



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ november 2013

brezplačen izvod



Tema meseca:

Okupacija od znotraj



Vabljeni na druženje ob knjigah!

Knjige postajajo vse bolj pomemben način prenašanja vsebin, s katerimi se v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave ukvarjamo. Knjižni sejem je priložnost za druženje, klepet, vaša vprašanja našim avtorjem ter vaše pobude, iz katerih se bodo morda rojevale nove knjige.

Zato bomo letos prisotni na knjižnem sejmu, kjer smo za vas pripravili nekaj zanimivih presenečenj. **Poiščite nas na stojnici založbe Jasno in glasno**, v drugi kleti Cankarjevega doma. Vstop je prost.

- Knjige projekta bodo na razpolago s **popustom 5 EUR**, brošure Preverjene naravne rešitve pa s **popustom 2 EUR**. Stari in novi izvodi naših novic bodo na razpolago brezplačno.



- Ob vsakem nakupu nad 30 EUR vam bomo **podarili še Plakat** ujemanja začimb formata 32x42 cm.



- Razen naših knjig boste pri nas lahko kupili tudi knjige Ljudski Zdravnik Alfreda Vogla in FAO 37.2.1, Klemna Koširja z enakimi **popusti**.
- Na našem prostoru bo tudi zabavno in okusno. **Vabljeni na pokušino** začimbnih napitkov in drugih dobrot.
- V soboto, 23. 11., ob 16. uri vabljeni na **začimbni kviz**, v katerem boste izvedeli še marsikatero zanimivost o začimbah in morda zadeli katero izmed dišečih nagrad.
- Vabljeni tudi na zanimivo **debatno kavarno** o življenju knjig in njihovih ustvarjalcih. Ta bo **21. novembra** ob 11 uri. Moderiral bo Klemen Košir, gostje bodo Sanja Lončar, Anton Komat, Dario Cortese in Saša Vodovnik.



21. do 24. 11.
KNJIŽNI SEJEM
LJUBLJANA
VSTOP JE PROST

Uravnajte ščitnico in rešili boste 100 težav hkrati

Nevidni strošek hitrega tehnološkega razvoja nemalokrat plačujemo s pešanjem zdravja. Kemikalije, stres in osiromašena hrana so do te mere načeale našo črevesno floro, da ima vse več ljudi težave z glivicami.



Na udaru enakih strupov je tudi naš hormonski sistem, ki mu posvečamo tretjo knjižico iz zbirke **Preverjene naravne rešitve - Uravnajte ščitnico**.

Vse knjižice iz zbirke **Preverjene naravne rešitve** so na razpolago v trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih prodajalnah Sanolabor in v izbranih knjigarnah. Aktualno številko lahko dobite tudi na vseh poštah in v izbranih kioskih.

Naročite jih lahko tudi na po elektronski pošti preverjene.resitve@gmail.com ali po telefonu 041 770 120.

Cena posamezne knjižice je **12 EUR**. Za vse tiste, ki se želite na naše knjižice naročiti, pa veljajo posebne ugodnosti za polletno (3 številke) ali celoletno naročnino (6 številke).

www.zazdravje.net



Kdo je za volanom?

Vse več ljudi srečujem, ki se počasi začenjajo zavedati, da so v lastnem telesu le gostje, ki so ostali brez pravice do odločanja. O tem, kako bodo mislili ali čutili, odločajo droge (tiste na recept ali tiste, ki jih dobijo na črnem trgu), srčni spodbujevalniki, razni strupi, ki jih je v našem okolju vse več, frekvence, ki smo jim izpostavljeni, medijsko izpiranje možganov, hormonski motilci ali celo glivice, ki jim je uspelo vsiliti svojo voljo in želje svojemu „gostitelju“.

Ali so vaše misli, želje in občutki zares vaši ali pa jih oblikujejo vsi navedeni vplivi?

Sploh ne bi bilo težko dokazati, da sodi večina zahodnjakov bolj v kategorijo „zombijev“ kot svobodnih posameznikov, ki imajo svoje življenje v svojih rokah.

Da je masovno manipuliranje z množicami v interesu oblastnikov in tajnih lož, ki želijo upravljati naš planet, ni presenetljivo. Bolj presenetljivo je, da tudi sami k temu veliko prispevamo. Zelo malo je strupov, ki smo jih zaužili proti svoji volji. Za večino tistih, ki so nas oropali energije, zdravja in razsodnosti, pa smo celo prostovoljno plačali.

Ali si želite razkaditi meglo v glavi, občutek nemoči, odvisnost od različnih snovi, kronično utrujenost in brezvoljnost? Če boste zavihali rokave in odkrili, kje je treba začeti, bo zunanji temi navkljub v vas kmalu veliko več svetlobe in veselja do življenja. Le odgovornost je treba prevzeti in za to tudi nekaj storiti.

Sanja Lončar, urednica

Še veliko tega bi imeli za napisati, pa nam v novicah zmanjkuje prostora. Berite dodatne članke naših avtorjev na www.zazdravje.net, v Vivi, v Jani in v Pomagaj si sam.



V tokratnih novicah preberite:

Kaj vpliva na naše počutje?	4
Temna živila imajo svetlo prihodnost	6
Za manj lepljivo počutje	8
Naravno do boljšega počutja	10
Hormonski motilci običajni tudi v kozmetiki za otroke	12
Koledar dogodkov	16
Ali želite brati debelejše novice?	21



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 40.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o. in Fotolia; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Kaj vpliva na naše počutje?

Besedilo: Sanja Lončar

Mnogi zmotno menijo da je to kar si mislijo njihova stvar. Še pomislimo ne, da so včasih bile naše misli bolj naše kot so to danes.

Danes, ko nam na vsakem koraku dopovedujejo, da smo svobodni bolj kot kadar koli prej, še pomislimo ne, da lahko nekaj vpliva na naše misli in čustva. Pa s tem ne mislim na manipulacije politikov ali hollywoodske produkcije.

Naša medicina še vedno vztraja pri proučevanju telesa kot materialne snovi, zato večina zdravnikov še vedno ne vidi povezave med kemikalijami v gospodinjstvu, ostanki pesticidov, denaturirano hrano, stresom, neprespanostjo, ..., ter zdravstvenim stanjem in počutjem človeka.

Kdor pa želi videti, bo zelo hitro spoznal, kako vse skupaj deluje. Ne gre za kakšne mistične pojave. Večina tistega, kar neposredno vpliva na naše počutje, je celo znanosti danes dobro poznano. Na meji znanega so le sodobna orožja, ki delujejo na osnovi manipuliranja frekvenc, vplivanja na vreme in podobno. Vendar te zaenkrat pustimo na strani. Dovolj je drugega „gnoja“, ki pritiska na nas in bi ga morali čim prej odstraniti.

Okoljski strupi

Stroka je vse bolj enotna, da lahko vsaj 30 % vseh oblik raka pripišemo zastrupljenosti z različnimi okoljskimi strupi. Manj pa se zavedamo, koliko ti strupi vplivajo na naše počutje in nam kradejo veselje do življenja, četudi nikoli ne bomo zboleli za rakom.

Ali ste vedeli, da ftalati in bisfenol, ki jih najdemo v

plastičnih snoveh, brez katerih si danes mnogi ne morejo zamisliti življenja, vplivajo na spremembe ščitničnih hormonov, to pa nato vpliva na celotno raven energije in uravnavanje drugih funkcij v telesu?

Veliko pesticidov je po svoji strukturi podobnih ščitničnim hormonom, zato se vežejo na ščitnične receptorje in motijo hormonsko signalizacijo. Če se počutite raztreseno, je to pogosto prav zaradi delovanja hormonskih motilcev, ki jih dobimo z uživanjem hrane, ki vsebuje ostanke pesticidov ali kozmetike, v kateri so podobno delujoče kemične snovi. Med najbolj sporne sodijo pesticidi iz skupin organokloridi, triklosan, atrazin, ... Dr. Porter, o katerem pišemo več v najnovejši knjižici „Urnajte ščitnico“, ugotavlja, da lahko celo v administrativno dovoljenih mejah kombinacije atrazinov, nitratov in aldikarba povzročajo motnje v razvoju možganov, razdražljivost, slabše zmognosti in motivacijo za učenje itd.

Aluminij

Aluminij je lahek element, vendar se v telesu obnaša kot težka kovina, ki moti delovanje celic in vseh sistemov, v katere je vpeta. Aluminij je neposredni sovražnik našega živčevja, zato vse več raziskovalcev ugotavlja neposredno povezavo med povečanimi obremenitvami aluminija v telesu in poškodbami živčnega sistema (Alzheimerjeva, Parkinsonova bolezen, ...).

Do onesnaženja telesa z aluminijem prihaja zaradi vse širše uporabe aluminijastih pločevink in alu folij v prehrani. Posebej pomemben skriti vir je aluminij, ki ga dodajajo kot sredstvo proti strjevanju soli, prav tako je tudi sestavina konvencionalnega pecilnega praška, najdemo pa ga tudi v moki, nekaterih izdelkih in v zadnjem času tudi v cepivih.

Živo srebro

Naša telesa so vse bolj izpostavljena toksičnemu delovanju živega srebra. Tega „zaužijemo“ z amalgamskimi zalivkami, z uživanjem morske hrane (zlasti rib, ki so na vrhu prehranjevalne verige: tune in druge plenilke), v zadnjem času pa živo srebro vnašamo v hišo tudi z varčnimi sijalkami in se v primeru, da jih razbijemo, izpostavljamo nevarnosti vdihavanja strupenih hlapov.

Vse skupaj lahko močno prispeva k našemu splošnemu počutju (kronična utrujenost, nezbranost) in razvoju avtoimunskih bolezni (multipla skleroza, avtoimunske bolezni ščitnice, sistemski lupus, luskavica, atopijski dermatitis, ...). Na praški medicinski fakulteti so izvedli raziskavo, ki je pokazala, da se je pri 70 % ljudi z navedenimi avtoimunskimi boleznimi stanje izboljšalo, takoj ko so

jim odstranili amalgamske zalivke. Podobno se je ponovilo tudi na Švedskem, Danskem, v Kanadi in ZDA, kjer so okrevanje opazili pri 79 % bolnikov, ki so jim odstranili sporne zalivke (več v knjižici „Uravnajte ščitnico“).

Elektrosmog

Kljub temu da je elektronika dobesedno preplavila naša življenja, o vplivu nenehne izpostavljenosti elektromagnetnim valovanjem vseh teh naprav vemo zelo malo. Elektrosmog predstavlja nenehno motnjo naravnega električnega pretoka v organizmu. Dokazano vpliva na spremembe možganske aktivnosti, ustvarja miselne blokade, glavobole, živčnost, motnje spanja, utrujenost, depresijo, zvonjenje v ušesih, razdražljivost, težave s potenco in plodnostjo, različne bolečine, ... Na mobilno telefonijo odpade največji del elektrosmoga, ki smo mu danes izpostavljeni. Dodatna težava je v tem, da pride že v manj kot minuti pogovora po mobilnem telefonu do odpiranja možganske pregrade, kar omogoči, da tudi drugi okoljski strupi lažje dosežejo notranjost možganskih celic.

Mit o kavi

Pri kavi ljudje vztrajajo v prepričanju, da jim bo izboljšala razpoloženje. Dejansko kava vzdraži živce, zato kljub kratkoročnemu občutku budnosti ustvarja dodatne težave, ko potrebujemo koncentracijo, natančnost in „mirno glavo“.

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

Ali ste še vedno prepričani, da vam bo kava pomagala do boljših rezultatov?

Razbohotene glivice

Verjetno se vam bo od vsega navedenega zdelo najmanj verjetno, da bi lahko razbohotene glivice, kakršna je kandida, odločale o tem, kaj si boste mislili ali čutili. Za kandido je že dolgo znano, da

izloča močne živčne strupe, zato tudi ustvarja nenadne spremembe počutja in „luknje“ v razmišljanju. Tisto, kar je še bolj srljivo, so nova spoznanja, da se kandida razprede tudi po našem živčevju in prebije možgansko pregrado, s čimer si lahko prilasti tudi naša komunikacijska orodja.

Ali se vam je že zgodilo, da ste zelo dobro vedeli, da ne smete uživati toliko sladkarij, saj se po njih ne boste počutili dobro, pa ste to kljub temu počeli? Psihologi bi razlage iskali v delovanju „podzvesti“ in naši samodestruktivnosti. Kaj pa, če znajo glivice zmotiti prenos naših informacij in nam vsiliti svoje, za katere zmotno verjamemo, da gre za naše odločitve? Nam ni v interesu, da nekaj pojemo, njim pa je to življenjsko pomembno. Zamisel, da lahko nekaj manipulira z našimi mislimi in željami, je za mnoge žaljiva, zato je ne jemljejo resno. Presenečenje nastopi, ko ugotovimo, da naenkrat ne čutimo več, da bi za nekaj sladkega tudi ubijali, potem ko smo kandido obvladali. Ali smo z odpravo kandidate zares odpravili tudi svojo „podzvest“ ali pa je glivica zares imela moč nad nami, ki je nismo želeli videti?

Povratak oblasti nad lastnim telesom in počutjem zahteva, da najprej ugotovimo, v kolikšni meri smo v tem trenutku „okupirani“. Le tako bo začela delovati naša lastna „osvobodilna fronta“.

Naj razvoj služi vašemu zdravju!



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Varne diagnostične pripomočke in ekološko neoporečna živila, zelišča, superživila, kozmetiko in čistila poiščite v specializiranih trgovinah Sanolabor.

Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **2225**.

www.sanolabor.si



Temna živila imajo svetlo prihodnost

Besedilo: Tina Krebs

Barva ni le ličilo za živila. V njej se skriva veliko rešitev za težave sodobnega človeka, zlasti za temačno obdobje, v katerega prihajamo.

Zakaj je črni ali rdeči fižol bolj zdrav od belega? Zakaj ima črni sezam veliko več moči od belega, saj gre navsezadnje zgolj za različico iste rastline?

To, kar daje živilom temno rdečo, purpurno ali črno barvo, utegnejo biti zelo zdravi antioksidanti iz skupine antocianinov.

Z naraščanjem različnih civilizacijskih bolezni so se znanstveniki, ki iščejo rešitve na področju prehrane, lotili pregledovanja rastlinskih zakladov na vseh kontinentih v upanju, da bodo v naravi našli snovi, ki jih danes večini ljudi primanjkuje.

Že pred leti, ko smo raziskovali to vprašanje, smo izvedeli, da je sestava hranil v nedotaknjenih avtohtonih rastlinah drugačna kot pri rastlinah, ki so prestale nešteta žlahtnjenja. Predstavljajte si, da nekdo žlahtni Mozartovo glasbo na način, da odstrani polovico violin, doda pa trikrat toliko bobnov. Bi bila to še vedno zdravilna glasba? Podobno se dogaja tudi z rastlinami, ki imajo v svoji osnovni različici določeno razmerje, ko pa želimo z žlahtnjenjem dobiti česa več, to nujno pomeni, da bo na koncu tudi nečesa manj kot v izvirni „kompoziciji“.

Zato nedotaknjeni divji črni sezam, ki ga še vedno gojijo pod Himalajo, po svojih krepčilnih močeh ni primerljiv s sodobnimi različicami črnega

sezama, ki imajo večje donose. Enako velja tudi za črno kumino, črno lečo, črni fižol, ...

Tudi raziskovanje mace je pokazalo, da sta temnejši – črna in škrlatna maca veliko močnejši od bele. Glede na raziskave je črna maca priporočljiva za dvig energije ter izboljšanje spolne in reproduktivne funkcije pri moških. Škrlatno pa uporabljajo ženske za uravnavanje hormonskega sistema in izboljšanje reproduktivnih funkcij. Zato je dobro biti pri izbiri izdelkov, ki dobesedno preplavljajo naš trg, pozoren tudi na vir, iz katerega pridelujejo prah mace.

Kaj skriva škrlatna koruza?

Pravijo, da je v prerokbah latinskoameriških ljudstev zapisano, da se bo prava preobrazba Evropejcev začela, ko bomo začeli uživati škrlatno koroza. No, škrlatna koruza je že prišla na naša tla. Nedvomno gre za kakovostno funkcionalno živilo (superživilo), ki vsebuje zelo veliko antioksidantov. 100 gramov sveže škrlatne koroze vsebuje 16,4 mg/g antocianinov, kar je od 5- do 10-krat več, kot jih najdemo v svežih borovnicah.



Tudi splošni antioksidativni potencial te rastline je spoštovanja vreden. Če ga primerjamo z vitaminom E (oziroma z njegovo sintezno obliko Trolox), ki je osnova za izračune vrednosti ORAC, s katerimi se izraža antioksidativni potencial, je antocianin C3G, ki ga vsebuje škrlatna koruza, 3,5-krat močnejši. Dosedanje raziskave so potrdile, da antioksidanti škrlatne koroze predstavljajo močno zaščito pred UV poškodbami, delujejo protivnetno, zavirajo razvoj rakavih celic in ščitijo pred rakom debelega črevesa (Vir: HerbalGram. 2005; 65:46.49).

Ali še vedno niste prepričani v dejstvo, da barva v tolikšni meri vpliva na delovanje živila? Tudi japonske znanstvenike je to zanimalo. Zato so eno



ČRNI FIŽOL



ČRNA MACA

plodovi vsebujejo velike količine biofenolov, taninov, flavonoidov in antocianinov, vitamin P, C, B in A.



ARONIJA

skupino mišk hranili z mastno hrano, drugo pa z mastno hrano, ki so ji dodali še antioksidant C3G iz škrlatne koruze. Zanimivo je, da so se po 12 tednih, ob enaki količini zaužitih maščob in kalorij, v drugi skupini miške veliko manj zredile.

Vse navedeno so zgolj izolirani opisi nekaterih sestavin, ki so jih do zdaj našli v škrlatni koruzi. Zagotovo pa vse navedeno predstavlja le delček celostnih potencialov živil, ki se jih sodobno žlahtnjenje še ni lotilo.

Črni zakladi iz našega okolja

Tudi v Sloveniji raste nekaj rastlin, ki si po svojih močeh zaslužijo ime superživila. Prva med njimi je zagotovo aronija (*Aronie melanocarpa*). Zreli

Med zaklade lahko uvrstimo tudi divjerastoče borovnice, črni ribez, drnule, brusnice in robide.

Kaj pa črno vino?

Če imate srečo zaužiti takšnega, v katerem ni ostankov škropiv, potem lahko tudi za kozarec črnega vina rečemo, da vam bo „v zdravje“. Na žalost pa 96 % vseh testiranih vin vsebuje toliko ostankov težkih kovin, da je vprašljivo, ali so sploh še užitna.

NOVO



Najboljše iz Peruja svetu



PRVOVRSTNA PRESNA SUPER ŽIVILA

Ukico Corporation



Izdelki so na voljo v trgovinah z zdravo hrano in Sanolabor ter hipermarketih Mercator.

Za manj lepljivo počutje

Besedilo: Suzana Kranjec

Vse več ljudi ugotavlja, da po zaužitih živilih z glutenom (lepilo v žitih) čutijo težo, napetost, utrujenost, izgubo koncentracije. Ni nujno, da imate alergijo, da bi v svoj jedilnik vpeljali vse več živil brez glutena. Kot boste videli iz nekaterih receptov, ki jih povzemamo iz zelo navdihujoče knjige **Življenje brez glutena**, je takšna kulinarika lahko še kako gurmanska in zdrava obenem.

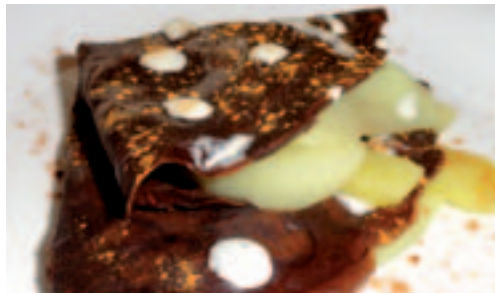
Kostanjeve palačinke z rožiči

Pravzaprav so to kostanjeve palačinke z rožičevo moko. Zajtrk, ki nas v mrzlih zimskih dneh prijeto pogreje.

Za eno osebo potrebujemo:

- 4 žlice kostanjeve moke
- 1 žlico rožičeve moke
- sol
- vodo

1. Mešanici obeh mok dodamo toliko vode, da nastane gladka zmes. Pustimo jo počivati pol ure, da dobro naraste.



2. Ponev namažemo s kokosovim oljem (nekaj kapljic olja kanemo na ponev in obrišemo s papirnato brisačo ali pa uporabimo čopič za mazanje). Na toplo, toda ne pregreto ponev vlijemo maso za palačinke. Na tanko jih spečemo.

3. Rožiči so tisti, ki jim dajo čokoladno barvo in čokoladni okus, zraven pa še blažijo trebušne krče in grejejo v mrzlih dneh. Kot nadev se tem palačinkam poda sveže pripravljena slivova marmelada ali jabolčna čežana, potresena s cimetom.

Ajdovi štruklji s proseno kašo

Za en zavitek štrukljev potrebujemo:

za testo:

- 100 g ajdove moke
- slan krop

za nadev:

- 20 g prosene kaše
- 1 žlico tofuja
- 1 žlico sojine smetane
- sol

Ajdovi štruklji s proseno kašo so pravi stari slovenski štruklji. V tem receptu samo skuto zamenja tofu.

1. Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, da lahko zamesimo čvrsto testo.



2. Proseno kašo skuhamo do mehkega. Ko voda povre in je kaša dovolj gosta, ji dodamo tofu, sojino smetano, posolimo in gladko zmešamo. Zmes naj počiva vsaj pol ure, da postane bolj mazava.

3. Ajdovo testo položimo na moker papir za peko. Raztegnemo ga z rokami. Da se nam ne prijema rok, tudi te prej pomočimo v vodo.

4. Testo premažemo z nadevom. in ga zvijemo s pomočjo papirja za peko. Zavitega v krpo, štrukelj kuhamo v kropu 35 minut. Lahko pa ga ovijemo tudi s prozorno folijo in soparimo 40 minut.

5. Krpo oz. folijo odvijemo in počakamo, da se štrukelj nekoliko ohladi. Zadostuje kot glavna jed, če





pa služi kot priloga h kisli repi ali zelju, ga na koncu poljubno začинimo in prelijemo z oljčnim oljem. Sladka različica te jedi je zelo okusna tudi hladna.

Hokaido cmoki

Še ena jesensko-zimska različica cmokov, ki se jim nihče ne more upreti. Vabi nas že njihova topla barva, ko pa jo pospremi še tisti značilni vonj po domačem testu, si ne moremo kaj, da ne bi zavili v kuhinjo ...

Za štiri cmoke potrebujemo:

- 160 g očiščene oranžne buče hokaido
- 100-120 g brezglutenske moke Schär Mix B
- sol
- 4 izkoščičene slive (za nadev)

Posip:

- 1 žlica javorjevega sirupa
- 1 žlica sezamovega olja
- gomasweet



1. Buče hokaido očistimo pečk, narežemo jih skupaj z lupino in soparimo do mehkega. Nato jih v mešalniku pretlačimo v pire.

2. Dodamo moko in sol. Če je pire redkejši, mu dodamo še moko, tako da cmoke lažje oblikujemo.

4. Kepico testa z rokami raztegnemo, na sredino

položimo izkoščičeno slivo in jo obdamo s testom. 5. Cmoke kuhamo na sopari 30 minut, če so slive zamrznjene, pa 40 minut.



6. Preliti z mešanico javorjevega sirupa in sezamovega olja ter potreseni s sladkim sezamom so ti cmoki zares nekaj posebnega.



Naročila sprejemamo na e-mail:
narocanje.brezglutena@gmail.com
ali preko spletnega obrazca na strani zavoda Parnas
www.zavod-parnas.org.

Ob prevzemu naročila vam pošljemo podatke za plačilo.

Po izvedbi plačila dostava knjige najkasneje v tednu dni.

Če naročila ne morete izvesti preko zgoraj navedenih možnosti, pokličite na tel.: 041 250 209 (od ponedeljka do petka med 16. in 18. uro).

Cena knjige je 38,00 €.

Knjiga je namenjena:

- bolnikom s celiakijo,
- alergikom na jajca in mleko,
- bolnikom s težavami prebavil, ščitnice in multipla skleroza,
- vrtcem, šolam in drugim ustanovam, vpletenim v procese priprave brezglutenske prehrane,
- pa tudi zdravim ljudem, ki želijo izboljšati svoje počutje, življenjski slog.





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

Škodljivi vplivi, ki utegnejo celo hudo zmotiti človekovo dobro počutje oziroma zdravje, so dejansko povsod okrog nas (in v nas). Tako jih najdemo v hrani, zraku, vodi, zdravilih, cepivih, tehnološko dovršenih aparatih, ..., predvsem pa v pomanjkanju odnosa do sebe. V nasprotju s konvencionalno medicino holistična – celostna medicina, ki priznava enost telesa in duha, posameznika spodbuja, da vzroke motenega počutja išče na vseh ravneh svojega bivanja – na fizičnem, psiho-socialnem in duhovnem. Kajti le tako bomo lahko tudi kar najbolj uspešni pri odpravljanju navedenih težav.

V nadaljevanju so zanimivi povzetki Voglovih zapisov o tem, kako vidi duševno-duhovne bolezni, kakšne so bile njegove izkušnje z bolniki s hudimi motnjami počutja in nekaj nasvetov, kako si lahko ob tem pomagamo.

Naravno do boljšega počutja

O pojmu duševnosti

Če želimo pojem duše pravilno razumeti, moramo odpreti knjigo vseh knjig, Biblijo, in si ogledati čudovit stavek v poglavju o stvarjenju sveta: „Bog je ustvaril človeka iz prahu zemlje.“ Lahko bi rekli iz osnove zemlje. „In mu je skozi nos vdihnil dih življenja in človek je postal živa duša.“ Kakor to imenuje nek drug prevod iz hebrejskega besedila – čuteče bitje.

Bog je torej najprej ustvaril telo, tvorbo iz celic, v katerih biva življenjska moč. In da se ta moč obdrži, potrebuje kisik, zato je Bog vdihnil življenje skozi človeški nos, začela so delovati pljuča in prebudil se je njegov duh. Človek je pričel dihati, bil je živ, zavedal se je samega sebe, začel je občutiti stvari in tako je postal živa duša. Ta enotnost telesa in življenjske moči, ki oživi z dihanjem, dih življenja, je po biblijskem pojmovanju čuteča, živa duša, na katero vedno, tudi med zdravljenjem, gledamo kot na celoto, ki jo moramo kot tako upoštevati in zdraviti, če želimo, da bomo pri tem uspešni.

Medsebojni učinki

Če so prisotne duhovne motnje in duševna razdvojenost, bo to vplivalo tudi na telo. Kadar želimo te motnje odpraviti, bomo morali prav tako ustrezno zdraviti telo. Opažanja potrjujejo tudi obraten vpliv, kjer telesne težave tako močno vplivajo na duševna stanja, da je s tem moteno tudi duhovno ravnesje. Nedvomno obstajajo primeri, kjer se najprej pojavijo duhovne in duševne težave, ki za seboj povlečejo tudi telo, pa tudi take, kjer so funkcijske težave telesa vzrok za duševno in duhovno neravnovesje. Splošno je, denimo, poznano, da slabše delovanje jajčnikov oziroma moških spolnih žlez vpliva na psiho in zato zdravljenje teh težav dobro deluje tudi na psihološke težave.

Celotno področje našega življenja pa je tako zelo zapleteno, skrivnostno in nedorečeno, da je na ta vprašanja težko dati dokončne odgovore in zavzeti povsem določena stališča. Opazovanja in izkušnje so pokazale, da je enostransko zdravljenje duševnih bolezni napačno in nezadostno ter v mnogih primerih sploh ne pomaga, medtem ko lahko zdravljenje celovitega organizma pripelje do želenega uspeha. To prepričanje si je Alfred Vogel izoblikoval tudi na osnovi lastnih izkušenj, o katerih pravi takole ...

... Pred leti, ko sem še imel svojo kliniko, sem doživel zanimivo izkušnjo. 24-letna hčerka ene izmed mojih znank je imela napade kričanja. Zakopala se je v vzglavnik in ure dolgo kričala. Prosili so me, naj prevzamem zdravljenje bolnice. Zdravniki so hitro postavili diagnozo shizofrenija in sestra bolnice, ki je bila sama zdravnica, je brez moči stala ob njeni postelji. Izkoristil sem priložnost in ji najprej z Baunscheidtovim odvajanjem spodbudil jajčnike, da bi se okrepila slabotna menstruacija. Bolnica se je po prvih odzivih hudo upirala, toda kakor hitro je nastopilo krepko izločanje levkocitov, se je njeno obnašanje na svojevrsten način spremenilo. Dekle, ki je prišlo povsem k sebi, je dejalo, da se ji zdi, kot da bi ji nekdo snel zaveso z oči. Samo enkratno zdravljenje je bilo dovolj za dokončno ozdravljenje, kajti tudi pozneje, ko se je dekle že poročilo, se težava ni ponovila. Drugo bolnico, pri kateri je menstruacija popolnoma prenehala, so zdravili s sedečimi kopelmi iz gorčice in z jemanjem preparata Ovarium D3. Ko je ponovno dobila mesečno perilo, so prenehale tudi duševne motnje.

Nove poti zdravljenja težkih motenj počutja

Duševnih bolnikov seveda ne moremo vedno pozdraviti na tako enostaven način. Bi pa bilo zdravljenje pogosto enostavno, če bi odkrili pravi vzrok in ga upoštevali. Vsako izboljšanje telesnih funkcij, pa najsi gre zgolj za odpravo zapeke, pripomore k zdravljenju.

Med drugim je pomembna tudi prehrana. Naravna prehrana zdravemu človeku pomaga ohranjati ravnovesje, kako potem ne bo nujno potrebna tudi bolniku? Uživati moramo čim bolj naravno hrano, ki ni razvrednotena in polna umetnih snovi ali obremenjena s škodljivimi škropivi in gnojili, pa bosta tudi fizikalna terapija in psihoterapija maksimalno uspešni. Hrana naj bo polna vitaminov in hranilnih soli. S kakovostno hrano (pa tudi z dieto s sadnimi sokovi ali z blagim postom, če smo za to pripravljeni) si lahko pomagamo tudi pri očiščenju telesa, s čimer se nedvomno vsaj malo razbremenimo tudi duhovni del človeka. Pri prehrani pazimo, da ne večerjamo težke hrane in ne po 18. uri, saj nam utegne spanec zmotiti nočna mora. Kadar kljub temu ne moremo zaspati, so dobra naravna pomoč kapljice iz ovsa – Avenaforce. Bistveno pri zdravljenju je odpraviti tudi motnje krvnega pretoka na naraven način in dvigniti raven kalcija v krvi.

Fizikalna terapija med drugim vključuje tudi „bosanje“ po Kneippu. Jutranji tek z bosimi nogami po orošeni travi povleče kri navzdol in zdi se nam,



kot da iz zemlje z nogami črpamo energijo iz tal, kar prinaša čudovito sprostitvev. Popoldne so priporočljive dobrodejne potilne Schlenzine pregrete kopeli v vroči vodi, ki jih je priporočljivo izvajati 2- do 3-krat na teden. Namesto kopeli lahko uporabimo tudi prho v zaporedju: vroča prha, mrzla prha in spet vroča. Pri ženah s slabotno menstruacijo so dobrodejne trajne sedeče tople (37 °C) kopeli z zelišči. Po zaključku kopeli se lahko sprostimo s sprehodom skozi gozd ali polje, kar naše misli dodatno usmeri k resničnosti.

Usmerjanje bolnika z delovno terapijo na nekaj resničnega pomaga bolniku, da pokuka iz ujetosti bolne duševnosti. Bolniku moramo neprestano pomagati, da se z vsem bitjem ukvarja z resničnim življenjem. Ne smemo ga pustiti, da se zapre vase in izgubi stik z resničnostjo. Če nam to uspe, ga lahko potegnemo iz njegovih bolezenskih čustvovanj in prividov, blodenj in sanjarjenj.

Pomemben del je seveda ustrezen odnos svojcev in terapevtskega osebja do bolnika. Ljubeznivost, povezana z določeno strogostjo, mu vrne ravnovesje in dobro vpliva nanj. Graja ne sme izzvati upora, temveč mora zveneti kot ljubeznivo vodilo, čvrsta roka in zvesta podpora. Takemu vodenju se bolnik rad zaupa. Če izzovemo odpor bolnika, ga samo potiskamo v njegove slabosti. Če torej bolnik čuti ob sebi trdno osebnost, ki ga podpira in vodi, bo počasi uspel pobegniti iz blodnjaka svojih čustev in misli. Če zasluži to varnost in lepo prihodnost, se oprime svojega upanja, sodeluje in se da voditi do normalnega razmišljanja, čustvovanja in ravnanja.

Iz Ljudskega zdravnika, z založnikovim dovoljenjem povzela Dolinar Adriana



Hormonski motilci običajni tudi v kozmetiki za otroke

Besedilo: Sabina Topolovec

Hormonski motilci se v telesu obnašajo podobno kot naravni hormoni, njihovo delovanje pa precej zmotijo. Po desetletjih njihove uporabe v različnih izdelkih vsakdanje uporabe, vključno s kozmetiko, danes že čutimo posledice. Na žalost jih še vedno pogosto srečujemo tudi v kozmetiki za otroke.

Da gre za resnično veliko težavo, je to leto priznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), ki je hormonske motilce označila kot „globalno grožnjo“ za naš planet. Pa si oglejmo, s čim vse jih danes že povezujemo. Zmanjšana kakovost semen-ske tekočine, nenormalen razvoj spolnih organov pri dečkih, hormonsko pogojene vrste raka (rak dojke, prostate, mod), nastop prezgodnje pubertete pri deklicah se v zadnjih desetletjih pojavljajo vedno pogosteje.

Ali je otroška kozmetika varna?

Morda bi se na prvem mestu vprašali, ali to otroci sploh potrebujejo. Drugo pomembno vprašanje

pa je, kaj uporablja mama. Vsi kozmetični pripravki so neke vrste hrana, ki jo prek mamice redno uživa tudi razvijajoči se otrok v maternici, zato je zelo pomembno, katere izdelke ženska uporablja med nosečnostjo.

Nežno le z naravo

Če kozmetike ne izdelujete sami, je edini resnično varen nakup certificirana organska kozmetika. Na trgu je tudi na tem področju zaslediti vedno večjo gnečo, za svoj delež se tepejo celo najbolj znane konvencionalne znamke, ki na nekaterih svojih izdelkih s ponosom pišejo, da ne vsebujejo nekaterih spornih sestavin, ki jih pri večini drugih še vedno brez težav uporabljajo. Na vas je, koliko jih boste cenili. Gledano zgolj stvarno, ti izdelki otroku ne bodo povzročili škode, kljub temu da nimajo duše. Če pa želite resnično najboljše za svojega malčka, posegajte po znamkah, ki jim besede ekološko, sonaravno, resnično prijazno do kože predstavljajo vodilo že več desetletij.

Pazljivo pri izdelkih, ki vsebujejo ...

... parabene

Motijo delovanje hormonov, v kozmetiki pa jih najpogosteje uporabljajo kot konzervanse. Zelo pogosto so prisotni tudi v otroški kozmetiki. Metilparaben so našli v vsakem četrtem pregledanem kozmetičnem izdelku*. Za svetel zgled zakonodaje si lahko vzamemo Dansko, ki je že pre-povedala dva najpogostejše uporabljana, zraven že navedenega tudi propilparaben, v izdelkih za otroke do 3. leta starosti.

... PEG derivate

Kdor je naročen na nemško potrošniško revijo Ökotest, se je v preteklosti lahko že nekajkrat pre-pričal, da so merila testiranja neredko nastavljeni zelo ohlapno. Nakup izdelka zgolj upoštevajoč njihovo oceno (sehr gut, gut) tako še zdaleč ni zagotovilo, da gre za resnično varen izdelek. Tako v posameznih testiranjih lahko vidimo, da za uporabo PEG derivatov oceno izdelku znižajo le za eno stopničko. Tako tudi zapis na embalaži, da šampon ne bo povzročil solzic pri malčku, lahko mamico zadovolji le do tistega trenutka, ko izve, da učinkovina natrijev lavreat sulfat (ang., Sodium Laureth Sulfate), ki temelji na PEG derivatih, očesno zrklo za trenutek omami in s tem prepreči, da bi se solzilo. Če vemo, da imajo solze svoj namen, bomo te informacije nekoliko manj veseli.

... fluor

Tudi pri uporabi fluora v zobnih kremah si pri Ökotestu niso enotni. Tako se je v preteklosti že zgodilo, da so najbolj naravne zobne kreme, ki ne vsebujejo fluora, prav zato dobile slabšo oceno. O



WELEDA

že od 1921

Saj mame vedo najbolje!

Negovalni izdelki z ognjičem bodo vašega malčka od prvega dne dalje nežno ovili in zagotavljali naravno zaščitno plast toplote. Mamice vedno najdejo najbolj primerno in najbolj nežno nego za svojega otroka. **V harmoniji z naravo in človekom.**
www.weledababy.si



kozmetika s certifikatom Demeter, sledi ekološki certifikat, na koncu pa so certifikat BDIH in podobni, ki zagotavljajo le, da je izdelek naraven, ne pa tudi, da je izdelan iz ekološko pridelanih sestavin.

Redno odplakovanje strupov

Kljub vsem ukrepom, je težko doseči, da strupi ne bodo prišli v telesa naših otrok. Zato postaja še toliko bolj pomembno, da skrbimo, da se tudi oni redno razstrupljajo. Najpomembnejše čistilo otroškega telesa je čista voda. Vezavo težkih kovin pa odlično preprečujejo tudi nekatera živila in zdravilne rastline: ječmenova in pšenična trava, alge, koprive, čemaž, rožmarin, pegasti badelj, listi koriandra. Za otroke so primerni in obliki sokov, čajev ali v izvlečkih brez alkohola.

*http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/toxfox_der_kosmetikcheck/bund_studie/

Kako si v Sloveniji predstavljamo prihranke?

Gospodarska zbornica z veseljem obvešča člane o svojih „dosežkih“. Kot največjega izpostavljajo 30 milijonov evrov „prihranka“, saj jim je uspelo doseči umik predloga zakona o obdavčitvi sladkih pijač.



Povedano drugače, 30 milijonov bo zdaj država morala vzeti upokojemcem, sociali, zdravstvu ali

šolstvu, zato da lahko nekaj podjetij (med katerimi je največ multinacionalk) še vedno neomejeno pobira dobičke na zdravju nekoristnih pijačah in s tem povečuje tveganja za debelost, sladkorno bolezen, osteoporozo, hiperaktivnost, kognitivne motnje in dolg seznam drugih težav.

Obenem so pri GZS ponosni, da so gospodarstvu prihranili 8 milijonov evrov zaradi znižanja prispevka za obnovljive vire energije.

Na spletni strani

www.zazdravje.net

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



Neverjetno preprosta rešitev

Vse več staršev odkriva, da imajo hiperaktivnost otrok, izguba koncentracije, nagle spremembe razpoloženja ali agresivnost „skrivno zvezo“ z zaužitimi živili, v katerih je veliko barvil, sladil in umetnih arom.



Zato namesto obarvanih pijač zagotovite sebi in svojemu otroku preprosto in najbolj zdravilno pijačo – čisto vodo.

Ta danes ni več tako lahko dostopna, vsaj ne v tako čisti in energijsko močni obliki, kot bi jo potrebovali. Kljub temu da nam zagotavljajo, da je količina strupov v varnih mejah, prav naši hormoni čutijo motnje že pri minimalnih količinah hormonskih motilcev. Zato je dobro poskrbeti, da je voda, ki jo uživamo, zares čista. Danes ljudje vlagajo veliko napora in denarja v prehranska dopolnila in rekreacijo – najbolj dramatično spremembo v svojem počutju pa boste zaznali, ko boste telesu končno zagotovili dovolj kakovostne vode.

Pripravljajte hrano z zares čisto vodo.

ODLIČEN
SLOVENSKI
IZDELEK
Z VSEMI CERTIFIKATI

**PRETOČNA
REVERZNA OSMOZA**
z biokeramičnim vitalizatorjem

Ekologika – Prodaja, montaža in vzdrževanje

Peter Perš ml., inž. kem. tehnologije, 041/671-028,
www.eko-logika.si, info@eko-logika.si

zelenatrgovina

Brezplačna dostava po vsej Sloveniji



VSE NA ENEM MESTU
izdelki za dom,
ki so narejeni

brez škodljivih kemikalij

Le do 16.11.

-15% popust ob nakupu ležišča in DARILO po izbiri
(paket izdelkov za kuhinjo, kopalnico ali spalnico)

LJUBLJANA, BTC dvorana A-klet
www.zelenatrgovina.si

Pokličite za katalog
01 810 90 32



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



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

SOBOTA, 2. NOVEMBER

ZAHVALA ZA LETINO V SADOVNJAKU

Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 16. uri

Mladi sadovnjak, ki nastaja kot učno mesto v okviru projekta »Trajnostni sadovnjaki«, odpira svoja vrata v času starodavnega praznika zahvale za letino. Ob predstavitvi dosedanjega dela v sadovnjaku se bomo dotaknili tudi starega izročila, povezanega s sadjem, in starih prazničnih šeg, večer pa zaključili ob sadnih dobrotah. Prispevek: vstop je prost, dobrodošle pa bodo sadne dobrote. Vodi: Bernardka Zorko, Več informacij na: 031 329 625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Organizira: Zavod Svibna.



TOREK, 5. NOVEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Maribor, Valvazorjeva 40, dvorana nad trgovino Biovan, 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

želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom ter celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar. Vstopnina: 5 EUR.

Organizira: Društvo Ognjič.



SOBOTA, 9. NOVEMBER

Žalec, Velika Pirešica, Ekofejst, ob 10. uri

KAKO OBVLADATI KANDIDO?

Odkrijte, zakaj ste utrujeni, zakaj vas v črevesju napenja, vas bolijo mišice in sklepi, zakaj se ob vlažnem vremenu počutite še posebej slabo. Težave z glivicami postajajo vse večje. Kako lahko obvladamo kandido, kako se znati med pogosto nasprotujočimi si nasveti, predlaganimi dietami in prehranskimi dopolnili? Predavala bo Sanja Lončar. Vstopnina 5 EUR. Organizira društvo LaVita.

SOBOTA, 9. NOVEMBER

TEČAJ NARAVNE AROMAKOZMETIKE

Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, od 10. do 19. ure

Na tem intenzivnem in poglobljenem praktičnem tečaju vas bomo opremili z znanjem za samostojno oblikovanje in izdelavo dinamičnih naravnih izdelkov iz vrhunskih organskih sestavin. Na vsakem modulu samostojno izdelate od 6 do 8 pripravkov. Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka.

1. modul (9. 11.): Osnovni materiali in tehnike za izdelavo naravne kozmetike (pilingi, maske, toniki, zobne kreme, deodoranti, serumi, kopeli, mazila, masla za telo)
2. modul (23. 11.): Izdelava emulzij (pisanje receptur, emulgatorji, aktivne učinkovine)
3. modul (7. 12.): Eterična olja v kozmetičnih pripravkih (varnost pri uporabi eteričnih olj, izdelava terapevtskih mešanic, holistična aromaterapija)

Prispevek: 135 EUR za posamezen modul/350 EUR za vse module (udeležba na posameznem modulu možna po dogovoru). Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.



SREDA, 13. NOVEMBER

KAKO ZARES ZDRAVIJO RASTLINE?

Knjižnica Toneta Seliškarja Trbovlje, ob 19. uri

Če bi zdravilne rastline delovale zgolj z učinkovinami (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrnila takoj po

Vabljeni na ekofejst 8., 9. in 10. november 2013



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

prenehanju jemanja. Pa ni tako. Kako so naši predniki znali prepoznati in uporabiti moči zdravilnih rastlin? Kaj so v njih videli, kar nam ostaja skrito? Vedenje o dejanskih močeh rastlin v današnjem času še kako potrebujemo. Ali ste pripravljeni na rastline pogledati drugače? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstop prost.

SREDA, 13. NOVEMBER

ŠKODLJIVI UČINKI TUJERODNIH VRST – KAKO VRSTE PREPOZNA MO IN KAJ LAHKO STORIMO?

Zadružni dom v Žabnici, Dorfarje 2, ob 19. uri

Predavateljica Sonja Rozman nam bo predstavila, katere so invazivne tujerodne vrste, na kaj moramo biti pozorni pri negi svojega vrta ali kmetijskih zemljišč in kako lahko zmanjšamo negativne učinke teh vrst. Prostovoljni prispevki. Dodatne informacije so na razpolago na naslovu www.sor-skopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net.

Organizira: Društvo Sorško polje približajmo se naravi.

SREDA, 13. NOVEMBER

PREDAVANJE SVOBODNI SVET

Živa center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 19.15 do 21. ure

Slovenci smo z vstajo poslali sporočilo sistemu (vladi, korporacijam, bankam, medijem, ...), da ne toleriramo več nepravilnih praks, ki bogatijo le peščico ljudi, ostale pa siromašijo in zaslužujejo. Toda ali se je v praksi kaj spremenilo? Zdaj je potreben naslednji korak, ki zahteva seznanjenost s tem, kako trenutni sistem deluje in kako ga ponovno osmisлити, kajti vsi ti deli sistema imajo svoj namen, ki pa se precej razlikuje od tega, kar v praksi počnejo. Če bi naslednji mesec ves denar, ki se vsak mesec zbere od davkov, porabili za pravi namen, bi že naslednji mesec vsi živeli v obilju. Vodita: Aleksander Lah in Mojca Por.

Program srečanja:

Kako trenutno deluje sistem in kaj je bil njegov prvotni namen? / Ali so bančni krediti prevara in ali smo res dolžni plačevati obroke, ali pa je bil dolg že ob sklenitvi več kot poplačan? / Prenova sistema je kompleksna in obsežna, kje se je lotiti in kaj lahko vsak posameznik naredi v praksi?

Več na www.HeartConnection.si/svoboden_svet_vabilo.pdf. Informacije: 041 325 458, aleksander@HeartConnection.si.

ČETRTEK, 14. NOVEMBER

SADJE IN SKUPNOST, PRVO SREČANJE ŠTUDIJSKEGA KROŽKA

Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 18. uri

Vodi: Bernardka Zorko z gosti. Povezovanja za skupno preživetje se bomo na posavskem podeželju učili tudi s pomočjo študijskega krožka, v okviru katerega bomo spoznavali različne modele povezovanja, in enega izbranega tudi preizkusili v praksi. Os povezovanja bo sadje, kot eden pomembnejših potencialov hribovitih območij Posavja, učili se bomo drug od drugega, raziskovali, si ogledali dobre prakse in praktično delali.

Prispevek: vstop je prost, obvezne pa prijave. Informacije: Bernardka Zorko, 031 329 625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Organizira: Zavod Svibna.

ČETRTEK, 14. NOVEMBER

PREDAVANJE O PREHRANSKIH NAVADAH

Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, od 18. do 19.30 ure

Nezdravega prehranjevanja se zavemo šele, ko zbolimo. Da se to ne bi zgodilo, vas vabimo na predavanje Marjane Žmavc, kjer bo govora o naših škodljivih prehranskih navadah in kako ter s čim jih izboljšati. Prispevek: 7 EUR.

PETEK, 15. 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 osebem pristopu. Strokovnost in 19 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Prijave: 041 404 773. www.bitizenska.org. Cena: 60 EUR. Več informacij: www.bitizenska.org.

PETEK, 15. NOVEMBER

TEČAJ: OKREPIMO VRANICO IN TREBUŠNO SLINAVKO

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

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Poslovimo se od težav, kot so slaba prebava, slabokrvnost, povišan sladkor v krvi, nenadzorovano

pridobivanje ali izgubljanje telesne teže, pretirana skrb, nestabilnost, ne-spontanost, ... Poskrbimo za odlično absorpcijo energije in hranil iz prehrane, dober mišični tonus in uravnavanje vlage v telesu s krepitvijo vranice in trebušne slinavke po načelih tradicionalne kitajske medicine. Vranico se bomo naučili krepiti predvsem s prehrano in z njenim pravilnim kombiniranjem, delavnica pa vključuje tudi akupresuro, vaje in dihalne tehnike. Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR).

POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 4045 247. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Andrej Dolinar s.p. <http://www.uzivajmo.com>.

NEDELJA, 17. NOVEMBER

DELAVNICA O CVETNEM PRAHU

v Selih na Krasu na čebelarski kmetiji Ladi, ob 10. uri - Ponovitev: 24. 11. 2013

Cvetni prah, moške oplojevalne celice cvetočih rastlin, so bogat vir beljakovin, aminokislin, ogljikovih hidratov, enostavnih sladkorjev, vitaminov ter nenasičenih maščob, ki vplivajo na raven holesterola v krvi. Vladimira Pičnik vam bo predstavila način pridobivanja cvetnega prahu, opisala sestavo in raznolikost, povezano z rastlinsko pestrostjo, priporočila njegovo uporabo v zvezi z odpravo individualnih težav ter predlagala nekaj kulinarčnih možnosti za obogatitev jedilnikov. Prispevek: 20 EUR – vključuje tudi pijačo in jedačo. Kontaktni telefon: 041 710 764.



TOREK, 19. NOVEMBER

KAKO IZBOLJŠATI IMUNSKI SISTEM OTROKA, DA GA BAKTERIJE IN VIRUSI NE PREMAGAJO?

Novo mesto, OŠ Drska, Ulica Slavka Gruma 63, ob 17. uri

Kaj storiti, ko otrok nenehno oboleva in je njegov imunski sistem v vse slabšem stanju? Kako izboljšati zdravje otroka, če ga ne morete prepričati, da bi užival sadje in zelenjavo? Kako izbrati morebitna prehranska dopolnila in naravna zdravila ter se izogniti zavajanjem na tem področju? Predavala bo Adriana Dolinar, soavtorica številnih knjig in člankov v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave.

Vstop je prost.

SREDA, 20. NOVEMBER

PREDAVANJE PROF. DR. ANDREJA FIŠTRAVCA

Zadružni dom Zadvor, Cesta II.grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje, ob 18. uri

Informacije: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.



21. – 24. NOVEMBER

KNJIŽNI SEJEM

Oglejte si napovednik na strani 2.

ČETRTEK, 21. NOVEMBER

PODJETNIŠTVO PRIHODNOSTI – SOCIALNO PODJETNIŠTVO (ALI SOCIALNO PODJETNIŠTVO ZA „MALE“ KMETE)

Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 16. uri

Vodi: Tomaž Stritar. V okviru delavnic socialnega podjetništva želimo v okviru projekta „Trajnostni sadovnjaki“ zainteresiranim manjšim proizvajalcem in predelovalcem sadja s posavskega podeželja predstaviti različne oblike povezovanja za skupen nastop na trgu oziroma samooskrbo, ob tem pa analitično predstaviti dobre prakse in jih praktično simulirati. Vsak udeleženec po končani delavnici prejme pisno potrdilo o udeležbi, ki mu služi kot referenca. Prispevek: vstop je prost, obvezne pa prijave, saj je število omejeno na 20 udeležencev.

Informacije: Bernardka Zorko, 031 329 625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Organizira: Zavod Svibna.

PETEK, 22. NOVEMBER

NARAVNO DO LEPE KOŽE: KREME, LOSJONI IN MASLA

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, ob 17. do 21. ure

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Na delavnici pregledamo široko paleto eteričnih in rastlinskih olj, masla, macerate, hidrolate in ostale aktivne sestavine (emulgatorji, konzervansi, antioksidanti, vitamini, ...). Skupaj izdelamo: vlažilno kremo za obraz, luksuzno kremo za obraz proti staranju, hranljivo

karitejevo kremo za roke, negovalno mleko za telo z geranijo in mangov mousse za telo z bergamotko. Prejmete: strokovno vodenje, samostojno delo, vseh pet izdelkov in obsežno pisno gradivo. Več na www.naravna-darila.si. Prispevek: 55 EUR. Prijave na: info@naravna-darila.si ali 041 721 528.

NEDELJA, 24. NOVEMBER

TEČAJ: OKREPIMO PLJUČA

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

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Z zdravjem pljuč in debelega črevesa so povezane težave z imunskim sistemom, sinusi, vesplošno telesno šibkostjo, kratkim dihom, daljšimi obdobji žalosti, preobčutljivostjo, zaprtjem, pretirano zaprtostjo vase, ... Vse te sisteme se bomo naučili krepiti predvsem s pravilno izbiro prehrane in ostalimi preprostimi tehnikami tradicionalne kitajske medicine (akupresura, qigong, prehrana, ...).

Prispevek: 40 EUR; (upokojenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 4045 247. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Andrej Dolinar s.p. www.uzivajmo.com.



TOREK, 26. NOVEMBER

KAKO ZARES ZDRAVIJO RASTLINE?

Maribor, Valvazorjeva 40, Dvorana nad trgovino Biovan, ob 17. uri

Vsebina bo enaka kot 13. novembra. Predava Sanja Lončar. Vstopnina: 5 EUR.

TOREK, 26. NOVEMBER

NEGA OBRAZA Z NARAVNO KOZMETIKO

Ljubljana, Brnčičeva 21, ob 17. uri

Ali ne veste, katere naravne sestavine so primerne za vaš tip kože? Na tej delavnici vas naučimo, katere sestavine kožo negujejo, katere ji dajejo prožnost, kako kožo posvetlimo, odpravimo akne ali gubice, uravnamo masten T predel, ... Individualen pristop, kjer izdelke prilagodite svojemu lastnemu tipu/stanju kože in si izdelate odstranjevalec ličil, čistilni piling, masko ter serum za obraz. Odlična podlaga za nadaljevalno delavnico Naravne kreme za obraz (ob obisku obeh, dobite pri drugi 10-odstotni popust). Vodi/predava: Inka

P. Gerkšič, izvajalka naravnih delavnic. Prispevek: 39 EUR. Informacije: 041 910 901, info@naravni-koticek.si, www.naravni-koticek.si.

Organizira: Naravni Kotiček.

ČETRTEK, 28. NOVEMBER

NARAVNE KREME ZA OBRAZ

Ljubljana, Brnčičeva 21, ob 17. uri

Koliko krem ste že kupili, pa zdaj ležijo v omari, ker vam ne ustrezajo? Izdelajte si kremo za obraz, prilagojeno samo vašemu tipu/stanju kože! Na delavnici boste izvedeli, katere naravne sestavine gladijo kožo in odpravljajo gubice, s katerimi si lahko pomagamo pri mozoljčkih ali ekcemih ter katere pomirjajo razdraženo kožo. Naučili se boste postopka izdelovanja krem (emulzij) in jih tudi izdelali. Individualen pristop, kjer iz popolnoma naravnih in izredno negovalnih sestavin izdelate kremo po lastnih željah! Vodi/predava: Inka P. Gerkšič, izvajalka naravnih delavnic. Prispevek: 49 EUR. Informacije: 041 910 901, info@naravni-koticek.si, www.naravni-koticek.si.

Organizira: Naravni Kotiček.

ČETRTEK, 28. NOVEMBER

KAKO VZETI ODLOČANJE V SVOJE ROKE? ZA KULTURO BIVANJA POMERI ČLOVEKA.

Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, od 18. do 19.30 ure

Nara Petrovič je aktivist, pisatelj in predavatelj. Predaval bo o temeljnih zablodah naše družbe, po katerih živimo samo zato, ker po njih živijo vsi ostali. Predstavljeni bodo praktični namigi, kako s preprostimi koraki narediti življenjski premik ter zagotoviti lokalni skupnosti in celotni slovenski družbi zdrave temelje.

Prispevek: 5 EUR.

SOBOTA IN NEDELJA, 30. NOV. IN 1. DEC.

OSNOVE AROMATERAPIJE IN IZDELAVE NARAVNE KOZMETIKE

Ljubljana, Brnčičeva 21, ob 9. uri (trajanje: 16 šolskih ur)

Intenzivna vikend delavnica je namenjena posameznikom, ki želijo pričeti s samostojnim izdelovanjem lastnih preparatov in si želijo širšega znanja za individualno ustvarjanje. Veliko časa bo posvečenega teoretičnim osnovam spoznavanja lastnosti in uporabe eteričnih olj in drugih

sestavin za izdelavo naravne kozmetike (rastlinska olja in masla, hidrolati, glin, voski, macerati, tinkture, rastlinski izvlečki, aktivne sestavine, ...), prav tako pa bo velik poudarek tudi na praktičnem ustvarjanju. Izdelali bomo kar 10 izdelkov, med drugim tudi kremo za roke, balzam za ustnice, ognjičevo kremo, deodorant, serum za obraz, antistresno masažno olje in druge.

Vodi/predava: Inka P. Gerkšič, izvajalka naravnih delavnic. Prispevek: 120 EUR. Info.: 041 910 901, info@naravni-koticek.si, www.naravni-koticek.si.

Organizira: Naravni Kotiček.

SOBOTA, 30. NOVEMBER

DELAVNICA BARVANJA LAS S 100-ODSTOTNIMI EKO RASTLINSKIMI BARVAMI

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

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in nego ozdravimo 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 sredo, 27. 11., ob 18. uri, vabljeni na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego.

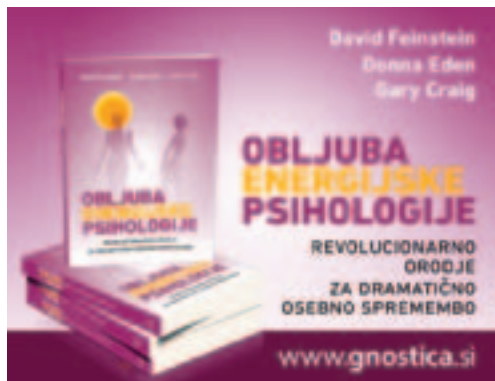


TOREK, 3. DECEMBER

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Trebnje, U3ŽO, ob 9. uri

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo pred njimi ubraniti? 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 predavali Sanja Lončar in Adriana Dolinar.



TOREK, 3. DECEMBER

KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, POČUTJE IN KONCENTRACIJO OTROK

Novo mesto, OŠ Drska, Ulica Slavka Gruma 63, ob 17. uri

Nemir, razdražljivost, slaba zbranost, agresivnost, ... Kako je povezano počutje in vedenje otroka s prehrano? Katere so največje pasti v prehrani in kako se jim izogniti? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstop je prost.



TOREK, 10. DECEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Pokrita tržnica Domača Vas, Ulica Mirka Vadnova 9, Kranj – Primskovo, 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 želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom ter celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar. Ob predavanju bo možno kupiti tudi avtoričine knjige s popustom. Vstopnina 5 EUR.

Organizira: Društvo Pozitivna energija KRANJ.



SREDA, 11. DECEMBER

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Kamnik, Matična knjižnica Kamnik

Predava: Sanja Lončar, moderira: Marta Grkman. Vsebina enaka kot 5. novembra. Vstop prost.

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



ŠOLA ZA EVOLUTIVNO NATUROPATIJO

Štiriletni program izobraževanja iz naturopatije in psihosomatske podpore Vpisuje v 1. letnik

Informacije: www.naturopathia.si; info@naturopathia.si; 041/440 482, 041/209 307

Ali želite brati debelejšše novice? Tudi mi!

V tem letu je bilo potrebnega veliko napora, da smo zagotovili redno izhajanje brezplačnih novic. Šparovčki, delež iz prodanih brošur Preverjene naravne rešitve in donacije posameznikov so nam pri tem veliko pomagale. Kakšna bo prihodnost, bo odvisno tudi od vas.

Nič vas ne stane, da preusmerite 0,5 % davka od dohodkov (ki ste jih že plačali državi) v projekte, ki jih želite podpreti. Odvisno od vaših prihodkov ta odstotek pomeni donacijo v višini 5–10 evrov na letni ravni.

Izpolnite zahtevo in jo še danes pošljite na davčni urad ali na naslov našega društva.



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

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

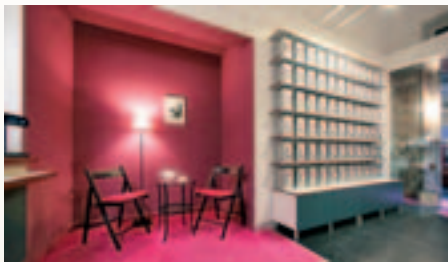
Ime oz. naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	odstotek
Društvo »Ognjič« za naravno in kvalitetno življenje	49145738	0,5%

v/na _____ dne _____ podpis zavezanca _____



Na Beethovnovno po bio čaje in vrhunski čajni pribor

Kmalu bo prvo svečko svojega obstoja upihnila nova trgovinica s čaji in čajnim priborom, Tea Time na Beethovnovni ulici 12, v središču Ljubljane.



V njej najdete čez 150 vrst čajev, tudi ekološkega izvora: zelene, aromatizirane zelene, črne, aromatizirane črne, sadne, oolong, pu-erh, rooibos, giokuro, mate, domače zeliščne.

Da pa bodo vaši gostje na domači čajanki deležni posebne „kraljevske“ postrežbe, zanjo prav tako poskrbijo v trgovinici, saj imajo velik izbor porcelana visoke kakovosti ter priznanih blagovnih znamk DUNOON in TRENDGLAS.

In ko se predajate omamnemu vonju, ki veje po trgovinici, ter si zaželite skodelice aromatiziranega čaja, vaši želji z veseljem ugodijo. V mirnem kotičku lahko v miru degustirate izbrani čaj in se predate užitkom. Za hip ste lahko v devetih nebesih ...



Fotografije: Aleksander Lilik

Predavanja v bio trgovini BIOVAN



Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri

- **ČETRTEK, 7. NOVEMBER**
KANA in kako jo pravilno uporabiti
Sonja Velikanje.
- **PETEK, 8. NOVEMBER**
HORMONSKA ZMEDA IN ZAŠČITA PRED RAKOM - Tanja Kašlik – Taisha M.D. (M.A.).
- **TOREK, 12. NOVEMBER**
THETA HEALING - Suzana Šimek.
- **ČETRTEK, 14. NOVEMBER**
EKO VINO - Božidar Zorjan, vitez slovenskega vinskega reda, bo na predavanju spregovoril o pridelavi ekološkega vina in posebnostih zorjenja. Sledila bo tudi pokušina.
- **PETEK, 22. NOVEMBER**
ZAKAJ ALERGIJA NA HRANO?
Tanja Kašlik – Taisha M.D. (M.A.).

Več na www.biovan.si

Prost vstop. Obvezne prijave na:

novice@biovan.si ali na: **040 20 40 78**

Štafeta povezuje Slovenijo

Eko civilna iniciativa je že drugo leto zapored izpeljala slovensko akcijo Štafeta semen.

18. novembra vabijo na okroglo mizo „Štafeta semen - ali znamo (pre)živeti s semeni, znanjem in delom?“ ter na zaključno podelitev priznanj vsem, ki so zaslužni, da je štafeta dosegla sleherni kotiček Slovenije.

V akciji so sodelovale ustanove, društva, posamezniki, stroka in laiki, stari in mladi. Vsi skupaj pa so lahko zgled, kaj lahko dosežemo, če svoje moči usmerimo v tisto, kar nas združuje, namesto v tisto, kar nas ločuje.

Zato prisrčno vabljeni na dogodek, 18. 10. 2013, od 13. ure naprej, v LaViti – stara šola Velika Pirešica 1, Žalec.

Vprašanje moškim po 40. letu: Pogosto na malo potrebo?



1 kapsula dnevno

Da, želim prejeti brezplačen
Mali vodnik za zdravo prostato.

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravje

Proizvajala: Bioforce AG, Švica

farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.avogel.si, www.farmedica.si

Odgovor narave:

kapsule Prostasan z izvlečkom plodu palmeta

- Učinkovito zmanjšujejo pogosto malo potrebo ponoči in podnevi.
- Odpravljajo težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja.
- So preizkušeno, registrirano naravno zdravilo pri težavah s prostato. Uporabniki jih dobro prenašajo.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku.

Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.