



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ november 2011

brezplačen izvod



Tema meseca:

Svetloba je

vita ♥ care

NAJBOLJŠI STEAK

- Najkakovostnejši **seitan** iz prvostopenjske pira in stare sorte pšenice Manitoba.
- Največ vlaknin in najmanj kalorij med vsemi seitani.
- Odličen za peko, kuhanje in žar.



NOVO!

OKREPITE ENCIMSKI SISTEM

Regulat - ekološki kaskadno fermentiran encimski napitek:

- za več energije in revitalizacijo,
- ščiti celice in zmanjšuje oksidacijski stres,
- obnavlja ravnovesje obrambnih mehanizmov organizma,
- krepi odpornost.



GULA JAVA KAKAV

Skodelica **Gula Java kakava** poskrbi za:

- hitrejše okrevanje po športnih naporih,
- povečanje storilnosti za 30-40%,
- v šoli, pri študiju in v službi.



FAIR TRADE

BIO

← najboljše konopljinno olje v Sloveniji!



+ omega-6

+ omega-3

+ gama-linolenska kislina

obogateno z oljem rdeče palme in oljem pšeničnih kalčkov, ki sta bogat vir karotenov in vitaminov E

→ Ekološka živila

→ Sveže BIO sadje in zelenjava

→ BIO jogurti, skuta, seitani, tofu

→ Dietetična živila

→ Naravna in organska kozmetika

→ Ekološka čistila

Od 29.11.2011
tudi v
ljubljskem BTC-ju!
Prisrčno vabljeni!

MARIBOR
QLANDIA

KRANJ
MERCATOR
PRIMSKOVO

KOPER
PLANET TUŠ

NOVA GORICA
QLANDIA

Uvodnik

Zima pred vrati

Tema pred vrati,

Gripa pred vrati,

Volitve pred vrati,

Zaključni računi pred vrati, ...

Globalne demonstracije, ... že na vratih ...

Če ne pakirate za Avstralijo, vas verjetno zanima, kako se je najbolj lotiti obdobja teme, ki je neizogibno. Kako ohraniti svoje baterije polne, kako se ne pustiti virusom, kandidi, osteoporozi, revmatizmu, depresiji? In kako videti skozi manipulacije, propagando in medijsko psihozo, ki se iz dneva v dan stopnjuje?

To ni enostavna naloga, je pa tako kot matura – izpit zrelosti, ki ga moramo opraviti vsako leto.

Po igrivem dolgem poletju, ko nam je vsega obrodilo, kot že dolgo ne, je čas zaključne bilance. Jesen pokaže več kot le finančno stanje podjetij in posameznikov. Vanjo vstopamo z različnimi zalogami energije, hranil, pretočnosti, ... Koliko svetlobe smo v sebi zbrali, toliko je bomo imeli na voljo. Kaj smo pridelali, bomo pozimi hrustali. In koliko tega smo dojeli, toliko lažje se bomo odzivali na vsakdanje provokacije politike, medijev, kapitala, ...

V času zime narava le navidezno miruje. Ne pozabite, da se prav takrat korenine najbolj razvijajo. Torej je takrat čas za »podtalne« dejavnosti – za utrjevanje, načrtovanje, povezovanje, poglobljanje lastnih korenin – da spomladi zrastemo še više!

Sanja Lončar, urednica

TV oddaja Za zdravje

Tema novemberske oddaje bodo **težave z antibiotiki in kako bi lahko bakterije obvladali z bolj naravnimi in bolj inteligentnimi sredstvi**.

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



V tokratnih novicah preberite:

Konec svetlobe?!	4
Ali depresija sploh obstaja?	6
Kako »naravnati« hormone?	8
Tudi pri živalih gre ljubezen skozi želodec	10
Poporodni čas ni tabu	12
Kako napačno povezati osteoporozo in depresijo?	14
Ugasnite luči, okrepite oči	16
Kje se skriva sonček?	18
Ali eterična olja smemo uživati?	20
Kako do vitamina C pozimi?	22
Bodimo mladi, kisajmo radi	24
Kako so povezani probiotiki in počutje?	26
Krompirček naš vsakdanji	28
Sonček se skriva v oranžni barvi	30
Začinjena koža!	32
Opazujte in sodelujte	34
Koledar dogodkov	36
Korak za korakom k bolj mrzli svetlobi!	41
Raje zbirajte semena kot evre!	42



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 35.500 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Konec svetlobe?!

Besedilo: Sanja Lončar

Dolgo, svetlo poletje je za nami. Iz dneva v dan postaja tema daljša od svetlobe. Pa naj to ne zveni kot politični napovednik – govorimo le o ritmihi narave.

Naši predniki, ki so bili še kako vpeti v naravna dogajanja, so zelo dobro čutili priložnosti različnih obdobij. S temo ni nič narobe, če jo izkoristite za počitek, notranje pospravljanje, um-mirjanje. Svetloba in tema se podpirata. Sta eno!

Naši predniki so 31. oktober proslavljali kot Samhain (konec poletja). Rekli so mu tudi „dan med svetovi“, ko zakonitosti časa in prostora začasno prenehajo veljati. Takrat je tančica med našim svetom in onostranstvom najtanjša, zato so ta čas uporabili, da svojim umrlim prednikom povedo tisto, kar je ostalo neizpovedanega, povprašajo za nasvet ali dobijo vpogled v prihodnost. To je bil praznik povezovanja duš, ki bivajo, ne glede na to, ali trenutno živijo med nami. Dušam umrlih,

ki še niso našle svojo pot, pa so v tem obdobju pomagali pri prehodu med svetovi. Temu so bile namenjene tudi bakle in sveče, ki so jih postavljali v linijah, da so duhovom kazale pot. Svetloba sveč naj bi duše popeljala v deželo večnega poletja, istočasno pa bi hišo varovala pred tem, da bi se v njej znašli zli duhovi.

Praznik je skozi tisočletja velikokrat „dodelan“ s strani tistih, ki so bili na oblasti. Zanimivo je, da so vsi, ki so imeli moč, zelo dobro čutili obdobja v letu, ki vplivajo na naša življenja, in so svoja praznovanja vedno postavljali na enake dni. Tako so v prvem stoletju Rimljani Samhain „prekrili“ s svojim praznikom Feralia (dan mrtvih) in Pomona. S prevlado krščanstva pa so vsem poganskim praznikom želeli dati pomen zla in čarovništva. Tako je bil tudi Samhain označen za zlo, tiste, ki bi ga proslavljali, pa so razglasili za čarovnice in jih preganjali. Ker pa so bile poganske korenine premočne, da bi jih lahko popolnoma zatrli, je Cerkev Samhain pretvorila v Noč čarovnic, ki se je s svojimi maškarami, z otroki, ki zbirajo sladkarije, in s tekmovanji v rezljanju buč, popolnoma oddaljila od svojega bistva. V zadnjih desetletjih pa ga je potrošniška družba spreobrnila v popolno farso.

ln kaj naj bi bil praznik „Vseh svetih“, „Dan mrtvih“, ali dan „vseh duš“, ki ga danes poznamo in

obeležujemo? Tudi takšna paleta imen pove veliko o interesih vladajoče ideologije, da se polasti določenih trenutkov.

Katoliška cerkev je imela veliko posameznih datumov, ki so bili posvečeni temu in onemu svetniku. Ščasoma se jih je nabralo preveč, zaradi česar so se odločili imenovati enotni dan, ki bi bil posvečen vsem svetnikom. Tudi ta datum se je od države do države razlikoval. Vzhodni kristjani so dan svetih mučencev proslavljali v času velikonočnih praznikov. Pod njihovim vplivom so ga proti koncu 6. stoletja sprejeli tudi v Rimu. Papež Bonifacij IV. pa je 13. maja leta 610 rimski tempelj Pantheon posvetil Devici Mariji in vsem mučenikom. Papežu Gregorju III. (8. stol.) pripisujejo, da je določil 1. november kot fiksni dan Vseh svetnikov, ki velja še danes.

V državah, kjer je po drugi svetovni vojni zmagal komunizem, pa so ta praznik še enkrat preimenovali, češ: Zakaj bi slavili le tiste, ki jih je Cerkev razglasila za svete? In tako je nastal bolj „demokratičen“ Dan spomina na mrtve oziroma Dan mrtvih. Ideološke razprave o imenih, pomenu in različicah med vsemi navedenimi praznovanji pa trajajo še danes.

Praznik, ki naj bi v svoji osnovi združeval dimenzije in ustvarjal enost, je danes znova praznik delitev. Namesto da bi krepil povezanost in prisotnost, pri mnogih ustvarja še večjo odsotnost.

Kaj bodo sosedje rekli, če ne bomo uredili groba? Kaj bodo rekli, če na „našem“ ne bo dovolj rož in svečk, če se naše ugasnejo prej kot sosedove? itd.

Nazaj k bistvu!

Zgodba o tem, „kdo ima avtorske pravice“ nad prazniki, ki se približujejo, je brez pomena. Kdor je zmožen čutiti, bo začutil. En čas se izteka. Umiriti se je treba in si nabrati moči za novo rojstvo časa, ki se začne z zimskim solsticijem. Povezava človeka z neminljivostjo duha je pri tem zelo pomembna. Potrebujemo jo, da dojamemo, da smo večni ter da iz tega zavedanja potegnemo voljo in namen za svoje naslednje korake.

V času, ko se tudi v materialnem svetu, ki nas obkroža, ena doba očitno končuje (četudi eni tega ne bodo mirno sprejeli), je še bolj pomembno, da ne izgubimo svojega notranjega kompasa in svoji vesti pustimo, da nas vodi skozi precej temna obdobje, ki je nujno pred novim začetkom.

Vedno je najbolj temno pred sončnim vzhodom!

Če hočete pospraviti hišo, se morate pripraviti na to, da bo v nekem trenutku v njej še večji kaos. Kaj

še, če renovirate kopalnico, menjavate okna itd. Zdaj pa si predstavljajte, da je tudi ta planet treba temeljito pospraviti. Zato vzemite prehodni kaos v zakup.

Brez strahu! Vsakič ko stopimo v temo, se nam sprva zdi, da nič ne vidimo. Ko pa se oči navadijo, začnemo gledati drugače. Vidimo širšo sliko. Uporabimo več kot le vid. Zdaj ko bo zunanje svetlobe manj, bo postala bolj pomembna tista notranja. Bistvo je očem prikrito, zato glejte z zavedanjem v srcu!

Bazilika kot bližnjica do svetlobe

Bazilika ni dobila statusa kraljevske in svete rastline slučajno. Pravi jo, da ima valovanje čiste božanske ljubezni in zato pomaga, da tudi sami ohranjamo v sebi dobro voljo in čisto glavo.

Da se patogeni organizmi pred njo zares umikajo, tako kot tema pred svetlobo, priča tudi neverjetno dolg seznam različnih bakterij in virusov, za katere sodobne raziskave dokazujejo, da jim bazilika »ne pusti dihati«.

Res je, da je občutljiva na mraz, vendar je dobra novica ta, da precej dobro prenaša tudi gojenje na okenski polici.

In če bi si želeli temna dneva krajšati v njeni družbi, je še čas, da kupite sadiko.

V novembru bodo **ekološke sadike bazilike** na voljo v "Zelenem kotičku" supermarketov TUŠ. Več o tej krasni začimbi pa si lahko preberete tudi v knjigi

Ščepci rešitve.





Ali depresija sploh obstaja?

Besedilo: Nadja Bačac

Depresija je tako širok pojem, da se lahko okrog njega spleta vse več interesov, denarja in tudi zlorab. Kaj, če bi depresiji preprosto rekli: pomanjkanje energije, pomanjkanje ljubezni, pomanjkanje volje do življenja in namena v življenju?

Mislite, da lahko to kupimo v obliki tablete?

Lažje je promovirati, da je neko stanje človeka civilizacijska bolezen. Mediji in farmacevtske korporacije to poudarjajo celo do te mere, da je depresija množičen pojav, češ, depresije se ni treba sramovati, saj lahko doleti vsakogar, tudi sosedov. Franca iz ugledne družine. Po drugi strani je

farmacevtski industriji s takim podkupovanjem javnosti, pa tudi zdravnikov, uspelo umetno sprožiti porabo zdravila. Zelo lepo se je prijelo tudi sporočilo, da depresija nastane zaradi neravnovesja hormonov in nevroprenašalcev v organizmu, kar pa »na srečo (?)« znajo izravnati z antidepresivi ter potrto dušo spet narediti zadovoljno z novim odmerkom serotonina, t. i. hormona sreče.

Tudi v Sloveniji poznamo takšno »zdravljenje« čustev in občutkov kot zelo donosno za industrijo, vendar zelo potratno za zdravstveno blagajno. Antidepresivi danes beležijo največjo stopnjo rasti med zdravili na recept! Pogledali smo podatke Inštituta za varovanje zdravja (IVZ). Na primer, od leta 2007 se stalno povečuje število receptov za antidepresive (za 7–16 odstotkov na letni ravni). Največ se med antidepresivi predpiše zdravil v vrsti novih antidepresivov s selektivnimi zaviralci serotonina (SSRI): veliko se predpisuje Prozac (Eli Lilly) (vendar ne največ), ki je bil prvo takšno SSRI zdravilo.

Vodilen na lestvici IVZ desetih zdravil z najvišjo vrednostjo izdanih receptov v Sloveniji v letu 2008 je kljub Prozacu Ciprexal (Lundbeck). Beleži slabih 5 milijonov evrov porabljenega denarja naše zdravstvene blagajne. Poraba v letu 2009 je bila še nekoliko večja. Na sploh pa so antidepresivi vseh kategorij v letu 2009 predstavljali strošek v višini 16,2 milijona evrov. Cena posameznega zdravila je v Sloveniji marsikdaj višja od njegove cene v velikih, bogatih državah.

Farmacevtske korporacije so hitro zaznale velikost trga in so lansirale vrsto zdravil, ki so namenjena tovrstnim težavam. Vsi so hoteli del pogače, zaradi česar so drugo za drugim prihajala zdravila, ki so jih imenovali »tudi mi« zdravilo.

Zdravnica in avtorica Marcia Angell Prozac, Ciprexal in še štiri ali pet drugih slavni SSRI-jev uvršča v skupino »tudi mi«.

Ne vemo pa, ali so nova »tudi mi« zdravila resnično boljše od starih. Praviloma jih primerjajo samo s placebom, ne pa tudi s starejšimi zdravili na trgu. Tisto, kar vemo, je, da so dražja od starih. Ta cena je visoka predvsem zaradi patentov. Pri tem kot kriterij (za registracijo) ni pomembno, ali zdravilo deluje bolje od že obstoječega na trgu.

Zdravi ali škoduje?

Pri tej skupini »zdravil« se lahko pojavlja vrsta zelo neprijetnih stranskih učinkov. Ti so številni in ob seznamu se človek kar zdrzne: živčnost, slabost, glavobol, nespečnost, zaspanost, nenadzorovano tresenje dela telesa, izguba apetita in telesne teže, upad spolne sle, agresija, halucinacije, samomorilne misli, koprivnica, bolečine v sklepih,

otekanje obraza, okončin, težave pri dihanju, hiter ali nepravilen srčni utrip, endokrine motnje, nizka raven ščitničnih hormonov in seznama še ni konec.

Ali potem res lahko trdimo, da je to ustrezno zdravljenje depresije?

Zamolčane študije

V letu 2008 objavljena študija je pokazala, da anti-depresivi niso nič boljši od placeba! Vedeti moramo, da se zdravilo smatra kot učinkovito in se tako lahko registrira, samo če znatno presega učinke placeba! Mednarodna skupina raziskovalcev pod vodstvom psihologa Irvinga Kirscha je uspela pridobiti vse neobjavljene študije (objavljene so samo tiste z ugodnim izidom), ki so se nanašale na šest že navedenih, najpogostejše predpisanih antidepresivov. Dva izmed teh, Prozac in Zoloft (Pfizer), sta registrirana tudi v Sloveniji. Tisti, ki so jemali tablete placeba, so se odzivali komaj kaj drugače od tistih, ki so jim dajali tablete z aktivno učinkovino za domnevno izboljšanje počutja. Ob tem podatku se zdi, da bore malo študij uspe priti do zdravnikov ...

Zanimiv je pogled v slovensko uradno javno zbirko podatkov o zdravilih. Ta razkrije, da je v oktobru 2011 imelo dovoljenje za promet v Sloveniji kar 46 antidepresivov različnih pakiranj in jakosti, 29 izmed teh je iz skupine SSRI. Žalostno je dejstvo, da je v navedeni zbirki trenutno le en registriran antidepresiv rastlinskega izvora, in sicer je ta na podlagi šentjanževke, Deprim forte. Do maja 2011 smo imeli celo dva, vendar je Herbionu Hypericum poteklo dovoljenje za promet. Razmerje naravni/sintetični je torej za skrbljivo. Da bi nekoliko popravili sliko in prid naravnemu, smo pogledali še med sedative, ki so sorodni pripravki. Med rastlinskimi najdemo celo štiri: Baldrimed na podlagi zdravilne špajke, Neopersen, Prelax in Persen forte.

Kjer je narava, je svetloba

Z uživanjem zelišč in začimb ne samo, da izkoriščamo inteligentnost narave, ki ima za posledico tudi manj stranskih učinkov, temveč z njimi v naše telo vnašamo tudi svetlobo. Ob pisanju knjige Ščepec rešitve smo bile avtorice tudi same presenečene nad močjo in bogato paletto njihovega zdravilnega učinkovanja. Tako **žajbelj** dokazano zmanjšuje anksioznost in vpliva na večje zadovoljstvo ter budnost. To so, na primer, potrdili britanski raziskovalci v dvojno slepi s placebom kontrolirani navzkrižni študiji, v kateri so uporabili izvleček iz suhih listov žajblja. Tudi za **žafra**n, ki se v arabskem svetu tradicionalno uporablja kot

Zanimivo je dejstvo, da še včeraj veseli uporabniki **statinov** (zdravil za zniževanje holesterola) kmalu postanejo depresivni.

Naj spomnimo, da je tudi industrija statinov ena izmed donosnejših panog, kljub dejstvu, da nekatere študije ugotavljajo znatno povečane oblog na žilah. Sicer znižani holesterol v krvi odtuja telesu maščobe, ki so nujne za normalno delovanje živčnih celic, s tem pa tudi hormona sreče. Tako študije jasno kažejo večjo smrtnost kot posledico samomora zaradi depresije v skupini, ki je jemala statine, v primerjavi s skupino s placebom. Torej lahko korporacije k izkupičku za statine pričakujejo še izkupiček za antidepresive.

antidepresiv, so nedavne klinične raziskave pokazale, da pri zmerni depresiji deluje vsaj tako dobro kot sintetični SSRI antidepresivi, kakršen je Prozac. **Čili (kajenski poper)**, o katerem lahko mnogo več najdete v zgoraj navedeni knjigi, spodbuja posebno vrsto receptorjev bolečine, ki povzročijo, da možgani sprostijo endorfine. Ti vplivajo na sproščanje dopamina, ki dvigne razpoloženje in lajša depresivno stanje. Podobno dvigujejo raven dopamina v možganih tudi SSRI.

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.



BaldriMed®
za dober spanec
in miren dan

**Najmočnejši
baldrijan v Sloveniji.**

Naravno zdravilo za:
nespečnost in psihično
razdražljivost.

Ne povzroča odvisnosti.



Fidimedova posvetovalnica:



Vsak delovni dan med 9. in 13. uro.

Na vaša vprašanja odgovarja magistra farmacije.

BaldriMed® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah
ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si

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

Nekdaj imenovana »božja milost« (šentjanževka) prav zaradi svojih antidepresivnih lastnosti posreduje pri poviševanju ravni serotonina. To ugotavlja pregledna analiza že iz leta 1996, ki obdela 23 randomiziranih študij in povzema, da so pripravki **šentjanževke** učinkovitejši od placeba in primerljivo učinkoviti s klasičnimi antidepresivi.



"Božja milost" šentjanževka

Tudi neželenih učinkov je šentjanževka pokazala manj kot ostali antidepresivi. Vendar pa je pri jemanju treba vztrajati vsaj 2–4 tedne. Slaba stran je, da šentjanževka poveča občutljivost kože na svetlobo, zato je nikar ne uporabljajte skupaj s svetlobno terapijo s posebno lučko niti je ne kombinirajte s sintetičnimi antidepresivi (nastanek serotoninskega sindroma). Podobno lahko na nastanek serotoninskega sindroma (preveč serotonina) deluje tudi kurkumin v **kurkumi**. Klinične študije so potrdile še blage sedativne učinke **zdravilne špajke (baldrijana)**. S poskusi na živalih pa so dokazali njeno relaksantno in anksiolitično delovanje. Najpogosteje se uporablja korenina za čaj, obstajajo pa tudi baldrijanove tinkture.

Pogled v največjo podatkovno zbirko znanstvenih študij medicine z vseh koncev sveta »MEDLINE« nam razkrije, da se pojem »antidepresiv« pojavi v kar 121.028 znanstvenih delih. Če se omejimo samo na najbolj pogost sintetični antidepresiv Prozac, dobimo kar 9.666 zadetkov. Hitro pa nas strezni podatek, ko iskanje omejimo na »rastlinski antidepresiv« in naštejemo skromnih 368 zadetkov.

Ob vsem tem ne pozabite na uživanje kakovostnih **omega 3 maščobnih kislin** (nizka raven oslabi tvorbo nevrottransmiterjev v možganih) in pitje zadostnih količin **vode** (dehidracija zmanjša

učinkovitost možganskih funkcij in lahko povzroča potrtost). Depresija je lahko tudi posledica določenih zdravil, bolezenskih stanj (ščitnična obolenja, ...) ali pomanjkanja **magnezija** v kombinaciji s **kalcijem** in pomanjkanja vitamina **B6**.

Mar torej depresija sploh obstaja? Farmacevtska industrija in znanost le stežka z zdravilom posežeta k nečemu tako svetlemu in čistemu, kot sta duša ali ljubezen. Veliko bolj verjetno je da gre za še eno profitabilno zgodbo, v kateri ste prav vi tisti, ki ne dobite ničesar, še najmanj pa vam bodo »zdravila« vrnila izgubljeni stik med dušo in telesom.

Viri:

www.ivz.si; www.zdravila.net; www.ncbi.nlm.nih.gov; PLoS Medicine. 2008; 5(2): e45; British Medical Journal. 1996; 313: 253-8; Bert Ehgartner. 2011. Bili ste zdravi dokler niste prišli k zdravniku; Marcia Angell. 2008. Resnica o farmacevtskih podjetjih



Kako »naravnati« hormone?

Na vsakem koraku smo izpostavljeni snovem, ki motijo delovanje naših hormonov. Najdemo jih v kozmetiki, ostankih pesticidov, vodi, snoveh, ki se izločajo iz plastenk in plastičnih posod, sodobnem pohištvu itd. Vse to vodi v vse več težav s počutjem in vse bolj razglašen hormonski sistem.

Kaj lahko ponudi narava?

Trenutno je zelo aktualno zdravljenje z »bio-identičnimi« hormoni. Slišali smo celo, da nekateri ponudniki svojim strankam zatrjujejo,

da jih mi priporočamo. In ker ne moremo biti povsod, kjer zlorabljaajo sklicevanje na naš projekt, bi radi zapisali le svoje mnenje.

Dokler gre za uporabo popolnoma naravnih hormonov, kot je, denimo, progesteron, o katerem pišemo tudi v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi, nimamo prav nič proti.

Vendar pa je lahko beseda »bio-identičen« zavajajoča. Razni ponudniki bi pod vse bolj priljubljeno besedo »bio« ponudili tudi sintezne, biotehnološke in celo izdelke, ki so daleč od tega, kar je naravno v našem telesu. Ne pozabite, da je beseda »bio« določena z zakonom, le ko gre za prehrano. Na farmacevtskem področju pa to ne pomeni samodejno, da gre za nekaj naravnega. Če vam nekaj zveni naravno, je to prav tisto, kar želijo nekateri doseči. Zato boste morali izdelke oceniti in si ustvariti lastno mnenje na osnovi tehtnih dokazov, ki vam jih ponudniki lahko ponudijo.

Ne trdimo, da kakšen izmed teh izdelkov ne bo imel koristnega delovanja. Kakšen se bo izkazal za dobrega, večina pa verjetno ne. In tega ne moremo vedeti vnaprej. Te nove tehnologije boste morali preizkušati na lastnem telesu in čez leta ugotoviti, ali ste težavo rešili ali ustvarili še kopico novih. Zakonodaja na področju prehranskih dopolnil je izjemno ohlapna. Nikogar ne boste mogli tožiti, če boste ugotovili, da niste dobili tistega, kar so vam obljubljali. Nihče vam ne bo povrnil zdravja in denarja. Bi radi bili poskusni zajček? Če ste vse ostalo preizkusili in v naravnih ter varnih ponudbah niste našli rešitve, se lahko odločite in poskusite tudi neznano.

Mi pa še naprej verjamemo v enostavnost in modrost narave. Zakaj bi se šli stvarnika in ugotavljali, koliko tega in onega hormona potrebujemo, če lahko z matičnim mlečkom celostno regeneriramo hormonski in imunski sistem hkrati? Zakaj bi pomoč iskali iz kakšne izolirane molekule, ko si lahko pomagamo z rastlinami, ki so skozi tisočletja dokazale svojo koristnost in, kar je še bolj pomembno, vemo, da ne bodo pustile zahrbtnih posledic. Na voljo imamo žajbelj, žen šen, janež, gozdni koren (angelico) in druge popolnoma naravne snovi, ki telo podpirajo v tem, da samo naredi, kar je potrebno. Ste jih spoznali, preizkusili in veste, kaj zmorejo?

Nasedanje modnim smernicam pri izbiri oblačil vas v najslabšem primeru naredi »smešne«. Sledenje »modi« pri izbiri prehranskih dopolnil pa se lahko konča veliko bolj žalostno.

VIRUSI? NE BO JIM USPELO.



gelée royale matični mleček

**naravni ščit vašega
imunskega sistema**



www.medex.si /medex.si



Tudi pri živalih gre ljubezen skozi želodec

Pred manj kot 20 leti smo Slovenci prvič slišali za industrijsko pripravljeno hrano za hišne ljubljence. Danes pa ni trgovine, v kateri je ne bi ponujali.

Na začetku smo gledali in verjeli televizijskim spotom, v katerih so se tudi nam sline cedile ob dobrotah, ki naj bi se nahajale v hrani, ki jo kupujemo svojim štirinožnim prijateljem.

V zadnjih letih pa je pravljice konec. Vse več lastnikov poroča, da imajo njihovi psi ali mačke težave z izpadanjem dlake, z alergijami, s pogostimi vnetji, ... O bolečinah in drugih težavah težko sodimo, saj jih ne vidimo. In ob obisku veterinarja vas ponavadi odpravijo z besedami, da je vaš pes preveč »občutljiv« na hrano, ki mu jo dajete, in da bi jo bilo dobro zamenjati s kakšno manj alergeno.

Uporabljeni znanstveni izraz bi lahko prevedli tudi tako, da »ima vsega dovolj«. In šele na tej točki začne nekatere zanimati, s čim so do zdaj hranili svojega prijatelja.

Spoznanja so prav šokantna. V ZDA se je pojavila vrsta knjig, v katerih različni avtorji odkrivajo zakulisje industrije pasje in mačje hrane. Avtorji razkrivajo, kaj vse lahko sodi med »surovine mesnega izvora« – od vseh delov živali, kot so kremplji, perje, kosti, notranji organi itd., do mesa povoženih, ubitih, poginulih ali evtanaziranih živali, vključno s psi in z mačkami.

Ker se kemikalije, ki jih uporabljajo pri usmrtnitvi živali, ne razkrojijo niti na visokih temperaturah, na katerih se takšno meso obdeluje, vidijo nekatere prav v tem veliko nevarnosti. Živali uživajo

kemikalije **sodium pentobarbital**, ki so namenjene njihovi usmrtnitvi, nihče pa ne preverja, kako vse to zares deluje nanje.

Tudi pri kemikalijah, ki se dodajajo v hrano, da bi ta trajala dlje, da bi bila videti lepša in bi dišala, imajo ponudniki zelo veliko manevrskega prostora. Na hrani boste zasledili le oznako, da so uporabljeni konzervansi, ki so dovoljeni v EU – nikjer pa ni seznama, kateri so to in v kakšnih količinah so uporabljeni v hrani.

Več o tem, kaj vse se nahaja v konvencionalni hrani ter kako lahko to deluje na kužke in mačke, si lahko preberete na <http://www.naturalnews.com/012647.html>.

Če pa vam je že vse zgoraj navedeno dovolj, potem je čas, da svojim prijateljem skuhamo kaj dobrega ali jim ponudimo takšno hrano, za katero vemo, kaj je v njej in kako je pripravljena.



Pasje življenje

Če zmanjka depresije pri ljudeh, si farmacija obeta razširitev tržišča tudi pri štirinožnih uporabnikih. Tako je vse več »znanstvenih člankov« o razširjenosti depresije pri kužkih in o Prozacu kot zdravilu, ki se obnese tudi na tem področju.

In zakaj je vaš kuža depresiven, če ne bere časopisa ter ni prisiljen brati in slišati o krizi, krizi, krizi, ...? Pravijo, da so živali zelo podobne ljudem: padejo v depresijo, če izgubijo ljubljeno osebo, če se odseli kuža, s katerim so se radi igrali, če kužka, v katero so zaljubljeni, ne kaže zanimanja, če ga morda »varate« s kakšnim drugi konjičkom itd.

In če za takšne težave ljudem predpisujemo antidepresive, zakaj jih ne bi tudi kužkom?

Ne vemo, ali deluje. Vsekakor pa se nekatere splača.

Na pol vegetarijanec?



Gre za zanimiv „projekt“, ki si ga je zamislila skupina mladih Nemcev, ki se zavzema za trajnostno in ekološko pridelano hrano, ne da bi pri tem strogo zavračala živalsko hrano.

S svojo zamislijo želijo sporočiti, da se je tej lažje odpovedati zgolj delno kot pa v celoti. Njihov moto se glasi nekako tako: „Dva polovična vegetarijanca tvorita enega celega.“ Z njim nagovarjajo pare ali prijatelje, pri čemer oba partnerja znižata porabo živalske hrane in tako pomembno prispevata k ohranjanju okolja.

V praksi je to videti nekako tako: obe osebi v paru se pogovorita o svojih prehranjevalnih navadah ter kako te vplivajo na planet in podnebje. Nato ugotovita, kolikšen delež v njihovi prehrani predstavljajo živila živalskega izvora. Njun cilj je zmanjšati ugotovljeno količino za polovico. Koliko dejansko prispeva jo k ohranitvi okolja, izvedo iz CO2 računalnika, kamor lahko vnašajo hrano, ki jo uživajo le še v polovični količini. Podatke vzamejo iz zbirke podatkov, v kateri poiščejo konkretno živilo (meso, ribe, mesni izdelki, tudi po proizvajalcih).

Pomemben vidik projekta je, da se par o novem načinu prehranjevanja med seboj pogovarja, udeležijo pa se lahko tudi razprave na Facebooku.

www.halbzeitvegetarier.de



NOVO v ponudbi Bio izdelkov na policah trgovin TUŠ.

100 % bio naravna hrana za hišne ljubljence s certifikatom kakovosti Demeter.

Hrana ne vsebuje mesa iz farmske reje, je brez pesticidov in sredstev za zaščito med skladiščenjem, ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov in umetnih arom, je brez kemičnih konzervansov in kemičnih barvil.

Hrana je visoko prebavljiva in predstavlja visoko vitalnost za mlade in odrasle pse ter odrasle mačke, ker vsebuje dragoceno zelenjavo, začimbe in mineralne snovi. Hrana vsebuje prvinske elemente za sijočo dlako.

Privoščite vašim ljubljencem najboljši okus!



Engrois d.d., Cestav Trnovlje 10a, 3000 Celje

tuš

Ponudba bio hrane za hišne ljubljence kakovosti Demeter je na voljo v sledečih Tuš supermarketih: Planet KRANJ, Planet KOPER, Planet MARIBOR, Planet CELJE, Planet NOVO MESTO, Supermarket LJUBLJANA BTC, Supermarket POBREŽJE in RADVANJE MARIBOR, PTUJ Puhova, BAKOVSKA Murska Sobota, GROSUPLJE, LJUBLJANA Vič, SEŽANA



Poporodni čas ni tabu

Besedilo: Andreja Kolenc,
predsednica združenja Vis Feminea

Na poti v starševstvo se lahko srečujemo z različnimi frazami, prepričanji in miti, ki se raztezajo od spočetja, skozi nosečnost, porod, po porodu in še naprej. Eden izmed pogostih mitov je, da se vsaka mamica ob porodu takoj in brezpogojno zaljubi v svojega otroka in je srečna do konca svojih dni. Mamice naj bi pozabile nase, se popolnoma predale otrokovim potrebam, se popolnoma razdajale in brezpogojno ljubile. Če bi zares bilo tako, potem mamice ne bi zapuščale družin ali celo delale samomora.

Starševski izzivi lahko povzročijo občutek nemoči, osamljenosti, nesposobnosti, občutek, da je otrok v breme ali da je za otročka slabo poskrbljeno, da ga ne zna pravilno prijeti, nahraniti, uspavati, umiti itd.

Večkrat se dogaja, da se mamice s svojimi občutki soočajo same. Mnoge se sramujejo svojih občutkov, počutijo se nenormalne, občutek imajo, da so kot mame spodletele. Ker pa je ta tema tabu, se tudi dogaja, da se nikomur ne upajo zaupati. Spet drugim se zgodi, da naletijo na ignoriranje, neodobravanje in grajanje, če nekomu previdno zaupajo svojo stisko.

Od kod poporodna depresija?

Medtem ko nekateri zagovarjajo, da je poporodna depresija zgolj posledica poporodnega hormonskega neravnovesja, se vedno bolj prebujata zavest, da je poporodna depresija sodobna bolezen odčititve od naravnega procesa. Z medicinsko-medikaliziranim pristopom do spočetja, nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja se je proces poti v starševstvo tako odtujil od svojega naravnega procesa, da se nam vse, kar je naravno, zdi popolnoma tuje. Porod brez zdravil, brez reflektorjev, protibolečinskih sredstev, porod v naravnih položajih, z naravnim tempom, s spoštovanjem, dojenje brez tehtnice in ure, povezovanje z otročkom, dojenček brez plenice, brez vozička, vse to in še več, je nekaj, kar se mnogim v današnjem sodobnem času zdi povsem nenormalno. Pa vendar je vse to povsem normalno. Doseganje sodobnih norm in števil je odtujilo naravni proces do te mere, da vsako odstopanje obravnavajo kot bolezen. Denimo, če UZ v času nosečnosti pokaže odstopanje v velikosti otročka, ni treba zaganjati panike in pri bodoči mamici vzbujati strah. Dovolj bi bila dodatna previdnost in pozorno, spremljanje nosečnosti, predvsem preverjanje maminega vsakdanjika, prehrabnenih navad, ravni stresa.

Tudi težo novorojenčka bi radi »zaklenili v formule«. Nekateri novorojenčki lahko na začetku izgubijo več, drugi manj telesne teže. Statistika, ki se izračunava kot povprečje milijonov otrok, še ne pomeni, da mora enake številke dosegati vsaki otroček. In če otrok izgubi več teže, kot je

po predpisih, še vedno ni nujno, da se mamico ograža, psihično obremeni in se predpiše prilagojeno mleko s časovno militariziranim načrtom hranjenja.

Bolj pomembno bi bilo ugotoviti, kako in kdaj mamica doji, kako se počuti, kdaj, kaj in koliko je, ali dovolj počiva, koliko otroček spi, kakšen je bil porod itd.. Ponavadi se v tem skrivajo vzroki, za katere je možno najti naravne rešitve.

Kako je lahko porod povezan s porodno depresijo?

Ženske smo ustvarjene za porod! Med porodom potrebujemo le podporo in ljubezen. Strah in nezaupanje v porod pa je privedlo do tega, da se je, z medikaliziranim pristopom do poroda, naravni proces poroda popolnoma porušil in s tem se je porušil optimalni potek poroda, ki je za mamico in otročka najbolj prijazen in varen. Če popolnoma zaupamo naravi, se naši hormoni izkažejo za naše zaveznike, ki skrbijo za to, da se otrok spočne v optimalnem času, da se nosečnost odvija v varnem in mirnem okolju, da mamica poišče varen, miren, čist prostor za porod, da se porod odvija varno, mirno in prijazno do mame in otročka. V instinktivno izbranem okolju se mamica lahko popolnoma poveže s porodom in ta jo vodi skozi iniciacijo njenega otročka v samostojno življenje. Kako pa danes doživljamo porod? V večini ga obravnavajo kot bolezen, mamici so odvzeti vsakršna moč, povezovanje s porodom, instinktivno gibanje itd. Namesto tega je priklopljena na aparate, deležna različnih pregledov in doseganja norm v številkah. Harmonija je porušena. Mamici je s tem odvzeta največja moč, najčudovitejša, kozmična izkušnja. Podzavestno se tega zaveda praktično vsaka mama, zato nezavedno tako ali drugače doživlja takšno medikalizirano, voden, porodno izkušnjo kot travmatično. Vsi posegi, besede, gibi, mimika, vse se zazna in vtisne v spomin. Prav tako je harmonija narave poskrbela, da je mamici dano, da takoj po porodu stabilizira možno hormonsko neravnovesje na fizični ravni. Skrivnost je v placenti. Današnja družba placenti obravnava kot kakšen ogaben odpad, jo meče proč in s tem mamici onemogoča zaužitje čudovite poporodne zakladnice. Vendar obstajajo mamice, ki se odločijo, da placentu po porodu zaužijejo. Zaužije se lahko surova, kulinarično obdelana ali v kapsulah z enkapsulacijo lastne placenti.

Posledice travmatične porodne izkušnje

Eden izmed najtežjih vzorcev, ki je posledica travmatične porodne izkušnje, je, da mamica podzavestno krivi otroka za takšno izkušnjo. Vzorec, ki



Brez sladkorja
Brez glutena
Brezmlečna
Polnovredna žita
enostavna priprava – brez kuhanja
Lahko prebavljivo

Kje kupiti: www.biovan.si

Holle

se vtisne v spomin, je, da je to travmatično izkušnjo doživela, ko je rojevala tega otroka. Ta vzorec je zelo globok in se je z njim običajno zelo težko soočiti. Lahko nas spremlja leta in leta, odraža se lahko na zelo različnih ravneh, od tega, da se zrcali v popolnoma druge težave, do tega, da se izraža v težavah s povezovanjem z otrokom v zgodnjih mesecih, letih ali poznejših letih. Zraven vseh teh globokih travmatičnih porodnih izkušenj se mamica po porodu še dodatno sooča z normami, ki jih morata po medicinskih tabelah z otrokom dosegati, in z normami splošnega pričakovanja družbe.

V današnjem času lahko uberemo zlato sredino med sodobnim svetom in zaupanjem v naravo, vendar ne pozabimo, da je pot v starševstvo vendarle popolnoma naraven proces. Nenazadnje so tukaj še očetje, sorojenci in ostali, ki se lahko po prihodu novega družinskega člana prav tako znajdejo v vlogi, ki ji psihično, duhovno niso kos, zato so podpora, ljubezen in razumevanje tisto, kar družina vedno najbolj potrebuje.



Za polno doživetje nosečnosti, naravni porod in zdrave otroke!

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



Kako napačno povezati osteoporozo in depresijo?

Besedilo: Mike Adams,
urednik NaturalNews.com

Konvencionalni raziskovalci si belijo glave nad raziskavo, objavljeno v reviji The Archives of Internal Medicine, ki je pokazala veliko povezavo med osteoporozo in depresijo. Tako ugotavljajo, da ima 17 % žensk z depresijo stanjšane kosti kolkov, pri tistih, ki niso depresivne, pa je enako težavo imelo le 2 % žensk.

Nedolgo po objavi rezultatov so znanstveni in poljudni mediji zasuli javnost z besedili, v katerih tolmačijo, da depresija povzroča osteoporozo ali obratno: "Če ne boste zdravili svoje osteoporoze, vas čaka še depresija." Novinarji očitno v svoji površnosti (ali po naročilu) zamenjujejo povezavo in vzrok. Še bolj nora se zdi predpostavka "znanstvenikov", da bi jemanje antidepresivov morda lahko zaviralo vplivalo na razvoj osteoporoze.

Skupni vzrok za veliko težav

Depresija, osteoporozo in mnoge druge težave imajo skupni vzrok – pomanjkanje vitamina D. Če ga je v telesu premalo, je porušeno hormonsko

ravnovesje, kar lahko pripelje tudi do depresije. Obenem je vitamin D tudi pogoj za pravilno resorpcijo kalcija, brez dobrega izkoristka kalcija pa se kosti tanjšajo.

Večina ljudi v zahodnih družbah trpi zaradi kroničnega pomanjkanja vitamina D. Ocene se gibljejo, da ima premalo vitamina D med 60 in 75 % prebivalstva. Pomanjkanje tega vitamina pa pospešeno ustvarja pogoje za padec imunskega sistema, nastanek raka dojke, raka prostate in drugih oblik raka. Zato je tako raka kot tudi osteoporoze in depresije več tam, kjer so ljudje manj na odprtem in se manj sončijo.

Težava prazne pnevmatike

Da boste lažje razumeli, za kaj gre pri vsem tem, vzemimo primer, da se s prazno pnevmatiko peljete po avtocesti s hitrostjo 100 km na uro. Avto vam bo močno vleklo, denimo, na desno, slišali boste močen ropot, hitrost bo upadla in avto bo "cukal".

Če bi vašo situacijo raziskovali isti strokovnjaki, ki so analizirali tudi povezavo med osteoporozo in depresijo, bi verjetno prišli do naslednjih ugotovitev:

Vaši simptomi bi dobili ime.

- To, da vas vleče na desno, bi se imenovalo "desnosučna bolezen".
- To, da slišite močno ropotanje, bi lahko imenovali "zvočna disfunkcija".
- Pojemanje moči avta bi dobilo ime "hipogorivna anemija".
- "Cukanje" pa bi morda postalo "sindrom izgubljene udobnosti SIU".

Potem bi za veliko denarja ugotovili, da se desnosučna bolezen pojavi, vedno ko se pojavlja tudi zvočna disfunkcija in da imate istočasno tudi sindrom SIU. Torej je desnosučna bolezen verjetno vzrok tudi za zvočno disfunkcijo ali obratno.

In namesto da bi zamenjali pnevmatiko, bodo začeli z različnimi terapijami. "Desnosučno bolezen" bodo, denimo, zdravili tako, da vam bodo volan

Politika ali stroka?

Pri potrebnih količinah vitamina D je zaslediti veliko nestrinjanje.

Kot uradno priporočena velja pri nas količina med **200 in 600 IU** na dan. Ameriški sistem priporočenih dnevni odmerkov prehranskih dopolnil (ang. Dietary Reference Intake) priporoča **2.000 IU** vitamina D na dan. Nekatere študije pa navajajo kot varne tudi odmerke do **10.000 IU**. Eksaktna znanost, ni kaj!

zvezali z močno elastiko, da bo vlekla bolj v levo. "Zvočno bolezen" bodo lahko ozdravili tako, da bodo z obsevanjem zmanjšali vaš sluh in vas rotpotanje ne bo več motilo. "Hipogorivno anemijo" lahko rešijo tako, da v vaš rezervoar za gorivo dodajo bolj eksplozivne snovi, da bo avto šel hitreje (res pa je, da bo zato tudi motor prej odpovedal).

In zakaj ne bi popravili kar pnevmatike, sprašujete? Zakaj bi to storili, če lahko zaslužijo veliko več, s tem da nenehno zdravijo le posledice?

Zakaj nihče ne govori o vitaminu D?

Konvencionalna medicina (sledijo pa ji tudi mediji, ki jih močno financira prav farmacevtska industrija) se izredno obotavlja in le s težavo priznava, da imajo hranila tako pomembno vlogo v preprečevanju bolezni. Sodobna medicina se obnaša, kot da hranila ne vplivajo na zdravje in da je dejstvo, da smo zdravi ali bolni, stvar loterije ter da lahko le draga zdravila zdravijo bolezni.

Pri vitaminu D je še dodatna težava ta, da je na voljo popolnoma brezplačno. Telo ga prideluje samo pod vplivom sončnih žarkov. Torej lahko na depresijo, osteoporozo in raka preventivno delujemo brezplačno – to pa je nočna mora konvencionalne medicine.

Kako bodo podjetja, ki živijo od bolezni, preživela, če bodo ljudje končno spoznali resnico o vitaminu D in začeli toliko težav odpravljati sami, ne da bi komur koli kar koli plačali.

Konvencionalna medicina ne želi priznati, da imajo sončni žarki zdravilne moči. Namesto tega raje strašijo ljudi, da sonce povzroča raka in da moramo biti ves čas zaščiteni s kremami, ki preprečujejo sončnim žarkom, da bi pomagali ustvarjati vitamin D. Ob tem pa večina teh sredstev za zaščito vsebuje snovi, ki utegnejo biti kancerogene.

Razumeti morate, da se vse medicinske raziskave financirajo s sredstvi industrije, ki želi svoja spoznanja drago prodati. Zato nihče ne išče naravnih in preprostih rešitev. Ne, glavni cilj je z različnimi raziskavami sejati več strahu, spodbujati ljudi k dragim diagnostičnim pregledom, presejalnim testom, nato pa njihove bolezni dolga leta "vzdrževati" (in ne ozdraviti) z dragimi farmacevtskimi zdravili.

Pa se vrnimo k napačni predpostavki, da bi anti-depresivji morda lahko vplivali na zmanjšanje pojava osteoporoze. Neumnost tovrstnih interpretacij je res neomajna. Zlasti če upoštevamo, da so vse ženske, ki so jih vključili v to raziskavo, prepoznali ravno po tem, da so že jemale antidepressive. Če bi hoteli nadaljevati s takšno logiko, bi morali prej pomisliti na to, da so zdravila proti depresiji morda povzročila tudi tanjšanje kosti, namesto da napeljujejo na obratno možnost.

Da ne bo pomote – nimam se za posebno genialnega človeka. Ravno nasprotno; menim, da bi do enakih sklepov prišel vsak, ki zna razmišljati s svojo glavo. To, da mediji in znanost sistematično ignorirajo pomen hranil in zavajajo javnost o tem, kaj so vzroki in kaj rešitve za različne težave, je več kot očitno. S tem zlorablajo zaupanje, ki ga ljudje imajo v znanost in medije, kar je verjetno tudi namen vsega tega početja.

Nazadnje pa nam farmacija, FDA ali zdravniška združenja še zatrjujejo, da njihova medicina temelji na trdnih znanstvenih dokazih. Saj se šalijo!

Celoten članek in več o tem lahko preberete na: http://www.naturalnews.com/022359_junk_science_medical_research.html#ixzz1ZiXNudeK

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje,
ko pa v **naših specializiranih**
prodajalnah dobite skoraj vse, o
čem berete v teh novicah?

Naravna prehranska dopolnila, eterična olja,
naravna masažna olja, eko živila ...

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

Smo tudi največji ponudnik izdelkov naravne kozmetike z različnimi eko certifikati.

Vabljeni v naši novi prodajalni - Qlandijo
Kamnik in Novo mesto, kjer vas čaka tudi
zelo dobra ponudba ekoloških izdelkov.



Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
www.sanolabor.si



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

Ne bomo govorili o čudežni zgradbi in funkciji oči, temveč o koristnih napotkih za naravno zaščito in pomoč očem. Dokazano je, da naše oko zelo trpi pri napornem psihičnem delu. Prav tako našim očem prav nič ne koristi sodoben, nezdrav način prehrane itd. Bolj umetno in prisiljeno bo naše življenje, slabše bo torej tudi za naše oči. Vsega očem škodljivega seveda ne moremo naenkrat spremeniti. Pomagalo pa bo vsakršno prizadevanje k naravnemu in uravnoteženemu načinu življenja. Kaj torej lahko storimo, da oči razbremenimo ali okrepimo?

Ugasnite luči, okrepite oči

Priredila: Adriana Dolinar

Zmanjšajmo vpliv umetne svetlobe na oči

Dokler še nismo poznali umetne svetlobe in smo hodili pravočasno spat, ni bilo toliko bolnih, slabotnih in utrujenih oči kot v današnji družbi. Poskusimo lahko torej s povsem svojevrstnim zdravilom. Pomaknimo kolo časa nazaj in bodimo štiri tedne brez umetne razsvetljave. Se sprašujete, kako je to sploh mogoče? Pa je precej preprosto: za nekaj časa se odpovejmo udobnostim umetne razsvetljave in temu magičnemu dosežku tako, da enostavno ne prižgemo več luči. Razbolele, pekoče in utrujene oči, ki nočejo več služiti svojemu namenu, si bodo zaradi te usluge kaj kmalu opomogle. Za uspešno borbo proti navadam in da ne bi podlegli skušnjavam ter v mraku prižgali luči, moramo spremeniti način življenja in si tako urediti tudi delo. Nekoč smo se v mraku sprostili in spočili ter se pripravili, da dan zaključimo s krepilnim snom; poskusimo štiri tedne tako tudi mi. Kmalu se bomo prepričali, zakaj je narava ustvarila dve vrsti svetlobe. Žarečo, sončno svetlobo in milo, pomirjajočo lunino svetlobo. Poskusimo delati v medli svetlobi Lune. Ne bomo dolgo pri volji. Mesec nam bo zapel preprosto uspavanko in če bomo dopustili čaru delovati, se bomo pogreznili v globok, miren sen. Če bomo noči pustili njene pravice, se bomo ob prvem sončnem žarku veselo prebudili. Česar nismo mogli storiti prej in smo za to potrebovali umetno svetlobo, bomo ob polni jutranji svetlobi igranje končali. Presenečeni bomo, kaj lahko naredi naraven način življenja. Obenem pa bomo začudeni, kako smo se okrepili in kako so se obenem popravile tudi naše oči. Umetna luč, ki jo uporabljamo leta in leta, nenaravno obremenjuje in izčrpa naše oči. Če pa naše življenje kolikor se le da prilagodimo naravnemu ritmu dneva in noči, bomo prekinili škodljivo delovanje umetne svetlobe.

Čim bolj se torej upiramo naravnemu ritmu, slabše je tudi za naše oči. Očala so ob tem logična posledica. Vse premalo se zavedamo nenaravnega načina življenja. Tako zelo smo se pogreznili v umetno atmosfero, da sploh ne znamo več prisluhniti naravi, se iz nje učiti ali spoštovati ritme, ki nam jih ponuja. Kaj bi se, denimo, zgodilo z rastlinami, če bi jih dan in noč izpostavljali umetni svetlobi in se



ne bi mogle ponoči spet obnoviti? Njihove celice bi se utrudile in okvarile, normalna dejavnost bi se zmanjšala. Zakaj človek kot krona stvarstva ne spoštuje harmoničnih zakonov narave? Zakaj naj bi tisti, ki bi lahko zgodnje jutro izkoristili kot krepčilno darilo, namesto tega ob čudovitem sončnem dnevu ležali v postelji in spali, nato pa bi ponoči poskušali nadomestiti tisto, kar so zjutraj zapravili? Zakaj nemirne noči namesto predpolnočnega sna, ki nas utrdi za delo prihodnjega dne? Počivajmo, ko mine dan, da bi mogli spet krepki na delo, ko vzide zmagovito jutro. Naše oči in vse naše telo bo imelo blagodejno korist od tega naravnega utripa.

Zima seveda podaljša noč in je lažje vstati z jutrom, zato pa se dan na žalost raztegne v noč. Zato se za naše koristne ukrepe raje odločimo v času vesele pomladi. Ozdraveli in okrepili se bomo, če bomo našim očem naklonili delo pri dnevni svetlobi in jih kolikor se le da obvarovali svetlobe žarnic.

Preprosta pomoč ob očesnih obolenjih

Ker so težave z očmi lahko posledica bolezni jeter, zapeke ali preutrujenosti, moramo vedno skrbeti za to, da vse te motnje seveda odpravimo. Predvsem pa se moramo izogibati prazni hrani. Po besedah Alfreda Vogla naj bi naravna hrana v tem primeru vsebovala tudi malo jajčnih beljakovin in soli. Dober vpliv na oči ima vitamin A, zato je dobrodošla dieta, bogata s korenjem. Prav tako ima blagodejen učinek na oči izboljšanje očesne cirkulacije.

To dosežemo z vsakršno pozitivno krvno cirkulacijo. Če je cirkulacija oči pravilna, pride tudi delovanje soka korenja bolj do izraza in tako tudi karotina. Če nimamo svežega korenja, ga lahko nadomestimo s kupljenim ekološkim sokom korenja. Kuro s korenjem lahko uspešno dopolnimo z dodajanjem naravnega kalcija (npr. A. Vogel Urticalcin). S tem bomo uspešnejši pri razkisanju telesa, saj je kalcij glavni mineral za nevtralizacijo kislih presnovkov v telesu. Na ta način bomo tudi razbremenili jetra kot organ razstrupljanja. Dobrodejno za oči je tudi spodbujanje delovanja ledvic z zlato rozgo. Zaželeno pa je nadomeščati tudi pomanjkanje kremenčeve kisline.

V boju s preutrujenostjo vam bo prav prišel spanec pred polnočjo. Za pomiritev stresne napetosti in nespečnosti pa lahko uporabite tudi sok ovsa (A. Vogel Avenaforce), ki je poznano splošno krepilno sredstvo, krepi pa tudi živčevje. Stres in nespečnost namreč obremenjujeta jetra in posledično oči. Oči prav tako ne smemo prenaprezati z dolgotrajnim branjem pri slabi nočni razsvetljavi.

Priporočljivo je seveda vsak primer težav z očmi obravnavati posebej in ga tudi tako na ustrezen način odpraviti. Oči so naš zelo dragocen organ in ne smemo zanemarjati njegove nege ter zaščite. Ob izgubi vida bi namreč mnogi pogrešali oči tako telesno kot duševno.

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



Kje se skriva sonček?

Besedilo: Sanja Lončar

V času, ki ga imenujemo zima, je na drugi strani našega planeta poletje. Torej je sonce »za vogalom« in če naredite nekaj tisoč kilometrov, ste ponovno na toplem ...

Če ne boste lovili »svežega«, lahko uživate tudi »konzerviranega«.

Ali je sonce možno ujeti?

Še kako! Narava počne prav to – akumulira sonce in ga nato uporablja. Največ sončnih žarkov narava shrani v oljih, teh pa je največ v semenih, jedrih in nekaterih plodovih.



Tudi to leto smo se prepričali v to, ko smo na Hvaru zagledali posušene olive, z nagubanimi in skoraj suhimi plodovi. Za tem ubogim videzom pa se kljub vsemu skriva razkošje. Dežja ni bilo že pet mesecev, sadeži so brez vode, so pa bogati z oljem. Še en dokaz, da se olja ne dela iz vode, temveč iz svetlobe. Zato lahko za olja rečemo tudi, da so utekočinjena svetloba.

Prav do teh sklepov je prišla tudi dr. Budwigova, ko je ugotavljala, da imajo olja, ki so bogata z esencialnimi maščobami, zelo visoko valovanje, primerljivo z valovanjem sončnih žarkov.

Nutricionisti praviloma niso takšni strokovnjaki za kvantno fiziko, kot je bila dr. Budwigova, kljub temu pa se strinjajo, da so prav olja najboljši nosilci vitaminov A, E in D, ki so vsi po vrsti zelo pomembni za vzdrževanje imunskega sistema, ohranjanje gostote kosti in hormonskega ravnovesja.

Pozabite na zamrzovalnik

Če te dni pospravljate še zadnjo zelenjavo in zelišča na vrtu ali nabirate gobe, verjetno premišlujete, kako bi jih na najboljši način ohranili za zimo.



Zamrzovalne skrinje so v zadnjih nekaj desetletjih postale nekaj tako samoumevnega, da se več sploh ne vprašamo, ali so zares koristne. Če gledamo s stališča ohranjanja trupel hrane, so zelo v redu. Če pa želimo ohraniti tudi energijsko delovanje hrane, je bolje, da se zamrzovalnim skrinjam izognemo. Zamrzovanje namreč vpliva na energijo hrane. Ker nam pozimi primanjkuje toplote in svetlobe, bi bilo za naše zdravje in počutje veliko bolj koristno, če bi čim več živil posušili ali vlagali v olju.

Ogenj nima alternative

Že velikokrat smo pisali o tem, da res ni vseeno, na kakšnem štedilniku pripravljamo hrano. Zdravju in počutju je najbolj prijeten ogenj. Hrana, ki je pripravljena na ognju, telesu odvzame najmanj energije pri prebavi in olajša delo prebavilom. Takšna oblika toplote obenem najbolj podpira eterične lastnosti hrane. Tudi brez učene razlage ste verjetno imeli priložnost ugotoviti, da je hrana iz krušne peči ali s kmečkega štedilnika bolj okusna od tiste, pripravljene na elektriki. Danes zna



Za brezplačen katalog
pokličite na **051 280 200**.

Toplota, zdravje, ugodje, prihranek energije in kulinarični užitki obenem!



Imamo lasten razvoj in se trudimo
ugoditi vsem tehničnim, prostorskim
in vizualnim željam strank.

V našem podjetju se že preko
trideset let ukvarjamo
z izdelavo štedilnikov.

Nudimo Vam **popolno**
storitev, od svetovanja,
izdelave, montaže in servisa.

F&G Podržaj, podjetje za proizvodnjo štedilnikov, Gregor Podržaj s.p., Perovo 13, Grosuplje,
T.: 01 786 47 27, 01 786 47 28, F.: 01 787 22 26, E.: fg-podrzej@iol.net, spleť: www.fg-podrzej.si



vsak otrok razlikovati pico iz krušne peči od pice iz električne pečice. Le razložiti ne vedo, zakaj prihaja do takšne razlike v okusu in aromi.

Zdaj, ko že dve sezoni od jeseni do pomladi kuham na štedilniku na drva, mi že hrana, ki jo pripravim na plinu, ni več tako okusna. Če pa sem prisiljena kaj pripraviti na električnem štedilniku, pa si ne znam predstavljati, da bi ljudje to sploh jedli.

Uporabim enake sestavine, svoje začimbe, svoja živila, vendar je na koncu vse nekako na pol. Praviloma moram v takšno hrano dodati dvakrat več začimb, da bi bilo enako okusno, kot če bi jo pripravila na ognju.

Če potrebuje vaš razum razlago, vam priporočam branje besedil na spletni strani www.zazdravje.net. V iskalnik vtipkajte besedo "štedilnik". Še bolj prepričljivo je, če se prepričate sami. Pripravite si zeliščni ali zeleni čaj tako, da vodo segrejte v električnem grelcu, nato pa vodo segrejte še na plinu in na ognju. Za ta poskus si ponavadi vzamem kakovostni japonski sencha čaj. Njegova lastnost je takšna, da se njegov okus zelo spreminja, odvisno od tega, kako je pripravljen. In če ga pripravite z vodo, ogreto na navedene tri načine, boste prepričani, da na koncu pijete tri različne čaje.

S suho toploto se obdamo tudi, če hišo ogrevamo na drva. Pomaga tudi, če v prostoru prižigamo sveče (ne tiste z umetnimi vonjavami).

Svetloba je valovanje, ki deluje na naše telo in hormonski sistem. Valovanje pa je tudi bistvo delovanja eteričnih olj. Zato v izparjevalnike dodajamo eterična olja. Tako kot navadna olja so tudi eterična olja čisti produkt svetlobe. Kaj mislite,

kako nastane omamna aroma rožmarina, sivke, timijana in borovcev? Te rastline se hranijo le s svetlobo, saj iz revne in suhe zemlje res ne morejo veliko pričakovati. Skozi eterična olja nam posredujejo to, kar so zbrale. Za razliko od navadnih olj v eteričnih oljih ni trdnih delcev. Če jih zlijete na obleko, bodo v celoti izhlapela in ne bodo pustila madeža. To dokazuje, da dejansko ne gre za fizično snov. Eterična olja so nekaj več!

Zato je pozimi še toliko bolj blagodejno v svoje okolje dodajati valovanje svetlobe tako, da uporabljamo kakovostna eterična olja. Dolgo zimo in slab zrak v zaprtih prostorih lahko izboljšamo tudi s solnimi lučmi. Te zrak negativno ionizirajo in s tem vplivajo tudi na naše boljše počutje in izboljšujejo naš imunski sistem.

Prehranska dopolnila, polna svetlobe

Pozimi so najbolj pomembna prehranska dopolnila, ki omogočajo kompenziranje primanjkljaja pomembnih vitaminov in antioksidantov na naraven način. Med najbolj učinkovite na tem področju sodijo: olje jeter polenovke (najboljši naravni vir vitamina D), laneno, konoplino in ričkovno olje (odlični viri omega 3 maščobnih kislin), boragino in svetlinovo olje (viri zelo redke in za možgane ter živčevje zelo pomembne maščobne kisline GLA), olje pšeničnih kalčkov (najboljši vir vitamina E), silicijev gel, divji črni sezam, alge, goji jagode itd.

Preden začnete s pisanjem nakupovalnega seznama, ne pozabite na najbolj učinkoviti in poceni vir svetlobe – tega imate v sebi, le iz teme morate stopiti nazaj v svetlobo, ljubezen in dobro voljo.



Ali eterična olja smemo uživati?

Besedilo: Sanja Lončar

To je pogosto vprašanje, ki nam ga zastavljajo naši bralci. Eterična olja so izjemno koncentrirane snovi. Predstavljajte si, da je v cvetovih in

listih povprečno 1–2 % eteričnega olja, v semenih ali skorji pa nekaj več. To pomeni, da je pogosto potrebna tona rastlin za en liter olja, 50–100 kilogramov za en deciliter (100 ml) ali 5–10 kilogramov za 10 ml eteričnega olja. Drugače povedano, v povprečni steklenički eteričnega olja prostornine 30 ml je v povprečju koncentrirana moč 15–30 kilogramov zelišč.

Zato so na vseh eteričnih oljih opozorilne oznake. Te ne pomenijo samodejno, da je v stekleničkah strup, povedo pa, da bi se lahko zastrupili, če bi vsebino zaužili v večji količini.

Ko želimo kupiti olja, ki jih bomo terapevtsko uporabili tudi za uživanje, je zelo pomembno, da so ta pridobljena iz ekološko pridobljenih rastlin in z naravnimi procesi destilacije (brez uporabe nevarnih topil). Takšna olja morajo imeti certifikat o ekološki ali biodinamični pridelavi.

Tisto, kar bo ločilo zdravilo od strupa, bo vaše pravilno ravnanje. Gre za močne snovi, ki ne prenašajo površnosti. V izparjevalnik za odišavljenje prostora lahko nakapljate tudi dvakrat več od

Sanatos Priskbite si **Domačo lekarno** z izdelki **Sanatos med, Sanatos v spraju in Balzamičen roler**.

Z njo si boste učinkovito lajšali težave z dihalni, kašelj, prehlad, vneto grlo, virozo, si okrepili imunski sistem. Izdelki delujejo izrazito protivirusno in protibakterijsko.

V vseh trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih trgovinah, privat lekarnah in na www.ekolife.si.

www.EKOLIFE.si

Ekolife, Tajča Pavček s.p., Požarnice 20, Brezovica pri Ljubljani, tel.: 041 370 414

priporočene količine in to ne bo imelo posledic. Če pa boste zaužili dvakrat več eteričnega olja, kot je treba, pa tvegate težave.

Na trgu je vse več izdelkov z dodatki eteričnih olj – od žvečilk in sladic do medu ter sirupov. Pri izbiri preverite, ali res gre za certificirane in standardizirane izdelke. (Med preverjeno dobre sodijo sirupi Salus, izdelki na osnovi medu Santos, pripravki A. Vogla itd.) Pri domači ponudbi, ki jo zasledite na tržnicah, pa preverite, s kakšnimi olji so eterična olja pripravljena in koliko tisti, ki takšne pripravke izdelujejo, res vedo o aromaterapiji.

Osebo pogosto uporabim eterična olja tudi v kulinarčne namene. 3-4 kapljice ekološko pridelanega eteričnega olja limone v sladica zamenja nastrgano lupino 2 limon. Enako doziramo tudi ekološko pridelano eterično olje pomaranče, ki je zelo primerno za kakavove ali rožičeve namaze, janežovo pecivo, domačo čokolado. Pri citrusih vedno znova ponavljamo da za takšen namen lahko uporabimo izključno ekološko pridelane nešpricane citruse. Če bi pomotoma v jedi dodajali eterično olje konvencionalno pridelanih in škropljenih citrusov bi dejansko jedi dodajali strup.

Pri eteričnih oljih, ki se pojavljajo v večjih kemotipih (različne kemične sestave), kot sta rožmarin ali

timijan, pa je zelo pomembno vedeti, s kakšnim kemotipom so pripravki pripravljani. Tako smemo na Hvaru kupljeno rožmarinovo eterično olje (rožmarin kemotip kavra) uživati le po eno kapljico vsake 3–4 dni.

Domači proizvajalci ob svojem olju kupcem pogosto dodajo tudi s spleta prekopirana navodila, ki veljajo za druge kemotipe, ki so blažji in se jih lahko uživa tudi bolj pogosto.

Podobna pozornost velja tudi pri timijanu. Ta se pojavlja v šestih kemotipih, od katerih ima vsak svojo tipično kemično sestavo. Posebna pozornost velja tudi pri olju poprove mete. Kljub temu, da je to eterično olje zelo prisotno v bombonih, žvečilkah in raznih sladica, moramo z njim ravnati zelo previdno, ker že ena kapljica da ogromno okusa. Večja količina lahko povzroča zgago, draženje peri-analnega območja ali iritira žolč in jetra. Zato poiščite dobrega svetovalca ali dobre knjige, preden se odločite ogromno moč eteričnih olj preizkusiti na takšen način.

Vendar pa vas ne želimo prestrašiti! Ravno nasprotno – vsaka minuta, ki jo investirate v spoznavanje delovanja eteričnih olj, se vam bo obrestovala. Le zavedati se morate, da imate v rokah veliko moč, ki jo lahko uporabite ali zlorabite.



ŽIVACENTER

za nego telesa, odnosov in okolja

Živa Center d.o.o. • Nega telesa, odnosov in okolja • Tomačevo 27, 1000 Ljubljana
Tel: **01 4364671** • Mob: **051 454 355** • www.zivacenter.org
e-mail: info@zivacenter.si • Spletna trgovina: www.zivacenter.org/shop
Kozmetični izdelki: www.logona.si • Orientalski ples, ličenje: www.bitizenska.org

**Velika izbira olj po recepturi
dr. Bacha ter eteričnih olj
ABIESSENCE in začimb
z AB in EcoCert
certifikatom.**



ŽIVA center je odprt: **pon. – pet. 9^h-21^h, sob. 8^h-14^h**

2000 izdelkov na 200 m² • Parkirišče • Bližina obvoznice in BTC-ja • Kartica za 5 - 20 % stalni popust



Kako do vitamina C pozimi?

Besedilo: Eva Glavan

Pogled na vrtove ni več razveseljiv. Do spomladanskih poganjkov je daleč. Hipermarketi in tržnice so sicer zelo bogato založeni z navidezno lepim sadjem in zelenjavo, vendar se moramo vprašati, koliko dragocenih hranil lahko pričakujemo od njih.

Vitamin C je tesno povezan z našim imunskim sistemom. Istočasno pa je tudi eden izmed najbolj labilnih vitaminov, ki po obiranju hitro izgine iz sadežev in zelenjave.

Res je, da lahko danes sadje dolgo vzdržujemo v hladilnicah ali v posebni atmosferi, vendar pa ne brez izgub pri kakovosti. In prav vitamin C je eden izmed tistih, ki najprej „izpuhtijo“.

Zato je vprašanje, ali se sploh splača kupiti „sveži“ sadež, za katerega vemo, da je potoval nekaj tednov in nato čakal v hladilnici še „kdo-ve-koliko-časa“, zelo na mestu.

V prejšnji številki novic, ko smo pisali o raziskovanju rokov uporabe izdelkov, smo bili presenečeni nad spoznanjem, da trgovcem ni treba označiti roka uporabe za sveže sadje in zelenjavo. Torej

vam niso dolžni povedati niti datuma, kdaj je bilo to nabrano. Vi sicer mislite, da so navidezno sveže jagode ali gobe obrane včeraj. Vsaj tako so videti. Vendar pa prav v tem grmu tiči zajec – videz vara. ONI vedo to, česar vi ne veste – danes je na voljo veliko make-up pripomočkov za živila, s katerimi je možno vzdrževati njihov lep videz zelo zelo dolgo.

Če primerjamo vsebnost vitamina C takšne zelenjave in sadja, pridemo do sklepa, da utegnejo biti hranilne vrednosti posušenih ali s hitro pasteurizacijo obdelanih izdelkov večje kot pri navidezno svežem sadju in zelenjavi.

Sadež	Latinsko ime	Vitamin C*
Camu Camu	<i>Myrciaria dubia</i>	2700
Acerola	<i>Malpighia glabra</i>	1677
Šipek divje vrtnice	<i>Rosa pomifera</i> <i>cv.'Karpattia' in podobne sorte</i>	1500–2000
Črni ribez	<i>Ribes nigrum</i>	155–215
Tropska guava	<i>Psidium guajava</i>	183
Rumeni kivi	<i>Actinidia chinensis</i>	120–180
Zeleni kivi	<i>Actinidia deliciosa</i>	98
Papaja	<i>Carica papaya</i>	62
Ameriški kaki	<i>Diospyros virginiana</i>	66
Rdeči ribez	<i>Ribes sativum</i>	58–81
Pomaranča	<i>Citrus sinensis</i>	53
Jagoda	<i>Fragaria x ananassa</i>	53

Limona	<i>Citrus limon</i>	46
Grenivka	<i>Citrus paradisi</i>	34
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>	31
Kaktus opuncija	<i>Opuntia spp</i>	23
Robide	<i>Rubus spp</i>	23–32
Ananas	<i>Ananas comosus</i>	15
Grozdje	<i>Vitis vinifera</i>	11
Slive	<i>Prunus sp</i>	10
Banana	<i>Musa X paradisiaca</i>	9
Avokado	<i>Persea americana</i>	8
Jabotka	<i>Malus sylvestris</i>	6
Breskve, jagode, marelice v obliki kompota, soka, marmelade, ...		2–3
* Mg vitamina C na 100 gramov svežega sadeža		

Celotna tabela, ki vključuje tudi rastline, za katere verjetno nikoli niste slišali, je dostopna na spletu: http://www.naturalhub.com/natural_food_guide_fruit_vitamin_c.htm

Vse navedene številke so povprečni izračuni, ki veljajo za sveže sadeže.

Razlika med vsebnostjo vitamina C v nezrelem in zrelem sadju je tudi do desetkratna, zato kot dobri viri vitamina C štejejo le sadeži, ki so dozoreli na naraven način.

Pomembno je omeniti tudi razliko med konvencionalnim in ekološkim. Ker umetna gnojila zavirajo nastanek vitamina C v živilih, je njihova vsebnost tammanjša. Različni raziskovalci so izmerili 20–50% razlike, odvisno od načina pridelave.

Torej se nič ne more primerjati s sadežem, ki ga ob pravem trenutku odtrgate in takoj zaužijete.

Kaj izbrati?

Sezonsko sadje, za katerega veste, kdaj je obrano in sodi med resne vire vitamina C, je zagotovo prva izbira.

Ko tega ni na voljo, se najbolj splača posegati po eko matičnih sokovih (to so sveže stisnjeni ekološki sokovi brez dodatkov, ki jih pasteurizirajo za zelo kratek čas in pri zelo nizkih temperaturah. Niso oksidirani in zadržijo zelo visok odstotek vitaminov in antioksidantov.)

Enakovredna je tudi ponudba hladno posušenih oblik vitamina C in sadežev, kot so acerola ali camu. Izdelki, ki so označeni kot presni, so sušeni na najnižjih temperaturah in zato tudi imajo največ ohranjenih hranil.

BOGAT VIR NARAVNEGA VITAMINA C!

CAMU CAMU
C ++®



Vitamin C iz izvira!

Camu camu je majhen sadež iz amazonskega deževnega gozda v Peruju, z največjo vsebnostjo C vitamina na svetu.

CAMU CAMU CC ++® je 100% sadni koncentrat brez kakršnihkoli dodatkov. V 100 g je več kot 12 g naravnega vitamina C, obilo bioflavonoidov in drugih bioaktivnih snovi.

ORAC vrednost (zmožnost absorpcije kisikovih radikalov), 61.000 µmol TE/100g kaže na izjemen antioksidativni potencial tega sadeža!

PRIMERJALNE VREDNOSTI VITAMINA C/100G SVEŽEGA SADJA:

Camu Camu - 2700mg
Acerola - 1677mg
Pomaranča - 53mg



Zastopa in prodaja: Prema d.o.o.
info@prema.si / 01 510 1135

Na voljo v lekarnah, trgovinah dm-drogerie markt, Sanolabor, hipermarketih Mercator, Tuš in trgovinah z zdravo prehrano.



Bodimo mladi, kisajmo radi

Besedilo: Dario Cortese

**Če se kisamo, se hitro posušimo, če
kisamo, pa živahno živimo.**

Torej se po možnosti ne kisamo in smo še manj kisli v smislu pustega, zajedljivega razpoloženja in obnašanja, temveč spoznajmo prastaro umetnost mlečnokislinske fermentacije, ki je povsem naraven proces, pri katerem lahko le nekoliko sodelujemo, ni pa se treba preveč vpletati ter skušati popravljati naravo.

Omogoča nam pripravo enostavnih, zdravih jedi in pijač, od katerih nekatere – na primer skisani kruh za solato – morda sprva presenetijo, nato pa navdušijo, tako glede kulinaričnih izkušenj kot glede krepitve zdravja.

Za zdravje, razstrupljanje in dvig odpornosti

najpomembnejši mlečnokislinsko fermentirani pripravki so zelnica, repnica in podobne tekočine, ki nastanejo med kisanjem zelenjave, kisla sojina in konoplina »sirotka«, kisli krušni napitek, kisla sirotka in kisava. Slednja sploh slovi po razstrupljevalni moči in spodbudnem učinkovanju na imunski sistem.

Tovrstne izdelke pripravimo sami, nekatere pa lahko kupimo v trgovinah in na tržnicah. Za vse, naj bodo narejeni doma ali kupljeni, je značilno, da imajo tako prebiotične kot probiotične lastnosti. Torej v prvem primeru omogočajo razvoj koristnih mlečnokislinskih bakterij v debelem črevesu, v drugem pa nam jih dobesedno dovajajo, vendar le, če niso pasterizirani oziroma toplotno obdelani, saj v takih izdelkih ni nobene žive mlečnokislinske bakterije več.

Mlečnokislinska fermentacija je verjetno najstarejša »obdelava« živil, saj poteka po naravni poti tako pri mleku kot pri žitih in zelenjavi. Naravna pretvorba sadja in sadnih sokov zaradi alkoholne fermentacije je druga, podobno starodavna zgodba, ki poteka s pomočjo kvasovk, katere sladkor predelajo v alkohol, natančneje etilni alkohol, ta

pa zatem ob sodelovanju oacetnokislinskih bakterij preide v očetno kislino, ki je bistvena sestavina vsakega kisa.

Vendar pa nas na tem mestu bolj zanima mlečnokislinska fermentacija, ki jo povzročajo različne mlečnokislinske bakterije; te so med drugim tudi sestavni del naše naravne, za zdravje bistveno pomembne mikroflore v debelem črevesu. Med tovrstno fermentacijo v večji meri nastaja za telo nadvse dobrodejna desnosučna mlečna kislina, medtem ko je levosučna mlečna kislina predvsem proizvod našega lastnega telesa ob pomanjkanju kisika, bodisi zaradi intenzivnih naporov (in po njih povzroča bolečine v mišicah) ali zaradi neučinkovite presnove oziroma bolnih celic in tkiv.

Mleko, žita in zelenjava so naravno »nagnjene« k mlečnokislinski fermentaciji. Pri mleku proces steče sam od sebe takoj po molži zaradi vse povsod prisotnih mlečnokislinskih bakterij in v mleku prisotne laktoze, žita in zelenjava pa za mlečnokislinsko fermentacijo potrebujejo nekoliko »usmeritve«.

Mleko

Ne le kislilo mleko, tudi naravni jogurt in kefir so čudoviti vir desnosučne mlečne kisline. Po možnosti jih pripravljamo sami iz surovega ali pasteriziranega, vendar nehomogeniziranega mleka oziroma kupimo izdelke ekološkega porekla.

*Kisava razstruplja in
krepi imunski sistem*

Sirootka

Podobno kot mleko se tudi primarna sirotka skisa sama, torej s pomočjo mlečnokislinskih bakterij. Ker ne vsebuje kazeina, je kislja sirotka še lažje prebavljiva kot kisli izdelki iz mleka. Sekundarna sirotka, ki ostane, potem ko iz primarne sirotke vzamejo skuto, se sama ne kisa prav rada, zato jo moramo cepiti, bodisi s katero od mlečno kislj tekočin na osnovi sirotke. Mlečnokislinsko fermentirana sekundarna sirotka se imenuje kisava in jo na Tolminskem tradicionalno uporabljajo pri pripravi skute.



Sveža sirotka je odličen prebiotik, kislja sirotka pa obenem še probiotik

Zelenjava

Kislo zelje, kislja repa in tako kislo naprej. Zelenjava se mlečno skisa, ko jo bodisi stlačimo, da spusti sok, in nasolimo ter onemogočimo dostop zraku, ali ko jo zalijemo s cepljeno slanico; kot cepivo uporabljamo zelnico, repnico ali drugo mlečno kislo tekočino, lahko tudi kisli krušni napitek ali kisavo.

Tekočina, ki ostane po kuhanju stročnic, soja in konopljina »sirotka«

Posebno poglavje mlečnokislinsko fermentirane zelenjave predstavlja voda, v kateri so se kuhale stročnice. Ta se namreč, podobno kot mleko, sama »nagne« na mlečnokislinsko stran, če jo le dovolj časa pustimo v zaprti posodi, na primer v steklenici ali plastenki. Pri tem moramo biti pozorni na to, da se v posodi ne nabere preveč plina, ki nastaja med fermentacijo. Podobno velja za sojino in konopljino »sirotko«, to je tekočino, ki ostane po pripravi tofuja in konopljine »skute«.

Žita in kruh

Cela žitna zrna se sama mlečno skisajo, če jih zalijemo z vodo in nepredušno zapremo. Podobno velja za nakaljena in s kalčkom vred posušena žitna zrna.

Vsak kruh, zamešen s kislim testom, že vsebuje nekaj mlečne kisline. Ko posušene rezine tovrstnega kruha namočimo v vodi in posodo nepredušno zapremo, čez nekaj tednov dobimo kisli krušni napitek, kruh pa porabimo za solate in namaze. To je kisli čudež, še kako vreden preizkusa.

Zmote so lahko nevarne!

- **Kako zaužiti dovolj vitamina D** tudi v zimskih mesecih?
- **Kateri pripravki so naravni** in kakšna so tveganja sinteznih oblik vitamina D?
- **Kaj je resnica o soji?** V čem se razlikujejo koristni od nevarnih sojinih izdelkov in kako jih razlikovati?
- **Kaj je resnica o mleku?** Ali ga uživati? Kakšnega? Koliko in kdaj?
- Zakaj lahko jemanje sinteznega kalcija pospeši razvoj nadležnih glivic, kakršna je kandida?
- **Katera živila imajo veliko več kalcija kot mleko** in kako jih pravilno pripraviti, da ta kalcij dobro izkoristimo?
- **Skrivnosti desnosučnih mlečnih kislin** in kako pripravljati hrano, ki bo bogata z njimi?
- **Kako preprečiti izgubo kostne mase in padec imunskega sistema** v zimskem obdobju?
- Kakšni so naravni načini za uravnavanje hormonskega sistema?

Kot vidite, se v knjigi **Resnice in zmote o osteoporozi** skriva veliko več kot le rešitve za osteoporozo.

Posebna ponudba v novembru!

Če knjigo naročite na knjiga.osteoporoza@gmail.com, vam jo bomo poslali **brez stroškov poštnine**. Plačate le stroške plačila ob prevzemu.

Knjiga je na voljo tudi v vseh prodajalnah Sanolabor, zeliščnih lekarnah in trgovinah z zdravo prehrano.

Avtorji:

**Sanja Lončar,
Matjaž Kološa,
Dario Cortese,
Adriana Dolinar**

Obseg: **271 strani**,
mehka vezava, šivano

Cena: **24,80 EUR** + stroški plačila po povzetju.
Poštnina GRATIS!



Knjigo lahko prelistate na
www.zazdravje.net/literatura.asp.

Kako uživamo mlečnokislinsko hrano in pijače?

Redno in različne vrste. Nekomu je bolj všeč ta, drugemu ona mlečno kislina hrana ali pijača, tako da preizkus velja. Nekatere so okusnejše, druge manj, vse po vrsti so pa nadvse zdrave, saj spodbujajo razstrupljanje in omogočajo zdravo razmerje mikroorganizmov v debelem črevesu.

Najprimerneje je, da se odločimo za preizkus ene same vrste naenkrat ali kvečjemu dveh ter tako postopoma opišemo čudežni mlečnokislinski krog. Tako že jutraj, na primer pol ure zatem, ko spijemo kozarec vode ali dva ali skodelo čaja, popijemo 1 do 2 decilitra mlečno kisle pijače, denimo kisave ali kislega krušnega napitka. Čez dan še večkrat, najprimerneje uro pred obrokom, spijemo enako količino izbrane pijače, ki naj se je čez dan »nabere« vsaj za pol litra, lahko tudi liter in več, odvisno od tega, kako se nam nanjo oglasi telo.

Mlečnokislinsko fermentirano hrano jemo za malico ali kot sestavni del kosila ali večerje in niti kislo zelje za zajtrk ne škodi, seveda ne brez hladno stisnjenega olja te ali one vrste. Kdor ima rad kislo mleko in podobne izdelke, z njimi okusno in osvežilno zgodaj zvečer po prehranski plati zaključí dan.

Kako so povezani probiotiki in počutje?

Probiotiki niso poživila. Ne delujejo kofeinsko, tudi spodbujevalno ne. Zakaj smo potem boljše volje, če imamo v črevesju več živahnih probiotičnih bakterij?

Probiotiki, kot pove že sama beseda, delujejo »za-življenje« (pro-bios) in za-živahnost.

Njihova naloga v telesu je večplastna.

S tem, da se hitro množijo in s tem zasedejo prostor, ki bi se ga rade polastile kvasovke, storijo zelo veliko ne le za našo prebavo, temveč tudi za naše počutje.

Kvasovke, kakršna je *Candida albicans* in podobne, izločajo namreč močne aflatoksine, ki se v telesu obnašajo kot živčni strupi. Zato presežek te nadloge v črevesju prepoznamo

Uživam v življenju, uživam Yogermino!

za otroke



probiotiki, prebiotiki in vitamini

- poskrbijo za ravnovesje črevesne flore
- pri zdravih ljudeh, pa tudi pri tistih
- ki imajo prebavne motnje
- oslavljen imunski sistem
- med in po zdravljenju z antibiotiki
- ob hujšanju, stresu, sončenju in na potovanju

za odrasle



www.bio-medico.si

Yogermine **ne** vsebuje:

- laktoze, glutena, kvasovk, GSO, alergenov
- uživajo jo lahko tudi otroci, ki imajo alergije in laktozno ali glutensko intoleranco

Neodvisni TEST Zveze potrošnikov Slovenije potrdil ustreznost kapsul YOGERMINE. Rezultati testa so objavljeni v reviji VIP (VIP okt. 2009, str 21-22).

Primerna za vso družino, doma in na potovanju.

Za vas v lekarnah in prodajalnah Sanolabor!

po napenjanju, kronični utrujenosti in zelo spremenljivem razpoloženju. Motijo našo zbranost, vplivajo na kratkoročni spomin in posegajo tudi v delovanje hormonov. Zato smo lahko več ur popolnoma neuporabni, lahko bi se razjokali ali podivjali za vsako malenkost, nato smo naenkrat bolje, pa spet slabše, kar se nadaljuje v nedogled.

Ljudje razloge za tako počutje praviloma iščejo od zunaj – vendar pa biovremenska napoved, sonce ali dež in horoskop niso prava lokacija težave. Ta je praviloma znotraj nas oziroma bolj natančno povedano v našem črevesju.

Zato so probiotiki tako dragoceni pomočniki do boljšega zdravja in počutja. Seveda je treba v poplavi izdelkov vedeti tudi nekaj o tem, kakšne izbirati.

Prvi pogoj, da bi delovali, je, da so živi. Takšne pa najdemo v svežih fermentiranih mlečnih izdelkih. Njihovo živost najlažje preverimo tako, da kozareček z jogurtom ali s kislim mlekom postavimo na sobno temperaturo. Če so v lončku še žive bakterije, se bodo hitro razmnoževale in bodo njihovi plini začeli dvigati pokrovček. Takšne žive bakterije lahko uporabljate tudi kot cepivo, če boste sami kisali domače mleko. Če pa industrija želi, da bi bili izdelki trajni, z različnimi postopki (UV ali temperaturni šoki) doseže, da se mlečnokislinske bakterije ne razmnožujejo. Zato je izdelek nespremenjenega okusa nekaj tednov ali celo več. Okus je res dober, probiotične učinke pa od »reprodukcijsko prizadetih« bakterij ni pričakovati.

Zaspani so boljši od mrtvih

Če svežih fermentiranih izdelkov ni na voljo, je najboljša izbira posegati po tistih, ki kot Sneguljčice spijo, dokler jih ne zbudite. Probiotične bakterije spravijo v sladek spanec s procesom liofiliziranja. To pomeni, da jih posušijo do te mere, da so še žive, vendar se zabubijo in mirujejo.

Šele ko pridejo v stik z vlago, se bodo predramile in se znova začele razmnoževati. Za kakovost takšnih izdelkov je najbolj pomembno, da prah ne pride v stik z vlago. To dosežejo tako, da jih dajo v nepredušno zaprte vrečke, jih kapsulirajo ali jih zaprejo v posebne stekleničke, kjer je prašek v pokrovu, tekočina, ki jih aktivira, pa v spodnjem delu. Ko se ti komponenti zmešata, se za probiotične bakterije začne novo življenje.

Drugi pomemben kriterij pri izbiri je, ali boste sejali domača semena ali hibride. Le sevi, ki jih naša črevesna flora prepozna za svoje, imajo to moč, da se v črevesju »primejo« in naprej razmnožujejo.

Vse kar morate vedeti, da bi dobro izbirali smo natančno zapisali v knjigi "Vojna ali mir z bakterijami")

Mislimo
zdravo.



Naravno odlično!

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

Skuta z lanenim oljem v zelenjavnem objemu

Potrebuje: 250 g skute, 150 ml hladno stisnjenega lanenega olja, 4 žlice mletih ali skosmičenih lanenih semen, nekaj vode ali mleka, pest poljubnega svežega zelišča (peteršilj, drobnjak, čemaž ipd.), nekaj listov radiča, rukole ali sezonske zelenjave, začimbe po okusu.

Priprava: Lanena semena zmeljemo v mešalniku ali stisnemo v kosmičniku s kovinskimi valji. Skupaj z lanenim oljem jih z mešalnikom dobro umešamo v skuto, da nastane enakomerna masa. Da lanena semena nabreknejo, dolijemo nekaj vode ali mleka. Po želji dodamo zelišča ali začimbe. Idealno je, da tako pripravljeno skuto pripravimo vsaj eno noč prej, preden jo zaužijemo. Količine oz. razmerja v receptu so pripravljena po načelih zdravilne Budwigove diete, tako da lahko recept za zgolj kulinarične namene nekoliko prilagodimo (zmanjšamo količino olja). Skuto postrežemo nadevano v sezonski zelenjavi (radič, rukola, blitva, por, bučke, paprika, paradižnik) ali jo ponudimo kot namaz na kruhu oz. vafli.

 **Mercator**
Bio

Matjaž Kološa,
dip. inž. živ. tehnologije



Krompirček naš vsakdanji

Besedilo: Marija Kočevar Fetah,

Ko so Evropejci v srednjem veku ponovno odkrivali »Novi svet« (Egipčani in Vikingi so bili tam že mnogo prej), so tja prinesli krščanstvo, mnoge bolezni in uničenje, od tam pa so prinesli dragocenosti, ki so jih takrat cenili vladarji in drugi mogočnejši – zlato. Sredi 16. stoletja so prinesli tudi mnoge rastlinske vrste, ki so popestrile evropske njive in vrtove, kot sta koruza in krompir. Koruza se je uveljavila kaj kmalu, krompir pa je dolgo veljal za okrasno rastlino. Dvorne dame so si rade krasile bujne lasulje z nežnimi belimi, rumenkastimi in rožnatimi cvetovi krompirja.

Gomoljev takrat še niso uporabljali za hrano, plovci pa so bili zeleni in neokusni. Pravijo celo, da so Azteki, staroselci iz Južne Amerike, podarili Špancem rastlino krompirja kot maščevanje za gorje, ki so jim ga povzročili. Pri njih je krompir veljal za strupeno rastlino.

Evropejci smo začeli gojiti užitne sorte krompirja šele v 18. stoletju, v 19. stoletju pa je to postala zelo pomembna poljščina, ki je večkrat obvarovala območja Srednje Evrope pred lakoto. Na tem območju namreč krompir odlično uspeva in daje razmeroma visoke donose tudi takrat, ko žita podležejo suši ali toči.

V 17. in 18. stoletju so kuharji na francoskem dvoru morali pokazati neizmerno domišljijo, da so zadovoljili kapricam svojih plemenitih delodajalcev. Vedno so oprezali za novimi vrstami zelenjave in ustvarjali nove jedi, omake in slaščice. Krompir je takrat dobil ime »pomme de terre« – jabolko iz zemlje. Danes ga pripravljamo na 1001 način.

Ta najbolj razširjeni razhudnik na svetu (poleg tobaka in paradižnika) je kljub dobremu okusu zelo hladno živilo, ki ima izredno visok glikemični indeks. Po domače povedano: porcija krompirja nam pošteno dvigne sladkor v krvi, prav toliko, kot če bi pojedli vrečko bombonov ali celo čokolado. Prebavila potrebujejo veliko energije, da ga ogrejejo in prebavijo, po slastnem kosilu pa smo zelo utrujeni in zaspani. S kuhanjem in pečenjem »resetiramo« precej tiste močne, zemeljske energije krompirja, za njeno popolno eterično razgradnjo pa se porablja tista energija, ki jo sicer potrebujemo za delovanje možganov. Ajurvedski zdravniki ne priporočajo uživanje krompirja več kot enkrat na teden kot samostojno jed. Bolj priporočajo, da ga kombiniramo z drugimi vrstami zelenjave. Idealno je, če jed vsebuje tudi tiste dele rastline, ki so bili veliko na soncu: plod, liste in cvetove. Tako dosežemo ravnovesje in pravo kombinacijo okusov. Drugi način za izboljšanje krompirjevih lastnosti pa so začimbe in olja.



Tortilla de patates

Za domačo uporabo sem prilagodila stari mehiški recept »tortilla de patates«, kjer imajo začimbe in olja odločilno vlogo.

Sestavine za 4 osebe:

- 1 kg olupljenega krompirja
- 0,5 dl svetlega sezamovega olja
- 1 žlica temnega sezamovega olja
- polovica čebule (ali dve mladi čebuli – skupaj z zelenim delom)
- 1 čajna žlička gorčičnega semena

- 1 čajna žlička koriandrovih semen
- vejica rožmarina
- ščepec timijana
- 1 čajna žlička mlete kurkume
- ½ čajne žličke morske (ali himalajske) soli

Olupljeni krompir naribamo na lističe. Čebulo sesekljamo. Na 0,5 dl sezamovega olja na hitro prepražimo gorčična in koriandrova semena ter jih odstranimo. Nato prepražimo čebulo – le toliko, da ovane, ne sme pa porumeneti. V krompir primešamo vse sestavine in oblikujemo od 4 do 5 kupčkov. Ponev za palačinke dobro segrejemo, dodamo nekaj kapljic temnega sezamovega olja in en kupček krompirjeve mešanice. Oblikujemo omleto in jo pokrijemo. Pečemo nekaj minut in pazimo, da se ne zažge. Nato jo obrnemo in pečemo še 2 minuti odkrito. Postrežemo s sezonsko solato.

Na ta način smo hladnemu krompirju dodali sonce, ki je shranjeno v začimbah in sezamovem olju, ter ogenj štedilnika, ki je sežgal njegov zaspani in topi značaj. Ta jed je skladna in lahka, vsebuje pa tudi vseh šest okusov. Krompir in čebula dajeta sladkost, gorčica in timijan pekoč in grenak okus, rožmarin grenkega, sol da slanost, kurkuma in koriander pa še pridih trpkega. Rožmarin, čebula in gorčično seme so jedi dodali lastnost RAJAS – agresivnost, ki uravnovesi topo zaspanost. Seveda je ta jed usklajena – SATVIČNA le, dokler je sveža. Ko se ohladi in je postana, dobi spet lastnosti TAMAS – topost in lenost.

Krompirjev trojček

Kot otroci smo oboževali pečen krompir, ki ga je mama narezala na kockice in spekla v ponvi. Vedno ga je izdatno posolila, dodala še malo česna in majarona. Ta jed pa je še mnogo boljša, če jo malo spremenimo in pripravimo krompirjev trojček.

Sestavine za 4 osebe:

- 500 g olupljenega krompirja
- 300 g korenja ali gomolja zelene
- 400 g mladih bučk
- vejica zelene
- po ena čajna žlička kurkume, soli in koriandra
- ščepec mletega muškatnega oreščka
- 0,5 dl sončničnega olja
- 1 dl vode (ali malo več – po potrebi)

Vso zelenjavo narežemo na kockice (velikosti 2 cm), krompir in zeleno zmešamo ter dodamo vse začimbe. V ponvi segrejemo olje, vendar ne premočno, nato dodamo krompir in zeleno ter pečemo 10 minut pokrito. Vmes malo premešamo in dodamo malo vode. Nato dodamo še bučke in

vse začimbe. Pečemo pokrito še približno 5 minut, občasno na hitro premešamo. Po želji pustimo, da se na dnu naredi zlata skorjica, vendar pazimo, da se ne zažge.

Postrežemo s sezonsko solato.

Z dodatkom korenja, zelene in bučk smo zmanjšali količino krompirja in dodali malo več energije za ledvice in vranico.

Na ta način lahko krompirju dodamo tudi drugo zelenjavo (repa, koleraba, muškatne buče, zelje, stročji fižol, ... Ne pozabimo dodati začimb, ki olajšajo presnovo škroba (kurkuma) in pospešijo potovanje skozi črevo (koriander, timijan, česen, ...). Kdor ima rad še več pekočega okusa, lahko doda še ingver, poper ali piment.

Stavim, da se že sprašujete, kje je zrezek ob toliko krompirju.

Ni ga! Beljakovine in ogljikovi hidrati na enem krožniku so težko prebavljiva in uspalna kombinacija. Tako jed si lahko privoščite le enkrat na teden, in sicer takrat ko lahko mirno počivate. Tako kot ni dobro sesti za volan s kozarcem vina pod kapo, tudi ni dobro voziti s takšnim kosilom v želodcu. Gotovo boste zaspali! Zato jejte krompir s solato. Beljakovinsko jed – tofu, sejtan, ribe ali meso pa ob drugem obroku, prav tako s solato.

Ali ste že nabrali kostanj? S kuhanim kostanjem lahko mirno nadomestite velik del krompirja.

Želim vam dober tek.

Knjigo smo že ponatisnili

Vedeli smo da je knjiga dobra. Nismo pa vedeli, da nas je toliko, ki nas ta tema resnično zanima. Prva naklada je pošla v le enem mesecu. Novih 2000 izvodov je že na prodajnih mestih.



Knjigo si lahko prelistate na www.zazdravje.net/literatura.asp

Naročite jo lahko preko spleta ali na e-mail zacimbe@gmail.com. Plačate enako kot v trgovini. Stroške pošiljanja krijemo mi.



Sonček se skriva v oranžni barvi

Narava res na vse načine namiguje, kje so rešitve proti novembrski sivini. Če si ogledamo, kje se skriva največ antioksidativnih vitaminov, kot so A, E, C itd., pridemo do oranžne barve.

Korenček, rumene buče, marelice, mango, cvetovi ognjiča, rakitovec, pomaranče, mandarine, ... Za vse je značilna oranžna barva, ki prihaja od karotenoidov.

Gre za široko skupino naravnih pigmentov, ki se v rastlinah izražajo pretežno skozi rdečo, rumeno in oranžno barvo. Najdemo pa jo tudi v temno zeleni zelenjavi in algah. Znanost je že dolgo nazaj ugotovila blagodejne učinke beta karotena, zaradi česar so to obliko dodajali mnogim prehranskim dopolnilom in kozmetičnim pripravkom. V zadnjem času pa vse več raziskovalcev svari, da

karoteni niso »solo umetniki« in da svoje delovanje veliko bolje dosežejo, če so v skupini. Še več, kar nekaj študij potrjuje, da izolirani beta karoten v telesu deluje oksidativno in ne antioksidativno, kot bi si želeli.

Zato je dobro iskati karotene v neizoliranih oblikah – takšnih, kot jih najdemo v presnem sadju in zelenjavi, sokovih in naravnih izvlečkih. Tam najdemo alfa-, beta- in gama-karotene, likopen, lutein, zeaksantin, astakstantin in druge oblike, ki jih znanstveniki »na sveže« odkrivajo. Do zdaj so jih identificirali več kot 600, od tega pa se jih vsaj 50 v telesu obnaša tudi kot provitamin vitamina A.

Kako delujejo?

Kot že navedeno, je najbolj znana lastnost karotenoidov, da se v telesu obnašajo kot provitamin. Povedano drugače, telo iz njih ustvarja vitamin A. Ob tem so karotenoidi tudi zelo pomembni antioksidanti. V zadnjih letih se kar vrstijo študije, v katerih ugotavljajo njihove učinke na zaviranje procesa propada in staranja celic, preprečevanje raka ter krepitev imunskega sistema.



Sodobna spoznanja nakazujejo, da imajo karotenoidi pomembno vlogo tudi pri medsebojni komunikaciji med celicami. S tem preprečuje degenerativne poškodbe, ki jih utesnejo povzročati hormonski motilci.

In kako to čutimo v vsakdanjem življenju?

Praviloma z novembrom veliko ljudi opazi, da jim začne pešati vid. Hitreje začutijo utrujenost, koža je videti bolj suha in siva, tudi oči so brez leska in utrujene, prebava pa se upočasni.

**Velik izbor
odlične naravne
kozmetike**

EKO Trgovina

www.srcek.si

Nove Fužine 49, Ljubljana Tel. 051 720710



Vse navedeno dejansko prihaja iz pešanja jeter, ki v novembru vstopajo v svoje najbolj težavno obdobje v letu. Zunanji strupovi prihaja vse več, spodbude sonca in sveže hrane, ki pospešuje razstrupljevalne procese, pa ni pričakovati.

In ker se tega ne zavedamo, začnemo ponavadi prav takrat »odganjati slabo voljo« z več kave, več sladnicami, več maščobami, ... In tako »vrag dobi mlade«.

In kaj lahko storimo?

Namesto krompirja zaužijmo čim več rumenih buč in korenčka.

Bolj pogosto začnimo uporabljati olja, ki imajo visoke deleže linolne in linolenske kisline – saj imajo te električni naboj in valovanje, ki je podobno sončnemu. (Laneno, konopljinno, ričkovno, osatovo, boragino, svetlinovo olje itd.)

Navadimo se v juhe, enolončnice, kaše in paštete dodajati zmleta semena pegastega badlja, ki spodbuja hitro regeneracijo celic jeter.

Izogibajmo se jedem, ki bodo dodatno ohromila jetra (alkohol, hidrogenizirane ali rafinirane maščobe, strupi, zdravila itd.).

V negi kože pa je pravi čas za kakovostna naravna olja, v katerih je veliko sonca.

V kozmetiko, kopeli in izparjevalnike dodajamo tudi spodbujevalne vonjave citrusov, ki prebujajo in v naše telo prinašajo sončna valovanja.




WELEDA

Weledina linija z rakitovcem – idealna za nego izsušene kože

Weledini izdelki z rakitovcem, ki ga nabirajo na s soncem obsijanih toskanskih gričih, so pravi vitaminski in energijski koktajl za kožo. V soncu dozorele rakitovčeve jagode vsebujejo čarobno vrečico sestavin: vitamine C, E, A, B12, beta karotin in flavonoide. Pečke in mesnati deli vsebujejo olje, ki je odlično za nego telesa in ima mnogo nenasičenih maščobnih kislin ter antioksidantov. Le-ti so po svoji strukturi podobni lipidom v človeški koži, zato se vanjo zelo dobro vpijejo.

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

Weledina nega z rakitovcem je zaradi aromatično svežega vonja mandarine, grenivke in pomaranče pravi užitek in razvaja vse čute. Pričnite dan s poživljajočim **losjonom za prhanje z rakitovcem**, ki vas bo s svojim čudovitim eksotičnim vonjem osvežil in napolnil s pozitivno energijo. Po prhanju si privoščite dodatno nego z **negovalnim mlekom za telo iz rakitovca**, ki obnavlja zaščitni film kože in uravnava naravno ravnovesje vlage in maščobe v njej. Namesto mleka lahko uporabite **negovalno olje z rakitovcem**, ki poleg dragocenega olja rakitovca, vsebuje tudi nežno sezamovo olje. Čista rastlinska olja uravnavajo naravno presnovo kože in omogočajo tvorbo zaščitnega filma na koži. Negovalno olje z rakitovcem neguje in intenzivno ščiti kožo tudi po sončenju.

Poživljajočo linijo z rakitovcem zaokrožuje nepogrešljiv izdelek v torbici: **krema za roke iz rakitovca**, ki odlično neguje razpokano, hrapavo in suho kožo na rokah ter nohtno posteljico pred izgubo vlage. Bogata krema še tako hrapavim in razpokanim rokam ponovno zagotovi mehak, nežen in gladek otip.





Začinjena koža!

Pozimi naša koža dobi manj sonca, vendar to ne pomeni, da je ne moremo oskrbeti s svetlobo.

V naših novicah ste že velikokrat prebrali, da je koža organ, ki je podoben ustom. Skozi nje ga lahko telo zastrupljamo ali prehranjujemo. Prehranjevanje skozi kožo je še posebej pomembno za terapijo določenih organov ali za nego periferije, do katere hranila morda po notranjih poteh prihajajo moteno.



V naravi so zelo redka olja z visokimi deleži GLA maščobnih kislin.

In prav te so zelo pomembne za zaviranje vnetnih procesov, regeneracijo kože in živčevja ter redčenje krvi. Največja koncentracija GLA je v svetlinovem in boraginem olju.

Ker je ekološko pridelanega in pravilno stisnjenega težko najti v trgovinah, je najbolje neposredno poklicati na 03 752 02 60.

Zato v terapiji dr. Budwigove sestavni del njene uspešne strategije proti raku predstavlja tudi uporaba naravnih olj z visokimi deleži linolne in linolenske kisline ter vitaminov E v naravni obliki, z dodatki eteričnih olj, ki jih nanašamo neposredno na kožo. Oljem zaupajo pri zdravljenju tudi v ajurvedi in drugih tradicionalnih medicinah.

Že olja iz kakovostnih jedrc in semen so pomembni nosilci svetlobe ter regenerativnih moči. Pomislite le, da je v vsakem shranjen zapis, iz katerega lahko zraste popolnoma nova rastlina. Zato so semena najbolj vitalni del rastlin, olje, ki ga iz njih stisnemo, pa nam ne prinaša zgolj takšnih in drugačnih maščob, temveč tudi informacijo, ki je zapisana v tem olju. Čim več je rastlina doživela, spoznala in obvladala, več vam lahko s tem pomaga. Zato ni vseeno, ali uporabljamo olja, ki so jih pridobili iz semen rastlin, ki so umetno gnojene in škropljene, ali pa iz takšnih, ki so se morale soočiti s težavami in jih premagati same.

Posebej mogočne terapevtske pripomočke dobimo, če oljem dodamo izvlečke zdravilnih rastlin ali začimb. Ker večino takšnih pripravkov pri nas prodajajo kot kozmetiko, je zavedanje o tem, da si z njimi lahko res pomagamo, zelo slabo. Pa si oglejmo nekaj presenetljivih dejstev.

Bolečine v sklepih in mišicah

Koriander in ingver se tradicionalno uporabljata proti revmatizmu ter bolečinam v mišicah in

sklepih. Uporabljamo jih kot začimbo in v oljih za masažo.

Ingver dokazano deluje protivnetno in obenem redči kri ter pospešuje cirkulacijo. Vsi trije procesi hkrati prispevajo tudi k zmanjševanju vnetij v sklepih in mišicah. Najbolje je kombinirati uživanje ingverja v obliki hrane ali napitkov (1–2 g na dan) in uporabo masažnih olj z ingverjevimi izvlečki.

Glivice na koži, nohtih, med prsti, ...

Ta nadloga pozimi postane še bolj prisotna, zlasti ker smo nenehno obuti in so stopala manj "predihana". Svoje prispeva tudi manj gibanja in večja zakisanost telesa, ki je tipična za zimsko obdobje.

Tudi pri takšnih težavah lahko pomagajo naravne kreme in olja. O kremi s horopitom smo na teh straneh že pisali. Od kozmetičnih izdelkov pa so se zelo dobro izkazala tudi nekatera olja z dodatkom eteričnih olj. Na primer olja z dodatkom cimeta, ingverja, origana itd.

Znanstvenike je zelo presenetila tudi moč izvlečka granatnega jabolka, ki je na testih proti *Candidi albicans* v 48 urah dosegel večji učinek od večine začimb, ki tradicionalno veljajo za učinkovite proti kandidi.

Kožne nadloge

Kumina se je izkazala pri rahitisu in proti kožnim zajedavcem. V ta namen se eterično olje dodaja osnovnemu olju.

Proti psoriziji pa se dobro obnese lokalno nanašanje olja, v katerem je raztopljena kurkuma. Res je, da bo koža nekaj časa videti rumena, vendar rezultati upravičujejo začasno obarvanost. V ta namen jo je najbolje zmešati s arganovim oljem.

Opravičilo za poletne grehe

O delovanju šentjanževega olja (macerat cvetov v osnovnem olju) smo že veliko pisali. Če ste čez poletje na soncu "grešili", je zdaj čas, da se koži odkupite. Alfred Vogel je v knjigi *Ljudski zdravnik* zapisal, da vsakomur priporoča, da enkrat do dvakrat na teden po prhanju v vlažno kožo vtre (za jušno žlico) šentjanževo olje. Pravi, da je to najboljša preventiva proti kožnim oblikam raka. Če upoštevamo, da hipericin iz šentjanževke deluje na naše možgane, tako da izločajo podobne hormone, kot če bi se nastavljali soncu, je to še razlog več, da pozimi uporabimo blagor šentjanževega olja.

* Podatki v tem besedilu so iz knjige *Sčepce rešitve*, kjer boste našli tudi natančne navedbe študij in opravljenih poskusov.

Naravna RASTLINSKA OLJA za obraz in telo

Masaže telesa z naravnimi olji so pravi balzam za kožo. Naravna rastlinska olja, ki vsebujejo nasičene in nenasičene maščobne kisline, se zelo dobro vpijajo in na koži ne puščajo neprijetnega mastnega filma. Tako je koža zaščitena in negovana hkrati, se blago lesketa ter postane čudovito mehka in voljna...



V Berglandovi ponudbi boste našli naslednja olja:

- Olje mareličnih pečk
- Avokado olje
- Jojoba olje
- Šentjanževo olje (macerat)
- Mandljevo olje
- Svetlinovo olje
- Ognjičevo olje (macerat)
- E vitamin olje
- Olje pšeničnih kalčkov
- Olje divje vrtnice (šipkovo olje)
- Boragino olje
- Rožno olje
- Arnika olje (macerat)
- Ingverjevo olje
- Olje raketovec in pomaranča

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

 **Bergland**

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



Opazujte in sodelujte

Sezona opravil na vrtu se počasi izteka. Ali je zemljo bolje obdelati ali pustiti pri miru? In če jo bomo preorali, kdaj je to najboljše storiti?

Biodinamiki se držijo načela, da je obračanje zemlje pomembno, da pred kristalizacijo v zimskem obdobju vase potegne čim več energije. Pri tem menijo, da je zadnji trenutek, ko še smemo to početi, pred obdobjem sonca v Škorpionu.

Takrat se konča obdobje dozorevanja in se začne obdobje kristalizacije, ko zemlje ne smemo več obračati.

Načela različnih energij – merkur, sulfur in sal – najdemo še v antičnem Egiptu. O njih je veliko zapisal tudi Paracelzus, saj so bile te transformacije energije za alkimiste še posebej pomembne. To skoraj pozabljeno znanje je v našem času obudil Rudolf Steiner.

Poenostavljeno povedano gre za to, da v naravi pod vplivom različnih konstelacij delujejo različni procesi. Merkur je obdobje hitre rasti in razvoja, sulfur je obdobje dozorevanja in sal (čas, ki obsega obdobje škorpijona, strelca, kozoroga in vodnarja) obdobje kristalizacije. Morda se vam zdi še tako abstraktno, pa vendar lahko to tudi sami opazite na svojem vrtu.

Kljub temu, da so bile temperature v septembru enake tistim v juniju, se rastline niso enako razvijale. Nekaterih rastlin enostavno ne gre prelistiti. Če čebule ali česna ne zasejete ob pravem času, ne bosta oblikovala velikih čebulčkov, pa četudi bo na voljo dovolj dni z ugodno temperaturo. Enako velja za določene solate, ki jih lahko sadimo le zgodaj spomladi, saj bi poleti takoj šle v cvet in ne bi oblikovale glavic. Tudi večina zdravih rastlin sledi predvsem veselju in ne toliko temperaturi. Zato začne šentjanževka cveteti v obdobju, ko je dan najdaljši. Pri mnogih rastlinah je razvidno, da se ne ravna le po temperaturi in vlažnosti. In to lahko opazujemo tudi v zimskem obdobju. Če boste opazovali krtine, boste videli, da v decembru in januarju tvorijo visoke kristale, kot da bi iz vlažne zemlje delali kapnike. V februarju so lahko temperature enako nizke, vendar bodo imele zmrznjene krtine povsem drugačno obliko. Ne verjemite, le opazujte!

Da zemlje ni dobro obračati po začetku obdobja kristalizacije, potrjujejo tudi kmetijske raziskave, ki z biodinamiko nimajo nič skupnega. Tako je, denimo, Kmetijski inštitut v Novem Sadu (Srbija) pred petimi leti objavil rezultate raziskave, kako zelo čas obdelave zemlje vpliva na donose. Tiste njive, ki so jih kmetje obdelali v oktobru, so imele do 20 % več donosa od tistih, ki so jih preorali v decembru ali januarju. Kljub suhi zimi in gotovo enakim pogojem v času obdelave je bila razlika več kot merljiva. Če to velja za površine, ki so ume tarne gnojene in je v zemlji manj mikroorganizmov, je pričakovati, da bodo razlike še večje pri obdelovanju tal, ki so bogata z mikroorganizmi.

Zdrava tla za zdrave pridelke

Prav v zdravih tleh se skriva posebna kakovost biodinamično pridelanih pridelkov. Zato biodinamiki svoje zrele komposte potrosijo po zemlji jeseni in ne spomladi, kot to dela večina ostalih kmetov. Gre za to, da hranila namenjajo mikroorganizmom, ki se tako čez zimo okrepijo in obogatijo tla, s čimer ustvarijo podlago za zdravo rast. Če rastline hranimo neposredno z gnojilom, to pelje v prehitro in neuravnovešeno rast, ki privablja tudi škodljivce in bolezni.

Mladi biodinamiki

V želji, da bi mlade spodbudili k bolj zdrave-
mu načinu življenja, k pridelavi hrane in stiku
z naravo, so v okviru Zveze za biološko-dina-
mično gospodarjenje Ajda-Demeter ustano-
vili sekcijo mladih biodinamikov.

Sekcija mladih bo organizirala srečanja mla-
dih biodinamikov pri mladih pridelovalcih
in predelovalcih, organizirala izobraževanje
za mlade biodinamike, vodila tradicionalne
pohode v naše gore ter zastavila program
dela v vrtih, osnovnih in srednjih šolah ter
univerzah.

Sekcija se bo povezala z ustreznimi organi
mladih v okviru IBDA (Mednarodna biodina-
mična zveza), z mladimi biodinamiki v dru-
gih državah in dala pobudo, da v Sloveniji
organiziramo konferenco mladih biodina-
mikov Evrope v letu 2012 ali v 2013 na temo
Biodinamika – pot v prihodnost.

Zveza Ajda

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

VSAK ČETRTEK

TRŽNICA DEMETER NA GORENJSKEM



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

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

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

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

VSAK TOREK OD 8. NOVEMBRA NAPREJ

TRŽNICA DEMETER PRIDELKOV V DOMŽALAH

Domžale, Podrečje 10, od 16. do 18. ure
Informacije: 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.



NOVEMBER

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Prijave sprejemamo po telefonu, Monika: 04
530 56 50 in po e-pošti: [monika.brinsek@
gmail.com](mailto:monika.brinsek@gmail.com) do zasedbe prostih mest. Prosimo,
da se zainteresirani prijavi, točen datum in lo-
kacija bosta objavljena naknadno.

Organizira društvo AJDA Gorenjska.

ČETRTEK, 10. NOVEMBER

OKROGLA MIZA O PRIPRAVI ZEMLJE NA ZIMO PO BIODINAMIČNO

Domžale, Ljubljanska 58, ob 18. uri

Vodi: g. Jože Grabljevec. Vprašali in izvede-
li boste lahko vse, kar vas zanima o pripravi
komposta, zemlje in uporabi biodinamičnih
preparatov pred zimo.

Informacije: 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 12. NOVEMBER

IZDELAVA HOMEOPATSKEGA PREPARATA PROTI ŠKODLJIVCEM TER PASTE ZA ZAŠČITO SADNEGA DREVJA IN VINSKE TRTE

Sedež društva Vinji Vrh 5a, ob 9. uri

Sežigali bomo kožo škodljivcev in njihov pe-
pel dinamizirali. Informacije: Jože Lusavec,
GSM: 031 645 476, joze.lusavec@gmail.com.

Organizira: Društvo Ajda Dolenjska.

SREDA, 16. NOVEMBER

GLINA, PRIPRAVA IN UPORABA

**Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri (Cesta II.
grupe odredov Lj. – Dobrunje)**

Predavanje Janeza Ferjca iz Komende.
Informacije: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

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



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

SOBOTA, 5. NOVEMBER

PERMAKULTURA – KAKO Z MANJ DELA PRIDELATI VEČ IN BOLJE?

Ekofest Žalec, GD Pernovo, od 13. do 14. ure

Predava: Tomislav Gjerkeš, permakulturni učitelj.
Več informacij: www.galicija.si; <http://www.zkst-zalec.si/turizem/ekofest/index.asp>, www.ekoci.si.
Organizira: Ekoci

NEDELJA, 6. NOVEMBER

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽCA RASTE – TUDI ZA NOTRANJE ORGANE

Ekofest Žalec, Center Čez mavrico, Velika Pirešica 1, Žalec, od 13. do 14. ure

Predstavitve in uporaba zelišč – zeliščar Bene Behrič. Po predavanju sledi vegetarijanski piknik.

PONEDELJEK, 7. NOVEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

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

Cena celotnega tečaja je 70 EUR. Prijavite se lahko do 4. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 11. NOVEMBER

SEMINAR KINEZIOTAPINGA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

3-dnevni seminar v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Seminar vodi Željko Radmanović, manualni terapevt. Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja travkov za podpiranje mišičnih funkcij.

Cena seminarja je 250 EUR.

Prijavite se lahko do 9. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 12. NOVEMBER

KUHARSKA DELAVNICA: SLASTNI, DOMA PRIPRAVLJENI NAMAZI

Living Harmony center v Gaberju pri Lendavi, ob 17. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 25 EUR na osebo.

Informacije in prijave na: 041 740 276 ali info@living-harmony.eu.

SOBOTA, 12. NOVEMBER

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

Lokal »Olga«, Dunajska 159, Ljubljana (nasproti WTC centra), od 9. do 16. ure

Hrana je lahko zdravilo ali strup, odvisno od izbora in kakovosti živil ter njihove priprave. Na predavanju boste tako spoznali nekaj zanimivih dejstev o učinkih različnih zdravih in manj zdravih živil na naše telo, o energiji, ki jo imajo različna živila ipd. Po predavanju bomo nadaljevali s prikazom priprave celovitega, uravnoveženega makrobiotičnega obroka, izbranega in pripravljenega glede na trenutni letni čas (jesen), ki ga bomo tudi poskusili.

Cena: 80 EUR Prijave in informacije: Barbara Sršen, 041 303 302, barbara.srsen@gmail.com



PONEDELJEK, 14. NOVEMBER

KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, OBNAŠANJE IN UČNI USPEH OTROK?

OŠ Šentjanž, Šentjanž pri Dravogradu, ob 16. uri

Kako na otroke vplivajo različna živila, kako spremeniti že utečene »razvade« in otroke navdušiti za zdravo hrano?

Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.

KUHARSKA DELAVNICA: SLASTNI, DOMA PRIPRAVLJENI NAMAZI

Waldorfski vrtec – Pri Direndajčku, Breg 3, Celje, ob 17. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega

tečaja je 25 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

72-URNA DELAVNICA PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA

Domačija Pri Šuštarju, Hotemaže pri Preddvoru

Delavnica permakulturnega načrtovanja bo potekala vsak drugi vikend, in sicer skupaj pet vikendov. Začnemo v petek, 14. oktobra, in zaključimo v nedeljo, 11. decembra. Skupaj s prazničnim ponedeljkom, 31. oktobrom, bo izobraževanje trajalo 11 dni. Podatke za prijavo in več informacij najdete na www.ekovas.si.

TEČAJ »BITI ŽENSKA«

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana

Tedenska vadba je namenjena prebujanju žensko-sti skozi orientalski plesni gib. Aktivirale bomo vseh 7 energetskih centrov in se naučile osmih principov ženskosti. Prvi obisk je brezplačen. Prijave: 041 404 773. Cena: 44 EUR/mesec. Začetnice ob pon. ob 18.30 in sre. ob 19.30; zrele dame in upokojenke ob sre. ob 10. uri; 30-odstotni popust za dijakinje, študentke in upokojenke.



ČETRTEK, 17. NOVEMBER

KAKO NAJ IZBOLJŠAM ODNOS S SODELAVCI?

v Kopru, v prostorih Središča Rotunda, Destradijev trg 11 (vhod z Vojkovega nabrežja – nekdanji zapori oz. samostan Sv. Ane), ob 18.30

S sodelavci preživimo več časa kot z družino, zato je še kako pomembno, v kakšnih odnosih preživimo največji del svojega življenja. Ali znamo biti v celostnem ravnovesju (duhovno, psiho-socialno in fizično) na delovnem mestu? Kaj pomeni odgovor »da« na zastavljeno vprašanje in kaj pomeni odgovor »ne«? In kako je to povezano z zdravjem in našim počutjem? Predava Rajko Škarič.

Prispevek za predavanje 5 EUR. Informacije: 070 702 467. Organizatorja: Društvo za dobre medčloveške odnose Sončnica in Središče Rotunda

KUHARSKI TEČAJ UVAJANJA GOSTE HRANE PRI DOJENČKU IN MALEM OTROKU, ZAKAJ EKO HRANA?

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 10. do 13. ure

Tečaj vodi Mojca Kurent, višja med. sestra. Primerno

za mamice z dojenčki. Tiste mamice, ki med tednom ne utegneta, pa vabimo na tečaj v soboto 19. novembra od 10. do 13. ure.

Cena : 50 EUR. Prijave in informacije: Mojca Kurent, s.p., 041 338 555, www.masazadojencka.si.

PETEK, 18. NOVEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE V MARIBORU

Higeja, Hotel Betnava, Ulica Eve Lovše 15, Maribor

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Marina Bačić, diplomirana fizioterapevtka.

Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Brezposelnim, študentom, upokojemcem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust v višini 25 EUR pri plačilu tečaja. Prijavite se lahko do 16. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

AJURVEDA: UMETNOST PRAVILNE PREHRANE

Mladinski center Sevnica, Kvedrova 30 c, ob 18. uri

Ajurvedska načela temeljijo na ohranjanju telesnega ravnotežja. Učijo nas, naj ravnamo previdno in pametno. Edinstvenost, osnove in namen starodavne indijske modrosti nam bo predstavil Ananda Vardhana, ki je odličen poznavalec ajurvede. Svetoval nam bo, kaj, kdaj in koliko jesti, pa tudi kako je videti praktični ajurvedski jedilnik. Vstop je prost.

TEČAJ TERAPEVTSKE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Pogoj za udeležbo na tečaju je poznavanje vsaj ene izmed masažnih tehnik!

Cena tečaja je 530 EUR. Brezposelnim, študentom, upokojemcem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust v višini 25 EUR pri plačilu tečaja. Prijavite se lahko do 16. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**SOBOTA, 19. NOVEMBER****UMIRANJE SPOLNOSTI****Planet Tuš Celje, predavanje ob 10:30, dvor. 7**

Se težave v spolnosti da urediti s populističnimi, sodobnimi, hitrimi in trendovsko pisanimi navodili? Se jih da rešiti s čarobnimi tabletkami? Odnos do spolnosti je veliko več kot le pametno in striktno delovanje po strokovnih navodilih. Sama spolnost pa je izjemno kompleksno polje človekovega življenja in bivanja. Ali vemo, od kod se črpa energija za tako kompleksno in vseobsežno spolnost? Je te energije dovolj in kaj, če je ni? Znamo pri težavah s spolnostjo ustrezno ukrepati? Kaj storiti, ko se ...? Vstop je prost. Predava Rajko Škarič.

Od 10. do 14. ure vabljeni na stojnice, kjer vas čakajo pokušine, svetovanja in zeliščni animacijski poligon.

KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO LEDVICE**Ljubljana, Biotehniški izobraževalni center, Ižanska cesta 10, od 10. do 16. ure**

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Spoznali boste prehrabena načela tradicionalne kitajske medicine za zimo oziroma kako okrepiti ledvice in si pomagati pri težavah, povezanih z njimi (kronična utrujenost, bolečine v križu in kolenih, neplodnost, upad libida, hormonska neravnovesja, visok krvni pritisk, vnetja mehurja, težave s kostmi, z zobmi itd.). Delavnica vključuje tudi akupresurne masaže in vaje za krepitev ledvic.

Prispevek (bruto): 75 EUR; (upokoјenci, študentje 70 EUR); Prijave in info: 040 75 22 66 ali uzivajmo-dao@gmail.com; Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

NEDELJA, 20. NOVEMBER**KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO LEDVICE****Maribor, Izletniška kmetija Žunko, Srednje 17, 2354 Bresternica, od 10. do 16. ure**

Vsebina je enaka kot 19. novembra.

**PONEDELJEK, 21. NOVEMBER****ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI****Portorož, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri**

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, težavah

z jetri in žolčnikom, bolečinah in celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar. Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo Faros

KUHARSKA DELAVNICA: BUČNE JEDI ZA JESENSKE DNI**Zavod BOB, Robbova 15, Ljubljana, ob 17. uri**

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 25 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

**SREDA, 23. NOVEMBER****ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI****Velenje, Knjižnica, ob 19.19**

Vsebina enaka kot 21. novembra. Vstop je prost.

ČETRTEK, 24. NOVEMBER**PREDAVANJE O MASAŽI DOJENČKA, ZAKAJ SE DOTIKATI?****Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17.30 do 18.30**

Predava Mojca Kurent, višja med. sestra. Dotik je hrana za dušo in daje dojenčku občutek varnosti, ljubezni ter sprejetosti na tem svetu. Vabljeni nosečnice in mamice z dojenčki. Cena : 5 EUR. Prijave in informacije Mojca Kurent, s.p., 041 338 555, www.masazadojencka.si.

PETEK, 25. NOVEMBER**PREDAVANJE: PARTNERSTVO IN VZGOJA OTROK S PROF. DR. VESNO V. GODINA****Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17. do 21. ure**

PARTNERSTVO ali zakaj je ljubezen tako težko dosegljiva. O razlikah v vzgoji in razvoju moških in žensk ter s tem tudi različnih pogledov na ljubezen in seksualnost. V petek, 9.12.2011, VZGOJA OTROK. Problematika otroku prijazne vzgoje in smer reševanja vzgojnih težav.

Vstopnina za 1 obisk: 10 EUR; prijave: 051 402 759.

**SOBOTA, 26. NOVEMBER****UMIRANJE SPOLNOSTI****Planet Tuš Koper, predavanje ob 10:30, dvor. 6**

Vsebina enaka kot 19. novembra.

Med 10. in 14. uro vabljeni na stojnice, svetovanje, pokušine in zeliščni zabavni poligon.



PONEDELJEK, 28. NOVEMBER

ŠČEPEC REŠITVE

Domžale, Knjižnica Domžale, ob 18. uri

Vabljeni na pogovor s Sanjo Lončar o knjigah, projektu Skupaj za zdravje človeka in narave in drugih aktualnih vprašanj. Pogovor vodi Cveta Zalokar-Oražem. Vstop je prost.

SEMINAR FIZIKE IN STATIKE TELESA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

4-dnevni seminar v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka ob ponedeljkih in četrtnih med 18. in 21. uro. Predavatelj na seminarju bo Nikolay Grishin, dr. med. Cena seminarja je 130 EUR. Prijavite se lahko do 25. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

TOREK, 29. NOVEMBER

ZDRAVJE JE NAŠA ODLOČITEV IN OHRANIMO MLADOST

v Kulturni dvorani v Sevnici, ob 9. uri

Predavala bo g. Marija Merljak. Več informacij na: rihard.cernigoj@kabelnet.net.

Organizira: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Sevnica.



PETEK, 2. DECEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Mladinski center Sevnica, Kvedrova 30 c, ob 18. uri

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

Organizira: KŠTM Sevnica

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Cena celotnega tečaja je 550 EUR.

Prijavite se lahko do 30. novembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK DO NEDELJA, 2. DO 4. DECEMBER

SIROTKA, SKUTA IN KISAVA Z DARIEM CORTESEM

Hotel Cerkno

Udeležencem bo Dario Cortese podal biokemične osnove, prehranske in zdravilne vidike sirotke, skute ter kisave, nasvete za pripravo jedi in pijač, pa tudi možnosti njihove uporabe v kozmetiki in za osebno nego. Jedi, ki bodo na voljo v sklopu penzijske ponudbe, bodo pripravljene na osnovi sirotke, skute in kisave. Delavnica se izvaja v vsakem vremenu, v primeru dežja se namreč program priredi. Priporočamo pohodniško obutev in obleko, pa tudi opremo, ki pride prav v primeru dežja. Ponovitev delavnice od 9. 12. do 11. 12. 2011!

Cena: polpenzion v Hotelu Cerkno + turistične pristojbine 46,00 EUR/osebo/dan (15-odstotni popust za prijave do 20.11.2011) oziroma delavnica, predavanja in opoldanski obrok 50,00 EUR/osebo.

Več informacij na: info@hotel-cerkno.si; www.hotel-cerkno.si; 05 37 43 400.



SOBOTA, 3. DECEMBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

Planet Tuš Maribor, med 10. in 14. uro

Predavanje Sanje Lončar, Kako do več energije, ob 10:30 v dvorani 5.

Zakaj nam je primanjkuje, kdo in kaj nam jo krade ter kako si jo lahko povrnemo? Kako se znajti v ponudbi različnih poživil, prehranskih dopolnil, energijskih pijač in drugih instantnih rešitev, ki obljublajo, da nam bodo napolnile baterije? Kakšna so tveganja in na kaj je treba biti pozoren pri izbiri? Vstop je prost.

TEČAJ: ODPRAVIMO NESPEČNOST

Koper, Kinetic Studio, Ferrarski ul. 10, od 10. do 14. ure

4-urni tečaj vodi: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Tradicionalna kitajska medicina se dobro zaveda pomena kakovostnega počitka in s svojimi tehnikami zelo uspešno odpravlja vse motnje spanja. Spoznali bomo akupresurne masaže, prehrano, vaje, meditacije in pogoje, ki vodijo v kakovosten spanec. Prispevek (bruto): 45 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 40 EUR).

Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmo-dao@gmail.com. Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.



NEDELJA, 4. DECEMBER

IZRAZITI SE

Žalec, Eko fest, Eko muzej, ob 10.30

»Želim povedati, pa nikakor ne morem...«
»15 let sem tiho, sedaj pa mi je dost', povedala bom pa naj bo k'r bo!«
»Ne upam povedati...«
»Ja kaj si bodo pa mislili, če bom odkrit?«
»Danes, v teh časih je najbolje biti tiho.«

Kaj je vzrok, kaj je proces in kaj so posledice takšnih stavkov, mnenj, stališč in dvomov? Zakaj smo tako zaprti in kaj nas v to sili? Ali obstajajo rešitve in kako se jih lotiti? Predava Rajko Škarič.

Vstopnina 5 EUR:

PONEDELJEK, 5. DECEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

15-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje

Ne zamudite časa posebnih energij!



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

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

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

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

in terapevte, poteka med tednom od 17. do 21. ure. Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pedagoški delavec.

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

Cena celotnega tečaja je 70 EUR. Cena vsebuje 20-odstotni DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo (skripta) ter delovni material.

Prijavite se lahko do 2. decembra 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SREDA, 7. DECEMBER

ALI NAS PRAZNIKI VESELIJO ALI ŽALOSTIJO?

Knjižnica Sevnica, (Uro bomo objavili v decemberskih novicah)

Kako se upreti psihozi praznikov? Kaj je izvirni namen praznikov in kako se vrniti k njihovemu izvirnemu pomenu? Zakaj prazniki sprožajo depresije, žalost itd.? Zakaj se prenaledamo in opijamo? Kaj storiti, da bo tokrat drugače?

Predava Rajko Škarič. Vstop je prost.

PETEK, 9. DECEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser. Cena celotnega tečaja je 550 EUR.

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



SOBOTA, 10. DECEMBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

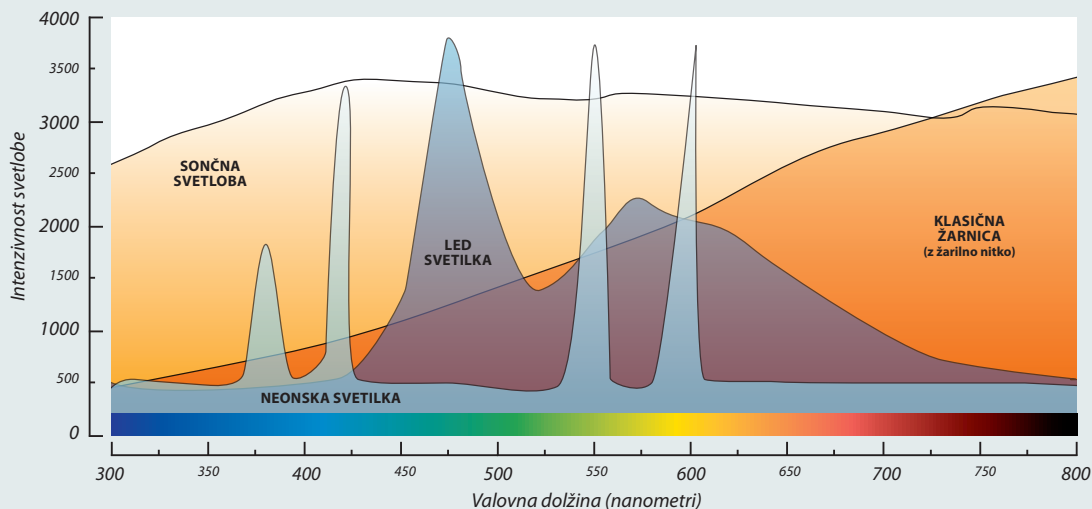
Planet Tuš Kranj, med 10. in 14. uro

Predavanje Sanje Lončar, Kako do več energije, ob 10:30 v dvorani 5.

Vsebina je enaka kot 3. decembra.

Vstop je prost.

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



Korak za korakom k bolj mrzli svetlobi!

V Evropski uniji je od začetka septembra prepovedana prodaja navadnih žarnic z močjo 60 vatov ali več. S tem se nadaljuje proces postopnega opuščanja navadnih žarnic ali žarnic z žarilno nitko, ki se je začel septembra 2009. Tedaj je bila prepovedana prodaja navadnih žarnic z močjo 100 vatov, lani pa še prodaja žarnic z močjo 75 vatov ali več.

Kot sporočajo uradniki, naj bi gospodinjstva v EU navadne žarnice zamenjala z učinkovitejšimi, kot so varčne, halogenske ali LED žarnice. Te so dražje, vendar trajajo dlje in porabijo manj energije od navadnih. Varčne žarnice bodo po navedbah Evropskega združenja potrošniških organizacij BEUC porabile do 80 odstotkov manj energije od navadnih. Po podatkih društva za sonaraven razvoj Focus bo prepoved uporabe žarnic z žarilno nitko po pričakovanjih zmanjšala tudi izpuste ogljikovega dioksida, in sicer za 16 milijonov ton letno do leta 2012, kar je letna količina izpustov, ki jo povzroči pet milijonov osebnih avtomobilov.

Odločitev o opustitvi žarnic z žarilno nitko je EU sprejela leta 2009. Prihodnje leto bodo prepovedane še vse navadne žarnice nad močjo 25 vatov, do leta 2016 pa naj bi v Uniji prepovedali tudi halogenske žarnice razreda C.

To je dobra novica za okolje, vendar pa slaba za

naše oči in zdravje. Mnoge nevladne organizacije svarijo, da imajo varčne žarnice pomanjkljivi spekter svetlobe, oddajajo več elektromagnetnega smoga ter na daljši rok vplivajo na imunski sistem, vid, možgane in naše počutje. Nasprotniki poudarjajo, da predstavlja tudi živo srebro, ki je v njih, morebitno nevarnost za zdravje, na deponijah pa grozi kontaminacija okolja in vodnih virov.

Na voljo je tudi veliko izračunov, da varčne žarnice sploh niso tako varčne, če se izračuna njihov celotni okoljski odtis – od proizvodnje do reciklaže, zato je prave razloge za njihovo uvajanje treba iskati drugje.

Zagovorniki teorij zarote v tem vidijo še en poskus vplivanja na našo energijo in počutje s pomočjo povečevanja elektromagnetnega smoga. NI treba, da ste veliki znanstvenik, da ugotovite, da se oči hitreje utrudijo ob LED ali varčnih žarnicah. Zato priporočamo, da si vsaj za prostore, v katerih se dlje zadržujete in v njih delate, zagotovite žarnice s toplo svetlobo. Če ne ujamete zadnje razprodaje 60-vatnih žarnic v trgovinah, je dobra novica, da jih lahko dobite izven EU (torej pojdimo nakupovat na Hrvaško ali v Srbijo, kjer lahko kupimo tudi 80- in 100-vatne žarnice starega tipa)

BIOPROTECTOR - učinkovita zaščita pred sevanji!

Certifikati pooblaščenih laboratorijev treh držav objavljeni na www.bioprotector.si.

V Sloveniji zastopa Bonamico d.o.o.,
Tel.: 01/515-0331, 040-891-108, 040-891-081.





Raje zbirajte semena kot evre!

Indijanski poglavar je dolgo nazaj povedal: "Šele ko bodo uničili še zadnje drevo, bodo belci ugotovili, da denarja ne morejo jesti."

Tiste, ki "sekajo", je težko ustaviti. Zato toliko bolj podpiramo tiste, ki sejejo, gradijo in ustvarjajo ti-sto, čemu Anastazija pravi „prostranstvo ljubezni“.

Na spletu poteka zelo pestro dopisovanje o reši-tvah na različnih področjih. Ena izmed pomemb-nih tem pa se nanaša na ohranjanje semen.

Brez semen tudi nas ne bo.

Semena so vse dražja, vse manj kakovostna in svojo vitalnost ohranjajo le nekaj sezon.

Tudi v redakciji se nam tema semen zdi zelo po-membna. Kljub temu, da se dela na vrtu zaklju-čujejo, se načrtovanje in priprava semen in sadik šele začneja.

Zbirateljstvo z namenom

V enem izmed elektronskih sporočil, ki jih preje-mamo, je Marko Drole zapisal:

„Že dolgo časa nisem nič zbiral, ker se mi zdi ne-smiselno. Smisel zdaj vidim v zbiranju semen. Od letos sem začel zbirati svojo lastno semensko re-zervo oziroma zbirko, ki jo mislim uporabljati iz leta v leto za lastno setev na njivi, v sadovnjaku, v gozdu. Ohranil sem tudi nekaj semen za zamenja-vo. Učim se tudi v tej smeri, da bi spoznal in užival čim več samoniklih rastlin iz narave.“

Res je, čas, ko smo zbirali značke, nalepke, znam-ke, razglednice in slike nogometašev, je res da-leč nazaj. Zbiranje semen, pa je nekaj povsem drugega.

Če tudi vi čutite, da je lahko naša prihodnost za-pisana v tem, ali bomo „dan po kakšnem hudem dogodku“ sploh imeli kaj za zasejati, nakaliti, vzgojiti, ste vabljeni, da se priključite številnim pobudam, ki so v ospredje svojega delovanja po-stavile semena.

V društvih Ajda že vrsto let izmenjujejo semena in sadike. Prednost "njihovih" semen je tudi v tem, da svoje člane poučujejo o tem, kako vzgojiti vitalno seme. Semena in sadike izmenjujejo ob srečanjih, ki jih prirejajo različna društva. Seznam vseh dru-štev smo objavili v septembrskih novicah – če ste jih zamudili, kliknite v naš PDF arhiv.

Na spletni strani <http://rastline.mojforum.si/rastli-ne-forum-79.html>, kot svoj doprinos projektu sa-mooskrbe Slovenije, vabi na menjavo semen tudi ZELENÍ KROG.

To na navedenem forumu počnejo že nekaj let in v tem času so izmenjali že na stotine semen in rastlin. Zdaj bi radi projekt zastavili še bolj široko in ustanovili Semensko knjižnico kot del Zelenega kroga.

Obstoječa ponudba semen je objavljena na: <http://rastline.mojforum.si/rastline-about7438.html>

Kako se jim pridružiti?

Lahko se jim oglasite neposredno prek navedene-ga foruma ali pošljete elektronsko pošto Karmen, ki to vodi, na katrinca65@gmail.com.

Če imate raje kontakt v živo, poiščite Karmen Valenti na Radvanjski tržnici (kot prostovoljka skrbi za kmečko tržnico) ali jo ob petkih poiščite na sedežu TD Radvanje, kjer se ljudje srečujejo v okviru sekcije Botanika.

Menjava poteka, na primer, takole: Prinesete 5 vrečk semen in vzamete 5 vrečk drugih semen. Če vzamete več kot dodate, prispevate prostovoljni prispevek v šparovček (iz tega bodo potem nabavili nova semena), če vzamete manj, dobite dobropis za naslednjič. Če želite, da vam semena pošljejo domov, dodate še za znamko.

Podobne pobude se lotevajo tudi v okviru EKO.CI, kjer izmenjave in skupni nakupi potekajo ob do-gajanjih na Ekofestu v Žalcu.

Semena pa so tudi tema velikega projekta, na katerem dela tudi Anton Komar v okviru projek-ta samooskrbe, ki bo predstavljen v letu 2012. Gre za kompleksno področje, ki ga je treba tudi pravno urediti, zagotoviti procesiranje ter tudi zanesljivost.

Dobrote Slovenije na ljubljanski tržnici

Okusna, zdrava in sonaravno pridelana hrana slovenskih kmetij od 21. septembra naprej na ljubljanski osrednji tržnici na Vodnikovem trgu v prodajnem vozilu:

DOBROTE SLOVENIJE nasproti zeljarjev, v sredo, 5.10.2011, pa tudi v Drešnji vasi 1, Petrovče – eko vrtnarstvo Botanika!

Kalčkova predavanja za nova spoznanja

TERMIN: NOVEMBER 2011

Lokacija: Samopostrežna ekološka trgovina Kalček, Celovška 268, Ljubljana

Več info: <http://kalcek.si/dogodki-vsi.html>

Vstopnina: brezplačno

Program v novembru

- **Četrtek, 3.11., ob 17:30**, Živa Pogačnik:
Prehrana po načelih tradicionalne kitajske medicine
- **Četrtek, 10.11., ob 17:30**, dr. Tanja Kveder: Način prehranjevanja na podlagi posameznikove krvne skupine
- **Četrtek, 17.11., ob 17:30**, Dario Cortese:
Nekaj divjega
- **Četrtek, 24.11., ob 17:30**, dr. Ester Pogačnik Barle, prehrana za otroke:
Zdrava prehrana otrok v tretjem tisočletju



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

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

Svetovala vam bo Adriana Dolinar.

Svetovanja bodo:

- **15. 11. 2011** Meta Radovljica, 040 585 788
- **16. 11. 2011** Sanolabor NG, 05 333 44 96
- **23. 11. 2011** Čajnica - Stari Most NM, 07 33 70 160
- **30. 11. 2011** Hiša Narave, Krško, 07 4920 694



KALČEK
NARAVNO, Z OKUSOM
ekološke trgovine



Največja in najcelovitejša izbira ekoloških izdelkov

Brez kemikalij in umetnih gnojil

Brez gensko spremenjenih surovin in konzervansov

Prvi v Sloveniji, z vami že od leta 1989

Ljubljana, Trubarjeva 28
Ponedeljek - petek: 9.30 - 16.30
Sobota: 9.00 - 13.00
tel.: 01/ 4330-118 | e: truba@kalcek.si

Ljubljana, Celovška cesta 268
Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00
tel.: 0590 78-710 | e: trgovina.siska@kalcek.si

Ljubljana, Šmartinska 152, BTC, Hala 9
Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00
tel.: 01/ 5233-562 | e: trgovinaBTC@kalcek.si

Nahod, prehlad, gripa? Pomagajte si z naravo!

**NARAVNO IN
UČINKOVITO**

Pet zdravil rastlinskega oz. naravnega izvora je namenjenih zdravljenju simptomov prehlada, nahoda, gripe, vnetja sinusov in sorodnih virusnih obolenj dihalnih poti. V posameznih primerih

delujejo tudi na vzroke obolenj in preprečujejo razvoj simptomov. Vsako deluje na svojem področju, a se med seboj zelo dobro dopolnjujejo. Kakovost, varnost in učinkovitost so nadzorovani.

Echinaforce®

- povečuje imunsko odpornost
- ščiti pred prehladi
- lajša simptome prehlada in krajša čas obolenja
- učinkovina: alkoholni izvleček svežih, biološko pridelanih ameriških slamnikov



IMUNOST

Isla-Mint® in Isla-Moos®

- umirja in zaščiti vneto in vzdraženo grlo
- blaži suh, dražeč kašelj
- preprečuje oziroma odpravlja akutno hripavost
- učinkovina: izvleček islandskega lišaja



SUH KAŠELJ IN HRIPAVOST

Prospan®

- mehča sluz v pljučih in lajša izkašljevanje
- sprošča krče dihalnih poti in lajša dihanje
- posledično umirja kašelj
- učinkovina: izvleček listov bršljana



KAŠELJ

Sinupret®

- odpira zamašen nos in vnete sinuse (sinuzitis)
- ustavlja kapljanje iz nosu (nahod)
- olajšuje pritisk v glavi
- izboljšuje terapijo z antibiotiki
- učinkovina: kompleks izvlečkov petih zdravilnih rastlin



NAHOD IN SINUZITIS

Nisita®

- mehča nabrano sluz v nosu in pomaga pri čiščenju
- vlaži suho nosno sluznico
- odstranjuje tujke, ki se naberejo na nosni sluznici (virusi, bakterije, prah)
- Nisita je registriran medicinski pripomoček



ČIŠČENJE IN VLAŽENJE NOSU

Da, želim prejeti brezplačno knjižico "Z naravo proti prehladu in gripi"

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

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

Za zdravje



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželjenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Več o zdravilih in njihovi uporabi lahko preberete na naši spletni strani www.farmedica.si

farmedica

Vaš partner pri zdravljenju