



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ november 2012

brezplačen izvod



Tema meseca:

Gorenje ali izgorevanje?

Kaj zmore vaša znamka A!

Zahvaljujoč vašim podarjenim znamkam smo v prejšnjih dveh mesecih poslali več kot 1200 pošiljk naših novic – predvsem šolam in vrtcem ter izbranim novinarjem po vsej Sloveniji.

Vsi vemo, da »semena osveščanja« kalijo počasi, zato smo toliko bolj veseli dejstva, da ne mine dan, ko naši telefoni ne bi zvonili ter šole in vrtci ne bi povpraševali po predavanjih, kulinarčnih delavnicah za svoje kuharje, se zanimali za dobavitelje ekoloških izdelkov ali prosili za pomoč pri pripravi javnih naročil, ki bi upoštevala potrebo po bolj zdravi hrani za naše otroke. Torej se premika!

Vaše sodelovanje daje zagon naši domišljiji.

Vemo, da nikogar ne moremo prisiliti v spremembo miselnosti. Lahko pa ponudimo informacijo in povabimo k premisleku in čutenju ... in prav to v našem projektu počnemo.

Da te novice pridejo v več kot 100.000 rok, pa skrbite vi, ki si jih pridno izposojate, vi, ki jih pobirate na info točkah in nosite svojim prijateljem, vi, ki odkrivате nove info točke in jih motivirate, da se nam priključijo v skupnih prizadevanjih. Vaše znamke pa pomagajo, da novice pridejo tudi v roke tistih, ki zaenkrat ne zahajajo v specializirane trgovine, lekarne ali druge info točke.

Ko boste prebirali to številko, pomislite, kaj bi si o njej mislil vaš zdravnik, zobozdravnik, nutricionisti, ... Če se vam zdi vredno, jim lahko pošljemo izvod. Kakšno seme bo zagotovo padlo na plodna tla. Zato bomo še naprej veseli vaših znamk, ki pomagajo, da naša semena letijo dlje.

Znamke A, ki jih podarjate, pošljite na naslov Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg.

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



**Vabljeni v Svetovalni kotiček
Združenja za obuditev
celostnega človeka**

Se izgublјate 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, soavtorica knjig **»Resnice in zmote o kandidi«**, **»Resnice in zmote o osteoporozii«** ter priročnika **»Vojna ali mir z bakterijami«**.

Naročite se na individualni posvet.

Brezplačna svetovanja bodo:

- 09. 11.** Sanolabor Maribor, 02 231 05 76
- 20. 11.** Čajnica Stari trg; NM, 040 399 353
- 26. 11.** Meta Radovljica, 040 585 788
- 27. 11.** Dobra Misel, Vrhnika, 01 7505 948
- 30. 11.** Hiša Narave, 07 492 06 94

Bi želeli prejemati naše novice?

Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Zato prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBASIX

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 23012012)

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

V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic, nam po telefonu (041 770 120), pošti ali e-pošti (posljite.novice@gmail.com) sporočite naslov, na katerega naj pošljemo novice.



Gorimo ali izgorevamo?

Res smo si zastavili pravo temo ob pravem času. V uredništvu se nam sploh ni težko vživet v to problematiko, saj imamo v teh dneh, ko ustvarjamo te novice, tudi desetine dogodkov, pripravljamo seminar na Hvaru, prevajamo Ščepec rešitve v nemščino, s polno paro pripravljamo knjigo Ščepec rešitve 2, organiziramo novembrske in decembrske dogodke, na vrtu pobiramo pridelke, zemljo pripravljamo za zimo, zlagamo drva in še bi se našlo.

Verjetno imate tudi mnogi izmed vas podobno dolg seznam opravil, s katerimi se srečujete v teh dneh.

Vendar pa, kje je meja? Koliko zmoremo? Od česa je odvisno, ali bomo „izgoreli“ ali bomo le goreči v tistem, kar počnemo? Koliko zmore naše telo? Verjamem, da so to vprašanja, ki tako vas kot nas v teh dneh precej zaposlujejo.

Kot ponavadi se je izkazalo, da je naš obseg premajhen za vse teme, ki bi jih bilo vredno obdelati v zvezi s tem. Z vašo pomočjo in donacijami, ki jih pospešeno zbiramo, pa upamo, da si bomo lahko v prihodnje privoščili še več vsebine.

Vemo, da naš projekt več sporoča z zgledom kot z besedami. To se nanaša tudi na temo, ki smo jo izbrali za november.

Če svojo energijo črpamo iz ljubezni in resnice, je bo dovolj za vse, kar smo poklicani storiti. Zgodba o kalorijah, telesnih omejitvah, standardih produktivnosti in podobnem je nastala znotraj omejitev razuma. Ko se osvobodimo teh omejitev, izgine tudi vsakršno pomanjkanje.

Ne verjamete? Res, v to je težko verjeti, ... Dokler ne poskusite.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Ljubezen ali izgorevanje	4
Pet življenj v enem	6
Zaposlite dirigenta	10
Budni ob treh ponoči?	14
Previdno pri izbiri čaja	16
Divje in pripravljene na vse!	18
Koledar dogodkov	20
Zamenjam gube za likalnik!	27
Žito – zrno ali plev?	30
Slovensko podeželje, prehranska samooskrba in narava leta 2020	32
Semena prihodnosti že kalijo	34



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 38.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Rajko Škarič, Frontier d.o.o. in Fotolia; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Ljubezen ali izgorevanje

Besedilo: Sanja Lončar

Projekt Skupaj za zdravje je po svoje nastal prav na podlagi moje lastne ugotovitve razlike med „izgorevanjem“ in gorečnostjo.

Še vedno se spomnim svojega starega delovnega mesta, kjer so bili moje znanje in sposobnosti v službi manj plemenitih projektov. Dan za dnem sem se počutila vse slabše. Zdelo se mi je, kot da na hrbtu nosim vrečo cementa. Pogled v ogledalo pa je prikazoval osebo, ki stiska ustnice in poskuša „zdržati še malo“. Takratni rokovnik je bil skoraj formata A3 in v njem je bilo dovolj prostora za več kot 30 obveznosti vsak dan.

Vas zanima, koliko protibolečinskih tablet, črnega čaja in kola pijač sem takrat „pokurila“, da bi lahko

delovala?

Nato pa se je nekega dne zgodilo nekaj nepričakovanega. Bil je eden tistih dni, ki jim ni videti konca. Lahko sem le izbirala, katere požare bom gasila prednostno. Da bi naredila vse, kar so od mene pričakovali, pa ni bilo verjetno. In tako sem se lotila prve naloge – vendar nisem prišla daleč, saj me je v trebuhu kar zvilo. „Morda sem kaj slabega pojedla,“ sem pomislila in se poskusila posvetiti kakšnemu drugemu opravilu. „Vsaj dokumentacijo za računovodstvo lahko pripravim, če mi kaj bolj ustvarjalnega ne gre od rok.“ Ponovno se je oglasila bolečina v križu. „Verjetno se približuje sneg in pritisk pada,“ sem se tolažila. Tako sem se prebijala od ene do druge naloge in od ene do druge bolečine, dokler nisem odnehal in se lotila članka, ki sem ga hotela napisati „za svojo dušo“. In naenkrat so vse bolečine izginile, bila sem popolnoma budna, zbrana in hrbet me ni prav nič več bolet.

„Zanimivo – verjetno nas je fronta nizkega pritiska ravnokar obšla,“ sem si mislila. „Zdaj ko mi je bolje, se lahko lotim tudi projektov, ki mi danes nikakor ne gredo od rok.“ Ponovno sem poskusila in pri vsakem opravilu so se ponovile natančno enake bolečine kot takrat, ko sem se teh nalog lotila prvič.

„To ne more biti res,“ se mi je začelo svitati. Poskusila sem znova s člankom – in bolečine so ponovno izginile. Poskusila sem kaj drugega in bolečine so se vrnile. Kot da mi je stvarstvo poskušalo dopovedati: „Ali boš že dojela, zakaj pri



PRIMUS

www.primus.si
tel: 07 / 496 55 05,
delavniki med
9. in 15. uro

*izBrane knjige za osebno rast in
zdravje po klubskih cenah!*

vsem tem gre?" Počutila sem se kot Pavlovov pes v poskusu treniranja pogojnega refleksa. Sporočilo je bilo tako jasno, da ga ni bilo mogoče spregledati. **Tisto, kar me je veselilo, me ni utrujalo.** Tam, kjer sem hotela nekaj narediti na silo, pa je energija v hipu izpuhtela.

Ne rečem, da sem takoj zaživela v skladu s tem spoznanjem. Tako kot mnogi izmed vas sem „produkt stare vzgoje“ (iz časov, ko otroku ni bilo vse dovoljeno) in vse od otroštva naprej so mi vcepjali v glavo, da ne more biti vse po moje, da se je treba tudi žrtvovati, pogoltniti, potrpeti, biti priden!

Tisto, kar danes prepoznavam kot poštenost do sebe in drugih, sem dolga leta zmotno označevala kot nedopustno sebičnost.

Zato sem toliko bolj hvaležna boleznim in bolečinam, da mi je tako učinkovito pokazala pravo pot.

Težko povem, kdaj je nastopil trenutek, ko je bilo pripravljenosti slediti lastni vesti več kot moči, da se ji uprem. Spomnim se le neverjetne spremembe v energiji, ko sem se prvič zbudila (mislim, da sem bila takrat stara več kot 45 let) in si namesto vprašanja: „Kaj vse **moram** danes narediti?“ zastavila vprašanje: „Kaj bi me danes najbolj **veselilo**?“

In tako sem najprej opravila tisto, kar sem si v tistem trenutku najbolj želela, nato pa sem se vprašala, kaj je naslednje. In verjeli ali ne, tudi po 12 urah neprekinjenega dela nisem čutila niti malo utrujenosti.

Cunami pričakovanj

Včasih pozabim na lastna spoznanja in dovolim, da me cunami pričakovanj ujame v svoj vrtnec. Verjetno poznate ta občutek, ko se po odličnem spancu zbudite polni moči in že v postelji začnete premišljevati, kaj vse bo treba postoriti v dnevu, ki je pred vami. Nekajkrat sem opazovala ta občutek, kako vsa spočitost naenkrat izpuhti, ko začnejo deževati misli: „Kaj če tega ne bom uspela dokončati do roka, ... še to je za urediti, ... še tega moram poklicati, ...“ Kljub dobremu spancu bi bila že po 10 minut takšnega razmišljanja kot ožeta cunja, pa se dan sploh še ni začel.

Tako sem odkrila, da ni večjega potrošnika naše lastne energije, kot so naše misli. Morda se vam zdi, da so misli zastonj, dejansko pa nam „pijejo kri“, vsakič ko se oglasijo – seveda če so negativne. Enako velja za čustva strahu, skrbi, žalosti, jeze ali pohlepa.

Zato zelo sistematično „treniram“ prisotnost tu in zdaj. Moj rokovnik je danes štirikrat manjši kot včasih in v njem je dovolj prostora za nekaj najbolj pomembnih beležk. Ko pa se posli nagrmadijo, jih

sicer pridno zapišem, vendar se jih lotevam enega za drugim.

Ko vozim, vozim – ne dvigam telefona, ne premišlujem – le vozim.

Ko predavam – sem v celoti v predavanju.

Ko pišem – sem v pisanju.

Ko kuham, sem „vsa v loncu“!

In ko mi to uspe – je vse tako preprosto, zanimivo in energije nikoli ne zmanjka.

Takoj ko začnejo misli skakati kot opica po kletki, nastanejo težave. Takrat se počutim, kot da bi mi nekdo prekinil dotok energije. In naenkrat še najbolj preprosto opravilo postane zapleteno in utrujajoče.

Pogosto me ljudje sprašujejo, kako nam uspe delati toliko stvari hkrati?

Istčasno zares ne bi šlo, eno za drugim pa zares gre.

Čebele ne pelje od cveta do cveta norma – koliko nektarja mora nabrati. Tisto, kar jo žene, je navdušenje nad vonjem in lepoto vsakega cveta. Predstavljam si jih, kako navdušeno poskakujejo: „Joj, pogledj tega, kako je lep. Pa še tega in tega, ... Grem se ga dotaknit.“ Vse, česar se resnično dotaknemo, nam da novo „porcijo“ energije in ta nas pelje do naslednjega cveta.

Dan je dejansko prekretek za vse, kar me navdušuje. Zato komaj čakam naslednjega, da lahko letim naprej.

Težave nastopijo takrat, ko se upiramo poti, po kateri nas želi lastna vest popeljati. Čim dlje smo od svoje prave poti, toliko manj energije je na njej. Tavamo v megli, zebe nas, utrujeni smo in noben denar nas ne more nahraniti in potešiti. Takrat nismo več v luči, takrat smo le poleno, ki bo zgorelo za ambicije tistih, ki se hranijo z našo energijo.

Tako čutim razliko med notranjim ognjem, ki nas greje, in zunanjim pritiskom, ki nas želi „skuriti“.

CitroPlus 100% naravni C vitamin z bioflavonoidi iz grenivkinih pešk iz ekološke pridelave

100% NARAVNI PREHRANSKI DODATKI

- spodbujalec imunskega sistema
- krepi kapilare in srčno žilo
- močan antioksidant
- sodeluje pri nastanku kolagena za zdrave sklepe
- preprečuje vnetje dišev in alergije
- proti glivam (notranji in zunanji)

www.EKOLIFE.si
Najbolj zdrav življenjski slog

Ekološko društvo EKOLIFE, d.o.o., tel. 040 940 999, Email: naravni@ekolife.si, www.ekolife.si



Foto: Maja Jordović Potočnik

Ker so naše novice tokrat namenjene „izgorevanju“, me zelo zanima, kako je Alfred Vogel zares živel? Kako je usklajeval neštete obveznosti z načeli zdravega življenja, o katerih je pisal in predaval. Vsi vemo, da ponavadi kovačeva kobila hodi bosa. Kako pa je živel Alfred Vogel?

DV: Sem druga žena Alfreda Vogla. Poročila sva se, ko je bil star 81 let. Pa ne misliti, da sem se poročila s starcem. Kljub temu da sem bila precej mlajša od njega (če ne bi bilo tako, me danes ne bi bilo tukaj, z vami), sem njegovi energiji komaj sledila. Alfred je v enem človeškem veku uspel živeti več življenj. Zvečer bi se odpravil v posteljo s polmetrskim kupom pisem, ki jih je prebral pred spanjem. Zgodaj zjutraj se je odpravil v naravo ali na vrt. Potem pa je delal s svojimi bolniki. S tistimi, ki so bivali na njegovi kliniki, ali s tistimi, ki so prihajali le na obisk. Sledilo je nekaj ur, v katerih je trem tajnicam narekoval odgovore na pisma in druge vsebine. Verjemite, da so imele vse tri polne roke dela, da so to, kar jim je povedal, natipkale in odposlale. Ob vsem tem je imel do konca svojega življenja vsak mesec vsaj 10 predavanj na različnih koncih in tudi v različnih državah, neprekinjeno je od leta 1931 izhajal tudi njegov mesečnik „Zdravstvene novice“, razvijal je nova zdravila, nabiral rastline, pisal knjige, ... In resnično ga nikoli nisem videla brez energije.

Pet življenj v enem

Besedilo: Sanja Lončar

Lepo je držati v rokah knjigo s težo. Takšno, za katero veste, še preden jo odprete, da je v njej dragoceno sporočilo, ki nima „roka trajanja“ in je nastala le z namenom služiti človeku.

Knjiga Ljudski zdravnik, iz katere po malem prenašamo razmišljanja Alfreda Vogla že 5 let, je končno dobila svoj integralni prevod v slovenski jezik. Ob tej lepi priložnosti je v Slovenijo prišla Denise Vogel, žena pokojnega Alfreda Vogla, ki je bila že v času življenja njegova najbližja sodelavka, zdaj (že 16 let po njegovi smrti) pa upravlja Voglovo fundacijo ter skrbi za založbo in nadaljevanje poslanstva Alfreda Vogla.

Štejem si v darilo stvarstva, da mi je bilo dano doživeti dve uri z gospo, ki kljub svojim letom (ima jih čez osemdeset) dokazuje, da tam, kjer obstaja plemenit namen, nikoli ne zmanjka energije za njegovo fizično uveljavitev.

Kako je bilo ob vseh teh obveznostih videti njegovo družinsko življenje?

Alfred je živel svoje poslanstvo in vsi, ki smo imeli priložnost biti ob njem, smo bili del tega poslanstva. Njegova prva žena Sofi je bila njegova desna roka. Pogosto je povedala, da Alfred razreže blago in naredi grobe šive, nato pa ona vse lepo zašije in obdela. Če ne bi bilo nje, tudi knjige, ki jo imamo danes v rokah, ne bi bilo. Vsa ta leta je Sofi iz Voglovih beležk pretipkavala in urejala besedila. Vsa družina je bila vključena tudi v delovanje Voglove male klinike. Od vrta, oskrbe, prehrane – za vse je bilo treba poskrbeti. Še ko so šli na družinske izlete, so bili ti neločljivo povezani z opazovanjem narave in nabiranjem rastlin. Ko je Sofi umrla, je življenje očitno hotelo, da se najini poti srečata in da sem danes tukaj.

Kje pa je g. Vogel nabiral moči za takšne napore?

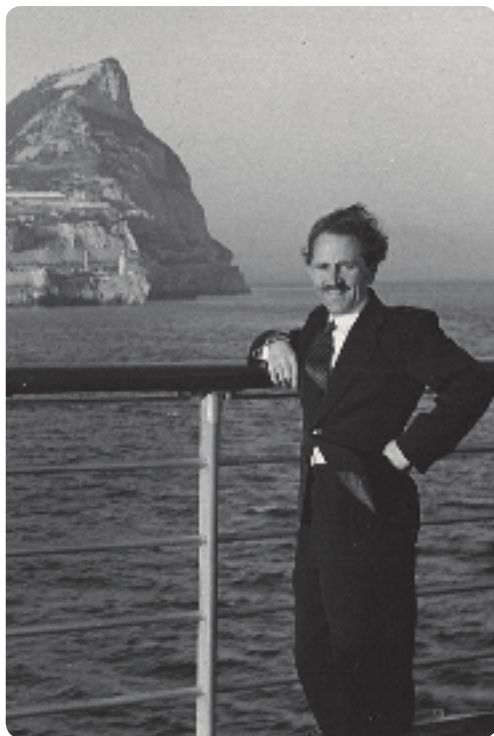
DV: Njegova glavna „baterija“ je bila narava. Mislim, da nikoli v življenju ni preživel dneva tako, da bi poležaval na plaži. Ko smo šli na počitnice, so bile to vedno zelo aktivne počitnice. Užival je v hoji, gorovju, ... In seveda, vedno se je naše dopustovanje pretvorilo v še en seminar, saj so vsi,

ki so bili z nami, želeli prisluhniti njegovim opazanjem narave. Priznati moram, da so tudi najini medeni tedni na otoku Braču potekali podobno. Alfred je bil magnet za ljudi. Tudi sama sem ga vedno poslušala z odprtimi usti in vpijala resnico, ki je govorila skozenj.

Kakšnega zdravja je bil g. Vogel. Ali si je pomagal s kakšnimi posebnimi pripravki? Koliko je užival lastna zdravila?

Lahko vam povem, da ne pomnim, da bi ga vide-la bolnega ali prehlajenega. Res pa je, da je vsako jutro spil požirek svoje tinkture Echinaforce. Ni štel kapljic, naredil je kar požirek. Če so ga bolele mišice, si je pomagal s kafro ali z arniko. Užival je tudi Urtikalcin. Mene pa je prosil, da ga spomnim, naj pred večjimi predavanji 2–3 ure prej zaužije kelp. Čutil je, da mu to daje še posebno energijo in zbranost.

Drugih zdravil pa ni jemal. Bilo ga je kar strah, da bi bil v to prisiljen. Prosil me je, naj ne dovolim, da bi o njem odločali „bogovi v belem“, ne glede na to, kaj se bo zgodilo z njegovim zdravjem. Ni želel ne v dom ne v bolnišnico. Na srečo to ni bilo niti potrebno. Še dan pred smrtjo mi je narekoval, kaj vse naj bi postorila na vrtu. Odšel je mirno, v snu, brez bolezni in brez bolečin, v svojem 94 letu.



Alfred Vogel je bil poznan kot karizmatičen in neutrujen predavatelj, ki so ga vedno dočakale polne dvorane.

Če je predaval v tujini, so imeli tolmači težko delo. Vogel je bil tudi po nekajurnem predavanju še v polnem zagonu. Na enem izmed njegovih predavanj na Danskem (Vogel je bil takrat star že 85 let) se je že popolnoma hripav tolmač odločil prekiniti predavanje in je Alfreda kar odnesel iz dvorane.

Alfred Vogel je bil eden izmed pionirjev naravne medicine. Ali je bilo to pred petdesetimi leti lažje ali težje kot danes?

Verjetno je bilo težje. V petdesetih letih prejšnjega stoletja je alopatska medicina triumfirala. Le spomnite se na zmago nad boleznijo, ki so jo prinesli antibiotiki. Takrat se še nihče ni zavedal, kakšne bodo posledice njihove prekomerne uporabe. Zdelo se je, da bo alopatska medicina pometla pod preprogo vsa „vraževerja“ preteklosti, med katera je uvrščala tudi naravno medicino. In Švica je bila v tem času središče razvojne, finančne in politične moči farmacije. Naravna medicina je bila prepovedana v vseh kantonih razen v enem. Zato je moral Vogel zapustiti okolico Basla, kjer je bil rojen, in se preseliti v edini kanton, v katerem je lahko deloval.

Tega res nismo vedeli. Verjamem, da mnogi vidijo Švico kot raj za naravno medicino?

Kje pa. Takrat ni bilo nobenega resnega ugovora na alopatsko medicino. Okoljska vprašanja, zavedanje o škodljivosti kemikalij – vse to takrat ni obstajalo. Alopatska medicina si je vzela pravico soditi o naravni medicini. Naravna medicina pa takrat še ni razpolagala z argumenti, ki jih imamo

Knjiga Ljudski zdravnik

Knjiga Ljudski zdravnik je prvič izšla leta 1952. Od takrat je bila prevedena v 12 jezikov in je dosegla naklado čez 2 milijona prodanih izvodov. V slovenščini smo jo prvič brali leta 1975.

Danes pa je na voljo v integralni obliki in z vsemi dopolnitvami, ki so nastale v času 72 izdaj!

Knjigo lahko prelistate na www.avogel.si.



danes in ki kažejo na pogoste kratkovidne rešitve ter nepredvidljive posledice uporabe alopatičnih sredstev.

Alfred se je s tem srečeval vse življenje. Spomnim se, da sva bila v osemdesetih letih prejšnjega stoletja na medicinski konferenci o raku v Zürichu. Ugledni svetovni strokovnjaki so takrat še vedno trdili, da strupi in prehrana nimajo nobenega vpliva na raka. Posmehovali so se trditvam mojega moža in g. Breussa ter ju označili za neumneža, ki govorita neosnovano. Predavatelji niso vedeli, da v avditoriju sedi Alfred Vogel. Spomnim se, da sem Alfreda komaj obvladala, da ni eksplodiral. „Te bitke ne moreš dobiti. Vsaj ne zdaj in ne tu,” sem mu rekla. Danes pa je marsikomu jasno, da je Alfred že pred 50 leti veliko bolj celostno prepoznal vzroke za raka in nakazal poti zdravljenja. Enako velja tudi za druga področja. Danes vsi govorijo o pomenu razstrupljanja oziroma detoksikacije – Alfred pa je o tem pisal že pred 50 leti. Strupi in rak so še kako povezani.

Prav to poglavje je bilo v prevodu knjige, ki smo ga imeli v Sloveniji na voljo, v celoti cenzurirano. Ali se je takšen poseg v njegove knjige dogajal tudi v drugih državah?

Niso mi znani razlogi, zakaj je do tega prišlo v slovenskem prevodu. Ta izdaja je imela drugačno pot kot ponavadi. Ponavadi je naša založba skrbela za prevod knjig v druge jezike. Tu pa je bilo obratno. Želja po knjigi je prišla iz nekdanje Jugoslavije. Spomnim se, da mi je Alfred ob priliki omenil, da

je Tito želel, da bi bila knjiga na voljo njegovemu ljudstvu. Ne vem, ali sta se osebno poznala. O tem ni ostalo nobene dokumentacije. Našla sem le dokument, da so iz Jugoslavije nakazali znesek za odkup avtorskih pravic in tako se je knjiga leta 1975 pojavila pri vas.

Za vse nove izdaje pa smo skrbeli sami, redno preverjali vsebino in če so se pojavili novi neizpodbitni dokazi, da je treba kar koli v knjigi popraviti, smo to storili. Zato je knjiga do danes doživela 72 izdaj.

Alfreda Vogla je gnala neutolažljiva radovednost. Potoval je na različne konce sveta in spoznaval življenja, navade, način prehrane in tudi bolezni različnih ljudstev. Tako mu je veliko hitreje kot sodobni znanosti postalo jasno, kako sprememba načina življenja vpliva tudi na pojav novih bolezni.



V stiku s starimi ljudstvi (Aboridžini, Indijanci, ...) se je vedno počutil domače. Zato so ga tudi staroselci sprejeli za svojega in z njim delili svoja spoznanja o zdravilnih močeh narave. Tako imamo še danes možnost uživati najbolj učinkovito obliko tinkture ameriškega slamnika, recept za pripravo katere je Voglu zaupal poglavar plemena Sujev. Koliko je še zakladov, ki jih nikoli ne bomo odkrili, ker nismo znali prisluhniti modrosti starih ljudstev ...

Danes obstaja veliko pristopov k naravnem zdravljenju. Svet je preplavljen z različnimi teorijami. Vsak dan se pojavljajo nove alternativne tehnike. Kateri pristop tako imenovane celostne medicine pa je najbližji filozofiji Alfreda Vogla?

Najlaže bi to opredelila kot fitoterapijo. Na žalost pa to v današnjem času ne zadošča. Za Alfreda je fitoterapija pomenila, da uporabimo rastlino, ki je polna moči, uporabimo jo celo in jo pripravimo tako, da ohrani čim več svoje prvotne sestave in energije. Zdravljenje pa je bilo zanj veliko več kot le fitoterapija. Ljudje se stal ob strani, da so uspeli spremeniti svoj pogled na bolezen, da so spremenili svojo prehrano in začeli živeti drugače.

Ni se imel ne za zdravnika ne za zdravilca. Svojo vlogo je najraje opisoval kot vlogo gorskega vodiča. „Lahko grem z vami, lahko vam pokažem pot, ne morem pa vas nositi ali hoditi namesto vas.“ Zato je bil slabe volje, ko so se mu ljudje zahvaljevali, da jih je ozdravil. Spominim se, kako je bilo, ko ga je nekoč poklical bolnik, ki mu je povedal, da se počuti bolje že samo ob tem, da sliši Alfredov glas. Morda bi drugim to laskalo, Alfred je pa to jemal kot poraz – človek ni dojel, da mora ozdraviti samega sebe in da te odgovornosti ne more prelagati na „čudežnega zdravilca“. Zato je bil zadržan do vseh tehnik, pri katerih „zdravilci bolezen čudežno ozdravijo“, ne da bi človek za to storil tisto, kar je njegova naloga.

Alfreda Vogla ni med nami že 16 let. Kaj od vsega tistega, s čimer se je ukvarjal, kar je zapisal, ustvaril v obliki zdravil in podobno, je po vašem mnenju najbolj dragoceno za človeka v današnjem času.

To je zelo dobro in zelo zahtevno vprašanje. Menim, da so današnji časi bolj neprijazni zdravju kot pred 50 leti. Takrat ni bilo toliko strupov, toliko elektromagnetnega smoga, toliko procesirane hrane, radioaktivnega sevanja, kemičnih dodatkov, gensko spremenjenih organizmov, ... Po drugi strani so ljudje že v osnovi več hodili, več naredili s svojimi rokami in tudi uživali manj degenerirano hrano. Če tako pomislim, se mi zdi, da v današnjem času zgolj jemanje dobrih pripravkov ne bo več zadoščalo, da si sodobni človek povrne zdravje.

Današnji svet, morda še bolj kot pred 50 leti, potrebuje premislek o celoti, o lastnem načinu življenja, dojemanje, kako smo vpeti v naravo, kako delujemo, kako se lahko ozdravimo. Ozaveščanje se mi zdi danes bolj pomembno kot sama zdravila. Morda bo prav iz tega razloga ta del Voglove zapuščine danes še bolj dragocen kot nekoč in bo Ljudski zdravnik danes toliko bolj koristen.

Alfred Vogel 1902–1996

- 1902** A. Vogel se je rodil in odraščal v Aeschu pri Baslu (Švica).

- 1923** Vodenje trgovine z zdravo hrano
- 1932** v Baslu (Švica).

- 1929** Izšla je prva številka mesečnika A. Vogla, takrat pod naslovom »Das neue Leben« (Novo življenje). Iz mesečnika je po letu 1941 nastala revija »A. Vogel Gesundheits-Nachrichten« (Zdravstvene novice A. Vogla), ki od leta 1943 naprej redno izhaja vsak mesec.

- 1937** Naturopat v Teufnu. Raziskovalna dejavnost, razvijanje in proizvodnja prvih naravnih zdravil na podlagi svežih rastlin.
- 1956**

- 1950** Začetek raziskovalnih popotovanj po vsem svetu.

- 1952** Prva izdaja danes svetovno znanega standardnega dela »Der kleine Doktor« (Ljudski zdravnik), ki je prevedeno v 12 jezikov. Dosedanja naklada: več kot dva milijona izvodov.

- 1958** Obsežna raziskovalna popotovanja po Severni, Srednji in Južni Ameriki.
- 1959**

- 1963** Ustanovitev družbe Bioforce AG v thurgauskem Roggwilu, danes vodilnega, po vsem svetu razširjenega podjetja, ki izdeluje naravna zdravila in zdravo hrano.

- 1969** Proučevanje primitivnih ljudstev v Afriki.

- 1979** Študijska popotovanja po Avstraliji, Novi Zelandiji in Tasmaniji.

- 1982** Dobitnik Priessnitzove medalje nemškega zdravilstva.

- 1984** Častni član združenja Schweizerische Ärztgesellschaft für Erfahrungsmedizin (SAGEM)/ (Švicarsko zdravniško združenje za izkustveno medicino).

- 1996** Umrli v Feusisbergu.



Zaposlite dirigenta

Besedilo: Adriana Dolinar

Človek je zelo zapleteno bitje. Še najbolj mehanicistične teorije o tem, kako delujemo, niso kos razložiti nešteto procesov, ki v vsakem trenutku uravnavajo odziv našega notranjega sveta na zunanje dogajanje. Lahko si le predstavljamo, kako se vse še dodatno zaplete, ko smo pred dodatnimi pritiski, ko „pokamo po šivih“ in se vsem obveznostim dodajo še razgreta čustva. Kako vse to spraviti v red?

Dolgo smo zmotno menili, da vemo, v katero smer je treba sistem naravnati, zato smo si poskušali pomagati s pomirjevali ali pa s poživili. Izkazalo se je, da smo pogosto brcnili v temo in da izbrani pripravki niso dosegli zelenega cilja.

Kako si pomagati, če še sami ne vemo, ali je želodec preveč skrčen ali preveč ohlapen, ali stres v nas izziva preveč adrenalina ali – ravno nasprotno

– blokado njegovega delovanja. Ljudje smo si različni in vsi se ne odzivamo enako. Ali je sploh možna dobra izbira?

Narava je na našo srečo veliko bolj pametna, kot smo ji pripravljeni priznati. In prav v trenutkih, ko smo v „pat položaju“, „zmleti“, „ožeti“, „dotolčeni“, ... imamo možnost spoznati njene moči. Veliko je rastlin, ki se v našem telesu obnašajo tako, da svoje delovanje prilagajajo našim potrebam. Veliko jih najdemo med začimbami, o katerih smo že toliko pisali.

Tako bo ingver vedel, ali je vaš želodec preveč živčen in ga je treba umiriti ali pa je že „dvignil roke nad vsem“ in je treba pospešiti njegovo delovanje.

Podobno delujejo tudi semena koromača.

Ameriški slamnik, pripravljen po načelih Alfreda Vogla, pa je odličen dirigent na področju imunskega sistema. Skozi desetletja so ga zmotno uvrščali v imunostimulanse, zaradi česar je bila tudi stroka zadržana, saj je obstajala možnost, da lahko škoduje v primerih avtoimunskih bolezni. Izbruh prašičje gripe pa je bil dobra priložnost, da ameriški slamnik na delu dokaže, da je predvsem imunomodulator. Pri hudo obolelih je zmanjševal (in ne povečeval) imunski odziv ter jim tako blažil simptome. Da spomnimo, težava pri prašičji gripi je bila prav v tem, da se je imunski sistem pri nekaterih ljudeh preveč burno odzval, zato jih je pretirano izločanje sluzi dušilo in so imeli težave s pljuči.

Tudi najnoveše klinične študije (Effects of Echinaforce on the Immune System, Ritchie M, Gertsch J, et al. Phytomedicine 2012) dokazujejo, da ameriški slamnik v pripravku Echinaforce deluje imunomodulatorno. Kar pomeni, da je dokazano v skupini študentov s šibkim imunskim sistemom povečeval raven imunskih mediatorjev, ki spodbujajo imunski sistem, da se učinkoviteje bori proti okužbam. Medtem ko v skupini študentov s krepkim imunskim sistemom ravni imunskih mediatorjev ni povečeval in tako tudi ni po nepotrebnem spodbujal imunskega sistema. Echinaforce je zato zelo učinkovit tako kurativno kot preventivno. Prav posebej pa je priporočljiv kot varna dolgotrajna preventiva (4 mesece), npr. v hladnih mesecih, za vse, ki imajo oslabiljen imunski sistem, ki letno zbolevajo več kot trikrat za prehladom ali gripo, za kadičce, ostarele in otroke. Preventiva je smiselna tudi za vse, in sicer v času, ko so pod stresom, ko premalo spijo, ko se želijo zaščititi pred že obolelo osebo, itd.

Kdo si upa dirigirati hormonom?

Nekatere snovi nas notranje uravnavajo še bolj natančno in so sposobne posegati tudi v naše hormone.



SoriaNatural® ...*že babica je vedela...*

Vodilni v svetu Fitoterapije.

SIBIRSKI ŽENŠEN kapljice brez alkohola. Pomagajo pri mentalni in fizični utrujenosti.

Naravno - preprosto - zelo učinkovito

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



Med takšne pripravke, ki krepijo naše telo in harmonizirajo hormonski sistem, uvrščamo korenino maca, matični mleček in ašvagando.

Kako jim uspe nekaj tako zapletenega?

Mnoge rastline so bile svoje zmožnosti prilagajanja prisiljene „trenirati“ v ekstremnih pogojih. Tako večina močnih adaptogenov prihaja z območij, za katera so značilne ekstremne podnebne razmere. Te pa silijo rastlino, da se zelo hitro odziva, regenerira, reorganizira in tudi zdravi samo sebe.

Med takšne rastline lahko uvrščamo žen šen, rožni koren, medicinske gobe, ašvagando (indijski ginseng), shisandro, ...

Korenina žen šena (ginseng) ima najbolj zajeten dosje preverjenega kliničnega delovanja. Celo v poskusih, ki jih opravlja zahodna medicina, je žen šen potrdil svoja tradicionalna področja uporabe in adaptogeno delovanje. To pomeni, da izboljšuje sposobnost organizma, da se prilagodi na neugodne razmere. Dodatno pa se to opazi pri boljši koncentraciji ter večjih močeh in odpornosti organizma na okužbe. Prav posebej je dragocen za ljudi, ki kot posledico stresa čutijo tudi težave v presnovi. Žen-šen ugodno vpliva na presnovo, izkoristek zaužitih snovi je boljši in telo se bo manj zakisalo.

Za blažjenje stresnih odzivov pa se je zelo dobro izkazala **korenina Rhodiola rosea (rožni koren)**. Značilnost te rastline je, da lahko že v začetni fazi posega v izločanje stresnih hormonov, ki silijo telo v pretirano porabo dragocenih snovi.

Zato posredno rožni koren pomaga pri koncentraciji, utrujenosti in padcu odpornosti ter preprečuje, da bi nas izredni napori „skurili“.

Ganoderma lucidum je najbolj raziskana medicinska goba na svetu. Vsebuje številne bioaktivne učinkovine, ki telesu pomagajo, da se lažje prilagodi na stresne situacije. Podpira normalne presnovne funkcije, vzpostavlja ravnotežje ter poveča odpornost telesa na fizikalne, kemijske in biološke stresorje. Z njenim uživanjem se zmanjša škodljiv vpliv stresa na telo, izboljša splošna odpornost, poveča sposobnost za delo in delovna storilnost, zmanjša utrujenost in ohranja energijo v stresnih situacijah. Oljne kapsule *Ganoderma lucidum* se zato z velikim uspehom uporabljajo tudi kot podpora standardnim terapijam ob težkih obolenjih, kakršno je npr. rak. Številne študije tudi dokazujejo, da se z njeno pomočjo celo zmanjša tveganje za napredovanje težkih obolenj.

Ashwaganda – ašvaganda (latinsko *Withania somnifera*) velja v ayurvedi za eno izmed najbolj cenjenih in uporabnih zelišč. Sveža korenika naj bi po vonju spominjala na prepotenega konja, po čemer je rastlina tudi dobila ime: *ashwa* namreč v



*Več kot 520
Bio izdelkov
priзнanih blagovnih
znamk v izbranih
trgovinah Tuš.*

Chia semena

Chia semena se priporočajo vsem, ki želijo izboljšati splošno počutje in vitalnost. Chia semena ali "španska kadulja" naj bi bila osnovno živilo Aztekov, saj naj bi blagodejno vplivala na duševno stanje, fizično vzdržljivost in splošno dobro počutje. Vsebujejo optimalno količino maščobnih kislin omega 3 in omega 6, beljakovine, vitamine, minerale in antioksidante. Poleg vitaminov A, B1, B2, B3, B6, B8 in E vsebujejo tudi kalcij, kalij, železo, magnezij, fosfor in cink.



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

Engroš d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

sanskrtu pomeni konj, *gandha* pa vonj. V indijski ayurvedi se ašvaganda uporablja kot adaptogen, snov, ki v organizmu vzpostavlja ravnovesje in ga na ta način krepi na vseh ravneh. Seznam težav, pri katerih se ašvaganda tradicionalno uporablja, je dolg. Na primer, blaži motnje živčevja, pomirja in pomaga pri nespečnosti, deluje kot afrodiziak, obnavlja vse vrste tkiva, deluje protibakterijsko in protivirusno, blaži vnetja, zmanjšuje odzive telesa na stres, pomaga pri depresiji in tesnobi. V zadnjih letih pa so bili njeni pozitivni učinki na nekatera bolezenska stanja tudi znanstveno potrjeni. Na primer, ašvaganda dokazano krepi kognitivne sposobnosti mišljenja, izboljšuje spomin in koncentracijo. Obenem ne deluje poživilno, temveč pomirja, saj se lahko veže na tako imenovane receptorje GABA v živčnih celicah, kar povzroči umiritev živčevja. Novejše raziskave poročajo tudi o tem, da vpliva na obnavljanje živčnih sinaps v možganih. Določene snovi vzpodbujajo rast dendritov, delov živčnih celic, ki so odgovorni za sprejemanje signalov iz drugih delov živčevja, zato je ašvaganda zanimiva tudi za znanstvenike, ki se ukvarjajo z Alzheimerjevo boleznijo, kjer gre za degeneracijo živčnih celic. Ašvaganda tudi dokazano ugodno vpliva na stanje tesnobe in depresije. Po poročilih raziskave iz leta 2000 naj bi vsakodnevno uživanje ašvagande delovalo podobno kot konvencionalno zdravilo lorazepam, vendar brez stranskih učinkov.

Shisandra (Wu Wei Zi = sadež petih okusov) je eno izmed najpomembnejših zelišč tradicionalne kitajske medicine, kjer se v različne namene uporablja že od začetka kitajske civilizacije. Plod shisandre v sebi združuje vseh pet okusov: sladko, grenko, kislo, pekoče in slano. Obenem naj bi se v njej mešalo vseh pet osnovnih elementov: ogenj, voda, zemlja, les in kovina. Shisandra ima med vsemi zelišči enega izmed najširših spektrov delovanja. S svojimi petimi elementi neguje pet (po kitajski medicini) najpomembnejših organov



Sadež petih okusov (Schisandra chinensis)

človeškega telesa: srce, jetra, vranico, pljuča in ledvice. Krepi naj bi Qi, življenjsko energijo, ter s tem vračala vitalnost, zdravje vseh organov in spolno moč. Kitajski zdravniki jo uporabljajo za blažitev kašlja, proti nespečnosti in nočnemu potenju, za blažitev slabosti in fizične šibkosti. Veliko učinkov, o katerih poroča kitajska medicina, je bilo tudi znanstveno potrjenih. Še posebej ruske znanstvenike je pritegnil vpliv shisandre na organizem, saj so jo s pridom uživali ljudje ljudstva Nanai na skrajnem ruskem vzhodu. Kot izrazito lovsko usmerjenemu ljudstvu jim je shisandra ponoči zagotavljala ostrejši vid in jim omogočala, da so lahko držali brez hrane in vode čez dan. Ruske raziskave iz 40 let prejšnjega stoletja so potrdile, da shisandra okrepi fizično vzdržljivost in omili stresne odzive telesa na različne neugodne razmere, kot so vročina in opekline, mraz in ozeblina, vnetja in zastrupitev s težkimi kovinami. Pokazal se je tudi blažilen vpliv na različne zdravstvene težave, kot so težave z živčevjem, hormonska neravnovesja, srčno-žilna obolenja, prebavne težave, ateroskleroza in povišan krvni sladkor.

Shisandra deluje kot učinkovit adaptogen, kar pomeni, da pomaga telesu pri prilagajanju na različne stresne dejavnike. Blaži nervozo in druge psihične težave, pomaga pri pozabljivosti in razdražljivosti, povečuje koncentracijo in usklajuje telesne gibe.

Pripisujejo ji tudi lastnosti afrodiziaka, saj krepi libido, pri moških povečuje vzdržljivost, pri ženskah pa povečuje prekrvavitev in vzdraženost spolnih organov. Ena izmed glavnih učinkovin je shisandrin, fitoestrogen iz skupine lignanov. Lignani nasploh delujejo kot močni antioksidanti in protirakavo, shisandrin pa ima dokazano tudi protivirusno delovanje ter krepi zdravje jeter in živčevja. V raziskavah je shisandrin z vezavo aktiviral dva tipa molekul, ki v telesu skrbita za obrambne odzive telesa, s čimer je bilo dokazano, da uživanje shisandre krepi imunski sistem in obrambo telesa pred tujki.



**Oblika,
ki ustvarja
življenje**

**Najbolj naraven način
revitalizacije vode.
Zasnovo v Švici.
Dokazano deluje.**

več na www.tc-energydesign.si in 068 131 992

Varuhi pred oksidativnim stresom

Stres je neločljivo povezan tudi z oksidativnim stresom. Gre za povečano delovanje prostih radikalov, ki lahko poškodujejo naše celice in celo povzročijo okvare na genskem zapisu. Zato je za blaženje posledic stresa pomembno, da uživamo več snovi, ki delujejo antioksidativno. Vsi navedeni adaptogeni delujejo obenem tudi kot dobri antioksidanti.

Nekatere snovi pa so pri tej nalogi še posebej dobre. Npr. acai jagode vsebujejo kopico snovi, ki delujejo antioksidativno – vežejo škodljive proste radikale in tako zmanjšajo možnost pojava hudih obolenj. Goji jagode, poznane v tradicionalni medicini Mongolije, Tibeta in Kitajske, prav tako vsebujejo visok odstotek antioksidantov. Vsebujejo, na primer, 500-krat več vitamina C kot pomaranče. Zato so nepogrešljive tudi za krepitev imunosti. Skoraj 4.000-krat več antioksidantov, kot jih imajo borovnice, pa najdemo, denimo, v presnih kakavovih zrnih.

Abigenol, izvleček iz skorje slovenske bele jelke, je dokazano eden izmed najmočnejših antioksidantov, kar jih lahko najdemo v naravi. Zaradi svoje antioksidativne moči zaščiti organizem pred negativnimi vplivi oksidativnega stresa, pred posledično porušenim ravnovesjem celičnega metabolizma. Polifenoli v abigenolu delujejo antioksidativno in tudi protivnetno. S protivnetnim delovanjem in z aktiviranjem imunskega sistema pomagajo organizmu pri hitrejši regeneraciji, zlasti ob porušenju ravnotežja v organizmu zaradi delovanja različnih stresorjev. Učinek je upočasnjeno staranje, upočasnen razvoj degenerativnih obolenj in ohranjanje zdravja z optimiziranjem delovanja organizma.

Če bi spoznali in uporabili vsaj delček pomoči, ki nam jo ponuja narava, bi bila naša življenja veliko lažja, vsem naporom navkljub.

Nič brez vode

Vse navedene dragocene snovi bodo lahko v pomoč le pod pogojem, da ste dobro hidrirani. Vsak stresni dogodek iz telesa ožame vsaj pol litra vode in tako naredi naše celice še bolj dovzetne za poškodbe. Obenem pa postane tudi ožilje bolj podobno suhi strugi, zato dobra hranila ne morejo priti do celic in pravočasno odpraviti poškodb.

Zato ob povečanem stresu ne zadostuje zgolj povečan vnos dobrih hranil in superživil. Obvezno povečajte tudi vnos kakovostne vode. Čim bolj čiste, čim bolj žive in čim bolj zavestno zaužite!

PUKKA

Vitalise - naravna energetska spodbuda

Učinkovita mešanica 22 živil, bogatih s hranilnimi snovmi, vključno z organsko pridelano rdečo peso, brokolijem in borovnicami. V kombinaciji z uravnoteženo in raznoliko prehrano vam izdelek Vitalise pomaga ohranjati energijo in se spopadati z obremenitvami sodobnega življenja, pri tem pa vam pomaga dosegati polno učinkovitost. Vitalise

je raznovrstna hranilna mešanica 22 sestavin, vključno s koncentriranimi izvlečki treh vrst sadja, štirih vrst zelenjave, šestih zelišč in začimb, treh vrst morskih alg, dveh vrst sladkovodnih alg, dveh vrst sokov iz trav in cvetnega prahu. Na voljo kot: kapsule
Uporabljajte z izdelki: Clean Greens, Revitalize čajem

**NA VOLJO V SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN SANOLABORJU.**

POKLIČITE ZA BROŠURO

PRODAJNA ŠTEVILKA
☎ 080 12 36



DIFAR

www.pukkaherbs.si



Abigenol®

Je dokazano eden najmočnejših
antioksidantov, ki jih najdemo v naravi.

Ostanite mladi v srcu!

Abigenol® pozitivno vpliva na srce in ožilje ter tako upočasni staranje organizma in zavira razvoj kroničnih obolenj.

Naravni izdelek, ki je plod slovenskega znanja in razvoja.

Telesu
v pomoč.



Za informacije
pokličite 01/4205 730.

ARS PHARMAE



Budni ob treh ponoči?

Besedilo: Nadja Bačac

Recimo, da ste preživeli težaven dan. Da je tako že ves mesec. Vse leto. Vse življenje. Zakaj? Ker vas je strah, da bi, na primer, stopili k nadrejenemu in mu povedali, kar vam že mesece leži na srcu. Skoraj ni trenutka, ko zaradi strahu raje ne poveste, kar želite? Zaradi strahu ne naredite, kar bi radi. Strah, ki ga kitajska medicina povezuje z ledvicami, te izrazito prazni dragocene življenjske sile.

Pravite, da imate zahtevno umsko delo in da se tudi popoldne dodatno izobražujete? Ponoči, ko otroci spijo, lahko končno študirate? Eni bi vam ploskali, mi pa vas bomo spomnili, da takšno prekomerno mentalno breme, mnogo misli in skrbi v vašem umu, privede do oslabelosti vranice.

Vse to je zaradi ... Stresa?

Kadar takšnih situacij in čustev ne razrešujemo, temu „tolažilno“ rečemo stres. V teh časih priljubljena beseda je samo izraz, zaviti v celofan, za resnični svet nerazrešene jeze, strahov, skrbi, žalosti, pohlepa. Da lahko tako nerazrešeno stanje tudi vzdržujemo, nas to stane dragocene energije! Utrujeni smo! Včasih tako zelo, da še spati ne moremo! Nerazrešena čustva privedejo do neravnovesja uma in duha, pa tudi telesa, kar ima lahko za posledico nespečnost. Ko gre za neravnovesje v delovanju predvsem ledvic, vranice, jeter ali srca, nam je v telesu uspelo porušiti ravnovesje jina in janga. Če do zdaj še nismo nič ukrenili, bo ta enosmerna pot peljala do slabega pretoka in še večjega pomanjkanja življenjske energije, utrujenosti.

Tudi zavest nam takrat ne bo pustila spati.

Se jezite nase ali pa svoje kronično nezadovoljstvo stresate na ljudi okoli sebe, češ „greš mi na jetra“? Ali še huje, jeze sploh ne izrazite? Ker se ne spodobi, ker se spet bojite? Taka jetra postanejo šibka in se morajo zelo boriti, da opravijo svojo nalogo čiščenja krvi v telesu. Vrhunec delovanja jeter je med eno in tretjo uro zjutraj. Borba jeter, da bi opravila svojo nalogo, povzroči nemiren spanec in nespečnost. Če se, na primer, venomer zbujamo okoli treh ponoči, smo lahko prepričani, da moramo nekaj narediti z jetri in jezo. Podobno, le ob drugih urah, velja tudi za ostale organe v telesu.

Našli ste rešitev?

Se vam zdi tableta za spanje popolna rešitev? Ali res bolje spite? Glede na analizo kliničnih študij o tabletah za spanje (hipnotiki), ki jo je leta 2007 opravil Nacionalni inštitut za zdravje v ZDA, so zdravila z zdravilno učinkovino zolpidem v povprečju za vsega 13 minut prej uspavala bolnike v primerjavi s placebom. Se vam ne zdi, da ima tak rezultat komaj kakšen koristen učinek? Skoraj omembe vredno ni niti dejstvo, da so imeli bolniki, ki so dobivali zolpidem, skupni čas spanja daljši za nekaj več kot 11 minut v primerjavi s placebom. V Sloveniji zolpidem, ki ga po podatkih IVZ zdravniki najpogosteje predpišejo, poznamo pod komercialnimi imeni Perluna, Sanval, Zolpidem Vitabalans, Zolpidemijev tartrat Teva in Zolsana. V letu je bilo za zolpidem izdanih kar 203.000 receptov v vrednosti 1,8 milijona evrov. Svetovne statistike kažejo, da dolgotrajna uporaba hipnotikov štirikrat poveča smrtnost in da smo za 35 odstotkov bližje temu, da zbolimo za rakom. Na to se ne ozirajo niti v našem zdravstvu, saj je bilo po podatkih IVZ v Sloveniji v letu 2010 predpisanih kar za 2,9 milijona evrov vseh hipnotikov. Razveseljuje vsaj novica, da se je vsota porabljene denarja za hipnotike med leti 2006 in 2010 zmanjšala za 22 odstotkov. Zolpidem pa ni edino zdravilo proti nespečnosti. V Sloveniji se predpisujejo še Distraneurin in benzodiazepini, ki jih poznamo pod imeni Cerson, Dormicum, Fluzepam, Midazolam Accord in Midazolam Torrex.

Olajšanje?

Se vam še zdi, da uspavala pomenijo veliko olajšanje? Ali nekaj minut spanja dlje resnično olajša življenje? Nam spremenjeno dožemanje in zavedanje, zasvojenost zaradi hipnotikov res ne pomenijo ničesar? Zelo pogosti stranski učinki hipnotikov so tudi slabši spomin, halucinacije, zmedenost, izguba libida, vendar seznama stranskih učinkov tu še zdaleč ni konec! Zaskrbljujoč je

Naj vas zazibljejo v sladek spanec

Eterična olja: sivka, melisa, kamilica, ...
Čaji: melisa, kamilica, korenina baldrijana, sivka, lipa, hmelj, rman, ...
Začimbe (lahko tudi kot čaj): majaron, origano, bazilika, koper, timijan, janež, ...

podatek, da sintezna uspavala dokazano večajo tveganje za demenco pri starejših. Spanje REM in sanjanje sta motena. Razpolovna doba nekaterih hipnotikov je tudi 18 ur, v tem času, torej še naslednji dan, obstaja večje tveganje, da za volanom povzročite prometno nesrečo.

Naravno do spanca

Zdravniki specialisti sami priznavajo, da popolni hipnotik ne obstaja! Zato bo bolje, če bomo „sveti gral“ uzrli v naravnih poteh za boljši spanec. Te nas ne delajo odvisne in ne povzročajo drugih stranskih učinkov! Četudi po naravna zdravila, bi večina zbrala kar pot v lekarno, saj je to lažje kot sprememba življenjskih navad. V primerjavi s četo sinteznih zdravil na recept bi nam lahko ponudili vsega dvojce registriranih naravnih zdravil rastlinskega izvora, Baldrimed in Hovo. Baldrimed vsebuje izvleček korenine baldrijana (zdravilne špajke) z eteričnim oljem, ki sprosti napetost, kadar smo nemirni, razdraženi in preobremenjeni ter nas tako pripravi na spanje. Baldrijan je obenem najmočnejši pripravek z baldrijanom pri nas.

Korenino zdravilne špajke, ki ji dodajajo še cvet hmelja, vsebuje naravno zdravilo Hova.

Proti nespečnosti lahko izberete tudi tako imenovana registrirana tradicionalna rastlinska zdravila (učinkovanje temelji izključno na dolgotrajnih izkušnjah, ne pa tudi na kliničnih študijah). To so Melisana Klosterfrau Melisengeist (eterična olja melise, rmana, rumenega svišča, ingverja in še devetih drugih), Persen (korenina zdravilne špajke, list melise in poprove mete) in Neopersen (korenina zdravilne špajke, zel pasijonke). Odlična pomoč je tudi prehransko dopolnilo Avenaforce, ki z izvlečkom ovsja pomaga, kadar zaradi stresa ne moremo spati. Če so vam ljubši homeopatski pripravki, lahko v lekarni kupite še Aconitum napellus, Arsenicum album, Belladonna in Calcarea phosphorica.

Čudežni prigrizki in dodatki

Nekaj ur pred spanjem pojejte visoko proteinski prigrizek, na primer energijsko ploščico iz mandelnov ali žitnih proteinov. To bo zagotovilo vnos

L-triptofana, ki spodbuja nastanek melatonina in serotonina. Zaradi serotonina boste bolj zadovoljni, umirjeni, zaradi melatonina pa boste sladko spali. Eno najbogatejših živil s triptofanom so alge spirulina, veliko ga vsebujejo še brokoli, špinača, vodna kreša in ne smemo pozabiti babičinega krompirja z lupino. Če pojedete še kakšen košček sadja, bo to triptofanu pomagalo, da preide čez krvno-možgansko pregrado.

Magnezij (nigari) igra pri nespečnosti veliko vlogo, še posebej pri ženskah v menopavzi. Naj ga bo dovolj! Lahko si pomagate še z ašvagando, aminokislino 5-HTP ali melatoninom (tablete, krema). Za tvorbo lastnega melatonina pa poskrbite tako, da ste podnevi na sončni svetlobi, ponoči pa spite v popolni temi. Če greste na stranišče, naredite kar koli, samo ne prižigajte luči! Takoj ko boste prižgali luč, se za tisto noč lahko kar poslovite od proizvodnje vašega pomočnika za spanje, antioksidanta, ki je eliksir življenja – melatonina!

Viri:

- <http://www.mercola.com/>
- *Inštitut za varovanje zdravja RS, Ambulantno predpisovanje zdravil v Sloveniji po ATC klasifikaciji v letu 2010, november 2011*
- *BPZ – Uradna javna zbirka podatkov o zdravilih v RS, podatki na dan, 10. 10. 2012*

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.



**NOVO
VEČJE
PAKIRANJE**



BaldriMed® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek povezav na spletni strani www.fidimed.si, ter preko 080 32 35. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Previdno pri izbiri čaja

Besedilo: Sabina Topolovec

Le kaj bi lahko bilo spornega v pijači, ki nas razveseljuje in zdravi že tisočletja? Tudi Slovenci imamo radi čaj. O tem priča bogata zeliščarska tradicija in nešteto vrst čajev, ki jih lahko danes kupimo že na vsakem koraku. Preden se odpravite po naslednjega, se sprehodite po domači trati in utrgajte cvetlico, ki tam raste le za vas. Če želite drugo, pa nakup opravite po pameti in občutku.

Pitje časa vzbuja pozitivna občutja. Prvo skodelico dišečega zeliščnega čaja so nam postregle ljubeče mamine ali babičine roke. Zeliščni čaj, skupaj z medom in limono, od nekdaj velja za uveljavljeno ljudsko zdravilo proti prehladu in številnim drugim blažjim obolenjem. Nabiranje zelišč ni le sprostitve, temveč nadvse osrečujoče sprejemanje naukov in darov iz brezplačne učilnice v naravi. Podobni občutki prevevajo zagnane vrtničarje, ki v svojem vrtu gojijo mnogo vrst zelišč. Ne veste, kaj podariti svojemu prijatelju? V zimskem času je kakovosten čaj več kot lepo darilo. Če ga kupujemo v čajnicah, nas prevzame nostalgичni pridih daljne preteklosti, ki je nismo doživeli, jo pa morda kljub temu čutimo. V čajih je nekaj posebnega. Tako kot v začimbah. Tako kot v vseh rastlinah. In kako šele prija klepet z drago osebo ob dišeči skodelici čaja. Kaj pa posvečenost trenutku, v katerem pripravljamo čaj? Morda je prav ta tista, ki pripomore k temu, da čaj razveseli dušo ali ozdravi telo ...

Je vse skupaj slišati kot reklama za čaj?

V osnovi bi resnično lahko bilo tako. Vendar danes marsikdo le še s težavo najde čas za takšna doživetja. Na pohodu so razdišane filter vrečke poceni proizvajalcev čaja, s pestro izbiro katerih se prav posebej radi pohvalimo pred svojimi prijatelji. Če se od bistva oddaljimo še dlje, uporabljamo instant čaje ali kot čaj pojmujeemo celo sladkorne zvarke z dodanimi umetnimi aromami in barvili v velikih plastičnih steklenicah. V zlati sredini smo tisti, ki kupujemo čaje v razsipnem stanju, zapakirane v sto gramske vrečice. Vendar pa tudi takšen čaj še zdaleč ni merilo za kakovost!

Pesticidi

Prav zadnje testiranje Ökotesta (oktober 2012) vnovič razkriva, da so ostanki pesticidov v čajih prej pravilo kot izjema. Izmed 23 testiranih čajev njihove prisotnosti niso odkrili le v treh. Zadeva je morda nekoliko bolj sporna tudi zato, ker so tokrat pod drobnogled vzeli le čaje, ki so deklarirani kot pomoč pri različnih zdravstvenih težavah in bi torej resnično pričakovali popolnoma neoporečne. Prav nič bolj varni niso ljubitelji zelenega ali črnega čaja. Leta 2008 so 30 čajev pregledali glede na 400 različnih pesticidov, povsem zadovoljni (tako s čistostjo kot z okusom) pa so bili komaj z dvema. Šest čajev je bilo tako močno onesnaženih, da se sploh ne bi smeli prodajati, kar pomeni, da je bila vsebnost pesticidov celo nad zakonsko dovoljeno. Pogledala sem tudi lanskoletno testiranje otroških čajev, v katerem se je izkazalo, da so proizvajalci glede vsebnosti pesticidov le bolj pozorni, kljub temu pa so povišano prisotnost pesticidov našli v enem izmed testiranih čajev.

Mineralno olje

Vendar pa če pri slednjih niso našli pesticidov, se je izkazalo, da jih je večina onesnažena z mineralnimi olji. Če bi enako merilo ocenjevanja nastavili tudi pri ostalih testiranih čajev, bi bil rezultat verjetno podoben. Prisotnost mineralnih olj je bila v preteklosti običajno dokazana v drugih živilih, ki so, podobno kot čaj, pakirana v kartonski embalaži, npr. riž, koruzni kosmiči in podobno. Karton za embaliranje živil verjetno pridobivajo z recikliranjem časopisnega papirja, od koder se prenesejo ostanki mineralnih olj. Pot od kartona do živila v njem ni dolga. Sicer je res, da lahko te ostanke komaj dokažemo, ko čaj enkrat prelujemo z vrelo vodo, toda skodelica na skodelico počasi nanese opazno nabiranje mineralnega olja, ki ga telo le zelo težko izloči. Kakšno nevarnost to predstavlja v telesu, ne razmišlja nihče, tudi zato,

ker je mineralno olje sestavljeno iz zelo različnih snovi. Domnevajo, da nekatere izmed njih zelo škodujejo jetrom, srčnim zaklopkam in bezgavkam, mnoge med njimi pa so celo rakotvorne. Izmed 17 testiranih otroških čajev le eden ni bil onesnažen z mineralnimi olji, pomenljivo pa je, da so te našli tudi v tistih čajih, katerih filter vrečke so bile dodatno zavite v papirnato ali plastificirano vrečko. Morebiten povzročitelj prisotnosti mineralnega olja bi po navedbi enega izmed proizvajalcev čajev lahko bila tudi kovinska sponka na filter vrečki, saj so te predhodno naoljene.

Pasti filter vrečk

Se morda že sprašujete, kaj vse še bom našla? Tudi sama sem ljubiteljica čajev in odkritje vseh teh informacij me ni prav nič razveselilo. Večina filter vrečk za čaje je beljenih s klorom, med samim postopkom pa se lahko ustvarja tudi dioksin, ki smo ga sicer bolj vajeni iz mnogih zgodb o mesu, jajcih, mlečnih izdelkih in podobno. Dioksin je izjemno strupen, zato se pri naslednjem nakupu čaja v filter vrečkah natančno pozanimajte, s kakšnim postopkom so bile te beljene (če sploh). Na srečo pri eko čajih takšno preverjanje ni potrebno, saj to namesto vas storijo kontrolne organizacije.

Je čaj torej sploh užiten?

Ne glede na napisano se blagodejnim učinkom čaja vsekakor ni treba odreči. Če so naši predniki skozi tisočletja znali začutiti, kateri čaj pomaga pri kateri tegobi, danes pa našemu zahtevnemu razumu mnogo tega zanesljivo potrjujejo tudi znanstvene raziskave, se lahko potrudimo vsaj toliko, da v poplavi ponudbe poiščemo pravega. Na trgu je že precej ekološko certificiranih čajev, kjer je uporaba pesticidov in ostalih kemikalij zakonsko prepovedana. Seveda je tudi znotraj tega segmenta potrebne nekaj tenkočutnosti, da odkrijemo tiste, ki v celotnem postopku pridelave in predelave bolj kot dobičku sledijo vsem korakom, ki zagotavljajo vrhunski izdelek. Tega zagotovo ne zagotavlja zgolj ekološka vzgoja rastlin, temveč številni drugi, prav tako pomembni dejavniki. Pozanimajte se, kdaj obirajo čaje (največjo vsebnost eteričnih olj dosežejo na dan za cvet), pri kakšnih temperaturah jih sušijo, ali jih nabirajo ročno ali strojno, kakšna je čistost čaja (pri kamilici imate lahko v čaju le cvetove, lahko pa so tem dodani tudi drugi deli rastline), ali so listki ali cvetovi celi ali polomljeni, kako jih embalirajo, da se v njih ohrani čim več izvorne moči in podobno. Izredno pomembna je tudi energija človeka, ki sodeluje v procesu proizvodnje čaja. Ali so delavci pravično plačani za svoje delo?

Verjemite, da obstajajo tudi takšna podjetja, le pozanimati se je treba.

Komur se vse skupaj zdi preveč naporno, se lahko loti nabiranja čajev v naravi in gojenja zelišč v svojem vrtu. Ob tem bomo rastlini podarili največ svoje energije, ta pa nam bo v zahvalo poklonila še več tistega, kar potrebujemo prav mi. Zveni preveč mistično? Poskusite!

Viri:

- revija *Ökotest*, oktober 2012, članek Dr. Tee

- revija *Ökotest*, avgust 2011, članek *So ein Teeater*

- revija *Ökotest*, november 2008, članek *Einen Kaffee bitte...*

- <http://www.healthhype.com/bleach-in-teabags-health-risks.html>

 **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,
eko živila, eko čaji ...

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

Divje in pripravljene na vse!

Besedilo: Sanja Lončar

Pogosto dobivam vprašanja o tem, zakaj rastline, ki jih iz divjine prestavimo na lastni vrt, nimajo več enakega vonja, barve in arome. Res je, da jih imate zdaj pri roki, le da to niso več enake rastline, kakršne so bile prej.

Najbolj preprost odgovor je ta, da jim je pri vas preveč dobro. Recimo, da ste si zaželeli prenesti žajbelj s Krka, rožmarin s Hvara ali gojiti svojo aloe vero, divji oves in podobno. Najprej boste opazili, da že po nekaj časa vaše gostoljubnosti te rastline ne bodo več prenesle ekstremnih pogojev, ki so jih nedolgo nazaj odlično prenašale.

Kaj se je zgodilo?

Tisti trenutek, ko je rastlina dobila svoj prostor in se ji zanj ni treba bojevati s trdovratnimi pleveli, ima na razpolago več hranil kot prej. Zato tudi hitreje raste. Rast pa zahteva vodo in vaši žajbelj, aloe vera ali rožmarin so naenkrat žejni. In ker

nastaja veliko mladega in sočnega listja, se „mastijo“ tudi škodljivci. S tem pa seznam težav še ni dokončen. Ali ste vedeli, da vsak presežek dušika pri rastlinah zavira nastajanje vitaminov, antioksidantov in drugih koristnih snovi? Resda imate rastlino pred nosom, videti je lepa, vendar je precej „izpraznjena“ od znotraj.

Če imate takšno izkušnjo, potem mi ni treba na dolgo razlagati, da DNK ne določa, kakšne bodo učinkovine v rastlini. Tako kot pri ljudeh je DNK le seznam naših možnosti. Katere se bodo aktivirale, pa je odvisno od nas samih in naših izbir.

Mojstrice za premagovanje stresa

Če iščemo rastline, ki nam lahko pomagajo, da se hitreje prilagodimo nenadnim spremembam, da regeneriramo svoje moči in prenesemo tudi hude udarce, potem jih moramo poiskati med rastlinami, ki to nenehno trenirajo.

Takšne najdemo na bolj ekstremnih območjih. V Sloveniji to pomeni, da bomo v visokogorju našli bolj zdravilne rože od tistih v nižinah. Bolj globalno pa to pomeni, da tam, kjer so ekstremna suša, mraz, UV sevanje in podobno, rastline nimajo izbire, temveč morajo razviti vse svoje zmogljivosti za preživetje. S tem ne razvijajo zgolj zdravilnih snovi, temveč tudi svoj program – informacijo, ki je dragocena tudi za naše telo.

Pred leti, ko goji jagod ni imel že vsak na svojem vrtu, sem imela priložnost pojesti nekaj divjih, na soncu sušenih, s tibetanskega gorovja. Ena pest je bila dovolj, da od presežka energije polovico noči nisem mogla zaspati. Nato so goji jagode postale „IN“, zato so Kitajci z njimi zasadili nepregledne hektarje ozemlja, ki ga je lažje obdelovati. Gojijo jih v obrezanih vrstah, jih zalivajo, ... S to razliko, da te jagode niso primerljive s prvimi, ki sem jih



imela priložnost zaužiti.

Podobna je zgodba o črnem sesamu. Njegova divja različica je izjemno redka. Dejansko gre za semena, ki so tako drobna, da so prej podobna maku kot sesamu. Ta rastlina v tradicionalni kitajski medicini že tisočletja slovi kot čudežni eliksir za revitalizacijo energije v telesu. Zapisi to lastnost pripisujejo divjemu črnemu sesamu. Črni sesam, ki ga danes masovno gojijo, pa je nekaj povsem drugega.

Znanstveniki, ki so ju vzeli pod drobnogled, so ugotovili, da je med divjim črnim sesamom in gojenimi (bolj donosnimi) sortami zelo velika razlika. Spremeni se razmerje med snovmi, antioksidantov, rudnin in vitaminov je manj ter, kar je zelo pomembno, informacija rastline je drugačna. Takšne raziskave me ne presenečajo. Namenjene so predvsem našemu razumu, ki se vztrajno upira spoznanju, da to, kar šteje ni kvantiteta, temveč kakovost. Kaj bo rastlina vsebovala, ni odvisno od tega, kako so jo gnojili – ravno nasprotno; več gnojil neposredno pomeni manj zdravih učinkovin. Najbolj dragocenih snovi ne moremo dobiti po naročilu. So materializirana izkušnja rastline. Zato je tako pomembno, da poznamo način pridelave rastlin, s katerimi si želimo pomagati.

Zakaj aloe vere ne moremo gojiti?

Da bi aloe vera razvila svoj zdravilni potencial, so potrebna leta. V tem času rastlina nabira izkušnje, kako prenašati dnevne vročine in nočni mraz, dolge suše ter kratke in močne padavine. Skrivnost aloe vere leži v zelo globokih koreninah, ki jih ta rastlina z leti razvije. Svojo moč in snovi, ki jih potrebuje, je aloe vera sposobna črpati iz tal, za katera bi mnogi rekli, da so popolnoma nerodovitna. Sposobna je stopiti ter preobraziti kamne in pesek ter iz tega črpati svojo moč.

Tega pogoja rastline, ki jih gojimo v posodah, nikoli ne morejo izpolniti, zato tudi po svoji moči ne bodo primerljive s tistim, kar lahko dobimo od rastline, ki je obvladala večino preživetja.

Podobno velja tudi za živila. Primerjajte divjerasle borovnice z gojenimi, divjo robido z gojeno, ... Če kljub vsemu želimo tudi na svojih vrtovih gojiti „zdravila“, moramo izbrati avtohtone sorte, ki že poznajo okoliščine, v katerih bodo rasle, in jih spodbuditi, da svoje znanje uporabljajo.

Za krepitev lastne energije boste imeli največ koristi od iskanja divjeraslih zelišč in sadežev, aloe vere, pridelane v mešanih nasadih, uživanja stročnic v svojih avtohtonih oblikah. Zanimivo je, da kot eliksir za obnovo vitalne energije TKM priporoča črne različice živil. Črno lečo, črni fižol, črni sesam, ... Vsa ta živila so rudninsko in energijsko

Težave s stresom, utrujenostjo, izgorevanjem?

Poiščite naravne izdelke, ki vas bodo spravili nazaj v ravnovesje, na www.ekooaza.si.

super akcija ACAI in MAQUI JAGOD
v prahu od 28.10. - 28.11. 2012, oziroma do razprodaje zaloga.

www.ekooaza.si



bolj bogata od svojega žlahtnjenega potomstva.

Na seznamu živil, ki nam hitro obnavljajo moči, so tudi jedrca. Še najbolj orehi in mandlji.

Energije je, kolikor je potrebujete, le poiskati morate rastline, ki so v polni formi. Če so morali rastline zdraviti, da bi jih vzgojili, potem od njih zdravja ne gre pričakovati.

PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, vode in konzervansov.
Z bio certifikatom

- aktivira imunski sistem na naraven način
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- izboljša celični metabolizem in je zato odlična naravna podpora za sladkorne bolnike
- razstruplja organizem
- pospešuje celjenje ran

Prodaja
specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje
Princeton, d.o.o., tel. 041 780 809,
www.pharmos.si, vida.gorjanc@pharmos.si

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za 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.

NOVEMBER

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Prijave sprejemamo po telefonu, Monika: 041 948 336 in po e-pošti na naslovu monika.brinsek@gmail.com do zasedbe prostih mest. Prosimo, da se zainteresirani prijavijo, točen datum in lokacija bosta objavljena naknadno. Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

PONEDELJEK, 5. NOVEMBER

TEČAJ „BITI ŽENSKA“

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

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

SREDA, 7. NOVEMBER

DAN ZA SONČNICO

Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, od 18. do 20. ure

Doc. dr. Darja Kocjan Ačko bo predstavila sončnico, ki je pomembna svetovna oljica in medovita rastlina. Dobrodošel je prostovoljni prispevek.

SREDA, 7. NOVEMBER

ŽIVLJENJSKA ENERGIJA – ČLOVEK – HRANA – KMETIJSTVO – ENERGETSKI PRIPRAVKI

Domžalski dom v Domžalah, Ljubljana 58, ob 18. uri

Predavanje vodi: mag. Andrej Nose. Prispevek 3 EUR. Informacije: 031 855 170.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

SREDA, 7. NOVEMBER

NEPOZNANI POMEN ČEBELJIH POMOČNIKOV – ČMRLEJ PRI OPRAŠEVANJU RASTLIN

Tolmin, Knjižnica Cirila Kosmača Tolmin, od 17. do 19. ure

Predava: dr. Janez GRAD, univ. prof. Čmrliji – sorodniki čebel, pomembni in ogroženi opraševalci kulturnih rastlin (paradižnik, detelja, ...) in mnogih rastlin v naravi. Prispevek: vstop prost. Informacije: ajda.posocje@gmail.com, 040 900 789. Organizira: Društvo Ajda Posočje.

ČETRTEK, 8. NOVEMBER

TEČAJ LIČENJA Z EKO KOZMETKO

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

Ličenje je področje samozavesti in samozdravljenja žensk. Male skrivnosti, kako do zdravega in svežega videza z eko kozmetiko. Tečaj dnevnega ličenja temelji na osebnem pristopu. Strokovnost in 17 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Več informacij: www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Cena: 50 EUR +DDV.

PETEK, 9. NOVEMBER

TEČAJ LIMFNE DRENAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj limfne drenaže, ki je manualna metoda spodbujanja limfnega žilnega sistema, poteka med vikendom v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Cena tečaja je 530 EUR in vsebuje 20 odstotni DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Vabljeni na ekofejst 9., 10. in 11. november 2012



ekofejst

Vsak drugi vikend v mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

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

Prijavite se lahko do 7. novembra 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 10. NOVEMBER

TEČAJ OSNOVE PRIDELAVE PO BIOLOŠKO-DINAMIČNI METODI ZA ZAČETNIKE

Koper, Središče Rotunda, od 9. do 12. ure

11-urni tečaj poteka 10., 11. in 17. novembra v Središču Rotunda, praktični del 18. novembra od 9. do 11. ure na kmetiji v dolini Dragonje. Vodi/predava: Franka Ozbič, univ. dipl. inž. Cena tečaja je 50 EUR, v ceno je vključeno strokovno gradivo. Nujen predhodni vpis na: evgenija.pejic@gmail.com ali tel. št.: 040 988 868 od 20. do 21. ure. Število mest je omejeno.

Organizira: Društvo Ajda Istra.

PONEDELJEK, 12. NOVEMBER

ŠOLA ZA NATUROPATIJO

Nova Gorica, Delpinova 18b (prostor VIRS), od 18. do 19.30 ure

Predstavitve šole za evolutivno naturopatijo in psihosomatsko podporo, ki začenja s svojim delovanjem na Goriškem. Štiriletni program izobraževanja, ki je priznan na ravni evropskega izobraževalnega inštituta Jean Monnet, nudi pridobitev poklica naravni zdravilec – naturopat. Vodita/predavata: Evan Berni in Samo Lutman.

Vpisi v 1. letnik že potekajo. Pričetek šolanja je 19. 1. 2013. Informacije: www.naturopathia.si, 041 440 482, info@naturopathia.si.

Organizira: Soma Integra Lutman k.d.

PETEK, 12. 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. Cena vsebuje 20 odstotni DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo (skripta) ter delovni material. Prijavite se lahko do 9. novembra 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



TOREK, 13. NOVEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Klub Mladinski center Brežice, Gubčeva 10a, 8250 Brežice, ob 17. uri

Začimbe so več kot rastline. Na čem sloni njihova moč in kako to, da o tem tako malo vemo? 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.

TOREK, 13. NOVEMBER

SEMINAR: OSNOVE PRIDELAVE V KMETIJSTVU PO BIOLOŠKO-DINAMIČNI METODI

Biotehniška šola Šempeter pri Gorici, ob 17. uri

Osnovno izobraževanje o biodinamiki bo potekalo ob torkih in četrtnih, in sicer 13., 15., 20. in 22. novembra 2012. Prijave sprejema gospa Savina Franko na tel. št. 031 881 250.

Organizira: Društvo Ajda Goriška.



SREDA, 15. NOVEMBER

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Novo mesto, Knjižnica Mirana Jarca ob 18. uri

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo ubraniti pred njimi? Strategija uničevanja se, tako kot na nobenem drugem področju, tudi tukaj ni obnesla. Ustvarila je le dodatne težave.

O tem, kako izboljšati lastno odpornost, obnoviti črevesno floro, se rešiti nadležne kandidate in stopiti iz začaranega kroga izčrpanosti in bolezni, bosta predavala Sanja Lončar in Adriana Dolinar, avtorici knjige Vojna ali mir z bakterijami.

PETEK, 16. 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 trakov za podpiranje mišičnih funkcij. Cena seminarja je 250 EUR in vsebuje 20 odstotni

DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 14. novembra 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 17. NOVEMBER

TEČAJ AROMATERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

50-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Anamarija Pažin Morović, aromaterapevtka. Aromaterapija je terapija, pri kateri uporabljamo eterična olja. Na tečaju boste spoznali delovanje eteričnih olj, njihovo pripravo ter uporabo v aromaterapiji in aromakozmetiki.

Cena celotnega tečaja je 530 EUR. Prijavite se lahko do 15. novembra 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



PONEDELJEK, 19. NOVEMBER

ODNOSI V DRUŽINI KOT POGOJ ZA ZDRAVJE ALI BOLEZEN

Maribor, OŠ Prežihovega Voranca, Gosposvetska 10, ob 17.30. uri

Ali lahko poznam potrebe drugega, če ne poznam svojih? Ali lahko ljubim, če ne ljubim sebe? Zakaj so odnosi iz primarne družine oziroma iz odnosa mati – oče tako pomembni za naš obstoj? Kaj je z medsebojno navezanostjo, odvisnostjo? Bil sem otrok, danes sem starš, jutri dedek, ...?! Zakaj se vse življenje, vse tja do smrti, nenehno in nepozabno vrtijo neporavnani odnosi iz primarne družine?

Kaj vse nudi primarna družina oziroma mati in oče ter za kaj je priložnost BITI v odnosu primarne družine oziroma z mamo in očetom?

Predaval bo Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR.

PONEDELJEK, 19. NOVEMBER

IZDELAJMO NARAVNA RASTLINSKA MILA PO TRADICIONALNEM HLADNEM POSTOPKU

GEP-ART (Naravna darila EMMA), Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure

Ker se vse prevečkrat umivamo z agresivnimi čistilnimi sredstvi, polnimi kemikalij, umetnih penilcev, barvil, dišav, parabenov itd., vas vabimo

na delavnico, na kateri se boste naučili sami izdelati popolnoma naravna trda mila iz rastlinskih osnovnih olj, 100 odstotnih naravnih eteričnih olj ter z dodatki naravnih zelišč in drugih dodatkov (ognjič, sivka, glina, rožmarin, med itd.). Dodatno bomo izdelali tudi vlažilna glicerinska mila. Mila, ki jih bomo izdelali, prejmete za domov, prav tako tudi pisno gradivo in dodatne recepte za ustvarjanje.

Več informacij na www.naravna-darila.si. Vodita: Nada Demšar in Gregor Sojer. Prispevek: 39 EUR. Prijavite se lahko do 18. novembra na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.



21. DO 25. NOVEMBER

KNJIŽNI SEJEM

Ljubljana, Cankarjev dom

Projekt Skupaj za zdravje vabi na dogajanja na knjižnem sejmu. Obiščite nas na stojnici založbe Littera Picta v 2. predverju (2. klet). Vse knjige projekta in novo knjigo Ljudski zdravnik Alfreda Vogla boste lahko kupili z 20 odstotnim popustom. Vstop je prost.

SREDA, 21. NOVEMBER

SREČANJE Z NARO PETROVIČEM

Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, od 18. do 20. ure

Predava: Nara Petrovič. Tematika: Ekološka naselja in trajnostna kultura bivanja. Dobrodošel je prostovoljni prispevek. Več informacij na: narapetrovic.wordpress.com.

PETEK, 23. 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, fizioterapevtka. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 21. novembra 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 24. NOVEMBER

TEČAJ: ODPRAVIMO NESPEČNOST

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

Pomanjkanje kakovostnega spanja povzroča utrujenost, glavobole, spremenljivo razpoloženje, razdražljivost, neodpornost na stres, zategnjene mišice, glavobole, slab imunski sistem, oteženo razmišljanje in delovanje, skratka, nič ni na svojem mestu. Tradicionalna kitajska medicina se dobro zaveda pomena kakovostnega počitka in s svojimi tehnikami zelo uspešno odpravlja vse motnje spanja.

4-urni tečaj sestavljajo: Spoznavanje vzrokov za naš tip nespečnosti; pogojev, ki zagotavljajo kakovosten spanec; akupresurne masaže; meditativne tehnike; prehrambeni nasveti. Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

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

SOBOTA, 24. NOVEMBER

DELAVNICA BARVANJA LAS S 100 ODSOTNIMI RASTLINSKIMI BARVAMI

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

Si želite zdravih in živih las? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las? Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana). www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. V četrtek, 15. 11., ob 18. uri, vabljeni na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego.

NEDELJA, 25. NOVEMBER

TEČAJ: OKREPIMO PLJUČA

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

Z zdravjem pljuč in debelega črevesa so povezane težave z imunskim sistemom, sinusi, vsesplošno telesno šibkostjo, kratkim dihom, daljšimi obdobji žalosti, preobčutljivostjo, zaprtjem, pretirano zaprtostjo vase, ... Jeseni so vsi ti sistemi najbolj dovzetni za krepitev s preprostimi tehnikami tradicionalne kitajske medicine (akupresura, qigong, prehrana, ...), ki se jih bomo naučili na tečaju. Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

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



ČETRTEK, 29. NOVEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Kulturni dom Krško, Trg Matije Gubca 2, ob 19. uri

Vsebina bo enaka kot 13. 11. Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.

PETEK, 7. DECEMBER

TEČAJ LIČENJA Z EKO KOZMETIKO

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

Ličenje je področje samozavesti in samozdravljenja žensk. Male skrivnosti, kako do zdravega in svežega videza z eko kozmetiko. Tečaj dnevnega ličenja temelji na osebnem pristopu. Strokovnost in 17 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Več informacij: www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Cena: 50 EUR + DDV.



PETEK, 7. DECEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Šentjernej, Kulturni dom ob 18. uri.

Vsebina bo enaka kot 13. 11. Predava Sanja Lončar. Vstop prost.



ČETRTEK, 13. DECEMBER

ZASVOJENOST, ZGODOVINSKA RAKASTA METASTAZA

Maribor OŠ Prežihovega Voranca, Gosposvetska 10, ob 17:30

Predavanje Rajka Škariča. ZASVOJENOST obstaja od človekovega nastanka naprej. Zakaj? Preprosto zato, ker je naš materialni svet kot testni poligon ustvarjen za preizkušanje. Za preizkušanje usklajenosti oziroma harmoničnega delovanja razuma in zavesti. Vsak trenutek smo pred odločitvijo, ali delovati skladno „sami s seboj“ ali se pustiti premamiti vabam, ki nas ločijo od nas samih in nas posledično „najedajo“ do stanja ZASVOJENOSTI.

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



Namenite nam delček dohodnine in ustvarili bomo še več

Po šestih letih neutrudnega dela smo pred letom dni dočakali priznanje statusa, da delamo v družbenem interesu, po še letu in pol pa smo dočakali, da nas tudi uradno vpišejo v register, s čimer imamo zdaj končno pavico prejeti delček vaše dohodnine kot donacijo za razvoj projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

Morda vas zanima, koliko svoje dohodnine lahko upravljate na takšen način?

Če prejimate 1.000 EUR neto prihodkov na mesec, na račun dohodnine plačujete približno 1200 EUR na leto. Na to, kako bodo porabili 99,5 % tega denarja, ne morete vplivati. Odločitev o 0,5 %, kar znaša 6 EUR na leto, pa je v vaših rokah. To res ni veliko, kljub temu pa pri nas vsako „zrno“ šteje ...

In tudi z malim znamo narediti veliko.

Menimo, da je prav, da veste, kaj načrtujemo z denarjem, ki se bo enkrat v naslednjem letu stekel na naš naslov.

1. Že dlje časa načrtujemo bolj dejavno širitev naših dejavnosti na področje otrok. Menimo, da je treba zagotoviti čim več vsebin v šolah, vrtcih, spodbuditi dejavnosti za starše ter objavljati čim več neodvisnih informacij, ki bodo staršem omogočale lažjo izbiro.

2. Drugo pomembno področje, na katerem želimo narediti še več, je področje samooskrbe. Pred vsakim, ki se odloči za čim večjo samostojnost in samooskrbnost, se odpira veliko število konkretnih vprašanj. Zato tudi na tem področju načrtujemo več prispevkov, več dejavnosti, več delavnic in pobud.

3. Mnogi med vami, ki berete naše novice, se vse bolj pogosto sprašujete, ali je služba, ki jo opravljate, zares služenje človeku ali suženjstvo kapitalu. Mnogi bi začeli kaj drugega, pa ne veste, kako, s kom, kje, ... Menimo, da bi dragocene informacije in pobude na tem področju omogočile, da se dobri ljudje z vizijo hitreje povežejo in svoje potencialne uporabijo za nove, sveže in zdrave rešitve.

Postopek doniranja poteka tako:

1. Izpolnite svoje podatke na obrazcu, ki ga objavljamo na naslednji strani.
2. V 3. koloni vpišite odstotek, ki nam ga želite donirati: 0,1, 0,2, 0,3, 0,4 ali 0,5 %.
3. Če ste v tem letu ali prej že izpolnili podobno izjavo, bo davčna uprava kot veljavno upoštevala tisto, ki jo bo prejela zadnjo.
4. Če bi želeli donirati večjemu številu upravičencev, potem dopišite tudi njihove podatke in vpišite odstotek, ki ga donirate njim 0,1, 0,2, 0,3, 0,4 ali 0,5 %. Po zakonu skupni odstotek ne more biti večji od 0,5 % in ne manjši od 0,1 %. Torej lahko po 0,1 % donirate največ petim organizacijam.
5. Če si premislite in se odločite svoj del dohodnine nameniti komu drugemu, bo davčna uprava upoštevala zadnji obrazec, ki ga boste poslali.
6. Stran izrežite in jo prepognite, zalepite robове, nalepite znamko in oddajte na pošti.
7. Če potrebujete obrazce tudi za prijatelje in družino, potem naslednjo stran fotokopirajte. Izpolnjene obrazce zapakirajte v kuverto in sami napišite naslov, ki je objavljen na strani 20.

Hvala.



1. Prosimo, odrežite list iz revije. Hvala.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

Ime in priimek davčnega zavezanca

Naselje, ulica, hišna številka

Poštna številka, ime pošte

Davčna številka

Pristojni davčni urad, izpostava

ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oz. naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Vpišite odstotek (%)
Društvo »Ognjič« za naravno in kvalitetno življenje	49145738	(največ 0,5%)

v/na _____ dne _____ podpis zavezanca _____

2. Nazadnje prepognite tukaj in zalepite stranice z lepilom. Hvala.

.....

prostor
za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance
DAVČNA UPRAVA REPUBLIKE
SLOVENIJE
p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana



Zamenjam gube za likalnik!

Besedilo: Sabina Topolovec

Kaj je lepa koža? Pogoj za uspešnost? Sinonim za mladost? Odsev ustrezne nege? Verjetno se vsaj deloma strinjate z vsem. Lepa, gladka, sijoča, predvsem pa koža brez gub so glavni atributi, za katerimi (ženske) hlepimo že tisočletja. Metode se spreminjajo, koža pa se stara, ne glede na vse. Pravljič o čudežnih kremicah je danes nešteto, vprašanje pa je, ali bolj verjamemo mačehi ali Sneguljčici?

Dejstvo ostaja, da nam nobena krema ne more vrniti mladosti. Če bi bilo res, kar nam vsakodnevno obljublja reklame za kreme proti gubam, danes nihče ne bi obiskoval lepotnih kirurgov. Vendar pa tudi botoks in ostale snovi kožo „sprostijo“ (dejansko onemogočijo delovanje določene mišice) oziroma zategnejo le za nekaj mesecev, nato pa je ponovno treba seči globoko v denarnico. In

četudi bi katera izmed metod zagotavljala daljši rok trajanja, vam je vsekakor ne bi svetovali.

Lažne raziskave

Številne kozmetične hiše se zelo rade pohvalijo z neverjetnimi uspehi iz lastnih študij. Če vemo, da pri tem uporabljajo vsemogoče trike, jim ne gre verjeti. Ali ste vedeli, da osebe, ki določeno kremo preizkušajo (v skupini je v resnici le nekaj oseb), običajno s preprostim vprašalnikom povprašajo le o njihovem vtisu glede učinka testiranega kozmetičnega pripravka, pri tem pa povsem pozabijo tako na kontrolno skupino, ki uporablja placebo, kot tudi na oceno strokovnjakov? Spomnite se na to, ko boste prihodnjič brali ali slišali, da 95 % uporabnic zadovoljno priča o zmanjšanju gub.

Kaj tiči v običajni kozmetiki?

Če gre resnično za laboratorijske raziskave, nam podatek, da določena učinkovina deluje, nič ne pove o tem, kako je z njenim učinkovanjem, ko jo pomešamo skupaj z ostalimi sestavinami, niti o tem, kako takšna kombinacija deluje na tako kompleksen sistem, kakršen je naša koža. Na žalost pa večina kozmetičnih ponudnikov še tako kakovostnim učinkovinam, ki so običajno prisotne v zelo majhnih količinah, skoraj vedno dodaja tudi kopico dokazano škodljivih snovi. Mednje sodijo tudi policiklične mošusne spojine, umetne

dišave, ki se kopičijo v maščobnem tkivu in celo v materinem mleku. Znano je, da so z njimi onesnažene odplake, morja, posledično pa preidejo tudi v hrano. Njihova prisotnost je že dokazana v nekaterih vrstah rib. Triklosan lahko med drugim domnevno povzroči odpornost bakterij na antibiotike. Nemški zvezni inštitut za oceno tveganj vidi njegovo smotno uporabo le v medicini in je strogo proti uporabi triklosana v kozmetiki. Sporni UV filtri, denimo etilheksil metoksicinamat, delujejo kot hormonski motilci. Formaldehid, ki ga uporabljajo kot konzervans, je domnevno rakotvoren. Že v majhnih količinah draži sluznice in lahko izzove alergije. PEG derivate industrija uporablja kot emulgator, ki poveže maščobe in vodo. Vendar pa so prav ti ključ, ki kožo odpre, da postane dostopna za mnoge tuje snovi. V konvencionalni kozmetiki pogosto naletimo tudi na halogenorganske spojine, ftalate, dišave, ki sprožajo alergije, in mnoge druge, morebitno škodljive snovi. V njej tudi le redko opazimo naravna olja, saj kozmetične hiše tako visoke dobičke kujejo tudi na račun uporabe poceni maščob na osnovi nafte. Zadnje testiranje krem proti gubam nemškega Ökotesta je pokazalo, da več kot tretjina testiranih pripravkov zaradi vsebnosti zgoraj navedenih škodljivih snovi nikakor ne sodi na prodajne police.

Placenta in številne druge nečednosti v „anti-age“ izdelkih

Veliko težavo predstavljajo sestavine, ki jih na deklaraciji ne more prebrati niti najbolj izkušen kemik. Mednje na prvem mestu sodijo nanodelci, ki jih večina proizvajalcev ne želi deklarirati (Le zakaj ne?). Nesramnost in pohlep brez primere predstavlja dejstvo, da so ti v kozmetiki in drugod dovoljeni, preden bi z gotovostjo vedeli, da so brez škodljivih učinkov na zdravje človeka. Danes vemo, da ti tudi skozi kožo prehajajo v organizem. Ali ste vedeli, da lahko v nekaterih izdelkih zasledite celo izvlečke iz placente oziroma porodne posteljice? Proizvajalci jih skrijejo pod zapletena imena v seznamih sestavin (kolagen peptidi), nekateri pa jih kar odkrito natisnejo na embalažo (npr. Laturél maska za oči „Intensive Restoration“ z morskimi algami in izvlečki placente). Obstajajo tudi druge, morda še bolj nenavadne sestavine, ki naj bi, podobno kot posteljica, upočasnjevale staranje. Mednje sodi tudi iz semenske tekočine pridobljen spermin. Skandinavsko podjetje Skin Science ga povsem jasno deklarira na svojih izdelkih. Številne kozmetične hiše uporabljajo tudi celularne izvlečke, od kod natančno ti izvirajo, pa lahko le ugibamo. Bolj natančni so pri specifikaciji učinkovin, ki bi jih v kremi le stežka pričakovali, npr. zlato, platina, diamanti, kaviar.



Luksuzne kreme

Takšne sestavine pričajo o domnevnem prestižu posameznega kozmetičnega pripravka. Leta 2009 se je nemški Ökotest lotil prav tega segmenta kozmetike in testiral 20 t.i. luksuznih krem. O luksuzu zraven cene skoraj ni bilo sledu. Tudi najdražja krema, La Mer Crème de la Mer blagovne znamke Estée Lauder, z neverjetno ceno nekaj čez 200 evrov za 50 ml vsebine, je skupaj z več kot polovico ostalih testiranih krem pristala povsem na dnu lestvice. V njej so neodvisni laboratoriji našli kopico najbolj spornih in škodljivih sestavin: poliklične mošusne spojine, alergeno dišavo hidroksicitronelal in tri druge dišave, halogenorganske spojine in maščobe na osnovi nafte. Druge najslabše ocenjene luksuzne znamke, za katere ste gotovo že slišali, so bile Biotherm, Chanel, Clarins, Clinique, Douglas, Helena Rubinstein, Lierac, Marbert, Shiseido, Juvena, Lancaster in Lancôme. Oceno zelo dobro so dobile le vse tri certificirano ekološke kreme, ocene zadostno in pomanjkljivo pa preostale štiri kreme iz konvencionalne kozmetike.

Vedno znova isti krivci

Če spremljate revijo Ökotest, ste verjetno tudi sami že opazili, da najslabše ocene vedno znova prejemajo ne le iste znamke, temveč so te tudi najbolj oglaševane. Po več kot 20 letih delovanja so leta 2007 tudi sami naredili pregled in ugotovili, da sta bili do takrat največkrat najslabše ocenjeni znamki Garnier in L'Oréal, najbolje pa ekološko certificirani ponudniki Weleda, Wala, Laverana in Logocos. Poceni kozmetika nas z rezultati vedno znova preseneča, bodisi v pozitivnem bodisi v negativnem pomenu. Ko pa je govora o dragi prestižni kozmetiki ali kozmetiki, ki jo lahko kupimo le v lekarni, kjer je prisotnost škodljivih dodatkov

prej pravilo kot izjema, pa smo upravičeno jezni na pristojne službe, ki prodajo takšnih izdelkov dopuščajo. Ostane nam torej le dvoje: bodisi da znamo pravilno tolmačiti deklaracijo (ob pogoju, da dobro vidimo drobne napise) ali pa se odločimo za certificirano ekološko kozmetiko.

Staranje kože je naravni proces

Tudi najdražja krema na koži ne more narediti čudeža. Kakovostna krema v najboljšem primeru nekoliko izboljša videz kože. Če vemo, da je koža naš največji organ, ki živi in diha (kolikor mu to omogočimo), pa je vprašanje o kakovosti še kako na mestu.

Delovanje sinteznih kozmetičnih pripravkov temelji na močnih učinkovinah, ki delajo namesto kože. Koža po uporabi takšne kozmetike res deluje bolj negovana, vendar na žalost ne za dolgo. Mnoge uporabnice po določenem času uporabe takšnih pripravkov proti staranju žalostno ugotovijo, da ti ne delujejo več enako učinkovito, če se odločijo za prekinitvev, pa je stanje kože celo slabše kot na začetku. Boljša poteza je naravna nega, pri kateri koži dopustimo, da dela sama, mi pa ji pri tem na naraven način le pomagamo pri ohranjanju tistih funkcij, ki pričnejo z leti pešati.

Po pomoč v naravo

Verjeli ali ne, narava nam nudi učinkovite snovi, ki pomagajo v boju proti gubam. To ne pomeni, da bodo vaša koža zgladile v nekaj tednih, zagotovo pa bodo učinkovito podprle naravno delovanje kože in upočasnile proces staranja kože. Certificirani naravni pripravki temeljijo na naravnih oljih. Eno najbolj učinkovitih je olje iz semen granatnega jabolka, ki deluje močno antioksidativno in ohranja naravno vlažnost kože. Sadež je že od nekdaj poznan kot utelešenje večne mladosti in življenjske sile. Izredne regenerativne sposobnosti imajo tudi arganovo olje, olje iz grozdnih pečk, olje iz pšeničnih kalčkov, boragino olje, svetlinovo olje in mnoga druga. Za zadrževanje in ohranjanje vlage v koži so odlični aloe vera in izvlečki kutine, lilije in sleza. Tam, kjer želimo spodbuditi globinsko obnovo kože in obnovo genskega zapisa, je nepremagljiv gel aloe vere. Kožo krepijo in učvrstijo ginko in oljčni listi ter matični mleček.

Pravijo, da je obraz ogledalo našega zdravja. Prav gotovo se v njem zrcalita več kot le uporaba določene kozmetike, tako predvsem naš življenjski slog, med drugim tudi pitje zadostnih količin vode, kakovosten spanec in zdrava prehrana. Predvsem pa se imejmo radi in naš obraz bo zažarel v povsem drugi luči.



WELEDA

Regenerativna nega z granatnim jabolkom

za sijoč in svež videz

Aktivira naravne funkcije kože
ter omili znake staranja.

Serum za obraz z granatnim jabolkom vsebuje koncentriran sok granatnega jabolka, ki deluje kot naraven »lovilec«
prostih radikalov ter gel aloe vere, ki ohranja in zadržuje vlago v koži. Redna uporaba nemastnega, lahkega seruma krepi strukturo kože in podpira obnavljanje kožnih celic. **Dnevna krema z granatnim jabolkom** z oljem semen granatnega jabolka, arganovega olja in olja oreščkov makadamije aktivira regeneracijo kože, jo ščiti pred prostimi radikali in jo intenzivno neguje. Gube se omilijo, obrazne linije postanejo bolj čvrste. **Nočna krema z granatnim jabolkom**, obogatena z oljem pšeničnih kalčkov in oljem sončnic, aktivira naravne regenerativne procese kože ponoči. Zjutraj je koža videti spočita in sveža, gube so manj vidne.



V harmoniji s človekom in naravo
že od leta 1921



Žito – zrno ali plev?

Besedilo: Sabina Topolovec

Žitarice in žitni izdelki so v prehranski piramidi običajno uvrščeni med najbolj priporočljiva živila. Ljudje jih radi in veliko uživamo vsak dan. Pomislite le na kruh, testenine in pecivo. Pa smo zato bolj ali kvečjemu manj zdravi? Kot pri mnogih živilih je tudi pri žitu in žitnih izdelkih treba ločevati med dobrimi in slabimi.

V osnovi je vsako žito nadvse dobrodejno za človeško telo. Kakovostno, netretirano, ekološko vzgojeno seme, ki ga z ljubeznijo položimo v zdravo, rodovitno, živo prst, nas v nekaj mesecih razveseli z močnim in zdravim pridelkom. Od tu do končne jedi je pot različno dolga, načeloma pa drži: daljša kot je pot, bolj zdrav obrok zaužijemo. Pa ne povsem dobesedno!

Kdo bo prej iz trgovine?

Če si zvečer vzamete le pet minut za pripravo povsem preprostega testa z drobcem kvasa, se bo kruh, medtem ko spite, naredil sam – zjutraj ga le še spečete. Stavim, da za to, da se uredite, odpeljete do trgovine, kupite kruh in se vrnete domov, povečini pripravite več kot eno uro časa, kolikor se kruh v povprečju peče. Kruh je ob tem tudi vedno dražji, pa se peke kljub temu še vedno loteva zelo malo ljudi.

Herbicid glifosat

Žita, ki so pridelana na konvencionalen način, pogosto vsebujejo ostanke pesticidov, herbicidov in drugih škodljivih snovi. Za herbicid glifosat se pojavlja vedno več svaril o njegovi škodljivosti,

pristojni uradi Evropske unije pa si pred tem zatiskajo oči in so presojajo o njegovi uporabi s trenutnega leta prestavili na leto 2015. Če veste, da je z navedenim totalnim herbicidom po trenutni zakonodaji pridelek dovoljeno škropiti še teden dni pred žetvijo, niti najmanj ne preseneča, da ga je nemški Ökotest odkril kar v treh četrтинah testiranih živil (kruh, žemlje, testenine, kosmiči). Tik pred pravilom pridelkov lahko z njim tretirajo tudi stročnice, krompir in oljnice. O škodljivosti glifosata priča vedno več študij, ki pa jih je nemški zvezni inštitut za oceno tveganj zavrnil z razlago, da niso bile izvedene v skladu z mednarodno priznanimi pravili. Vendar pravila postavljajo ljudje in različne institucije, ponavadi pa so naravnana tako, da najbolj ustrezajo prav njim. O tem priča naslednji zgovoren primer o največji dovoljeni prisotnosti glifosata v živilih: tako smejo živila, za katera ni dovoljeno tretiranje tik pred pravilom, vsebovati le 0,1 mg/kg glifosata, pri tistih, ki jih lahko škropijo še teden dni pred žetvijo, pa je varnostna meja kar stokrat (!) višja (10 mg/kg).

Težke kovine in druge pasti v žitih

Če jeste običajno hrano, ki je pridelana na konvencionalen način, se v vašem telesu kopičijo tudi težke kovine, ki so posledica tretiranja polj s pesticidi. To ni edini način, s katerim se živila onesnažijo, pa vendar je vsak tvegani dejavnik bolje zaobiti kot živeti skladno z načelom: od nečesa moram umreti. Dodatno težavo predstavljajo tudi izropana tla, ki jih leto za letom izčrpavajo strupi in mineralna gnojila. Kaj lahko pričakujete od zrna, ki je na oko morda lepo, vendar prazno? Zgodba o vsemogočih manipulacijah z žiti pa se na polju pravzaprav komaj prične. Industrija v želji, da zadovolji naše čute in svoj pohlep po dobičku, iz žitnega zrnja ustvarja hrano, v kateri je toliko različnih proizvodnih postopkov in toliko

različnih dodatkov, da je pravljica o zdravih žitih le še privid slepih in melodija gluhih. Ste pomislili, da bi tudi to lahko bil vzrok nenehni utrujenosti, pomanjkanju volje, radosti in energije za življenje in bivanje v vsej polnosti tukaj in zdaj? Poglejte v svoj krožnik in iz njega umaknite vse, kar ni nastalo v popolnem sožitju z naravo, nato pa to isto začutite v srcu in energija bo v hipu vzplamtel.

Gluten ni enak glutenu

Mnogi ljudje opažajo, da se njihovo počutje in zdravje zelo izboljšata, ko prenehajo uživati žita, ki vsebujejo gluten. To v praksi običajno pomeni, da izmed glutenskih žit v resnici črtajo pšenico, ki je najpogosteje uporabljeno žito, to pa nadomestijo z običajnimi žiti, ki ne vsebujejo glutena: ajda, proso, koruza in riž. Če nimate celiakije in imate radi žita, poskusite v svoj jedilnik vpeljati tudi nekatera druga žita, ki sicer vsebujejo gluten, vendar ta ni tako obremenjujoč kot pri pšenici, npr. piro, kamut, ječmen ali oves. Odlični brezglutenski žiti sta tudi kvinoja in amarant. Slednji, podobno kot ajda, pravzaprav sploh ni žito, vendar ga lahko uporabljamo na enak način.

Popolno vzgojeno žito ni nujno zagotovilo za optimalen obrok

Oglejmo si nekaj namigov, kako lahko iz kakovostnega, sonaravno vzgojenega žitnega zrnja ustvarite jed, ki vas bo napolnila z energijo, namesto da bi vam jo črpala:

Večina moke na prodajnih policah je mrtvo živilo

Ko žitno zrno stremo, se v istem trenutku prične proces oksidacije. Že v mesecu dni je vsebnost hranil tako nizka, da je hrana, pripravljena iz takšne moke, bolj polnilo kot živilo. Eno izmed najbolj koristnih kuhinjskih naprav tako predstavlja mlinček za moko, s katerim si lahko vsak hip ustvarite moko ali zdrob. Če pečete svoj kruh, se naložba zelo hitro povrne. Na tak način istočasno uživate polnozrnat moko, ki ni oropana dragocenih snovi, ki se nahajajo v dragoceni ovojnici.

Žita predhodno namočite

Ko žito namočite, v njem zbudite speči kalček – žito se, po domače povedano, zbudi. S tem se v žitu za nekajkrat poveča vsebnost vitaminov in mineralov. To si je koristno zapomniti, ko boste naslednjič pripravljali rižoto.

Zelenčki na okenski polici

Oborožite se z obiljem dobrega iz žitnih kalčkov. Iz pšenice so nared v dveh dneh, vse skupaj pa

ne terja več kot deset minut dela, kolikor boste potrebovali za nekajkratno spiranje in odcejanje kalčkov. Če jih pustite še nekaj dni, bodo iz njih zrasle zelene bilke, ki bodo v zimskem pomanjkanju zelenja odlični vir zelenih kašastih sokov.

Mlečnokislinska fermentacija

Kruh si pripravljajte s kislim testom. Nekaj dni priprave v resnici zahteva le nekaj potrpežljivosti, vendar skoraj nič dela. Ljudje smo zelo organizirani na številnih področjih, ko pa se je treba spomniti le drobnega koraka, ki nam omogoči bolj kakovostno hrano, smo pogosto površni. Pustite bakterijam, da opravijo svoje delo. Vaše črevesje in posledično počutje vam bosta še kako hvaležna.

Žita pravilno kombinirajte in uporabljajte začimbe

Če vsak dan zaužijete pest žitne jedi ob bogati spremljavi različne zelenjave, zelišč in začimb, bo vaše telo pokalo od zdravja. Dela s pripravo takšnih jedi je zelo malo, če smo le nekoliko iznajdljivi. Na preprostem primeru to pomeni, da riž zvečer namočimo, zjutraj ga skuhamo, nato pa vročo posodo zavijemo v odejo, da se čim dlje ohrani toplota. Ob prihodu z dela nas pričaka še vedno topla jed, ki jo le še začimimo in dodamo nekaj na hitro prepražene sezonske zelenjave.



**Že 15.000
prodanih izvodov**

Knjigo 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 (poštnino krijemo mi).



Slovensko podeželje, prehranska samooskrba in narava leta 2020

Anamarija Slabe, Inštitut za trajnostni razvoj

Ne, tole ne bo futuristična zgodbica – gre za še kako aktualno vprašanje, na katerega moramo odgovoriti v nekaj naslednjih mesecih.

Kmetijsko-podeželski denar EU naj bi se za obdobje 2014–2020 delil na novo. Končno naj bi bil čas za spremembe, ki si jih že dolgo želimo vsi potrošniki in davkoplačevalci, ki nam je mar za okolje, zdravje, socialne vidike kmetijstva itd. Pa bo res tako? Smer razvoja razprave v EU in v slovenskih kmetijskih krogih ne zbuja veliko upanja.

Glavni cilj slovenskega programa razvoja podeželja 2014–2020 mora biti povečanje samooskrbnosti. Toda z bistveno bolj trajnostno pridelavo! Tu se vsaj načeloma še strinjamo. Kaj pa je trajnostna pridelava in kako do nje, je pa že sporno.

Razen nekaj kozmetičnih popravkov, sprememb ne bo. Kaj nas čaka v primeru, da bo kmetijska politika ohranjala predvsem obstoječe stanje? Še vedno bomo o večji samooskrbi z zelenjavo, s sadjem, z žiti itd. le sanjali, mleko in govedino pa bomo izvažali oziroma za povečanje njune potrošnje zapravljali denar za promocijske kampanje. Na najboljših kmetijskih zemljiščih bo še naprej rasla koruza (zdaj ima že 60-odstotni delež v „kolo-barju“), s katero bomo krmili živino, talno vodo pa bomo zalivali s herbicidi in z gnojevko. Vsako leto

večji del koruze nam bo sicer vzela suša (podnebne spremembe so dejstvo), toda nič zato – bomo pač plačevali kmetom odškodnine iz skupnega proračuna, travniki in pašniki, kjer bi se živali sicer lahko pasle, pa se bodo še naprej zaraščali. V trgovinah bo še naprej prevladovalo tuje blago 2. in 3. kakovosti, seveda za ceno prve in druge. Obenem pa bomo plačevali spodbude za sheme kakovosti, ki nam jih bodo s promocijskimi sporočili predstavljali kot „naravi prijazne“ in sploh skoraj ekološke (primer integrirane pridelave). Resnična ekoživila pa bomo prav tako še naprej uvažali v enakem obsegu kot doslej (80 %) oziroma še več, če bo povpraševanje po njih raslo po dosednji stopnji (10 % letno) in bo na drugi strani preusmerjanje kmetij v ekopridelavo približno tako počasno kot doslej. Naši otroci pa bodo v šolah in vrtcih jedli hrano vse bolj dvomljive kakovosti.

Ta pot torej ne bo prava. Prava pot do zgoraj navedenega glavnega cilja je postopno, vendar jasno načrtano prestrukturiranje kmetijske pridelave ob hkratnem povečevanju ekološke pridelave, zlasti tržne, ob zviševanju okoljskih standardov celotnega slovenskega kmetijskega sektorja ter ob spodbujanju zdravih in za nizkoogljično družbo primernih prehranskih navad.

Pravi izziv za kmetijsko (in obenem okoljsko!) ministrstvo mora biti to, kako kmetom pomagati, da bodo lahko za to prestrukturiranje in

Stanje ekološkega kmetijstva v Sloveniji v letih 2010 in 2011 ter cilji ANEK

Kazalnik	obseg (št.)	obseg (%)	cilj 2015 (ANEK)
Eko kmetijska gospodarstva, EKO (+ preusmerjanje)	1.999 (364)	dobri 3 %	15 %
Povečanje deleža eko kmetijskih gospodarstev gl. na l. 2010		za 5 %	
Kmetijska zemljišča v uporabi (KZU), EKO	27.448	skoraj 6 %	
KZU, EKO + preusmerjanje	32.148	skoraj 7 %	20 %
Povečanje deleža eko KZU glede na l. 2010		za 9 %	
Delež slovenskih ekoloških živil na živilskem trgu*		0,2 %	10 %

* Podatek za leto 2010, CRP EkoTrg, ITR in BF; ostalo na osnovi podatkov SURS, 2012.

preusmerjanje pridobili potrebno podporo, še zlasti znanje, pomoč pri razvoju trženja in možnost za potrebne naložbe. Okrepljeno (pre) usmerjanje v ekološko pridelavo mora biti podprto s krepitvijo vseh podpornih dejavnikov, kot je zapisano v Poročilu o izvajanju Akcijskega načrta ekološkega kmetijstva v Sloveniji do leta 2015 (ANEK), MKO/Skupina za spremljanje izvajanja ANEK, julij 2015.

Pogoste so trditve, da so slovenski pridelki v splošnem bolj kakovostni in pridelani z manj obremenitvami za okolje. Vendar to še zdaleč ne drži kar na splošno – in tega se zavedajo tako potrošniki kot stroka in kmetje. Ker pa ima Slovenija zares precejšen potencial za takšno konkurenčno prednost, ga je treba s pomočjo kmetijsko-podeželskega programa ustrezno razviti.

Dosedanje izkušnje so pokazale, da so tržno uspešne le jasne in verodostojne sheme kakovosti, kjer je tako v Sloveniji kot v EU in v svetovnem merilu daleč v ospredju ekološka pridelava. Primer neupravičene in zato neuspešne sheme je integrirana pridelava (IP), saj zagotavlja le minimalen standard, ki bi ga morali izpolnjevati vsi pridelki, ki pridejo na trg – tako menimo strokovnjaki in potrošniki. Veljalo pa bi dvigniti minimalne zahteve za celoten slovenski kmetijski sektor ali vsaj za pridelovalce za trg nad raven, ki jo lahko pričakujemo od končne uredbe EU o novi SKP/PRP, ter zagotoviti ustrezen in zadosten nadzor. Tako bi lahko potrošnikom povedali, kakšne (nad)standarde izpolnjujejo slovenska živila, brez poseganja po zavajajočih „shemah kakovosti“.

Ker gre za pomemben del naše prihodnosti, smo na Inštitutu za trajnostni razvoj sklenili partnerstvo s projektom Skupaj za zdravje človeka in narave, da vas bomo sproti obveščali o tem, kako se zadeve razpletajo, da se boste po potrebi lahko vključili s svojim mnenjem!

EKOLOŠKA NASELJA IN TRAJNOSTNA KULTURA BIVANJA

Bi radi videli kako živijo ljudje, ki so se odločili reči NE reptilskemu kapitalizmu, izgorevanju, pohlepu, ... in zaživeti v harmoniji z naravo.

Pravijo, da pove slika več kot tisoč besed, zato je **Nara Petrovič** zbral odlične primere iz vsega sveta, ki si jih lahko ogledate v njegovem potopisno-pripovednem koktajlu.

Predavanja in predstavitve njegove knjige bodo na različnih lokacijah.

Vstop je povsod prost. Za dodatne informacije pa pokličite na 041286444 ali pišite na: narapetrovic@gmail.com

Ponedeljek, 19. november

Nova Gorica, Knjižnica Franceta Bevka, Trg Edvarda Kardelja 4, ob 17. uri

Torek, 20. november

Logatec, Klub logaških študentov, Tržaška 27, ob 18. uri

Sreda, 21. november

Lesce, Čebelarški center ČRIC, Rožna dolina, ob 18. uri

Sreda, 28. november

Radomlje pri Domžalah, Studio Alternativa zdravje, Cesta borcev 7, ob 17. uri

Sreda, 28. november

Vabljeni tudi na predavanje NARA PETROVIČ BREZ DLAKE NA JEZIKU; Škofja Loka, Rdeča ostriga, Partizanska 1, ob 20 uri



Semena prihodnosti že kalijo

Besedilo: Karmen Prah

S temi besedami bi lahko povzeli dogajanje na okrogli mizi Semena naše prihodnosti, ki jo je Eko civilna iniciativa organizirala 12. oktobra v Veliki Pirešici, v društvu La Vita.

Prizadevanja in plemenite misli so ponesle pomembno sporočilo v svet. Namreč dejstvo, da imamo znanje, ukrepe in sredstva, da lahko s pravimi semeni, pridelanimi na sonaraven način, povečamo prehransko varnost in zagotovimo več delovnih mest. Samo od nas pa je odvisno, ali se bomo znali pravilno organizirati in sodelovati, da bomo znali dostojno živeti v naši Sloveniji. Aktivni pristop in prave odločitve lahko pomagajo k večji samooskrbi Slovenije – to je glavno sporočilo te okrogle mize.

Podeljena so bila priznanja sodelujočim v Štafeti semen, ki so izvajali dejavnosti v tem projektu, sejali, izmenjavali, ohranjali, izobraževali, objavljali novice, svetovali, ...

„Znamo ceniti tiste, katerih delo je vidno v praksi: na področju znanja, politike, institucij, šolstva, medijev in dejavnih posameznikov, med katere sodimo vsi, ki nam je mar za sočloveka

in okolje, v katerem živimo. Vsi mi, ki s svojim imenom in priimkom trdno stojimo za tem, da se aktiviramo in delamo dobro,“ je goste nagovorila Irena Rotar.

Mag. Dejan Židan je sodelujoče seznanil s spodbudnimi premiki na področju samooskrbe in z zanimivimi spremembami v prehranskih navadah Slovencev. Poraba mesa in sladkorja upada, poraba zelenjave pa je v porastu.

Martina Bavec je predstavila novosti na področju spodbud, kjer bo po novem eko področje ločeno in bodo zanj zagotovljena posebna sredstva.

Gojko Stanič je prisotne seznanil s svojimi izkušnjami s samooskrbo v urbanem okolju. V mestih namreč živi večina svetovnega prebivalstva in prihodnosti ne bo, če ne bodo urbane sredine povišale stopnjo lastne samooskrbnosti. Urbani načini pridelave zelenjave in sadja na strehah in ob stenah stavb bi lahko bili tudi priložnost za zaposlitev veliko brezposelnih ljudi.

Predstavniki VURS-a so predstavili, kako trenutno delujejo semenske banke, ki jih imamo v Sloveniji, in na kakšen način lahko nevladne organizacije ter drugi zainteresirani pridejo do teh semen oziroma prispevajo svoja semena v varstvo.

Kako v praksi poteka ohranjanje in trženje naših avtohtonih semen, je predstavila Fanči Perdiš iz Amaranta – naše prve ekološke semenarske hiše.

Bolj podrobne izjave in predloge sodelujočih si lahko preberete na spletni strani ekoci.si.

NOVO
V MARIBORU, Valvasorjeva 40

OTVORITVENI POPUSTI DO: **-50%**
veljavnost do: 14.11.2012

BIO TRGOVINA
vse za telo, um in duha!



Na voljo: bio prehrana, pijača, kozmetika, dodatki k prehrani, čistila, sveže sadje in zelenjava, kruh, hlajeni program in še marsikaj.

In ker združujemo pametno s koristnim vas bomo razvajali s svetovanji, raznimi delavnicami, predavanji, degustacijami in edinstvenimi dogodki, ki se jih boste še dolgo spominjali.

SMO NAJBOLJŠI, VENDAR NIČ BOLJŠI OD VAS!

BIOVAN 

Biovan, d.o.o. | www.biovan.si | 040/20 40 78
 [biotrgovina biovan](https://www.facebook.com/biotrgovina.biovan)

Happy smoothie bar

Izgorevanje zaradi stresa izgoreva tudi veliko koristnih sestavin, ki bi jih telo potrebovalo za lastno delovanje. Zato je ob povečanih naporih skrb za kakovostno prehrano zelo dobra strategija. In ker ne morete vsega sami, lahko pokličete tudi na pomoč.

Prvi ekološki presni Happy smoothie bar v Ljubljani vam z veliko pozitivne energije postreže z zelenimi, energetskimi ali s sadnimi smoothieji, z bogatim izborom solat, veganskimi in vegetarijanskimi sendviči ter s presnimi sladicami. Za vas izvajajo tudi razstrupljevalne tedne z zelenimi smoothieji, ki vam jih vsak dan sproti dostavijo domov ali na delovno mesto. Dostavljajo tudi vse ostale jedi in s tem poskrbijo za zmanjšanje bolniških dopustov. V Happy smoothie baru lahko po ugodni ceni naročite cele presne torte ali zavitke, pridejo pa tudi na službene in zasebne zabave, kjer poskrbijo za zdrave in atraktivne obroke. 99 % živil je ekološkega izvora. Več na www.happy-smoothie.com.



Na spletni strani
www.zazdravje.net

v rubriki "**skupaj kuhamo**"
vas čaka že **več kot 150 receptov**.



Prenovljena prodajalna Sanolabor v Cityparku

Specializirana prodajalna Sanolabor je v nakupovalnem središču Citypark že od samega odprtja centra in nudi velik izbor medicinskih pripomočkov ter raznovrstnih izdelkov za zdravo življenje.



Z mesecem oktobrom vas vabijo v popolnoma prenovljeno prodajalno, kjer so ponudbo obogatili še z EKO koticom z največjim izborom eko kozmetike certificiranih proizvajalcev, eko prehranskih dopolnil, super hrane in druge zdrave prehrane.



Naj vas prehlad in virusi ne ustavijo!



- ✓ **Povečuje** imunsko odpornost
- ✓ **Zdravi** simptome prehlada in
krajša čas obolenja
- ✓ **Vsebuje** izvleček svežih,
biološko pridelanih **ameriških
slamnikov** - ehinacej



Echinaforce® kapljice in tablete

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in
neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

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

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravlje dnevka in narave

farmedica
Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si