



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ oktober 2010

brezplačen izvod

Tema meseca:

Kratek stik – živčevje

Knjige projekta

SKUPAJ ZA ZDRAVJE ČLOVEKA IN NARAVE

Raziskujemo, preverjamo, razmišljamo, čutimo, sprašujemo stroko in lastno vest.

Mnoge teme presegajo obseg naših novic in predavanj. Zato smo jih temeljito obdelali v obliki knjig.



**NOVA
KNJIGA**

Priročnik **VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI?** je dragocena zakladnica konkretnih in preverjenih napotkov, ki smo jih zbrali v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave.



**2.
že
ponatis!**

Menite, da veste, kaj je dobro za vaše kosti? V knjigi **RESNICE IN ZMOTE O OSTEOPOROZI** vas čaka veliko presenetljivih ugotovitev in naravnih rešitev, ki vam lahko prihranijo veliko denarja in nepotrebnih luknjic v kosteh.



**5.
že
ponatis!**

Knjiga **RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI** vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu in ponovno zaživeti s »polnimi baterijami«.

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

www.soncnatrgovina.com.

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



Finančna sredstva nam ne omogočajo kritja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga lahko nakažete na TRR: 0101 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg. Namen: Prispevek. Priporočamo se za 7 EUR ali več. Vsak prispevek nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol in zdravstvenih domov, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštnih znamak A.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete po e-pošti. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

Hvala za 725 znamk!

Z A znamkami, ki ste nam jih poslali v septembru, nam je uspelo poslati 725 Ekovodičev na naslove novinarjev ter ravnateljev šol in vrtcev.

Imamo še veliko naslovov ljudi, ki bi morda lahko prispevali k ozaveščanju, zato se še naprej veselimo vaših znamk.

Poštarne znamke A, ki jih želite donirati v ta namen, prosimo, pošljite na naslov: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg.

Obenem se zahvaljujemo vsem, ki nam s svojimi prispevki omogočate, da širimo doseg svojega delovanja, povečujemo obseg in naklado novic ter jih redno pošiljamo vse večjemu številu ustanov.

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

Čigavi ste?

V času suženjstva smo pripadali lastniku, ki nas je lahko imel priklenjene z verigami. V času fevdalizma smo znova pripadali lastnikom zemljišč in smo bili za pravico bivanja na »njihovi zemlji« prisiljeni dati svojo moč mišic za delo ter po potrebi tudi svoje življenje v vojnah.

V kapitalizmu ne poznamo več imen svojih lastnikov, ne vidimo jih, nimajo nas vklenjenih, vendar pa še kako krmilijo naša življenja in posegajo v naše telo veliko bolj grobo, kot je to počel kateri koli lastnik v preteklosti. Kapital odloča, kaj bomo jedli, s čim nas bodo cepili, kako nas bodo zdravili, koliko strupov in sevanja bomo morali sprejeti v svojem domovanju in okolju itd.

Da živimo v svetu, v katerem je kapital res naših teles vladar, se najbolj zavemo, ko pričakujemo, da bo država (ki naj bi bila naša) varovala našo nedotakljivost. V Ustavi zapisana pravica do ohranjanja zdravja in nedotakljivosti posameznika praviloma izpuhti vsakič, ko trči ob interese kapitala.

Koliko kemikalij bo dovoljeno v vodi? Koliko sevanja lahko prenese naše živčevje? Toliko, kolikor je potrebno za konkurenčnost industrije. Sodišča to pravico tudi udejanjajo.

»Prebivalstvo nima pravice, da ne bi bilo izpostavljeno nikakršnemu tveganju. Mejne vrednosti služijo samo temu, da ohranjajo škodo v sprejemljivih mejah.« Tako je zapisalo upravno sodišče v Bernu, Sodba 20928U Se/wi, z dne 5. 3. 2001.

»Mejnih vrednosti ni treba določati glede na medicinske vidike, temveč glede na ekonomsko znanost in tehnično izvedljivost.« Švicarsko zvezno sodišče, sodba 1A.94/2000/sch, z dne 30. 8. 2000. Pri nas še ni sodb na to temo, vendar je princip razmišljanja enak, posledice pa vse bolj merljive.

Depresijo so tudi uradno razglasili za najbolj razširjeno bolezen zahodnega sveta. V šolah je vse več hiperaktivnih ali avtističnih otrok. Po številu samomorilcev pa smo v samem svetovnem vrhu. Mediji nas pripravljajo na Parkinsonovo, Alzheimerjevo bolezen, multiplo sklerozo, ALS in druge oblike propadanja živčnega sistema, ki postajajo vse bolj verjeten scenarij, ki se nam obeta. Se vam ne zdi, da bi morali več pozornosti posvetiti svojim možganom in živčevju, preden pride do kratkega stika? Ali mogoče verjamete, da bodo drugi to storili namesto vas?

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Kaj nam uničuje možgane?	4
Ali je meso, ki ga uživate, starejše od vas?	6
Niste depresivni, žejni ste!	7
Biti NEdosegljiv je luksuz!	8
Multipla sklerozna - konec ali nov začetek?	12
Naravna pomoč ob »kratkem stiku«	14
Zdravljenje obolenj živčnega sistema	16
Lastna tovarna strupov?	18
Zakaj je danes več stresa?	20
Zakaj dojenčki jočejo?	22
Občutljiva koža	26
Koledar dogodkov	29
Pripravljeni na nov začetek!	32
Dogodki društev Ajda v jesenskem času	34
Pivce za živce?	36
Elektrosmog – nevidni uničevalec	38
Kava, poživila	40
Pozor, niso vse čokolade enake	42



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 32.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Oblikovanje in priprava za tisk: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Kaj nam uničuje možgane?

Besedilo: Sanja Lončar

Če bomo nadaljevali s tako sistematičnim uničevanjem svojih možganov, bodo v primerjavi z nami kromanjonci in neandertalci kmalu doktorji znanosti.

Možgani so še vedno eden izmed najbolj zapletenih organov, o katerih vemo zelo malo. Le zanamrljiv odstotek njihovih funkcij so znanstveniki doumeli. Vemo pa, da se v njih dogaja veliko več kot znamo izmeriti in stehtati.

Že od nekdaj so znanstveniki radi tehtali možgane različnih sesalcev in tako sodili o stopnji razvitosti. Človeški možgani tako tehtajo okrog kilograma in pol (odstopanja pa so neobhodna tema vicev o blondinkah, policistih in pripadnikih nesimpatičnih skupin). Zanimivo je, da kljub temu, da predstavljajo le okrog 2 % naše teže, gre za njihovo oskrbo petina vsega potrebnega kisika in hranilnih snovi.

Od 80 do 90 % možganov predstavlja voda. Od suhe snovi pa je najbolj pomembna maščoba, iz katere so narejene ovojnice živčnih celic in mielinske ovojnice, ki izolirajo živčevje, tako kot izolativni sloj plastike preprečuje kratke stike v električnih kabljih. Če ne štejemo vode, predstavlja

maščoba 60 % »snovi« v naših možganih oziroma 75 % mielinske ovojnice. Tretji igralec v tej zgodbi pa so prenašalci dražljajev, ki so sestavljeni pretežno iz beljakovin.

Brez da se spuščamo v zelo zapleteno zgradbo možganov ter poimenujemo vsako krivino in izboklino, je vsakomur jasno, da možgani ne smejo biti na suhem, da ne smejo ostati brez kakovostnih maščob in da ni nepomembno, s kakšnimi beljakovinami razpolagajo.

In prav na vseh treh frontah današnji človek sabotira lastne možgane bolj kot naši »primitivni« predniki.

Posušeni možgani

V vseh knjigah lahko preberete, da možgani ne smejo ostati brez kisika več kot dve minuti. Če se to zgodi, smo že v nezavesti, če pa prekinitev dovoda kisika traja štiri minute, že nastanejo trajne poškodbe možganov. Zanimivo je, da se zelo malo sprašujemo, kaj se zgodi, ko možgani ostanejo brez vode. To je organ, ki dobesedno plava v vodi in se brez nje počuti kot riba na suhem.

Dehidracija je težava, ki Evropejce spremlja že dve tisočletji. Od konca rimskega cesarstva, ko je bilo konec tudi z vodovodi in akvadukti in je higienski standard evropskega prebivalstva padel na raven, podobno kameni dobi, je voda postala vse bolj težavna za uživanje. Namesto vode so začeli piti pivo in vino, v sodobnem času pa smo tem pijčam dodali še dolg seznam osvežilnih napitkov z mehurčki in kavo.

Vse navedene pijače imajo eno skupno lastnost. Iz telesa odnesejo več vode, kot je prinesejo, in tako za seboj puščajo vse bolj izsušeno telo. Ko telesu zmanjka vode, začne črpati iz lastnih vodnih zalog. Največje takšno »zajetje« pa so možgani. Torej, vsakič ko posušite celice, vaše telo išče vodo zgoraj, v vaših možganih. Možgani imajo sicer svoje mehanizme, s katerimi ustavljajo ta proces. Eden izmed njih je delovanje histamina, ki kot nekakšna opna poskuša izolirati možgane in preprečiti odvzem vode in nas z bolečino opozarja, da moramo piti. Mehanizem delovanja histamina dejansko varuje naše možgane pred dehidracijo, vendar pa smo očitno bolj pametni od svojih možganov, zato je farmacija »izumila« antihistaminike – tablete proti glavobolu. Ti raztopijo histamin, nas rešijo trenutnega glavobola, vendar pa nam ustvarijo veliko večjo težavo, ki jo bomo spoznali šele po letih in desetletjih. O tem je veliko napisal dr. Batmanghelidj, zato na strani 7 objavljamo tudi besedilo iz njegove knjige Telo kliče po vodi.

Maščobe ali plastika?

O maščobah smo v našem projektu že veliko napisali. Prav na možganih in živčevju se zrcali vsa zahtevnost naloge, ki jo morajo opraviti zelo inteligentne in kakovostne maščobe v našem telesu. Si predstavljate, kako pametne morajo biti maščobe, da brez napake dovolijo ali ne dovolijo določenim snovem prehod skozi celično membrano, da brezhibno vzdržujejo gibčnost in sposobnost prenašanja dražljajev našega živčevja ipd. Ne nasedajte zgodbicam, da so maščobe kalorije, ki jih kurimo. To je zelo dragocen gradbeni material in programska oprema za naše celice. Če namesto kakovostnih telesu dovajamo oksidirane, hidrogenizirane, homogenizirane, esterificirane ali kako drugače degenerirane maščobe, nas ne sme presenetiti, če bomo imeli vse več »škart« celic v možganih in živčevju. Najboljše maščobe za možgane najdemo v oreščkih in semenih, če so ti seveda ekološko pridelani. Oreščki so veliko več kot matematični seštevek sestavin, ki jih lahko izmerimo v njih. Predstavljajte si, da lahko iz enega semena zraste nova rastlina, ki ima vse značilnosti prejšnje. Koliko zapisov, načrtov, procesnega zaporedja in spomina je potem zapisanega v enem samem semenu? Zato ne preseneča, da imajo semena oziroma oreščki in možgani tudi na tem področju veliko skupnega. Mešanici suhega sadja in oreškov ne rečejo zastoj »študentska hrana«. To je več kot dobra hrana za umske napore in dobro vzdrževanje sivih celic.

Beljakovine ali strupi?

Tako kot možganom strežemo vse slabše maščobe, počnemo podobno tudi z beljakovinami. V zadnjih 50 letih je nastalo veliko več beljakovin, kot jih ta planet pozna od svojega nastanka. Veliko teh beljakovin je za telo le spačkov, ki ne morejo opraviti svoje naloge in jih telo vidi le kot nepotrebne smeti. Ker je večina alergij v osnovi alergij na beljakovine, ne preseneča, da je danes skoraj polovica otrok na nekaj alergična.

V zadnjem času smo priča tudi novemu, znanosti še vedno nerazložljivemu pojavu, da se lahko beljakovine samostojno delijo in spreminjajo svojo notranjo strukturo. Ta pojav so sprva opazili pri bolnišni norih krav, nato pa se je razširil tudi na človeka v obliki Creutzfeld-Jakobove bolezni (CJB). Zanimivo je, da je veliko simptomov te bolezni popolnoma enakih Parkinsonovi bolezni, zato so strokovnjaki prepričani, da veliko število primerov CJB, dobi diagnozo Parkinsonova bolezen, ker je to politično bolj sprejemljivo. Lahko vam rečejo, da je za Parkinsonovo bolezen kriva starost, za CJB pa bi morali poiskati krivca v nedotakljivi industriji

ji mesa. O tem preberite več na naslednji strani. Razen problematičnih beljakovin postajajo naši možgani vse večja deponija težkih kovin, ki so bolj nevarne od trojancev na vašem računalniku. Aluminij, živo srebro, pesticidi in še marsikatera snov, ki ji tam ni mesto, vpliva na vaše počutje in celo način mišljenja. Strupom so se v zadnjih desetletjih priključila še sevanja, ki jih zelo malo poznamo, vendar vse bolj uporabljamo. Mobiteli, bazne postaje, »pametne hiše«, brezžični internet in še veliko tega, kar niti ne vemo, da obstaja, ne moti le ptičev in čebel, temveč tudi naše dožemanje sveta in odzivanje nanj. In če se navedenemu morda le stežka izognemo, bi vsaj lahko prebrali, kaj pride s hrano, ki jo uživamo. Tudi tam je namreč vse polno snovi, ki nam »kurijo« možgane, od ojačevalcev okusov do barvil in umetnih sladil.

Zagovorniki teorij zarot trdijo, da gre za načrtno zastrupljanje prebivalstva z željo ustvariti »daljinsko dirigirane« potrošnike in kronične bolnike. Bolj kot da gre za teorijo zarote, smo mnenja, da gre za »kolateralno škodo« neomejenega pohlepa, ki je zajel vse veje industrije in storitev.

Dokler nam možgani še delujejo, bi bilo dobro, da jih uporabimo in dojamemo, kaj se z nami in okrog nas dogaja. Če ne, bodo zgodovino planeta pisale druge vrste, ki trenutno ne uživajo »sadox naše civilizacije«.

Sanolabor *Ko gre za zdravje!*

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

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

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

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

Smo tudi največji ponudnik naravne kozmetike različnih certificiranih proizvajalcev.

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

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

Ali je meso, ki ga uživate, starejše od vas?

Da je mesna industrija močan lobi, ki mu ni mar ne za zdravje planeta ne za naše zdravje, po malem spoznavamo sleherni dan.

Ne sme nas presenetiti, da obstaja še veliko dobičkonosnih trikov, ki končajo na krožnikih navadnih smrtnikov. Najprej smo bili šokirani, da živali krmijo s strupi (kostno moko), potem je na vrsto prišla gensko spremenjena krma.

V septembru je javnost šokirala novica, da so trgovci na hrvaškem prodajali meso, staro deset let.

Izkazalo se je, da gre za meso iz Brazilije, ki so ga uvažale velike trgovske verige. Da bi prikriili starost mesa, ki jo razkriva temna barva, so meso pred prodajo polnili z dušikom in puščali v hladilniku, da je dobilo svežo rdečo barvo. Potem je končalo na policah kot sveže meso.

Poznavalci pravijo, da je tega mesa še veliko več, le da gre takoj v predelavo. Ko je enkrat uporabljeno za hrenovke, paštete, čevapčiče in podobno, je nemogoče izslediti njegovo poreklo in dejansko kakovost. Veliko tega mesa konča v prehranjevalnih obratih, ki pripravljajo hrano za šole, vrtce, podjetja, domove za ostarele.

Podobno naj bi se dogajalo tudi v Bosni, v Srbiji... Le pri nas ne (!). Rekorderji so verjetno ruski tihotapci, ki so poskusili uvažati 36 let staro meso iz latinskoameriških držav. Ena izmed držav ga je hranila v državnih rezervah in ga je po poteku roka (torej je rok za rezerve daljši od treh desetletij) zavrgla. Nekdo ga je očitno dobil zastoj in ker ga je mati naučila, da se hrane ne sme metati proč ...

Naši mediji veselo pišejo o tem, kako je **drugje** organizirano tihotapljenje takšnega mesa, kako uvozniki sami pošiljajo vzorce na testiranje, kako

se da kupiti izvide laboratorijev (če ne bodo dobili zelene luči za uvoz pri enih, jo bodo pa pri drugih) in podobno. Vse to naj bi bilo možno le na divjem Balkanu ali Daljnem vzhodu. Pa je res? Ko smo znanke, ki delajo v špediciji, povprašali, ali se na meji res pregleda vsaka pošiljka mesa, smo jih spravili v smeh. "Kje pa, potem bi bili tovarnjaki na meji dneve in tedne, dokler ne bi bile analize opravljene." Glede na podatek, da je na naših mejah čakalna doba za tovarnjake, polne takšnega in drugačnega blaga, 30 minut, se sprašujem, koliko takšnih pošiljk z lažnimi deklaracijami lahko prečka naše meje in konča na naših policah.

Tega ne moremo zagotovo vedeti, lahko pa sprejmemo to možnost in jo upoštevamo pri odločitvi o tem, kaj bomo jedli. Če temu dodamo še podatek, da je v zadnjem desetletju Parkinsonove bolezni (ki je lahko tudi prikrita človeška različica bolezni norih krav) 9.000 % več kot prej, je čas, da se zamislimo.

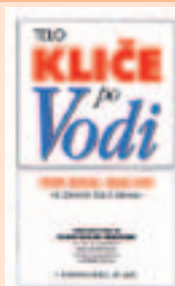
Absurd: Po zakonih Evropske unije proizvajalci niso dolžni navesti letnice klanja, pakiranja in zamrzovanja. Edino, kar morajo navesti, je rok trajanja. Ko kupec pride v trgovino oziroma mesnico, dejansko ne more vedeti, koliko je staro meso, ki ga želi kupiti.

F. Batmanghelidj

TELO KLIČE PO VODI
Niste bolni, žejni ste!

www.misteriji.si
01/549 17 92

ARA zdravje



Niste depresivni, žejni ste!

Povzeto iz knjige *Telo kliče po vodi*

Stres, tesnoba, negotovost ter trajne čustvene in zakonske težave so patologija, ki jo povezujejo s »socialnimi streski«. Ta patologija je, skupaj z depresijo, posledica pomanjkanja vode.

Razvije se, ko je zaradi dehidracije prizadeto možgansko tkivo. Možgani uporabljajo električno energijo, ki nastaja z vodnim pogonom celičnih energijskih črpalk. Dehidracija zmanjša nastajanje energije v možganih. Mnogo možganskih funkcij, ki so odvisne od tovrstne energije, postane neučinkovitih. To pomembno delovanje opazimo in ga imenujemo depresija. Depresivno stanje, ki ga povzroča dehidracija, lahko vodi tudi v sindrom kronične utrujenosti. To je oznaka, ki jo dajejo vrsti težjih fizioloških težav, povezanih s stresom.

Telo ima vrsto mehanizmov, s katerimi ukrepa, ko je vode premalo in se začne obnašati skrajno varčno. Vendar pa človek pozna trike, s katerimi lahko prenizko raven energije na silo dvigne in tako nadaljuje s potratno porabo čez mejo, ki bi jo telo lahko sprejelo. S tem namenom uporabljamo različne oblike kofeina, ki sprošča energijo iz naših zalog. Energijo zagotavljajo tudi s tem, da brez nadzora porabljajo kalcij iz naših zalog (to je razlog, zakaj kofeinske pijače vodijo v osteoporozo in zakisanost telesa).

Kot pravi dr. Batmanghelidj, vsi poznamo končni učinek kofeina na sproščanje energije, »vendar bi morali poznati tudi njegov mehanizem delovanja,



MAXTRA

z revolucionarnim indikatorjem
BRITA METER



Inteligentni indikator
BRITA Meter meri prevodnost oz. trdoto vhodne vode, količino prefiltrirane vode in čas uporabe.

BRITA Meter zelo natančno določi kdaj je potrebno filtrirni vložek zamenjati in tako zagotovi optimalno kakovost filtrirane vode v vsakem trenutku.

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

BRITA

kadar telo ne želi sprostiti energije za določeni namen. Namen te »neželje« je, da delovanje nekaterih hormonov in transmitterjev zaradi možnih premajhnih zalog ne bi bilo ovirano pozneje.

Dr. Batmanghelidj piše tudi o pomembni vlogi vazopresina – hormona, ki je sposoben uravnavati prioritete in celo v času pomanjkanja vode skrbeti, da vodo dobijo tkiva, ki jih prioriteto potrebujejo. Vendar pa alkohol zavira izločanje vazopresina iz hipofize. Njegovo pomanjkanje pripelje do splošne telesne dehidracije, tudi do dehidracije možganskih celic.

Iz vsega navedenega je jasno, zakaj ljudje z Alzheimerjevo boleznijo in otroci z učnimi težavami ne bi smeli piti ničesar drugega kot vodo – še zlasti ne napitkov, ki vsebujejo kofein.

Pri hudi dehidraciji zaradi rednega pitja alkohola in kofeinskih napitkov se pojavi nujna potreba po prečrpanju vode v živčne vodne poti. Zato mora do živcev priti več krvi. V to dogajanje je vpleteno več histamina iz živčnih ovojnic, kar čez čas pripelje do »vnetnega« stanja. Slednje sčasoma okvari živčne ovojnice okoliških živcev; okvara napreduje hitreje, kot jo telo lahko odpravlja. Zunanja manifestacija takšnega »lokalnega« dogajanja so različne živčne bolezni, tudi multipla skleroza.



Biti NEdosegljiv je luksuz!

Besedilo: Sabina Topolovec

Vsi smo že velikokrat slišali, da je sevanje mobilnih aparatov škodljivo. Konkretnih študij, ki bi stokrat slišano potrdile še iz znanstvene plati, morda res še nismo videli od blizu. Ali pa si nemara raje zatiskamo oči in si domišljamo, da resnično moramo biti na voljo vedno in povsod? Poiskali smo nekaj dejstev, ki lahko slednjo trditev obrnejo povsem na glavo.

Poglejmo najprej dobro desetletje nazaj. Takrat ste bili ravno na začetku osnovne šole, ali ste opravljali zadnje izpite na fakulteti, ali pa ste se s šefom odpravili na službeno pot. Brez mobilnega telefona. In ne, niste se izgubili, pa tudi starši so vas kljub temu pravi čas čakali pred šolo. Tudi zmenki so povsem delovali. Nato so prišli mobilni. In kar smo sprva predvsem iz finančne plati uporabljali res v nujnih primerih, je danes prešlo

v razsežnost, ki ji ni videti konca. Ogromni jumbo plakati ob cestah, televizijski in radijski oglasi s privlačnimi vsebinami – vse, da nas prepričajo, da nismo IN, če nismo in. Seveda!

Danes živimo na mobilnem planetu, ki se mu reče Zemlja. Ob vseh nešteto funkcijah, ki nam ji mobilna igračka ponuja, zmanjkuje časa za resnično druženje. Res je, da mala naprava nadomesti kopico velikih stvari ali storitev – od fotoaparata, računalnika, mp3-predvajalnika, plačilnega sredstva, zvonca na hiši. Ne, to ni reklama – zdaj pride še toda!

V želji, da bi mobilni telefon uporabljali še več, konkurenca neusmiljeno obračunava med seboj, tudi z nadvse nizkimi cenami, za katere lahko govorimo ure in ure. Si predstavljate, da bi se za tako nizek strošek lahko toliko pogovarjali še pred desetimi leti? Višji strošek položnice smo že davno sprejeli kot nekaj povsem samoumevnega, zdaj ko cene padajo, pa operaterji z zelo poceni minutami skrbijo, da naš račun nikakor ne bo nižji kot prej. Na vse načine si prizadevajo, da bi mobilne telefone uporabljali veliko bolj pogosto, kot bi jih res potrebovali. In posledice so že tukaj!

Prva sodba za obolelega zaradi mobilnega telefona

Morda ste že slišali za tožbo italijanskega uslužbenca, ki je po več letih vsakodnevnih večurnih

telefonskih pogovorov prek brezžičnega ali mobilnega telefona na delovnem mestu zbolel za možganskim tumorjem. Sodišče v Bresci je tožbi ugodilo in s tem postavilo zgodovinski temelj, na katerega bi se v prihodnje lahko oprl vsakdo, ki je na delovnem mestu prisiljen uporabljati brezžični telefon ali mobilni. Vendar vam še tako bogata tožba bore malo pomaga, če postanete 80-odstotni invalid, čigar življenje je odvisno od zdravil.

Nemška ljudska pobuda za varstvo pred elektrosmogom je to leto izdala zloženko o nevarnosti uporabe mobilnih telefonov. Povzemam le nekaj težav, ki jih lahko povzroči pogosta uporaba mobilnega: glavobol, nespečnost, učne težave, motnje koncentracije, oslavljen spomin, povišano tveganje za tumor v predelu glave. Krvno-možganska pregrada postane že po nekaj minutah uporabe mobilnega porozna, zaradi česar lahko do možganskih celic prodrejo beljakovine in strupi, ki jih uničujejo.

Mnogi starši v dobri veri, da bi zavarovali svoje otroke, malčke že zgodaj oborožijo z mobilno napravo. Toda prav za otroke, katerih osrednji živčni sistem še ni povsem razvit, je elektromagnetno sevanje mobilnih telefonov še toliko bolj nevarno. Pogosta uporaba mobilnega telefona lahko poškoduje dedno zasnovo otroka. Dunajska zdravniška zbornica, denimo, povsem odsvetuje uporabo mobilnega otrokom, mlajšim od 16 let.

Evropska okoljska agencija je sodelovala pri pripravi poročila, katerega osnovno sporočilo je: „Mobilna telefonija je nevarna!“ Na čez 600 straneh znanstveniki povzemajo 2.000 študij o elektromagnetnih poljih. V nadaljevanju prevajam izsek njihovega poročila: „Po več kot desetih letih se tveganje za možganski tumor poviša za 20 do 200 %. Mobilno valovanje sproža nevarne reakcije v človeških celicah in moti njihovo delovanje. Če to traja daljše obdobje, lahko takšne motnje povzročijo tudi dolgoročne posledice, denimo raka. Pri mobilni telefoniji sicer obstajajo mejne vrednosti, ki naj bi nas ščitile, toda posledice na celicah so vidne, četudi teh vrednosti ne presežemo. Mejne vrednosti ne zadostujejo.“

Danes nekateri zdravniki, znanstveniki in ljudske pobude težijo k temu, da bi bila javnost seznanjena z mednarodnimi rezultati raziskav. Dr. G. Carlo je že leta 1999 v 28,5 milijona dolarjev vredni raziskavi ameriške industrije mobilne telefonije odkril povišano tveganje za možganski tumor pri uporabi mobilnega telefona. Rezultatov seveda ni smel predstaviti javnosti. Od takrat je že več študij potrdilo nevarnost, na primer leta 2008 švedski raziskovalec Lennart Hardell, ki je ugotovil, da imajo mladi pod 20 let kar petkrat več možnosti, da zbolijo za možganskim tumorjem.

Na drugi strani imamo tudi študije, ki niso odkrile ničesar nevarnega. Seveda je lahko v ozadju finančni vir, ki takšne raziskave usmerja in prikrojuje izsledke. Tako ne preseneča, da doslej najboljše študija pod okriljem WHO ni dala jasnih podatkov o povezavi med možganskim tumorjem in uporabo mobilnih aparatov. Sodeč po rezultatih študije naj bi uporabniki mobilnih telefonov imeli celo manjše tveganje za možganski tumor od tistih, ki mobilnega sploh ne uporabljajo, medtem ko naj bi bila nevarnost za tumor pri tistih, ki mobilni zelo veliko uporabljajo, le rahlo višja. V študiji, ki jo je deloma financirala tudi industrija mobilne telefonije, je sporno tudi, da so udeleženci mobilni uporabljali povprečno le pol ure dnevno. Vemo, da se uporabniki mobilnih storitev danes obnašajo precej drugače kot pred desetimi leti.



Telefonija in rak trebušne slinavke

Zato pa so toliko bolj dragoceni izsledki izraelske raziskave, objavljeni tudi v reviji *American Journal of Epidemiology*. Študijo so namenoma izvedli v Izraelu, ker je tam uporaba mobilnih telefonov zelo visoka. Raziskovalci z Univerze v Tel Avivu so ugotovili, da pogosta uporaba mobilnih telefonov poveča tveganje za nastanek raka trebušne slinavke kar za 50 %. Podatek se sicer nanaša na



Kako združiti mobilnost in varnost?

1. Ali ste vedeli, da mobilni telefoni oddajajo in sprejemajo signale, tudi ko ne telefonirate, ker se nenehno povezujejo z najbližjim oddajnikom? To opazite, ko prečkate mejo in takoj dobite SMS dobrodošlice, ali ko na svojem telefonu med potovanjem opazite, da se omrežja ali moč signala menjajo. Telo vam bo zelo hvaležno, če mu boste omogočili nekaj premora pred nenehnim bombardiranjem z mikrovalovi, tako da boste občasno izklopili telefon. Preusmerite klice in preverite svoj predal nekajkrat na dan. V preostalem času pa si privoščite zdravo nedosegljivost, kadar koli je to mogoče.
2. Navadite se, da je mobilni telefon čim dlje od vašega telesa. Dajte mu prostor na polici, ki je nekaj metrov proč od vas. Ko ga nosite s seboj, ga ne nosite v žepih. Torbice so boljša rešitev.
3. Pri nošnji mobilnega telefona v bližini telesa se lahko pred sevanji zavarujete z etuiji ali torbicami, ki imajo posebno zaščitno tkanino na strani, kjer je telo. Poiščite takšne varovalne pripomočke v trgovinah z dodatno opremo za mobilne telefone.

4. Sevanje, ki ga sprejmete, če telefonirate v vlaku, avtomobilu ali avtobusu, je močnejše, ker bo zaradi slabega signala vaš aparat ojačal oddajanje. Ob tem se bo signal v kovinskih škatlah odbijal in vas večkratno prestreljeval. Za telefoniranje v avtomobilu je edina ustrezna rešitev prostoročni sistem z zunanjo anteno.

5. Ko izbirate številko, počakajte, da se zveza vzpostavi, in šele

takrat približajte aparat h glavi. Sevanje je namreč najmočnejše v času vzpostavljanja povezave.

6. Če ima vaš telefon zunanji zvočnik, potem lahko govorite, ne da bi si »kuhali« možgane.
7. Če nimate zvočnika, uporabite zunanjo slušalko.
8. Ko izbirate aparat, bodite pozorni na SAR (stopnjo specifične absorpcije). Čim nižja je številka, bolj varni ste. Razlike v obsevanju, ki jih povzročajo različni modeli, so tudi 50-kratne. Najboljši modeli imajo manj kot 0,04 W/kg, tisti z močnim sevanjem pa okrog 2 W/kg. Strokovnjaki menijo, da je sevanje pod 0,2 W/kg zelo majhno. Od 0,2-0,5 W/kg je še vedno v okvirih majhnih SAR vrednosti. Podatke o tem, kolikšen je SAR za posamezne modele, najdete na www.handywerte.de ali za informacijo povprašajte na prodajnih mestih ali storitvenih centrih mobilnih operaterjev.
9. Bodite kratki. Odvisno od moči sevanja možganska pregrada, ki lahko varuje vaše možgane pred strupi, lahko popusti že v manj kot minuti. Če boste torej izredno kratki v svojih pogovorih, boste ohranili možgane varne pred strupi, ki bi se sicer naselili prav tja, kjer so najbolj nevarni.

ljudi, ki mobilni telefon vsakodnevno uporabljajo več ur, a posledicam ne uidejo niti tisti, ki telefonirajo manj časa, le da se bolezen pojavi pozneje. V študiji so obenem ugotovili, da so tveganju bolj podvrženi ljudje na podeželju, saj je tam običajno manj oddajnikov, zato je potrebna višja doza sevanja, da mobilna naprava deluje.

Učinkovitost je ena izmed temeljnih vrednot današnje družbe. Globalizacija nas poskuša prepričati, da če počnemo več stvari hkrati, smo bolj učinkoviti. Najbrž tudi zato izrabljamo vožnjo v avtomobilu za telefonske pogovore. Ali ste vedeli, da že po 10 minutah pogovora močno povečate verjetnost za prometno nesrečo?

Pred časom je bilo modno nositi telefon okrog pasu. Če to morda še vedno počnete, naj vas opozorimo na raziskavo v Avstriji, ki je pokazala, da že petdnevno nošenje po 6 ur dnevno precej zniža plodnost pri povsem zdravem moškem.

Do podobnih rezultatov so prišli tudi znanstveniki iz Savdske Arabije, ki so pri podganah, ki so bile izpostavljene sevanju mobilnih telefonov, zaznali močno znižane vrednosti testosterona.

Na račun mobilne telefonije izumirajo tudi čebele. Kar smo doslej pripisovali uporabi pesticidov, fungicidov, okoljskim spremembam in podobno, ki so gotovo v veliki meri krivi za pogin čebel, lahko sodeč po novih raziskavah to pripišemo tudi uporabi mobilnih aparatov. V Švici, Avstriji in Nemčiji je v preteklem letu pomrlo 30 % čebeljih družin. Indijski znanstveniki so ugotovili, da čebele zaradi sevanja mobilnih telefonov izgubijo orientacijo, zaradi česar se ne morejo vrniti v panj. Poleg tega so matice v panjih, ki so jih izpostavili sevanju mobilnih telefonov, izglele veliko manj jajčec.

Kljub temu, da industrija mobilne telefonije zatrjuje, da je uporaba mobilnih telefonov varna, se moramo zavedati, da so bile njihove raziskave opravljene v prekratnem časovnem obdobju, da bi bila njihova trditev lahko pravilna. Resnične zdravstvene posledice se pojavijo šele po desetletju uporabe ali še pozneje.

In kaj lahko ob vsem tem storimo sami? Postanemo puščavnik in se preselimo globoko v kočevski gozd? Zamisel niti ni tako absurda. V Švici dejansko obstaja vas, ki je popolnoma brez elektromoga. Če se vam zdi ta možnost predalet od realnosti, lahko kljub temu uberete srednjo pot. Mobilno tehnologijo smo odprli rok sprejeli, zdaj pa je na nas, da v njej izkoristimo le tisto, kar je dobro in nujno. Vse ostalo je balast, ki nam kraje čas in – zdravje!

Zaradi pomanjkanja prostora citirane vire objavljamo na www.zazdravje.net v sklopu istega članka.

Smeti v možganih!

Dolgo je veljalo prepričanje, da imajo naši možgani vsemogočno obrambo ter da jih lahko tako imenovana krvno-možganska pregrada obvaruje pred vsem hudim.

Žal danes vemo, da ta pregrada še zdaleč ni tako zanesljiva. Poleg alkohola, nikotina in kofeina to pregrado uspešno prečka še veliko kemičnih snovi, ki jih je izumil človek.

Ko telefoniramo z mobilnimi telefoni, pa ta obramba postaja še bolj »prepustna« in v možganih se skladiščijo tudi takšne snovi, ki v preteklosti res ne bi mogle priti do naših sivih celic.

Veliko holističnih zdravnikov vidi vse večje težave z živčevjem, ki se kažejo v obliki multiple skleroze, depresij in različnih oblik demence, v kopičenju živega srebra in drugih težkih kovin. Zlasti če so vaša usta polna amalgamskih zalivk je potreba po razstrupljanju telesa in možganov resna. Najboljši naravni način je pravilno odstranjevanje amalgamov in precizno izpeljana terapija s klorelo, tinkturo čemaža in koriandra. Prosimo, te zadeve vzemite resno in bodite natančni. Površna izvedba lahko stanje le poslabša. Pred začetkom velikega pospravljanja težkih kovin iz možganov in živčevja natančno preberite navodila. O tem smo pisali v članku »**Kako se osvoboditi živega srebra**« (številka 5/09). Članek si lahko preberete v PDF arhivu novic ali če v iskalnik vtipkate amalgam oziroma obiščete spletno stran <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=146>.

100% NARAVNI PREHRANSKI DODATKI
ZA RAZSTRUPLJANJE OD TEŽKIH KOVIN

BIO CHLORELLA

- 1. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 2. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 3. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe

BIO ČEMAŽEVA TINKTURA

- 1. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 2. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 3. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe

BIO KORIANDROVA TINKTURA

- 1. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 2. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe
- 3. odprava in izločanje preostankov težkih kovin iz krvi in limfe

www.EKO LIFE.si

EKO LIFE d.o.o. | Štetna 10, Ljubljana | Tel: 01 478 11 11 | E-mail: info@ekolife.si



Multipla skleroza - konec ali nov začetek?

Besedilo: Nadja Bačac

Simptom ali motnja? Bolezen zahodne družbe ali modna diagnoza? Je to opomin, da je treba pri sebi nekaj spremeniti, ali dokončna kazen, ki ji ni moč ubežati?

Alopatska medicina z besedo multipla skleroza (MS) imenuje propad mielinskih celic in jo označuje kot **neozdravljivo avtoimunsko motnjo**, ki prizadene večinoma mlade, stare od 20 do 50 let, predvsem ženske. Najpogostejša je v bogatejših državah zmerne podnebne pasu, nezdravih in »modernih« prehranskih navad. MS v telesu izzove vnetni odziv, ki se odrazi s propadom mielina. Mielin, ovojnica živčnih vlaken, omogoča nemoten prenos živčnih impulzov v vse dele telesa, zaradi česar se telo giblje praktično samodejno. Propad mielinske ovojnice (demielinizacija) povzroči kratek stik na mestu poškodbe, telo pa se ne zmore več hitro in usklajeno gibati. Nevrološki primanjkljaj je precej odvisen od regije, ki je bila prizadeta v možganih ali hrbtenjači. Od tod pa tudi znane oznake, da je MS bolezen z več »obrazci«: težave s hojo, mravljinca, izguba vida, težave s koordinacijo, upad kognitivnih sposobnosti in hujše oblike invalidnosti.

MS med zahodno in vzhodno tradicionalno medicino

Medtem ko se zahodna medicina osredotoča na simptome »kaj, kako?«, namesto »zakaj?«, se vzhodna medicina, vključno s tradicionalno kitajsko medicino (TKM), osredotoča na osebo kot celoto. Vendar tako uradna zahodna kot vzhodna medicina ne poznata zdravila za MS, kombinacija obeh pa lahko ustvari podporno okolje za zdravljenje in zdravlje. Zahodna medicina pomaga zavirati bolezen in blažiti simptome s substancami, ki imajo številne stranske učinke: infuzije kortikosteroidov, zelo dragi imunomodulatorji (uravnava delovanje imunskega sistema), kot sta interferon beta in glatiramer acetat, ter učinkovine za lajšanje bolečin, težav z mokrenjem, depresij itd. Holističen pristop TKM pa vidi MS kot posledico neravnovesja uma, telesa in duha, kot posledico stresa, podnebnih in prehranjevalnih dejavnikov. MS povezujejo z vlago in mrazom in/ali primanjkljajem potenciala ledvic in jeter, kar lahko vpliva na delovanje mišic, kosti in tetiv, ki so pri MS tudi največkrat prizadete. TKM za vzpostavitev ravnovesja in s tem lajšanja simptomov MS uporablja akupunkturo s poudarkom točk na lasišču in meridianih za ponovno vzpostavitev porušenega jetrno-ledvičnega potenciala. Podobno deluje tuina masaža, priporočljiva pa je tudi vadba *Qigonga*. Dr. Petar Papuga je s svojo ekipo razvil posebno obliko prilagojene tuina masaže z udarci po golenih in križu. Na ta način se spodbudi notranja cirkulacija kostnega mozga, ki prispeva k ustvarjanju krvnih elementov in pripomore k ohranjanju življenjskih funkcij telesa, stanje MS pa ohranja brez bistvenih poslabšanj.

Je MS vendarle ozdravljiv?

Po nedavnem odkritju italijanskega žilnega kirurga dr. Paola Zambonija naj MS ne bi bil avtoimunska motnja, temveč obolenje ožilja, ki je ozdravljivo. Gre za kronično cerebrop spinalno vensko insuficienco (CCSVI) – zožanje vratnih ven v vratu in trupu. Slabo odvajanje snovi iz centralnega živčnega sistema (ČŽS) povzroči v njem nabiranje toksinov, tkivnih metabolitov, železa, kar povzroči poškodbe (lezije), ki vodijo v MS. Z operacijo (angioplastiko) se razširi zamašene vene, kar po besedah dr. Zambonija izboljša stanje v 70 % primerov. Aprila letos je prof. dr. Robert Živadinov z Univerze v Buffalu, ZDA, objavil povezavo med MS in zožitvami ven (62 %). Kljub temu je uradna medicina, tudi v Sloveniji, še vedno skeptična in opredeljuje to kot teoretsko in z dokazi nepodprto zdravljenje, ki ga do nadaljnjega odsvetuje, kot je to pojasnjeno na spletni strani Združenja

multiple skleroze Slovenije. Kljub temu je v tujini nekaj institucij, kjer že opravljajo posege (Poljska, Srbija, Bolgarija, ZDA). Operiranih je bilo tudi nekaj Slovencev, ki tako kot drugi z MS poročajo večinoma o spremembah na bolje. Diagnostika CCSVI je pri nas večinoma samoplačniška, le redki pa imajo priložnost diagnostike z napotnico; možno je opraviti UZ (Doppler) vratnih ven in ven možganov po protokolu dr. Zambonija v Splošni bolnišnici Celje ter Medicinskem centru Šinigoj v Novi Gorici. CT slikanja ven izvaja Radiomed iz Hoč pri Mariboru.

Dragocene maščobe

Maščobe v prehrani so nujno potrebne pri nastanku in obnovi živčevja.

Toda ne vse. Pri MS se je bolje izogniti nasičenim maščobnim kislinam živalskega izvora, za katere domnevajo, da zmanjšujejo tvorbo mielina, telo z MS pa jih tudi ni sposobno dobro razgrajevati. V svetu sta znani ARMS dieta z esencialnimi maščobnimi kislinami ter Swankova dieta brez nasičenih maščob. Od nenasičenih maščobnih kislin so pomembne tako polinenasičene kot mononenasičene maščobne kisline, saj ne obremenjujejo jeter, vzdržujejo vid, popravljajo tkiva; so ključne pri razvoju živčevja, nekatere pa imajo zaviralen učinek na pretiran odziv imunskega sistema. Pri MS je ključnega pomena uživati dovolj esencialnih polinenasičenih maščobnih kislin, ki sodelujejo pri obnovi in funkciji živcev. To so omega-3 (alfa-linolensko (ALA)) ter omega-6 maščobne kisline (linolska (LA) in gama-linolenska (GLA)). Med seboj morajo biti v solidnem razmerju, najmanj $\omega-3 : \omega-6 = 1 : 5$. GLA je priporočljivo uživati neposredno zaradi možnosti pomanjkanja pri neustreznih aktivnostih encima (ocvrta hrana, kuhanje), ki pretvarja LA v GLA. ALA se predvsem nahaja v lanenem (do 57 %), ričkovem (do 40 %) in konopljinem olju (do 22 %), GLA pa v svetlinovem (do 10 %) in boraginem olju (do 29 %), v črnem ribezu (do 20 %), konopljinem olju (3 %) in algi spirulina (do 1 %).

Komplementarno zdravljenje MS

Kalawalla (lat. *Polypodium leucotomos*) je 100-odstotno naravni izvleček praproti, ki izvira iz pragozda Hondurasa. Poznali so jo že stari Maji. Kalawalla uravnava delovanje T-celic, ki napadajo CŽS. S pomočjo Kalawalle začne imunski sistem delovati bolj uravnoteženo, zato jo uvrščamo med imunomodulatorje. Ker napadov ni več ali pa se ti ublažijo, lahko telo ponovno tvori mielin, kar dokazuje kar nekaj kliničnih raziskav. Nima znanih toksičnih učinkov.

Kot imunomodulator je poznana tudi **medicinska goba Reishi** (svetlikava pološčenska, lat. *Ganoderma lucidum*), ki se v TKM uporablja že več tisočletij. Znana imunologinja, dr. Snežana Bašić, pri MS priporoča **organski germanij (Ge-132)**. Ge-132 stimulira proizvodnjo interferona. Raziskave, objavljene v 'Journal of Interferon Research', dokazujejo, da Ge-132 povrne normalno funkcijo limfocitov (B in T) in deluje kot katalizator kisika – ena molekula Ge-132 veže nase kar tri molekule kisika. Ge-132 se v visoki koncentraciji nahaja v korenini ginsenga, v gobi Reishi, v česnu, v korenini navadnega gabeza, v navadnem železniku, nekoliko manj ga je v korenini koprive in v aloe veri. Specializirani ponudniki ponujajo samostojen izvleček gobe Reishi ali pa je ta v kombinaciji z drugimi. Zraven zadovoljive količine **vitamina D** (sonce) je pomembno preprečiti pomanjkanje vitamina **B12**, saj vodi to v degeneracijo živčnih celic. Predpisovanje kompleksa B vitaminov je postalo prava moda. Pa je res potrebno? Hrana, v kateri se nahaja vitamin B12 in je živalskega izvora (mlečni izdelki, jajca, ribe, meso), ni priporočljiva v prehrani pri MS, zato je B12 treba nujno zagotavljati drugače, to pa lahko pomeni, da je treba nekoliko dopolniti prehranjevalne navade. B12 nastaja s fermentacijo, dovolj ga je v fermentirani soji (tempeh), klamatskih algah, pivskem kvasu (neaktivna oblika kvasa, ki je v dieti MS dovoljena), v oreščkih in semenih, korenju, stročjem fižolu, grahu in pesi.

MS kot smerokaz

MS je alarm, da ne živimo v skladu s svojim notranjim čutom, v skladu s samim seboj in s svojo vestjo. MS je klic k harmoniji telesa in duha. Dlje kot smo od te harmonije, več notranje moči kot ozaščanja vzrokov in dela na sebi je potrebnega. Ko je diagnoza postavljena, pride težak, a osvobajajoč korak – bolezen sprejeti brez strahu, jeze in bolečine, dojeti njeno sporočilo in si z močmi, ki pridejo z zavedanjem o namenu takšne izkušnje, ponovno povrniti ravnovesje.

Ne identificirajte se z oznakami in etiketami. Niste žrtev! Vsak simptom MS je kažipot k spoznanju, da je vendarle potrebna sprememba – prekiniti je treba igro igravanja samega sebe, odpustiti sebi in drugim, živeti ta trenutek – ne preteklega in ne prihodnjega – se ravnati po vesti in zaživeti polno, ustvarjalno, zadovoljno življenje, polno brezpozojne ljubezni do sebe in do drugih.

Zaradi pomanjkanja prostora objavljamo celoten članek, vključno s preglednico o maščobno-kislinski sestavi rastlinskih olj, na www.zazdravje.net pod enakim naslovom.



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

Načelo "Začnimo pri vzrokih in odpravljajmo skupaj vzrok in posledico" velja tudi v primeru »kratkega stika«. Vsakdo, ki bo v enkratnih darovih naravnega iskal zgolj bližnjico, ne da bi se posvetil iskanju dejstev, ki so ga potisnila »do roba«, bo razočarano ugotovil, da mu slej ko prej tudi v nadaljevanju navedena naravna bogastva ne bodo več pomagala. Pa si oglejmo, katere pripravke je svojim bolnikom ob živčni prenapetosti svetoval A. Vogel.

Naravna pomoč ob »kratkem stiku«

Priredila: Adriana Dolinar

Matični mleček

Ni splošno znano, da se čebela delavka v 28 marljivih dneh toliko razda, da umre. Mnogi tudi ne vedo, da lahko iz enake jajčne celice nastane čebela delavka ali matica, če to jajčno celico hranimo s posebnim hranilnim sokom, ki ga imenujemo matični mleček. Ta sok, ki ga na skrivnosten način ustvarijo čebele, je nedvomno pomemben eliksir, ki omogoča, da se iz običajnega jajčeca razvije mnogo večja čebela, ki živi včasih tudi do 60-krat dlje kot navadna čebela delavka. Od tu tudi neverjetna sposobnost, da matica po eni oploditvi izleže do 2.000 jajčec na dan in do 450.000 jajčec na leto. Zato ne preseneča, da raziskovanja preteklosti vse bolj odkrivajo dejstva, da so matični mleček verjetno poznali že stari narodi kot čudodelno hrano in hrano za bogove. Mnoge raziskave matičnega mlečka pa danes odkrivajo njegove enkratne lastnosti. Matični mleček poživlja in pomlajuje, ker ugodno deluje na hormonske žleze. Poleg drugih ugodnih učinkov pa odpravlja tudi živčno slabost. Tako nam kakovostni pripravki matičnega mlečka lahko učinkovito pomagajo premagovati težave ne samo ob živčni izčrpanosti, temveč tudi ob prevelikih duševnih in telesnih naporih, oslabeledosti po bolezni in starostni onemoglosti.

Pelod

Pelod je obstajal med nastajanjem živega sveta že zelo dolgo pred človekom, saj so se rastline pojavile prej kot živali in človek. Cvetni prah je obstajal, še preden je čebela poletela s cveta na cvet, saj je to rastlinska moška oploditvena stvaritev. Najbrž je v začetku veter raznašal rastlinske semenčice, sicer se rastline pred obstojem žuželk ne bi mogle oploditi. Danes za to poskrbijo predvsem čebele. Ko tako čebela potuje od cveta do cveta, da bi nabrala med, opravi ob tem nehote še eno nabiranje, ko z nožicami osmukne cvetni prah, ki se ji prime na nožice v drobnih svaljkjih, tako da dobi prave rumene hlačke. Ta prah je tako imenovani rastlinski pelod. Čebelarji so ob poskusu zbiranja peloda in hranjenja čebel s tem pelodom v obdobjih s trajajočim slabim vremenom ugotovili, da so postale čebele, ki so zaužile veliko te pelodne hrane, po 8 do 10 rodovih mnogo večje, krepkejše in tudi bolj zdrave. Ta in podobna

odkritja so raziskovalce napotila v globlja raziskovanje peloda. Tako so, na primer, ob poskusnem dodatnem hranjenju miši s pelodom ugotovili, da so bile te presenetljivo zdrave, odporne, bolj plodne, z bleščečo in zdravo dlako itd. Povečala pa se jim je tudi življenjska moč in podaljšala življenjska doba. Tako so raziskovalci ugotovili, da ima pelod zelo veliko vitaminov ter skoraj vse za človeka in živali pomembne rudnine in elemente v sledovih. Ob uživanju pripravkov peloda se v našem organizmu obnovljajo dragocene sestavine, ki jih trošimo ob delovnih naporih, ter nam s tem pomagajo ohranjati telesno in duševno svežino. Pelod pa je med drugim tudi naravna, preprosta, krepilna hrana za duševne delavce, ki opravljajo napeto in naporno delo. S to podporo lahko delajo več in dlje, ne da bi se utrudili. Glede na današnje čase pa je pelod odlično dopolnilo hrani ob vseh večjih duševnih obremenitvah slehernega sodobnega človeka. Lahko ga uživamo v kombinaciji s sokom cvetočega ovsa. Lahko pa zaužijemo tudi pripravek z natančno določeno koncentracijo matičnega mlečka in peloda v medu ter s tem podpremo telo ne le ob »kratkem stiku« - boleznih živčevja, temveč tudi ob boleznih jeter, srca, ožilja, krvi, želodca, pa tudi ob boleznih zaradi radioaktivnega sevanja, ob težavah v klimakteriju ali pa morebiti za preprečevanje impotence. Mnogo je še blagodejnih učinkov peloda, toda o teh morda napišemo kaj več drugič.

Oves (Avena Sativa)

Oves kot pomembno živilo cenijo v prehrani živali in človeka. Tu pa se njegove vrednosti ne končajo. Čislan je namreč tudi kot odlično zdravilo. Mnogim tako ni poznano, da predstavlja oves, ko začne delati klas ali pa ko že cveti, s svojim aveninom hrano za živce. Zato ga prištevamo med pomembna zdravila za živce. Razveseljujoče je, da lahko iz njega tudi sami doma pripravimo preprosto, pravo zdravilo za živce. Zeleni oves lahko pripravimo kot ovsen napitek, kakor hitro je visok 40 do 50 cm. Najučinkovitejši pa je, ko cveti. Dokler je v zrnih še mleček, ga lahko uporabimo za pripravo ovsenega napitka (posušeni oves je prav tako blagodejen, vendar se ga uporablja za druge namene). Nekaj zorečih biljk zmeljemo s kavnim mlinčkom ali kako drugače stremo, da dobimo zeleno kašo. To prelijemo s toplo vodo, pustimo delovati približno dve minuti in precedimo. Po želji osladimo z medom ali s kakšnim drugim naravnim sladilom. Lahko pa ga pripravimo tudi drugače. Zmeljemo ovsena stebila skupaj z grozdnimi jagodami ali rozinami s strojčkom za mletje. Vse skupaj prelijemo s toplo vodo in odcedimo. Tako napitka ni treba dodatno sladiti. Takšna

ovsena pijača bo marsikomu v teh nemirnih časih odlično krepčilo. Ob daljšem uživanju se živci dobesedno prerodijo, pomirijo in dobijo nove moči. Kdor je opravil to zdravljenje z ovsenim napitkom, bo spoznal, da mu bo živčevje za to hvaležno vse leto. Ker pa vsakdo nima ne možnosti ne »živcev«, da bi si pripravljaval svoj blagodejni pripravek, lahko tega danes poišče v lekarnah in specializiranih prodajalnah pod imenom A. Vogel - Avenaforce. To je naravno prehransko dopolnilo s sokom biološko pridelane zeli svežega navadnega ovsa. Uporabljamo ga po kapljicah ob nemiru, razdraženosti in nespečnosti.

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





Zdravljenje obolenj živčnega sistema s tradicionalno kitajsko medicino - akupunkturo in tuina masažo

Besedilo: dr. Li Furu

Zaradi povezave med živčnim sistemom zahodne medicine (biomedicine) ter sistemom meridianov in kolateral tradicionalne kitajske medicine (TKM) lahko govorimo o zdravljenju obolenj živčnega sistema s tehnikami akupunkture in tuina masaže.

Sistem meridianov in kolateral nadzira delovanje človeškega telesa. V smislu fiziološkega delovanja sta si oba sistema uravnavanja delovanja telesa zelo podobna. Živčni sistem igra pomembno vlogo v človeškem telesu in ga nadzira. Po eni strani nadzira in uravnava delovanje posameznih notranjih organov in povezuje vse dele telesa v celoto. Po drugi strani pa gre za delovanje v smislu združevanja ali distribuiranja informacij kot odziv na spremembe in stimulacije iz okolja. Odziv, ki ne poveže samo telesa v celoto, temveč poveže tudi telo in okolje v harmonično celoto.

Glavno delovanje živčnega sistema je z vidika fiziološkega delovanja uravnavanje refleksov – samodejnih reakcij organizma.

Hiter razvoj človeških možganov je pripeljal do tega, da ima možganska skorja najvišjo raven motoričnega nadzora, uravnava pa tudi mišljenje, razum in druge fiziološke funkcije. Živčni sistem je porazdeljen po celotnem telesu in je prisoten povsod.

Podobno tudi sistem meridianov in kolateral povezuje celoten organizem, notranjost in zunanost, zgornji in spodnji del telesa, štiri okončine, vse kosti, pet čutnih organov ter devet odprtín.

Sistem meridianov in kolateral ima podoben učinek kot živčni sistem, ne gre pa za enaka sistema.



dr. Li Furu

推拿

Tradicionalna kitajska medicina

- Tuina masaža
- Akupunktura

DARILNI BONI

www.lifuru.net

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

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

LJUBLJANA

Ptujska ulica 19
torek, četrtek:
10⁰⁰ - 18⁰⁰

KRANJ

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

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

V smislu fiziološkega delovanja se po meridianih poleg krvi pretaka tudi življenjska energija *či*, hranili, ki oskrbujejo glavne notranje organe, delujeta obrambno in ohranjata ter varujeta celotno telo. Za diagnozo bolezni, njen razvoj in zdravljenje je zelo pomemben sistem meridianov in kolateral. Sistem, ki je osnovna podlaga TKM, zlasti za prakso akupunkture in tuina masaže.

Ti dve praksi lahko pozdravita več vrst obolenj živčnega sistema, kar potrjuje ne samo teorija, temveč tudi klinične izkušnje. Sam se s TKM, zlasti z akupunkturo in s tuina masažo, ukvarjam že 30 let, poznam tudi osnove zahodne medicine. 20 let sem delal na Kitajskem, 5 let v Zagrebu in 13 let v Sloveniji.

Z uporabo teorije sistema meridianov in kolateral, upoštevanjem simptomov, s pravilnim diagnosticiranjem in z izbiro ustrezne tehnike zdravljenja lahko akupunktura in tuina masaža dosežeta zares dobre rezultate pri obolenjih živčnega sistema.

Danes bom na kratko predstavil nekaj uporabnih aplikacij in upam, da bodo koristne za bralce.

1. Migrena je prvi primer. Je močan, ustaljen glavobol, povezan z živčnim in krvnožilnim sistemom. Za ta pogost, neopisljiv glavobol so v glavnem odgovorni naslednji meridiani: meridian Žolča (*zushaoyang danjing/GB*) in meridian Trojnega grelca (*shoushaoyang sanjiaojing/TE*), zlasti točke na zadnji strani glave, na robu lasišča na sredini med hrbtenico in ušesi, točki *fengchi/GB20* in pa točki, ki ne ležita na meridianih, temveč izven, in sicer na sencih, stranski del glave med očmi in ušesi, točki *taiyang/EX-HN 5*. Na hrbtni strani zapestja, dva *cuna* (*cun* je kitajska tradicionalna dolžinska enota; en *cun* je širina približno dveh prstov) proti rami je točka na meridianu Trojnega grelca - *waiguan/TE 5* in pa na zunanji strani gležnja, na meridianu Žolča, od gležnja proti kolku tri *cune*, točka *xuanzhong/GB39*, ali pa malo nižje, na istem meridianu, točka *zulinqi/GB 41*. Zdravljenje z akupunkturo je zelo učinkovito in dosega dobre rezultate. Tudi pri drugih oblikah glavobola se lahko glede na razporeditev meridianov na glavi izbere ustrezne akupunkturne točke, se jih združi z ustreznimi točkami na stopalih in rokah ter na ta način doseže zadovoljiv zdravilni učinek.

2. Lokalna paraliza, krč obraznih mišic, trojevni (trigeminalni) živec: te tri težave enako povzročajo patološke spremembe živcev, pri lo-

kalni/delni paralizi obraza vnetje živca za ušesom ustvarja pritisk na živec, krč obraznih mišic je posledica tega, bolečine v predelu trojevnega živca pa so povezane s patološkimi spremembami pettega možganskega živca. Vse tri patološke spremembe se kažejo na obrazu. Meridiani na obrazu so: meridian Debelega črevesa (*dachangjing/LI*), meridian Želodca (*weijing/ST*), meridian Mehurja (*pangguangjing/BL*), meridian Tankega črevesa (*xiaochangjing/SI*), meridian Trojnega grelca (*sanjiaojing/TE*) in meridian Žolča (*danjing/GB*). Vsi ti meridiani so razporejeni tudi po različnih delih obraza. Zato se za zdravljenje treh zgoraj navedenih težav lahko izbere ustrezne točke na meridianih, ki potekajo po obrazu ter se jih združi z ustreznimi točkami na stopalih in rokah za zadovoljiv in zdravilen učinek.

3. Dislokacija medvretenčne(-ga) ploščice (diska), bolečine išiasnega živca, težave vratnega dela hrbtenice: vse tri navedene težave vplivajo na živčne korenine in zato povzročajo bolečine, mravljinice in odrevenelost v ledvenem delu hrbtenice, vratnem delu hrbtenice, po rokah in nogah. Meridiani, ki potekajo po teh delih telesa, so: Nadzorni kanal (*Dumai/GV*), ki poteka po hrbtenici (od trtice do zgornje ustnice), meridian Mehurja (*pangguangjing/BL*), meridian Želodca (*weijing/ST*), meridian Tankega črevesa (*xiaochangjing/SI*), meridian Debelega črevesa (*dachangjing/LI*) in meridian Pljuč (*feijing /LU*). Najboljši rezultat se doseže s kombinacijo aplikacij akupunkturne in tuina (akupresurne) tehnike na ustreznih meridianih in točkah.

4. Nespečnost, depresija, težave s prebavo in podobne patološke spremembe so tesno povezane s psihičnim stanjem človeka. Bolezni živčnega sistema vključujejo več vrst patoloških sprememb psihe. Zgoraj navedene težave lahko na podlagi teorije notranjih organov, teorije meridianov in kolateral, posebne diagnostike, ki jo TKM uporablja za ugotavljanje celostnega razumevanja stanja pri bolniku in z izbiro ustrezne metode zdravljenja, s kombinacijo akupunkture in tuina (akupresure) masaže na ustreznih točkah in meridianih ustrezno zdravimo ter dosežemo zelo dober zdravilen učinek.

Večino omenjenih akupresurnih točk je z vsemi napotki prikazanih v knjigi Resnice in zmote o kandidi.





Lastna tovarna strupov?

Besedilo: Sanja Lončar

Proizvajate strupe? Kje pa, kdo bi si kaj takega želel? Pa je vendarle res. Tisto, kar smo zaužili, še vedno ni hranilo. Ali bo postalo hranilo, je odvisno predvsem od tega, ali smo sposobni vse zaužito razstaviti in nato znova sestaviti tako, kot to telo potrebuje.

Večina zahodnjakov do drugega dela naloge sploh ne pride, ker že v prvem delu naleti na velike težave. To, da jemo prehitro, da premalo žvečimo, da mešamo tudi takšne jedi in pijače, ki nikakor niso za skupaj, ter da hrano pripravljamo na način, ki jo pogosto naredi neprebavljivo, je prvi del ovir, s katerimi se naša prebava srečuje.

Ko za silo prežvečena in kislinsko obdelana hrana pride iz želodca, stopajo na sceno jetra oziroma žolčnik, ki naj bi pomagala razgraditi maščobe, ter trebušna slinavka, ki ima nalogo vse, kar se je znašlo v dvanajstniku, encimsko obdelati in razkrojiti ter tako pripraviti za naše telo.

Kot smo že večkrat pisali, to ni enostavna naloga.

Še tisti, ki imajo dovolj žolča, ne morejo razkrojiti nekaterih maščob, ki jih je industrija tako spremenila, da jim normalne moči prebave niso kos. Kaj šele razna sredstva za hujšanje, ki so zasnovana tako, da vežejo maščobe in jih naredijo neprebavljive. Na žalost žolčniku in slinavki nihče ni povedal, za kaj gre, zato se ta organa do onemoglosti izčrpavata v poskusih, da bi opravila svojo nalogo in to SNOV razkrojila.

Podobno je z beljakovinami, ki so vse bolj denaturirane (domači izraz bi bil izmaličene, degenerirane) in jih telo ne prepozna, encimi pa imajo z njimi veliko dela.

Posledica vsega navedenega je, da v naših telesih vse več hrane gnije, namesto da bi se prebavljala. Patogeni organizmi, ki se polastijo takšnih ostankov, pa so več kot kradljivci našega kosila. So morilci koristnih mlečnokislinskih bakterij in dobri prijatelji candida albicans, ki ji na ta način delajo več prostora.

za odrasle

Yogermana 100 milijard v 1 odmerku

za otroke

Yogermana junior 25 milijard v 1 odmerku

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

Moja nova prijateljica Yogermana!

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



Odprem in popijem!

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

Enostavno in hitro!

Na voljo so tudi kapsule.

Neodvisni test Zveze potrošnikov Slovenije je potrdil ustreznost kapsul YOGERMINA.

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

Yogermano dobite v lekarnah, specializiranih trgovinah, prodajalnah Sanolabor in naravni lekarni Maxmarket Ljubljana.

www.bio-medica.si

Za kandido je značilno, da ustvarja vrenje, kar pomeni, da iz vaše hrane dela etanol in aflatoksine. Prvi močno poškodujejo jetra, drugi pa delujejo kot močni živčni strup za naš živčni sistem in možgane.

Sodobnemu človeku je težko verjeti, koliko strupov se ustvari v njegovem telesu. Vzroke za težave s koncentracijo, nihanje razpoloženja, depresijo in pozabljivost raje iščemo v kakšnem novem virusu ali sodobnih diagnozah, kot da bi pomislili, da smo enostavno zastrupljeni z aflatoksini, ki jih povzročajo naše kvasovke.

Podobno je z glavoboli, ki jih raje pripišemo padcu tlaka, računalniku, prepihu itd. in ne pomislimo, da gre morda za strupe, ki jih jetra ne morejo prečistiti in tako udarjajo »navzgor«. Tipični jetrni glavobol prepoznate po tem, da vas boli na zadnjem delu glave, tam, kjer se vrat in glava stikata. Močno bolečino boste začutili tudi na drugih točkah meridiana žolčnika. Na primer na mestu, kjer se stikata rama in ključna kost, ter na kosti pod obrvmi.

Kako ustaviti kemično vojno?

V štirih letih, kolikor se v projektu intenzivno ukvarjamo s problematiko kandidate, smo srečevali veliko ljudi, ki so jih zdravili zaradi depresij, fibromialgije, demence itd. Nazadnje se je vse uredilo, ko so ljudje uredili svojo prebavo.

Skozi nešteto primerov se je potrdilo, da je najprej treba poiskati vzroke, ki so pripeljali do kandidate ali slabšega delovanja jeter, trebušne slinavke ali žolčnika. V večini primerov so za našo slabo prebavo kriva naša čustva: strah, skrbi, jeza, žalost. Dokler ne opravimo z njimi, je vse ostalo le gašenje požarov.

Ko pa se lotevamo odprave posledic, se zagotovo najbolj obnesejo probiotiki, ki na novo nasejijo našo črevesno floro, ter prebiotiki (vlaknine, sirotka, kisava, topinambur, yacon korenina itd.), ki probiotikom dajejo hrano in ustrezno okolje za preživetje.

Če imate težave zaradi slabega delovanja žolčnika, so vam v veliko pomoč začimbe, ki pospešujejo izločanje žolča: na primer muškadni orešček, pehtran, bazilika, meta, sivka itd.

Pri težavah z jetri najbolj pomagajo grenčice v obliki čajev, tinktur ali preverjeno učinkovita švedska grenčica. Ob tem vam lahko pomagajo tudi začimbe in živila, ki imajo zelo zanimivo lastnost, in sicer da varujejo jetra pred nekaterimi strupi: na primer rožmarin, kapre, japonski vashabi hren, čemaž itd.

Pri težavah s prebavo beljakovin pa se zelo dobro

PHARMOS NATUR®

Korenito čiščenje celotnega organizma

PAPAJA - REZINE

iz zelenih plodov tropske papaje



- pospešujejo presnovo maščob in beljakovin na najbolj naraven način
- čistijo, razkisajo in vitalizirajo ves organizem
- naravna pomoč pri hujšanju, napienjanju in drugih težavah s prebavo
- naravno sredstvo proti črevesnim zajedalcem

Prodaja

specializirane prodajalne z zdravo prehrano
spletna trgovina: trgovina.pharmos.si

Informacije in svetovanje

Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,
www.pharmos.si, vida.gorjanc@pharmos.si

obnese carica papaja. To je vrsta papaje, ki se razlikuje od tistega, kar pri nas poznamo kot sladek oranžen sadež. Papaja vsebuje pomembne encime, ki razgrajujejo beljakovine: papain, himopain in lisozim. Delo papaje pa se tam ne konča. Papaja čisti tudi nakopičene beljakovinske smeti v črevesnih resicah, s čimer izboljša naše možnosti, da skozi resice pravilno vsrkamo dragocena hrana. Pravijo, da encimi zelene papaje pridejo tudi v ožilje in prek njega v vse organe ter v še najbolj skriti kotiček našega telesa, celo v možgane. Tam se tudi povsod opravi »generalno čiščenje«, kar pomeni, da se usedline razgradijo na najmanjše življenjske gradnike. S tem papaja prispeva tudi k zmanjševanju težav z živčevjem.

V dobro prvo pomoč sodi tudi kokosova maščoba, ki v telesu deluje proti virusom, bakterijam, kvasovkam in zajedavcem ter, kar je najbolj zanimivo, ob tem ne prizadene koristnih mlečnokislinskih bakterij.

Torej zmanjšajte količino strupov, ki bodo nastajali v vašem lastnem telesu, in življenje bo veliko bolj prijazno.

Več o vsem navedenem si lahko preberete v knjigah Resnice in zmote o kandidi in Vojna ali mir z bakterijami.



Zakaj je danes več stresa?

Že od začetka človeškega obstoja je imelo telo program delovanja v normalnih okoliščinah in tako imenovani »stresni program«, ki je nastopil kot izredno stanje v

primerih poškodbe, bolezni, nenadnih hudih obremenitev in podobno.

Telo je zelo modro določilo, da so v takšnih trenutkih prednostne naloge popolnoma drugačne kot v normalnem stanju, zato tudi energijo, delovanje hormonov in celotni metabolizem v trenutkih stresa spreminja. Dobro ste prebrali. Telo se je pripravilo na **trenutke**, ki ne smejo trajati dolgo. To, da smo mi iz teh trenutkov naredili dneve, tedne in mesece neprekinjenega stresa, v načrtu narave ni bilo predvideno.

Zato naravni odziv telesa na stres namesto varovalnega postaja samouničevalen. Spremenjeno delovanje hormonov in spremenjen režim prebave nas na dolge proge staneta zdravja.

Stresni dejavniki

Današnji ritem življenja nima nič skupnega z našo biologijo. Ponavljajoči se ritem dela, prisiljena drža in delo, ki angažira le delček človeških potencialov in mišic, prehranjevanje v naglici, slabo spanje, zakisanost, električni smog, neuglašenost z ritmi narave itd. Vse to so fizični dejavniki, ki ogrožajo telo in jih to razume kot ogroženost, zaradi katere razglasa stresno stanje. Vendar je vse navedeno zgolj delček zgodbe v primerjavi s stresom, ki ga ustvarjamo sami, ko želimo načrtovati, nadzorovati, dosegati določene rezultate, nenehno dvigovati produktivnost itd. Imamo kopico pričakovanj, ki se seveda ne uresničijo, nato pa smo žalostni ali jezni ter v še večjih skrbah, da se nam ne bi še kaj »podrlo«. Nočemo dojeti, da življenje ne ustvarja stresa, temveč si ga ustvarimo sami, ko trmasto nočemo sprejeti realnosti danega trenutka. Življenje nas nenehno opominja, da ne more biti vedno vse »po našek«. Naši načrti vsak dan tr-

čijo ob vremenske razmere, dobro ali slabo voljo ljudi v našem okolju ter omejitve našega lastnega telesa. Tisti, ki se s tem nočejo sprijazniti, si zelo učinkovito ustvarjajo veliko nepotrebnega stresa in nato za svoje stanje krivijo 21. stoletje, ki naj bi bilo veliko bolj stresno kot katero koli prej. Morda bi morali to imenovati s pravim imenom – v 21. stoletju smo veliko manj v kontaktu s samim seboj in z naravo, kot smo bili včasih, in to ima svojo ceno, ki ji najraje nadenemo etiketo »stres«.

Kljub temu, da nastaja »v glavi«, svoje delovanje izraža na telesu. Predolgo trajajoči stres imajo nekateri avtorji za poglavitni vzrok za nastanek raka, zagotovo pa prispeva k splošnemu padcu odpornosti, povzroča okvare na črevesnih sluznicah in povečuje število okužb.

Koliko ste adaptogeni?

V biologiji obstaja zelo zanimiva beseda za rastline, ki imajo to lastnost, da normalizirajo procese v telesu. Rečejo jim adaptogeni. Če torej sami niste dovolj adaptogeni, da bi brezpogojno sprejeli sebe in tisto, kar vam življenje ponuja, lahko poiščete pomoč v naravnih adaptogenih snoveh, ki bodo vsaj ublažile posledice.

Kljub vsem kliničnim preizkusom in ugotavljanju mehanizmov delovanja te in one snovi imajo adaptogene rastline nekaj skupnega, kar se ne izraža v njihovi kemični sestavi. Skupno jim je predvsem to, da jih je življenje prisililo v ekstremno prilagodljivost.

O jojobi, ki vsak dan prenaša svoje hranilne snovi iz listov v korenine in se tako prilagaja ekstremnim temperaturnim spremembam puščav, v katerih raste, smo že pisali. Rezultat tega njenege ekstremnega treninga je olje, ki praktično ne more oksidirati, kar pomeni, da ima izjemno veliko antioksidativnih lastnosti. Zato ne preseneča, da to olje pogosto srečujemo pri kozmetiki za zelo občutljivo kožo.

Čisto drugačni ekstrem je karakterističen za **rožni koren** (*Rhodiola rosea*). Ta rastlina raste na suhih,



peščenih tleh na visokih višinah v arktičnih območjih Evrope, Sibirije, pa tudi na Kamčatki in Aljaski. Torej prenaša sušo, veter in ekstremni mraz, zato svoje dragocenosti skriva prav v korenini, ki ima, ko jo narežemo, prijeten vonj, podoben vrtnici. Po njem je tudi dobila ime.

Med adaptogene rastline uvrščamo tudi **koreni-no ginsenga**.

Za adaptogene je karakteristično, da normalizirajo funkcijo organizma, neodvisno od trenutnega patološkega stanja (npr. če je telesni parameter visok ali nizek, ga adaptogen približa normalni vrednosti). Pri stresu, utrujenosti, izčrpanosti organizma in depresivnem razpoloženju doseže **rožni koren** izjemno dobre rezultate. Ker ga v Rusiji in v Skandinaviji intenzivno proučujejo že 35 let, je tudi dokazno gradivo o njegovi varnosti in učinkovitosti zelo zanesljivo. Študije na celičnih kulturah, živalih in človeku razkrivajo njegovo protistresno delovanje, delovanje proti utrujenosti, antihipoksično, protitumorno, antioksidativno delovanje, njen učinek na krepitev imunskega sistema in spolno stimulativen učinek.

Pomagaj si sam in ...

Mnogi menedžerji, vključno z našim predsednikom Vlade, izjavljajo, da je za sprostitev najboljšje po ekstremni mentalni obremenitvi telo sprostiti s fizično obremenitvijo. To delno drži, vendar le pod enim pogojem. Če je človek sposoben svoje misli pustiti v pisarni (umiriti se = umiriti) in se potem odpraviti na določeno telesno vadbo, bi še šlo. Če pa se s polno glavo podamo v šport in če je ta šport povrh še tekmovalen, bomo telo le še dodatno obremenili in zakisali.

Ko tekmujejo za točke pri tenisu, nogometu ali kakšnem drugem športu, ste znova odsotni in ne sledite potrebam telesa. Enako velja, če ste na vajah joge ali chi gonga in ves čas gledate na uro ali mobilni telefon. Od vaj, pri katerih niste z vsem svojim telesom in duhom, ne bo nič dobrega.

Za osebe, ki so pod stresom, je veliko bolje, da se podajo v kakšno obliko rekreacije, ki omogoča, da so nenehno v kontaktu s seboj in svojim počutjem. Ko se sami sprehajate po gozdu, boste svoj korak prilagodili svojemu počutju, negativno ionizirani zrak pa vam bo vlil novih moči in vas očistil od znotraj. Enako je s plavanjem v slani ali termalni vodi. V Sloveniji imamo kar nekaj termalnih vrečev, ki zelo blagodejno sproščajo telo, odvajajo nakopičene strupe in pomagajo blažiti posledice stresa. Zelo malo je držav, kjer vsi živijo na približno uro vožnje od kakšnih term. Izkoristite ta blagor naše male dežele in se ne pustite jesenskemu stresu.



Rhodiola rosea
- premagajmo stres!
stres kontrol

Rhodiola rosea deluje:

- antistresno
- zvišuje delovno sposobnost
- blaži kronično utrujenost
- ima antioksidativni učinek

Zdravi naravo! medex



Naravno je zdravo!

ZELENI PAKET
Term Snovik

Pobegnite iz stresnega vsakdanjika, se sprostite v naravnem okolju in se zdravo prehranite.

samo **295€**
na osebo
od nedelje do četrta

Zeleni paket vsebuje tudi **energetsko masažo z vročimi svečami (50 min)**, delavnico »Osvežilna malica iz ekološko pridelanih sestavin«, voden sprehod ...

Podrobne informacije in rezervacije: Tel.: 01 8344 100, e-pošta: info@terme-snovik.si
www.terme-snovik.si

TERME SNOVIK
ekovost termalnih užikov



Zakaj dojenčki jočejo?

Besedilo: Christine Berk

Plenice so suhe, otrok je sit, ne zebe ga, oblačila niso tesna, nima vročine, ne zvija ga v trebuščku ... Toda še vedno joče. Kaj potem?

Tako kot odrasli tudi otroci poznajo več kot le fizično bolečino. Kljub temu, da se nam zdi, da njihovo življenje ni stresno in da res niso doživeli ničesar, kar bi jih prizadelo, otroci še kako čutijo nervozo, stiske, negotovost, strah v ljudeh, ki jih obkrožajo itd. Ob tem pogosto spregledamo dejstvo, da ima tudi otrok sam veliko lastnih stisk, ki jih mora predelati. Dojenček lahko podoživlja strah utesnjenosti pri porodu, dotike zdravnikov, ki so ga obračali, merili, tehtali, kot da bi bil igrača.

Si lahko predstavljate, kako se počuti po dnevu, polnem obiskov, ko ga neznani ljudje ščipajo, mu dihaajo v obraz in spuščajo neke čudne zvoke? Kaj mora njegovo telo "predelati" po vožnji po hipermarketih, kjer je ogromno agresivnih zvokov in človeške nerveze?

Vse to želi otrok predelati in se z jekom sprostiti, mi pa mu tega pogosto ne dovolimo in ga silimo, da frustracijo, ki jo doživlja, še bolj "potlači".

Predstavljajte si, da ste sami v globoki žalosti ali skrbih in vam nekdo v tistem trenutku potiska hrano v usta, vam predvaja glasbo, vas ziblje, masira ali vam kaj tlači v telo.

Prav to starši pogosto počnemo v želji, da bi otroka čim prej rešili pred bolečino in umirili njegov jok.

V naši civilizaciji imamo precej zgrešen odnos do bolečine. Reklame, ki jih gledamo, nam prikazujejo le krasno nasmejane otroke. Naš pa joka. Jok doživljamo kot nekaj hudega, kar je treba takoj preprečiti z nekim proti-sredstvom.

V delčku sekunde se že počutimo krive, da smo nekje storili napako, ki jo bo videl in slišal ves svet. Če naš dojenček joče, nam zveni, kot da na ves glas razglaša, da smo slabi starši. Če nas zagrabi takšna panika, poskušamo na vse načine ustaviti jok otroka in ob tem popolnoma spregledamo njegovo potrebo. Naša potreba je, da on preneha z jekom. Zato mu v usta tlačimo dudo »tolažljivo«, mu dajemo kapljice proti krčem, predvajamo glasbo in igramo klovna, ki ga poskuša zamotiti in zabavati. Nič kolikokrat je slišati, da preutrujeni očka sede z otrokom v avto in se zapelje »en krog«, da otrok končno zaspi, ali da obupana mamica svojega dojenčka posadi v otroški sedež in tega postavi na pralni stroj, ki je v fazi centrifugiranja, da otrok zaradi tresenja končno zapre oči.

Ni nujno, da vedno razumemo vzroke otrokovega joka. Prislunhiti moramo njegovi potrebi, da izrazi svoje počutje. Ni nujno, da ga takoj mirimo in utišamo. S tem, da njegovo stanje sprejmemo in mu stojimo ob strani, mu pokažemo, da ga brezpogojno ljubimo, tudi ko je v stiski. Bodimo sočutni. To pomeni, da sprejmemo dejstvo, da vsak človek nosi svojo usodo. Mama ne more spremeniti dejstva, da je morda bil otrokov prihod na svet grob, frustrirajoč ali kako drugače zapleten. Lahko pa otroka sprejme v naročje in mu dovoli izraziti tisto, kar čuti v zvezi s tem. Sočutnost pomeni, da otroku stojimo ob strani in ga z raznimi »pomirjevali« ne odvrčamo od tega, da bi se soočil z bolečino, ki jo nosi v sebi. Sposobnost, da se otrok sooči in spopade s krizo, je nujno potrebna, saj je življenje polno kriznih situacij, in ni naključje, da

npr. v kitajščini beseda »kriza« istočasno pomeni tudi »rast«. Sprejmimo jo in jo skupaj z otrokom prerastimo.



Otroški čaj
iz pravih ekološko pridelanih
zelišč brez ekstraktov

- komarček, janež in kumina
proti napenjanju ter
kamilica za pomiritev krčev
- brez dodanega sladkorja

Brezplačni vzorci in knjižice
Kje kupiti: pogledj na www.holle.si

Holle

Če ne prej, nas prihod otroka spodbudi k temu, da ozavestimo svoj odnos do joka. Jok je poleg jezika in mimike temeljno izrazno sredstvo za razpoloženje in občutenje. Z jokom lahko človek izrazi svoje počutje, svoje boleče občutke in zmanjša emocionalni stres. To je izredno pomembno. Jok je torej jezik in prav ta jezik je za majhne otroke zelo pomemben, ker drugih vzvodov za komunikacijo še nimajo razvitih.

Ko bomo vse to spoznali in sprejeli, nam ne bo treba vedno točno vedeti, zakaj otrok joka, saj tega tudi nihče od nas ne pričakuje. Otroka bomo preprosto vzeli v naročje in mu, na primer, rekli: »Vem, da moraš zdaj malo jokati, ker te nekaj muči.« Namesto da bi mu ponovno ponudili stekleničko in mu zabrusili: »Kaj pa je zdaj že spet? Na, tukaj imaš in bodi končno malo tiho ...«

Če nam postane jasno, da želi dojenček s svojim jokom opozoriti na nekaj pomembnega v njegovem doživljanju in na močne občutke, ki jih nosi v sebi, potem si lahko predstavljamo, da potrebuje nekoga, ki mu bo enostavno prisluhnil. Resnično prisluhnil! To lahko storite tako, da se nekje udobno namestite in dojenčka držite v naročju ali pa ga položite na svoj trebusek, tako kot v porodni sobi (če vam tega ni bilo dano doživeti, je zdaj pravi čas, da to nadoknadite). Bodite sproščeni in naj vam bo lepo toplo. Dojenček bo čutil vašo toplino in bližino, slišal bo vaše srce, toplo ga objemite in ga previdno, a dobro držite. Bodite »TU«, bodite prisotni, samo vi in vaš otrok, izklopite vse, kar bi vas utegnilo zmotiti (telefon, radio, zvonec itd.). Osredotočite se na otroka in mu prisluhnite. Otrok bo začel tožiti, jokati, želel se bo odmakniti, zdelo se bo, kot da se vas brani, zato ga previdno držite in ga ne izpustite.

To je običajna reakcija, saj otrok podoživlja svoja

negativna doživetja. Zdaj ima končno prvič priložnost, da vam pove vse, kar ga muči, da se vam potoži, da svojo žalost deli z vami. Nemaokrat se zgodi, da v taki situaciji oba starša podoživljata stvari skupaj s svojim otrokom. Ne sramujte se solz, saj vam te pomagajo, da si tudi sami olajšate svoje breme. Otrok bo sprva začel na rahlo tožiti in jokati. Ta jok se bo morda stopnjeval – ne prekinajte ga oziroma ne poskušajte ga zamotiti s čemer koli, le pustite ga, da se izjoče. Postopoma se bo umiril in naposled bo prenehal jokati. Lahko se zgodi, da bo otrok nato mirno zaspal. Ne zaradi izčrpanosti, temveč zaradi sproščujočega občutka, ki ga je smel končno doživeti. Nemaokrat pa se zgodi, da dojenček takrat prvič hvaležno pogleda svoje starše.

Ta izkušnja vas bo še bolj povezala z »največjim bogastvom«, ki ga imate na tem svetu. Ko se boste odločili svojemu otroku omogočiti to »izpoved« vsak dan, boste presenečeno ugotovili, da bo vaš otrok iz dneva v dan manj jokal in boste imeli veliko več časa za tiste mirne, lepe trenutke starševstva, ki si jih vsi tako zelo želimo. Zaupanje in ljubezen – ti vrednoti bosta iz dneva v dan večji.

Vsak dojenček je torej edinstven, je nekaj posebnega in si želi, da ga spoštujemo in opazujemo v njegovi posebnosti. Razlogov, zakaj dojenčki



ZŽVEČLJIVE TABLETE
EKOLOSTRUM®
NARAVNA POPOTNICA ZDRAVJU
MUPI®

Žvečljive tablete Ekolostrum MUPI vsebujejo polnovredni, 100 % naravni kolostrum in so dodatno obogatene z laktoferinom, ki pripomore k naravni obrambi telesa.

MUPIJA poiščite v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.ekolostrum.com/mupi. MUPI slikanica je na voljo tudi prek spletne strani.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

MEDIS zdrave vrednote
Medis, d.o.o.,
Brdniška 1, Ljubljana



WELEDA

V harmoniji s človekom in naravo

že od leta 1921

NEGA Z OGNJIČEM ZA NEŽNO OTROŠKO KOŽO

Weledini izdelki negujejo otroka od prvega dne dalje. Prilagojeni so potrebam nežne dojenčkove in otroške kože ter popolnoma neškodljivi za kožo. Izvleček iz cvetov calendule (ognjiča) iz kontroliranih bioloških nasadov kožo pomirja. Čista rastlinska olja, kot sta mandljevo in sezamovo, nežno otroško kožo negujejo ter pospešujejo nastanek zaščitnega toplotnega ovoja, ki ga otrok potrebuje za zdrav, harmoničen razvoj. Vsi izdelki so brez sintetičnih dišav, barvil, konzervansov in surovin na bazi mineralnih olj.

Krema za dojenčke iz ognjiča z

mandljevim oljem neguje in ščiti občutljivo dojenčkovo kožo v predelu plenice. Čisti čebelji vosek tvori naravno zaščito kože in pri tem ne ovira njenega dihanja, izvlečka ognjiča in kamilice pa kožo pomirjata.

Negovalna krema za obraz in telo

iz ognjiča ohranja dojenčkovo kožo voljno in prožno in podpira njene naravne funkcije. **Ognjičevo olje za dojenčke**

s sezamovim oljem čisti in neguje kožo najmlajših. Primerno je za nego kože in za čiščenje v predelu plenice, saj preprečuje draženje kože in nastanek rdečice. Pred spanjem dojenčku privoščite **ognjičevo kremno kopel** ali **ognjičevo kopel z rastlinskimi izvlečki**, ki krepijo kožo in celotni organizem. Za nežno umivanje uporabite **rastlinsko milo iz ognjiča** ali **losjon za umivanje in šampon za lase iz ognjiča**. Po umivanju je čas za nego in razvajanje kože z **ognjičevim mlekom za dojenčke** z mandljevim oljem, ki na naraven način ščiti in neguje kožo ter jo oskrbuje s potrebno vlago. Izpostavljeno kožo na obrazu otroku zaščitite s **kremo za obraz iz ognjiča**, ki podpira naravne funkcije neguje. V hladnejši dneh je za obraz naših najmlajših



balzam za zaščito obraza pred vetrom in mrazom, ki ne vsebuje vode.

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



jočejo, pa je prav toliko, kolikor je na tem svetu dojenčkov. Prisluhnimo jim in jim dajmo možnost, da nam povedo ...



Pleničke

Danes ni več težava v tem, da bi otroci ležali v mokrih plenica. Večje nelagodje danes povzročajo sicer suhe, vendar umetne plenice, ki pregrevajo trebušček in spolovila ter prispevajo k vnetjem in razvoju glivic. Losjoni, ki naj bi to preprečevali, utegnejo kemično obremenitev le še povečati, zato dobro preverite, kaj boste dali na otroka. Koncept brez pleničk, o katerem smo pisali v majski številki, ali bombažne plenice so bolj zdrava rešitev.

Kozmetika in dišave

To, kar nam, ki imamo že precej načete brbončice, diši, je lahko za otroka neznosen smrad. Otrok zagotovo ne potrebuje kemičnih osvežilcev zraka, moti ga vaš parfum ter ne potrebuje mil in šamponov, ki iz njega naredijo dišeči potpuri. Večina konvencionalne kozmetike za otroke vsebuje tudi umetne dišave, ki lahko ustvarjajo alergijske odzive pri otrocih. Ne pozabite, da otroška koža še vedno nima dorasle obrambe in da je obramba otrokovega telesa v vaših rokah.

Čistila

Nemalokrat je vzrok za nelagodje, srbečico in izpuščaje v izbiri pralnih praškov in mehčalcev za perilo. To, kar vam reklame predstavljajo kot mehko in milino, so dejansko nevarni tenzidi, ki ne mehčajo le perila, temveč lahko poškodujejo tudi občutljivo otroško kožo. Naj vas ne zavedejo obljube o belini, ki jih sodobni praški dosežejo z gensko spremenjenimi encimi, optičnimi belili in tenzidi. Raje perite s pralnimi krogli v kombinaciji s kakšnim naravnim detergentom. Koža otroka vam bo hvaležna.

Živila

Najboljše živilo za otroka je materino mleko, vendar z njim otrok zaužije tudi vse tisto kar je zaužila mamica, vključno s strupi in zdravili. Opazujte reakcije otroka na zaužito mleko in temu prilagodite lastno prehrano. Ko začnete otroka hraniti, dajte prednost ekološkemu sadju, zelenjavi in žitnim kašam. Od pripravljene otroške hrane pa vam najbolj svetujemo tisto narejeno po kriterijih Demeter.

Glivice

Pogosto se dogaja, da dojenčki trpijo zaradi kandidide, še preden so zaužili prvo zdravilo. Kandido so lahko dobili že v času nosečnosti, lahko jim je črevesno floro poškodovalo materino mleko, v katerem so bili ostanki kakšnih zaužitih zdravil, lahko pa so padec črevesne flore povzročili stres, električni smog, ali kakšne kemikalije, ki zakisajo telo dojenčka. Kandida vztrajno ruši imunske moči otroka, zato se lahko kar hitro zgodi začarani krog. Zaradi slabega imunskega sistema otrok podleže kakšnemu vnetju, kar terja uporabo antibiotikov ali kortikosteroidov, ki dodatno uničijo koristno floro. Dojenčkom v tem primeru najbolj pomagajo kakovostni probiotiki in naravni preparati, ki sistemsko krepijo imunski sistem (npr. ječmenova trava, kolostrum, aloe vera itd.) V vseh primerih izbirajte ekološko pridelane izdelke.

»Počutim se kot posiljena!«

Ranljivost žensk v sodobnih obporodnih praksah

Od 2 do 5 odstotkov žensk po porodu doživlja posttravmatski sindrom (PTSD), za katerega so značilni podoživljanje delov poroda, težavno povezovanje z otrokom, nočne more, tesnoba, hud strah, pretirana skrb, huda ranljivost, nemoč, groza, panični napadi, jok in jeza. PTSD je povezan s predhodnimi travmatičnimi dogodki in/ali s porodom – je tudi posledica neustrezne porodne pomoči in odnosa zdravstvenih strokovnjakov. PTSD lahko dolgotrajno in bistveno zaznamuje zgodnje obdobje materinstva. Posameznica potrebuje pomoč. Ključne so spremembe v obporodni skrbi. Seznajte se s porodno pobudo na: www.mamazofa.org/peticija.

dr. Zalka Drglin, svetovalka in vodja programov, Združenje Naravni začetki

Vam ni vseeno?

Projekt "Ni nam vseeno!" je namenjen vsem, ki si želijo več informacij o dodatkih (aditivih), ki se nahajajo v naših pijačah in prehrabnih izdelkih.

Kako ločevati med nevarnimi, nepotrebni in varnimi E-ji? Kako jih prepoznati tudi v primerih, ko proizvajalci namesto "zloglasnih" E-jev na izdelke raje napišejo kemijska imena dodatkov? Kako se izogniti še posebej nevarnim dodatkom v izdelkih za otroke?

Na strani <http://www.ninamvseeno.org/> si lahko preberete celotno listo vseh aditivov z opisi delovanja na zdravje in kar je še bolj pomembno, seznam izdelkov, ki so jih v okviru projekta že pregledali in podali njihovo oceno. V pripravljanju liste so uporabili veliko razpoložljivih virov in je precej bolj stroga od tiste, ki jo, na primer, zastopajo zveze potrošnikov.

Snovalci so pripravili tudi mobilno aplikacijo, ki jo lahko uporabite, ko ste v dilemi, kaj izbrati v trgovini. Če uporabniki v svoj mobilnik vpišete naslov <http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/preveri.aspx>, se prikaže enostavna stran z enim vnosnim poljem. V vnosno polje nato vpišete številko aditiva ali njegovo točno kemijsko ime (npr. 'E330' ali 'citronska kislina') in svoj vnos potrdite s klikom na gumb oziroma povezavo "Preveri". Sistem bo nato iz podatkovne zbirke poiskal ustrezen zapis in dobili boste ustrezno informacijo o dodatku oziroma tveganju za zdravje.





Občutljiva koža

Besedilo: Sabina Topolovec

Če vas mučijo rdečica, srbenje, pekoč občutek na koži ali luščenje povrhnjice, sodite med ljudi z zelo občutljivo kožo. So krivi geni, napačna kozmetika, stres ali leta? Najverjetneje več dejavnikov hkrati. Dobra novica je, da lahko z ustreznim nego popravite nastalo škodo. Poudarek je na ustrezni!

Naporna služba, stres, vročina v pisarni? Še dobro, da imate klimatsko napravo. Po dolgem in napor- nem dnevu si utrujeni zvečer končno privoščite vroč tuš. Koža še vedno zateguje? Poskušate si po- magati z losjonom za telo, a je še slabše?

Vsi ti dejavniki vaši koži odvzemajo vlažnost. Če bi koža lahko govorila, bi zagotovo slišali njen gla- sen krik na pomoč. S simptomi, kot so srbenje in občutek zategovanja, pekoč občutek ali mravljin- čenje po nanosu kreme, rdeči madeži ali luščenje kože, se danes srečuje že skoraj vsaka druga žen- ska. Vse to zaradi tega, ker so živčni končiči v vrh- nji plasti kože razdraženi.

Kožna obolenja so vedno bolj razširjena. Vsako- dnevna izpostavljenost stresu, neuravnotežena prehrana, spremenjene podnebne razmere in veliko drugih dejavnikov močno vplivajo tudi na zdravje kože. Vedno več ljudi ima težave, kot so izredno suha in občutljiva koža, srbenje in ekce- mi, pa vse do kožnih obolenj, kot sta psoriza in nevrodermitis. Danes se rodi tudi vedno več otrok s kožnimi boleznimi. Takšna tendenca je razlog za alarm, a očitno ne za kozmetično in farmacevtsko industrijo, ki na račun vse več tovrstnih obolenj kuje mastne dobičke. Ženske običajno vedo, da je potrebna korenita sprememba tudi v načinu ne- govanja. Zatakne pa se pri vprašanju, kako. Če ste doslej na suho kožo nanašali mastne kreme in jo dodatno obremenjevali z losjoni za čiščenje kože, zlasti če so ti na alkoholni osnovi, ste verjetno kmalu ugotovili, da izdelki, ki jih uporabljate, niso pravi. Zato ste poskusili nove in nato spet nove. Toda težavam ni videti konca. Pravzaprav so se te še poglobile. Različni pripravki kožo naposled to- liko izčrpajo, da ta ni več sposobna samozaščite.

Zavedati se moramo, da kozmetični pripravki ne ostanejo le na povrhnjici kože, temveč skozi pore zaidejo tudi v naše telo. To pomeni, da kemične snovi, ki jih vsebuje večina izdelkov za nego, pre- idejo v vezivno tkivo in se tam kopičijo. Za naše telo to pomeni isto obremenitev, kot jo povzro-



AUBREY[®] ORGANICS

100% NARAVNA KOZMETIKA
IZ EKOLOŠKIH SESTAVIN

že od leta 1967



**VEGECOL linija za občutljivo ali razdraženo kožo
z ALOE VERO, ter brez alkohola.**

Komplet tudi v manjšem setu, idealno za preizkus.

Na voljo v ekoloških trgovinah.



www.zin.si, info@zin.si, tel: 030/919-555

čajo kemični dodatki v prehrani. Običajne kreme vsebujejo mehčala, emulgatorje in podobno, ki se kot tanek film prilepijo na kožo in ji tako preprečijo dihanje. Prvi hip se sicer zdi, da je koža s takšnimi izdelki boljše negovana, ker je na otip bolj mehka in voljna. Toda tako je le do prvega tuširanja. Pod površinskimi mehčali postaja koža postopoma vse bolj izsušena in gubasta.

Če je koži dihanje onemogočeno, se nakopičeni presnovki ne morejo izločati skozi kožo, koža pa ne more sprejemati nujno potrebnega kisika. Zato se pojavijo različne kožne težave, istočasno pa ima to posledice na celotno zdravje. Če uporabljate kakovostne, naravne pripravke, je nega kože sestavni del skrbi za celotno zdravje.

Da ne bomo govorili le o napačni negi, opozorimo še na nekaj drugih dejavnikov, ki prav tako povzročajo nevšečnosti s kožo.

Izogibajte se stresu. Znanstveniki so že davno ugotovili, da psihične obremenitve škodujejo tudi koži. Dokazana je povezava med stresom in nevrodermitisom.

S suho kožo imajo težave pogosto tudi ljudje po 50. letu starosti. S starostjo se zniža proizvodnja kožnih maščob, encimov in faktorjev za uravnavanje vlažnosti v koži. V času menopavze se v telesu pogosto spremeni tudi hormonsko ravnovesje. Telo proizvaja manj estrogena. Ta hormon pa igra odločilno vlogo pri proizvodnji kolagena, ki je odličen zbiralec vlage. Manj estrogena ne pomeni le več gub, temveč tudi tanjšo, bolj suho in bolj občutljivo kožo.

Tudi koža, ki je bila več desetletij popolnoma neproblematična, se lahko iznenada prelevi v zelo občutljivo. Koža tako postane tanjša, pestijo nasnetja, včasih se pojavi celo trdovraten ekcem. Na žalost starejša koža potrebuje precej dlje, da se obnovi.

Ali je slišati nenavadno, da potrebuje suha koža vlago? Očitno smo nekoč morali zamenjati vlažno za mastno. V resnici bi suha koža potrebovala dieto, v kateri bi se povsem izogibali mastnim pripravkom. Zato pa potrebuje ogromno vlage, denimo v obliki nemastnih gelov ali tretmaja z ampulami. Tako bo lahko koža spet pričela dihati in opravljati svoje lastne funkcije. Vendar pa se to ne zgodi od danes na jutri. Pogosto traja tudi en mesec. Če vas v tem času še vedno zateguje, kožo osvežite s tonikom, ki naj vsebuje čim manj vode in nobenega alkohola. V tem pogledu se izvrstno obnesejo izdelki z aloe vero ali opoldnevnico.

Da bi se občutljiva koža lahko znova obnovila, jo moramo predvsem čim bolj pustiti pri miru. To pomeni, da za nego uporabimo le najnujnejše stvari. Če smo doslej uporabljali agresivne losjone za umivanje, močno peneče se gele za tuširanje in

Dr.Hauschka Med



NOVO!

Dr.Hauschka Med – posebna nega kože in ustnic

Dr.Hauschka Med Intenzivna krema za obraz

Je namenjena negi izredno suhe in srbeče kože, še posebno na obrazu, komolcih in kolenih.

Dr.Hauschka Med Intenzivni losjon za telo

Je krepilna nega, za suho in srbečo kožo telesa.

Dr.Hauschka Med Intenzivni stik za ustnice

Sestavine Intenzivnega stika za ustnice hladijo in pomirjajo ustnice, takoj ko se pojavijo prvi znaki napetosti.



Posebna nega

Nutex

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:
NUTEX, d.o.o., PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale
tel.: 01/72 194 71 e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si



essential
care

Organski obnovitveni losjon

**za zelo zelo občutljivo,
vzdraženo kožo**

Sinergijska terapevtska mešanica organsko pridelanih zdravih zelišč in organskih rastlinskih olj za zelo občutljivo kožo.

Losjon je razvila ustanoviteljica Essential Care zaradi svojih lastnih težav z atopijskim ekcemom. Primeren je za zelo občutljivo, vzdraženo, srbečo, k alergijam, dermatitisu, luskavici, ekcemom nagnjeno kožo.

Kožo vlaži, pomirja, jo obnavlja in ščiti; pomaga ji povrniti mehko in prožnost.



Blagi zeliščni šampon

**pomirja srbeča lasišča in
uravnava aktivnost lojnic**

Prvi šampon, ki mu je Soil Association podelila certifikat, da je organski!

Narejen je po edinstveni naravni zeliščni formuli iz kokosovega olja, ki krepi in vlaži lasišče, preslice, bogate s silicijem, ki vzodbujata rast las in jim daje naraven lesk, koprive, bogate z vitamini in minerali, ki krepi lasne in dovaja lasišču kisik, kamilice, ki pomirja lasišče in rožmarina, ki pospešuje krvni obtok lasišča in deluje protivnetno.



Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxiju, Spa centru na Bregu v Ljubljani ter na spletnih straneh www.zate.si in www.sreck.si.

Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

močne pilinge, lahko nanje odslej povsem pozabimo. Kožo lahko čistimo največ dvakrat dnevno, najbolje z mili, ki koži povrnejo maščobo, ali z blagimi losjoni za čiščenje. Primerni so tudi zdravilna glina, zelena mineralna glina ali rhassoul – maroško blato. Vendar pa je tudi ta sredstva treba uporabljati zelo varčno – količina v velikosti ene olive, denimo, povsem zadostuje. Če se ne ličite, pa tako ne potrebujete drugega kot toplo vodo.

Za prho in kopeli velja preprosto pravilo: ne pre-pogosto, ne prevroče in ne predolgo.

Kar zadeva izdelke za nego občutljive kože, žal ni univerzalnega recepta. Takšna koža se lahko odzove na vse mogoče, tudi na naravne snovi. Krema in losjoni za zelo občutljivo kožo velikokrat vsebujejo dragocene snovi, kot so olje granatnega jabolka, olje grozdnih pečk ali svetlinovo olje. Ti kožo oskrbijo z dragocenimi, nenasičenimi maščobnimi kislinami. Svetlinovo olje naj bi učinkovalo tudi protivnetno. Vendar vse to ne velja, kadar nase nanašamo konvencionalne izdelke, v katerih je pogosto veliko parafina, ki se pridobiva iz nafte. Takšno sredstvo na kožo zagotovo ne vpliva dobrodejno. V nasprotju z njim pa rastlinski glicerol, hialuronska kislina, opoldnevica ter aloe vera kožo oskrbijo s prepotrebno vlago. Nekateri izdelki vsebujejo rastlinske izvlečke, ki zavirajo vnetja in pomirjajo kožo, to so npr. kamilica, žajbelj, nepozebnik ali iris. Na drugi strani pa imamo proizvajalce, ki zavestno ne uporabljajo rastlinskih snovi, ker menijo, da se se lahko občutljiva koža odzove tudi na povsem naravne snovi.

Načeloma velja pravilo, da raje posegamo po tistih izdelkih, ki vsebujejo čim manjše število sestavin. V izogib morebitnim kožnim reakcijam lahko kremo pred uporabo na obrazu preskusimo na komolčnem zgibu. V primeru občutljive kože se moramo vsekakor izogibati izdelkom, ki vsebujejo sintetične konzervanse, agresivne tenzide, parfume ali emulgatorje, ki dražijo kožo. Zato je najbolje posegati po organski kozmetiki, ki takšnih snovi zagotovo ne vsebuje.

ecz•easy

100% naravni in organski
pomiritevni balzam

- + blaži ekceme in luskavico ter pordelo in srbečo kožo kjerkoli po telesu
- + ne vsebuje sintetičnih sestavin, alkohola ali vode
- + presni balzam Ecz-easy je izdelan po temeljih homeopatije, zeliščarstva in klasične medicine



OrCa d.o.o. / Komenskega ulica 44 / Ljubljana / 01 232 16 55 / www.or-ca.si

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



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



TOREK, 5. OKTOBER

KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE OTROK

Trzin, OŠ Trzin, ob 17:30

Kako hrana vpliva na naše počutje, nervozo, izgubo koncentracije, depresivnost, utrujenost in druge nevšečnosti, ki jim pogosto ne vidimo vzroka? Slednji je pogosto skrit prav v naših krožnikih. Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstop je prost.



TOREK, 5. OKTOBER

VZROKI ZA NASTANEK STRESA

Radovljica, graščina, 1. nadstropje, ob 19. uri

Vse je lepo in prav, ko lahko mirno spimo. Zalomi se tedaj, ko ne moremo več mirno spati. Zgodil se je namreč zanimiv trenutek v življenju in je le vprašanje ali smo ga mi zavestno doumeli. Če ga nismo, potem rešitev iščemo (če iščemo?!) vsepovsod. In tako je najbrž vse do trenutka in priložnosti, ko se lahko srečamo sami s sabo. Nekateri to priložnost sprejmejo kot svoje prebujanje. Nekateri se ob taki priložnosti pošteno mučijo. Nekateri te možnosti nikoli ne doživijo. Vedno sledi, da je pomembno vedeti, kdo smo in kdo je tisti, ki nas najboljše pozna. S takšnimi pogledi bomo vstopili v 1. predavanje o stresu in se lotili vzrokov za njegov nastanek. Vabljeni na predavanje Rajka Škariča. Vstopnina: 10 EUR, za upokojece, študente in nezaposlene 8 EUR. Organizira: Pleiades Club

TOREK, 5. OKTOBER

PREDAVANJE O GLINI

Župniški dom, Šentvid pri Stični, ob 16. uri

O lastnostih in vsestranski uporabnosti gline za naše zdravje bo predaval g. Jože Kukman.

V primeru lepega vremena bo vključen sprehod čez Pristavo in Obolno.

Več informacij na: 051 360 477



SREDA, 6. OKTOBER

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Knjižnica Velenje, ob 19.19

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo pred njimi ubraniti? Antibiotiki so nam uničili črevesno floro in povečali nevarnost, da zbolimo zaradi bakterij odpornih na antibiotike, do neslutnih razsežnosti. Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje nas lahko naredijo še bolj bolne. Katere bakterije so zares nevarne in kako jih lahko obvladamo na naraven način? Katerih bakterij nam primanjkuje in kako do njih?

O naravnih rešitvah na področju zdravja in bivanja bosta predavali Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Vstop je prost.

PETEK, 8. OKTOBER

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

160-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelji na tečaju so prof.dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen.

Cena celotnega tečaja je 1350 €. Prijavite se lahko do 6. oktobra 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 8. OKTOBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Prijavite se lahko do 6. oktobra 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 8. OKTOBER**Z LANENIM OLJEM DO ZDRAVJA****Mladinski center Sevnica, Kvedrova cesta 30c, ob 19. uri**

Artritis, srčni infarkt, rak in mnoge druge bolezni – kako nam pri tem lahko pomaga laneno olje?

Večina nas težko verjame, kako zelo pomemben je vpliv presnove maščob na naše zdravje.

Vendar je nemška znanstvenica dr. Johanna Budwig dokazala, da presnova maščob tako močno vpliva na pomembne življenjske funkcije vsakega organa, da se ne bi smeli sprijazniti s pomanjkanjem nenasasičenih maščobnih kislin.

O tem in še o čem, kar vpliva na naše zdravje bo tekla beseda na predavanju oz. delavnici Dajane Milanič.

Skupaj bomo prelistali tudi odlično kuharsko knjigo Budwigove (možen bo tudi nakup kompleta treh knjig po ceni 39 €), za pokušino pa bomo pripravili tudi mešanico skute in lanenega olja. Kot se boste lahko prepričali, je to v resnici zelo okusna jed. Vstop je prost!

Organizira: KŠTM Sevnica

**SOBOTA, 9. OKTOBER****VSE TO JE ZARADI STRESA!****Planet TUŠ Koper, od 10. do 14. ure**

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka, ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave?

Ali res moramo na Tibet, v Brazilijo ali v kako drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro?

Vabljeni na predavanje Rajka Škariča, ki bo v kino dvorani ob 10:30. Vstop je prost.

Od 10. do 14. ure pa boste lahko na stojnicah pred kino dvorano spoznali in preizkusili živila in naravne pripravke, ki nam pomagajo, ko smo pod stresom.

ČETRTEK, 14. OKTOBER**KAKO PREPREČIMO REVMATOIDNE BOLEZNI****Mestna občina Kranj, sejna soba 16, ob 19. uri**

Propadanje vezivnega tkiva in množica spremljajočih nevšečnosti zaradi bolečin in omejene gibljivosti so posledica prezgodnjega staranja vezivnega tkiva. Predavanje bo namenjeno poglobljenemu razumevanju vzrokov in preprečevalnih ukrepov pri nastajanju gensko neodvisnih revmatoidnih bolezni.

Predavatelj: dr. Peter Papuga, Cena: 18 EUR/ predavanje, 44 EUR/sklop 3 predavanj

Informacije: www.ales-kranj.si, ales@t-2.net, 041 505 766

Organizira: Izobraževalni center Tales Kranj

ČETRTEK, 14. OKTOBER**BI RADI SPOZNALI SKRIVNOSTI AJURVEDE?****Baročna dvorana, 1. nadstropje, Linhartov trg 1, Radovljica, ob 18.30**

Pridružite se nam v ciklusu mesečnih predavanj z naslovom: "Tradicionalna indijska medicina, Ajurveda - pogled na življenje, človeka in zdravje". Predavateljica dr. Biljana Dušić že dvanajst let vodi posvetovalnico ADITI, zadnjih šest let pa vključuje ajurvedski pristop kot primaren pri obravnavi obiskovalcev. Vodi tudi svojo šolo ajurvede v Ljubljani. Vstopnina: za posamezno predavanje: 10 €, za upokojenca, študente in brezposelne: 8 €

Informacije in prijave: 040 213 223 (Saša) ali info@pleiades-club.com, www.pleiades-club.com

Organizira: Pleiades Club

SOBOTA, 16. OKTOBER**SEMINAR UPORABA VENTUZ IN MOKSIBUSTIJ****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

8-urni seminar organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa dr. Petar Papuga, zdravnik in specialist za akupunkturo.

Seminar je namenjen tistim, ki so končali tečaj kitajske masaže Tuina. Cena seminarja je 115 €.

Prijavite se lahko do 14. oktobra 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

ČETRTEK, 21. OKTOBER**KAKO PREPREČIMO SRČNO-ŽILNE BOLEZNI, MOTNJE**

PRESNOVE MAŠČOB IN HIPERHOLESTEROLEMIJO

Mestna občina Kranj, sejna soba 16, ob 19. uri

Starogrški zdravnik in oče sodobne medicine Hipokrat je povedal: "Naj bo vaša hrana vaše zdravilo in naj bodo vaša zdravila vaša hrana." Nihče ne more imeti preveč krvnih maščob, če jih ne uživa v prekomernih količinah. Te so od posameznika do posameznika različne in jih je treba prilagajati glede na dejanske potrebe in presnovne zmogljivosti telesa. Dietoterapija in redno gibanje sta osrednja ukrepa zoper srčno-žilne bolezni v vseh medicinskih teorijah, tako kot tudi v teorijah tradicionalne kitajske medicine. Predavatelj: dr. Peter Papuga, Cena: 18 EUR/predavanje, 26 EUR/sklop 2 predavanj
Informacije: www.ales-kranj.si, ales@t-2.net, 041 505 766, Organizira: Izobraževalni center Tales Kranj

PETEK, 22. OKTOBER

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI)

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

85-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevka.

Cena celotnega tečaja je 730 €. Prijavite se lahko do 20. oktobra 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

ČETRTEK, 4. NOVEMBER

BI RADI SPOZNALI SKRIVNOSTI AJURVEDE?

Baročna dvorana, 1. nadstropje, Linhartov trg 1, Radovljica, ob 18.30

Enako kot v četrtek, 14. oktobra.

ČETRTEK, 4. NOVEMBER

AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI, OKVARE IMUNSKÉGA SISTEMA IN KRVOTVORNIH ORGANOV

Mestna občina Kranj, sejna soba 16, ob 19. uri

Nihče ne ve, zakaj telo začne z avtoagresijo in uničuje lastna tkiva in organe. Veda o delovanju

imunskih celic kljub zelo obsežnemu vedenju o mehanizmi "dogovarjanja" med imunskimi celicami ne premore natančne terapije, ki bi odpravila vzrok "nesporazumov" med imunskimi celicami, ki končajo kot neozdravljive avtoimunske bolezni. Te največkrat trajno okvarijo delovno zmogljivost in kakovost življenja. V začetnih obdobjih je z metodami tradicionalne kitajske medicine možno zavreti ali vsaj omiliti razvoj avtoimunskih bolezni, preden se trajno okvarita zdravje in kakovost življenja.

Predavatelj: dr. Peter Papuga, Cena: 18 EUR

Informacije: www.ales-kranj.si, ales@t-2.net, 041 505 766

Organizira: Izobraževalni center Tales Kranj

PONEDELJEK, 8. NOVEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

15-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med tednom od 17. do 21. ure. Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pedagoški delavec.

Tečaj pripravlja kandidate na izpit iz Anatomije in fiziologije, ki prav tako poteka v organizaciji Higeje in je pogoj za pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser in refleksoterapevt.

Cena celotnega tečaja je 70 €. Prijavite se lahko do 5. novembra 2010.

Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 12. NOVEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Prijavite se lahko do 10. novembra 2010.

Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

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



Pripravljeni na nov začetek!

**Delo na vrtu se ne konča z oktobrom.
Takrat se v resnici začne!**

Od pomladi ste lahko na teh straneh veliko prebrali o čudežih biodinamike. Morda so se vam nekatere rešitve zdele zanimive in bi jih radi preizkusili. Morda načrtujete, da boste začeli po tej metodi obdelovati vrt ali večje površine. Če si boste rekli, da boste naslednjo pomlad začeli drugače, vas moramo popraviti.

Za biodinamike se dejavnosti na vrtu začnejo oktobra. Prav ste prebrali - takrat ko mnogi mislijo, da je konec sezone, se novi cikel dejansko ravno kar začneja.

Gnojimo zdaj!

Če želite zares uživati v biodinamičnih sadovih naslednje sezone, potem je pomembno, da ne zamudite naslednjega:

Biodinamiki zemljo praviloma gnojijo z zreliimi komposti jeseni in ne spomladi. "Stroka" vam lahko pove, da se bodo na ta način dragocena hranila izprala in vaše rastline ne bodo deležne tako hitre rasti. Dejstvo pa je, da boste na ta način mikroorganizme čez zimo lepo nahranili, oni pa vas bodo nagradili z veliko humusa, odlično strukturo zemlje in odlično podlago, v kateri bodo vaše rastline rasle brez znanih zapletov, ki jih prinaša prehitra rast. Na takšni zemlji bo manj glivic, uši in drugih nadležnih obiskovalcev, ki se bodo raje zadrževali na pretegnjenih poganjkih pri sosedih, deležni pa boste tudi veliko več hranil in zdravilnih učinkovin, ki jih rastline pridelajo, če niso preobremenjene z dušikom.

Ko kompostne kupe razdelite po zemlji, je čas, da takoj nastavite nove, ki se bodo lepo predelali do naslednje jeseni. Kompostne kupe biodinamiki takoj cepijo s pripravki iz zdravilnih zelišč, ki zelo pospešijo pretvorbo snovi in prispevajo k temu, da bo vaš kompost postal "DE LUXE" hrana za zemljo in rastline.

Za boljšo tvorbo tal se jeseni uporabljajo tudi bi-odinamični pripravki, ki jih lahko dobite pri vseh društvih za biodinamiko. (Naslove smo objavili v Ekovodiču, najdete pa jih tudi na spletni strani www.zveza-ajda.si.)

Drugi pomemben napotek je, da zemljo pripravite in obdelate do polovice novembra. Po tem času se v zemlji začnejo procesi kristalizacije in zaželeno je, da ne motimo burnega dogajanja, ki takrat poteka pod našimi nogami. Ali ste vedeli, da je teža organizmov, ki so v tleh, večja od teže vseh organizmov, ki so na površini tal? To, da teh organizmov ne vidimo, ne pomeni, da njihovo delo ni pomembno. In prav v času, ko mislimo, da je vse zaspalo, je dogajanje v zemlji na vrhuncu sezone. Večletne rastline pospešeno razvijajo svoje korenine, od česar bo odvisna njihova spomladanska rast, mikroorganizmi delajo s polno paro in prede-



Če vas slana ni prehitela, poberite še zadnje koprive. Jesenske so še posebej bogate z rudninami.

lujejo organske ostanke, bogatijo prst s svojimi izločki in ustvarjajo dragoceni humus. Tudi semena in čebulčki, ki so ostali v zemlji, še zdaleč ne spijo. Zato opravite svoje delo pravočasno, nato pa jih pustite pri miru.

Pred leti sem imela v rokah zanimive raziskave, ki jih je opravil kmetijski inštitut v Novem Sadu. Primerjali so pridelek glede na čas obdelave zemlje. Njive, ki so jih pripravili pred navedenim datumom, so dosegale tudi do 30 % višje donose in primerjavi s tistimi, ki jo jih obdelali pozneje. Pri tem je šlo za enako kakovost njiv, enake kulture in enako količino uporabljenih gnojil. Če so to potrdili na konvencionalno obdelanih njivah, kjer je relativno malo mikroorganizmov, potem si lahko predstavljate, kakšna je lahko razlika v živih tleh.

Zima bo verjetno dolga, zato jo izkoristite in si pridobite nova znanja, obiskujte predavanja, poiščite dobra in kakovostna avtohtona semena ter pripravite zasaditvene načrte. Ne zamudite novega začetka.

Zakaj možgani stavkajo?

Ali ste vedeli ...

Leta 1998 je ameriško Ministrstvo za kmetijstvo sporočilo, da so ugotovili zmanjšano električno odzivnost možganov pri osebah, ki so uživale hrano z malo bora. Pomanjkanje bora pa po ugotovitvah raziskovalcev zmanjša sposobnost za reševanje umskih nalog, prizadene tudi pozornost, spretnost in kratkoročni spomin.

Bora je največ v temnolistni zelenjavi, vendar le v tisti, ki je divjerasla ali pridelana na naraven način. Dejansko gre za mikroelement, ki je na površinah, ki so intenzivno gnojene in namakane, v precejšnji meri izpran iz zemlje, zato je z njim zelo dobro založena biodinamična zelenjava, ki jo odlikujejo globoke korenine. Če vas slana ni prehitela, lahko še vedno poiščete odličen naraven vir bora – porbite in posušite zadnje koprive!

Ali ste vedeli ...

Biodinamiki so ugotovili, da so se vrednosti silicija v žitih v zadnjem stoletju zdesetkale. Koliko ima opraviti silicij s pravilnim delovanjem in spominom, najlažje opazujete v svojih računalnikih. Brez silicija je prizadeto tudi delovanje naših možganov, pa tudi naše spominske zmogljivosti.



Silicija, vitamina B in dragocenih rudnin je v žitih vse manj, ker konvencionalno pridelanim ni treba razvijati globokih korenin. Hrana jim "pada z neba" v obliki NPK gnojil, lahko topni dušik pa zavira tvorbo vitaminov in antioksidantov.

Največ organskega silicija najdemo v mladem ovsu (iz svežega pripravljamo sok, iz posušene ga pa kuhamo čaj) ali v ovsenih kosmičih. Ker s stanjem količina silicija in drugih koristnih snovi upada, je najbolje kupiti kosmičnik in sproti delati sveže kosmiče. Če silicij kupujete v obliki prehranskega dopolnila, dajte prednost siliciju v obliki koloidnega gela.

Ali ste vedeli ...

Po mnenju znanstvenikov so za hitro delovanje naših možganov zelo pomembni naslednji minerali: bor, cink, železo, magnezij, fosfor, mangan, natrij, kalij in kalcij ter vsi vitamini skupine B in E.

Ali ste vedeli ...

Največ škode na živčevju povzročajo umetna sladila, ojačevalci okusov, umetne arome in barvila ter maščobe, ki smo jih degenerirali s procesom hidrogenizacije ali homogenizacije. Zato v živilih, označenih s certifikatom DEMETER, nič od navedenega ni dovoljeno.

Zveza Ajda

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

Dogodki društev Ajda v jesenskem času

Poletje se je poslovilo in narava se bo počasi odela v čarobne odtenke jesenskih barv. Prav tako kot narava pa smo tudi v društvih poskrbeli za obilje dogodkov, med katerimi najdemo poučna predavanja ter praktična izobraževanja. Kot običajno bomo pripravljali in mešali biodinamične pripravke, udeležili pa se bomo tudi obiranja jabolk na Demeter kmetiji v Cerkvenjaku.

Toplo vas vabimo, da se nam pridružite tudi tisti, ki še niste člani enega izmed društev Ajda. Prednosti, ki vam jih prinaša članstvo v društvu, so: pridobitev znanj o biološko-dinamični metodi vrtnarjenja skozi praktično delo in izmenjavo izkušenj; možnost nakupa sezonskih živil neposredno pri proizvajalcih; izmenjava sadik in semen med člani; priprava, izdelava in oskrba z biodinamičnimi preparati.

Obiranje biodinamičnih jabolk

Obiranje jabolk bo potekalo na Demeter kmetiji v Cerkvenjaku, v soboto, 02. 10. 2010, v torek, 05. 10. 2010, in v nedeljo, 10. 10. 2010. Obisk priporočamo tudi družinam, saj bo poskrbljeno za varstvo otrok. Za pomoč pri obiranju prejme vsak 10 kg jabolk po izbiri.

Več informacij o tem, kako do kmetije Purgaj, in o ostalem dogajanju lahko najdete na spletni strani Zveze društev Ajda www.zveza-ajda.si.

SOBOTA, 9. OKTOBER

PRIPRAVA KOMPOSTNEGA KUPA

Ekološka kmetija Radikon Dolga vas, Gl. ulica 186a, Lendava, ob 14. uri

Delavnico, kjer bo prikazana priprava kompostnega kupa, bo vodil Dušan Marka.

Informacije: biodinamiki.pomurja@gmail.com ali 031 275 966 (od 17.00 do 19.00)

Organizira: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Pomurje

SREDA, 13. OKTOBER

ANTROPOZOFSKI PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE (1)

Kulturni dom v Beli cerkvi, Bela cerkev 12, Šmarješke toplice, ob 17. uri

Vabimo vas na zanimivo predavanje o holističnem pristopu k vprašanju prehrane, o zemeljskem prehrabnem toku, o hrani za možgane in čutila, o mineralnih snoveh in njihovi vlogi za sposobnost razmišljanja in še in še ... o osnovnih prehranskih zakonitostih.

Predava: g. Brane Žilavec, neodvisni raziskovalec na področju duhovno-znanstvenega pristopa k razumevanju prehrane.

Drugi sklop bo na isti lokaciji v **sredo 20. oktobra** in zajema kozmični prehrabni tok in hrano kot vir energije.

Stroške tečaja krije društvo, zaželeni pa so prispevki. Informacije: joze.lusavec@krka.biz
Organizira: Društvo Ajda Dolenjska

ČETRTEK, 14. OKTOBER

ANTROPOZOFSKI PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE (1)

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

Vsebina enaka kot v Beli cerkvi, 13. oktobra. Prispevek: 3 EUR, Informacije: 041 323 249
Organizira: Društvo Ajda Domžale

PONEDELJEK, 18. OKTOBER

ANTROPOZOFSKI PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE (1+2)

Srednja bioteh. šola Rakičan, ob 18. uri

Vsebina enaka kot v Beli cerkvi, 13. oktobra. Prispevek: 3 EUR za člane in 6 EUR za nečlane.

Informacije: biodinamiki.pomurja@gmail.com ali 031 275 966 (od 17.00 do 19.00)

Organizira: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Pomurje

TOREK, 19. OKTOBER

ANTROPOZOFSKI PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE (3+4)

Srednja biotehnična šola Rakičan, ob 18. uri

Predaval bo Brane Žilavec o kozmičnem prehrabnem toku in hrani kot viru energije.

Prispevek: 3 EUR za člane in 6 EUR za nečlane. Informacije: biodinamiki.pomurja@gmail.com ali 031 275 966 (od 17.00 do 19.00); Organizira: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Pomurje

Setveni koledar

oktober 2010



SREDA, 20. OKTOBER

PREDAVANJE O PRIPRAVI ZEMLJE ZA NASLEDNJE LETO

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

Predavanje bo namenjeno opravi- lom ob tem času: kako in kdaj pripravimo kompo- stni kup, gnojimo s kompostom, delamo praho ... skratka vse, kar je potrebno po- storiti, da bodo rastline naslednje leto do- bro uspevale in bodo odporne na bolezni in škodljivce.

Predava g. Jože Grabljevec, predsednik dru- štva Ajda Domžale. Informacije: 041 364 897; Organizira: Društvo Ajda Sostro

SOBOTA, 23. OKTOBER

ANTROPOZOFSKI PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE (1)

Dom kranjanov na Blejski Dobravi, od 9. do 16. ure

Vsebina enaka kot v Beli cerkvi, 13. oktobra. Za 4-delni tečaj bo prispevek: za člane 15 EUR, za nečlane 20 EUR. Informacije: 041 948 336, ga. Monika Brinšek.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

SOBOTA, 6. NOVEMBER

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 11. do 12. ure

Izkopavanje rogov s kremenom.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

NOVEMBER

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Prosimo, da se interesenti prijavijo, točen datum in lokacija bosta javljena naknadno.

Prijave sprejemamo po telefonu: 04 572 56 18, Mihaela, ali 04 530 56 50, Monika, do za- sedbe prostih mest.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

Vse prispevke, ki so od marca objavljeni na teh straneh, lahko preberete na www.zveza-ajda.si

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

Čas za presajanje:

od 1. 10. ob 8.00
do 12. 10. ob 18.00
in
od 28. 10. ob 8.00
do 31. 10. ob 24.00

legenda



primerno za **plod**



primerno za **list**



primerno za **korenino**



primerno za **cvet**

xxx

neugodno



primerno za **presajanje**



mlaj



dvigajoči lok



ščip



padajoči lok

Pivce za živce?

Ta rek ni brez osnove – vsaj ne pred pojavom globalne trgovine. Žita so bila vselej odličen vir za živčevje nadvse potrebnih rudnin in vitaminov B. Če pivo naravno vre, v njem še vedno zasledimo precej koristnih snovi. Te dni so imeli nekateri priložnost preizkusiti "tekoči vitamin B" na jubilejnem dvestotem Oktoberfestu v Münchnu. Že od časov Ludvika Bavarskega veljajo za Bavarsko izredno stroga pravila o čistosti piva.

Če imate radi pivo in se ne boste mogli odpraviti na Bavarsko, poiščite naravno in nekonzervirano pivo iz domačih majhnih pivovarn. Če kupujete že ustekleničeno, je Erdinger edino pivo, ki ga varijo v steklenici in zato ne vsebuje nobenih dodatkov in konzervansov. Tudi v večjih eko trgovinah je zaslediti vse večjo ponudbo piva, narejenega iz eko sestavin in brez spornih dodatkov. Pivo v plastenkah in alu pločevinkah pa je najslabša izbira.

Seveda je še boljše blagodejnost žit zaužiti v nealkoholni izvedbi. Če povzamemo vse priporočljive sestavine, ki vplivajo na zdravje našega živčevja, pridemo do ugotovitve, da so polnozrnata žita, oreščki in suho sadje najboljša hrana za naše možgane. Če želimo vse dobroto spraviti v eno jed, je najbolj enostavno narediti sadne kroglice ali kreme na enega izmed naslednjih načinov:



- ½ kozarca orehov ali mandljev
- 1 kozarec izkoščičenih datljev
- 1 kozarec rozin
- 1 kozarec posušenih fig ali marelic
- košček svežega ingverja
- ½ kozarca kokosove moke
- začimbe

Priprava:

V močnem mešalniku najprej zmeljemo olupljen svež ingver, čez noč v vodo namočena sončnična semena, lešnike in orehe. Mešalnik izpraznimo in v njem zmeljemo oprano suho sadje. Vse sestavine dobro premešamo. Oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki ali maso preprosto serviramo v skodelicah.

Sladico lahko začinimo s cimetom, kardamomom, kakavom ali nastrgano eko limonino lupinico.

Če želimo sadne kroglice še izboljšati, kot suho sadje uporabimo le datlje. Pri nakupu datljev se splača biti zahteven in iznajdljiv, saj so poceni datlji v stiropornih posodah običajno slabe kakovosti. Sestavine lahko poljubno spreminjamo in kombiniramo.

Iz lastnih izkušenj lahko povemo, da je ta sladica zelo zdrav in hranljiv obrok, primeren za razne športne avanture in izlete.



Pirine kroglice presenečenj

MOŽNOST 1:

- 300 g zmlete mase kuhane pire
- 50-100 g grobo zmletih orehov (po želji)
- 50 g sladila (javorjev sirup)
- 50 g rozin, namočenih v rumu ali propolisu

MOŽNOST 2:

- 300 g zmlete mase kuhane pire
- domača marelična marmelada
- suhe marelice
- lešniki



Sadne kroglice

Potrebujemo:

- 1 kozarec sončničnih semen
- ½ kozarca lešnikov

- 200 g rozin (namočenih v rumu ali propolisu)
- 200 g orehov ali praženih lešnikov (po želji)
- 100 ml javorjevega sirupa
- začimbe: cimet in ingver / lahko tudi muškatni orešček

MOŽNOST 3:

- 300 g zmlete mase kuhane pire
- 50 g melase
- rozine
- mleti lešniki ali mandlji
- pomarančna lupina
- drobno narezano meso 1-2 pomaranč
- kakav

100 g pire namočimo čez noč. Naslednje jutro vodo odlijemo, piro operemo in kuhamo okoli 30 minut. Potem pustimo pokrito stati, da zrna vpijejo še več vode in se napnejo. Pri vseh možnostih piro zgnetemo ali zmeljemo s paličnim mešalnikom, dodamo sestavine, vse premešamo, z mokrimi rokami oblikujemo kroglice in jih povaljamo v mletih orehih, lešnikih, mandljih, kokosovi moki ali kakavu. Narejena zmes lahko stoji dva dni v hladilniku, pripravljene kroglice pa imajo krajšo "življenjsko dobo".

Vse zgoraj navedene možnosti lahko pripravimo tudi kot kreme:

Za kremast okus lahko dodamo:

- sojin desert vanilija
- skuhani »puding« iz sadnih sokov in gustina
- zmlet tofu s sojino smetano



Če naredimo maso bolj gosto, lahko sladico strežemo kot sladoled ali prilogo sladoleda. Če naredimo maso bolj tekočo, jo strežemo v kozarcih. Dodamo namočene rozine, sladilo in orehe ali lešnike.



Mercator Trgovska znamka

Ekološki izdelki trgovske znamke Mercator - *certifikat, kakovost, ugodna cena!*

Po ugodnih cenah so vam v Mercatorjevih živilskih prodajalnah na voljo ekološki mandlji, indijski orehi, lešniki, rozine, suhe slive, suhe marelice in mešanica - "študentska hrana".



Ekološke izdelke trgovske znamke Mercator nadzira in certificira Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru.



Elektrosmog – nevidni uničevalec

Povzeto po knjigi Električni smog

Ko so mobilni telefoni pred več kot desetletjem prišli v naše življenje, so nam sporočali, da si s pticami delijo nebo. Na žalost si delijo tudi prostornino našega telesa, našega stanovanja in dobesedno vsakega delčka tega planeta.

V naravi je vse valovanje. Vsaka snov, ne glede na to, ali jo razvrščamo med živo ali neživo naravo, ima svoje valovanje, kar pomeni, da oddaja valove na določenih valovnih dolžinah. Tisto, kar oddajajo naše celice, rastline, živali itd., pa je danes vse bolj moteno s tistim, kar oddajajo antene, transformatorji, sateliti itd.

Električni smog je beseda, ki jo uporabimo za seštevke različnih tehničnih sevanj, ki vplivajo na naše telo in spreminjajo naše naravno elektromagnetno polje. Delovanje električnega smoga je tako široko, da obsega vse sisteme v telesu. Najbolj ga občutijo možgani in živčevje ter hormonski sistem, vendar pa ne prizanaša niti drugim organom. Pod vplivom elektrosmoga, na primer, upada viskoznost krvi, rdeče krvničke se razmagnetijo, pojavljajo se strdki, telo se zakisa, moteno je delovanje ščitnice, povečuje se razmnoževanje

kandide in parazitov v črevesju, razmnoževanje celic in regeneracija tkiv pa sta motena.

Pomaga le šesti čut!

Del vplivov različnih sevanj lahko začutimo kot utrujenost, živčnost, nespečnost, brnenje v ušesih, pregreto glavo itd. Vendar pa so to le posledice. Ljudje nimamo tipala za elektrosmog in se tudi ne zavedamo razsežnosti njegovega vpliva. Na tem področju so industrija in različni interesi daleč pred našim dožemanjem. Kot pravi Karl-Heinz Braun von Gladies, dr. med.: »Tudi spremembe čustvenega sveta, vedenja in razmišljanja človeka ter živali je mogoče doseči z neionizirajočimi sevanji (radijskimi valovi). Ta možnost ima oznako »manipulacija možganskih valov«. Domnevamo lahko, da v tej smeri potekajo vojaške raziskave. Tehnične možnosti, da bi to uresničili, obstajajo.«

Velikanski projekti, kot je mreža anten HAARP, ne skrivajo, da je njihov namen proučevanje vplivov na vreme in človeško zavest. Preučujejo ali že delujejo? In v čigavem interesu?

Službe za marketing velikih korporacij poznajo naše možgane bolje od nas samih. Vedo, kako se naši očesni zrkli odzovejo na različne slike, tone, frekvence, in to s pridom uporabljajo.

Sevanja radijskih valov prodirajo tudi v vodo. Zlasti nizke ELF frekvence, ki jih uporabljajo za stik s podmornicami in raziskovanje morskega dna, so po mnenju mnogih znanstvenikov odgovorne za zmedeno obnašanje kitov in delfinov, ki v poskusih, da se temu umaknejo, končajo svoje življenje tako, da nasedejo na obalah.

Podobno je tudi pri kravah na kmetijah, kjer so dovolili namestitve anten. Nekateri raziskovalci celo neposredno povezujejo epidemijo BSE s postavitvijo anten. Ko gre za deformacije zarodkov, splave, netipične bolezni in druge zdravstvene težave, pa ni dvoma, da so v neposredni povezavi s postavljanjem anten mobilne telefonije.

Enako velja tudi za druge antenske in radarske sisteme ter visokonapetostne vode za električno energijo.

Naše lastne smeti!

Razen zgoraj navedenega, pri čemer naravni smrtniki nimamo veliko moči, je še veliko elektronskih smeti, ki jih ustvarimo sami. Zagotovo največji delež sevanja odpada na mobilno telefonijo, o čemer smo v teh novicah že pisali. Manj se zavedamo tega, da so si DECT brezžični telefoni stacionarne telefonije po sevanju z ramo ob rami z mobilnimi telefoni. DECT telefoni oddajajo signal do 200 metrov daleč, 24 ur na dan, in tudi ko so postavljeni v svojo postajo. Ob tem so tudi ideal-

na prisluškovalna naprava, ki lahko 24 ur tistemu, ki ga to zanima, prenaša vse, kar se v našem prostoru dogaja. Edini način, da oddajanje prekinete, je, da tovrstne telefone izklopite iz napeljave ali da telefon zamenjate za takšnega, kjer sta slušalka in aparat povezana z žico. Če pa si življenja ne morete zamisliti brez brezžične povezave, potem poiščite aparat s standardom CT1+, ki oddaja signal samo takrat, ko telefonirate – in sicer analožno, ne pulzirajoče.

V skupino hudih obremenjevalcev našega okolja prištevamo še mikrovalovne pečice in satelitske antene. Sledi WLAN brezžično internetno omrežje (izjema so infrardeči daljinski upravljalniki).

Na koncu seznama so še manj hudi, vendar zelo razširjeni onesnaževalci, kot so varčne žarnice in fluorescentne luči, transformatorji v napravah in halogeni razsvetljavi, nepravilne inštalacije itd.

Noč nam daje moč

Kljub srhljivemu povečanju vse tehnološke krame, s katero imamo opravka čez dan, o našem zdravju najbolj odloča tisto, kar se dogaja čez noč. Ponoči, ko spimo, »Muca Copatarica« popravlja, krpa in pospravlja po našem telesu. V tem je skrivnost vitalnosti in dolgega življenja. Seveda lahko ta scenarij deluje le, če procesi regeneracije niso moteni. Zato smo veliko bolj občutljivi na izpostavljenost elektrosmogu ponoči kot podnevi. In zato je zelo pomembno, da spimo na čim manj obremenjenem prostoru, ko gre za geopatogena sevanja in elektrosmog.

Dominik F. Rolle, avtor zares praktične in natančne knjige Električni smog, ki jo je izdala Zveza ekoloških gibanj Slovenije, navaja veliko praktičnih predlogov, ki vam bodo olajšali življenje in vas morda obvarovali hujših zapletov.

Če stanujete v hiši, je najbolje imeti spalnico v čim nižjem nadstropju. Danes, ko je moderno imeti stanovanje na ozelenjeni strehi z razgledom, je dobro premisliti tudi o dejstvu, da je električni smog v višjih nadstropjih neprimerno večji kot v pritličju ali v kleti stavb.

Iz spalnice »preženite« vse, kar bi lahko delovalo kot antena, ki bo še okrepila sevanje: kovinsko pohištvo, kovinske vrvi, na katerih visijo halogene svetilke, kovinske žice, na katere obešajo moderne zavese.

Če je v spalnici prisotno sevanje, ga bodo okrepile tudi vzmetnice s klasičnim žičnim vzmetenjem. Upoštevajte tudi to pri izbiri postelje.

Radijska ura povzroča veliko smoga, zato jo dajte v drugo sobo ali jo zamenjajte z navadno.

Če imate v spalnici kakšen razdelilni kabel, naj ta ne bo položen pod posteljo.

Kamena strela, rozenkvarc, kristalne kroglice ali piramide delujejo kot naravni nevtralizator dela škodljivih sevanj. Frekvence v prostoru modificirajo tako, da postanejo tudi za vaše telo bolj sprejemljive. Z merilnimi napravami ne bomo zaznali, da je sevanja manj, le naš odziv nanj bo bolj ugoden. Za vse navedene »zaščite« je značilno, da delujejo le pod pogojem, da jih redno in ustrezno čistite.

Če si želite dobrega spanja, odstranite iz spalnice televizor, računalnik in telefon.

Idealno je odklopiti električni tok v spalnici v času spanja. To lahko nekaj časa počnete tako, da izklopite varovalke. Ko boste ugotovili, ali in koliko to vpliva na vaše počutje, se lahko odločite za bolj praktično rešitev in pokličete usposobljenega električarja, da vam bo namestil stikalo, ki bo samodejno izklopilo omrežje, ko boste ugasnili zadnjega uporabnika v spalnici.

Električni naboj nas bolj obremenjuje, če je zrak suh in pozitivno naelektrjen. Zato so dobri ionizatorji in vlažilci koristni pomočniki pri zmanjševanju električnega smoga.

Kot smo že zapisali, nobena država še ni opredelila dovoljenih vrednosti na osnovi potrebe po zaščiti človeka. Edino, kar nam znanost, ki je na plačilnem seznamu industrije, nenehno ponavlja, so termični učinki, kar pa je le delček obremenitve, ki jo elektrosmog povzroča.

Trenutna zakonodaja je le kompromis med interesi industrije in ocenjeno sprejemljivo »kolateralno škodo« na civilistih. Priporočila gradbenih biologov o sprejemljivih vrednostih se zato razlikujejo tudi za tisočkrat od tistega, kar je uradno dovoljeno.

Zaradi pomembnosti te teme smo se v redakciji odločili še bolj poglobiti v tehnologije, ki so postale del našega vsakdanjika. Ob tej priložnosti vabimo k sodelovanju vse tiste, ki se s to problematiko že ukvarjate, da strnemo moči in čim prej pridemo do čim bolj zanesljivih informacij in praktičnih rešitev. Dokler nam možgani še delujejo.

priporočilo priporočilo priporočilo



Veliko ukrepov za zmanjšanje elektrosmoga lahko izpeljete sami in takoj.

V redakciji smo si enotni, da že dolgo nismo prebrali tako koristne knjige, zato vam jo z veseljem priporočamo. Knjigo je založilo Združenje ekoloških gibanj Slovenije.

Naročite jo lahko na: zeglj@volja.net ali na telefon 041 402 401



Kava

Besedilo: Sabina
Topolovec

Ljubitelji kave
pravijo, da jih kava
poživi, prebudi in
spravi telo v tek.

Sliši se odlično.
Mnenja o tem, ali
kava škoduje ali
ne, so deljena.

Mnogokrat
zasledimo,
da pitje kave
zdravju
celo koristi.
Nedvomno
pa je kava
poživilo.

Oglejmo si, na kakšen način kava deluje v telesu. Zakaj imamo občutek, da nas kava poživi?

Tudi ta zgodba ima dve plati. Na eni strani je naš vseobsegajoči razum, ki kavo sprejema kot čudežno substanc, ki naše zaspano, omahujoče telo brez vsakršne energije hitro spravi v tek. Kaj pa o tem meni naše telo? Ko spijemo skodelico kave, telo preplavijo poživljajoči strupi, ki se jim začne naše telo nemudoma upirati. To pomeni, da začnejo naši presnovni procesi in s tem tudi kri opravljati dodatno delo, vse to pa povzroči hitrejšo bitje srca. Posledično se vzdražijo živci in to je tisto, kar nam da občutek nove moči, čeprav nam je v resnici primanjkuje. Lahkoverno misleči, da je naše telo popolnoma fit, si naložimo bremena, ki ga še dodatno obremenijo.

Ali ste vedeli, da kofein škoduje DNK?

V knjigi Pharmazeutische Biologie, ki jo študirajo prihodnji nemški zdravniki, je navedeno: „Kofein je edini doslej znani zaviralec reparaturnih encimov, ki pričnejo po poškodbi DNK (npr. zaradi UV-sevanja) popravljati škodo.“

Znanstveniki NASE so pajke izpostavili različnim drogam in nato opazovali, kako posamezna droga vpliva na njihovo sposobnost tkanja mreže. Priča so bili zanimivim stvaritvam, ki so imele le malo skupnega z običajno pajkovo mrežo. Pod vplivom ekstazija so pajki divje tkali svoje mreže, vendar so v svoji prehitri vnemi puščali velike luknje v njej. Pod vplivom droge LSD so sicer pletli enakomerno, a nepopolno. Omamljeni z marihuano so po določenem času izgubili vse veselje do tkanja. Izpostavljeni kloralhidratu, sestavini uspalvalnih tablet, z delom sploh niso pričeli. Nato so jim postregli še s kavo in bili priča najbolj bizarnim stvaritvam. Pajki so delali vozle popolnoma brez načrta. Že po zelo majhni količini kave so se pajki obnašali popolnoma kaotično. Ali to pomeni, da je v kavi prisoten kakšen ultra strup?

Da bi se izognili kofeinu, so nekateri strastni ljubitelji kave prešli na brezkofeinsko različico kave. Sodobna tehnologija to omogoča, vprašanje je le, ali ste pripravljeni sprejeti kompromis in namesto kofeina zaužiti sicer majhen, a kljub temu prisoten delček dvomljivih kemijskih spojin (npr. diklorometan ali etilacetat). Zato raje posegajte po bio brezkofeinski kavi, kjer namesto agresivnih topil uporabljajo ogljikov dioksid. Postopek odstranjevanja kofeina je pri ekološki kavi precej daljši, zato pa je ohranjene veliko več značilne arome, ki se pri običajnih postopkih dekofeiniziranja v veliki meri izgubi. Ne glede na to, ali pijete konvencionalno ali ekološko pridelano brezkofeinsko kavo,

pa se morate zavedati, da tudi takšna kava ni povsem brez kofeina. Evropski predpisi namreč dovoljujejo 1 gram kofeina na 1 kg kave.

Kot piše A. Baroody Dr. Theodore konvencionalna kava v telesu pusti kislih presnovkov moči pH1, ekološka pa pH2. To v praksi pomeni, da se z uživanjem ekološko pridelane kave v telesu ustvarja 10 krat manj kislih odpadkov.



Toda če ste zadovoljni že s tako majhnim deležem kofeina v svoji brezkofeinski kavi, zakaj sploh še vztrajati pri pravi kavi? Danes obstaja že zares široka paleta izvrstnih žitnih kav, ki ne razvajajo le vaših čutov, temveč telo oskrbijo s pomembnimi vitalnimi snovmi.

Viri: <http://www.schrotundkorn.de/2006/200610e04.html>; <http://www.natuerlich-leben.ch/beratung/einzelansicht/artikel/ausgabe///wie-wird-koffein-aus-dem-kaffee-geloest/>; <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/news-ist-kaffee-gesund.html>

Užitek brez kesanja

Bambu® žitna kava in žitna kava s kakavom sta narejeni iz ekološko pridelanih sestavin in sta bogata z dragocenimi rudninami in antioksidanti.

Bambu® je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si

Ali vsa poživila delujejo enako?

*Povprečna količina kofeina na 1 dcl pijače

Vrsta kofeinskega živila	Koristi	Slabosti
Energijske pijače s taurinom 30-32 mg/100 ml + 400 mg taurina*		Sintetizirane oblike kakava, umetne arome, vitamini, močni diuretiki. Lahko povzročijo aritmijo srca, nespečnost, razdražljivost, težave s prebavo in hudo dehidracijo.
Cola pijače 15-20 mg/100 ml*	Dobro odstranjuje vodni kamen v kopalnicah in odtokih!	Sladkor in fosforna kislina močno zakisata telo in tanjšata kosti. Kofein izčrpa ledvice in imunski sistem.
Kava Filtrirana 180-100 mg kofeina* Instant 25-70 mg kofeina* Espresso 130 mg in več na skodelico	Naravni antioksidant, čreslovine	Vsebuje tri poživila: kofein, teobromin in teofilin; diuretik, hitro poživi, vendar hitro popusti, zakisa telo, ovira regeneracijo celic, zavira absorpcijo kalcija, magnezija, vitamina B1, biotina, cinka, kalija itd. Večje doze povzročajo nespečnost, živčnost . . .
Črni čaj – odvisno od vrste 15-65 mg kofeina/100 ml Povprečno 50 mg na skodelico	Antioksidant, čreslovine	Diuretik, tein, zakisa telo, zavira absorpcijo kalcija, magnezija itd.
Zeleni čaj – odvisno od vrste Količina kofeina je podobna kot pri črnemčaju, le da je drugače vezan in se zato bolj počasi sprošča in drugače presnavlja.	Močan antioksidant, deluje protivnetno, varuje sluznice pred kvasovkami, pomaga pri celjenju ran na sluznicah, ne zakisa telesa, ne zavira absorpcije rudnin, krepi ožilje itd.	Diuretik
Kakav in temna čokolada s 70-odstotnim deležem kakava 80-130 mg/100 g Vroča čokolada 10 mg/100 ml pijače	Antioksidant (flavonoidi), odličen vir magnezija in železa, stimulans za možgane, feniletilamin izboljšuje razpoloženje, nizek glikemični indeks. Priporočena količina kakava oz. čokolade je do 40 g na dan.	Kofein, kalorije



Pozor, niso vse čokolade enake

Blagodejni učinki kakava so povezani z antioksidanti, od katerih so najbolj zastopani flavonoli. Kot primer, da gre res za pomembne količine, lahko uporabimo študijo, objavljeno v reviji *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Raziskovalci so ugotovili, da skodelica kakava, pripravljenega iz čistega kakava, vsebuje dvakrat več antioksidantov od rdečega vina ali zelenega čaja in 4- do 5-krat več antioksidantov kot črni čaj.

Koliko antioksidantov boste zaužili s kakavom, je seveda odvisno od tega, katero vrsto izdelka boste zaužili.

Največ blagodejnih antioksidantov in rudnin najdemo v čistem kakavu (mletem ali v koščkih). Sledijo čokolade z zelo visokim deležem kakava, 70, 80, 85 % in več. Mlečna čokolada vsebuje zelo nizko količino kakava in visoke deleže sladkorjev, zakisa telo, hitro dviga sladkor itd. Zato se blagodej-

ni učinki kakava na mlečno čokolado ne nanašajo. Tudi način predelave in proizvodnje čokolade šteje. Običajna komercialna čokolada ima na koncu procesa proizvodnje približno polovico antioksidantov v primerjavi z začetkom proizvodnje. Izjema so presne čokolade, v katerih je prisotnost antioksidantov ohranjena v zelo visoki meri. Tudi ekološke čokolade se praviloma ponašajo z bolj nežnim procesom proizvodnje, zato je tudi delež antioksidantov v njih višji kot v konvencionalnih izdelkih. V študiji, ki so jo objavili v reviji *Nature*, lahko najdemo še en razlog proti mlečnim čokoladom: mlečne beljakovine se vežejo z antioksidanti, prisotnimi v kakavu, in jih tako naredijo še težje dostopne za naše telo.

Če pa premišljuje, ali se splača odšteti nekaj več denarja za eko čokolado, bi vam radi zaupali še en podatek. Raziskovalci, ki so primerjali različne komercialne čokolade, so ugotovili, da so nekatere kontaminirane z zelo visokimi odmerki svinca. Trenutno še ni jasno, ali izvira kontaminacija iz surovine, procesiranja ali embalaže oziroma transporta.

V zadnjem času je vse močnejši še en razlog, zakaj bi se izognili konvencionalnim čokoladom. Večina čokolad namreč vsebuje lecitin, ki ga pridobivajo iz soje. Glede na to, da so ZDA največji svetovni ponudnik lecitina in da je njihova soja vse bolj problematična zaradi onesnaženosti z gensko spremenjenimi organizmi, je na trgu tudi vse več kontaminiranega lecitina. Le ekološko certificirani izdelki vsebujejo ekološko certificirani lecitin ali pa so celo brez njega.

*Več o razlikah med kakavi smo pisali v številki 02/09. Članek in objavljene teste izdelkov boste našli na naši spletni strani <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=110>, ali pa če boste v iskalnik vtipkali besedo **kakav**.*



Žlahtna temna bio čokolada Naturata

Slastna zakladnica antioksidantov brez sojinega lecitina!

Kje kupiti: www.biovan.si



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje, kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Vabljeni, da svoj termin brezplačnega svetovanja pravočasno rezervirate. Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig Resnice in zmote o kandidi, Resnice in zmote o osteoporozi in priročnika Vojna ali mir z bakterijami.



Svetovalni kotiček je poleg rednega programa namenjen tudi celostni in naravni podpori ob najpogostejših težavah naših otrok (kronični prehladi, angine, alergije, prebavne motnje, težavam s sečili ... težavam z glivicami). Oglasite se lahko tudi vse, ki bi si ob težavah v nosečnosti (slabost, bruhanje, alergije, glivična vnetja, prebavne težave, težave s sečili, prehladi ...) želele pomagati na naraven in celosten način.

Svetovanje bo:

- **18. 10.** v Čajarni na Glavnem trgu 17 v Novem mestu, tel.: 07 33 70 160
- **10. 11.** v Hiši narave v Krškem, tel.: 07 492 06 94

STARA ROBA, NOVA RABA

Vse preveč stvari, ki so še popolnoma uporabne, se v teh časih nepremišljeno zavrže in tako obremenjuje okolje.

V društvu **Kralji ulice** so zato začeli zbirati in obnavljati rabljene predmete, ki jih nekateri ne potrebujejo več, drugim pa lahko pridejo še zelo prav. Posredovali jih bodo naprej po nizki, simbolični ceni in jih na ta način spravili v ponoven obtok. Posredovalnica bo omogočala tudi zaposlitev in pridobivanje izkušenj brezdomnim in drugim socialno izključenim ljudem, obenem pa bo zaradi nizkih cen izdelkov prišla prav tistim, ki so v slabšem materialnem položaju.



Posredovalnica sprejema stvari na Poljanski 14 v Ljubljani, in sicer:

- vsak dan od 12. do 17. ure,
- ob četrtnih od 10. do 17. ure in
- ob sobotah od 10. do 14. ure,
- ali po vnaprejšnjem dogovoru.

Vabimo vas, da jim podarite stvari, ki jih ne potrebujete več. Katere so jim najbolj uporabne in katerih ne sprejemajo, pa boste izvedeli na: stararoba.novaraba@kraljiulice.org ali 041 291 760 in 059 010 075 (vsak dan med 12. in 17. uro, ob četrtnih med 10. in 17. uro).

UŽŹO Sevnica

Z jesenjo tudi Univerza za tretje življenjsko obdobje v Sevnici ponovno vabi na svoja predavanja, med drugim:

Notranji saboter (zakaj nekateri ljudje ne dosežejo ciljev, kljub temu, da so prepričani da imajo dobre ideje).

Predavanje bo **9. novembra** vodil Tadej Pretnar, za več informacij pa se lahko obrnete na: rihard.cernigoj@kabelnet.net

Avenaforce®

Naravno prehransko dopolnilo s sokom
zeli svežega navadnega ovsa

Za dopolnitev prehrane pri:

- ✦ nemiru in stresu
- ✦ razdraženosti
- ✦ težjem pričetku spanja

Kapljice Avenaforce so izdelane
po tradicionalnem receptu
Alfreda Vogla.



**NARAVNO IN
UČINKOVITO**

Iz svežega ovsa

Da, želim prejeti brezplačen katalog A.Vogel

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravlje