



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ oktober 2011

brezplačen izvod



Tema meseca:

Minljivost



Oglasna deska projekta

Skupaj za zdravje človeka in narave

Alelujaaaaa!

Novice na dom brez zapletov!

Banka se je po dolgotrajnih prošnjah odzvala in nam po novem na izpiskih poda popolne naslove pošiljateljev prispevkov. Zato nam teh podatkov od OKTOBRA 2011 naprej ni več treba pošiljati po elektronski pošti, javiti po telefonu ali nam pošiljati kopije položnic po pošti.

To pa boste kljub vsemu morali storiti, če:

- plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic),
- ima plačnik v naslovu šumnike (ti se na izpisku ne izpišejo).

V tem primeru nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti na naslov društva ali po elektronski pošti na posljite.novice@gmail.com ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na **041 770 120**.

Vemo, da si zelo želite nemoteno brati naše novice. Tudi mi si zelo želimo, da pri dostavi ne bi prihajalo do težav. Vendar pa smo nemočno v svoji zbirki podatkov gledali vse večje število plačnikov, ki jim nismo mogli poslati novic, saj nismo vedeli, kam. Če ste eni izmed njih, še vedno velja povabilo – pokličite nas.

Če torej želite naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek za obveščanje, ki ga lahko nakažete na TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen prispevek. Sklic: vpišite datum plačila.



Ne zamudite časa posebnih energij!



Konec decembra je čas posebnih energij. Če se pravilno uglasimo, lahko v tem času pridemo do presenetljivih spoznanj.

Energija kristalov, vode in soli dodatno okrepi našo notranjo »anteno«, zato ne zamudite še enega zanimivega vikend seminarja v Nemčiji, ki ga organiziramo v okviru projekta *Skupaj za zdravje človeka in narave*.

Od **16. do 18. decembra** ste vabljeni v največje evropsko področje soli, kristalov in nadnaravne lepote. Seminar vodi Rajko Škarič.

Dodatne informacije in program na: kristalno.mm@gmail.com ali po telefonu 030 261 977 (pon-pet od 16. do 21. ure).

Gremo na Hvar!



Ko vi to berete, mi že počasi pakiramo.

Če, komu ni bilo usojeno in se je v zadnjem trenutku sprostilo prosto mesto za vas, preverite na tel. 041 770 120 ali pišite na hvar2010@gmail.com

Seminar bo od **22. do 29. oktobra** in od **30. oktobra do 6. novembra**.

Vse je relativno!

Pravijo, da je dolžina petih minut zelo relativna – odvisno, na kateri strani straniščnih vrat se nahajate. Enako velja tudi za druga časovna obdobja. Za roke trajanja izdelkov, uradne roke za odgovore naših ministrstev, našo življenjsko dobo in tudi življenjsko dobo našega planeta.

Izrazi, kot so roki uporabe, roki trajanja in življenjska doba, so sami po sebi nadvse dolgočasni.

Kaj nam je bilo treba, da smo se v tej številki odločili vzeti pod drobnogled prav to?

Za dolgočasnimi številkami in datumi se, kot boste lahko prebrali, skriva vse večje področje zavarovanja in manipulacije. Te številke so vse bolj pogosto orodje propagande, s katero vas želijo zavesti, da boste verjeli, da na tem planetu ni bilo nikoli bolje, kot je zdaj!

Če se spremeni naš občutek za čas, normalni rok trajanja in normalni rok uporabe, bo to za seboj potegnilo gromozanske posledice. Kaj, če ne boste kupili novega izdelka takrat, ko so »oni« izračunali, da ga morate, in boste tako rok uporabe podaljšali? Ali obratno: kaj, če ugotovite, da resnično ne potrebujete paštete z rokom trajanja štiri leta, in se odločite pripraviti svežo?

In kaj, če odkrijete skrivnost, ki so jo, kot boste lahko prebrali, poznali še pred 5000 leti – da, ko živite v polni zavesti (prisotnosti), čas stoji in se telo ne stara?

Zdaj ne pozna staranja! Zato tudi vaš rok trajanja ni odvisen od lepotnih kirurgov in čudežnih pripomočkov in zdravil proti staranju, temveč predvsem od vaše prisotnosti v tem trenutku.

Sanja Lončar, urednica

TV oddaja Za zdravje

Tema oktoberskih oddaj Za Zdravje bo **rak in kako se ga lahko lotimo z naravnimi sredstvi**.

Oddaje bodo na TV Vaš Kanal, TV RTS in TV Veseljak. Natančen spored si lahko ogledate na www.zazdravje.tv, kjer si lahko ogledate tudi vse do zdaj predvajane oddaje.



V tokratnih novicah preberite:

Rok trajanja	4
Minljivost = potrošništvo. Kako dolgo še?	6
Katera hrana najbolj prispeva k dolgotrajnemu življenju?	8
Kaj razkriva in kaj prikriva rok trajanja?	11
Recepti za pomladitev	14
Utrip življenja – srce	16
Vpliv maščob na srce	18
Novi začetek, stari obraz!	20
Kako ujeti neulovljivo?	22
Koledar dogodkov	24
Staranje in propadanje tkiv je posledica dehidracije	28
Trajno in živo obenem!	30
Pripravljeni na omejitve?	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 34.500 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Rok trajanja

Besedilo: Sanja Lončar

Naša civilizacija svoje dosežke zelo rada meri v doseženem »roku trajanja« človeka. Ker nam želijo daljšo življenjsko dobo prikazati kot samodejni dokaz bolj kakovostnega življenja, nam na vsakem koraku dopovedujejo, da človek še nikoli ni dosegal takšne starosti, kakršno jo danes.

To naj bi dokazovalo, da je zdravstveni sistem boljši kot kadar koli v preteklosti. Obenem pa bi to morali sprejeti tudi kot dejstvo, ko gre za nujnost pokojninskega sistema.

Dočakati sto let!

Že večkrat sem navedla znani rek, da obstajajo tri stopnje laži: mala laž, velika laž in statistična laž. Naše merjenje starosti sodi v tretjo. V revijah, knjigah in celo učbenikih pogosto zasledimo trditve, da so ljudje v srednjem veku živeli v povprečju 30

let, da je povprečna življenjska doba na prehodu v 20. stoletje znašala okrog 50 let, danes pa v povprečju živimo okrog 70 let. Torej bodo kmalu stoletniki postali prej pravilo kot izjema. Tako kot se na vsakih olimpijskih igrah premakne kakšen rekord, naj bi podirali rekorde tudi pri doseganju starosti. Preden začnemo aplavdirati vsem zaslužnim, ne bo slabo, da si ogledamo, na katerih trditvah sloni vse zapisano.

Ni podatkov, da bi pred našim štetjem merili povprečno življenjsko dobo prebivalcev. Tudi število prebivalcev do 15. stoletja znanstveniki ocenjujejo bolj na osnovi predpostavk, nekaj cerkvenih zapisov in nekaj dokumentacije tedanjih gradov. Za veliko kugo, ki je doletela Evropo v 14. in 15. stoletju, pravijo, da je vzela približno tretjino življenj oziroma 25 milijonov ljudi. Seveda se je po tem takem povprečna življenjska doba generacije, ki jo je doletela kuga, s tem močno zmanjšala. Razlog, da je bilo povprečje nizko (če ga sploh lahko izračunamo), je bil tudi v tem, da je bila umrljivost otrok višja ter da so veliko življenj vzele vojne in občasni izbruhi drugih epidemij. Tako kot Slovenec nima 1,16 otroka (razen v statističnih izračunih), tudi ljudje niso živeli v povprečju 30 let. Kdor ni umrl na bojišču ali v prvih letih življenja, je zelo pogosto dočakal zelo globoko starost, in

sicer brez kopice zdravil in pripomočkov, brez katerih si danes večina starejših ne zna zamisliti življenja.

Biografij večine ljudi, ki so živeli v prejšnjih tisočletjih, ne poznamo, tisti, katerih življenjska doba pa je ostala zapisana, pa dokazujejo, da visoka starost ni posebnost našega časa. Oglejte si letnice v okvirju in si sami ustvarite mnenje.

Pri pisanju knjige o začimbah mi je v roke prišla zelo zanimiva knjiga, in sicer »Nei Ching – knjiga Rumenega Cesarja o interni medicini«, v kateri se Rumeni cesar Huang Ti (ki je vladal od 2697 leta pred našim štetjem) pogovarja z velikim učenjacom in zdravnikom Chi Pojem.

»V starih časih so ljudje živeli čez sto let, danes pa smo izčrpani že pri petdesetih. Ali so se spremenile okoliščine, ali pa je to napaka človeka?«

Preberite še enkrat. 2700 let pred našim štetjem cesar sprašuje zdravnika, zakaj ljudje ne dosega-jo VEČ starosti nad 100 let. Torej so jo pred tem časom dosegali. Govorimo o času, ki ga naši učbeniki zgodovine opisujejo skoraj kot čas življenja v jamah in kolibah, ko naj bi živeli v plemenih in se ogrevali le ob ognju. Brez zdravstvene oskrbe, centralne kurjave, tekoče vode in drugih dosežkov, katerim naj bi dolgovali svojo današnjo dolgo življenjsko dobo.

Verjetno vas zanima, kaj mu je veliki zdravnik odgovoril. »V starih časih so ljudje živeli v skladu s Taojem – v skladu s osnovnimi življenjskimi načeli. Opazovali so zakonitosti jina in janga, bili so trezni in so živeli preprosto. Na takšen način so v ravnovesju telesa in duha dočakali stoletno starost. Danes ljudje popivajo, alkohol uživajo, kot da bi bil voda, iščejo vse vrste zunanjih zadovoljstev in sebe zanemarjajo do skrajnosti. Modreci učijo, da mora človek živeti preprosto in umirjeno. Tako ima vso energijo v sebi in bolezen ne more napasti njegovega telesa. Če bi ljudje živeli na takšen način, bi še vedno lahko dočakali sto let.«

Morda navadnemu zahodnjaku besede Tao ali jin in jang ne povedo veliko. Morda bomo lažje razumeli besede, s katerimi življenje naših prednikov opisuje Vladimir Megre v knjigah o Anastaziji. Do zdaj je prevedenih osem knjig, ki so tukaj, da nas spomnijo, kdo v resnici smo in kaj je preprosto življenje v skladu s seboj in stvarstvom. Ko je človek živel v prisotnosti, tukaj in zdaj, je imel vsa znanja in vso moč. Ni potreboval vladarjev, ozemelj, simbolov in bogov, ki bi mu zapovedovali, kaj je prav. Boga je čutil v sebi in ga udejanjal v svojih delih.

Začetek zgodovine velikih religij in držav je bil dejansko konec življenja v prisotnosti, zdravju in

blagostanju. Strahovi, skrbi, jeza, žalosti in pohlep so iztisnili Prisotnost. S tem pa so zaprli tudi pot do energije, ki hrani in zdravi naše telo.

Res je, danes smo manj (fizično) lačni. Res je, danes imamo zdravila, ki zmanjšujejo umrljivost zaradi hudih bolezni. Danes medicina lahko pri življenju vzdrži tudi takšna telesna stanja, ki brez te pomoči ne bi preživel. In danes živimo v delu sveta, kjer mineva 66 let od zadnje velike vojne. Zato statistika našega življenja, vsaj na papirju, deluje dobro.

Živimo ali smo živi?

Ali si lahko zamislite, da je danes vaš zadnji dan življenja? Vprašajte se, koliko dni, ur in minut ste do zdaj dejansko živeli zavestno. Povedano drugače, odštejte vse dneve in ure, v katerih delate nekaj, kar morate, saj čakate, da bo prišel trenutek, ko mislite, da boste resnično živeli. Odštejte trenutke, v katerih premišlujete o tem, **kako je bilo**, ali vas skrbi, **kako bo**. In zares poiščite le tiste trenutke, v katerih ste bivali tukaj in zdaj. Če bi svojo življenjsko dobo merili s trenutki, ko smo resnično prisotni v lastnem življenju, bi bila statistika verjetno zelo drugačna ... In samo ta je tista, ki šteje.

vita  care

NOVO!

DR. NIEDERMAIER®
REGULAT®

KASKADNI FERMENT REGULAT®

- Naravna bioregulacija encimskega sistema
- Povečanje celične energije in presnove
- Zmanjšan oksidativni stres
- Povečanje odpornosti

Telo vam bo hvaležno za izvrstno zdravje, neizmerno vitalnost in bistveno povečanje življenjske energije.

www.vitacare.si

Qlandia **MARIBOR** · Qlandia **NOVA GORICA**
Mercator Primskovo **KRANJ** · Planet TUŠ **KOPER**

Kmalu tudi v **LJUBLJANI!**



5 Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net



Minljivost = potrošništvo. Kako dolgo še?

Besedilo: Sabina Topolovec

Če smo pred desetletji znali izdelati avtomobil, ki zdrži 30 let, in pralni stroj, ki deluje 25 let, zakaj tega danes ni? Odgovor je preprost – izdelki morajo prej propasti, da jih bolj pogosto kupimo. Korporacije so celo izvajale obsežne raziskave, da bi ugotovile, kakšen je najkrajši rok, da lahko izdelek propade, ne da bi vi zaradi tega zasovražili blagovno znamko.

V zadnjem času pa še to ni dovolj. Izdelke morate zamenjati, še preden propadejo, saj niso več moderni – da ste videti bolj sodobni, bolj »in«.

Torej je minljivost zapisana v sodobnem potrošništvu kot poglavitno gonilo služenja denarja na vaših nakupih.

Kaj storiti, da bi manj kupovali?

Če vse skupaj močno poenostavim, je nakup česar koli skoraj vedno izključno povezan z denarjem. Denar si vsaj večina ljudi prisluži s trdim delom, ki pogosteje kot več denarja prinaša več nezadovoljstva in bolezni. Z denarjem, ki si ga trdo prislužimo, nato kupujemo mnogo stvari, ki jih v resnici sploh, ali vsaj še ne, potrebujemo. In končno – potrošništvo morda pomeni le hip zadovoljstva. Pa za to kljub temu marsikdo proda svojo dušo!

Da ne bi kupovali ali pa da bi nakupe vsaj precej zmanjšali, za marsikoga verjetno zveni precej utopično. Toda če bolje pomislite in ugotovite, kaj v resnici potrebujete za preživetje, boste postopoma morda le priklimali. Če je naloga pretežka, pogledjte v svoje omare. Če bi na kup dali le tisto, kar ste v zadnjem letu vsaj enkrat uporabili, boste videli, koliko »praholovcev« polni vaše omare, police, sobe, garaže, ... In kako preprečiti, da ne boste že jutri nasedli še kakšni »super ponudbi«? Morda bo v pomoč, če se za mesec dni prepustite medijskemu postu in izklopite televizijo, radio, računalnik, dnevno časopisje, reklame v nabiralniku, na cesti pa se osredotočite zgolj na vožnjo. Naj to ne zveni cinično. Vprašajte se, kaj vas tako zelo žene k nenehnemu zapravljanju. Celó zdaj, ko naj bi bila »recesija« in ni denarja. Vozički v nakupovalnih središčih se še vedno šibijo pod težo balasta, in sicer vse dni v tednu. Si predstavljate, da so med nami tudi ljudje, ki si želijo, da bi bila nakupovalna središča odprta tudi ponoči, da bi v miru nakupovali?

Po drugi strani pa tudi v Sloveniji živijo ljudje, ki so hitro označeni za čudne, saj živijo odmaknjeno od civilizacije, v večji meri samooskrbno in pridejo v »dolino« le občasno po sol in olje. Ne govorim o starčkih! Vsekakor pa ti ljudje družbeno niso zaželeni, saj v državni blagajni razen neobhodnega od njih ni prav velike koristi. Je to pravljica, ki si jo zasluži le peščica? Imajo ti ljudje večjo srečo v življenju? In če ja, kdo je za to odgovoren?

Zdaj pa še konkretno tudi za tiste, ki živimo v civilizaciji. Verjetno se vsi strinjamo, da tudi sodoben čas prinaša številne ugodnosti in ne vidim prav velikega smisla v tem, da bi se na silo vračali v »kamenno« dobo. Čeprav je res, da se lahko kaj hitro zgodi nepričakovana tragedija, ki nas bo v hipu premaknila prav tja. Toda če prezremo črn scenarij in ostanemo v še vedno bogati sedanosti, ki omogoča tudi potrošništvo, si oglejmo, kako čim bolj preudarno nakupovati.

Beseda trajnostno se v zadnjih letih počasi prebujala tudi v Sloveniji, trajnostno potrošništvo pa bi bil

dobeseden prevod vedno glasnejših – tudi političnih – razprav v nekaterih bližnjih državah. In medtem ko pri nas pod pretvezo skrbi za svoje državljane sprejemamo sila nenavadno zveneče davke, drugod razpravljajo o tem, kako v skrbi za svojo prihodnost, predvsem pa v skrbi za prihodnost prihodnjih generacij, poskrbeti za mater naravo. Uvajajo se tudi oznake, ki ljudem pomagajo oceniti, koliko določen izdelek zadovoljuje trajnostna merila.

Da pa ne boste odvisni od ocen in oznak, ki prav tako ne povedo celotne zgodbe, uporabite zdravo pamet, ko se odločate, kaj boste kupili.

- Kupujte izdelke in sezonska živila iz domačega okolja.
- Kupujte neposredno pri kmetu ali na tržnicah – tako ne boste plačevali tisočih kilometrov transporta, hladilnice, embalažo, hlajenje in gretje velikih nakupovalnih središč itd.
- Kupujte blago, zaradi katerega ljudje in narava niso trpeli (eko živila, pravična trgovina).
- Kupujte v embalaži, ki jo lahko ponovno uporabite (npr. stekleni kozarci so boljša rešitev od plastenk in konzerv).
- Izbirajte naprave, ki porabijo manj energije.
- Izbirajte naprave, ki ustvarijo čim manj elektro smoga.
- Preverite, ali se izdelek da večkrat sestaviti / razstaviti (npr. pohištvo), ali se blago da čistiti v pralnem stroju, ali pa boste odvisni od čistilnice, ali se tehnično blago da preprosto servisirati itd.

Trajnostno življenje

Tudi vaše navade so lahko trajnostne ali potratne. Kuhate ali le odpirate embalažo? Zakaj bi svoj denar dali za manj vredno hrano, ki prinaša le težave, ko pa lahko hitro in enostavno pripravite zdrave obroke. Lasten vrt, zaloga žit, ki vam jih priskrbi bližnji kmet in nekaj volje za ustvarjanje v kuhinji. Če bi ljudje doumeli, kako osvobajajoč občutek je mogoče vsak dan znova doživljati, ne bi več panično dirjali po kruh in tisoč drugih stvari, brez katerih danes očitno ni mogoče preživeti niti velikih praznikov, ko trgovine pridno obratujejo.

Se peljete vsak dan po nakupih ali nakupite enkrat za teden dni?

Se vozite sami v avtu? Danes ima praktično vsaka polnoletna oseba svoj avtomobil. Če ne veste, koliko dni v tednu delate za svojega jeklenega konjička, si to lahko preprosto izračunate, če odprete avto kalkulator na <http://focus.si/avto.html>.

Bi bilo možno, da se povežemo s prijatelji, sosedmi, sorodniki in se skupaj vozimo na fakulteto, v službo? Ko smo le dvakrat tedensko na vrsti, da

peljemo, se to na števcu in posledično na življenjski dobi avtomobila močno pozna. In čeravno svoj avtomobil še vedno zadržimo, pa je kljub temu tisoč reči, ki bi jih lahko delili z drugimi.

Bi lahko skupaj s prijatelji ali sosedi kupili mlinček, kosmičnik, potrebna orodja? So nas res toliko skregali med seboj, da si zdaj trgovci in odvjetniki ma-nejo roke, mi pa polnimo hišo z vsem, kar potrebujemo le enkrat na leto?

Poslovne zamisli za ne-potrošništvo

V svetu je zaživelo kar nekaj zamisli, ki omogočajo, da se stvari ne zavržejo in koristno služijo svojemu namenu.

- Podjetje ReUse-Computer e.V. tako obnavlja stare računalnike in jih posodobljene ugodno prodaja naprej.
- V Nemčiji so lepo zaživele trgovine, ki vse ponujajo zastoj. Prav ste prebrali. Ponujajo stare, obrabljene, toda še vedno uporabne stvari. Poslujejo brez denarja, saj ne kupujejo, ne prodajajo, niti ne menjavajo stvari. Lahko jim predate svoje stvari, ki jih predhodno očistite in ki so še vedno uporabne, nato pa bo te prevzel nekdo drug, ki jih potrebuje.
- Morda koristen namig številnim brezposelnim šiviljam v Sloveniji je že kar lepo število podjetij v svetu, ki iz starih oblačil ustvarja nove, povsem edinstvene kreacije. V iskalnik vtipkajte Recyclingmode ali recycling fashion in se prepričajte sami.
- Podjetje Uberstix želi s svojo linijo recikliranih igrač otrokom in starem pokazati, da je recikliranje zabavno in obenem tudi dobro za naš planet. Njihova serija Scavenger otroke na zabaven način uči zbiranja določenih odpadnih materialov, iz katerih si lahko sami izdelajo igrače.
- Notranja oblikovalka Bryonie Porter običajne regale spreminja v pravljice, stare neopazne predalnice pa v vpadljive elegantne kose. Pri tem uporablja tapete z najrazličnejšimi vzorci. Kakšne kreacije ljudje še počnejo s pomočjo recikliranja različnih izdelkov, si lahko ogledate na spletni strani www.ecoguerrilla.si.
- Če imate kaj za podariti, dajte oglas na www.podarimo.si in se bodo oglasili tisti, ki bi jim prišle prav.
- Za možnosti skupnega prevoza pa si oglejte www.prevoz.org.



Katera hrana najbolj prispeva k dolgotrajnemu življenju?

Besedilo: Sanja Lončar

Na vseh koncih sveta najdemo ljudi spoštljive starosti, ki kljub slabim vremenskim ali materialnim razmeram presegajo starosti, ki jih dosegamo na zahodu. Povsod je v recepturo dolgotrajnega življenja zapisan tudi način življenja in pogleda na svet, zato ne moremo reči, da so zaslužna le čarobna živila. Kljub temu pa vsi želijo slišati, kaj ti ljudje jedo, da so tako vitalni in dolgo živijo.

Kitajska študija nam razkriva, da je zdravje in dolgotrajno življenje v neposredni povezavi s stanjem zakisanosti telesa, zato presežek živalskih beljakovin prispeva k hitrejši obrabi in okvari naših celic, kar se nato izraža skozi različne civilizacijske bolezni. V tradicionalnem kitajskem jedilniku in tudi zdravilstvu pa je še kopica rastlin, ki imajo preverjene regeneracijske moči: zeleni čaji, ženšen, divji črni sezam, zdravilne gobe itd.

Tudi Rusi so že pred pol stoletja presenečali znanstvenike s svojimi starostniki, ki so zelo pogosto dosegali krepko čez 100 let. Njihova skrivnost naj

bi bile desnosučne mlečne kisline, saj uživajo veliko naravno fermentiranih mlečnih izdelkov, med katerimi je posebej poznan kefir. Uživajo tudi cedrine oreščke in posebno močna naravna olja.

Kaj pa Japonci, ki za mleko do pred kratkim še slišali niso? Za razliko od Kitajcev pa uživajo tudi ribe in meso? Na čem slonita njihovo dolgotrajno življenje in alkaliziranost telesa? Pravijo, da na zelenem čaju, fermentiranih sojinih izdelkih (tudi ti so vir dragocene mlečne kisline, ki jo Rusi zaužijejo v obliki mlečnih izdelkih), črnem sezamu, ki ga uživajo v obliki olja, paste, semen, na ječmenu (namesto pšenice) ter zdravilnih algah in gobah.

V Južni Ameriki imajo prebivalci na razpolago zdravilno papajo, ki omogoča, da je črevo, s tem pa tudi telo, zdravo, namesto fermentiranih izdelkov pa uživajo korenino jaconn, ki v telesu deluje podobno kot mlečno-kislinski pripravki na drugih celinah. Telo regenerirajo tudi z aloe vero, nonijem in drugimi sadeži, za katere do pred kratkim nismo niti slišali, danes pa so največje prodajne uspešnice – ker po prisotnosti zdravilnih snovi podirajo vse rekorde.

Prebivalci visokogorja prav tako dosežejo zavirljivo starost – pri tem jim pomagajo rastline, ki rastejo v izrednih razmerah, zaradi česar so hranila v njih toliko bolj koncentrirana. Tako, denimo, korenina maca zelo močno prispeva k revitalizaciji telesa in kljub temu, da ni poživilo, dviga energijsko bilanco ter omogoča, da prestanemo večje napore. Maca je trenutno tako priljubljena tudi pri nas, da sem slišala, da jo nekateri dajejo že dojenčkom. Osebnostno menim, da je to pretiravanje in da bodo imeli od mace največ ljudje (zlasti ženske) v srednjih letih, ko organizem potrebuje več podpore za vzdrževanje energijskega in hormonskega sistema. Na trgu je veliko pripravkov in niso vsi enako učinkoviti. Presna maca, ki jo posušijo na zelo nizkih temperaturah, ima največ ohranjenih hranil in encimov. Razlika je tudi v tem, ali kupujete maco, v kateri je veliko škroba, ali takšno, kjer so škrob odstranili in dobili le koncentrirane učinkovine. Tudi izbira sort mace vpliva na njeno delovanje. Tako kot so jabolka različnega okusa, se tudi črna, škrlatna ali bela maca razlikujejo po okusu.

Goji jagode prihajajo s podobnih višav, le da z druge strani planeta. So tako bogate z antioksidanti, vitamini in rudninami, da je trajalo kar nekaj let, da so se naši uradniki odločili, ali bodo goji jagode dovolili ali prepovedali v prosti prodaji. 10–30 gramov že zadostuje dnevnim potrebam po vitaminu C, ob tem pa so med vsemi živila med najmočnejšimi na lestvici antioksidantov. V spletu je ogromno pričevanj, kako zelo so izboljšale

zmogljivosti (tudi spolne) in počutje tistih, ki jih redno uživajo.

Iz lastnih izkušenj lahko povem, da resnično izboljšujejo budnost in zbranost, zato niso primerne za večerjo (razen če želite imeti »dolgo noč«).

Mar ni pri nas nič podobnega?

Med prebiranjem vsega zapisanega lahko napačno pomislite, da je bila narava nepravilna in je vse dobrote za dolgotrajno življenje postavila na najbolj oddaljene koticke sveta.

Ne, mi smo tisti, ki smo bili nepravilni in v svetovni razdelitvi dobrin zase vzeli izkoriščevalski položaj, v katerem lahko v eni uri zaslužimo toliko, kot v nekaterih državah ljudje v 10 ali celo 30 urah, čeprav smo si enaki.

In ker imamo denar, poskušamo z njim kupiti tudi zdravje, ki smo ga nekje na poti doseganja svojih zastavljenih poslovnih ciljev izgubili. Zato je danes trg preplavljen s superživilji, ki na kilogram dosežejo ceno tudi 100 EUR in več.

Ne rečem, da ni dobro, da jih imamo. Lahko so nam tudi v veliko pomoč. Napačno pa bi bilo sklepati, da na naših tleh ne raste nič podobnega, kar bi lahko prispevalo k naši vitalnosti in regeneraciji telesa. Še bolj napačno bi bilo sklepati, da sta dolgotrajno življenje in vitalnost rezervirana zgolj za tiste, ki lahko sežejo globoko v žep in si zagotovijo kopico prehranskih dopolnil in terapij.

Domače rešiteljice

V zapisih največje evropske medicinske šole v Salernu najdemo zapis, ki pravi: »Čudi me, da tisti, ki ima **žajbelj** na vrtu, sploh umre.« Tej zdravilni rastlini, ki jo lahko gojimo dobesedno povsod, so naši predniki posvečali veliko pozornosti. Angleži so jo skozi stoletja pili kot čaj ob 17. uri, dokler jih trgovci, željni dobička, niso prepričali, da je bolje takrat popiti črni čaj, na katerem se je očitno dalo več zaslužiti. Istočasno pa so na vzhodu žajbljev čaj prodajali Kitajcem po trikrat višji ceni, kot je veljala za zeleni čaj, ki so ga odkupovali.

Za regeneracijo celic jeter kupujemo drage **artičoke**, na **osate**, ki so njene divje rojakinje in so vse po vrsti blagodejne za jetra, pa se poživigamo in jih obravnavamo kot trdovratne plevelce.

Tudi **matični mleček** je posebnost, ki je ne srečamo na vseh celinah. Verjeli ali ne, v mnogih koncih sveta ni čebel! Je pa to zagotovo najmočnejše regenerativno superživilo iz našega okolja. Vedno znova sem osupla nad dejstvom, da navadna čebela, ki se od matice razlikuje le po tem, s čim se prehranjuje, zdrži le nekaj mesecev, matica (ki jo

CLIPPER®

EKOLOŠKI, PRAVIČEN & OKUSEN

Na svoji polici naredite prostor za:

- bele čaje
- zeleni čaj z aloeverso iz pravične trgovine
- čaj za lahko noč
- čaj za razstrupljanje detox
- ostale sadne, zeliščne in prave čaje



CLIPPER ČAJI SO BOGAT VIR ANTIOKSIDANTOV

KAR JE NOTRI, JE TISTO, KAR STEJ!

Ne spreglejte tudi naše ponudbe ekoloških kav in vročih čokolad iz pravične trgovine

Distributer: Avizo trgovina d.o.o., Ukmarjev trg 5, Koper, T: 01 427 27 17; E: pisi.nam@moya.si

MacaPro®

BIO presna maca v prahu

koncentrat 6:1



Na voljo v trgovinah Sanolabor, trgovinah z zdravo hrano in hipermarketih Mercator.

SEZAMOVO KREPČILO

Črni dragulj izpod Himalaje

Zakladnica energije in regenerativnih snovi



- proti osteoporozi,
- z veliko vsebnostjo visokovrednih rastlinskih beljakovin (za vegetarijance),
- zaradi vsebnosti kalcija, magnezija je izrazito pomemben za otroke in mladostnike, rekonvalescente, nosečnice in ženske v meniju.

Prodaja: prodajalne z zdravo prehrano, Sanolabor, spletna trgovina: trgovina.pharmos.si

Informacije in svetovanje: Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, www.pharmos.si

hranijo le z matičnim mlečkom) pa tri leta. Ob tem matica na dan znese tudi do 3.000 jajčec, pri čemer je količina teh jajčec večja od njene lastne teže. To je za naš razum nedoumljiva moč regeneracije in moč reproduktivnih organov. In prav to nam lahko uživanje matičnega mlečka prinaša. Skozi krepitev vitalne energije so mnogi ugotovili, da se je nenadoma izboljšalo tudi njihovo stanje ledvic, šumenje v ušesih je izginilo, sivi lasje so ponovno dobili barvo, izginili ali omilili so se tudi znaki inkontinence. Za zahodnjake je to morda čudež, vendar le zato, ker nočemo vedeti tega, kar vedo celostne medicine – ledvični potencial odloča o stanju reproduktivnih organov, kondiciji mišic zapiralk anusa in mehurja ter o stanju las in ušes. Ti organi so neposredno povezani, zato se izboljšanje pozna na vseh hkrati.

Zelena je prav tako naša! Mnogi jo poznajo kot košček v juhi, ki je premočen, da bi ga uživali pre pogosto. V tej obliki je zeleno res težko zaužiti v velikih količinah. Če jo boste naribali in zmešali z majonezo, boste presenečeni nad njenim blago oreškastim okusom. Še bolj boste presenečeni, ko boste videli, kaj uživanje zelene prinaša telesu. Podobno kot matični mleček zelena regenerira našo vitalno energijo – lahko bi rekli, da nam polni baterije in nas pomlajuje. S tem pa dvigne našo moč ledvic, pospeši tudi razstrupljanje, zato mno-

VIRUSI? NE BO JIM USPELO!

gelée royale matični mleček

naravni ščit vašega imunskega sistema



Kakovost in učinkovitost zagotavlja v naravi edinstvena nenasičena maščobna kislina 10HDA

Dokazani pozitivni učinki na zdravje in dobro počutje:

- krepi imunski sistem
- poveča življenjsko moč in energijo
- zavira procese staranja
- pomaga pri hitrejšem okrevanju po boleznih, kemoterapiji in operacijah
- skrbi za hormonsko uravnoteženost organizma
- izboljša kakovost življenja žensk pred menopavzo in po njej

Spoznajte nepogrešljiv zaklad narave. Izberite zdravje iz čebelnjega panja.

Zdravi
z naravo

medex
d.o.o.

01/475 75 00 • medex@medex.si • www.medex.si



gi opazijo, da imajo po določenem času lepšo polt in več energije. V mnogih državah jo zato uživajo kot afrodiziak. Zaužiti en gomolj na dan sploh ni težava. Danes jo naribamo na solato, jutri pečemo v pečici kot krompir, pojutritšnjem podušeno in premešano kot pire itd. Če premešate pečeno, dobite tudi odlično osnovo za paštete.

Če sklenemo – na vsakem koncu sveta je stvarstvo poskrbelo, da imamo na voljo vse, kar potrebujemo za dobro vzdrževanje svojega telesa. Včasih smo imeli le tisto, kar je zrastle pred našim pragom, danes pa lahko imamo vse, kar nam ponuja svet.

Tako danes kot v preteklosti pa je odvisno le od nas, kaj bomo izbrali in kaj bomo s tem počeli.



Kaj razkriva in kaj prikriva rok trajanja izdelka?

Besedilo: Nadja Bačac

Vprašanje, koliko je staro živilo, ki ga kupujemo, bi moralo biti dokaj enostavno. In nekoč je tudi bilo.

Proizvajalci so morali na izdelke zapisati datum proizvodnje in označiti, koliko časa bo živilo uporabno.

Takšen transparenten sistem je nato izrinil novi sistem, ki zagotovo ni bil narejen v interesu potrošnikov. Roki proizvodnje so z večine izdelkov izginili, zamenjale pa so jih oznake, na primer, »uporabno do ...« ali »uporabno najmanj do ...«.

V začetku smo sicer seštevali in odštevali ter tako vsaj približno ocenili, koliko svež oziroma star izdelek imamo v rokah. Danes odštevanje ne pomaga več, saj je tudi določanje celotnega roka trajanja v rokah proizvajalcev. Ti sami določajo, kakšen bo rok uporabe njihovega izdelka.

Na Ministrstvo za kmetijstvo gozdarstvo in prehrano (MKGP) smo naslovili nekaj vprašanj na to temo in dobili naslednje odgovore: / Objavljamo dva zanimivejša:

Vprašanje:

Pregledali smo Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil. Zanima nas, ali poleg tega pravilnika obstaja nekakšen standard/priporočilo, ki določa, kako dolgo (in ob kakšnih pogojih) je uporabno posamezno živilo?

Na primer: Kakšna je maksimalna uporaba moke, žit, surovega mleka, jogurta, sira itd.

Odgovor:

»Za varnost in kakovost živila v času roka uporabnosti jamči proizvajalec živila, on tudi določi rok uporabe. Ta je odvisen od vrste živila, načina proizvodnje (tehnološkega postopka), skladiščenja, transporta in hranjenja na prodajnem mestu. Proizvajalec mora živilo testirati in določiti rok uporabe, pri tem, kot že rečeno, upošteva lastnosti živila, način proizvodnje, sestavo živila itd. Imeti mora določeno strokovno znanje in analize izvide. Poznejši postopki lahko vplivajo na varnost živila (neprimeren prostor hranjenja, neustrezen transport, neprimerne temperature, ki jim je živilo izpostavljeno), zato je zelo pomembno, da se dobra higienska praksa in sistem notranjega nadzora izvajata v vsakem členu živilske verige – od njive do mize.«

Naš komentar:

Povedano drugače, en proizvajalec, ki uporablja, denimo, le pasteurizacijo svojih kompotov, bo zapisal, da je rok uporabe eno leto, tisti, ki bo isti kompot steriliziral pri veliko višjih temperaturah, pa si bo privoščil dveletni rok uporabe. Na osnovi datuma »uporabno do ...« lahko napačno sklepa, da je živilo, katerega iztek roka je bolj oddaljen, bolj sveže in bolj kakovostno, zaradi česar boste v zmoti. Sterilizacija namreč znatno poslabša senzorične lastnosti oziroma kakovost živila (mrtva hrana!) kot pasteurizacija, po drugi strani pa uniči za zdravje patogene mikroorganizme in njihove toksine v večjem obsegu, zato je tudi rok uporabe takega živila daljši.

Vprašanje:

»Nam lahko, prosimo, posredujete seznam/smer-nice z roki trajanja posameznih (glavnih kategorij) živil. To bi bil za bralce nadvse dragocen podatek.«

Odgovor:

»Na spletni strani MKGP lahko najdete informacije o higieni živil:

http://www.mkgp.gov.si/si/o_ministrstvu/direktorati/direktorat_za_varno_hrano/starasektor_za_varnost_in_kakovost_hrane_in_krme/higiena_zivil_in_krme/higiena_zivil/

Komentar:

Pregledali smo posredovano stran in tam našli marsikaj, vendar ne odgovora na zastavljeno



Ali ste vedeli, ...

da proizvajalci na embalažo zabeležijo krajši rok uporabe od dejanskega. Je to zgolj zato, ker niso z analizami določili pravega roka ali pa želijo s tem povečati obrat živil in njihovo potrošnjo? Dobro je vedeti, da je, na primer, skuta, potem ko ji je potekel rok uporabe, uporabna še kakšnih 10 dni, da so pravilno shranjena jajčka užitna ne samo 18 dni, temveč tudi do 5 tednov, in da je tudi jogurt užiten še en teden po roku uporabe. Razlika je samo v tem, da živilo ni več tako polnega, svežega okusa.

Se pripravljate na konec sveta?

Potem vam bodo sodobni roki uporabnosti všeč. Septembra smo se z beležnico podali na obisk trgovin in popisali nekaj rokov uporabnosti, ki smo jih prebrali na izdelkih.

- Gavrilović, jetrna pašteta, rok uporabe 27. 6. 2016
- Delamaris, fileti skuše, rok uporabe do 8. 7. 2015
- Natureta, višnja džem, rok uporabe do 19. 1. 2015
- Fižol Mercator, rok uporabe 31. 12. 2014
- Natureta, višnjeve kompot, 30. 6. 2014
- Kotani suhi peteršilj, rok uporabe do 29. 3. 2014

vprašanje. Iskanje odgovora na takšno preprosto vprašanje se je izkazalo za precej zapleteno. Celovitega odgovora na to vprašanje ni. So le smernice in različni dodatki, aneksi, pravilniki, dopolnila itd. In če smo se že mi s tem vprašanjem ukvarjali toliko časa, je res zanimivo, kako si zakonodajalec razlaga pravico potrošnika do informiranosti. Morda bi moral vsak Slovenec poslati svoje pisno povpraševanje inšpekcijskim službam, ministrstvom ali najeti odvjetnika, da bo prišel do želenih odgovorov. Pa tudi to, verjetno, ne bi zadostovalo, saj so nam že na MKGP razložili, da nam ne morejo podati celovitih odgovorov, dokler je (edina!) oseba, ki se na to spozna, odsotna.

Vprašanje:

V preteklosti je bil na živilih označen datum proizvodnje. Kako naj danes potrošnik v skrbi za svoje zdravje in čim bolj sveže živilo ve, kdaj je bilo živilo pravzaprav proizvedeno oziroma kako sveže je, saj je na njem navadno označen zgolj rok uporabe (porabiti do ...; najbolje do ...; uporabno najmanj do ...)?

Namesto odgovora smo dobili zgolj prepis opredelitev besednih zvez »uporabno najmanj do ...« in »uporabno najmanj do konca ...« iz Pravilnika o splošnem označevanju predpakiranih živil. Če »porabiti do ...«, kot razlagajo, pomeni živila, ki se z mikrobiološkega vidika hitro kvarijo (mlečni in mesni izdelki, slaščice in pekovsko pecivo itd.) in morajo zato imeti naveden točen dan, do katerega so uporabni, potem jih moramo dopolniti, da lahko tudi iz tega, da je na embalaži zapisano zgolj leto uporabnosti, sklenemo ravno obratno. Kajti kadar je rok uporabnosti živila daljši od leta in pol, lahko trgovci tega prodajajo do zadnjega dne v letu, ki je navedeno. Taka časovna toleranca pa ni zanemarljiva.

Interesi kapitala so pred interesi uporabnikov

Če zberemo vse, kar smo izvedeli, lahko sklepamo le, da potrošnik ne more izvedeti, kdaj je nekaj proizvedeno, in da se zakonodajalcu to ne zdi sporno.

Takšna praksa je danes prisotna skoraj pri vseh izdelkih in taki, ki na svojem izdelku zapišejo tudi datum proizvodnje, so izjemno redki.

Ali ste vedeli, ...

da živilo, ki mu rok uporabe ni potekel, ima pa nenavadni vonj, spremenjeno barvo ali je kako drugače spremenjen, lahko neodprto in v originalni embalaži vrnete v trgovino in zahtevate zamenjavo ali vračilo denarja. Vsak tak primer pa lahko prijavite tudi Kmetijski inšpekciji in Veterinarski upravi RS! (Ne vemo le, kako bomo določili vonj živila, preden ga odpremo!)

V zadnjem času smo priča še enemu »koraku naprej«, ki so si ga izborile nekatere panoge. Ali ste opazili, da na nekaterih kremah ni več roka uporabe? Je le oznaka, koliko časa je izdelek uporaben od trenutka, ko ga odprete. Ali to pomeni, da ga lahko odpremo leta 3000, smo vprašali nekaj predstavnikov podjetij?

»Imate pa smisel za humor,« so nam odgovorili. Gre za to, da so proizvajalcem dovolili, da sami

Ali ste vedeli, ...

da pri živilih, kot so sveže pekovsko pecivo, sveže sadje in zelenjava, sol, sladkor, žvečilni gumi, osvežilne pijače ter alkoholne pijače z več kot 10 % alkohola, roki uporabe niso obvezni in jih ne boste vedno zasledili. Torej so lahko grenivke ali drugi sadeži v skladišču konzervirani z vsemi strupi tudi po nekaj mesecev, vi pa tega ne morete vedeti.



preverjajo stanje zaloge na policah in odločijo, kaj je za v smeti, kaj pa še vedno lahko kupite! Oni odločajo, vi pa morate verjeti, da so se odločili v vašo korist. In recimo, da ste kupili dokaj uporaben izdelek. Niso redki primeri, da kremo prejmete kot darilo in jo imate neodprto v kopalnici nekaj mesecev ali celo leto dni. Kako boste vedeli, ali je še uporabna? Kako boste vedeli, katero porabiti najprej (če jih imate več)? Nobenega podatka ni, na katerega bi se lahko zanesli.

Ko boste postali bolj radovedni, boste ugotovili, da je takšna praksa še pri vrsti drugih izdelkov, ki po vseh pravih »zdrave pameti« niso večni. Ko bomo te dni kupovali zimske gume, res ni vseeno, ali so proizvedene v tem letu ali nekaj let nazaj. Lahko kupite navidezno nove, ki so dejansko že preperle in brez potrebnih voznih lastnosti.

Pravična trgovina bi nalagala, da kot potrošniki brez težav in branja zapletenih kod vemo, kdaj je nekaj proizvedeno, kako je predelano in obdelano ter kakšen je predvideni rok trajanja izdelka brez izgube kakovosti. Stanje na trgu pa priča o tem, da pravična trgovina izginja in namesto tega nastopa lov v kalnem, kjer kupec ne ve in ne more vedeti, kaj kupuje, proizvajalcu pa je omogočeno veliko več maneverskega prostora kot v preteklosti.

Daljši rok ne pomeni vedno slabe novice.

Da je možno izdelkom zagotoviti dolgo življenjsko dobo in obenem zagotoviti, da so še vedno živa hrana, priča nešteto dobrih primerov.

Eden bio matični sok acerola je narejen tako, da so sadeži stisnjeni, naliti v končno embalažo in hitro pasterizirani. Zato se v soku ohrani izjemno veliko vitamina C. Proizvajalec zagotavlja, da bo količina vitamina C enaka deklarirani količini tudi po dveletnem roku trajanja – to pomeni 900 mg na 100 ml soka, kar pokrije 1125 % dnevnih potreb.

Byodo bio vafli dolgujejo dolgo svežino izbiri materiala za embaliranje, ki zagotavlja neprepustnost ter s tem ohranjanje suhosti in hrustljivosti.

Pri **Naturati** oksidacijo olj preprečujejo tako, da jih stiskajo brez prisotnosti zraka.

Na enak način zagotavljajo svežino in neoksidiranost pri stiskanju sokov **Coco drink Dr. Martens**.



Recepti za pomladitev

Besedilo: Sabina Topolovec,
Fotografije: Franc Muren

Medtem ko se ob morda že pozabljeni žalostni zgodbi umrlega dojenčka še vedno krešejo iskre glede veganske prehrane, v našem projektu preizkušamo izključno pristna, naravna in nepredelana živila, torej takšna, kakršna nam jih v obilju nudi mati narava. In smo zdravi!

Po lestvici vrednot se trdnemu zdravju kaj hitro približata tudi lepota in čim dlje ohranjena mladost. In kaj jesti, da bi to dosegli? Med drugim veliko zelenjave, predvsem sveže. In če se vam obraz ob misli na poln krožnik zelenjave skremži, uporabite ščepec začimb in polno merico fantazije. Denimo tako, kot to predstavljamo tokrat!

Preprosti
recepti za
zdravo
življenje.

www.misteriji.si
01/549 17 92

ARA 25.10.14



Če že govorimo o mladosti, naj bo v hrani obilo začimb, ki so bogate z antioksidanti. Kaj porečete na rožmarin, origano, peteršilj in črni poper? Ali na bolj eksotične, kot sta ingver in kurkuma? Če vas slednja z žareče rumeno le spominja na sonce, pa je tega več kot dovolj v arganovem olju, bogatem z vitaminom E, ki prav tako deluje kot antioksidant. In, ali veste, da arganovo olje resnično pomlajuje?

Krožnik lepo narezane sveže ali čvrsto kuhane zelenjave (v zelo malo vode ali na sopari) z okusno in hranljivo omako je lahko slastna in zdrava malica, z njim pa lahko pogostite tudi svoje prijatelje. Če isto omako razredčite, postane preliv za solato, če jo zgostite (npr. s praženo papriko, z zeleno ipd.), se ta spremeni v čudovit namaz.

*Če ni navedeno drugače, cene izhajajo iz Mercatorja.



Omaka iz sončnic

Za 360 g omake:

- 100 g bio sončničnih semen Biotop
- 3 žlice arganovega olja
- 150 g vode
- pol žličke zeliščne soli
- 1 strok česna
- šopek peteršilja
- sok polovice limone
- obilo svežega rožmarina in origana (lahko posušeni začimbi)

Sončnična semena nekaj ur namakamo v vodi, splahnemo in skupaj z ostalimi sestavinami zmeljemo v gladko kremo. Ponudimo ob zelenjavi.

Za sončnična semena odštejete 68 centov, za ostale sestavine pa približno 1 EUR.

360 g omake: ca. 1,68 EUR

Omaka iz čičerike

Za 450 g omake:

- 100 g biološko pridelane čičerike Biotop
- 50 g svetlega tahinija (sezamove paste)
- 3 žlice arganovega olja
- 150 g vode
- 1 strok česna
- lovorjev list
- pol žličke kurkume
- pol žličke ingverja
- sveže mleti poper
- malo nastrgane lupinice eko limone
- 1 žlica sojine omake
- 1 žlica balzamičnega kisa

Čičeriko čez noč namakamo v obilo vode. Zjutraj vodo odlijemo, temeljito speremo in skuhamo skupaj z lovorjevim listom. Ohlajeno pretlačimo in dodamo ostale sestavine. Ponudimo ob zelenjavi.

Čičerika vas stane 50 centov, tahini 59 centov. Za ostale sestavine pripravite približno 1 EUR.

450 g omake: ca. 2,09 EUR

Če imate čas, lahko sončnična semena in čičeriko pred uporabo vsaj malo nakalite. Obe omaki preprosto pripravite z običajnim paličnim mešalnikom. Če ne zmorete pojesti vsega, lahko preostanek shranite v hladilniku v steklenem kozarčku.



V trgovini boste težko našli omake, kakršne opisujem. Za primerjavo navajam ceno 75 ml solanega preliva različnih okusov, ki stane 0,73 EUR. Veliko denarja za malo vsebine. Obenem pa v omakah, ki jih pripravimo sami, ni nešteto neželenih dodatkov, ki bi jo morali držati pri življenju mesece ali celo leta.

Mislimo
zdravo.



Naravno odlično!

Samo iz najboljših naravnih sestavin je mogoče ustvariti okusne in zdrave jedi. Izberite izdelke blagovne znamke **Mercator Bio, ki združuje jamstva standardov ekološke pridelave in predelave.**

Tofujev namaz s šitakami

Potrebujemo: 400 g tofuja, 200 g svežih šitak 3 čebule, 2 stroka sesekljane česna, 1½ dl oljčnega olja ½ limone, sveža zelišča – peteršilj, bazilika, koper, sveže mlet poper, zeliščno sol in sojino omako po okusu

Priprava: Na olju prepražimo čebulo in dodamo narezane šitake. V mešalniku (lahko si pomagamo tudi s paličnim) najprej zmeljemo svež česen in že popraženo čebulo in gobe, nakar dodamo še tofu, olje, limonin sok, sojino omako, sol, zelišča in začimbe. Mešamo, dokler masa ni popolnoma gladka. Postrežemo na kruhu ali uporabimo za nadev.

Matjaž Kološa,
dipl. inž. žv. tehnologije

 **Mercator**
Bio

Poslovni sistem Mercator d.d., Dunajska c. 107, 1000 Ljubljana



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

Podobno kot se avtu konča življenjska doba, ko motor »zariba«, je s človekom, ko srce opeša. Če avto prejema ustrezno nego, potem bo tudi motor, ki ga poganja, dolgo funkcionalen, in podobno je z nami. Če človek sebi posveča ustrezno celostno nego, bo tudi njegovo srce dolgo brezhibno delovalo in čakala ga bo dolga življenjska pot. Ker pa nas vse bolj učinkovito požirata nenaraven življenjski ritem in sodoben stil življenja, človek prehitro rad pozabi nase. Češ, da nismo »prioriteta«, da si ne moremo še privoščiti, da bo lažje, ko bomo v pokoju, samo da odplačamo kredit, pa bo, itd. Zaradi tega ni čudno, da so bolezni srca in ožilja glavna težava sodobne družbe.

Utrip življenja – srce

Priredila: Adriana Dolinar

Že pred kar nekaj leti me je šokiral kardiolog – srčni specialist, ko sem ga spraševala, kako pomagajo sodobna konvencionalna zdravila bolnikom, denimo, s srčnim popuščanjem. Poenostavljeno povedano je bil njegov odgovor tak: »Sprva so bolniki na blažjih zdravlilih, ko ta popustijo, so na močnejših zdravlilih, ko pa popustijo tudi ta, je konec – preprosto KONEC. Ni več pomoči. Oziroma človek umre.« »Pa se ne da nič več narediti,« me je zanimalo. »Ne,« je bil njegov hladnokrven odgovor. Odgovor, ki te strezni (vsaj mene je), da začneš resno razmišljati o preventivi ali pa vsaj o naravnih rešitvah ob srčnih težavah, če vas te že pestijo. Kaj pa je na to temo zapisal Alfred Vogel?

Neutrudno srce

Od nastanka do svojega konca bije srce dan in noč. Neutrudno opravlja svoje delo, dokler njegov lastnik ne umre. Kako nehvaležni in brezobzirni smo do tega organa, ki nam tako vneto in predano dela 60, 90 ali več let, brez ure počitka! Kje je motor, ki ga lahko primerjamo z zmogljivostjo srca? Šele ko proučimo strukturo srčne mišice, si lahko zamislimo izredno ustvarjalno moč narave. Vsako mišično vlakno srca je sestavljeno iz nežnih vlaken, fibril, ki so opremljene, kot skrbno urejen kabel, tudi s prečnimi pregradami, vsaka celica pa je obdana z elastično mrenico. Stena srca je zgrajena iz tisočih takšnih elastičnih kablov. Skozi ves vzorno urejeni splet kablov pa so speljane hranilne žile in spodbujajoči živci. Znani simpatikus je prevodnik dražljajev, ki dejavnost srca spodbuja, vagus pa je živček, ki dejavnost srca umirja. Oba prevodna sistema delujeta v pravilnem ritmu, ki je glede na potrebe človeka večji ali manjši. Srce torej utripa po potrebi hitreje ali počasneje. Med vsakim utripom počiva 1/6 sekunde. To je tudi edini počitek, ki si ga srce privošči!

Zanimivo – konec srčnega utripa ne pomeni nujno tudi konca življenja

Običajno je s koncem utripanja srca končano tudi naše »tuzemeljsko« življenje. Vendar pa to ni zmeraj pravilo! Zanimivo je namreč, da lahko srce utripa še nekaj časa po smrti. Vesal, oče sodobne anatomije, je obduciral truplo nekega plemiča, ki ga je sam zdravil, da bi ugotovil vzrok smrti. V času obdukcije je z grozo ugotovil, da srce še utripa. Vesal je bil zaradi tega obsojen na smrt, saj je obduciral

še živega človeka. Življenje ali dihanje življenja se torej ne ujema vedno s srčno dejavnostjo. Čeprav so ugasnile ostale funkcije, lahko srce še nekaj časa utripa. Lahko pa se zgodi tudi obratno, da srce že nekaj časa več ne utripa, človek pa še vedno živi. To se zgodi pri navidezni smrti. Močan električni tok povzroči krč srca, ki preneha utripati. Smrt nastopi šele pozneje, ko telo ne prejema več kisika in se ogljikov dioksid ne more več izločati. Takšen primer se je večkrat zgodil pri zločincih, ki so končali na električnem stolu. Zdravnik, ki je spoznal, da zaradi električnega toka pride do krča srca, je prosil za dovoljenje, da poskusi s posebno injekcijo proti krču srca oživeti obsojenca. Predpostavka je bila pravilna, saj je navidezno mrtvi kaznjenelec ponovno oživel.

Srčni strupi

Danes ni več čudno, da več kot 50 odstotkov ljudi kaže razne funkcijske motnje v delovanju srca. Sodobni človek se podi in razburja tudi takrat, ko bi lahko ravnal hladnokrvno, četudi je pri tem njegovo delo velikokrat dokaj površno opravljeno. Ta neurejenost ne rodi ravnotežja, ki ga še vedno najdemo pri tistih, ki jim je delo v veselje. Naglica škodi, umirjenost pa srcu prizanaša. Najhujši srčni strup je torej vse večje divjanje v našem sodobnem načinu življenja. Prosti čas, ki nam ga napredek sodobne tehnologije nudi, raje porabimo za delo kot za zasluženi počitek in sprostitve bodisi ob glasbi, v naravi, v ustvarjalnosti itd. Takšen napet tempo brez počitka pa srcu ne prizanaša. Kako neodgovorno in brezskrbno ravna večina mladine in športnikov s to zaupano jim čudežno urico, ki si s pretiranim športom pridelajo težavo, ki se ji reče razširjeno srce. Srca pa ne obremenjujejo le telesna naprezanja, temveč tudi mnoge trgajoče skrbi, ki ga slabijo in poškodujejo. Tudi kajenje zaradi zoževanja ožilja, ki ga povzroča nikotin, na dolgi rok prav tako predstavlja hud strup za srce. Posledice so vidne čez 20 do 30 let, ko je za marsikoga že prepozno. Tudi žleze z notranjim izločanjem vplivajo na dejavnost srca. Med temi zlasti ščitnica, kar se najbolje vidi pri bazedovki (hipertirozi). Nepravilnost v njihovem delovanju lahko torej srcu povzroča težave. Tudi neustrezna sodobna prehrana in dehidracija srcu ne pomagata.

Krepitev srca

Kakor koli že, varovanje srca pred naprezanjem je najboljša dolgoročna rešitev zanj. Če ga ne preobremenjujemo, bo leta in leta brezhibno delovalo.

Zdravljenje, takšno ali drugačno, je le pomoč v stiski in ne bo dolgoročno pomagalo, če bomo srce še naprej izpostavljali škodljivim vplivom. Dobra krepčila za srce so, na primer, pripravki iz gloga, črne mete, olje pšeničnih kalčkov, itd. Dobrodejna je tudi tinktura iz korenin arnike, Crataegus (glog), Cactus grandiflorus, Strophantus, Spigelia, srčno hranilo Avena sativa (oves), homeopatski Calcium carbonicum in suspenzija zlata. V nekaterih primerih se odlično obnese tudi pripravek Convascillan in celo skromni čaj orehovit pretincev. Kdor v mladosti srca ne preobremenjuje s športom in z razvedrilom, se mu tudi v starosti ni treba bati srčnih težav.

Pomoč pri razbijanju srca

Malo znano, vendar učinkovito zdravilo ob razbijanju srca je Lycopodium europaeus, ki ima med ljudstvom ime črna meta. Zel raste na nekaterih gorskih slemenih do višine 1.000 metrov tudi pri nas. Dobrodošla je pri lahki hiperfunkciji ščitnice (pretiranjem delovanju), pri t.i. hipertireozni, združeni s hudim razbijanjem srca. Celo pri hudem razbijanju in močni nervozni deluje že v količinah 5 – 10 kapljic zelo pomirjujoče. Pri daljši trajajoči hiperfunkciji ščitnice je dobro hkratno jemati Urticae (kalcijev pripravek iz koprive, ki je na voljo pri naših sosedih). Pri bolnikih s hudim razbijanjem srca, ki se razburijo za prazen nič in dobijo ob tem takoj pospešen srčni utrip, je običajno znižana količina kalcija v krvi. Velikokrat se pri bolnikih, ki so mislili, da imajo bolno srce, dosežejo dobri uspehi z jemanjem črne mete in naravnega kalcija. Če pa to terapijo dopolnimo, denimo, še s Kelpom (morsko rjavo algo), se normalizira še nekoliko povišana osnovna presnova telesa. Bolniki pri tem ne smejo uživati dodatnega joda. Tudi pri preveliki razdraženosti srca se dobro obnese kombinacija črne mete in naravnega kalcija. Pomiritev dosežemo hitro, za trajnejše učinke pa je potrebno daljše jemanje. Pri tem pa je pomembno, da se pravilno odmeri odmerek črne mete posameznemu bolniku! Zelo občutljivim, slabotnim bolnikom zadošča že 5 kapljic tinkture 3-krat dnevno. Če se bolnik ne pomiri, lahko stopnjujemo odmerek na od 5 do 20 in 30 kapljic 3-krat dnevno. Zdravilo je neškodljivo. Če srčni specialist ne more ugotoviti nobene srčne bolezni, čeprav bolnik čuti, da ima težave, lahko brez bojazni sledi zgornjim nasvetom, kajti črna meta je neškodljivo zdravilo, ki pomaga pri doseganju notranjega miru in prežene neprijetno razbijanje srca.

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



Vpliv maščob na srce

Besedilo: Dr. Johanna Budwig, Laneno olje, Založba Orbis, Več na www.budwig.si

Napačna presnova maščob vpliva na delovanje srca na tri načine. Zaužite maščobe prenaša limfni sistem, ki jih nato odlaga v venozno kri.

Venozna kri, ki je že opravila to in ono funkcijo, zaradi česar je v njej le malo kisika, tako pred vstopom v desni srčni prekat dobi še limfno tekočino, polno maščob, ki so tja prišle neposredno iz prebavnega sistema. Kri, ki napolni levi prekat, prihaja iz pljuč in je polna kisika. Razlika v električnem potencialu med venozno krvjo, polno maščob v desnem srčnem prekatu, in krvjo, polno kisika, v levem srčnem prekatu, neposredno vpliva na pretok krvi skozi srce. To je mogoče prepoznati in precej natančno izmeriti. Če so v venski krvi pasivne maščobe, potem je premalo novih električnih impulzov, zato lahko srce te maščobe zavrne. Te se nato nabirajo v koronarni žili in pozneje na vsej mišici. Poleg tega pa, in to je bilo že pred časom

znanstveno dokazano, srčna mišica obenem trpi zaradi pomanjkanja snovi, ki igra najpomembnejšo vlogo pri oksidaciji, gibanju, dihanju in obnavljanju srčne mišice. Ta snov, je citokrom-oksidaza in ustreza tistemu, kar je Warburg imenoval rumeni dihalni encim.

Kadar srce zaradi izoliranih, strjenih maščob, pokaže, da so bile prebavljene napačne maščobe, takrat trpimo zaradi pomanjkanja najboljših maščob, ki so bistvene za zdravo delovanje srca. In prav v takem primeru manjkajo v krvi tudi večkrat nenasičene maščobe. Oksidacija krvi v pljučih je ovirana, zaradi česar mora srce načrpati enako količino krvi trikrat ali štirikrat, da dobi tkivo dovolj kisika...

»Zakaj so postale maščobe danes tako pomembne?

Z anatomskega zornega kota raziskave srčnega infarkta niso odkrile nobenih nenormalnih sprememb razen strjenih maščob, ki se oklepajo srčne mišice ter omejujejo in motijo delovanje srca. Pri revmatskih obolenjih je edini dejavnik, po katerem se obolele mišice razlikujejo od zdravih, izolirana maščoba. Na mednarodnem prehranskem kongresu v Parizu leta 1957 je 900 strokovnjakov iz vsega sveta poslušalo raziskave pariškega Inštituta za raziskave raka in izvedelo, da je edina snov, po kateri se rakaste celice razlikujejo od zdravih, izolirana maščoba – kopičenje maščobe v celičnih jedrih in citoplazmi. Ko o tem govorimo, ni nihče pripravljen priznati, kakšen pomen ima ta ugotovitev.«

Od leta 1959, ko je to izjavila dr. Budwigova, se v uradni znanosti na temo maščob ni veliko spremenilo. Neuradno pa med tistimi, ki si res želijo vzeti zdravje v svoje roke, uživanje nenasičenih maščobnih kislin, ki jih v industrijsko predelanih izdelkih ni več, postaja vse bolj pomembno.

Dr. Budwigova je proučevala predvsem delovanje lanenega olja, ki je izmed vseh znanih olj še vedno najbolj bogato z omega 3 maščobnimi kislinami. Zaradi največjega antioksidativnega potenciala je to olje obenem tudi najbolj nagnjeno k oksidaciji, kar ustvarja določene težave pri uživanju. Hraniti ga moramo na hladnem in temnem mestu ter resnično hitro zaužiti, sicer bo več škode kot koristi. Pomembno je tudi, da uživamo laneno olje iz ekološke pridelave, ki je hladno stisnjeno brez prisotnosti zraka in shranjeno v temnih steklenicah.

V zadnjem desetletju smo odkrili tudi veliko drugih naravnih virov kakovostnih večkratno nenasičenih maščob. Kot dobri viri teh dragocenih snovi so se izkazali konopljin, ričkovo, repično in gorčično hladno stisnjeno olje. Zelo redko in esencialno GLA maščobno kislino pa najdemo v boraginem in svečlinovem olju.



Kako deluje koencim Q10?

V povezavi z zdravjem srca in a splošno ravno energije zelo veliko slišimo tudi o koencimu Q10. Ta encim je sestavni del našega telesa, le da njegova proizvodnja z leti, zaradi staranja, napačne prehrane in nekaterih zaužitih zdravil, začne močno upadati. Morda prvega razloga ne moremo ustaviti, na druga dva pa imamo vpliv. Izkazalo se je namreč, da prav uživanje napačnih maščob, o čemer piše dr. Budwigova, zelo močno vpliva na raven Q10 v telesu.

Od zdravil so največji uničevalci Q10 prav statini, ki jih uživamo, ker smo prvotno naredili veliko napak pri izbiri maščob.

Q10 ima večplastne naloge v telesu – vpliva na proizvodnjo energije v celicah, deluje kot antioksidant in stabilizira membrane. Če ga ni dovolj, peša srce, čutimo utrujenost, bolečine v mišicah itd.

Ker je v zadnjem času ponudba Q10 zelo široka – ponujajo ga že v homogeniziranem trajnem mleku, kremah za obraz in celi vrsti prehranskih dopolnil –, je dobro poznati pogoje, pod katerimi Q10 zares učinkuje.

Prvi pogoj je kakovost Q10. Naravni Q10, ki ga pridobivajo z naravno fermentacijo, ima dokazano merljive učinke v telesu. To dokazujejo in vivo poskusi in klinične raziskave.

Polsintezni izdelek je sicer cenejši, ni pa enako učinkovit.

Q10 je topen v maščobah in odlično deluje, če v telesu že imamo kakovostne maščobe. Zaradi boljšega delovanja nekateri proizvajalci svojim pripravkom dodajajo tudi vitamin E ali druge maščobe, ki v telesu delujejo sinergijsko.

V zadnjem času so trg preplavile vodotopne oblike Q10. Kljub močni promociji je treba vedeti, da učinkivi vodotopnega Q10 še niso dokazani. Je pa veliko cenejši za proizvodnjo, zato je zanimiv za »široko potrošnjo«.



Hočem več energije

Fidi koencim 10®
Q10 z antioksidanti

Edini registrirani izdelek
s Q10 v Sloveniji:

✿
pomaga pri
kronični utrujenosti
✿
spodbuja imunski sistem
✿
krepi srce

**DVOJNO
PAKIRANJE
PO UGODNI
CENI!**

Na voljo do razprodaje
zaloga.



Fidimedova posvetovalnica:

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

Od ponedeljka do četrтка med 9. in 13. uro.
Na vaša vprašanja odgovarja magistra farmacije.
Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah
ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si
Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali s farmacevtom.



Novi začetek, stari obraz!

Življenje se vsak dan spreminja, s tem pa tudi naša življenjska zgodba. In če rastemo in se razvijamo, predstavljajo 40. leta za mnoge ženske čas novega zagona. Japonke obdobju menopavze rečejo, da je prišel »čas novega rojstva žene«. Pri nas pa je farmacija dosegla, da smo to obdobje skorajda razglasili za bolezen.

**Velik izbor
odlične naravne
kozmetike**

EKO Trgovina

www.srcek.si

Nove Fužine 49, Ljubljana Tel. 051 720710

Če torej ne nasedate industriji bolezni, potem ste po vseh opravljenih materinskih nalogah, zbranih izkušnjah in končno doseženem stanju, kjer lahko sebe postavite na prvo mesto – pred novimi ustvarjalnimi izzivi.

Naš videz je odraz tistega, kar nosimo v sebi. Še najboljše kreme ne morejo prikriti zagrenjenosti, žalosti ali jeze, ki jo določeni čutijo do sebe in drugih. Če pa smo ljubezen, potem tudi žarimo ljubezen, ne glede na globino svojih gubic.

Bi jih kljub vsemu lahko omilile?

Koža se nenehno obnavlja. V času odraščanja se je to zgodilo v manj kot mesecu dni. V mlajših letih traja obnova okrog 35 dni, nato se ta čas počasi podaljšuje in po štiridesetem pride na od 50 do 60 dni. Dokler smo živi, se vse obnavlja, le ritem te obnove je bolj počasen, zato je za odpravljanje nekaterih težav potrebne več vztrajnosti in potrpežljivosti.

Za kožo na obrazu to pomeni, da se presnovni procesi in sposobnost obnavljanja zmanjšujejo, koža slabše veže vlago, njeno zaščitno delovanje ni več popolno, postaja ohlapna in obrazne gubice vse vztrajnejše. Poleg tega se poslabša prekrvavitev in s tem tudi oskrba kože. V teh letih postaja vse zahtevnejša, zato ji pomoč z nego, ki se optimalno ukvarja s temi simptomi, pride še kako prav.

Delovanje sinteznih kozmetičnih pripravkov temelji na močnih učinkovinah, ki delajo namesto kože. Zategujejo jo, napenjajo, polnijo, ... Vendar pa na žalost ne za dolgo. Veliko žensk vam bo povedalo, da po nekem času njihova krema proti staranju »ne deluje več«, brez nje pa je stanje še hujše, kot je bilo na začetku. Tako so mnoge uporabnice ujete v začarani krog iskanja vse močnejših preparatov, industrija pa jih ustvarja tako, da je v njih vse več spornih sestavin. Vedno znova branje člankov v reviji Oko test razkriva, da imajo najdražje blagovne znamke v svoji sestavi največ morebitno nevarnih sestavin.

Naravna nega kože ima popolnoma drugačno logiko. Koža mora delati sama, mi pa ji lahko na naraven način pomagamo pri ohranjanju tistih funkcij, ki začnejo z leti pešati. Včasih radi podcenjujemo moči narave, ta pa razpolaga z veliko zelo učinkovite pomoči zreli koži.

Dragocena olja iz pečk granatnega jabolka, borage, makadamije ali arganovih oreščkov, regenerativne moči aloe vere in različna protivnetna zelišča so le del zakladnice narave, ki se še kako izkažejo v negi kože.

Ko boste brali najbolj učinkovite sestavine za regeneracijo kože na naraven način, boste verjetno opazili, da skoraj vse prihajajo iz semen. Tam sta shranjena modrost in regenerativni zapis, ki lahko

naši koži pomagata ne le s sestavino, temveč tudi s »programom« delovanja.

Lepota in življenjski slog

Krema ni vse, vaš videz v zrelih letih odraža tudi število ur vašega spanja, prehrano in količino počitka, ki si ga privoščite. In prav v tem je včasih največji konflikt današnjega časa. Kdo sploh ima čas za počitek? Prav po štiridesetem letu, v starosti, v kateri se mnogo ljudi biografsko znajde na novem začetku, ko precej natančno vedo, kaj hočejo in predvsem, kdaj, kje ter s kom, imamo polne roke posla in načrtov. Razum in duh sta v tem obdobju zelo močna, telo pa se mora naprezati. Zato je bolj kot za videz obraza treba skrbeti za umirjanje uma. Čas je, da v teh letih spoznamo blagodejnost prisotnosti v sedanjem trenutku, v katerem se tudi čas in s tem staranje ustavita.

Skrivnosti narave:

Olje iz semen granatnega jabolka vsebuje veliko enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin ter vitamin E in flavonoide. To pospešuje nastajanje novih celic in obnovo povrhnjice ter zmanjšuje pigmentne madeže.

Eterično olje smilja – za smilj pravijo, da je rastlina, ki je večna in neuničljiva. Neverjetno regenerira kožo in prispeva k njeni pomladitvi. V naravno kremo lahko dodate nekaj kapljic eteričnega olja smilja.

Arganovo olje ima antioksidativne lastnosti, izboljšuje zaščitno delovanje kože in vsebuje vitamin E. Zelo dobro se obnese tudi proti luskavici in kroničnim težavam s kožo. Lahko ga nanašamo neposredno na kožo ali pa uporabimo kozmetične pripravke, kjer je to olje eno izmed sestavin.

Olje iz makadamijevih oreškov je podobno kožnemu loju. Gladi kožo, pospešuje regeneracijo in je prav posebej primerno za suho in občutljivo kožo.

Olje iz boraginih semen pomaga proti suhi koži, saj vsebuje velik delež gamalinolenske kisline. Podpira zaščitno delovanje povrhnjice, zmanjšuje preveliko izgubo vode in vzdržuje prožnost kože.

Sok granatnega jabolka vsebuje polifenole, ki imajo antioksidativne lastnosti, preprečujejo vnetja in ščitijo celice.

Aloe vera ohranja vlažnost in pospešuje regeneracijo kože, in sicer s tem, da skrajša čas, ki je potreben za obnovo kože. Ob tem aloe vera ščiti tudi genski zapis kože in, kar je zelo zanimivo, ga popravlja, če je okvarjen. Zato je aloe vera tako učinkovita pri brazgotinah, opeklinah in podobnih izrednih stanjih, kjer prav njena lastnost obujanja izvirnega zapisa kože omogoča regeneracijo kože brez zapletov.



ODSLEJ NAJBOLJŠE

Nega za obraz iz granatnih jabolk

Živahni, polni energije in s številnimi novimi idejami. Pripravljeni na nov začetek z vsemi mogočimi izkušnjami v prtljagi – to je tipično za starost po štiridesetem letu.

Weledina celostna nega za obraz iz granatnih jabolk je optimalna spremljevalka zrele kože in podpira njeno aktivno regeneracijo (Dnevna krema, Nočna krema, Nemastni serum, Krema za nego okrog oči).

Po štiridesetem letu, nastopa obdobje v katerem se mnogo ljudi biografsko znajde na novem začetku, ko precej natanko vedo, kaj hočejo in predvsem, kdaj, kje in s kom. Intelekt in duh sta v tem obdobju zelo močna, telo pa se mora naprezati. Zato ima tudi koža posebne zahteve.

Čas, potreben za celotno obnovo kože, se od 35 dni podaljša na 60. Za kožo na obrazu to pomeni: presnovni procesi in sposobnost obnavljanja se zmanjšujejo, koža slabše veže vlago, njene zaščitne funkcije niso več popolne, postaja ohlapna in obrazne gubice vse vztrajnejše. Poleg tega se poslabša prekrvitev in s tem tudi oskrba kože.

Granatno jabolko in proso, borečevo in arganovo seme, sončnični cvetovi in aloe vera – so sestavine z veliko moči, ki vas bodo presenetile s svojimi učinki.





Kako ujeti neulovljivo?

Besedilo: Sanja Lončar

Paradoks narave je, da nam lahko najbolj neobstoje snovi, kakršna so eterična olja, posredujejo največ moči za ohranjanje vitalnosti in zdravja.

Je to igra narave, da je skrivnost večnega zapisala na tako nestalen medij, ali pa je čas, da dojamemo, da je energija materiji nadrejena, in začnemo spoznavati moči, ki smo jih spregledali?

V knjigi Ščepec rešitve razkrivamo resnično presenetljive moči začimb – te pa v večini primerov slonijo na eteričnih oljih. Kaj je tako mogočnega v začimbah, da so naši predniki na vseh celinah ugotavljali, da začimbe poznajo skrivnost nesmrtnosti? Ustanovitelji prve evropske medicinske šole v Salernu so zapisali, da jih preseneča, da nekdo, ki

Kako ohranimo moč eteričnih olj?

- Hranimo jih v temnih steklenicah.
- Hranimo jih proč od svetlobe na stabilnih temperaturah (npr. v shrambi).
- Ko jih uporabljamo, stekleničko hitro odpremo, nakapljamo želeno količino in olja hitro zapremo.

ima žajbelj na vrtu, sploh umre. Ste presenečeni, ko to berete? Si ogledujete žajbelj na vrtu in ne veste, kaj bi z njim? Ali morda potrebujete diagnozo raka, da vas bo iskanje odgovorov pripeljalo do Breussove diete in žajblja, ki naj bi bil po njegovih trditvah zmožen obnoviti kostni mozeg, celice, endokinski in hormonski sistem?

Tudi timijan in origano sodita med začimbe, ki se jih drži sloves večnih. Če so za ohranjanje naše vitalnosti in mladosti pomembni antioksidanti, potem se lahko timijan pohvali, da vsebuje vsaj 16 dokazano učinkovitih antioksidantov. Znanstveniki menijo, da je v tem skrivnost njegovega protirakavega delovanja. Poleg tega so dokazali, da glikozid acetofenon v timijanu zavira sintezo DNK levkemičnih celic. Ker za dolgo življenje potrebujemo tudi zdravo srce, timijan zanj poskrbi tako, da preprečuje zlepljanje trombocitov in pomaga zniževati krvni pritisk. Pri tem se obnese tako začimba kot tudi eterično olje.

Da ima tudi lovor opraviti z večnostjo, so vedeli že v pradavnih časih, ko so spleтали lovorjeve vence tistim, ki so se s svojimi vojaškimi, športnimi ali drugimi dosežki zapisali v večnosti. Z lovorjem so želeli povedati, da nikoli ne bodo utonili v pozabo. Lastnosti te začimbe dokazujejo, da lovorja niso izbrali zaradi oblike njegovih listov. Njegova skrivnost naj bi bila prav v njegovem eteričnem olju, ki je tako mogočno, da pride do živega celo bakterijam, kot so *E. coli*, listerija, salmonela ali *Staphylococcus aureus*. Eterično olje lovorja je tudi preverjeno učinkovito proti plesnim, zaradi česar je odlično za konzerviranje hrane. V času, ko proizvajalci posegajo po raznih, tudi kancerogenih dodatkih, da bi ohranili kakovost mesa je dobro vedeti, da lovorjevo eterično olje v kombinaciji z vakuumskim pakiranjem v zaščiteni atmosferi zavira razvoj patogenih bakterij, ki predstavljajo tveganje za meso. In če imajo proizvajalci, motivirani z dobičkom, malo zanimanja za to, da bi se vrnili k naravnim snovem, lahko vsaj mi uporabljamo delovanje lovorja na različnih področjih.

Šopke obesite v kuhinji, liste dajte med žita, semena in suho sadje v shrambi ter obvezno kuhajte beljakovinska živila (stročnice, gobe, meso) z dodatkom te dragocene začimbe. Da se lovor ne mení za čas,

priča tudi ta zanimivost, da je to ena izmed redkih začimb, ki je boljša posušena kot sveža. Tudi eterično olje postane uporabno, šele ko stoji eno leto!

Lovor v aromaterapiji uporabljajo povsod, kjer želijo spodbuditi hitro regeneracijo telesa in pri stanjih izčrpanosti.

Med tiste, ki jih povezujejo z nesmrtnostjo, sodi tudi cimet. Eterično olje cimeta preverjeno deluje proti bakterijam, virusom, kvasovkam in zajedavcem. Kako močno jih zavira, najbolj dokazujejo mumije, ki so jih balzamirali s cimetom in so tudi po tisočletjih še vedno dobro ohranjene. Morda takrat res niso mogli videti bakterij, virusov in spor, vendar pa so bolje kot mi vedeli, kako jih ustaviti.

In če bolj odprtega duha poslušamo, kaj nam imajo povedati naši predniki, bomo slišali, da cimet ne ohranja le našega telesa, temveč z večnostjo povezuje tudi naš duh. Mnoge stare kulture so zapisale, da cimet kot zanesljiv vodič po smrti pelje dušo v nebesa. Zato so na mnogih koncih sveta pokojne (če so si cimet lahko privoščili) zažigali na cimetrovih vejicah. Cimet so primerjali s ptičem feniksom, ki se iz pepela vedno znova dvigne še močnejši. Cimetove grmade naj bi pomagale tudi duši, da se dvigne in poleti še močnejša.

Danes cimet ni več le privilegij cesarjev. Vse navedene začimbe in eterična olja imamo na razpolago za zelo malo denarja. Seveda, le če vemo, kaj bomo z njimi počeli.

Eterična olja se na trgu pojavljajo v različni kakovosti

- Olja brez certifikatov – morebitno nevarna, saj ne morete vedeti, ali so pristna ali ponarejena, ali so pri pridelavi uporabljane kemikalije in ali so pri izdelavi uporabljali nevarna topila. Tem se izogibamo.
- Olja s certifikati naravnosti (BDIH) – olja so preverjeno naravna, vendar niso nujno vsa iz ekološke pridelave. Za uporabo v kozmetiki in za odišavljenje prostora so zelo uporabna. Za peroralno jemanje pa obvezno preverite za vsako posamezno olje, iz kakšne pridelave je.
- Olja z EKO in DEMETER certifikati – ta olja so uporabljati tudi za peroralno jemanje, če seveda veste, kako in kdaj jih boste uporabili. Ker gre za zelo velike moči narave, tudi napake niso zastoj. Zato je dobro poznati, katera olja in v kakšnih oblikah jih smemo jemati s hrano, mešati z olji ali kako drugače uporabiti na telesu ali vnesti v telo.

PARADIŽ VONJEV

**ZA HARMONIJO IN DOBRO POČUTJE
ZA SPROSTITEV, ČUTNOST IN VESELJE**

Privoščite si trenutek, za uporabo čudovitih naravnih dišav, ki v domu in ostalih zaprtih prostorih ustvarijo čisto, zdravo in prijetno ozračje.



Berglandova eterična olja so popolnoma naravna, pridobljena iz botanično definirane rastline in so laboratorijsko preizkušena.

V ponudbi imamo preko 80 različnih vrst olj. Narejena so bodisi iz zelenih delov rastline, iz sadežev, iz cvetov, iz lubja dreves ali plodov le teh.

Na voljo so tudi biološka eterična olja - to so olja iz kontrolirane biološke pridelave.

Čudovite oljne kompozicije za vse namembnosti lahko ustvarite s pomočjo vaše domišljije in okusa, na voljo pa so tudi že pripravljene mešanice.

Uporaba eteričnih olj je zelo široka

- za odišavljenje prostorov
- za uporabo v kozmetiki
- za aromaterapije, ...

Vsa masažna in eterična olja Bergland so na voljo v vseh boljše založnih zeliščnih prodajalnah, v specializiranih prodajalnah Sanolabor ter nekaterih lekarnah.

 **Bergland**

www.baytris.si,
Baitris d.o.o.,
03 752 02 60

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.



PONEDELJEK, 3. OKTOBER

KAKO IZBOLJŠATI IMUNOST NA NARAVEN NAČIN?

Krško, Ljudska univerza, ob 18. uri

Predava Sanja Lončar.

PONEDELJEK, 3. OKTOBER

PREDAVANJE O ZDRAVILNIH RASTLINAH

V Župniji. domu v Šentvidu pri Stični, ob 17. uri

Predava Jože Kukman, mag. farm. Prispevek 5 EUR.

PONEDELJEK, 3. OKTOBER

USTVARJALNICE

Kud Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, ob 16.00 do 17.30

Dodatni termini: 13., 29. in 27.10. Delavnice vodijo člani Kud Sredina.

Spoznali bomo različne materiale in tehnike ustvarjanja: mokro in suho polstenje, oblikovanje gline, rezljanje, oblikovanje bakra in papirja itd. Za otroke vstop prost, za starše prispevek 5 EUR, financira MOL. Info. in prijave: 040 298 723 in alja.venturini@sredina.org, Organizira: Kud Sredina



TOREK, 4. OKTOBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Logatec, jedilnica OŠ 8 talcev, ob 18. uri

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom, bolečinah in celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

Vstop prost. Organizira Društvo za zdravilne rastline Ognjič, Logatec



SREDA, 5. OKTOBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Celje, stranska dvorana Narodnega doma v Celju, ob 17. uri

Vsebina enaka kot 4. oktobra. Prispevek za predavanje je 3 EUR za člane društva in 5 EUR za nečlane. Organizira: Društvo zeliščarjev Ginko Celje

SREDA, 5. OKTOBER

KUHARSKA DELAVNICA: SLASTNI, DOMA PRIPRAVLJENI NAMAZI

Zavod BOB, Robbova 15, Ljubljana, ob 17. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa

Cena triurnega tečaja je 25 € na osebo.

Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.



ČETRTEK, 6. OKTOBER

NAS HRANA UNIČUJE ALI ZDRAVI?

ob 18. uri, Dol pri Ljubljani, Knjižnica Jurij Vega, Videm 17

To, kar uživamo danes, ni užival nihče v dolgih tisočletjih razvoja človeka. Kako vplivajo pesticidi, gensko spremenjeni organizmi, E-ji, različni načini pridelave in predelave na naše zdravje? Čemu se lahko izognemo in kako zmanjšamo škodo, ki jo povzroča kemija, ki je danes prisotna na vsakem koraku? Predava Sanja Lončar, vstop je prost.

PETEK, 7. 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 EUR. Prijavite se lahko do 05. oktobra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 7. OKTOBER

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

160-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje

in terapije, poteka med vikendom. Predavatelj 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 1.350 EUR. Prijavite se lahko do 05. oktobra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SOBOTA, 8. OKTOBER

UMIRANJE SPOLNOSTI

Kranj, Planet TUŠ, od 10. do 14. ure

Ali je res odnos do spolnosti tako enostaven, da ga lahko »uravnavamo« s populističnimi, sodobnimi, hitrimi in trendovsko pisanimi navodili? Odnos do spolnosti je veliko več kot pametno in striktno delovanje po strokovnih navodilih. Sama spolnost pa je izjemno kompleksno polje človekovega življenja in bivanja. Ali vemo, od kod se črpa energija za tako kompleksno in vseobsežno spolnost? Je te energije dovolj in kaj, če je ni? Znamo pri težavi s spolnostjo ustrezno ukrepati? Kaj storiti, ko se ...? Predavanje Rajka Škariča ob 10.30. Svetovanje ob stojnicah od 10. do 14. ure. Organizira: Društvo Ognjič

SOBOTA, 8. OKTOBER

TEČAJ HAVAJSKJE MASAŽE LOMI LOMI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

2-dnevni tečaj, ki poteka čez vikend, organizira Higeja, šola za maserje in terapije, vodi pa ga Duilio La Tegola, mojster havajske masaže Lomi Lomi. Cena seminarja je 250 EUR. Prijavite se lahko do 07. oktobra 2011.

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

SOBOTA, 8. OKTOBER

PRIDELAVA HRANE BREZ GSO V SLOVENIJI?

Ekofest Galicija, GD Pernovo, Velika Pirešica, od 9.00 do 10.30

Predavateljica: prof. dr. Martina Bavec, univ. dipl. inž. kmet., Univerza v Mariboru, in izbrani strokovnjaki s tega področja. Ogled predelave mleka v domači sirarni kmetije Podpečan (degustacija mlečnih izdelkov brez GSO na kmetiji za 5 EUR). Predavanje in ogled brezplačna. Organizira: Ekoci

SOBOTA, 8. OKTOBER

ZASADIMO ŠOLSKE EKOVRTOVE

Ekofest Galicija, GD Pernovo, Velika Pirešica, od 14. do 15. ure

Predavateljica: ga. Anamarija Slabe, univ. dipl. inž. kmet., strokovni vodja (ITR Ljubljana). Po predavanju bo delovno srečanje EKOCI – Eko civilna iniciativa Slovenije. Organizira: Ekoci



NEDELJA; 9. OKTOBER

ZAKAJ NE NAJDEM PRAVE SLUŽBE?

Žalec, Ekofest, Ekomuzej ob 10:30

Zakaj danes ljudje niso zadovoljnih s svojo službo? Ali je težava v družbeni ureditvi, turbo kapitalizmu, globalizaciji, neustrezni izobrazbi, slabi plači? Ali je tako v vseh državah? In če ni, v čem so razlike? Zakaj so, na primer, v nekem podjetju in celo na istem delovnem mestu eni zadovoljni, drugi pa ne? Delo predstavlja največji del našega dejavnega življenja. Zato je vredno spoznati svoj odnos do njega in odkriti priložnosti za bolj izpolnjeno življenje. Predava Rajko Škarič. Vstopnina 5 EUR.

PETEK, 14. OKTOBER (DO 11. DECEMBER)

72-URNA DELAVNICA PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA

Hotemaže pri Predvoru

V permakulturi se prepletajo ekologija, pokrajina, organsko kmetijstvo, arhitektura in socialni vidik sobivanja. Poudarek ni na posameznih elementih, temveč na povezavah med njimi in sinergijskih učinkih, ki jih s tem dosežemo. Permakultura sloni na opazovanju vzorcev in principov iz narave, ki jih lahko načrtovano prenesemo v svoje okolje. Delavnica bo potekala 5 vikendov, in sicer vsak drugi vikend. Info. in prijave: www.ekovas.si.

PETEK, 14. OKTOBER

KUHARSKA DELAVNICA: VEGANSKE SLADKE IN SLANE DOBROTE

Bukovica 58b, Bukovica pri Vodica, ob 17. uri

Če ste na poti k zdravemu načinu prehranjevanja, pa ne veste, kako začeti, vam bo ta delavnica dala veliko zamisli. Delavnico bo vodila ga. Marta Ribič, ki bo z vami podelila svoje dolgoletne izkušnje priprave: veganske pehtranove potice s tofujem, veganske lešnikove potice s čokolado, veganske

borovničeve torte s čokolado ter veganskih polpetov iz prosene ali ajdove kaše, iz okare in pora ter iz bučk in kopriv. Cena triurnega tečaja je 20 EUR na osebo. Informacije in prijave: 031 672 234 ali martinček2907@gmail.com.

PETEK, 14. 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, refleksoterapevtka. Cena celotnega tečaja je 730 EUR. Prijave do 12. oktobra. Prijave in info. na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 15. OKTOBER

MAKROBIOTIČNA PREHRANA; HRANA, KI DAJE ENERGIJO = HRANA ZA ŽIVLJENJE

Lokal Pri Olgii, Dunajska 159, Ljubljana, od 9. do 16. ure

Hrana je lahko zdravilo ali strup, odvisno od izbora in kakovosti živil ter njihove priprave. Spoznali boste nekaj zanimivih dejstev o učinkih živil na naše telo, o energiji, ki jo imajo različna živila ipd. Po predavanju pa bomo nadaljevali s prikazom priprave celovitega, uravnoveženega makrobiotičnega obroka, izbranega in pripravljenega glede na trenutni letni čas (jesen). Cena: 80 EUR.

Prijave in informacije: Barbara Sršen, 041 303 302, barbara.srsen@gmail.com.

PETEK, 21. OKTOBER

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 Željko Radmanović, manualni terapevt. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 19. oktobra 2011. Prijave in info. na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK – NEDELJA, 21. DO 23. OKTOBER

PERMAKULTURNI VRT – PRAKTIČNA DELAVNICA

V Lendavi, na zapuščenem vinogradu poleg cerkve, od 18. ure (pet.) do 17. ure (ned.)

Delavnico vodi permakulturni načrtovalec Tomislav Gjerkeš. Prek najnujnih osnov in doseganja širine vpogleda v petek bosta sobota in nedelja posvečeni praktičnemu delu na terenu. Lokalni materiali, grafika vrtov, različne tehnične izvedbe, podporni sistemi, zasaditveni načrt. Cena 50 EUR, več na tomlav.gjerkas@gmail.com in 031 708 011. Organizira: permakulturna kmetija Tompa

SOBOTA, 22. OKTOBER

6. DAN EKOVASI: IZZIVI EKOVASI NA KOČEVSKEM

Podstene nad Koprivnikom ob 10. uri

Mnoge zapuščene vasi na Kočevskem predstavljajo priložnost za ustanovitev ekovasi. Večletno prizadevanje in dobro sodelovanje z občino Kočevje je obrodilo sadove. Odpirajo se možnosti za odkup zemljišč in začetek gradnje. Na srečanju bomo raziskovali možnosti združevanja znanja različnih skupin, ki se ukvarjajo s temo ekoloških vasi v Sloveniji. Dodatne informacije in prijave: www.ekovasi.si.

SOBOTA, 5. NOVEMBER

TEČAJ: ODPRVIMO NESPEČNOST

Kranj – Rekreatijski center Vogu – Spodnja Besnica – pri Kranju, Vogel 10, od 10. do 14. ure

Tradicionalna kitajska medicina se dobro zaveda pomena kakovostnega počitka in s svojimi tehnikami zelo uspešno odpravlja vse motnje spanja. Spoznali bomo akupresurne masaže, prehrano, vaje, meditacije in pogoje, ki vodijo v kakovosten spanec. 4-urni tečaj vodi: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Prispevek (bruto): 45 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 40 EUR); Prijave in info. do 28. oktobra: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

NEDELJA, 6. NOVEMBER

TEČAJ: ODPRVIMO NESPEČNOST

Ljubljana – Telodrom, Kolarjeva 45a, od 9. do 13. ure

Vsebinska, pogoji in kontakti enaki kot 5. novembra.

PONEDELJEK, 7. NOVEMBER

PREDAVANJE O ZDRAVILNIH RASTLINAH

V Župniji, domu v Šentvidu pri Stični, ob 17. uri

Predaval bo Jože Kukman, mag. farm. Prispevek 5 EUR.

Skrivnosti začimb in moč eko izdelkov



Mercator je v mesecu septembru svoje kupce razvajal z odlično ponudbo ekoloških in drugih zdravju prijaznih izdelkov, in sicer po posebej ugodnih cenah. Nizu pokušin linije ekoloških izdelkov lastne znamke Mercator Bio v njihovih hipermarketih so dodali še dogodke, ki za vas odkrivajo skrivnosti začimb in moč ekoloških izdelkov.

Zadnji dogodek bo v Mercator Centru Celje, 4. 10., med 15. in 20. uro.

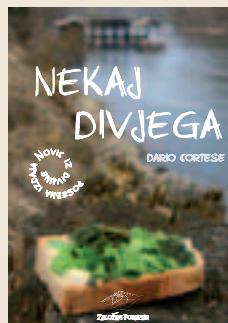


Vabljeni na zabavni začimbni poligon, predstavitev knjige **ŠČEPEC REŠITVE**, pokušine ekoloških izdelkov, kuharsko demonstracijo in prehransko svetovanje ter predstavitev naravne kozmetike.



Na sejmu Narava zdravje vas čaka nekaj divjega.

Prvinska energija hrane, naj bodo to antioksidanti, glukozinolati, vitamini, rudnine in druge živodajne vsebine ali enostavno le »moč« hrane, je tista, ki nam daje največ življenja.



V divji zelenjavi in samoniklem sadju je te prvinske energije največ, nekaj pa je prinaša tudi najnovejša knjiga Daria Corteseja *Nekaj divjega*. Izšla je pri Založbi Porezen, ki je pridobila pravice do izdajanja tudi njegovih drugih knjig.

Nekaj divjega bo, tako kot nekatere druge knjige istega avtorja, vključno z zadnjimi izdodi prve knjige *Divja hrana*, naprodaj na stojnici Založbe Porezen na sejmu Narava-zdravje na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani od 6. do 9. oktobra. Na istem mestu Porezen organizira tudi srečanja z avtorjem, ki bodo vsak dan od četrтка do sobote ob 17. uri.

Na stojnici bo ves čas potekala tudi pokušina in prodaja ekološke kisave iz Čadrga, kar ob enem pomeni napoved knjige o sirotki, kisavi in drugih zdravilnih mlečnih skrivnostih, ki bo prav tako izšla pri Založbi Porezen.

Več na www.porezen.si.

Za polno doživetje nosečnosti, naravni porod in zdrave otroke!

Združenja Vis Feminea pripravlja **mednarodno porodno konferenco** z naslovom **Stara modrost in sodobna znanost o porodu** ("The ancient wisdom and modern science of childbirth"). Več o dogodku, ki bo potekal v Thermana Laškem **od 17. do 20. novembra**, si preberite na www.birthconference.com.



Staranje in propadanje tkiv je posledica dehidracije

Besedilo: F. Batmanghelidj, dr. med., v knjigi Voda za zdravljenje in življenje (Založba ARA)

Začenja se enaindvajseto stoletje, vendar se mi kljub temu zdi, da je medicinska praksa vse bolj regresivna.

Res je, da vse več ljudi razume, da je zanje bolje, da ne čakajo na žejo in ravnajo preventivno zoper

dehidracijo telesa. Uvideli so, da se tako počuti-
jo bolje in imajo več energije. Ko gredo zdoma, s
seboj nesejo vodo. Pijejo jo med telesno vadbo,
namesto raznih industrijskih in alkoholnih pijač
raje pijejo vodo. Na šolah se vse bolj zavedajo
škodljivih učinkov gaziranih pijač in odstranjuje-
jo aparate s pijačami. To je že postalo obvezno v
Kaliforniji (*in v vse večjem številu evropskih držav*,
op. red.). Nekateri raziskovalci so ugotovili, da se
otrokom uspeh v šoli močno izboljša, ko začnejo
namesto gaziranih pijač piti vodo.

Na vsem lepem pa je zaslužni profesor Medicinske
šole Dartmouth v strokovni reviji American
Journal of Physiology objavil prispevek, v kate-
rem trdi, da ni nobenega znanstvenega razloga,
da bi morali ljudje piti, če niso žejni. Najbolj zani-
mivo pri tem prispevku je, da je bil najprej obja-
vljen na svetovnem spletu in poslan novičarskim
agencijam za hitro razširitev, še preden je bila po-
zneje istega leta objavljena njegova tiskana razli-
čica. Mediji vsega sveta so poročali o tej zrežirani
informaciji za javnost.

Ker sem se zavedal, da lahko takšno stališče, če
mu nihče ne oporeka, ogrozi milijone zaupljivih
ljudi po vsem svetu, na katere bi članek vplival,
sem napisal kratko strokovno repliko in jo začel
pošiljati naokrog. Prispevek sem objavil na sve-
tovnem spletu, da je na voljo za morebitne kritike.
Čakam na odziv medicinskih revij, ki so mojo re-
pliko prejele. Upam si trditi, da uradnega odziva
ne bo, saj je moje stališče v nasprotju s komerci-
alnimi interesi sistema »bolezenskega skrbstva«.

Čakanje na občutek žeje je čakanje na prezgodnjo smrt v mukah

Heinz Valtin, dr. med., zaslužni profesor zgoraj
navedene medicinske šole izjavlja, da pitje osmih
kozarcev na dan in odprava dehidracije, ne da bi
čakali na občutek žeje, nima strokovno uteme-
ljenih koristi. Prav to mnenje je temelj vseh zmot-
sodobne medicine, ki ZDA stane 1,7 milijarde do-
larjev na leto, pri čemer stroški vsako leto nara-
stejo še za 12 odstotkov. Dr. Valtinovo mnenje je
po moji presoji prav tako absurdno kot čakanje
na zadnjo stopnjo smrtonosne okužbe, preden
bi bolniku predpisali antibiotik. Njegova mnenja
temeljijo na zmotni predpostavki, da so suha usta
ustrezen znak za dehidracijo.

Dr. Valtin se očitno ne zaveda pomembnega
premika v paradigmi današnje medicine. Vsa
nekdanja medicinska prepričanja temeljijo na
napačni predpostavki, da topljenec v telesu urav-
nava vse njegovo delovanje in da topilo nima
nobene neposredne vloge v telesni fiziologiji.

PIJEM VITALNO VODO
REVITAN®

ki mi nudi:

- boljše počutje in višjo odpornost organizma,
- finančni prihranek,
- bolj čisto okolje.

www.revitan-h2o.si
T: 031 638 077



REVITAN® se enostavno namesti na obstoječo pipo ali tuš.

Dobra novica

V mnogih šolah uvajajo avtomate za vodo z željo, da bo voda otrokom čim bolj dostopna in se jo bodo že od malega navadili piti v zadostnih količinah.



Tem prizadevanjem se je priključilo tudi podjetje Bogart, ki je začelo z akcijo obdaritev vrtcev z vrčki Brita. Če je voda vedno na mizi, se jo malčki navadijo uživati, s tem pa se lahko prepreči veliko težav, ki so lahko posledica dehidracije.

Na medicinskih fakultetah učijo, da je voda zgolj topilo, embalaža in transportno sredstvo ter da nima lastne presnovne vloge. Pozabljajo pa znanstveno dejstvo, da je presnova nemogoča brez hidrolize, ki jo omogoča prav voda. Pri dehidraciji se 66 % izgube vode zgodi v notranjosti telesnih celic, 26 % v medcelični, le 8 % pa v krvnih tkivih v obtočilih.

Če vode ni dovolj, ni osmoze (prehoda med tkivi) in tudi ne hidrolize. Če čakamo, da bi postali žejni, ko se telesne tekočine že zgostijo, voda v dehidriranih celicah našega telesa izgubi sposobnost za proizvodnjo energije. To je glavni razlog, zakaj moramo dehidracijo preprečiti, ne pa čakati nanjo in jo odpravljati šele takrat. Dopusčanje dolgotrajnega kroženja zgoščene krvi v obtočilih je v resnici izzivanje katastrofe.

Tragičnost čakanja na žejo lahko sprevidimo v luči spoznanja, da ostrina občutka žeje z leti otopi. Raziskava Phillipsa in kolegov je pokazala, da starejši ljudje po štiriindvajsetih urah brez pitja vode še vedno ne zaznajo svoje žeje. »Pomembno odkritje je, da kljub očitni fiziološki potrebi po vodi starejši preiskovanci niso kazali očitnih znakov žeje«. Bruce in kolegi so pokazali, da se med dvajsetim in sedemdesetim letom razmerje med vodo v celicah in zunaj njih izrazito spremeni: od 1,1 do 0,8. Do tako drastičnega neravnotežja na račun znotrajceličnega volumna vode zagotovo ne bi prišlo, če bi osmoza lahko

omogočila prehajanje vode skozi celične ovojnice v vsem telesu – izmerjeno stanje pa je tipična posledica procesa, ki se sproži, ko je telo daljši čas prisiljeno k varčevanju z vodo.

Na osnovi mojih dvaindvajsetih let kliničnega in znanstvenega raziskovanja molekulske fiziologije dehidracije lahko mirno trdim, da je šestdeset milijonov Američanov z visokim krvnim pritiskom, sto deset milijonov Američanov s kroničnimi bolečinami, petnajst milijonov s sladkorno boleznijo, sedemnajst milijonov z astmo, petdeset milijonov z alergijami in skoraj sto milijonov s prekomerno telesno težo ravno natanko po priporočilih dr. Valtina. Vsi so čakali, da postanejo žejni.«

Vsemu, kar je zapisal dr. Batmanghelidj, ni kaj dodati. Tudi pri nas je iz učbenikov fiziologije v novjših izdajah besedo voda zamenjala beseda tekočina. Tudi pri nas se še najdejo zdravniki, ki govorijo, da ni treba veliko piti. In tudi pri nas gre do mnoge rešitve, o katerih beremo v medijih, na roke bolj dragemu vzdrževanju bolezni kot vzpostavitvi zdravja. Zato vam toplo priporočamo v branje obe knjigi dr. Batmanghelidja, Telo kliče po vodi ter Voda za zdravljenje in življenje.

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





Trajno in živo obenem!

Zakonodaja v imenu zaščite proizvajalcem dovoljuje uporabo vse bolj agresivnih načinov »odpravljanja« tveganj iz hrane, četudi z ubijanjem morebitnih patogenih organizmov ubijajo tudi življenje v njej. O tem, da bi lahko bila živila trajna in varna, obenem pa tudi živa, nočejo niti slišati. Vendar pa takšne rešitve obstajajo – biodinamiki jih poznajo.

Že velikokrat smo na staneh, ki jih namenjamo kozmetiki, opisovali poskuse, ki jih je že pred desetletji izvajal dr. Hauschka. Le z uporabo ritmiziranja s svetlobo, temo, gibanja in mirovanja mu je uspelo stabilizirati vodni izvleček vrtnice, da je ta ostal dišeč 30 let. Na podoben način tisti, ki nadaljujejo njegovo delo, stabilizirajo učinkovine še danes. Tako pridobljeni izvlečki zdravih rastlin so uporabni 10, 15 in več let.

Tudi vsak, ki sam nabira svoje zdravilne rastline, ugotavlja, da tiste, ki smo jih nabrali ob pravem času, svojo barvo in vonj (s tem pa tudi eterična olja, ki so nosilci delovanja) ohranijo tudi od 3 do 4 leta. To pomeni, da za takšna zelišča ne velja nujno pravilo, da so zdravilne rastline uporabne le eno leto.

Te dni, ko bomo na veliko začeli pospravljati še zadnjo zelenjavo in sadeže, je dobro vedeti, da s škropljenjem s kremenom iz roga dosežemo, da se v živilih še bolj koncentrirajo sladkorji in arome,

podaljša se tudi njihova obstojnost in zmanjša možnost razvoja plesni. Kremen je utekočinjena svetloba, to pa plesni ne prenašajo.

Če morda (še) ne uporabljate preparatov, pa lahko modrost dinamike narave preizkusite tudi s preprostim opazovanjem trajnosti zelenjave v odvisnosti od časa trgatve. Izpulite nekaj redkvic zjutraj, nekaj opoldne in nekaj zvečer. Zapišite si uro, položite jih na papir in opazujte, katere bodo prve ovenele. Za korenovke na splošno velja, da bodo najbolj obstojne, če jih izkopljemo v drugi polovici dneva, ko »zemlja vdihuje« in sile težijo navzdol. Če pa želimo izkopati korenovke za daljše shranjevanje, je pomembno, da izberemo dan za korenino popoldne.

Poskusi Marie Thun kažejo na to, da je, zlasti korenček, nagnjen h gnitju, če ga izpulimo na dan za list.

Izjema od linearne branja setvenega koledarja je zelje. Namesto na dan za list ga za spravilo in kisanje nabiramo na dan za cvet. Takrat je bolj dišeče in aromatično ter se bo pri spravilu najbolje ohranilo.

Namesto s konzervansi pa dolgo obstojnost pri skladiščenju dosežemo tudi s pomočjo različnih

2. Pohod biodinamikov v osrednjih Slovenskih Goricah

V soboto, 27.8.2011, se je kljub žarečemu jutranjemu soncu ob 9. uri zjutraj na Vanetini zbralo 120 biodinamikov in ljubiteljev narave. Po lanskem 1. izletu na Uršljo goro, ki ga je organizirala Ajda Koroška, sta se letos Društvo biodinamikov Pomurja in Sekcija mladih biodinamikov odločila, da bosta pohod speljala po biodinamičnih sledeh osrednjih Slovenskih goric.

Zbrane ob sadovnjakih na Vanetini pri Demeter kmetiji Draga Purgaja in njegove soproge je najprej pozdravila predsednica sekcije mladih biodinamikov, Martina Ficko. Pomen razvoja biodinamičnega gospodarjenja je s svojo prisotnostjo poudaril župan občine Cerkvenjak, gospod Marjan Žmavc. Pohodnike je pri poslušanju zanimive obrazlage Draga Purgaja o temeljih biodinamike in sadjarstvu po biodinamični metodi zmotila le kakšna čebela ali mamljiv pogled na zrela jabolka, natočeni jabolčni sok in domače pecivo za dobrodošlico. Sprehod skozi sadovnjak so končali z ogledom prve "biodinamične škropilnice" v Sloveniji.

začimb. Tako bo, denimo, lovor preprečeval pojav črvov v kostanjih in suhem sadju. Pojav nevarnih aflatoksinov na žitih in oreščkih pa lahko učinkovito preprečujejo klinčki. Klinčki so se v raziskavah izkazali tudi za uspešne v obrambi čebule pred sivo plesnijo. Kumina pa se je izkazala pri varovanju stročnic (Več o močeh začimb boste lahko prebrali v knjigi Ščepc rešitve).



Lovor je odlična zaščita pred črvi in molji, zato ga dodajamo v posode v katerih shranjujemo kostanje, fige, moko, žita, ...

PONEDELJEK, 3. OKTOBER

TRŽNICA DEMETER NA GORENJSKEM

Radovljica, trg pred Linhartovo dvorano in Kavarno kino, od 17. do 19. ure

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

Projekt je nastal v sodelovanju z Zavodom za biološko dinamično gospodarjenje, gorenjskimi kmeti z blagovno znamko Demeter in s študijskim krožkom z naslovom Naši pridelki na tržnici.

Tržnica bo še v nedeljo **9. oktobra** in sredo **19. oktobra** ob enaki uri.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

SOBOTA, 8. OKTOBER

PRIPRAVA IN ZAKOPAVANJE BIODINAMIČNIH PRIPRAVKOV

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 14. do 18. ure

Izdelava pripravkov, izkopavanje jam, zakopavanje pripravkov. Prinesite suhe rastline za pripravke (regrat, hrast, kamilice, rman).

Zimska zaščita sadnega drevja, sajenje sadnega drevja, navodila za izdelava premaza za sadno drevje.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska

PONEDELJEK, 17. OKTOBER

IZDELAVA VEGETABILNEGA PREPARATA IZ KAMILICE

Na sedežu društva Vinji Vrh 5a, Šmarješke Toplice, ob 9. uri

Delavnico vodi Jože Lusavec. Odžagali bomo macesnovo vejo, olupili ovojnico (lubje) in to napolnili s cvetovi kamilice, ki smo jih nabirali maja in junija ob pravi konstalaciji.

Info.: 031 645476 ali joze.lusavec@gmail.com.

SREDA, 19. OKTOBER

HRANA ZA DUŠO IN TELO

Zadružni dom Zadvor, ob 19. uri

Predavanje Ice Krebar (Sitarovasnik). Info.: 041 364 897. Organizira: Društvo AJDA Sostro

PETEK, 28. OKTOBER

IZDELAVA VEGETABILNEGA PREPARATA IZ REGRATA

Na sedežu društva Vinji Vrh 5a, Šmarješke Toplice, ob 9. uri

Delavnico vodi Jože Lusavec. Odžagali bomo vejo javorja, olupimo ovojnico (lubje) in napolnimo s cvetovi regrata, ki smo ga nabirali spomladi ob pravi konstalaciji. Isti dan bomo zakopali brezovo vejo, ki smo jo 1. maja napolnili s cvetovi rmana

Info.: 031 645476 ali joze.lusavec@gmail.com.

SOBOTA, 5. NOVEMBER

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 14. do 15. ure

Izkopavanje rogov s kremenom.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska

Zveza Ajda

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



Pripravljeni na omejitve?

Besedilo: Sanja Lončar

Veste, s katerimi besedami se začne oporoka optimista? »ČE umrem, ...« Preden se nasmejite, preverite, ali morda tudi vi živite in delate tako, kot da boste večni.

Slovenija je eno samo gradbišče. Turisti me sprašujejo, kakšna je pri nas nataliteta, in ko slišijo, da število prebivalcev stagnira, ne morejo verjeti, da se gradi toliko hiš in stanovanj. Kaj bi šele rekli, če bi vedeli, da v Sloveniji že imamo več stanovanjskih enot, kot imamo družin, in, kar je svetovna posebnost, da ima v Sloveniji večina ljudi stanovanje ali hišo v svojih lasti!

Torej imamo škarje in platno v svojih rokah in bi si lahko življenje uredili tako, da nam je v lastnem domu prijetno tudi takrat, ko ne gre vse, kot bi si želeli.

Ko se življenje obrne na glavo!

Ni treba, da si zamišljate globoko starost. Zadostuje, da se vam zlomi peta čevlja ali da stopite na kakšno drsečo stvar in že tvegate kakšen zlom noge, kolka ali poškodbo hrbtenice. Kaj šele, če vas zadene kakšen norec na cesti. Mislite, da je to nemogoče?

Ne mislimo, da se je treba zapreti v sobo, da se vam na cesti ne bo kaj zgodilo. Povedati želimo le, da je preudarno razmišljati tudi o izrednih scenarijih, takrat ko se odločate, kako boste zastavili ali preuredili prostor, v katerem živite. Namesto da svojo prihodnost zaupate različnim zavarovalnicam, ki tako rade trgujejo z našimi strahovi, je bolje denar naložiti v tisto, kar vam bo zagotovo koristilo.

Arhitektura ali življenje?

Ko smo se lotili zidanja hiše, so nas arhitekti prepričevali, da je bolje, če so spalnice zgoraj, dnevni prostor in pisarna pa spodaj. Takšen je standard, pravijo. Tudi kopalnica naj bi bila zgoraj, spodaj pa zadostuje le stranišče. In kaj se zgodi, če si v takšni lepi, razgibani in arhitekturno sodobni hiši zlomite nogo? Na izbiro boste imeli mesec dni življenja v spalnici z bližino kopalnice ali mesec dni spanja v dnevni sobi na kavču, brez možnosti, da se na stranišču oprhate in umijete. Ali negovalca, ki vas bo nosil po stopnicah gor in dol, če so seveda stopnice dovolj široke, da to omogočijo.

Druga pogosta »sodobnost« so večnivojska stanovanja, v katerih so prostori višinsko zamaknjeni za nekaj stopnic. Krasno, dokler prvič ne doživite, kakšna ovira je to v gibanju. Zakaj bi se nekega dne morali seliti v precej varovana stanovanja le zato, ker imate pragove in stopnice v eni etaži?

Tretja ovira, ki jo je dobro prepoznati še v času gradnje, so standardi naših vrat. Za kopalnice in shrambe naj bi zadostovala ozka vrata. Vsaj tako pravijo. Kaj pa, ko vam bo prvič slabo in boste potrebovali pomoč nekoga, da vas bo odpeljal do stranišča? Kaj če bi radi noter stopili z vozičkom,

Nekaj statistike:

Le 5 % starostnikov je v domovih, 95 % jih biva v svojih domovih.

Verjetnost padcev se z leti zelo zviša. V starosti nad 65. letom pade vsaj enkrat na leto 30 % oseb, po 75. letu 45 % oseb in po 85. letu 55 % oseb.

s hoduljo ali z berglami? Pri gradnji je izbira širših vrat neznaten strošek, predelave pa so vedno izredno drage. Najbolje je imeti vrata širine 90 cm. Obstaja pa tudi veliko pripomočkov, ki so prilagojeni na širino vsaj 70 cm.

Tudi za večino padcev smo pogosto krivi sami. Pri izbiri vseh talnih oblog naj bo ocena nevarnosti zdrsa. Večina ploščic, laminatov in drugih sodobnih oblog lahko postane zelo nevarna, ko po njej kaj zlijemo.

Kljub temu, da pokate od zdravja in ste morda v najboljših letih, si poskusite zamisliti, da ni nujno, da bo vedno tako (Pa smo spet pri optimizmu z začetka tega članka). Že v začetku poskusite zagotoviti, da bo vse, kar potrebujete, v enem nivoju in da se boste lahko brez omejitev gibal skozi vse prostore.

Oprema je v vaših rokah

Morda niste imeli priložnosti določati osnovne postavitve hiše ali stanovanja, v katerem živite – še vedno pa je oprema v vaših rokah. Ko smo kupovali spalnico, smo prosili, da so nam posteljo naredili z 20 cm višjimi nogami, kot je bilo v perspektivi. Doplačali smo le nekaj deset evrov. Tudi dimenzije smo takoj prilagodili morebitni potrebi po posebnih vzmetnicah ali podlagah. S tem smo pridobili lahko dviganje iz postelje, pod posteljo dovolj prostora za posteljnino, enostavno brisanje prahu in zagotovo velik prihranek, če bi nekega dne potrebovali posebne pripomočke za nego.

Kopalnica je pogosto največja ovira pri negi osebe z omejitvami. Kaj vam pomaga spoznanje, da se na straniščno školjko da namestiti različne uporabne pripomočke, če ste izbrali nestandardno školjko, ki to onemogoča? Pri vsakem morebitnem zdravstvenem zapletu postane stopanje iz kopalne kadi in vanjo precej tvegana zadeva. Če se vam vrti, če so noge nestabilne, če ... če ... če ... Široka prha, ki je postavljena na nivo tal in ima na steni nameščen stol, je najbolj preprosta in najbolj uporabna rešitev.

Naj se vam ne zdi preveč obiskati center, v katerem imajo vse pripomočke za nego na domu, da dobite občutek o potrebnih dimenzijah prostora. Ugotovili boste tudi to, da imajo nekateri pripomočki tudi veliko preventivno vrednost. Razna držala in zaščite ostrih delčkov so dragoceni pripomoček tako za starejše kot tudi za otroke, nosečnice in druge stanovalce.

Avstrijska zavarovalnica je izračunala, da ob upoštevanju navodil za gradnjo (nedrseča tla, enonivojska gradnja, pravilne višine stopnic in podobno) zmanjšamo možnost poškodb v domačem okolju na polovico.



Nov prodajno razstavljalni salon

Sleherni izmed nas se bodisi zaradi starosti, bolezni ali nesrečnega spleta dogodkov prej ali slej znajde v življenjskem obdobju ali trenutni situaciji, ko se zdijo vsakdanja drobna opravila kot nepremagljiva ovira.

To nas je vodilo, da smo v podjetju Sanolabor odprli razstavno prodajni salon zdravstvenih pripomočkov in izposojevalnico, kjer si boste lahko na enem mestu ogledali in praktično preizkusili pripomočke, ki jih potrebujete. Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče (tudi za invalide) omogočajo, da se vam lahko celostno posvetimo.

Kje smo: Leskoškova 4,
Ljubljana, krožišče pri
Koloseju
tel.: 01 585 43 39



Delovni čas:

ponedeljek - petek od 8. do 19. ure
sobota od 8. do 13. ure

Za življenje brez ovir ...

Nega bolnika na domu

V Sloveniji smo končno dobili izobraževalno trgovino – tako bi lahko opisali razstavljalni center Sanolabor, v katerem so razstavljeni vsi razpoložljivi pripomočki za nego na domu in jih lahko tudi preizkusite. Vsak prvi torek v mesecu organizirajo tudi praktične delavnice za nego bolnika na domu. Mnoge težke dileme, ali bližnjega dati v dom ali ga oskrbovati na lastne domu, so rešljive.

Kot pravi g. Mojmir Fortuna, direktor maloprodaje podjetja Sanolabor: »Mnogi, ki imajo onemogle starše in zanje ne dobijo prostora v domu za ostarele ali si te rešitve ne želijo, so pred težavo, kako bolnega ali invalidnega dvigati v posteljo, kako ga hraniti, umivati, peljati do stranišča itd. Vendar pa je na razpolago kar nekaj pripomočkov, ki so v veliko pomoč tako oskrbovancu kot negovalcu. Žal mnogi sploh ne vedo, da vse to obstaja. Vsem, ki se pri nas ogledajo, z veseljem pokažemo, kako vse deluje, saj nismo klasična, temveč tudi izobraževalna trgovina in izposojevalnica.

Če se želite udeležiti delavnice Nega bolnika na domu, pokličite na 01 585 43 39 ali pišite na izposojevalnica@sanolabor.si.



Nam želite donirati 0,5 % dohodnine? Na žalost še ne bo šlo!

Vlogo za priznanje statusa društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravja, smo vložili pri Ministrstvu za zdravje 12. aprila 2011. In ker se ministrstvu ni mudilo izdati odločbe v 30 dneh, kot je zakonsko določeno, smo jo prejeli 12. julija 2011 (po 90 dneh!).

Žal pa se je to zgodilo dva meseca prepozno, da bi nas lahko vključili ŽE na letošnji seznam upravičencev do donacij za leto 2011 (Ur. l. RS, št. 57/11, objavljen dne 7. 7. 2011).

Na vprašanje, ali nam lahko donirate del svoje dohodnine, ustvarjene v tem letu, smo dobili negativen odgovor, ker pa je pristojnost MZ le izdaja odločb, so nas za dodatne informacije napotili še na MF in na DURS. Na DURS-u smo dobili odgovor, da so oni samo izvajalci, smo pa izvedeli, da obstaja tudi možnost dopolnitve seznama (vsaj tako je bilo v letu 2010), na kar nas na MZ niso opozorili, saj so izjavili, da se ta seznam objavi le enkrat letno.

Preverjena zaščita pred sevanjem

Pooblaščenim laboratorijem iz Slovenije, Kanade in Srbije so potrdili, da Bioprotector™ neutralizira večino EM sevanja mobilnih telefonov in drugih električnih naprav. Certifikati so objavljeni na www.bioprotector.si. Trije modeli, cene od 50 do 65 EUR.

Bonamico d.o.o.
tel: 01/515-0330
040/891-081
040/891-108



Knjiga je rojena!!!



Od 5. septembra vas **Sčepce rešitve** čaka v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor in na dogodkih projekta, ki so v koledarju označeni s kompasom.

Dodatne informacije o vsebini in o možnosti naročanja preko spleta si preberite na www.zazdravje.net/literatura.asp.

Naročila na e-mail: zacimbe@gmail.com

Nadalje nas je seveda zanimalo, kako priti na ta dodatno objavljeni seznam, ki so ga v prejšnjem letu objavili konec leta. Uslužbenka DURS-a tega odgovora ni imela, zato nas je prosila, da jo pokličemo nazaj, ko bomo dobili odgovor, saj jo zanima, kako je to urejeno. (!?)

In da vas ne utrujamo ... Po dolgem »klicarjenju« enih, drugih in tretjih, po pisnih prošnjah in vlaganjih vlog smo nazadnje izvedeli, da bomo na seznam upravičencev uvrščeni šele v letu 2012, ko nas bodo neke v času poletja uvrstili na seznam, ki se pripravlja na osnovi stanja na 31. 12. 2011. Če pa bodo to slučajno pozabili, potem bomo lahko upali, da bomo objavljeni v popravljenem seznamu na koncu leta 2012.

Če imamo na tak postopek pripombe, lahko vladi predlagamo spremembo zakonodaje.

Lepo je biti država, težko je biti državljan.

Če bomo torej preživeli leto 2012, bomo delček vaše dohodnine prvič prejeli v letu 2013, ko bo pripravljen obračun vaše dohodnine za leto 2012.

Zato se še enkrat zahvaljujemo vsem, ki ne čakate na odobreno davčno olajšavo in nam donirate svoj težko prisluženi in obdavčeni denar ali nam podarjate znamke A za pošiljanje novic šolam in vrtcem.

Donacije nam lahko nakažete na TRR:0201 1025 5748 080, Prejemnik društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen: donacija. Sklic: vpišite datum plačila.



Kot smo že pisali v naših novicah, je EKOFEST v Žalcu postal že tradicionalna prireditelja, na kateri se vsak prvi vikend v mesecu srečuje na stotine somišljenikov. Sobotni dogodka v BIO parku so namenjeni mejnim področjem znanosti. Nedelja na lokaciji EKO MUZEJA je mesto za eko sejem ter predavanja in delavnice na temo zdravja. RIBNIK VRBJE pa je osrednja lokacija dogajanja za otroke.

Z oktobrom se EKOFEST širi na še eno lokacijo, in sicer v krajevno skupnost GALICIJA, ki je posebnost na slovenskem prostoru že po tem, da tam deset društev odlično sodeluje in si medsebojno pomaga pri različnih dejavnosti. Zdaj pa bodo s svojim zgledom poskušali združevati tudi druge. Dogodka na novi lokaciji bo usklajevala civilna pobuda EKOČI.

V ospredju bodo skrb za sonaravno pridelavo hrane v kmetijstvu in vrtičkarstvu, energijske rešitve in skrb za okolje. Program so zastavili tako, da se na tem mestu izmenjuje čim več dobrih praks s področja kmetijstva in vrtičkarstva. Objavljamo le nekatere dogodke iz zelo pestrega programa:

SOBOTA, 8. 10. 2011

Predavanja:

9.00 – 10.30: Priložnosti za kmetijstvo: pridelava hrane brez gensko spremenjenih organizmov v sloveniji?

10.30 – 11.00: Zdrava zemlja daje zdrave plodove

13.00 – 14.00: Sonaravno urejanje »obhišnega« vrtarstva

14.00 – 15.00: Zasadimo šolske ekovrtove

NEDELJA, 9. 10. 2011, lokacija gasilski dom PERNOVO

PREDAVANJA:

14. 30 – 15. 30: Jagode goji in druge »zdrave« eksotične sadne vrste

15. 30 – 16.00: Zeleni krog – izmenjava sadik in semen

16. 00 – 17. 00: Zdravilna samonikla zelišča – pripravi in uporaba

14.00 – 16.00: Ekološka svetovalnica – klub gaia

14.00 – 16.00: Vozimo varcneje – avto na plin!

Več o programu si lahko preberete na www.ekoci.si; vaših pobud bodo veseli na naslednji e-poštni naslov: ekoci.slo@gmail.com.



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, z osteoporozo ali s prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje in 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« ter priročnika »Vojna ali mir z bakterijami«.

Če se želite prijaviti na posvet, pokličite na spodnje telefone.

Svetovanja bodo:

- **05. 10. 2011:** Sanolabor Nova Gorica; tel.: 05 333 44 96
- **10. 10. 2011:** Trgovina Meta Radovljica, tel.: 040 585 788
- **11. 10. 2011:** Sanolabor Koper; tel.: 05 62 62 670
- **12. 10. 2011:** Hiša Narave Krško; tel.: 041 609 271
- **18. 10. 2011:** Trgovina Čajnica Novo Mesto
- **19. 10. 2011:** Medilek Cerknica tel.: 01 709 12 40



Zeliščarji, kje ste?

V mesecu septembru pričnemo s pripravo programa aktivnosti Društva Zdrav podjetnik za leto 2012, in sicer na področju »zeliščarstva«. V program želimo vključiti delavnice, predstavitve, promocijo in delo na terenu. Vse, ki vas ta tematika zanima, vabimo k sodelovanju. Na sedežu društva smo prisotni vsako sredo od 9. do 13. ure, in vsak četrtek od 16. do 19. ure. Lahko pa nas kontaktirate tudi po telefonu: 041 836 041 oz. e-pošti: zdravp@gmail.com.

Vabljeni k sodelovanju.

DRUŠTVO ZDRAV PODJETNIK, Soška ulica 1, 6000 Koper, www.zdrav-podjetnik.net.

NOVA
OBLIKA

Že več kot 50 let uspešen pri prehladu in gripi!



le 2 x dnevno



A.Vogel

Da, želim prejeti novi, brezplačni
katalog zdravil in izdelkov
Alfreda Vogla

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravje

Proizvaja: Bioforce AG, Švica

- Povečuje imunsko odpornost organizma.
- Preprečuje prehlad, lajša znake in pospešuje zdravljenje znakov prehlada in gripe.
- Edini vsebuje alkoholni izvleček biološko pridelanih, svežih, cvetočih zeli in korenin ehinacej (ameriških slamnikov).

Echinaforce Duo vsebuje močnejše tablete kot običajni Echinaforce, zato ga jemljemo le 2x dnevno po 1 tableto. Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

farmedica

Vaš partner pri zdravljenju

www.avogel.si, www.farmedica.si

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