



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | OKTOBER 2018



TEMA MESECA

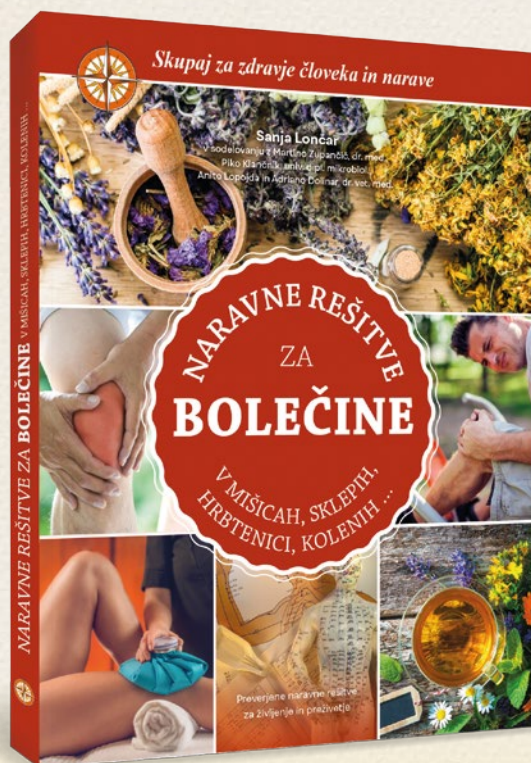
Jesen pred vrati

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

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

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

NOVI
PRIROČNIK



Avtorice: **Sanja Lončar** v sodelovanju z **Martino Zupančič**, dr. med. spec. anesteziolog., **Piko Klančnik**, uni. dipl. mikrobiol., **Anito Lopoja** in **Adriano Dolinar**, dr. vet. med.

Ali obstaja manj tvegana rešitev?

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

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

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

Možnost
PREDNAROČILA
do 10. oktobra!
Zagotovite si knjigo
po ceni 24 EUR
in z brezplačno
poštnino

Priročnik lahko prelistate in naročite na spletni strani **www.shop.zazdravje.net**, ali na telefonski številki: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).



Jesen pred vrati

»Prihaja ohladitev.«

»Čaka vas še eno megleno in naporno jutro.«

»Žal bo tudi ta vikend vreme za nikamor ...«

»Raje ne delajte načrtov za konec tedna, ker kot kaže ...«

»Ste že pri drugi kavi?«

S takšnimi besedami nas radijski voditelji pospremiijo v nov dan. Če ste se pomotoma zbudili nasmejani in dobre volje, vas prijazno opomnijo, da se je bolje pripraviti na stres, napor in nervozo vseh okrog sebe. In ko se na to pripravite, postanete tudi sami del sive zgodbe.

Gledam naslov teme za oktobrske novice in že imam »moralnega mačka«.

Če vam tudi mi sporočamo, da je pred vrati tîma, le dolivamo sivino in pričakovanje neprijetnega.

Kar pričakujemo, to tudi dobimo. Iz leta v leto vse bolj ugotavljam, da ta rek drži kot prebit.

Torej ne pozabite, da sonce sije tudi pozimi, le da je med njim in nami nekaj več oblakov. Ne pozabite, da je v meglo zavita pokrajina mistično lepa, da po dežju rastejo gobe (ki so nam v Sloveniji brezplačno dostopne, česar v drugih državah ne poznajo) in da narava ne umira, temveč le prestavlja fokus svojega delovanja pod nivo tal. Nenazadnje pa nam krajši dan tudi omogoča, da vkuhanje in dela na vrtu zamenjamo s toplim čajkom in dobro knjigo v rokah.

Dobrodošel oktober!

Sanja Lončar, urednica

POKUKAJTE V 10 LETNI ARHIV NAŠIH TISKANIH NOVIC.

Arhiv tiskanih novic od leta 2008 je dostopen na spletni strani www.zazdravje.net v zavihku PDF arhiv (v glavi spletne strani).

i Za več novic in informacije o dogodkih se lahko na naši spletni strani www.zazdravje.net naročite na brezplačne tedenske e-novice, ki izhajajo vsak petek.

Skupaj za zdravje človeka in narave
OKTOBER 2018



V tokratnih novicah preberite:

Je vse v glavi?	4
Sezona težav pred vrati?	6
S Kneippovimi načeli nad mračne dni	8
Konopljin CBD in „mračno počutje“	10
Rodiola – zelišče svetlobe v jesenskih dneh	12
Kaj je lahko v ozadju motenj počutja?	14
Kaj si želi vaš želodec?	16
Ko se združijo antična znanja in moderna biokemija	18
Kako zmagati na več kriznih žariščih hkrati?	20
Nujno je delovati na več frontah hkrati	22
Koledar dogodkov	25
To ni le »crkljanje«!	29
Priprava "pametne" tinkture iz škrlatne ehinaceje	32
Več joda = več energije	34

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič
Odgovorna urednica: Sanja Lončar
Kontakt: info@zazdravje.net, (041) 770 120
Fotografije: Fotolia
Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.
Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)
Tisk: Tiskarna Schwarz





Je vse v glavi?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Naš um je lahko naš največji prijatelj pa tudi sovražnik, odvisno od tega, kako ga uporabimo. Mnogi ste že slišali za zakon privlačnosti ali poznate rek 'Kar iščeš, to najdeš.' Tudi nevroznanost ugotavlja, da se to, kar se nam bo zgodilo, v veliki meri ujema s tem, kar pričakujemo.

Joe Dispenza v knjigi *Placebo ste vi* (založba Primus) navaja na stotine raziskav, ki lahko v temeljih zamajejo vse, kar ste do sedaj vedeli o svojem telesu.

Kako je možno, da hudo ranjenim, ko zmanjka morfija, dajo le injekcijo slane vode in ta deluje enako kot morfij in celo omogoči, da kirurg nemoteno operira?

Kako je možno, da se osebam, ki so le mislile, da

so jim operirali koleno, stanje izboljša enako kot tistim, ki so zares prestale operacijo?

Kako se lahko pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, ki so dobili le injekcijo fiziološke raztopine, izboljša izločanje dopamina in izgine tresavica?

Zakaj pacienti čutijo tudi stranske učinke zdravlila, čeprav so uživali le placebo?

In kako je možno, da rakav pacient, za katerega je obdukcija pokazala, da je šlo za napačno diagnozo, umre »v skladu s pričakovanji« zdravnika in okolice?

Življenje je očitno želelo, da Joe Dispenza razkrivanje povezave uma in telesa sprejme za svoje življenjsko poslanstvo. V ta namen mu je poslalo zares velik izziv. Leta 1986, ko je bil star 23 let in je komaj odprl svojo ordinacijo za kiropraktiko, ga je na kolesu zbilо terensko vozilo in mu zdrobilo šest hrbteničnih vretenc. Kirurgi so mu kot najboljšo možnost ponudili delno invalidnost in vgradnjo kovinskih opornic. On pa se je odločil, da se bo dogovoril s svojim telesom, naj samo obnovi razpadla vretenca. Po devetih tednih je že hodil, po dvanajstih pa že dvigoval uteži in, kot zatrjuje, od takrat ni imel nobenih bolečin v hrbtenici.

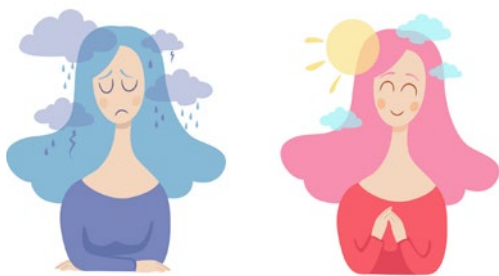
STE LAHKO SAMI SVOJE ZDRAVILO?

Veste, kako skeptiki definirajo razliko med pesimistom in optimistom? Pravijo, da je optimist le pesimist brez izkušenj!

Pa se motijo. Optimist preprosto ne bo doživel izkušenj, ki jih je pesimist, ker v situacijah, ki mu jih življenje nastavlja, izbira boljše možnosti. To je potrdila tudi raziskava na 447 udeležencih, ki jo je opravila klinika Mayo. Ta je pokazala, da so optimisti bolj zdravi, tako telesno kot duševno, so bolj srečni, imajo več energije in izkusijo manj bolečin.

Enako ugotavljajo številne druge raziskave, o katerih piše Joe Dispenza.

Med njimi je tudi raziskava univerze v Toledu, ki neposredno dokazuje, da um sam določa, kaj bo oseba zaznavala in izkušala. Kot navaja, so raziskovalci skupino razdelili na dva dela – na optimiste in pesimiste, glede na njihove odgovore v okviru diagnostičnega vprašalnika. V prvi raziskavi so dali udeležencem placebo, vendar so jim rekli, da so prejeli zdravilo, zaradi katerega se bodo počutili slabo. Pesimisti so doživeli močnejšo negativno reakcijo na tableto kot optimisti. V drugi raziskavi so raziskovalci udeležencem ponovno dali placebo, vendar so jim povedali, da jim bo zdravilo pomagalo do boljšega spanca. Optimisti so poročali o precej boljšem spancu od pesimistov.



Torej so tisti, ki so nagnjeni k pričakovanju slabega izida, v obeh primerih doživeli slab scenarij.

Z drugimi besedami, v popolnoma enaki situaciji so pozitivno naravnani doživljali pozitivne izkušnje, negativno naravnani pa negativne.

To nas postavi pred dejstvo, da naš um določa našo realnost in celo fiziološke procese veliko bolj, kot smo to pripravljeni priznati. Če pa nam uspe to ozavestiti, dobimo neprecenljivo orodje, s katerim lahko preoblikujemo svoje življenje.

Tudi pri raziskovanju bolečine, s katerim smo se intenzivno ukvarjali pri pripravi knjige *Naravne rešitve za bolečine*, smo ugotovili, da ima naše telo veliko večje možnosti obvladovanja bolečin, kot misli večina. Ste vedeli, da lahko sami, z lastnim telesom, ustvarimo močnejše protibolečinske snovi, kot je morfij? Tudi nad nastajanjem bolečine ali vnetja imamo lahko veliko več nadzora, kot si predstavljamo.

Prvi korak je zagotovo, spoznati, kakšno moč ima naš um, in ga začeti uporabljati za višjo kakovost življenja, namesto za trpinčenje sebe in drugih.

Kakšen bo rok uporabe vaših možganov?

na voljo že
2. izdaja

Med največje strahove današnjega človeka, bi prav lahko uvrstili precejšnjo verjetnost, da bo naše telo preživel naš možgane. A to verjetnost lahko z nekoliko znanja izdatno zmanjšamo.

Avtorice:
Sanja Lončar
v sodelovanju z
Biljano Dušić, in
Adriano Dolinar



Priročnik lahko prelistate
in naročite na strani:
www.shop.zazdravje.net

Cena:
24,80 €
POŠTNA
GRATIS



Sezona težav pred vrati?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Zakaj se obdobje bolečin, depresij, prebavnih težav, kandidate in prehladov začne s krajšanjem dneva?

Je res sprememba v naravi tista, ki kot s pritiskom na stikalo odklene skrinjico s težavami, ali bi lahko še naprej živeli in se počutili, kot da smo še vedno v sončnem obdobju leta?

Krajšanje dneva, pomanjkanje sonca ter presežek vlage in mraza zagotovo vplivajo tudi na spremembe naše biokemije. Vlažno okolje ustreza kvasovkam, plesnim in nabiranjemu sluzi. Mraz nas krči in zato nekateri zožani prehodi v telesu postanejo še bolj občutno neprehodni.

Spreminja se tudi naša prehrana, v kateri je iz dneva v dan manj svežih, živih in z biofotoni bogatih živil. Namesto tega začnemo uživati več škrobov, sladkorjev, beljakovin, kar v telesu pušča vse več kislih presnovkov, ti pa postajajo odlična podlaga za kronična vnetja.

Več bivanja v zaprtih prostorih ima za posledice tudi vdihavanje slabega zraka, večjo izsušenost ter večjo izpostavljenost elektromagnetnemu smogu brezžičnega interneta, varčnih in LED-sijalk ter drugih za telo obremenjujočih tehnologij.

KAJ LAHKO STORIMO?

Ko narava pomaga manj, moramo sami storiti več. Če razumemo opisane procese, potem je ohranjanje našega zdravja v naših rokah. Sami moramo zagotoviti več toplote in svetlobe, odpravljati zastoj in omogočati boljše pretakanje telesnih tekočin.

O živilih, ki grejejo, smo na teh straneh že veliko pisali. Naše najboljše prijateljice postanejo tople začimbnice, ki opravijo veliko dela hkrati – grejejo, odpravljajo sluz, blokirajo kopičenje težkih kovin, preprečujejo vnetja, delujejo kot močni antioksidanti in za povrhu držijo na vajetih še kvasovke in parazite. V prvo linijo zimske obrambe zato uvrščamo ingver, kurkumo, cimet, piment, šetraj, origano, hren ...

MANJ GIBANJA = VEČ TEŽAV

Največja težava, ki jo prinaša zimski čas, je naša pasivnost. Pogled na sivo nebo mnogim vzame voljo do sprehoda, na vrtu pa nimamo kaj početi, zato večina ljudi jesensko-zimski čas presedi pred zasloni televizorjev ali računalnikov.

Dolgo sedenje je za zdravje bolj nevarno od kajenja, ugotavljajo znanstveniki. Človek je preprosto narejen za nenehno gibanje. Le tako lahko naši limfa in fascialna mreža pretakata tekočine, v nasprotnem primeru pa se hitro spremenimo v postano mlakužo, v kateri se zaredi marsikaj.

Četudi imate sedečo službo ali ste upokojeni in ste doma, zavestno naredite načrt, da vsake pol ure spremenite svoj položaj. Vstanite od mize ali s kavča in naredite vsaj 100 korakov – videli boste, da bo občutek lenosti hitro izginil. Dodatno pa si pomagajte tudi z naravnimi sredstvi, ki redčijo kri in izboljšujejo cirkulacijo. Tu bi vam ponovno lahko naštel enake začimbnice kot zgoraj! Predvsem kurkuma in ingver s ščepcem popra sta čudežno učinkovita pri mehčanju sklepov. Za kurkumo celo pravijo, da je »telovadba za lenuhe«, ker z njenim uživanjem izboljšamo cirkulacijo podobno, kot če bi telovadili.

KRAJŠI DAN – DALJŠI SPANEC

Včasih je bil človek uglasen z naravo in so njegove aktivnosti sledile dolžini dneva. Zato se je v času dolgih dni veliko delalo, ko pa so se dnevi skrajšali, se je podaljšal tudi počitek. Ker ta krat (na srečo) ni bilo televizije in interneta, so

bile večerne aktivnosti sproščujoče in kot takšne odlična popotnica za dober spanec. Danes, namesto da bi se v drugi polovici dneva umirjali, telo razburjamo z različnimi opravili, burnim družabnim življenjem, večernimi vadbami, stresnim TV-programom ... Tako namesto da bi spodbudili izločanje melatonina, spodbujamo kortizol in izčrpavamo telo, povečujemo nivo stresnih hormonov in smo na koncu na smrt utrujeni, ne moremo pa zaspati.

Če želite zdravi skozi jesen in zimo, je urejanje ritma spanca ena od prednostnih nalog. Telo se servisira, obnavlja in čisti le ponoči, v fazah zelo globokega spanca. Ker je v času kratkih dni več obremenitev, je logično, da se podaljšuje potreben čas za regeneracijo. Zato na spanec ne glejte kot na izgubo časa – ravno nasprotno, to je vaša najboljša naložba v zdravje!

Za dober spanec je pomembno, da glavo in telo počasi umirjamo nekaj ur pred odhodom v posteljo. Večerna svetloba naj bo čim bolj rumena. Stare, klasične žarnice z nitko in halogene sijalke so imele veliko boljši spekter svetlobe od modernih varčnih in LED-sijalk, ki zaradi presežka modre svetlobe v spektru zavirajo izločanje melatonina in nam tako kratijo spanec.

Pri vzpostavljanju ritma spanja in tudi pri presežku morečih misli lahko pomaga baldrijan, zdravilna rastlina z dokazanim učinkom na odpravljanje nespečnosti in poglobljanja kakovosti spanca. Pri manjših težavah pomaga tudi hmeljev čaj.

ČREVO KOT HRANILNICA ZA NEPRIDIPRAVE?

Jeseni miške silijo v hišo, bolhe iščejo pse in mačke, na katerih bi lahko prezimile na toplem, in tudi paraziti iščejo nove gostitelje. Zagotovo niste navdušeni nad idejo, da bodo za svoj hotel izbrali vaše črevo.

Manj gibanja, manj zaužite sveže hrane in vlažnin, splošen upad energije – vse to so okoliščine, ki parazitom in kvasovkam omogočajo hiter razvoj, zato ne preseneča, da se tudi težave z njimi pozimi okrepijo.

Naši predniki so zato pozimi skoraj vsak dan uživali fermentirano zelenjavo, česen, hren, feferone, šetraj in druge začimbnice, s katerimi so delali red v črevesju. Dobro bi bilo, če bi čim več te modrosti vrnili v svoje življenje.

D-BRE REŠITVE



Kurkuma za spomin in koncentracijo

(30 kapsul)

Se tudi vi spopadate s pešanjem spomina, pomanjkanjem koncentracije, stresom pred izpiti ali na delu?

Za Vas imamo navdihujočo ekološko zeliščno mešanico, ki vsebuje kurkumo, brahmi, gotu kolo, sveto baziliko, rožmarin, kardamom, gobo reiši, zeleni čaj in druga zelišča. Vsebuje tudi jod, ki prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema in ima vlogo pri kognitivnih (miselnih) funkcijah.

Popotovanje odkrivanja nadaljujte na strani www.pukkaherbs.si in www.trgovinapukka.si.



Podnevi manj stresa, ponoči miren spanec

**Baldrijan XXI -
kapljice za spanje**

Baldrijan pomaga, da **noč pre-spimo mirno.**

Umirja pa tudi podnevi, ko se spopadamo s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranje zaspanosti. **Brezalkoholne kapljice Baldrijan XXI Soria Natural** so pripravljene z modernimi postopki in zato do 25-krat močnejše kot običajne. Telo jih zaradi tekoče oblike lahko uporabi v celoti. Ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov. *Na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.* www.soria-natural.si

Ker je zelo verjetno, da že gostite kandido in za-
jedavce, lahko posežete po še bolj učinkovitih
metodah. Gre namreč za trdovratne organiz-
me, ki se znajo zabubiti in obstati kljub našim
ukrepom, zato si lahko pri njihovem obvlado-
vanju pomagamo tudi s snovmi, ki znajo razto-
piti njihove zaščitne ovojnice.

Probiotiki pri svojem razvoju izločajo hidro-
gen, ki zavira kvasovke. Dobre maščobe, kot
sta kokosova ali svinjska, raztapljajo celične
ovojnice številnih patogenov in jih tako one-
mogočajo pri razmnoževanju. Izjemno čistilno
delovanje ima tudi papaja, ki je sposobna dobe-
sedno prebaviti parazite v tankem in debelem
črevesju. Za razliko od sinteznih pripravkov, ki
vsebujejo strupe, papaja namreč opravi delo s
pomočjo encimov. Ti raztopijo kožico askarid,
oksiurov in trihurisov in tako omogočijo tele-
su, da jih prebavi. V času, ko uživamo encime
papaje, je dobro zmanjšati vnos drugih beljako-
vin, ker se bo sicer papain bolj ukvarjal z zrezki
in ne z glistami. Seveda pa ga lahko uporabimo
tudi za pospeševanje prebave, če (ko) nam v te-
lesu obtiči preobilan beljakovinski obrok.

Papain je odličan proteolitični encim, ki v te-
lesu hitro razkraja tudi otekline, o čemer boste
lahko več prebrali tudi v knjigi *Naravne rešitve*
za bolečine.

Kot vidite, zima sama po sebi ne prinaša te-
žav, ki jih ne bi bilo mogoče omejiti ali v celoti
odpraviti. Zato se ne pustite kolektivni navadi
tarnanja nad jesenskimi dnevi. Vse je v naših
rokah – zato pojdemo in uživajmo v razkošju
jesenskih barv, nabiranju kostanjev, izdelavi
zimskih šopkov, iskanju gobic, nabiranju jesen-
skih kopriv ...



S Kneippovimi načeli nad mračne dni

BESEDILO: PETRA ZLATOPER

*Ohranjanje optimizma in zdravja
je z upoštevanjem Kneippovih
načel zdravega načina življenja
zelo enostavno in primerno za
vsakogar. Pozimi nam zaradi
preobremenjenosti ter pomanjkanja
sonca in gibanja na prostem
večkrat upadeta volja in odpornost.
Kako konkretno nam pri tem
lahko pomaga prakticiranje 5
Kneippovih stebrov, smo vprašali
Petro Zlatoper iz Term Snovik,
kjer so Kneippova načela vpeljali
na vsa področja delovanja.*

Kneippova filozofija zdravega načina življenja
je zelo preprosta in poceni. Redna uporaba vo-
dnih oblivov, gibanje, zadržano prehranjevanje,
preudarna uporaba zelišč in zdrav življenjski
slog so temelj za daljše in boljše življenje.

Včasih sem z odporom pričakovala jesen, ki
sem jo povezovala z dežjem in žalostjo. In vsa-
ko leto sem dočkala najprej nekaj kilogramov



BABACOVERA

ZA KORENITO ČIŠČENJE
CELOTNEGA ORGANIZMA.

Vsebuje papajo sort
Babaco in Carica z visoko
vsebnostjo encima papaina,
ki je naravno sredstvo proti
črevesnim zajedavcem.

Prodaja: prodajalne z zdravo prehrano in spletna trgovina:
TRGOVINA.PHARMOS.SI

več, potem pa še depresijo vse do pomladi. V zadnjih letih pa tudi z upoštevanjem Kneippovih načel na jesen gledam drugače. Jesen prinaša čudovite barve, vseeno veliko lepih in sončnih dni, a tudi vodo, ki je za življenje na Zemlji nujno potrebna. Kar pomeni, da še vedno lahko hodim v naravo. Hoja, opazovanje narave, mir, ki ga najdemo v naravi jeseni in pozimi, še kako dvigajo razpoloženje. Bivanje doma pa popestrim z branjem knjig, vkuhavanjem ozimnice (kuham marmelade ipd.) ... Po Kneippovih načelih v pripravo jesenskih in zimskih obrokov tudi ne pozabim dodati različnih začimb. Mnoge od njih, npr. bazilika, čili, klinčki, kumina in rožmarin, nam pomagajo premagovati mračne dni. Rožmarin je Kneipp še posebej cenil po njegovih zdravilnih lastnostih. Ugodno namreč ne deluje le na prebavo, temveč poživlja tudi celoten krvotok in ugodno vpliva na živčevje. Rožmarin lahko uporabljamo tudi v kopelih (rožmarinova sol za kopel) ter s tem poživimo telo in izboljšamo razpoloženje. Za krepitev obrambnih moči in živcev pa je Kneipp priporočal tudi kopeli s smrekovimi ali jelkovimi iglicami. Če želite kakovosten smrekov izvleček narediti sami, najdete recept in način uporabe v knjigi *Novi veliki Kneippov priročnik* (dr. med. Josef H. Kaiser). Dom lahko za še dodatno spodbudo boljšega počutja aromatiziramo tudi s prijetnimi vonji eteričnih olj, kot so sladka pomaranča, bergamotka, neroli, sivka in muškata kadulja.

Letni časi se torej niso nič spremenili, spremenil se je samo moj pogled na njih in življenje je postalo precej lepše. Moji najljubši obdobji sta sicer še vedno pomlad in poletje, vendar zdaj najdem tudi jeseni in pozimi dovolj radosti, da počakam na pomlad brez težav, polna elana in zdrava.

Vsak se kdaj ne počuti dobro, ne moremo biti ves čas na vrhu lestvice razpoloženja. Pomembno je, da se znamo s spodnje stopnice povzpeti do zgornje. To lahko naredi vsakdo, in to zelo enostavno – če le spremenimo fokus. Če je naš fokus dalj časa na negativnih mislih, ki jih potem še vedno znova podoživljamo, lahko zaidemo v depresijo. Bolje je, da ne čakamo tako dolgo, se prej aktiviramo in, kot pravi Kneipp, razpoloženje in zdravje držimo v ravnovesju. Res je, da smo jeseni več v zaprtih prostorih, vendar je to poleg zgoraj naštetega tudi priložnost za pogovor z družino, prijatelji in znanci. Je pa tudi priložnost, da še nekaj več naredimo za svoje zdravje. Ena od možnosti je tudi

obisk term in plavanje v termalni vodi. Plavanje je rekreacija, sprostitve in druženje. V mislih imam gospo Maro, ki redno prihaja k nam in je, kljub temu da hodi z berglami, vedno nasmejana in pozitivna. Pride ob devetih, ko se bazen odpre, dve uri plava, se udeleži vodne telovadbe, ob enajstih zaključi in si potem z zadovoljstvom privošči še kosilo. Vesela je, da ji zdravilna voda v Termah Snovik tako koristi, poleg tega naredi nekaj zase, poklepeta in pravi, da se vedno veseli ponovnega obiska. Poživljajoče in zdravilne učinke vode pa lahko izkoristimo tudi doma. Na primer tako, kot je svetoval Kneipp – da tuširanje vedno zaključimo s Kneippovim hladnim oblivom nog, ki krepi imunski sistem in preprečuje prehlad. (Več o izvajanju različnih Kneippovih oblivov smo zapisali v številki avgust-september 2018.)

Torej, izkoristite naravo za svoje boljše počutje, družite se z ljudmi, ki jih imate radi in počnite stvari, ki vas veselijo v vseh letnih časih.

KOPANJE V TERMALNI VODI



**VSAK DAN
IN OB
VSAKEM
VREMENU**

**Posebna ponudba za kopanje
1=2 (plača eden, plavata dva),**
velja za redne kopalne karte od ponedeljka do petka,
s tem kuponom **do 31. 10. 2018**. Popusti se ne seštevajo.

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


ekosvet termalnih užitkov


EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
KALUŽNICA V VAŠO PRIHODNOST





Konopljin CBD in „mračno počutje“

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR



Zgodovinska dejstva o uporabi konoplje kažejo, da so jo med drugim uporabljali tudi za blaženje različnih čustvenih napetosti. Danes številne raziskave potrjujejo upravičenost te uporabe.

Konopljin CBD namreč izkazuje ugoden vpliv na počutje tudi v primerih, ko je to že precej načeto, kot je npr. pri zaskrbljenosti ali depresiji. Poglejmo nekaj izsledkov raziskav.

POMIRJEVALNI POTENCIAL KANABIDIOLA

CBD po dosedanjih dokazih izkazuje številne potenciale (protivnetnega, protibolečinskega, antioksidativnega, nevroregenerativnega, nevroprotektivnega, antidiabetičnega, antiepileptičnega ...), med njimi pa so tudi učinki, pomembni za obvladovanje blažjih čustvenih napetosti ali pa celo hujših psihičnih motenj, kot sta depresija in zaskrbljenost. To pomeni, da ima kanabidiol poleg omenjenih tudi antipsihotični in anksiolitični potencial. Mnogi zato pripravke s CBD uporabljajo tako za obvladovanje vsakodnevnih napetosti in s tem povezanih blagih motenj v počutju, kakor tudi za obvladovanje zgoraj omenjenih hujših težav s počutjem.

DOKAZI ANTIPSIHOTIČNEGA IN ANKSOLITIČNEGA DELOVANJA CBD NA ŽIVALIH

Pregled študij o vplivu kanabidiola na zaskrbljenost in depresijo (2014)

V raziskavi *Antidepressant-like and anxiolytic-like effects of cannabidiol: a chemical compound of Cannabis sativa* (De Mello Schier, A. R. et al.) so pregledali študije, kjer so testirali vpliv CBD na živalskem modelu depresije in zaskrbljenosti. CBD je pokazal tako anksiolitične kot antidepresivne učinke. Mnoge od študij te učinke pripisujejo vplivu CBD na nevroreceptorje 5-HT1A (gre za vpliv CBD na serotonininske receptorje).

Raziskava o vplivu občasnega in dolgotrajnega jemanja CBD na depresijo (2015)

Raziskava vpliva občasnega in dolgotrajnega jemanja CBD na miših razkriva, da bi CBD lahko bil novo hitro antidepresivno zdravilo, ki deluje tako, da izboljša serotoninergično in glutamatno kortikalno signalizacijo prek mehanizma, ki je odvisen od receptorja 5-HT1A (*Cannabidiol induces rapid-acting antidepressant-like effects and enhances cortical 5-HT/glutamate neurotransmission: role of 5-HT1A receptors*. Raquel Linge et al.).

Ugotavljanje možnosti porabe kanabidiola kot hitro delujočega antidepresiva (2018)

Raziskovalce je k preučevanju med drugim spodbudilo trenutno stanje z antidepresivi. Ti naj bi potrebovali kar nekaj časa za razmeroma majhen terapevtski učinek. Zato so na podganjih samcih preučevali, ali lahko CBD povzroči hiter in

trajajoč antidepresivni učinek po enkratni uporabi ter ali je učinek povezan s spremembami sinaptičnih proteinov/funkcije. Rezultati med drugim kažejo, da CBD inducira hiter in trajajoč učinek, podoben antidepresivnemu. Ti učinki so lahko povezani s hitrimi spremembami sinaptične plastičnosti v mPFC z aktiviranjem signalne poti BDNF-TrkB. Podatki podpirajo obetaven terapevtski profil za CBD kot novo hitro delujoče antidepresivno zdravilo (*Cannabidiol Induces Rapid and Sustained Antidepressant-Like Effects Through Increased BDNF Signaling and Synaptogenesis in the Prefrontal Cortex*. Sales, A. J. et al.).

DOKAZI ANTIPSIHOTIČNEGA IN ANKSIOLOTIČNEGA DELOVANJA CBD NA LJUDEH

Raziskavi vpliva CBD na zaskrbljenost pri ljudeh (2010, 2011)

Raziskovalci so ugotavljali, ali CBD lahko deluje anksiolitično na ljudi s patološko zaskrbljenostjo. Ugotovili so, da CBD zmanjšuje anksioznost pri pacientih s splošno socialno anksioznostjo, in sicer z vplivom na limbični in paralimbični del možganov (*Neural basis of anxiolytic effects of cannabidiol (CBD) in generalized social anxiety disorder: a preliminary report*. Crippa, J. A. et al.).

Pomirjujoč učinek CBD lahko pričakujemo tudi pri tesnobi, ki nastaja v socialnih situacijah. Raziskovalci so preizkušali osebe s socialno anksioznostjo s simuliranjem situacije javnega nastopanja in ugotovili, da je CBD zmanjšal njihovo tesnobo (*Cannabidiol reduces the anxiety induced by simulated public speaking in treatment-naïve social phobia patients*. Bergamaschi, M. M. et al.).

CBD kot potencialno zdravilo za zdravljenje anksioznih motenj (2015)

Pregled dokazov (iz predkliničnih študij, eksperimentalnih študij na ljudeh, kliničnih in epidemioloških študij) med drugim razkriva, da bi lahko bil CBD zdravilo za splošne anksiozne motnje, panično motnjo, socialno anksioznost, obsesivno-kompulzivno motnjo in postravmatski stres (*Cannabidiol as a Potential Treatment for Anxiety Disorders*. Esther M. Blessing et al.).

V teku sta klinični preiskavi učinkovitosti

IMATE VPRAŠANJA O UPORABI CBD?

Vas zanima, kateri pripravek CBDEX je za vas najustreznejši?



Pokličite na telefonsko številko (040) 614 617 ali pišite na e-naslov info@biomons.com in preverite, kdaj bodo v vaši bližini potekali brezplačni individualni posveti o pripravkih CBDEX.

CBD v primeru anksioznih motenj in depresije (2017, 2018)

Zaradi dobrih rezultatov prvih raziskav CBD že preizkušajo tudi v različnih randomiziranih, dvojno slepih, s placebom kontroliranih kliničnih raziskavah na ljudeh s psihičnimi težavami, kot so npr. anksiozne motnje (<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03549819>). Preverja se tudi učinkovitost CBD v primerjavi s placebom pri depresijah (<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03310593>).

KONOPLJA BREZ RECEPTA!

Ko želimo podpreti ravnoesje!

CBDex DEPHEMA

inovativni pripravki iz čiste konoplje

Na voljo v dveh oblikah!

INHALE CBDex DEPHEMA
Naravna inhalacijska tekočina.
Ko želimo učinek takoj!

TINCTURA CBDex DEPHEMA
z dodanimi vitamini C in D.

Prodajna mesta: v izbranih specializiranih trgovinah in v vseh trgovinah **Sanolabor** po Sloveniji.

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com ali na tel.: 040 614 617 ter na el. pošti: info@biomons.com



Rodiola – zelišče svetlobe v jesenskih dneh

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

Rodiola oz. rožni koren je adaptogeno zelišče, ki raste na enem od najzahtevnejših področij na svetu – na arktičnem. Kljub tamkajšnjim surovim pogojem oz. prav zaradi njih pa je rodiola zelišče z izjemnimi lastnostmi. Imenujemo jo tudi “zelišče svetlobe”, saj umirja preobremenjeno nadledvično žlezo, izboljša spomin, pomaga pri učenju, umiri napetost in nam daje energijo!

Čeprav so to rastlino poznali in uporabljali že v času stare Grčije, pa je rodiola v resnici popolno zelišče za moderno dobo, saj s svojim širokim in adaptogenim delovanjem pomaga pri pogosto preobremenjenem, modernem načinu življenja.

Več študij je že potrdilo njeno nesporno učinkovito delovanje na izboljšanje kognitivnih funkcij in spomina ter dvig celične energije ATP, pa tudi njeno pomoč pri depresivnih stanjih. Njene

protivnetne lastnosti omogočajo tudi hitro regeneracijo mišic in daljšo energijsko vzdržljivost.

RODIOLA LAHKO ZNIŽA RAVEN KORTIZOLA

Rodiola učinkovito znižuje povišano raven stresnega hormona kortizola in umirja preobremenjeno nadledvično žlezo. Kadar je raven našega kortizola zaradi psihičnih in/ali fizičnih preobremenitev dlje časa povišana, nam to lahko povzroča številne težave – vse od oslabiljenega imunskega sistema do hormonskega neravnovesja, pojavijo se težave s ščitnico, pešati nam začne spomin, okoli trebuha pa se nam začne kopičiti maščoba ... Če je kortizol povišan dlje časa, lahko to privede do t. i. izgorelosti, katere simptomi so enaki depresiji.

RODIOLA POMAGA PRI UČENJU IN SPOMINU

Rodiola se je v študijah izkazala kot zelišče, ki izboljša kognitivne funkcije in spomin, zato je močno priljubljena med študenti. V eni od študij je 40 študentov naključno prejelo 50 mg standardiziranega izvlečka rodiole ali placebo, 2-krat dnevno, 20 dni. Študentje, ki so prejeli standardizirani izvleček rodiole, so pokazali izjemno izboljšanje v telesni pripravljenosti in psihomotoričnih funkcijah, imeli so boljše mentalno zmogljivost in splošno dobro počutje.

Prav tako so študentje, ki so uživali rodiole, poročali o statistično pomembnem zmanjšanju mentalne utrujenosti, izboljšali so tudi svoj spalni vzorec in zmanjšali potrebo po spanju ter imeli boljše razpoloženje in večjo motivacijo za študij.

Ob rodiole boste tudi lažje usvojili in razumeli šolsko gradivo, izpite pa opravljali z manj stresa. Vsaj tako trdijo strokovnjaki z Medicinske univerze Volgograd v Rusiji, kjer so preverjali delovanje rodiole na sposobnost učenja tujih jezikov, istočasno z opazovanjem osnovnih intelektualnih sposobnosti, pogovornih veščin in končnega uspeha.

Rezultati študije so pokazali, da so študentje, ki so uporabljali rodiole, izboljšali merljivo sposobnost učenja za kar 60 %, ob tem pa so se učili s 30 % manjšim naporom in manjšo utrujenostjo, kot študentje iz kontrolne skupine.

RODIOLA KOT POMOČ NA DELOVNEM MESTU

Ko so merili umsko sposobnosti ljudi, ki uživajo rodiolo, so ugotovili, da slednja poveča tudi delovno storilnost (tako umsko kot fizično), hkrati pa zmanjša pojav utrujenosti in bistveno zmanjša stopnjo izčrpanosti.

Ruska Akademija za naravoslovne vede pa je objavila spoznanja, da rodiola pomaga tudi pri povečanju telesnih sposobnosti preko povečanja celične energije ATP v celicah skeletnih mišic.

RODIOLA IN DEPRESIVNA STANJA

Mnogi zdravniki funkcionalne medicine opisujejo rodiolo kot učinkovito alternativo zdravljenju proti depresiji. V klinični študiji, izvedeni na 150 posameznikih, ki so se borili z depresijo, so spremljali učinke enomesečnega uživanja rodiole. Ob koncu študije sta v skupini, ki je uživala rodiolo, kar dve tretjini udeležencev imeli popolno remisijo depresivnih simptomov, prav tako pa se je izjemno izboljšala tudi njihova splošna dnevna šibkost, ki jih je spremljala do tedaj. (Če uživate antidepresive ali druga zdravila, se pred uživanjem rodiole najprej posvetujte s svojim zdravnikom.)

RODIOLA LAHKO TOPI MAŠČOBO (PREDVSEM ABDOMINALNO)

Ena od odličnih karakteristik rodiole pa je tudi njena sposobnost topljenja maščobe okoli trebuha (ta se začne pri stresnem načinu življenja kopičiti, ker telo v ta predel shrani zaloge "goriva" oz. maščobe za "boj in beg"). Rodiola vsebuje aktivni element rosavin, ki v telesu sproži učinek topljenja maščob, saj stimulira encim lipazo, katerega sposobnost je, da razgradi maščobo, shranjeno v maščobnem tkivu (na področju trebuha).

Študije so potrdile tudi, da je učinek topljenja abdominalne maščobe še toliko boljši, če uživanje rodiole kombiniramo z zmerno telesno vadbo!

Če želite uživati rodiolo, vedno poiščite standardiziran izvleček, saj bo le ta zagotovil primerno količino aktivnih učinkovin. Rodiola je rastlina, ki svoje izjemne lastnosti razvije prav zaradi težkih pogojev rasti, zato so najbolj učinkoviti tisti izdelki, ki vsebujejo standardiziran izvleček rodiole iz Sibirije.

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Rhodiola Rosea

Standardiziran
izvleček Rhodiole

RHODIOLA IZ SIBIRIJE



OrCa
Cruelty free shop

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



Kaj je lahko v ozadju motenj počutja?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Za slabim počutjem, ki ga lahko pogosto občutimo ob krajšanju dneva, se lahko skriva več dejavnikov.

HORMONSKO NERAVNOVESJE

Naše čustveno ravnovesje oz. počutje je močno odvisno od usklajenega delovanja številnih hormonov. In dva izmed njih (melatonin in serotonin) sta postavljena na preizkušnjo prav s krajšanjem dneva.

Nekateri ob nastopu jeseni obžalujejo, da ne bo več toliko toplega sončka, gibanja v naravi ... in si zato slabo počutje po nepotrebnem ustvarjajo kar sami z negativnimi mislimi, ne da bi s tem res imeli težave. Drugi pa imajo ob prehodu iz svetlih v temne mesece resnično lahko težave, ki izvirajo iz hormonskega neravnovesja. Če so težave dolgotrajne in se ponavljajo, lahko gre celo za sezonsko depresijo. Znaki te so: zaskrbljenost, nihanja v počutju, napadi panike, pomanjkanje energije, razdražljivost, upad koncentracije, motnje v spanju, upad libida itd.

Ker se težave pojavijo ob krajšanju dneva, naj bi

bil eden od razlogov zanje krajša izpostavljenost telesa sončni svetlobi. Posledica je, da se pri tovrstno občutljivih ljudeh zviša raven melatonina v krvi – postane lahko višja, kot je to v mrzlih mesecih običajno pri ljudeh, ki nimajo težav. Melatonin je hormon, ki ga izloča epifiza. Z njim med drugim uravnava cirkadiani ritem spanja in budnosti. Ko je noč, je njegova raven v krvi visoka, proti jutru, ko se dani, pa je vse nižja.

Na daljšanje noči se torej občutljivi ljudje odzovejo s porastom melatonina v krvi, kar jim lahko povzroča motnje v počutju. Ljudje smo pač različni, potrebujemo različne pogoje za optimalno počutje in funkcioniranje. Tako nekateri zlahka, brez posebne podpore in polni elana »zvzijo« skozi mrzle mesece, drugi pa potrebujejo dodatno pomoč. Med koristne pomočnike, ki pomagajo uravnovesiti raven melatonina, sodi na primer izpostavljenost svetlobi posebne svetilke, ki v kratkih mrzlih dnevih pomaga nadomestiti primanjkljaj sončne svetlobe.

Melatonin pa ni edini razlog za nastanek težav s počutjem. Pri ljudeh z depresijo v času mrzlih mesecev v krvi pogosto namerijo tudi nizke vrednosti »hormona sreče« – serotonina. Ta hormon naj bi prav tako igral veliko vlogo v našem počutju, saj kot pomemben živčni prenašalec vpliva na številne psihične in telesne funkcije (počutje, apetit, spanje, seksualno aktivnost, spomin, krvotilni sistem itd.). Na kakšen način natanko motnje v delovanju serotonina povzročajo psihične težave, pa še ni jasno. Telo serotonin proizvaja iz esencialne aminokisline triptofan. Eden od načinov, kako si lahko pomagamo do boljšega počutja, zato utegne biti podpora telesu pri preskrbi s triptofanom (zelena solata, piščanec, oreščki ...) in spodbuda k izgradnji serotonina denimo z uživanjem vitamina B6. Ta namreč prispeva k hitrejši pretvorbi triptofana v serotonin. Med pripravke, ki utegnejo pomagati, pa sodi tudi Regulatpro Bio. Raziskave so pokazale, da povečuje razpoložljivost triptofana, kar med drugim pozitivno vpliva na serotonin v telesu.

MOTNJE V PREBAVI

Čeprav serotonin proizvajajo možgani, kjer ta hormon opravlja pomembne funkcije, pa naj bi pomembno vlogo pri oskrbi s serotoninom igrala tudi naša prebavila. Na raven hormona sreče

v telesu lahko namreč pomembno vplivajo prav koristne črevesne bakterije, če je seveda črevesna flora v ravnovesju.

Koristni mikrobi v črevesju pa za naše počutje ne skrbijo le z vplivom na raven serotonina. So tudi pogoj za zdravje in optimalno delovanje prebavil, brez česar ni dobrega počutja. Znano je, da imajo ljudje z motnjami v počutju pogosto tudi motnje v delovanju prebavil (porušeno črevesno floro, vnetje sluznice in puščajoče črevo) in obratno. Ko se črevesna flora močno poruši, lahko to vodi v vnetje sluznice in njeno prepustnost ter posledični nastanek številnih fizičnih in psihičnih težav (od vnetij, alergij in avtoimunskih obolenj do motenj počutja).

Zato pri obvladovanju težav s počutjem ne sme manjkati tudi redna skrb za ravnovesje črevesne flore. To med drugim krepijo mlečnokislinsko fermentirane jedi in pripravki, kot so sirotka, kislo zelje, repa, jogurt, kefir, zgoraj omenjeni kaskadno fermentirani koncentraciji, pripravki s probiotičnimi mikrobi itd.

MOTNJE V DELOVANJU MITOHONDRIJEV – CELIČNIH ELEKTRARN

Tudi težave v metabolizmu možganskih celic, denimo zaradi slabega delovanja mitohondrijev, uvrščajo med razloge za razvoj motenj v počutju, kot je npr. depresija (*Mitochondria and mood: Mitochondrial dysfunction as a key player in the manifestation of depression. Josh Allen et al.*).

Znano je, da imajo možganske celice, verjetno zaradi številnih nalog, ki jih neprestano opravljajo, izredno veliko število mitohondrijev – celičnih elektrarn. Zato je nekako logično, da lahko slabo delovanje mitohondrijev zmanjša raven potrebne energije za delovanje možganskih celic in prej ali slej pripelje do motenj počutja.

Tudi na tem področju nam lahko pomagajo kaskadno fermentirani koncentraciji Dr. Niedermaier iz ekološkega sadja, zelenjave, oreškov in začimb. Po podatkih Waltraud Lessing, dr. med, zbranih v knjigi *Regulat – more energy for cells*, ti pripravki lahko pri depresivnem počutju pomagajo na več načinov. Eden od njih je npr., da dvigujejo proizvodnjo energije v celici, saj povečujejo raven molekul ATP v njej.



The Health and Beauty Code
REGULATESSENZ
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedermaier® Pharma

Z močjo kaskadne fermentacije razpoložljivi encimi



Biološki imunski regulator*

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

www.regulat.si

Kaj si želi vaš želodec?

BESEDILO: SANJA LONČAR



Španci pred glavnim obrokom pojejo solato, Indijci začnejo z začinjenim posladkom, Rusi z vodko, mi pa z juho. Kaj od tega je najbolje?

Odgovor na to vprašanje je odvisen od tega, kje se nahajate in o katerem letnem času govorimo. Za navidezno različnimi navadami se skriva enaka modrost – kako prebavila pripraviti, da bodo čim lažje predelala hrano, ki jo bomo zaužili. Naš želodec in drugi organi, ki sodelujejo v predelavi zaužitega, imajo namreč veliko skupnega z našim pralnim ali pomivalnim strojem. Proces se lahko začne šele, ko stroj vodo segreje (ali ohladi) na potrebno delovno temperaturo.

RAZVAJENI ENCIMI

Ste vedeli, da so prebavni encimi tako občutljivi na temperaturo, da jih celo ena stopinja odstopanja od normalne telesne temperature, onemogoči? Če so prebavila premrzla ali jih ohladimo s preveč hladne hrane, bo telo porabilo veliko moči, da bo prebavila najprej ogrelo, preden bo lahko začelo s procesom predelave.

Če imamo vročino, pa so nekateri encimi onemogočeni do te mere, da hrane preprosto ne moremo prebaviti, kar velja posebno za beljakovine in druga bolj zahtevna živila, ki tako ostanejo neprebavljena in gnijejo v naši prebavni cevi. Prav zato živali ne jedo, kadar so bolne, saj očitno bolje kot

mi vedo, da takrat uživanje hrane le obremenjuje telo in ne prinaša koristi. Le ljudje silimo svoje bližnje, da jedo, tudi ko imajo vročino ali so izčrpani od bolezni, ker zmotno mislimo, da bodo tako hitreje ozdraveli. Če so prebavila pregreta, bo hrana, ki jim jo ponujamo, le dodatno slabela telo.

NAVADE OBLIKUJE OKOLJE

Če živimo v izjemno razgretem okolju, je logično, da moramo prebavila najprej ohladiti, da lahko začnejo normalno delovati – zato je takrat solata odličen začetek. V Indiji, kjer je zelo vroče, na jedilniku pa je veliko škrobnih in sladkih jedi, se lahko zelo hitro pojavi presežek t. i. kapha energije, ki upočasni prebavo. To težavo zato rešujejo z močnimi začimbami, ki predramijo želodec in tako olajšajo začetek prebave. Če je zunaj -30 °C potem je potrebnega več napora, da se kri premakne po ožilju in prekrvavi tudi prebavila – zato v takšnih primerih alkohol naredi več koristi od kozarca mrzle vode. Ker mi živimo na področju, kjer je večji del leta temperatura precej nižja od temperature našega telesa, nam torej pomaga, če prebavne organe pred večjimi obremenitvami malo pogrejemo. Zato se je pri nas skozi tisočletja razvila navada, da začnemo obrok z juho.

NI VSAKA JUHA JUHA ...

Včasih je bilo preprosto. Štedilnik na drva so zakurili že zgodaj zjutraj in se je potem na njem počasi kuhala zdrava juhica za dušo in telo. Tudi

EKOLOŠKE JUHE

NATUR
COMPAGNIE

hrana je bila včasih v veliki meri »na žlico«, zato niso poznali toliko zaprtosti, hemoroidov in drugih težav.

Nove navade življenja so izrinile možnosti za tako dolgo »bivanje v kuhinji« in tako je vse, vključno z našo prehrano, postalo »instant«. Še se spomnim časov, ko sem kot »samski« otrok (starši so bili od jutra do večera v službi) odprla vrata shrambe in me je tam čakalo na izbiro 10 različnih juh iz vrečke ter cela polica gotovih jedi v aluminijastih posodah, ki sem jih le pogrela v vroči vodi.

Takrat še nisem brala drobnega tiska in mi niti na misel ni prišlo, da bi lahko bilo kaj narobe z umetnimi aromami, ojačevalci okusov, konzervansi, hidrogeniranimi maščobami, sredstvi proti strjevanju praškastih živil ... Verjela sem reklamam, te pa so dišale po domačnosti in eni sami ljubezni, ki bo prišla v moj želodček, ko si bom v treh minutah pripravila juho iz vrečke.

Ko smo potrošniki dojeli, kaj vse se skriva v vrečkah, je začela prodaja takšnih instantnih juh in drugih instantnih praškov padati. Industrija je to opazila in je začela barantati s potrošnikom. »Vrnite se, to niso več tisti nezdravi izdelki, ki smo vam jih prodajali desetletja!« A res?

NARAVNO ALI »NARAVNO«?

Če danes hodite med policami, vas hitro pritegnejo napisi »Naravno«, »Brez konzervansov«, »Brez umetnih barvil« ... A preden se navdušite, preberite do konca. Na drugi strani takšne gobove juhe lahko namreč preberemo, da vsebuje hidrogenirano palmovo maščobo, ojačevalec okusa mononatrijev glutamat in dinatrijeve 5'-ribonukleotide, pobarvana pa je z amonijevim sulfitnim karamelom. Verjetno si niste ravno tako predstavljali »Naravno in brez ...«, kajne?

Veliko konvencionalnih ponudnikov poskuša »ozeleniti« svojo ponudbo. Spreminjajo dizajn, reklame, napise, najmanj pa zares posegajo v sestavo svojih izdelkov. Drugače tudi ne more biti, če želijo, da izdelek, ki vsebuje bore 4 % jurčkov, vaše brbončice prepriča, da zares uživajo gobovo juho. V vrečki, na kateri piše, da zadošča za 4 krožnike, je 70 gramov suhe snovi, od česar je 4 % jurčkov, kar pomeni, da ste kupili 2,8 grama posušenih jurčkov in jih bo torej na vsakem izmed 4 krožnikov 0,7 (!) grama. Pa dober tek ...



Užitek
na žlico

Iz skrbno izbranih ekoloških sestavin. Brez umetnih ojačevalcev okusa, arom in drugih aditivov.



Zastopa: Prema d.o.o.

WWW.PREMA.SI

LAHKO JE TUDI DRUGAČE

Ne razumite narobe. Nič nimamo proti hitri pravi hrani, če je ta narejena iz kakovostnih sestavin. Danes je možno s sodobnimi tehnikami sušenja ohraniti zelo visok delež hranil in je po tej poti sušena zelenjava veliko bolj zdrava od zamrznjene.

Če je takšne zelenjave v izdelku dovolj in če je kakovostna, potem ni potrebe po ojačevanju okusa ter barvanju in odišavljanju izdelkov s kemikalijami. Na trgu so tudi juhe brez hidrogeniranih maščob, ojačevalcev okusa in barvil.

In seveda bo v njih odstotek zelenjave tudi do desetkrat večji kot v konvencionalnih. Nekatere so skoraj v celoti narejene iz dehidrirane zelenjave, zelenjavnega soka in začimb.

Zakaj bi torej kupovali nekaj, kar je le rahlo izboljšana različica slabega, če lahko za skoraj isto ceno kupimo v celoti ekološke izdelke brez ene same sporne sestavine?

Namesto »Skoraj brez« zato dosledno poiščimo izdelke, ki so »Z« nespornimi, čistimi sestavinami. Če znate brati in seštevati, lahko hitro ugotovite, da so takšni izdelki veliko cenejši od nekovostnih.



STE ZA SKODELICO JUHE?

Pogosto uživamo kavo, čaje ali kakav iz navede ali le zato, da ogrejemo napeta prebavila. Zakaj bi jih ob tem bremenili s sladkorjem in alkaloidi? Včasih bo slana jed bolje vplivala na počutje, ker bo nadomestila elektrolite, pri tem pa ne bo dražila živčevja, ustvarjala nervoze v prebavilih in hranila kandidate.

Na trgu so tudi kakovostne juhe v prahu, ki jih le zmešamo z vročo vodo in je hiter obrok pripravljen.



Ko se združijo antična znanja in moderna biokemija

Pravijo, da je najtežje biti prerok v lastni vasi. Posebej Slovenci težko priznavamo, da so tudi med nami izjemni ljudje in inovatorji. Šele ko jim širni svet prizna dosežke, začnemo "navijati za naše".

Ena takšnih "naših" je tudi inovatorka dr. Romina Schwarzlin, ki je razvila tinkturo Solanaceae.

Kaj vas je pripeljalo do tega, da študirate hierogliffe in stare zapise v iskanju zdravilnih receptur?

Tu je bilo v ospredju izjemno dobro poznavanje zdravilnih rastlin v celotni antiki. Seveda na to niso gledali z molekularnega in biokemijskega vidika, tako kot danes, vendar je bila njihova medicina "opazovalna in izkustvena", kar jim je prineslo bogato zakladnico znanja

s tega področja. Sama pa sem želela ustvariti naraven proizvod, okrepljen z moderno medicino in farmacijo, ki bi pripomogel k splošno boljšemu počutju.

Kaj je tako enkratnega v vašem izdelku, da je dobil toliko nagrad za inovacije?

Moj izdelek je bil tolikokrat nagrajen prav zato, ker prinaša zelo učinkovito sinergijo antičnega znanja ter moderne biokemije in molekularne biologije. Tukaj je zanimiva predvsem ideja povezovanja medčasovne zakladnice znanja. Najvišjo nagrado je izum prejel leta 2010 v Seulu, na kongresu žensk inovatork z vsega sveta, in sicer 2. najvišjo svetovno nagrado, kar je bilo za Slovenijo veliko priznanje.

Danes imajo znanstveniki vse bolj poglobljeno znanje o posameznih rastlinah in njihovih učinkovinah. Ko gre za sinergijska delovanja pa vedo bore malo. Moč vašega izdelka pa temelji prav na sinergijskih učinkih?

Tinktura Solanaceae je osnovana na posebnem ekološkem in biološkem gojenju rastlin, ki jih pridelajo na Ekološki kmetiji Hanuman blizu Litije. Gre za poseben postopek ekstrakcije, kjer glede na laboratorijske rezultate ekstrahiramo iz posameznih rastlin tiste molekule, ki so ključne za normalno delovanje našega organizma, splošno dobro počutje, boljši imunski sistem in več energije. Pri tem so molekule ali združbe molekul, ki na naš organizem slabo vplivajo, izločene. Ekstrakti so nato v posebnem razmerju zmešani med seboj, da pride do končnega sinergijskega učinka več molekul, saj za splošno dobro počutje ni dovolj uporabiti le eno aktivno učinkovino. Moč je v sinergiji.

Komu ste želeli pomagati s svojim izdelkom?

Danes je naš največji problem neakovostna prehrana. Zaradi prehitrega gojenja, prehitre žetve, pesticidov, prehitrega obiranja sadežev je naša hrana danes osiromašena ravno tistih ključnih molekul, ki so odgovorne za normalno delovanje našega organizma. Tako se pojavlja vse več kroničnih in drugih bolezni. Tinktura Solanaceae je zaradi svojega blagodejnega učinka in vse več dobrih izkušenj uporabnikov primerna zlasti za kronične bolnike, ki imajo oslabilen imunski sistem

Slovenska inovacija antičnega znanja in moderne biomedicine



Za učinkovito krepitev organizma pri kroničnih bolnikih in splošno boljše počutje.

Tavi Romina Schwarzlin s.p., Blaževa ulica 13, 4220 Škofja Loka
splet: www.newstepscience.com

(srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen). Po lastni odločitvi uporabnikov se gradi baza podatkov o učinkovanju tinkture Solanaceae. Nekaj ključnih pričevanj smo že objavili na www.newstepscience.com, ker pa je pričevanj vse več, se bo baza hitro posodabljala. Trenutno tinkturo najbolj pohvalijo astmatiki, alergiki, srčno-žilni bolniki, rakavi bolniki in vsi, ki imajo težave s sezonskimi prehladnimi obolenji.

Že znate dobro (in zdravo) začiniti?

na voljo že **2. in 4. izdaja**

Pridružite se **več kot 50.000 uporabnikom** ene izmed najbolj prodajanih knjig v Sloveniji in njenih naslednic ter se poučite o začimbah.

Najbolj temeljita TRILOGIJA o zdravljenih močeh začimb in njihovi pravilni uporabi.



Cena: 38 €
POŠTNA GRATIS

Knjige lahko prelistate in naročite na strani:
www.shop.zazdravje.net



Kako zmagati na več kriznih žariščih hkrati?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Vnetja so v ozadju skoraj vseh bolezni, teh pa je iz leta v leto vse več. Ali z drugimi besedami – ljudje imamo v sebi vse več kriznih žarišč, ki imajo sicer v besednjaku sodobne medicine različna imena, v ozadju vseh pa so dolgotrajna vnetja. Zato postaja znižanje števila kroničnih obolenj največji izziv zdravstva v razvitih sistemih.

Da prevladujoči način zdravljenja izgublja bitko in ne zmore zagotoviti zdravja prebivalstva, neizprosno dokazuje tudi statistika. Znanstveniki pričakujejo, da bomo imeli v dvajsetih letih (od leta 2014 do leta 2034) za 174 % več duševnih in nevroloških motenj, 74 % več smrti zaradi srčno-žilnih obolenj in 70 % več rakavih obolenj.

Bodo zdravi postali izjema? Ali bo obveljala trditev, »zdravi ste le, dokler ne ugotovimo, zakaj ste bolni«? Očitno je treba nekaj sistemsko spremeniti v načinu našega varovanja zdravja in se s posamičnega gašenja požarov vrniti k sistemskim popravilom.

Zato so številne nove raziskave usmerjene v iskanje rešitev, s katerimi bi lahko sistemsko zavirali vnetja in tako preprečevali nastajanje kroničnih in degenerativnih bolezni.

Na teh straneh veliko pišemo o rešitvah na ravni celic in ponovni revitalizaciji prebavnega sistema. In tudi če se ponavljamo, bomo o tem pisali še naprej, ker je to edini sistemski in smotrni način, pri katerem lahko z enakimi ukrepi uredimo veliko različnih težav.

Znanstveni dosežki in tudi razvoj novih tehnologij in produktov pritrjujejo, da je to prava smer.

FENOLI – NARAVNE REŠITVE ZA VNETJA

Zavedanje o močeh antioksidantov (čeprav jim v preteklosti niso dajali učenih imen) obstaja že tisočletja. Znanost je do sedaj uspela v naravi identificirati več kot 8000 različnih fenolov. Med najmočnejšimi so kurkumin, betakaroten, kvercetin, resveratrol, vitamin C, vitamin E ...

Najdemo jih predvsem v začimbnicah, zelenjavi, sadju, vinu, žitih ...

V knjigi *Naravne rešitve za bolečine* boste lahko prebrali veliko znanstvenih dokazov, kako različni antioksidanti delujejo na zmanjševanje občutka za bolečino in zaviranje nastajanja vnetja.

Poglobljanje razumevanja nas pripelje tudi do zelo pomembnih podrobnosti. Ena najbolj pomembnih je, kako spraviti antioksidante v takšno obliko, da jih bo telo zares lahko uporabilo. Prav v tem se namreč skriva glavna težava z njihovim delovanjem – večina dragocenih snovi ostane neizkoriščenih ali pa je njihovo delovanje omejeno le na prebavne organe. Zato se razvijalci trudijo najti načine, kako bi njihov izkoristek povečali in jih dostavili tudi drugim tkivom.

Fermentacije, kaskadne fermentacije, raztapljanje v olju, emulziji ali posebnih patentiranih formulah, pravilno kombiniranje z drugimi sinergijsko delujočimi rastlinami (npr. kurkuma + ingver + poper ...) so le nekateri izmed načinov, kako lahko izkoristke močno povečamo.

Stare modrosti pa dobivajo tudi znanstvene možnosti nadgradnje.

Tako so znanstveniki ugotovili, da lahko resorpcijo močno izboljšajo tudi z določenimi vitamini (npr. C, E, A, B12), z bioaktivnimi oblikami folne kisline ali s posebnimi novimi molekulami, ki so sicer inertne (ne ostanejo v telesu), opravijo pa vlogo taksista za druge aktivne učinkovine.

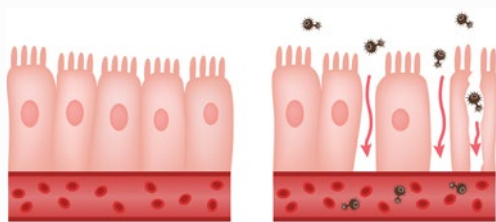
PRELUKNJANEGA SODA NE MOREMO NAPOLNITI

Še tako dobra kombinacija ne bo mogla narediti čudeža, če v vaši prebavni cevi domuje preveč kvasovk in parazitov, če so resice zlepljene ali je črevo naluknjano.

Poškodovana črevesna sluznica je v ozadju velikega števila vnetij in je nočna mora vsakega terapevta, ker se zaradi nje vsaka terapija lahko zavrti v začaranem krogu. Zaradi vnetja črevesne sluznice telo namreč ni sposobno vsrkati drugih hranil in prehranskih dopolnil in ta tako ne pridejo tja, kjer jih potrebujemo.

Zato potrebujemo na začetku za zgolj majhno

izboljšanje veliko prizadevanja in dodajanja prehranskih dopolnil, ker bo večji del ostal neizkoriščen. A bolj vztrajno bomo rehabilitirali sluznice prebavil, boljše izkoristke hrane in prehranskih dopolnil bomo imeli, zato bo tudi okrevanje vse hitrejše in cenejše. Prav zato postaja sindrom puščajočega črevesja ena osrednjih tem raziskovalcev in je bil pred kratim tudi tema seminarja v študijskem centru Hohe Warte SMA na Dunaju, kjer je bil osrednji predavatelj dr. Krah (več o tem v naslednjem članku).



Normalna črevesna sluznica

Puščajoča in vnetja sluznica

Hitreje saniramo črevesje, hitreje bomo odpravili vrsto drugih težav.

Neotosil

za zdravje prebavne poti

- + zaščita in obnova celic
- + znižanje vnetij
- + ublažitev simptomov alergij
- + spodbujanje delovanja možganov
- + podpora nevroregeneraciji

Kompleks polifenolov z visoko stopnjo absorpcije: beta glukani, betakaroten, kurkumin, kvercetin, ALA, resveratrol, triphala churna, aronija, moringa + vitamini!

Na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si.
Dodatne informacije in telefonska naročila 031 722 622.



Nujno je delovati na več frontah hkrati

BESEDILO: PETRA POTOČNIK

Dr. Henry Krah je doktor medicine, specialist ginekologije, s široko paleto dodatnih izpopolnjevanj s področij tradicionalne kitajske medicine, EM-terapije, nevronske terapije, osteopatije, kiropraktike, kineziologije, homeopatije, hipnoze, fizioenergije in drugih, ki jih uporablja tako za celovit pristop v svoji kliniki v Erfurtu (Nemčija), kot za številna strokovna izobraževanja in predavanja, ki jih izvaja za medicinsko in terapevtsko stroko v Nemčiji.

Pred kratkim je strokovnjakom biološke medicine na Dunaju predaval o novih pristopih zdravljenja kroničnih obolenj. Ta namreč postajajo najbolj pogost vzrok umrljivosti in Evropi – zaradi njih umre 9 od 10 Evropejcev.

Dr. Krah meni, da je izvor vseh kroničnih in številnih avtoimunskih obolenj v osnovi enak.

Ko oslabi črevesna mikrobiota, ni več zaščite za črevesno sluznico. Sluznica ščiti celice črevesne stene ali pregrade, ki odloča, katere snovi bodo prešle v telo in katere se morajo iz telesa izločiti. Ko se sluznica stanjša, pregradna funkcija

črevesne stene oslabi in v krvni obtok prehajajo endotoksini, ki povzročajo vnetja na različnih koncih v telesu. Teh vnetij običajno ne zaznamo v standardnih krvnih testih. V telesu so lahko prisotna leta ali celo desetletja, preden se iz njih razvije bolezen. V vmesnem času se seveda pojavljajo raznovrstne zdravstvene težave, ki jih večina ljudi ne obravnava dovolj resno ali pa jih enostavno ne znajo rešiti. Čez čas pa pride do diagnoze: diabetes, hipertenzija, Hašimotov tiroiditis, rak, artritis, demenca, Parkinsonova bolezen, depresija ...

Če bi dovolj zgodaj reševali prej omenjene zdravstvene težave, do takšnih diagnoz ne bi prišlo. Da bi že nastalo in ukoreninjeno težavo odpravili, pa je potreben sistemski pristop na več ravneh. Prvi korak je zagotovo regeneracija mikrobiote, kar pomeni zaščita in regeneracija sluznice, drugi korak je nadomeščanje manjkajočih hranil, tretji pa takojšnje znižanje vnetij. Žal ne obstaja ena sama rešitev, ki bi uredila vse ravni težav. Potreben je istočasen pristop na več ravneh. Če izvedemo le en korak od naštetih so rezultati praviloma nezadovoljivi. In ljudje večinoma naredijo prav to napako, da izvajajo le en ukrep in potem nezadovoljno ugotavljajo, da se situacija ni izboljšala.

Porušene mikrobiote ne bo rešilo samo pitje kefirja, ker telesu ne manjka le nekaj sevov, temveč cela četa raznovrstnih aktivnih koristnih mikroorganizmov.

Podobno je tudi z minerali in rudninami. Ti delujejo kot tim in če nekaterih manjka, bodo tudi drugi ostali v veliki meri neizkoriščeni. Enako velja v primerih vnetij in t. i. tihih vnetij. Ni dovolj, da se osredotočimo le na to, kako bi jih pogasili, ker se bodo pojavljala še naprej, vse dokler ne regeneriramo sluznice in mikrobiote – torej obeh ravni!

Predvsem regeneracijo sluznice in posledična vnetja je težko obvladovati. Na kliniki dr. Krah za te namene uporabljajo infuzije, vendar se pojavi problem, ko gredo pacienti domov. Zato so v sodelovanju s strokovnjaki z različnih področij razvili kompleks polifenolov in vitaminov z visoko stopnjo absorpcije po tehnologiji Emulex, ki omogoča enako dobre rezultate tudi doma.

Kaj je bio-modulacija?

(POVZETO PO INTERVJUJU, KI GA JE Z
DR. KRAHOM OPRAVILA KATJA TRATNIK)

“Izhajam iz uradne medicine in uporabljam dokazljive metode, ki jih lahko smiselno združujem za doseganje maksimalnih učinkov in rezultatov. To je dokaj individualno in se razlikuje od primera do primera. Vedno najprej pristopam s fizične ravni, ker je v 99 odstotkih potrebno najprej uravnati temeljne mehanizme delovanja telesa. Osnovni pristop za to je bio-modulacija, ki na nek način ponovno zažene naš fizični sistem. Podobno kot računalnik – včasih ga je potrebno ponovno zagnati, da spet brezhibno deluje. Ko naš sistem deluje brezhibno, se zna tudi sam ubraniti boleznim. To je prvi korak v mojem celostnem pristopu.

Glede na potrebe dodajam tisto, kar vidim, da bi lahko pripomoglo k celoviti rešitvi – v osnovi



so to največkrat manjkajoča hranila, včasih je to sprememba v načinu prehranjevanja, drugič homeopatska informacija, velikokrat osteopatija, lahko je tudi psihološki dejavnik, ki ga je potrebno uravnotežiti, velikokrat pa tudi vse to oziroma še kaj več. A osnova je vedno ureditev fizične ravni – bio-modulacija imunskega sistema in mikrobioma. Veliko lažje in celoviteje je delovati od temeljev navzgor kot obratno. Po mojih izkušnjah se edino tako lahko dosega celovite in dolgotrajne rezultate.”

prostor za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance

**DAVČNA UPRAVA
REPUBLIKE SLOVENIJE**

p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana

Zahvala



Hvala vsem, ki ste nam z doniranjem dela
dohodnine, s prispevki in s pošiljanjem poštних
znamk pomagali narediti več, kot bi sicer.

V zadnjem letu smo ob pomoči tako zbranih sredstev priredili več kot 50 predavanj,
ki so bila za udeležence brezplačna, izdali 9 številk tiskanih novic in 49 števil
elektronskih novic, posneli 18 videoprispevkov, ki so na voljo tudi na spletu, ter
omogočili brezplačno promocijo dogodkov več kot 30 društvom in organizacijam.
Poleg tega vzdržujemo ažuren spletni koledar dogodkov in nenehno raziskujemo
številne teme, ki vsem nam pomagajo, da živimo bolj kakovostno in ozaveščeno.

Društvo Ognjič, ekipa projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(davčna številka)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(poštna številka, ime pošte)

(pristojni finančni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
Društvo "Ognjič" za naravno in kvalitetno življenje	49145738	0,5 %

v/na _____ dne _____

(podpis zavezanca/ke)

4

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



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

*Ker so novice postale pretesne za vse teme, ki
jih obdelujemo v okviru projekta, lahko naše
prispevke berete tudi vsak torek v razširjeni
rubriki Naravno in enostavno v revij Zarja in
Pomagaj si sam.*

PETKI IN SOBOTE V OKTOBRU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (petek, 5. in 19.) od 15.30 do 17.30
Maribor, (sobota, 6. in 20.) od 9.30 do 11. ure
Celje, (sobota, 6. in 20.) od 13. do 14. ure
Novo mesto, (sobota, 13. in 27.) od 9. do 10. ure
Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami
slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem do-
stopne, kmet pa je za svoje delo pravično popla-
čan. Več na: www.zelenikrog.si.
Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.



ČETRTEK, 4. OKTOBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Ljutomer, Muzej Splošne knjižnice
Ljutomer, ob 18. uri

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epi-
demičnemu razmahu degenerativnih bolezni živ-
čevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo
zdraviti propadanje možganov? Naši predniki
so poznali koristi rastlinskih moči v boju proti

tovrstnim tegobam, sodobna znanost pa njho-
vim ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva meha-
nizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi
na tem področju. Predava: Sanja Lončar. Vstop je
prost. Prireja: Splošna knjižnica Ljutomer.

ČETRTEK, 4. OKTOBER

KOŽNE TEŽAVE PRI DOJENČKIH, OTROCIH IN ODRASLIH

Šempeter pri Gorici, Vitalina - natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri

Vedno več otrok se srečuje s kožnimi boleznimi
– od pleničnih izpuščajev, alergij ter srbečih in
rdečih izpuščajev do atopičnega dermatitisa. Prav
tako pa se tudi odrasli spopadajo s podobnimi te-
žavami in tudi z luskavico ... Inf.: (030) 22 33 66,
info@vitalina.si. Prireja: Vitalina – natura trgovina.



TOREK, 9. OKTOBER

KAKO Z ZAČIMBAMI REŠITI ZDRAVJE OTROKA?

Logatec, Osnovna šola Logatec, ob 18. uri

Ko zbolí otrok, boli vso družino. Kako mu z za-
čimbami pomagati pri vedno pogostejših pojavih
sladkorne bolezni, motnjah pozornosti, depresiji,
astmi, alergijah in mnogih drugih tegobah, boste
izvedeli na predavanju Sabine Topolovec, avtorice
knjige Zdravilna moč začimb za otroke in soavtorice
trilogije o z začimbah Ščepec. Vstop je prost.
Prireja: Društvo Ognjič Logatec.

TOREK, 9. OKTOBER

BIO SOK MLADE PIRE – NAJBOLJŠE ZDRAVILO NARAVE

Celje, Društvo za dušo, Cesta
XIV. divizije 14, ob 17. uri

O soku mlade pire, neprecenljivem viru bogastva,
ki celostno vpliva na boljšo vitalnost organizma,
bo predaval Rudi Kruh, ki se ukvarja s pridelavo
in predelavo bio soka mlade pire. Vstop prost, za-
želeni prostovoljni prispevki. Inf.: (070) 272 245.
Prireja: Društvo za dušo Celje.



SREDA, 10. OKTOBER

NARAVNE REŠITVE ZA BOLEČINE

Dobrna, Kulturni dom, ob 17. uri

Ali ste vedeli, da nekateri pripravki iz zdravilnih rastlin delujejo na bolečine enakovredno ali celo bolje od sinteznih tablet in mazil? Kako odpraviti bolečine v hrbtu, mišicah, sklepih in ob tem ne škodovati jetrom, želodcu in ledvicam, bo predavala Sanja Lončar.

Prostovoljni prispevki zaželeni.

Prireja: Turistično društvo Dobrna.



SREDA, 10. OKTOBER

KAKO Z ZAČIMBAMI REŠITI ZDRAVJE OTROKA?

Ig, Knjižnica Ig, ob 19. uri

Vsebina enaka kot 9. oktobra. Vstop je prost.

Prireja: Knjižnica Ig.

ČETRTEK, 11. OKTOBER

KAKO SE SPOPASTI S PROBLEMI LAS PO POLETJU?

Šempeter pri Gorici, Vitalina - natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri

Sonce, morska voda in klor povzročijo, da lasje postanejo izsušeni in nam s tem odvzamejo pomemben del lepote in privlačnosti. To škodo se da popraviti: pozdraviti lasišče in lase globinsko nahraniti. Inf.: (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina - natura trgovina.



PETEK, 12. OKTOBER

NARAVNE REŠITVE ZA BOLEČINE

Domžale, Domžalski dom, ob 19. uri

Vsebina enaka kot 10. oktobra. Predava: Sanja Lončar. Prireja: Ajda Domžale.

PETEK, 12. OKTOBER

STRAŽIŠKA TRŽNICA – PREDSTAVITEV LOKALNIH KMETOV IN PISANIH PARADIŽNIKOV

Stražišče pri Kranju, Baragov trg

Od 17. do 19. ure lokalna eko in konvencionalna tržnica. Pokušina "tenstanega" krompirja in predstavitev pisanih paradižnikov Danice Pavlič. Več informacij: www.sorskopolje.si.

Prireja: Društvo Sorško polje.

TOREK, 16. OKTOBER

POMOČ ŽENSKEMU ZDRAVJU PA ŠE KAJ ZA MOŠKE

**Ljubljana, Knjižnica Šentvid,
Prušnikova 106, ob 19.30. uri**

Dobre ideje in priporočila za zdravo stanje hormonov in še česa, kar pomembno vpliva na kakovost življenja žensk, dotaknili pa se bomo tudi moškega ravnoesja. Vodi/predava: Sabina Grošelj, prof. Vstop je prost. Inf.: na (031) 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com, sentvid@mklj.si. Prireja: Knjižnica Šentvid.



SREDA, 17. OKTOBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKR BETI ZA VITALNOST SKLEPOV?

**Škofja Loka, Upravna enota, Poljanska
cesta 2, Velika sejna soba, ob 17. uri**

Pomembnosti sklepov se večinoma zavedamo šele, ko zabolijo in ko obstanemo! Ali se takrat znamo zavestno ustaviti in dojeti, kaj je težave povzročilo, ter jih odpraviti na celosten in naraven način? Ali bomo raje ignorirali opozorilno »rdečo lučko« in pod balzamom protibolečinskih pripravkov vozili v nadaljnji propad sklepov z vsemi posledicami?

Vabljeni na predavanje, kako pravočasno in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti sklepov in kako že nastale težave s sklepi obvladovati na naraven način. Predava: Adriana Dolinar. Prispevek: 3 €. Prireja: Društvo za razvoj podeželja Resje.

SREDA, 17. OKTOBER**BIODINAMIKA – POGOJ ZA ZDRAVJE
RASTLIN, ŽIVALI IN LJUDI****Lj.-Dobrunje, Zadrúžni dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 19. uri**Predava: Meta Vrhunc. Zaželen prispevek: 3 €.
Inf.: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.**ČETRTEK, 18. OKTOBER****KAKO Z ZAČIMBAMI
REŠITI ZDRAVJE OTROKA?****Lesce, Čebelarški center, Rožna
dolina 50a, ob 17. uri**

Vsebina enaka kot 9. oktobra. Prostovoljni prispevki. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

ČETRTEK, 18. OKTOBER**ZEMLJA, VODA, SEME****Leskovec pri Krškem, Sedež Zavoda
Svibna, Brezovska Gora 19, ob 18. uri**

Ob svetovnem dnevu hrane bomo v predavanju izpostavili temelje varne prihodnosti: zadostne površine rodovitne prsti, neoporečne vire žive vode in ohranjanje semen tradicionalnih sort kulturnih rastlin.

Predava: Anton Komat, svobodni raziskovalec, pisec, naravovarstvenik. Prostovoljni prispevki.

Inf.: Bernardka Zorko (031 329 625), info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Prireja: Zavod Svibna.

ČETRTEK, 18. OKTOBER**KAKO ENOSTAVNO UREDITI PREBAVO
PRI OTROCIH IN ODRASLIH?****Šempeter pri Gorici, Vitalina - natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Se tudi ti spopadaš s prebavnimi težavami? Dejstvo je, da smo zdravi toliko, kolikor je zdravo naše črevesje. Temu se lahko izognemo s popolnoma naravnim pristopom.

Inf.: (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

**SOBOTA, 20. OKTOBER****KONOPLJA IN KOŽA****Frankolovo, Kmetija Vrhivšek, Lindek 22 (20
min od izvoza Celje-center), od 15. do 19. ure**

Suha koža, srbečica, najstnik, ki ga mučijo mozolji ...? Želite izvedeti, zakaj se težave s kožo pojavljajo in kako jih čim bolj celostno obvladati? V pomoč pri omenjenih (in številnih drugih) problemih je tudi konoplja. Vas zanima, kako? Vabljeni na predavanje s praktično delavnico, ki vam bo razkrilo, kako s povsem naravnimi in enostavnimi rešitvami izboljšate stanje kože.

V sklopu delavnice boste izdelali tudi 3 kozmetične izdelke, ki jih boste odnesli domov. Brez skrbi, za sestavine in embalažo je poskrbljeno.

Predavajo: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Alenka Zapušek in Rudi Ramšak. Obvezne prijave: (041) 969 770, alenka@kmetija-vrhivsek.si (do zapolnitve prostih mest). Prispevek: 35 €.

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Kmetija Vrhivšek, www.kmetija-vrhivsek.si.

**TOREK, 23. OKTOBER****NARAVNE REŠITVE
ZA BOLEČINE****Zagorje, KC Delavski dom Zagorje,
Knjižnica Mileta Klopčiča, ob 18.30**

Vsebina bo enaka kot 10. oktobra. Vstop je prost. Prireja: Društvo za zdravilne rastline Zasavje.

**ČETRTEK, 25. OKTOBER****NARAVNE REŠITVE
ZA MOŽGANE****Vransko, Občinska knjižnica,
Vransko 134, ob 18. uri**

Vsebina bo enaka kot 4. oktobra. Predava: Sanja Lončar. Vstop je prost.

Prireja: Občinska knjižnica Vransko.


ČETRTEK, 25. OKTOBER
**ZAKAJ JE POTREBNO
SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?**

**Šempeter pri Gorici, Vitalina - natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Konoplja je že nekaj desetletij preganjana zaradi izgubljenega odnosa do njenih potencialov. Le z vračanjem odnosa do te človeku izjemno koristne rastline bomo lahko deležni tudi njenih blagodejnih oz. zdravilnih učinkov. Spoznajte, zakaj ima večina ljudi do konoplje odpor in kako nam lahko konopljin CBD dokazano pomaga pri številnih težavah z zdravjem. Predavata: Rajko Škarič in Adriana Dolinar. Vstop prost.

Prيرهjata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Vitalina – natura trgovina.


ČETRTEK, 25. OKTOBER
**KAKO Z ZAČIMBAMI
REŠITI ZDRAVJE OTROKA?**

Brežice, Knjižnica Brežice, ob 18. uri

Vsebina bo enaka kot 9. oktobra. Vstop je prost.
Prيرهja: Knjižnica Brežice.

PETEK, 26. OKTOBER
**BIO SOK MLADE PIRE – NAJBOLJŠE
ZDRAVILO NARAVE**

**Ljubljana, KUČHA, Mašera
Spasičeva 8, ob 18. uri**

Vsebina enaka kot 9. oktobra. Inf.: (070) 272 245.

Prيرهja: Društvo za dušo Celje.


SOBOTA, 27. OKTOBER
**DELAVNICA: ZAKLADI
V KORENINAH**

**Kačiče, Domačija Belajevi, Pared
13, od 9.30 do 13.30 ure**

Tudi rastline svoj pridelek shranjujejo in si delajo ozimnico. Zato po končani vegetaciji največ zakladov najdemo v koreninah. Kako jih pravilno

uporabiti, da od njih dobimo največ? Katere so najbolj pogoste napake, zaradi katerih naši pripravki niso učinkoviti? Kako delati tinkture, mazila, prah, obkladke ... z gabezom, ameriškim slamnikom, ščetico, koreninami kopriv in drugimi zakladi, vam bo razkrila Sanja Lončar.

Prijave in informacije: (041) 697 737, info@belajevi.si.

SREDA, 31. OKTOBER
**PREPROSTO PRIDELAJMO IN
PREDELAJMO SADJE IN ZELENJAVO**

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Delavnico vodi: Mateja Reš. Inf.: Zvone Černelič (051 363 447), www.ekoloskeketmetijedpbk.si.

Prيرهja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.


SREDA, 7. NOVEMBER
**KAKO PRIDELOVATI
ZELENJAVO 365 DNI?**

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Kako ustvariti pogoje za gojenje, v katerih nikoli ne zmrzuje, četudi ne ogrevamo rastlinjakov ali toplih gred? Kaj so posebnosti zimskega gojenja zelenjave in kako si zagotoviti svežo hrano 365 dni v letu? Predava: Sanja Lončar.

Prيرهja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.


ČETRTEK, 8. NOVEMBER
**ZAKAJ JE POTREBNO
SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?**

**Lesce, Čebelarški razvojno-
izobraževalni center Gorenjske, Rožna
dolina 50 a, od 17. do 19. ure**

Vsebina enaka kot 25. oktobra. Vstop prost.

Prيرهjata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Trgovina za zdravo življenje META, Radovljica.



To ni le »crkljanje«!

BESEDILO: SANJA LONČAR

Oljenje kože je najlažji način dodatnega prehranjevanja tkiv in dodajanja »sonca« v tkiva, ki rabijo več podpore.

Znanje o tem, da je telo možno nahraniti in obnavljati skozi kožo, je staro tisočletja. Ajurveda ga uporablja pri domala vseh terapijah, zato so ajurvedske masaže praviloma zelo mastne, po njih pa smo opazno »podmazani«.

Znanstveno razlago, kako pomembna so olja za naše celice, smo dočakali šele z dr. Budwigovo, ki je ugotovila, da olja prinašajo več kot le hrana. Predvsem hladno stiskana olja z visokim deležem maščob omega-3 prinašajo v celice nujno potrebne biofotone, ki spodbudijo metabolizem celice ter jo okrepijo in uglasijo, tako da je zmožna tudi sama vsrkati več svetlobe.

Da to drži, je dr. Budwigova dokazala z več kot 1000 primeri ozdravljenih bolnikov z rakom, pri katerih je dosegla, da so se rakave

celice povrnila v normalno obliko. Večina ljudi pozna njeno dieto, v kateri dominirajo laneno olje, pravilno zmešano s skuto, hladno pripravljena margarina iz lanenega olja, čebule in kokosove maščobe ter uživanje zeljnice. Enako pomembno pa je bilo za njene paciente tudi uživanje olj skozi kožo, zato je svetovala uporabo olj z zdravilnimi izvlečki tudi na prizadetih mestih.

Danes vemo veliko več o metabolizmu celic. Vemo, da so membrane vseh celic sestavljene iz pravilno razporejenih nasičenih in nenasičenih maščob. Če jih nimamo zadosti ali jih prosti radikali, ki obstreljujejo celice, poškodujejo, potem je odprta pot tudi do globinskih poškodb celic. Predstavljajte si, kako so včasih s katapulti obmetavali utrdbe. Domačini so napade uspešno odbijali, dokler so zdržala obzidja. Če pa se je pojavila večja luknja, so napadalci praviloma uspeli predreti obrambo in osvojiti gradove. Enako se dogaja v naših celicah, zato je dobro skrbeti, da bo obramba čim bolj močna.

KOŽA – PRVA LINIJA OBRAMBE

Naša »schengenska meja« z zunanjim svetom je naša koža. V okolju nenehno prihajamo v stik z vse večjim številom kemikalij, alergenim cvetnim prahom, s prašnimi delci, škodljivimi sevanji ... Koliko škode bodo ti napadalci ustvarili, pa je v veliki meri odvisno od tega, kako močna je naša obramba zunanje meje.

Kitajska medicina ve, da t. i. obrambni črni poteka tik pod našo kožo. V knjigi *Naravne rešitve za bolečine* boste prebrali, da tudi sodobna medicina ugotavlja, kako je ta mreža veliko bolj pomembna, kot so mislili doslej, in da se pod našo kožo razprostira dobesedno avtocesta informacij in hranil.

DVE MUHI NA EN MAH

Z masiranjem in vtiranjem olj tako dosežemo dva cilja hkrati. Koži dostavimo okrepitevne zaloge kakovostnih maščobnih kislin in antioksidativnih snovi, naše roke pa poskrbijo, da z božanjem, vtiranjem ali masiranjem premaknemo snovi, ki se nabirajo v podkožju, in odstranimo morebitne zastoje na notranjih cestah.





RAZVAJAMO NAROČNIKE

Tistim, ki boste v mesecu oktobru prispevali za pošiljanje novic na domači naslov, podarjamo **stekleničko Weleda masažnega olja z arniko.**

Spoznajte naravne moči najboljših prijateljic za utrujene in pretegnjene mišice, zategnjen vrat ali podplutbe.



Prispevek lahko poravnate na več načinov:



Opravite nakup prek spletne trgovine: www.shop.zazdravje.net



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

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka

Namen: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum (npr.: 11052017)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali na Društvo Ognjič, Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka.



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

Če olja, ki jih vtiramo, vsebujejo tudi zdravilne izvlečke, pa lahko naredijo še več.

KATERA OLJA IZBRATI?

Sezamovo in mandljevo olje sta nevtralnega vonja, zelo obstojni in hkrati za telo zelo hranilni. Njuna energija je nevtralna in sta zato primerni za ljudi različnih starosti in konstitucije.

Olivno olje prevladuje v maceratih domače izdelave. Prednost tega olja je predvsem njegova dostopnost in zagotovilo, da imamo zares neprocesirano, hladno stisnjeno olje. Ker v njem prevladujejo maščobe omega-9, je težje mazavo in pušča mastno sled, kar je dobro v primerih, kjer želimo, da zdravilne učinkovine, ki smo jih macerirali, bolj počasi prehajajo v kožo.

Če delamo pripravke, za katere želimo, da imajo zelo dolgo obstojnost, uporabimo jojobino olje, ki je skoraj neobčutljivo na oksidacijo.

Pri vnetjih kože, sklepov in drugih tkiv, je najbolje uporabljati olja z večjim deležem maščob omega-3, ki zavirajo vnetni odziv in revitalizirajo celice. Za ta namen uporabimo sveža (neoksidirana!) hladno stiskana olja lanu, orehov, konoplje ... Protivnetno delujeta tudi svetlinovo in boragino olje, ki tudi redčita kri.

Med olji obstajajo tudi takšna, ki imajo zares izjemne regenerativne moči. Olje šipkovih pečk denimo pomlajuje kožo in celo ustavlja nastanek starostnih peg. Olje pšeničnih kalčkov je izjemen vir vitamina E, ki pospešuje regeneracijo kože. Olje granatnega jabolka pa deluje antioksidativno in na ta način ščiti kožo pred prezgodnjim staranjem. Takšna olja ponavadi dodajamo osnovnemu, da izboljšamo njegovo delovanje.

ZELIŠČA, KI MOČI OLJ POMNOŽIJO

Že olje in vaša ročica bi lahko naredila čudeže, ko pa v oljih izlužimo še blagodejne učinkovine nekaterih zelišč, dobimo popolnoma drugačno dimenzijo pripravkov. Veliko o tem, kaj je primerno macerirati, lahko preberete v trilogiji Ščepec, predvsem v knjigi *Ščepec ustvarjanja*.

Na kratko povedano, za nego kože in podkožnih tkiv je najbolj primerno uporabiti šentjanževko, arniko, ognjič, sivko in vrtnice. Tudi učinkovine sladkega pelina so lipofilne, kar pomeni, da je primerno iz njega delati tudi mazila ali oljne izvlečke.

Kdor te rastline pozna, ve, da na videz vse delujejo krhke, v resnici pa so izjemno trpežne. Še posebno rože, ki jih vidimo v visokogorju, imajo velike moči, da se zoperstavljajo vetru, mrazu in močnemu UV-sevanju.

Arnika je tipična predstavnica takšnih navidezno nežnih v resnici pa mogočnih pomočnic. V njenih cvetovih najdemo okoli 150 farmacevtsko učinkovitih snovi, med katerimi so denimo flavonoidi, karotenoidi in dragocena eterična olja. Nizka vsebnost kremena daje arniki moč obnavljanja strukture in oblike tkiv pri površinskih poškodbah kože, kot so udarnine in podplutbe. Sodobne raziskave (o katerih boste brali tudi v novem priročniku) pa potrjujejo, da so kakovostni pripravki iz arnike lahko enakovredni nesteroidnim antirevmatikom. Arnika deluje protivnetno, antiseptično, izboljšuje cirkulacijo krvi, olajša bolečino in pospeši proces celjenja



ran. Zaradi navedenih lastnosti jo imenujejo tudi »varuh in zdravnik mišic in podplutb«.

Veliko moči vsebuje tudi olje šentjanževke. Mnogi ga verjetno že izdelujete, le da velikokrat ostaja neuporabljeno, ker je bilo narejeno »le za opekline«. Če bi vedeli, kako blagodejno je za preprečevanje degenerativnih sprememb na koži, obnovo živčevja, odpravo hemoroidov ter kot lubrikant in izboljševalec splošnega počutja, bi mu takoj namenili častno mesto v vaši kopalnici.

Tik ob njega pa postavite tudi macerat vrtnic ali sivke. Ko vas življenje preveč »zategne« ali »stisne«, vmasirajte takšna olja na področja, kjer stres izziva največ napetosti, in videli boste, kako nežno nas znajo izvlečki vrtnice ali sivke umiriti in omehčati.

Maziljenje ni le crkljanje – dejansko je to zdravljenje oz. nujno podmazovanje našega dragocene »vozila«.



Weleda ohranja, izboljša in vrača vitalnost ljudem

Funkcionalno olje za rešitev bolečin!

Masaže s funkcionalnimi olji Weleda podpirajo naravne procese telesa in spodbujajo mikrocirkulacijo. Masaža z arniko pred in po vadbi bo ogrela mišice, spodbudila krvni obtok, jih sprostila in preprečila nastanek mlečne kisline. S tem bo olajšala neprijetne bolečine v mišicah.

ČISTO PRAVA NARAVNA OLJA ZA TELO

- ✓ Koža bo negovana, svilnato mehka, hkrati pa se bodo vzbudili vsi čuti
- ✓ Čisti naravni vonji
- ✓ Več kot 90 let znanja



WELEDA

Že od 1921





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

**BI ŽELELI, DA VAŠA TINKTURA
IZ ŠKRLATNE EHINACEJE
DELUJE »INTELGENTNEJE«?**

**POVEDANO DRUGAČE,
PRAVILNO PRIPRAVLJENA
TINKTURA ŠKRLATNE
EHINACEJE DELUJE TAKO, DA
VAŠ IMUNSKI SISTEM KREPI, KO
JE TO POTREBNO, IN UMIRJA
OB PREBURNEM DELOVANJU,
KOT GA LAHKO ZAZNAMO
OB HUJŠI GRIPI (INTENZIVNO
SLUZENJE DIHAL IPD.).
TINKTURA, KI JE PRIPRAVLJENA
LE IZ NADZEMNIH DELOV,
NE DELUJE ENAKO KOT
TISTA, PRIPRAVLJENA IZ
CELE RASTLINE. V ČEM JE
RAZLIKA IN KAKO PRIPRAVITI
TINKTURO IZ CELE RASTLINE
ŠKRLATNE EHINACEJE OZ.
AMERIŠKEGA SLAMNIKA?**

Priprava "pametne" tinkture iz škrlatne ehinaceje

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: ADRIANA DOLINAR

ZAKAJ JE DOBRO V TINKTURI UJETI TAKO NAD- KOT PODZEMNI DEL UČINKOVIN ŠKRLATNE EHINACEJE?

Raziskave so razkrile, da lahko le tinktura, narejena iz alkoholnega izvlečka cele, sveže rastline, deluje imunomodulatorno (uravnava odziv imunskega sistema). Kar pomeni, da tako ne bo delovala alkoholna tinktura iz zgolj nadzemnih delov, niti ne bosta takšnega delovanja izkazala stisnjen sok rastline z dodanim alkoholom ali čaj iz svežih ali posušenih cvetov. Zakaj?

Razlog je v alkalamidih, glavnih zdravilnih učinkovinah, ki se v največji meri izlužijo le s pomočjo alkohola, in to iz svežih rastlin. V vodnih izvlečkih, iztisnjenem soku ali čaju zato alkalamidov ne bo, ali pa bodo le v sledovih. Torej je pomembno kupiti ali narediti alkoholne izvlečke, pri tem pa pazite tudi na svežino osnovnega materiala. Ker se alkalamidi s sušenjem rastline izgubljajo ali postanejo nedostopni, je najbolje za predelavo v tinkturo uporabiti sveže rastlinske dele – torej takoj po nabiranju. Če za to nimate časa, jih predelajte vsaj v roku 24 ur. Alfred Vogel je bil nasploh pristaš izdelave zdravilnih rastlinskih pripravkov iz svežih rastlin. Da je imel prav, so kasneje pokazale tudi sodobne analize in raziskave. V njih so denimo ugotovili, da je vsebnost alkalamidov, približno dvakrat višja v tinkturi iz svežih zelišč (81 mg/100 g) kot v tinkturi iz posušenih rastlin (43 mg/100 g).

In zakaj je pomembno, da tinktura zajema alkalamide iz cele rastline? Alkalamidi so resda prisotni tudi v nadzemnih delih rastline, a so tudi tisti, ki jih najdemo v koreninah zelo pomembni. Gre namreč za posebno vrsto alkalamidov, ki imajo znan uravnavajoč oz. imunomodulatoren učinek na naš imunski sistem. To pomeni, da ga po potrebi spodbudijo, če je premalo odziven, in ga umirijo, če je preveč odziven. Imunomodulatorni

mehanizem delovanja takšnih pripravkov je dobrodošel v primeru hudih grip, kot je bila npr. ptičja gripa iz leta 1918/19. Ljudje so umirali zaradi preburnega odziva lastnega imunskega sistema, saj je ta z vnetnimi citokini in arsenalom imunskih celic preburno napadel virus, pri čemer so se pljuča tako poškodovala, da se je obolela oseba zadušila. Ker raziskave dokazujejo imunomodulatorno delovanje ehinaceje, so le-to uvrstili tudi na seznam rastlinskih zdravil, ki ob takšnih obolenjih lahko pomagajo (*Herbal Treatments for Pandemic Influenza: Learning from the Eclectics' Experience*).

Tinkture brez alkilamidov iz korenin pa seveda niso brez učinka. Problem je le v tem, da vsebujejo nabor snovi, ki naš imunski sistem predvsem krepijo. Zaradi tega so v preteklosti ameriški slamniki odsvetovali osebam z avtoimunskimi obolenji. Pri njih imunski sistem napade lastna tkiva. Iz istega razloga so nastale omejitve uporabe pripravkov iz ameriškega slamnika na 8 tednov z vsaj 1 tednom premora, s čimer naj bi preprečili morebitno prekomerno delovanje takšnih pripravkov na imunski sistem.

Kljub novim spoznanjem o imunomodulatornem delovanju ameriškega slamnika, pripravljenega iz alkoholne tinkture cele rastline, in kljub temu da v več desetletjih ni bilo dokazano, da bi takšni pripravki vplivali na avtoimunske bolezni, pa danes z zgornjimi priporočili ni nič drugače. Na žalost se uradno še vedno odsvetuje jemanje vseh oblik ameriškega slamnika ljudem z avtoimunskimi obolenji, prav tako pa tudi še vedno veljajo časovne omejitve uporabe.

KAKO PRIPRAVITI PODZEMNI DEL TINKTURE ŠKRLATNE EHINACEJE?

Kako pripraviti tinkturo iz nadzemnega dela, smo vam zaupali že v številki avgust-september 2018, zato si tokrat pogledimo le, kako pripraviti tinkturo iz podzemnega dela te nadvse koristne rastline.

Najbolj idealno je, da izkopljemo korenino tri leta stare rastline. Tako prakticirajo tudi v podjetju, kjer pripravljajo tinkturo ehinaceje po receptu Alfreda Vogla. Za pripravo ni potrebno izkopati veliko korenin, saj se v tinkturo iz nadzemnega dela ehinaceje zmeša le nekaj odstotkov tinkture iz podzemnega dela. Količina korenin, ki jih je potrebno izkopati, je zato odvisna od tega, koliko že imate tinkture iz nadzemnega dela rastline.

Na splošno velja, da je za pridobivanje izvlečkov iz korenin najprimernejši čas jesen. Prav tako nam za izračun potrebnega materiala služi splošno pravilo, da za pripravo enega litra tinkture potrebujemo 15 do 20 dag svežega materiala in 80 do 85 dag alkohola (50- do 65-odstotni etanol). Korenino temeljito operemo, da odstranimo vse nečistoče, in jo na drobno nasekljamo. Damo jo v kozarec in prelijemo z alkoholom. Kozarec zapremo, postavimo na temno za približno 10 dni in vmes po možnosti večkrat premešamo. Zmes nato precedimo skozi filter papir, ki se ga dobi v specializiranih trgovinah (za silo je dober tudi filter papir za kavo). Steklenice, v katero smo tinkturo precedili, ne pozabimo opremiti z informacijami o vsebini. 5 % dobljene tinkture nato zmešamo s 95 % tinkture nadzemnega dela ehinaceje in dobili smo imunomodulatorno tinkturo.



Če ste bolj šibkega zdravja, lahko tinkturo pričnete uporabljati v preventivne namene že v prvih hladnih mesecih, v nekoliko nižjih odmerkih kot za terapijo. Prav tako pa je v pomoč tudi za pospeševanje okrevanja ob prehladu ali gripi ter z njima povezanimi komplikacijami. Odrasli naj za terapijo zaužijejo 15 do 25 kapljic tinkture 3- do 5-krat na dan. Otroci od 6. do 12. leta pa 10 kapljic 3-krat na dan. Kapljice nakapljamo v kozarec vode in spijemo.



Več joda = več energije

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

Jod je eden izmed najpomembnejših mineralov za naše telo in predstavlja esencialno mikrohranilo, ki ga vse prepogosto zanemarjamo.

Večinoma poskrbimo, da naše telo dobi zadostno količino vitaminov ter mineralov, kot so kalcij, magnezij in železo, na jod pa pogosto pozabimo.

Jod podpira normalno delovanje ščitnice in je ključnega pomena pri nastajanju ščitničnih hormonov, ki uravnavajo domala celotni metabolizem naših celic. Jod ima tudi pomembno vlogo pri kognitivnih (miselnih) in nevroloških funkcijah ter delovanju živčnega sistema, pozitivno pa vpliva tudi na zdravje kože.

TVEGANJA JODIRANE SOLI

Predvsem na spletu se pojavljajo številne neresnične informacije, v katerih nas prepričujejo, da dobimo dovolj joda iz vsakodnevne prehrane in z uživanjem jodirane soli.

Jodirana sol je sicer teoretično bogata z jodom, vendar gre za sintetično obliko kalijevega jodida, ki jo praviloma spremljajo tudi druge kemikalije (npr. sredstva proti strjevanju na osnovi

aluminija). Kalijev jodid ni v biološko razpoložljivi obliki, zato ga telo slabo absorbira, predvsem pa ga zelo hitro izloči iz telesa.

Da takšno jodiranje soli ni idealna rešitev za oskrbo z jodom, ugotavljajo tudi specialisti za ščitnico (tirologi), ki pravijo: kolikor kalijev jodid na eni strani pomaga, toliko po drugi strani prispeva k povečanju avtoimunskih bolezni ščitnice.

Če pa poskušamo zadostno količino joda doseči s povečanim vnosom soli, v kateri je jod prisoten v naravnih oblikah, pa je potrebno to sol uživati v veliko večjih odmerkih od priporočenih, kar prinese tudi težave, povezane z visokim krvnim tlakom in žilnimi obolenji.

SIMPTOMI POMANJKANJA JODA

Mnogi ljudje menijo, da je znak pomanjkanja joda golšavost. To je sicer res najbolj radikalen pokazatelj ekstremnega pomanjkanja, vendar se težave pojavijo že veliko prej, saj z jodom podhranjena ščitnica deluje na splošno upočasnitev metabolizma in pešanje mnogih funkcij.

Če nimate redno na jedilniku morskih rib, morskih sadežev in morskih alg, ste prav gotovo med tistimi, ki trpijo za pomanjkanjem joda. To pa se lahko kaže v obliki simptomov, kot so pogosta fizična in psihična utrujenost, nervoza, depresivnost, zaspanost ... Po nekaterih raziskavah simptomi vključujejo tudi mišične krče, bolečine v mišicah in sklepah, mrzle roke in noge, zaprtje, visok ali nizek krvni pritisk, neenakomeren srčni utrip ter pogosto slabost.

Kasneje se lahko pojavijo povečana telesna teža, ginekološke bolezni, osteoporoza, mišična atrofija in šibkost okončin, kronična utrujenost, nezmožnost koncentracije, slab spomin, počasen miselni proces, upočasnjen govor, glavobol, mravljinčenje rok, otekanje v predelu obraza in oči, redčenje obrvi, izpadanje las, znižanje glasu, slabši krvni pretok, suha koža in lomljivi nohti.

Brez zadostne količine ščitničnih hormonov se pojavljajo tudi težave pri zanositvi ter težave med nosečnostjo, porodom in v času dojenja.

ALI JE UŽIVANJE JODA VARNO?

Prevelika količina joda v telesu lahko deluje negativno na ščitnico in povzroči njeno prekomerno delovanje ter okvaro. Zato je pomembno, da ob

uživanju joda kot prehranskega dopolnila poznamo vrednosti joda in njegovo obliko. Priporočen dnevni vnos joda je 180-200 µg za odrasle, 200 µg za mladostnike, 230 µg za nosečnice in 260 µg za doječe matere. Dopustna zgornja meja v EU je 600 µg/dan. Po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in ameriškega Ministrstva za medicino (US Department of Medicine) pa je zgornja dopustna meja 1100 µg/dan.

Obstajata predvsem dve glavni vrsti joda: kalijev jodid (najdemo ga v soli in prehranskih dopolnilih) in kelatirani jod, ki je naravno prisoten v morskih algah. Pomembno je vedeti, da se sintetična in naravna oblika joda v telesu vedeta povsem različno. Kalijev jodid ob zaužitju kratkotrajno povzroči zelo visoko raven joda (v obliki ostrih konic), ki ima negativne učinke na naše telo, zlasti pri oslabljeni ščitnici. Zaradi svoje anorganske oblike pa ga telo zavrne in se ga večina v nekaj urah izloči iz telesa. V nasprotju s sintetičnim jodom se naravni jod zaradi svoje kelatirane oblike absorbira postopno, glede na potrebe telesa, in ne povzroča konic ter presežkov joda v telesu, značilnih za pripravke s kalijevim jodidom.

KAKO DO NARAVNEGA JODA?

Absorpcija joda v telesu se zmanjša tudi ob hkratnem uživanju določenih vrst zelenjave, kot so npr. cvetača, brokoli, zelje, repa, ohrovt, koleraba, koruza, bambusovi vršički, arašidi, orehi, sladki krompir. Morske alge *Ascophyllum nodosum* predstavljajo edinstven in najboljši naravni vir biološko razpoložljivega joda, ki je naravno vezan na beljakovine in med potovanjem po organizmu ostane stabilen. Raziskava je pokazala, da se približno 33 % joda iz morskih alg postopno absorbira v obdobju treh dni, kar zagotavlja trajno in uravnoteženo razpoložljivost joda.

KAKO DO KAKOVOSTNIH MORSKIH ALG?

Morja niso več, kar so bila, in veliko morskih rastlin in živali trpi zaradi onesnaženja, ki ga je povzročil človek. Mnogi ponudniki tega ne upoštevajo, zato je tudi ponudba izdelkov iz morskih rib, školjk ali alg vse bolj tvegana. Podjetje *Seagreens* je eden največjih trajnostnih pridelovalcev divje rastočih morskih alg na svetu. Imajo ekološki, biodinamični in košer certifikat, njihovo kakovost pa potrjuje tudi fundacija *Seaweed Health*,

ki opravlja neodvisne raziskave kakovosti alg in skozi svoje visoke standarde zagotavlja najvišjo kakovost in varnost.

V podjetju *Seagreens* poleg samega nadzora nad kakovostjo morskih alg že več kot 20 let spremlja tudi stanje in kakovost morskih voda, beležijo klimatske in okoljske spremembe na stoterih mestih nabiranja alg in temu prilagajajo svoj proces dela. Njihov edinstven pristop je tisto, kar jih pomembno loči od ostalih proizvajalcev, ki nabirajo alge v najbližjem zalivu, na najlažji in najhitrejši način ter na žalost velikokrat brez kontrole kakovosti, kar pa ima za posledico veliko nihanje kakovosti in slabe izkušnje uporabnikov.

Seagreens[®] je zaščitni znak za morske alge, ki jamči, da je v izdelku 100 % deklarirane vrste morskih alg, da alge izvirajo iz Severnega morja ter da ne vsebujejo ostanov rib, rakcev, školjk in pomolžnih snovi, kar je še posebej pomembno za ljudi, ki imajo alergije. Vsako žetev morskih alg testirajo na potencialne nevarnosti in zagotavljajo njihovo hranilno konsistentnost ter varno raven joda, ki je še posebej pomembna pri terapevtskih protokolih.



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

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

Rjave morske alge pripomorejo k ohranjanju optimalnega prebavnega udobja¹², spodbujajo dobro prebavo¹ in presnovo za več energije¹, ohranjajo zdravje kože¹³, zmanjšajo absorpcijo maščobe¹. Prehranske vlaknine omogočajo lažje odvajanje². Jod prispeva k normalnemu delovanju ščitnice in proizvodnji ščitničnih hormonov, delovanju živčnega sistema, kognitivnih ter nevroloških funkcij in zdravi rasti otrok.

* 1-ASCOPHYLLUM NODOSUM, 2-FUCUS VESICULOSUS, 3-JOD (NARAVNA OBLIKA)



Poiščite v poslovalnicah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 01 528 0333

Je vaš otrok spet prehlajen?



Echinaforce® tablete z okusom pomaranče

- ✓ Echinaforce® poveča imunsko odpornost
- ✓ Otrok je redkeje prehlajen in lažje preboli prehlad
- ✓ Za otroke od 4. leta starosti dalje

Tablete Echinaforce®, z okusom pomaranče, so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si • www.avogel.si