI NASLOV E-NASLOV	E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROČKI IN PRIPOMOČKI	MEDICINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽIVILA	PAKIRANA EKO ŽIVILA	EKO ŽIVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA	EKO HRANA ZA HIŠNE LJUBLJENČKE	EKO HRANA ZA DOJENČKE IN OTROKE	EKO CERTIFIKAT ZA TRGOVINO
www.klasa.si info@klasa.si	•	•		•		•	•	•	•	•	•	•	•		
www.vitacenter.si trgovina@vitacenter.si	•	•		•	•		•		•	•	•			•	
sivka@siol.net		•	•		•		•		•	•		•		•	
www.norma.si norma@norma.si	•	•		•		•	•		•	•		•	•	•	•
www.biovan.si, trgovina@biovan.si	•	•				•	•	•	•	•		•	•	•	•
www.alexami.si biotopic.mb@gmail.com	•	•		•		•	•		•	•		•		•	•
trgovina.ajda@siol.net		•		•		•	•	•	•	•		•	•	•	•
www.sanolabor.si, mp.mb-city@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, edita_m@email.si		•	•	•	•		•		•	•					
www.sanolabor.si, mp.slovenj_gradec@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.tus.si planet.mb@engrotus.si		•				•	•		•	•			•	•	
www.tus.si ekstraTus.Ptuj@tus.si		•				•	•		•	•			•	•	
www.tus.si pobrezje@engrotus.si		•				•	•						•	•	
www.tus.si radvanje@engrotus.si		•				•	•		•	•			•	•	
www.alexami.si biotopic.city@gmail.com	•	•	•	•		•	•		•	•		•		•	•
www.alexami.si biotopic.mesto@gmail.com	•	•		•		•	•		•	•		•		•	•
www.sanolabor.si, mp.celje@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.prosana@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.velenje@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•				•	
www.soncnatrgovina.com info@soncnatrgovina.com	•	•		•	•		•		•	•		•		•	
www.tus.si Supermarket.PlanetCE@tus.si		•				•	•		•	•			•	•	
mediacor.celje@siol.net		•		•			•	•				•			
biobajka@gmail.com		•		•		•	•		•	•		•	•	•	
trgovinasoncnica@siol.net		•		•		•	•	•	•	•		•		•	

Podatki o trgovini

	NAZIV PRODAJNEGA MESTA	NASLOV	KRAJ	DELOVNI ČAS	TELEFON. ŠTEVILKA
Ms in okolica	SANOLABOR MURSKA SOBOTA	Ulica Staneta Rozmana 7	9000 Murs. Sobota	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	02 536 10 30
	SUPERMARKET (C&C) MURSKA SOBOTA I.	Bakovska ulica 31a	9000 Murs. Sobota	8-20h (PO-SO), 8-12h (NE)	05 97 34 290
Nm in okolica	ARGUS ZDRAVJE	Ulica Milana Jarca 25a	8000 Novo mesto	8-16h (PO-PE)	07 337 52 40
	BIO APOTEKA ROŽMARIN	Cvelbarjeva ulica 3	8000 Novo mesto	8-19h (PO, PE), 9-19h (TO-ČE), 9-12h (SO)	040/909-368
	HIŠA NARAVE	Cesta 4.julija 41	8270 Krško	9-18 h (PO-PE), 9-13 h (SO)	07 492 06 94
	SANOLABOR BREŽICE	Zdravstveni dom, Černelčeva 8	8250 Brežice	8-18 h (PO, SR, ČE), 8-15 h (TO, PE), 8-12 h (SO)	07 499 32 00
	SANOLABOR NOVO MESTO	Otoška cesta 5 (Qlandia center)	8000 Novo mesto	9-21 h (PO-SO)	07 488 07 84
	SANOLABOR SEVNICA	Trg svobode 14	8290 Sevnica	10-18 h (PO), 8-15 h (TO-PE), 8-12 h (SO)	07 816 28 40
	STARI MOST, čajarna in delikatesa	Glavni trg 17	8000 Novo mesto	9-19 h (PO-PE), 9-13h (SO)	07 33 70 160
Kp in okolica	TUŠ SUPERMARKET PLANET NOVO MESTO	Topliška cesta 2	8000 Novo mesto	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 97 33 791
	SANOLABOR NOVA GORICA	Mercator center, Industrijska cesta 6	5000 Nova Gorica	9-21 h (PO-PE), 8-21 h (SO)	05 333 44 96
	SANOLABOR KOPER	Tržnica, Pristaniška 2	6000 Koper	8-19 h (PO-PE), 8-13 h (SO)	05 626 26 70
	SANOLABOR POSTOJNA	Zdravstveni dom, Prečna 2	6230 Postojna	7.30-19 h (PO-PE), 8-12 h (SO)	05 720 36 10
	TUŠ SUPERMARKET (C&C) SEŽANA	Partizanska 71	6210 Sežana	7-20h (PO-SO), 7:30-12h (NE)	05 73 13 158
	TUŠ SUPERMARKET PLANET KOPER	Ankaranska 2	6000 Koper	7-21h (PO-PE), 8-21h (SO) 7-13h (NE)	05 973 43 90
Web	BIOVAN TRGOVINA	Valvazorjeva 40	2000 Maribor	24h/dan	040 810 048
	EKOLIFE.SI			24h/dan	041 370 414
	EKO TRGOVINA SRČEK.SI			24h/dan	041 601 106
	SONČNA TRGOVINA	Kidričeva 2b	3320 Velenje	24h/dan	040/250-686
	SUPER-MARKET.SI			24h/dan	041 688 174
	VEGA-SHOP	Perhavčeva ulica 36	2000 Maribor	24h/dan	02 620 06 36
	ZELENA TRGOVINA			24h/dan	040 591 170, 01 810 90 32
	ŽIVA CENTER	Tomačevo 27	1000 Ljubljana	8h - 19h (naročanje 24h/dan)	051 454 355, 01 436 46 71

Ponudba trgovine

SPLETNI NASLOV E-NASLOV	E-TRGOVINA	NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA	REGISTRIRANA RASTLINSKA ZDRAVILA	STROČKI IN PRIPOMOČKI	MEDIČINSKI PRIPOMOČKI	SVEŽA EKO ŽVILA	PAKIRANA EKO ŽVILA	EKO ŽVILA V RINFUZI	CERTIFICIRANA NARAVNA KOZMETIKA	NARAVNA ČISTILA	EKO OBLAČILA	EKO DIETETIČNA PREHRANA	EKO HRANA ZA HIŠNE LJUBLJENCE	EKO HRANA ZA DOJENČKE IN OTROKE	EKO CERTIFIKAT ZA TRGOVINO
www.sanolabor.si, mp.murska_sobota@sanolabor.si www.tus.si murska.sobota@tus.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
argus.m@siol.net		•	•	•	•		•		•		•	•			
bioapoteka.rozmarin@gmail.com	•	•		•	•	•	•	•	•	•		•		•	•
www.hisanarave.si info@hisanarave.si	•	•		•		•	•		•	•	•	•		•	•
www.sanolabor.si, mp.brezice@sanolabor.si	•	•	•	•	•		•		•	•					
www.sanolabor.si, mp.novo_mesto@sanolabor.si		•	•	•	•		•		•	•		•		•	
www.sanolabor.si, mp.sevnica@sanolabor.si	•	•	•	•	•		•		•	•		•			
www.starimost.si info@starimost.si	•			•			•	•	•	•		•	•	•	
www.tus.si Supermarket.PlanetNM@tus.si	•	•				•	•		•	•			•	•	
www.sanolabor.si, mp.nova_gorica@sanolabor.si	•	•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.koper@sanolabor.si	•	•	•	•	•		•		•	•				•	
www.sanolabor.si, mp.postojna@sanolabor.si	•	•	•	•	•		•		•	•				•	
www.tus.si cashsezana. poslovodja2@engrotus.si	•	•				•	•		•	•			•	•	
www.tus.si Supermarket.PlanetKP@tus.si	•	•				•	•		•	•			•	•	
www.bio-trgovina.si, info@biovan.si	•	•					•		•	•		•	•	•	•
www.ekolife.si, info@ekolife.si	•	•					•		•	•				•	
www.srcek.si info@srcek.si	•	•							•		•			•	
www.soncnatrgovina.com info@soncnatrgovina.com	•	•		•	•		•		•	•		•		•	
www.super-market.si info@super-market.si	•						•								
www.vega-shop.si info@vegaft.eu	•	•		•			•		•	•		•		•	•
www.zelenatrgovina.si info@zelenatrgovina.si	•	•							•	•	•				
www.zivacenter.org/shop info@zivacenter.org	•	•			•		•		•	•	•	•			



*Kako ohraniti
moči iz zelišč.*

Eko kot pogoj

Tako kot naraščajoče zaupanje v naravne rešitve, raste tudi ozaveščenost o tem, da ni vse, kar je izdelano iz rastlin, samodejno tudi varno in učinkovito.

Rastline, ki niso imele možnosti same poskrbeti za svoje zdravje, zagotovo ne bodo mogle veliko postoriti za naše zdravje. Zato vse bolj v ospredje prihaja vprašanje, kateri pripravki, čaji, začimbe ali prehranska dopolnila so vredni našega zaupanja.

Pred leti je bila izbira težavna. Če ni šlo za registrirana naravna zdravila (teh pa je še vedno zgolj peščica), smo bili na milost in nemilost prepuščeni vsakovrstnemu zavajanju. Razmere so v celoti še vedno daleč od preglednih, na srečo pa je vse več izdelkov, ki omogočajo prav to – preglednost.

Zelo veliko zeliščnih izvlečkov je že na razpolago v ekološki kakovosti. Največji ponudnik tinktur pri nas je podjetje Soria Natural s paletami več kot 40 registriranih tinktur. Posebnost je tudi v tem, da ponujajo veliko število tinktur brez alkohola – izvlečke namreč delajo na glicerinski osnovi.

Zelo kakovostne, popolnoma naravne izdelke, izdelane po načelih ajurvede, najdemo tudi pod blagovno znamko Pukka. Razen tega, da gre za zelo kakovostne sestavine, je pri vseh mešanicah, čajih in kombiniranih izdelkih očitno tudi poglobljeno poznavanje delovanja in sinergijskih učinkov posameznih sestavin.

Na trgu so zelo iskani tudi pripravki Terra Nova. Paleti izdelkov, v katerih so združeni kompleksi Magnifood in hranilne snovi v visokih odmerkih, se pridružuje vse več izdelkov, v katerih ni izoliranih sestavin in so zgolj sinergično delujoče mešanice zelišč, superživil, probiotikov in prebiotikov.



Vse plantaže Sorie so ekološko certificirane in v njih gojijo rastline v naravnih pogojih.

S porastom poznavanja pravilne uporabe zelišč se vse več ljudi odloča za uporabo začimb ali rastlin, ki so bile dobro poznane v srednjeveški medicini. Tako se tudi pri nas pojavljajo rastline, ki jih je zelo pogosto uporabljala Sv. Hildegarda, kot so bertram, piretrovec, galgant in semena trpotca. Tudi vse bolj poglobljeno spoznavanje ajurvede se pozna po večji uporabi zelišč, ki jih uporablja ajurveda.

Pokličite:
068 155 372

Kapljice brez alkohola

VRAŽJI KREMPELJ
ekološko pridelano

Mojca Maves
zaupa izdelkom
SORIA NATURAL

Naravno in učinkovito
SoriaNatural

V specializiranih trgovinah in lekarnah. www.zdravilna-zelisca.si

Veliko ekološko certificiranih izdelkov je na razpolago tudi za področje aromaterapije. Za tiste, ki bi eterična olja uporabili tudi kot sestavni del prehrane, pa imamo končno na razpolago tudi ekološko certificirana olja Baldini za ta namen. Ker niso široko dostopna, se o njih lahko pozanimate na www.baytris.si.

Dobro je vedeti več

Na trgu se ponudba ekološko certificiranih pripravkov iz dneva v dan povečuje. Ker pa vse, kar ima certifikat, ni samodejno enakovredno, je dobro poznati tudi ozadje različnih blagovnih znamk, njihove vrednote, usposobljenost, odnos do sodelavcev in dobaviteljev.

Kupci vedo, kaj hočejo!

Pri podjetju Sanolabor, ki je naša največja domača mreža specializiranih trgovin za prodajo medicinskih pripomočkov, zdravil brez recepta in raznovrstnih izdelkov za zdravo življenje, nadaljujejo s strategijo širitve dela ponudbe v prodajo eko certificiranih izdelkov, ki jih ponujajo v svojih posebej označenih eko kotičkih. Opažajo, da vse več ljudi (kljub omejitvam v promociji zdravilnih učinkov živil) pozna delovanje določenih živil na



organizem, zato iščejo eko izdelke, s katerimi si pomagajo do boljšega zdravja.

Najbolj iskana so superživila, kakovostne maščobe in izdelki za posebne dietne potrebe (brez glutena ali drugih morebitnih alergenov).

V podjetju Sanolabor so zato v tem letu prenovili in povečali svojo prodajalno v okviru nakupovalnega središča Interspar Vič v Ljubljani z velikim eko kotičkom. Lansko leto pa so tovrstno razširitev izvedli v svojih prodajalnah v okviru nakupovalnega središča Citypark v Ljubljani ter v Qlandiji v Novem mestu in Kamniku.

INDIJSKI TRPOTEC Z BERTRAMOM

Bertram po Sv. Hildegardi skrbi za dobro prebavo in kri ter daje moč in energijo



- ✿ Nizkokaloričen ekološki izdelek, učinkovit pri prebavnih težavah (driska ali zaprtje), shujševalnih dietah in čiščenju organizma
- ✿ Pospeši gibljivost črevesja, omogoča mehko odvajanje in daje občutek sitosti

Linija Hildegardinih izdelkov na voljo v spletni trgovini www.medivital.si in v bolje založenih specializiranih trgovinah



medivital
www.medivital.si



Medivital d.o.o.
Žlebe 13f
1215 Medvode
Tel: 051 601 997

Mojmir Fortuna, direktor maloprodaje podjetja Sanolabor, pravi: „Glede na trenutne razmere na trgu kupci manj posegajo po izdelkih srednjega cenovnega razreda, saj s svojo kakovostjo niso zadovoljili njihovih potreb. Kupci so vedno bolj izobraženi in želijo najboljše izdelke. Kjer pa je finančna stiska prevelika, glavni motiv ostaja cena. Zato se upad prodaje najbolj pozna pri izdelkih srednjega cenovnega razreda. Ker v podjetju Sanolabor ponujamo zgolj najbolj kakovostne izdelke na vseh področjih svoje ponudbe, so nam tudi kupci teh izdelkov ostali zvesti.“

PUKKA

Fibre Plus - vlaknine plus

(psyllium, aloe vera, inulin, lanena semena)

Mešanica topnih in netopnih organskih vlaknin ter prebiotikov. Mešanica ekoloških vlaknin ima odličen okus in pomaga pri krepitvi in ohranjanju zdravega in urejenega prebavnega sistema. **Fibre Plus očisti prebavni trakt, naredi črevesno vsebino mehkejšo, daje občutek sitosti, spodbuja prebavo, razstruplja organizem, omogoča lažje odvajanje ter veže maščobe.** Vsebuje semena trpotca (psyllium), skorjo bresta, lanena semena, inulin ter sok aloe vere. Učinkovit je pri raznovrstnih prebavnih težavah - zaprtju, črevesnemu vnetju ter napenjanju. V času industrijsko predelane in nezdrave hrane je za uravnavanje prebave nujno potreben ustrezen vsakodnevni vnos vlaknin.

NAČIN JEMANJA: Prašek vmešajte v vodo, jogurt, ali vaš najljubši napitek – najboljše zjutraj.

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN SANOLABORJU.

POKLIČITE ZA BROŠURO ☎ 080 12 36

DIFAR www.pukkaherbs.si

PRODAJALNA ORGANIC

UKOLOŠKI IZDELEK



Ni ga čez domače!

Vse več ljudi odkriva prednosti, užitke in veselje lastne pridelave hrane. Eni so v tem že stari mački, drugi delajo prve korake, vsi pa bodo to jesen uživali v plodovih, ki jih je mogoče stehtati, in v notranjem občutku zadovoljstva, ki ga naša ekonomska teorija ne more ovrednotiti.

V tem letu je opaziti, da se je pridelave lotilo zelo veliko novincev, ki

Mule, društva za celostno bivanje, in podjetja Aleja inženiring d.o.o. Projekt je dokaz, da je v sinergiji med NVO in podjetjem zelo ugodno okolje za rast v vseh pogledih. Več o njihovem delovanju lahko preberete na www.pridelaj.si.

Ali se bo Sorško polje vrnilo k naravi?

Da se bo tudi na Sorškem polju zgodila velikanska sprememba, si pred dvema letoma ni upal pričakovati nihče. Pa je bila tudi tukaj na delu skupina navdušencev, ki jim je uspelo brez tujega denarja navdušiti kmete, predavatelje, medije in potrošnike nad tem, da so se začeli vračati k naravnemu. V dveh letih so organizirali vrsto predavanj in dogodkov, ki se jih je udeležilo že nekaj tisoč ljudi, ustanovili so skupni ekološki, biodinamični in permakulturni v

Vprašanje, ZAKAJ, je že daleč za nami. Zdaj je glavno vprašanje: KAKO?

Tisti, ki so se odločili nekaj storiti, imajo vse manj časa za poslušanje izgovorov tistih, ki še vedno zatrjujejo, da se ne da, da se ne splača, da ni časa ali da je vse skupaj preveč zapleteno.

Opaziti je, da se ljudje vse bolj delijo na tiste, ki pospešeno prevzemajo svoje življenje v svoje roke (in zanimivo, kljub vsem novim „obveznostim“ imajo vse več energije), ter na tiste, ki vse bolj nebogljenost čakajo, da se bodo rešitve zgodile nekeje zunaj njih.

Ker ima tudi naš projekt že od samega začetka jas

letu, druge pa so neminljiva klasika. Knjige Mateje Tee Dereani in Marje Božič so nepogrešljiva klasika za vse, ki bi radi kuhali „brez ... brez ... brez“ in kljub temu jedli odlično! Med odlične lahko zapišemo tudi "88 prigod v kuhinji" Maye in Jerneja Novak Sever. Za tiste, ki bi se radi izognili glutenu, pa je v pripravi kuharska knjiga Suzane Kranjec „Slastno brez glutena za vsakogar“.



Posebnost v ponudbi priročnikov za boljšo samooskrbo in več užitkov v kuhinji je knjiga „FAO 37.2.1.“ avtorja Klemna Koširja. Te teme se do zdaj ni



Šolski ekovrtovi premikajo meje

Ali bodo otroci lahko zaužili, kar so pridelali?

Šolski ekovrtovi so bili pred dvema letoma presenečenje, lansko leto navdih, zdaj pa postajajo že uveljavljena praksa, ki jo sprejema vse več šol, vrtcev in dijaških domov.

Inštitut za trajnostni razvoj, ki je pobudnik in organizator tega projekta, ima polne roke dela, da tako velik projekt razvija in njegove vsebine povezuje z učnim programom ter s samooskrbo naših ustanov.



Več znanja za več uspeha na terenu

Ekipa programa Šolski ekovrtovi je po prvi javni podelitvi znakov Šolski ekovrt, o kateri smo že poročali, pripravila novo serijo spomladanskih teren-
skih delavnic za člane programa.

V šolah, ki so na začetku svojega ekovrtnarjenja, so se posvetili načrtovanju, oblikovalskim elementom na vrtu ter kako gredice in uporabo

prilagoditi starosti otrok. Nastalo je ogromno novih in spodbudnih načrtov, ki bodo članicam v pomoč pri začetnih delih.

Projektu se je pozimi pridružilo kar 51 novih članov, delavnic in seminarjev pa se je udeležilo 95 vzgojiteljev in učiteljev.

Vzgoja za trajnostni razvoj!

Ker se poletje zaključuje, smo organizatorje povprašali, kaj načrtujejo za naslednje šolsko leto.

„Predvsem bomo nadaljevali z izobraževanji mentorjev za resnični trajnostni pristop pri ekološkem vrtnarjenju s pomočjo nacionalnih seminarjev in terenskih delavnic. Dejavnosti programa bomo povezali tudi z evropskim projektom Mind the CAP, v okviru katerega bomo izvedli deset dogodkov za osnovnošolce in srednješolce. Prizadevnim



šolam in vrtcem bomo letos ponovno podelili znake Šolski ekovrt. To pa seveda še ni vse. Posebno pozornost želimo posvetiti tudi ogledom dobrih praks in največkrat zastavljenemu vprašanju, t. j. varnosti uporabe pridelane hrane v šolski jedilnici in njeni usklajenosti s sistemom HACCP.“ Urša Šebenik, Inštitut za trajnostni razvoj

Vsekakor bo pestro in zanimivo, zato naj vaša šola, vrtec ali dijaški dom tega nikar ne zamudi!

Vabljeni v družbo Mreže šolskih ekovrtov!

Kako se programu pridružite kot ustanova?

- 1. korak:** izpolnite prijavnico na spletnem portalu Šolski ekovrt (www.solskiekovrt.si).
- 2. korak:** plačate simbolično članarino 50 EUR za posamezno šolsko leto.

Vse podrobnosti o programu dobite na Inštitutu za trajnostni razvoj (solski.ekovrt@itr.si, 0590 71 333 in 051 368 890) ter na spletnem portalu programa www.solskiekovrt.si.

ekoteden in ekopraznik v Ljubljani

9. - 14. september 2013



Pridružite se nam na dogodkih tedna »Živeti dobro - živeti eko in zdravo« in na **12. Ekoprazniku v Ljubljani** ter spoznajte novosti na področju okoljsko osveščenega in zdravega življenjskega sloga.

EKOTEDEN

Dogodki Ekotedna potekajo v **Okolskem centru na Trubarjevi 50 v Ljubljani**.

Pon., 9.9., od 17.00 - 18.30

**Kaj ekološkemu kmetijstvu obeta
Program razvoj podeželja
2014 - 2020?**

Mnenja nevladnih organizacij predstavljajo: Anamarija Slabe (Inštitut za trajnostni razvoj, koordinatorka kmetijskega področja Mreže plan B za Slovenijo), Gorazd Marinček (Združenje ekoloških kmetov DPBK) in Matjaž Anžur (EKOCI).

Torek, 10.9., od 7.15 - 16.30

**Ekskurzija na ekološki kmetiji
Kastelic in Černelič: predstavitev
dobrih praks v okviru projekta
»Slovenija znižuje CO2«**

Izbrani ekološki kmetiji sta primer celostnega pristopa k okoljskim in podnebnim izzivom v Sloveniji, saj s svojimi specifičnimi rešitvami pri ekološkem kmetovanju in rabi energije pripomoreta k zmanjševanju ogljikovega odtisa.

Organizatorja: Umanotera in Inštitut za trajnostni razvoj

Obvezne prijave na: karmen@umanotera.org (do zapolnitve mest).

Sreda, 11.9., od 18.00 - 19.30

Okrogla miza:

Srečanje s pravično kavo

Predstavili vam bomo zgodbo kave, ki pripoveduje o izkoriščanih proizvajalcih, zavedenih potrošnikih in o boljših rešitvah: ohranjanju okolja in pravični trgovini. Samo ena skodelica dobro pripravljene pravične kave na dan spreminja svet na bolje! Predstavljata: Rene Suša, društvo Humanitas in Tine Čokl, poznavalec in ljubitelj kave (cafecokl.si)

Četrtek, 12.9., od 10.00 - 11.00

**Konferenca za medije: Program
»Šolski ekovrtovi« in evropski
projekt »Mind the CAP«**

Program »Šolski ekovrtovi« raste in se razvija, tako kot gredice, ki v okviru programa nastajajo. Septembra vstopamo v tretje (celo) šolsko leto. Predstavili bomo novosti programa in dosežke.

Četrtek, 12.9., od 13.30 - 14.30

**Predstavitev programa za nove
zainteresirane vrtnice in šole**

Popoldanski del je namenjen vsem vrtcem in šolam, ki še ne sodelujejo v programu, a si želijo svoj ekovrtiček. Odgovarjali bomo na vprašanja, vam pokazali svoje rezultate, predstavili glavne izzive za prihodnje ter nakazali, kako se jih bomo lotili.

12. EKOPRAZNIK

**14. september, od 9. do 15. ure na
Pogačarjevem trgu, Ljubljana**

Največji slovenski ekopraznik vas vabi na ogled, pokušino in spoznavanje okusnega, dišečega, naravnega, zabavnega in zdravega eko življenjskega sloga. Ekopraznik v Ljubljani je najbolj dosledna EKO razstavna, informativna in prodajna prireditev pri nas. Na 74 stojnicah se bodo predstavili ponudniki preverjenih, kakovostnih EKO živil, izdelkov in storitev na slovenskem trgu: ekokmetije, ponudniki ekoživil, ekokozmetike in drugih ekoizdelkov, ter izbrane nevladne organizacije.

9.00 Uradna otvoritev

s pozdravom organizatorjev in ljubljanskega župana g. Jankovića

9.20 »Urška«, plesno-igralska izvedba
učencev OŠ Ledina

10.00 Koncert Teje Pribac

Ob spremljavi kitarista Urbana Logarja bo pevka predstavila svoje avtorske pesmi in izbor jazz standardov. Ne zamudite!

11.30 »Pšenica - najlepši cvet«
- predstava učencev OŠ Cerklje na Gorenjskem

13.00 KONCERT Teje Pribac, 2. del
ves dan Ustvarjalne delavnice za otroke

Organizator: Inštitut za trajnostni razvoj

Medijski partnerji: Medijski partnerji: Skupaj za zdravje človeka in narave, Sončeve pozitivke, Svet je lep, Ekomagazin
Izvedbo 12. Ekopraznika je podprla Mestna občina Ljubljana.



Mestna
občina
Ljubljana



Skupaj za zdravje
človeka in narave

Svet je lep



Možne so spremembe programa. Aktualni program si oglejte na www.itr.si/ekopraznik-2013 Vstop na vse dogodke je prost, prosimo pa vas za prijavo (info@itr.si ali 01 4397 460 / 051 368 890).

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



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

SOBOTA, 31. AVGUST

KUHARSKA DELAVNICA: ZADNJI POČITNIŠKI PIKNIK IN POUČNE DELAVNICE ZA MAJHNE IN VELIKE

Zdravilno-izobraževalni center, Gaberje pri Lendavi, ob 16. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 25 EUR na osebo. Informacije in prijave na tel. št.: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com, <http://www.center-gaberje.si/>.

SREDA, 4. SEPTEMBER

SKUPAJ ZA DOBRO (ČLOVEKA IN NARAVE)

Knjižnica Ksaverja Meška Slovenj Gradec, ob 17. uri

Ob prijetnih druženjih snujemo in izvajamo različne projekte. Prisrčno vabimo nove člane, tako mladino kot odrasle različnih starosti in poklicev, da se nam pridružite. Tu se zbiramo dobri in veseli ljudje, ki nam ni vseeno za okolje, v katerem živimo, in za to, kaj zapuščamo svojim potomcem. Veseli bomo vsake vaše zamisli, pobude, mnenja in udeležbe pri naših skupnih projektih. Informacije na tel. št.: 031 513 869.

Organizira: Ekološko društvo Slovenj Gradec.



NEDELJA, 8. SEPTEMBER

ODNOSI V KRIZNI SITUACIJI

Žalec, Ekomuzej, ob 10.30 uri

Krizna situacija se lahko zgodi vsepovsod v: družini, partnerstvu, podjetju, družbi, državi, svetu. Ta je za nekatere zahtevna življenjska izkušnja, za druge depresivno nerešljiv problem, za peščico pa stanje ali priložnost oz. pobuda za spremembo in odziv.

Kaj je torej krizna situacija in zakaj do nje prihaja,

kaj se tedaj dogaja z medsebojnimi odnosi in kaj lahko storimo, da se situacija sprejme takšna kot je, kot je stvarstvo nastavlja? Odgovore bomo iskali ob predavanju Rajka Škariča.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Vstopnina: 5 EUR.

PONEDELJEK, 9. SEPTEMBER

TEČAJ „BITI ŽENSKA“

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, 1,5 ure

Ponovni vpis! Tedenska vadba je namenjena prebujanju ženskosti skozi orientalski plesni gib. Aktivirale bomo vseh sedem energetskih centrov in se naučile osmih principov ženskosti. Prvi obisk je brezplačen. Prijave: 041 404 773. www.bitizenska.org. Cena: 36 EUR/mesec; Začetnice: pon. ob 18.30 in sre. ob 10. uri; popust za dijakinje, študentke in upokojenke.

TOREK, 10. SEPTEMBER

PRIPRAVIMO SE NA JESENSKA OPRAVILA V VRTU

Družbeni dom na Prevaljah – mala dvorana, ob 18. uri

Poletje se bo počasi poslovilo, narava se bo odela v čarobne odtenke pisanih jesenskih barv. To pa je tudi čas, da se pripravimo na jesenska opravila na vrtu. O tem nam bo predavala naša znana specialistka za zelenjadarstvo in okrasne rastline. Predava: Miša Pušenjak. Informacije na telefon: 040 652 093, Ljuba Plazl.

Organizira: Društvo Ajda Koroška.



TOREK, 10. SEPTEMBER

ODNOSI V KRIZNI SITUACIJI

Ljubljana, Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor, Leskoškova 4, ob 18.00 uri

Vsebina bo enaka kot 8. septembra.

Predava: Rajko Škarič. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Vstopnina: 5 EUR.

TOREK, 10. SEPTEMBER

ŽIVE VODE

Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri

Predavatelj, doc. dr. Iztok Ostan. Prost vstop. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.


ČETRTEK, 12. SEPTEMBER

KAKO (ZARES) ZDRAVIJO RASTLINE?

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

Če bi zdravilne rastline delovale zgolj z učinkovinami (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrnilo takoj po prenehanju jemanja. Pa ni tako. Ali ste pripravljeni na rastline pogledati drugače? Vodi/predava: ga. Sanja Lončar. Prispevek: 5 EUR.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

ČETRTEK, 12. SEPTEMBER

„ZDRAVNIK ZDRAVI, NARAVA OZDRAVI“

Kulturna dvorana Sevnica, ob 19. uri

Priznani zeliščar Jože Majes, ki je pred leti v samozaložbi izdal svojo prvo knjigo, bo tokrat predstavil že svojo drugo knjigo z naslovom „ZDRAVNIK ZDRAVI, NARAVA OZDRAVI 2“, ki jo bo mogoče tudi kupiti. Nato pa bo odgovarjal tudi na vaša vprašanja. Vstop je prost.

Organizator: KŠTM Sevnica.

PETEK, 13. SEPTEMBER

PREHRAMBENI NAČRT PO MERI KONSTITUCIJE IN METABOLIZMA

Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri

Spoznali bomo številna blagodejna živila – živila za zdravje –, kajti cilj je, da ohranimo zdravje s preprostimi in poceni sredstvi. Predava: Tanja Kašlik – Taisha M.D. (M.A.). Prost vstop. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.

SOBOTA, 14. SEPTEMBER

EKOPRAZNIK

Plečnikova tržnica v Ljubljani. Glej napovednik na strani 29

Na stojnici projekta Skupaj za zdravje človeka in narave vas čakajo knjige, nasveti, stari izvodi novic in pokušina dobrot.

SOBOTA, 14. SEPTEMBER

TEČAJ: OKREPIMO PLJUČA

Ljubljana, Triglavskva 22, od 16. do 20. ure

Z zdravjem pljuč in debelega črevesa so povezane težave z imunskim sistemom, s sinusi, telesno šibkostjo, kratkim dihom, z obdobji žalosti, s preobčutljivostjo, z zaprtjem, zaprtostjo vase, ... Vse te sisteme se bomo naučili krepiti predvsem s pravilno izbiro prehrane in z ostalimi preprostimi tehnikami tradicionalne kitajske medicine (akupresura, meditacija, qigong, ...). Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Prispevek (Bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 4045 247. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

Organizira: Andrej Dolinar s.p. <http://www.uzivajmo.com>.

SOBOTA, 14. DO NEDELJE, 15. SEPTEMBER

DVODNEVNI SEMINAR NA PLAVICI

Vodi Jože Majes, poznavalec in strokovnjak za zdravilne rastline. Spoznavanje zdravilnih rastlin ter njihova uporaba in pripravi. Tri strokovna predavanja, vodeni ogled parka zdravilnih rastlin in gozdov Kočevskega Roga,

kosilo, zajtrk, malica, večerja, in nočitev v bližnjem penzionu. Več informacij na: 031 304 970, vesna@k2m.si.

SOBOTA, 14. DO SOBOTE, 21. SEPTEMBER

RAZSTRUPLJANJE TELESA IN UMA – POST ZA DUŠO IN TELO

Višnja Gora, Kriška vas 27, 14. 9. ob 10. uri

Jesenski čas je zelo primeren za razstrupljanje. Vabimo vas na postenje s svežimi sadno-zelenjavnimi sokovi iz eko ali domače pridelave, s čistimi juhami in z naravnimi razstrupljevalnimi napitki. Postenje poteka v majhni skupini in se prilagaja

Vabljeni na ekofejst 13., 14. in 15. septembra 2013



Vsak drugi vikend v mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

- Iz vsebine: Samooskrba, Etika, Ekonomija, Energija, Zdravje, socialno podjetništvo, alternativne vsebine, druženje z domačini...
- Organizira: Ekoci in KS GALICIJA - Društva in dobri ljudje
Več info na www.ekoci.si in www.galicija.si

udeležencem. Cena 8-dnevnega postenja je 440 EUR z vključenima dvema terapijama po izbiri. Obvezne so predhodne prijave, plačilo akontacije in najmanj enotedenska priprava. Natančna navodila in program dobite ob prijavi. Postenje vodi Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček. Prijave in informacije: DIH, Drago Klanšček, s. p., www.d-i-h.si, 041 517 256, di.h.klanscek@gmail.com.



NEDELJA, 15. SEPTEMBER

PREDAVANJE – NE RASTEJO VSE ROŽ'CE ZA VSE LJUDI

EKOFEJST, Velika Pirešica pri Žalcu, Stara šola, ob 9. uri

Za vsako težavo lahko zasledimo, da si lahko pomagamo z zelo različnimi živili ali zeliščnimi pripravki. Kateri bodo pravi za nas? Od česa je odvisno, ali bodo delovali ali ne? Bo že držalo, da za vsako bolezen rož'ca raste, vendar ne rastejo vse za nas. Kaj je treba vedeti, da si pomagamo in ne škodujemo? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo LaVita.

DELAVNICA: POGOVOR Z RASTLINAMI

Poligon Sonaravnih vrtov (ob Stari šoli), ob 11. uri

Kako „brati“ rastline? Kaj nam rastline sporočajo s svojo postavo, z načinom rasti in vonjem? Kako lahko v njih preberemo tisto, kar so znali prebrati tudi naši predniki? Delavnico na vrtu in zanimive poskuse bo vodila Sanja Lončar. Število udeležencev je omejeno. Obvezne so prijave na www.????????????????. Kotizacija: 15 EUR. Organizira: Društvo LaVita.

TOREK, 17. SEPTEMBER

KUHARSKA DELAVNICA: RAZKISAJMO TELO S PRAVILNO PREHRANO

Bio trgovina Biovan, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 16.30 uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 25 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 040 204 078 ali novice@biovan.si.

SREDA, 18. SEPTEMBER

PREDAVANJE O POMENU BIODINAMIKE V ČEBELARSTVU

Zadružni dom Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 19. uri

Predavanje čebelarja Franca Veharja. Informacije na tel. št.: 041 364 897. Prispevek: 3 EUR.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.



ČETRTEK, 19. SEPTEMBER

KAKO RASTLINE DELUJEJO IN KAKO ZDRAVIJO ČLOVEKA, ŽIVALI IN ZEMLJO?

Osnovna šola Dravograd, Trg 4. julija 64, ob 18. uri

Vsebina bo enaka kot na predavanju 12. septembra v Domžalah. Predava: Sanja Lončar. Informacije na telefon 051 334 646, Miha Ločičnik.

Organizira: Društvo Ajda Koroška.



ČETRTEK, 19. SEPTEMBER

KONOPLJA – ČUDEŽNA RASTLINA

Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri

Predava: Harmonija narave. Prost vstop. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.

SOBOTA, 21. SEPTEMBER

TEČAJ: OKREPIMO VRANICO IN TREBUŠNO SLINAVKO

Ljubljana, Triglavskva 22, od 16. do 20. ure

Poslovimo se od težav s težo, slabo prebavo, slabokrvnostjo, povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, pretiranimi skrbmi, nestabilnostjo, nesposobnostjo itd. Poskrbimo za odlično delovanje vranice in trebušne slinavke po načelih TKM. Vranico se bomo naučili krepiti predvsem s prehrano in z njenim pravilnim kombiniranjem, delavnica pa vključuje tudi akupresuro, qigong in dihalne tehnike. Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Prispevek (Bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 4045 247. Prijave in informacije: 040 752 266 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Andrej Dolinar s.p. <http://www.uzivajmo.com>.



TOREK, 24. SEPTEMBER

PREDAVANJE – NE RASTEJO VSE ROŽ'CE ZA VSE LJUDI

Ljubljana, Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor, Leskoškova 4, ob 18. uri

Vsebina enaka kot 15. septembra. Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstopnina: 5 EUR.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka.

TOREK, 24. SEPTEMBER

NARAVNO DO LEPE KOŽE: KREME, LOSJONI IN MASLA

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 21. ure (dodatni termin: ponedeljek, 30. september)

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Na delavnici skupaj izdelamo: vlažilno kremo za obraz, luksuzno kremo za obraz proti staranju, hranljivo karitejevo kremo za roke, negovalno mleko za telo z geranijo in mangov mousse za telo z bergamotko. Prejmete: strokovno vodenje, samostojno delo, vseh pet izdelkov in obsežno pisno gradivo. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 55 EUR. Prijave na: info@naravna-darila.si ali 041 721 528.

PETEK, 27. SEPTEMBER

KO TELO SPREGOVORI – VIZUALNA DIAGNOSTIKA

Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri

Naše telo je živa knjiga ali zemljevid, ki jo je treba vsakodnevno „brati“. Pri tem nam je v veliko pomoč vizualna diagnostika obraza, oči, ustnic, zobovja, jezika, kože, ... Ti so subtilni pokazatelji telesnega stanja. Predava: Tanja Kašlik – Taisha M.D. (M.A.) Prost vstop. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.

SOBOTA, 28. SEPTEMBER

DELAVNICA BARVANJA LAS S 100-ODST. EKO RASTLINSKIMI BARVAMI

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 9. do 15. ure

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las? Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana). www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. V sredo 25. 9. ob 18. uri vabljeni na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego.

DAROVI NARAVE IN PRIJATELJSKO DRUŽENJE NA BREZPLAČNEM DVORIŠČNEM SEJMU

Mestno središče Slovenj Gradca, ob 9. uri

Tokratni sejem posvečamo predvsem okusnim in okrasnim presežkom na naših vrtovih, poljih in v sadovnjakih, kot so različno sadje in zelenjava, cvetlice, semena in sadike. Prinesite, česar ne boste potrebovali sami, za druge in za tiste, ki (še) nimajo vrtov, in/ali si brezplačno izberite, kar potrebujete. Za prijetno igro otrok bo poskrbela prijazna animatorka Vesna Žel. Več na: 031 513 869.

Organizira: Ekološko društvo Slovenj Gradec.

ČETRTEK, 3. OKTOBER

ALI NAS HRANA UNIČUJE ALI ZDRAVI?

Brežice, OŠ Brežice, ob 18. uri

To, kar uživamo danes, ni užival nihče v dolgih tisočletjih razvoja človeka. Kako vplivajo pesticidi, gensko spremenjeni organizmi, E-ji, različni načini pridelave in predelave na naše zdravje? Čemu se lahko izognemo in kako zmanjšamo škodo, ki jo povzroča kemija, danes prisotna na vsakem koraku? Kakšne so prednosti eko pridelave? Ali lahko zaupamo oznakam eko, napisom lokalno in slovensko? Kako se znajti v zavajanjih na tem področju? Predavala bo Sanja Lončar. Vstopnine ni.

Organizator: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele Krajine.



ČETRTEK, 10. OKTOBER

ODNOSI V KRIZNI SITUACIJI

Portorož, KS Lucija, ob 10. uri

Vsebina bo enaka kot 8. septembra.

Predava: Rajko Škarič. Organizira: društvo Faros, Vstopnina za člane 3 EUR, za ostale 5 EUR.

PETEK, 11. OKTOBER

TEČAJ LIČENJA Z EKO KOZMETIKO

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17.30 do 21.30 ure

Ličenje je področje samozavesti in samozdravljenja žensk. Male skrivnosti, kako do zdravega in svežega videza z eko kozmetiko. Tečaj dnevnega ličenja temelji na osebnem pristopu. Strokovnost in 19 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Več informacij: www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. www.bitizenska.org. Cena: 60 EUR.

Preverjene naravne rešitve pred vašim pragom



Ker vsi, ki iščemo naravne rešitve za konkretne težave, želimo preverjene, jasne in uporabne nasvete, smo skupaj z ekipo strokovnjakov, ki sodelujejo v projektu Skupaj za zdravega človeka in narave, začeli z izdajo nove serije knjižic **Preverjene naravne rešitve**.

Že objavljeni knjižici o problematiki **klopov** in **kandide** lahko prelistate na naši spletni strani www.zazdravje.net. Oktobra pa se bo prvima dvema knjižicama pridružila še tretja, ki bo v celoti posvečena težavam s ščitnico in naravnim rešitvam za naše hormonsko ravnoesje.

Vse knjižice so na razpolago v trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih prodajalnah Sanolabor in v izbranih knjigarnah.

Da boste do njih lažje prišli, smo prodajo razširili tudi na 800 kioskov po vsej Sloveniji in na vse pošte. Na teh prodajnih mestih je na razpolago zgolj aktualna številka.

Naročite jih lahko tudi na www.zazdravje.net, po elektronski pošti preverjene.resitve@gmail.com ali po telefonu 041 770 120.

Cena posamezne knjižice je **12 EUR**. Za vse tiste, ki se želijo na naše knjižice naročiti, pa veljajo posebne ugodnosti za polletno (3 številke) ali celoletno naročnino (6 številke).



Ujemite zadnji vlak za Hvar

V sedmih letih se je našega seminarja na Hvaru udeležilo že več kot 700 oseb. Mnogi tudi večkrat.



Zaradi objektivnih okoliščin, na katere ne moremo vplivati, ni jasno, ali bomo seminar na Hvaru lahko organizirali tudi v naslednjem letu.

Zato utegnejo biti jesenski termini zadnja prilžnost, da spoznate, kaj je tako čudovitega na otoku Hvaru, ter vse, o čemer pišemo, doživite tudi „v živo“.

Če ste eden izmed tistih, ki premišlujete, da bi se nam (še) enkrat pridružili, je zdaj čas, da se odločite in pokličete oziroma se pobliže spoznate z našim projektom.

Seminar vodita **Rajko Škarič** in **Sanja Lončar**.

Termini v letu 2013:

18. do 25. oktober – I. in II. modul

26. okt. – 2. november I. in II. modul

Cena programa s prevozom 398 EUR
+ 160 EUR kotizacije za seminar.

Informacije in rezervacije

Vse dodatne informacije, program in pogoje preberite na www.zazdravje.net ali pišite na hvar2010@gmail.com ali pokličite na 041 770 120 vsak delavnik med 9. in 13. uro



Ščepec rešitve in Ščepec Védenja sta zakladnici znanj o močeh začimb.

Če jih še ne poznate, jih lahko prelistate na
www.zazdravje.net.



15. avgust je bil praznik tudi za naš projekt.



Verjetno ni naključje, da je rojstni dan nemškega prevoda knjige „Ščepec rešitve“ padel prav na edini krščanski praznik, ki je namenjen počastitvi ženske energije.

Ob 25-letnici podjetja Sonnentor je bila naša knjiga prvič predstavljena avstrijskim bralcem. Vse štiri avtorice smo nadvse vesele, da jezik očitno ne bo ovira, da bi tudi naši sosedje začutili njeno energijo in poslanstvo. Naročila namreč kar dežujejo!

Če bi jo želeli tudi vi podariti kakšnemu nemško govorečemu prijatelju, poslovnemu partnerju ali sorodniku, lahko knjigo prelistate in naročite na www.eineprise.eu. Če vam nemški jezik predstavlja težavo, potem pišite na zacimbe@gmail.com.

Knjiga je večja od slovenske (20 x 29,5 cm), na razpolago je samo v trdi vezavi in stane 29,90 EUR.



ŠOLA ZA EVOLUTIVNO NATUROPATIJO

Štiriletni program izobraževanja iz **NOVA GORICA**
naturopatije in psihosomatske podpore Vpisuje v 1. letnik

Informacije: www.naturopathia.si; info@naturopathia.si; 041/440 482, 041/209 307

Bi želeli prejemati naše novice?



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

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01032013)

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

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

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



Bi želeli nadaljevanje tematik, o katerih berete v naših novicah? Potem vzemite v roke novo številko revije **Pomagaj si sam**. Veliko svežih zamisli, prikazov in predvsem dobre energije, s katerimi si boste polepšali več kot en dan.

Bolečine v sklepih in mišicah?

**NOVO
ZDRAVILO**



✂
Da, želim prejeti brezplačno knjižico "Mali vodnik pri bolečinah v mišicah in sklepih"

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
Knjižico lahko naročite tudi po telefonu:
01.5240216 ali na naslov nasveti@farmedica.si

Za zdravlje dovolite in narave

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

Odgovori narave:

Novo A.Vogel Artroforce® tablete
Pri kroničnih bolečinah v sklepih, mišicah, križu, ramenskem obroču, pri revmi in artrozi.

A.Vogel Atrogel
Pri akutnih bolečinah v mišicah in sklepih zaradi položaja pri delu, pri poškodbah, športu, pri revmi in artrozi.

 **farmedica**

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si