



[www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

▲ november 2014

brezplačen izvod



Tema meseca:

## **Možgani na udaru**

# Lepo 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**.
- Priročniki Preverjene naravne rešitve pa **s popustom 2 EUR**.
- Stari in novi izvodi naših novic bodo na razpolago **brezplačno**.

Ob sejmskih popustih obstaja še nekaj dobrih razlogov za obisk:

- Med drugim bo na sejmu prvič predstavljena **4., dopolnjena in nadvse razširjena izdaja Ščepca rešitve**, v novem, večjem formatu, z novimi raziskavami, recepti, veliko novimi slikami in drugimi vsebinskimi dopolnili.



- Ob vsakem nakupu nad 30 EUR pa vas čaka še posebno darilo – blok za pisanje iz kolekcije ščepca ali plakat ujemanja začimb.
- Urnik naših dogodkov in ure prisotnosti naših avtorjev, ki vam bodo na razpolago za pogovor, podpisovanje knjig in druženje, bomo objavili na spletni strani [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) v koledarju dogodkov 15. novembra.



## Otroci hitro rastejo ...**(naše knjige tudi).**

Veliko tega se je nabralo v treh letih od izvida prvega ščepca rešitve. Zato je tudi on "zrastle" (v širino in v globino)



**4. razširjena in dopolnjena izdaja**  
z recepti in novimi vsebinami

Kaj je novega v prenovljeni in dopolnjeni 4. izdaji **Ščepca rešitve?**

- Veliko novih receptov
- Novi znanstveni dokazi
- Poglobljena razlaga energijskega delovanja vseh opisanih začimb.
- 20 % več vsebine, na večjem formatu!

Več informacij v spletni knjigarni [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).



# Težave s spominom

Kratek spomin naših politikov ni nič novega. Že dan po volitvah večina pozabi vse, kar je obljubila pred njimi. Bolj presenetljivo je, da so enako kratkega spomina tudi volivci. In podoben vzorec lahko vidimo na vseh področjih življenja. Že šola je zastavljena tako, da se otroci učijo za to, da bi opravili test, na pamet naučeno pa gre lahko že naslednji dan v pozabo.

Enako se nadaljuje v vseh fazah življenja. Ljudje živijo z danes na jutri. Od praznika do praznika, od plače do plače, od ene krize do druge. Kot ugotavljajo raziskovalci, večina prebivalstva ni sposobna predvideti posledic, ki so oddaljene dlje kot dva dni. Če ta trenutek nekaj ne boli, potem sklepajo, da to ne škoduje.

Sistematično uničevanje možganov je le eden izmed procesov, ki ga lahko opazujemo že desetletje. Dejansko je pravo čudo, da so toliko zdržali.

In ko posledica napačnih izbir udari z vso močjo, smo presenečeni nad razsežnostmi težav.

Bolezni se ne pojavljajo od nikoder. Še več, po navadi so le materializacija konflikta določenega časa in družbe. Morda je tudi demenca le posledica tega, da smo že tolikokrat želeli pozabiti vse, kar bi nas vznemirjalo, saj bi terjalo premislek ali povzročalo ugovore vesti. Še učbenike zgodovine so znova prirojili, da nove generacije ne bi postavljale „napornih“ vprašanj.

In če družba neguje demenco kot temeljni način svojega delovanja, zakaj nas preseneča, da se podobni vzorec prenaša tudi na individualna življenja. Pozaba prinaša odrešitev pred odgovornostjo. Mamljivo, mar ne?

Težave z živčevjem in možgani zato niso več rezervirane zgolj za starostnike. Z njimi se srečujemo že pri otrocih in ljudeh, ki naj bi bili pri polni moči.

Ne želite biti del te statistike? Če vam možgani še delujejo, vas vabimo, da se z njimi še bolj spoznate in poskrbite za to, da bodo delovali tudi v prihodnje.

Sanja Lončar, urednica



## V tokratnih novicah preberite:

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Reševanje križank vas ne bo rešilo pred demenco!               | 4  |
| Amalgam – ostanek preteklosti, ki vam lahko zagreni prihodnost | 7  |
| Necepljeni otroci imajo manj možganskih poškodb?               | 10 |
| Vogel o epilepsiji                                             | 12 |
| Dobre rešitve ... za dober spomin                              | 14 |
| Rešitve za boljše možgane!                                     | 16 |
| Koledar dogodkov                                               | 18 |
| Ribe so del zdrave prehrane ... Kaj pa živo srebro v njih?     | 22 |
| Gospodinjska dela vaših možganov                               | 25 |
| Podmažite možgane in kožo hkrati                               | 26 |
| Odločno proti tajnim trgovinskim sporazumom                    | 28 |





## Reševanje križank vas ne bo rešilo pred demenco!

Statistike pravijo, da bo čez trideset let vsak drugi šestdesetletnik dementen.

V maju smo v Sloveniji gostili dr. Vermo Vinod, nevrobiologinjo, in mikroimunologinjo. Doktorirala je na Sorboni, delala na Inštitutu Max Planck in nazadnje dojela, da se zahodni znanstveniki preveč ukvarjajo s proučevanjem bolezni, ne vedo pa, kako te nastajajo in kako jih je mogoče preprečiti.

Zato se je obrnila k svojim koreninam in poskuša skozi izkušnje ajurvede ozaveščati o tem, kako lahko povrnemo zdravje s celostnim pristopom.

Tudi njeno predavanje o demenci, ki smo mu prisluhnili v Ljubljani, je ponudilo popolnoma drugačen pogled na to težavo, kakršnega smo vajeni spremljati v večini naših medijev. Objavljamo povzetek njenega predavanja.

„V ajurvedi verjamemo, da se vse bolezni v telesu razvijajo postopoma – to ni nekaj, kar se zgodi v hipu. V ajurvedi je zato zelo pomembno odkriti, kako lahko bolezen preprečimo, ter spodbuditi posameznika, da prevzame odgovornost za svoje zdravje.

Sodobna zahodna civilizacija se ukvarja z iskanjem tretmaja, ne ukvarja pa se s preprečevanjem bolezni. Raziskave, ki se ukvarjajo s preventivo, so redke in vse prej kot holistične.

Tako lahko v časopisih preberete, da bo nekaj vina na dan zmanjšalo vaše možnosti, da zbolite. Ali da morate bolj uporabljati možgane in boste s tem preprečili demenco. Na žalost vam moram povedati, da je med obolelimi največji delež zelo intelektualnih ljudi, ki zagotovo veliko uporabljajo svoje možgane. Med njimi so tudi moji kolegi profesorji in znanstveniki. Zato reševanje križank zagotovo ni zagotovilo, da bodo vaši možgani nemoteno delovali tudi v starosti.

Demenca je vse večja grožnja človeštvu, zlasti zahodni kulturi. Zaradi nje trpi že 35 milijonov ljudi. Pričakujejo, da se bo ta podatek podvojil do leta 2030, in potrojil do leta 2050. Dejansko nam grozi, da bo čez trideset let vsaka tretja oseba, stara nad 60 let, dementna.

Demenca ni bolezen, je pa stanje, ki nastane kot posledica različnih drugih bolezni. Vsaka bolezen, ki vpliva na spremembo možganskih celic, vodi tudi v demenco.

Tako zahodna medicina že ve, da lahko demenca nastane kot posledica Alzheimerjeve bolezni, lahko jo povzroči upočasnjeni dotok krvi v možgane (tako imenovana vaskularna – žilna demenca), lahko se skrijejo žile v sprednjem delu možganov (takrat imamo opravka s frontotemporalno demenco). Vendar so vse to le posledice, ki ne odgovorijo na vprašanje, zakaj je do tega prišlo.

Zahodna medicina ne pozna zdravila za demenco. Obstoječa zdravila le blažijo in delno ustavljajo razvoj bolezni.

Če smo pozorni, lahko začetne simptome

pravočasno zaznamo in tako vplivamo na razvoj bolezni oziroma preprečimo, da bi se ta razvila.

Nekateri simptomi na katere je dobro biti pozoren, so:

- Pomanjkanje nepretrganega (konsistentnega) razmišljanja (ko eno misel izgubimo in nekaj drugega prevzame našo misel).
- Postopna izguba spomina.
- Zmeda v govoru in načinu izražanja, na primer ko sredi stavka spremenimo temo ali pozabimo, o čem smo začeli govoriti.
- Pešanje v razumevanju enostavnih stvari (kako združiti dva elementa).
- Težave pri oceni situacije. Na primer, nahajate se na prehodu za pešce, približuje se vam avto in ne morete oceniti, ali je varno, da prečkate cesto ali ne.
- Med simptome sodi tudi občasno nenavadno socialno vedenje. Na primer, takšna oseba svoje bližnje pogosto pripelje v zadrego.

## Kako demenco razume ajurveda?

Celotno veselje ima svoja načela. Nismo namreč stroji! Smo bitja, ki imamo svojo vibracijo, tako kot jo ima veselje. Vse v tem veselju se spreminja in je hkrati ustvarjeno iz petih elementov: etra, zraka, ognja, vode in zemlje.

V človeškem telesu ti elementi dobijo obliko treh energij, ki skrbijo za vse naše funkcije. V ajurvedi jih imenujejo doše (ali konstitucije). Kljub temu da je naše telo sestavljeno iz teh energij, se lahko odnosi med njimi spreminjajo. Zdravje je vzdrževanje ravnovesja med temi tremi energijami. Ko ena od energij ni več v ravnovesju, se sprva ne počutimo dobro, nato pa zbolimo. Zato je dobro poznati, kako delujejo in kako jih obvladovati, da ohranimo ravnovesje.

*Vata* (energija, v kateri prevladujeta elementa etra in zraka) je odgovorna za funkcije, ki se nanašajo na živčevje, možgane, govor, občutenje dotika, sluh in čustva, kot so strah, jeza, žalost in veselje. Zato je demenca v veliki meri povezana z energijo vata oziroma z neravnovesjem doše *vata*.

Pri ljudeh z neravnovesjem doše *vata* se lahko pojavlja bolečina v sencih, neobvladljiva potreba po govorjenju, nedosledno ali nesmiselno govorjenje, nestabilnost v mišljenju (ko se ne moremo koncentrirati na eno samo temo ali na en sam predmet). Če taka stanja postanejo kronična, je opaznih vse več napak v razumevanju in vse večja izguba zavedanja o sebi.

Če v tej fazi ničesar ne storimo, da bi to ustavili, se bodo težave še naprej stopnjevale in napredovale v kronično bolezen.

# DEMENCA IN SPOMIN

*Medivital vam priporoča zelišča za krepitev možganskih funkcij: ginseng, azijski vodni popnjak (gotu kola), ginkgo biloba, rožni koren (rodiola), rožmarin, oves in sibirski ženšen.*



**MEMORY TISANA - zeliščni pripravek**

Za dober spomin in vitalno starost.

Iz petih svetovno znanih rastlin za krepitev možganskih funkcij.



**GELEVITAL CLASSIC - obogaten z rožnim korenem**

Podpora vitalnosti.

Naraven in učinkovit odziv proti telesni in duševni izčrpanosti ter težavam s koncentracijo.



**MEMORY V KAPSULAH - prehransko dopolnilo**

Spodbuja koncentracijo in spomin.

Iz petih svetovno znanih rastlin za krepitev možganskih funkcij.



**GELEVITAL FORTE - obogaten z ginsengom**

Naraven odziv proti telesni in duševni izčrpanosti



**BREZALKOHOLNI IZVLEČKI - v tekoči obliki**

- \* Oves
- \* Ginkgo biloba
- \* Azijski vodni popnjak (Gotu kola)
- \* Sibirski ženšen (Eleuthero)
- \* Ginseng
- \* Rožmarin

**ZASTOPA IN PRODAJA:**

**SOLIMÈ**  
La tradizione erboristica



Medivital d.o.o.  
Žlebe 13f  
1215 Medvode  
☎ +386 (0)51 601 997  
☎ +386 (0)41 354 098

Ko vemo, da je korenina demence v neravnovesju doše vata, smo lahko pozorni na vse znake neravnovesja doše vate.

Ti so lahko navidezno nepomembni za demenco, so pa v osnovi enake težave: tresenje, pogosto zehanje ali kolcanje, z dolgčasnost, oddaljenost, zakrčenost, otrdelost posameznih delov telesa, suhost v ustih, suha koža, temno blato, nespečnost, slab okus v ustih itd.

Za take ljudi je značilno tudi pretirano pojavljanje čustev strahu in jeze ter življenje z občutkom nezadovoljstva.

Že v petem stoletju pred našim štetjem so zapisali, da duševne bolezni nastajajo zaradi prekomerne in negativne uporabe naših čutil. Danes vlada

vsesplošni pojav, da ljudje razmišljajo negativno, preveč govorijo, preveč napenjajo ušesa, imajo polno glavo negativnih misli in so preveč izpostavljeni svetlobnim signalom. Hiperaktivno življenje in pretirana uporaba možganov sta glavni vzrok okvar živčevja. Še ko gredo na dopust, ostajajo mnogi osredotočeni in jim možgani delajo na polno.

Vsega je preveč ... Zato je tudi demence vse več.

## Kaj lahko storimo?

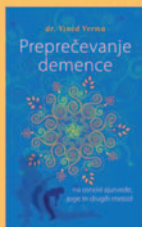
- Ajurveda pozna veliko rastlin in zelišč, ki podpirajo delovanje možganov in živčevja. Pomembno vlogo imajo tudi olja – te uporabljajo v tretmajih, kot so champi, shirodara, shirobasti, ...
- Pomembne so tudi vaje, ki zagotavljajo pretočnost vrata in ramen, da bodo možgani bolje prekravljeni.
- S poznavanjem aromaterapije delujemo skozi nos in vplivamo tudi na živčevje.
- Pomembno je tudi sanirati kronične prehlade, zasluženost v območju glave in druge ovire za nemoteni prehod zraka. To dosežejo z zelišči, kot so ingver, česen, bazilika, poper, ..., ter s tehnikami izpiranja nosu s slanico.
- Tudi če običimo v preteklosti ali nas je strah prihodnosti, nadvse pospešuje izgubo energije, občutek nemoči in izčrpanje čutil.
- Tišina ima zdravilno moč. Ne prižigajte vedno televizorja ali radija.
- Za ohranjanje toplote se mažite z olji, ne uživajte mrzlih pijač, uživajte toplo vodo ali vodo s kardamomom.
- V čaje dodajajte ingver, kardamom, baziliko, janež, koriander, sladko korenino.
- Uživajte več oreščkov z medom, črna bučna semena, žitna mleka, kakovostna olja itd.
- Ko ste utrujeni, si takoj odpočijte. Ali zaužijte nekaj, da okrepite svoje telo.
- Stres je v vas. To ni nekaj, kar se dogaja izven vas. Če avtobusa ni, se lahko živcirate, ali pa ste lahko mirni ... Odločitev je vaša.
- Pametno se soočajte s šokom in travmami. Trenutni dogodki so posledica preteklih karm. Vendar je od nas odvisno, kako jih bomo sprejeli in kakšno škodo bodo trenutni dogodki v nas pustili.
- Naučite se živeti v tem trenutku. Ne sanjajte o preteklosti in ne bodite v strahu pred prihodnostjo.
- Ne bodite v strahu pred demenco.

## Ajurvedski preparati vam lahko pomagajo pri ohranjanju psihičnega zdravja.



Priskrbite si brezplačni katalog ajurvedskih dodatkov. Pišite nam na [info@ajurvedski-dodatki.com](mailto:info@ajurvedski-dodatki.com) ali nas pokličite na telefonsko številko 040 33 33 68.

### Pravkar izšlo!



Dr. Vinod Verma v svoji najnovejši knjigi pojasnjuje razloge hitrega širjenja demence v sodobnem času ter navaja dvanajst glavnih dejavnikov tveganja.

PRIMUS

Tel.: 07 496 55 05, 051 313 877  
[info@primus.si](mailto:info@primus.si) • [www.primus.si](http://www.primus.si)  
[www.facebook.com/ZalozbaPrimus](https://www.facebook.com/ZalozbaPrimus)





## Amalgam – ostanek preteklosti, ki vam lahko zagreni prihodnost

Besedilo: Dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.,  
in Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

Raziskave, izvedene na živalih, kažejo, da lahko izpostavljenost metiliranemu živemu srebru povzroča poškodbe živčnih celic in pospešuje nalaganje oblog na možganih, kar je značilno za bolnike z Alzheimerjevo boleznijo.

Eden izmed najbolj kontroverznih virov živega srebra so zobne zalivke. Zobni amalgam obstaja že zelo dolgo časa. Pričelo se je okrog leta 600 n.št., ko so ga uporabljali v kitajski dinastiji Tang. V Evropi so prvi zapisi o njegovi uporabi v Nemčiji že iz leta 1528. Do množične uporabe zobnega amalgama v zahodnem svetu je prišlo po letu 1830, v ZDA sta ga leta 1833 ponesla francoska brata Crowcur. Takrat ga je Ameriško združenje dentalnih kirurgov označilo za strupenega in vsako uporabo v ustih označila za strokovno napako. Pozneje leta 1859, ko se je oblikovalo Ameriško združenje zobozdravnikov, se je na tesnem glasovanju odločilo, da se bo amalgam dovolil. Torej razprava „amalgam – da ali ne“ poteka že od njegovih samih začetkov in se nadaljuje še danes. Takrat alternativ ni bilo in uporabo

takega materiala morda še lahko razumemo. Bil je namreč edini material, ki je nudil dolgoročen mehanski obstoj, če vzamemo v obzir samo ta dejavnik. Sicer deluje uničujoče na telesno zdravje. Danes imamo popolnoma enakovredne in boljše materiale in prav bi bilo, da zobozdravniki priznajo „zmoto“ ter da ta „okostnjak“ utone v zgodovini. Navsezadnje je vsaka amalgamska plomba sestavljena iz polovice živega srebra in nesmiselno je trditi, da to ni strupeno.

Srebrne zalivke oziroma amalgamske plombe vsebujejo anorgansko živo srebro. Izpostavljenost živemu srebru zaradi amalgamskih zalivk je nekje med 3–17 mikrogramov na dan, in sicer zaradi žvečenja, umivanja, grizenja hrane in obrabe samih zob. Agencija za okolje iz ZDA (US-EPA) je za dolgotrajno izpostavljenost živemu srebru določila referenčno vrednost 4,9 mikrograma na dan. Referenčna vrednost je določena na podlagi koncentracije, ki pri dolgodobni inhalacijski izpostavljenosti ne povzroča škodljivih učinkov na zdravje ljudi in ob upoštevanju frekvence dihanja 16,2 m<sup>3</sup>/dan.

Stroka pravi, da več živega srebra pojemo z ribami, kot ga dobimo z amalgamom. Res je, da večina živega srebra pride v vode s predelavo fosilnih goriv, vendar študije nakazujejo, da naj bi zobne ordinacije prispevale kar 3–4 % k celokupnemu onesnaževanju z živim srebrrom. Nizozemska študija kaže, da bi bil izpust živega srebra pri upoštevanju vseh previdnostnih ukrepov približno 500 kg na leto in v najslabših možnih razmerah brez zaščitnih ukrepov 935 kg na leto. Skandinavske dežele so leta 2008 zakonsko prepovedale uporabo amalgama zaradi onesnaževanja okolja. Torej ne samo, da z amalgamom onesnažujemo svoja telesa, trpi tudi okolje. Nekako imava vtis, da se splošna stroka zaveda sproščanja živega srebra, toda očitno je bolje živeti s še enim dejavnikom tveganja, kot pa zamenjati amalgam za enakovredne sodobne materiale. Ne glede na trenutno stanje sem, dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med., med delom na Institutu „Jožef Stefan“ dobil na vpogled dokument, kjer se na ravni EU predvideva ukinitve uporabe amalgama na celotnem območju Evropske unije do leta 2018.

Glede na izsledke ene izmed starejših raziskav ni nekih večjih nevroloških in vedenjskih sprememb pri otrocih, ki imajo amalgamske zalivke, v primerjavi s tistimi, ki imajo novejšje bele zalivke. Ta raziskava pa, na žalost, ni upoštevala več stvari ...

Prva težava je v tem, da je obsegala premajhno časovno obdobje, zaradi česar so bili rezultati komaj opazni. Zraven tega izsledki raziskav niso poudarili pomembnega podatka, in sicer da so imeli otroci z amalgamskimi zalivkami precej višjo

raven živega srebra v primerjavi z otroki z belimi zalivkami.

Prisotnost živega srebra v urinu predstavlja zelo zanimiv podatek in je tudi dokaz, da se živo srebro v ustih sprošča in absorbira v telesu ter tako konča v našem urinu. Prav tako se sprošča tudi v ostale organe in možgane, kjer se začne sčasoma nabirati.



Ne glede na to, ali so vaše zalivke nove ali stare, se živo srebro v njih neprestano absorbira v vaše telo. In tudi če te zalivke odstranite, bo vaše telo še vedno čutilo posledice večletne izpostavljenosti. Traja lahko celo do 18 let, da se dobra polovica živega srebra izloči iz vašega telesa. Ko je enkrat živo srebro v vašem telesu, se ZELO počasi izloča.

Dejstvo je, da imajo ljudje z amalgamskimi zalivkami precej višjo raven živega srebra v krvi, od 3- do 5-krat večjo količino v urinu in do 12-krat več živega srebra v ostalih telesnih tkivih kot tisti, ki so brez amalgamskih zalivk.

Ni pa nujno, da raven živega srebra v krvi in urinu določa tudi raven živega srebra v tkivih. V raziskavah, v katerih so uporabili opice in ovce z amalgamskimi zalivkami, so ugotovili, da je raven živega srebra v krvi ostala enaka kljub povišanju ravni živega srebra v tkivih.

Prav tako tudi raven živega srebra v urinu ni najboljši pokazatelj, koliko živega srebra dejansko imamo v telesu. Urin kaže raven anorganskega živega srebra v ledvicah, kar pa ne kaže dejanskega stanja druge v telesu.

V 90 letih prejšnjega stoletja je švedski zobozdravnik izvedel raziskavo, s katero je želel videti dejanske učinke in posledice amalgamskih zalivk. Za raziskavo je uporabil vseh svojih 796 bolnikov. Zraven vseh simptomov, ki spremljajo zastrupljenost z živim srebrom, ga je zanimal tudi razvoj orodij, s pomočjo katerih bi lahko točno izmerili višino zastrupljenosti zaradi amalgamskih zalivk. Izvedel je dva testa, in sicer imenovana Pixe in Melisa. Test Pixe je test, s katerim je poskušal ugotoviti vsebnost elementov znotraj celic, ki v

belih krvničkah (limfocitih) kažejo prisotnost živega srebra (ta se nahaja v jedru celice). Drugi test (Melisa) pa je meril reaktivnost limfocitov s kovinskimi spojinami.

Bolnikom, ki jim je odstranil amalgamske zalivke, je predpisal veliko antioksidantov (vitamine B kompleks, vitamin C in E ter selen), prav tako je vse amalgamske zalivke zamenjal (zelo previdno in s posebnimi tehnikami, da se je med samim procesom odstranjevanja sproščalo čim manj živega srebra) z bio kompatibilnimi zalivkami in po enem letu je več kot 70 % bolnikov kazalo precej manj simptomov, pa tudi raven živega srebra v telesu se je močno zmanjšala.

Pri ljudeh s kronično utrujenostjo in avtoimunskim tiroiditisom se v zelo visokem odstotku zdravje izboljša po odstranitvi amalgamskih zalivk. Več kot 71 % ljudi z avtoimunimi boleznimi, kot je multipla skleroza, se zdravstveno stanje prav tako izboljša po odstranitvi škodljivih zalivk. Nizke količine anorganskega živega srebra, ki smo mu izpostavljeni, lahko pripomorejo k razvoju in napredovanju avtoimunih bolezni.

Raziskave, izvedene na živalih, kažejo, da lahko izpostavljenost metiliranemu živemu srebru povzroča poškodbe živčnih celic in pospešuje nalaganje oblog na možganih, kar je značilno za bolnike z Alzheimerjevo boleznijo.

Obenem vemo, da je raven živega srebra v placenti v tesni povezavi s številom amalgamskim zalivk matere in neznatna količina živega srebra iz teh zalivk se sprost tudi v fetus. Kar je še bolj nevarno, je, da lahko to pripomore celo k razvoju avtizma. Rezultati ene raziskave so kazali, da je imelo kar 94 % mater avtističnih otrok amalgamske zalivke, medtem ko je bil ta odstotek pri materah zdravih otrok, kar za polovico manjši. Amalgamske zalivke so vsekakor nevarne, vendar to ni edini dejavnik, na katerega je treba biti pozoren.

Vsak izmed nas ima različno sposobnost razstrupljanja telesa, nekateri posamezniki zelo dobro izločajo tako živo srebro kot tudi druge toksine, spet drugi shranjujejo te strupe v sebi, kot bi bili odlagališče strupov. Genetske variacije so tiste, zaradi katerih so nekateri ljudje bolj nagnjeni k zastrupljenosti z živim srebrom. Eden izmed genov je še posebej pomemben zaradi svoje povezave s proizvodnjo glutatona v telesu (ki je naš najmočnejši razstrupljevalec in antioksidant v telesu). Vaše telo lahko izloči živo srebro, če se veže na glutation.

Polimorfizem gena, ki nadzoruje encim glutation S-transferaza (GSST), preprečuje izločanje živega srebra. Zato se živo srebro nalaga v vaše telo in povzroča škodo. Obenem se živo srebro veže na



## Deset resnic o zastrupljenosti z živim srebrom:

- V ogromni meri naša izpostavljenost živemu srebru izvira iz industrijske uporabe živega srebra, in sicer kurjenje premoga in tovarn, ki uporabljajo klor.
- Glavni vir naše izpostavljenosti predstavlja uživanje okuženih rib in prisotnost srebrnih, amalgamskih zalivk.
- Živo srebro vpliva na skoraj vse organe, zlasti na možgane, srce, ledvice in črevesje.
- Izpostavljenost živemu srebru lahko povzroči veliko kroničnih obolenj, kot tudi poslabša že obstoječe težave, kot so nevrološke bolezni, ADHD, avtizem, srčne bolezni, avtoimunske bolezni, ...
- Določeni posamezniki so genetsko bolj prilagojeni za uspešnejše razstrupljanje kot drugi, kar pomeni, da imajo različni posamezniki različne simptome in različne stopnje zastrupljenosti.
- Izpostavljenost živemu srebru lahko omejite s tem, da se izogibate večjim morskim ribam (tuna, mečarica, morski pes, ...) pa tudi večjim rečnim ribam. Uživajte samo manjše, divje ribe.
- Krvni testi niso dejanski pokazatelji zastrupljenosti z živim srebrom, razen v primeru visoke nedavne izpostavljenosti večjim količinam živega srebra (ob pretiranem uživanju tune in sušija).
- Test, ki ga izvedejo s pomočjo vaših las, kaže samo vsebnost živega srebra v telesu kot posledico uživanja rib in ne tudi amalgamskih zalivk, tako da dejansko stanje ni razvidno.
- Edini način, da ugotovite točno raven živega srebra v telesu, je s pomočjo zdravila, ki vsebuje žveplo in nase veže živo srebro (znano pod imenom DMPS ali DMSA). Ta test lahko izvedete samo pod strokovnim nadzorom. Sam test poteka tako, da po zaužitju enega odmerka zdravila zbirate svoj urin v obdobju 6–24 ur in vidite, koliko živega srebra se izloči.

ključne encime, ki nam pomagajo proizvajati glutatation. Raziskave prav tako kažejo, da imajo ljudje s simptomi zastrupljenosti z živim srebrom, kot so kronična utrujenost in brezvoljnost, razdražljivost, nihanje razpoloženja, glavoboli, slabša koncentracija in nespečnost (vse to kot posledica amalgamskih zalivk), večjo verjetnost za prisotnost

gena ApoE4, ki je znan kot „Alzheimerjev gen“. Ta gen zmanjša sposobnost razstrupljanja, povečuje tveganje za srčne bolezni, ljudje s tem genom pa ne morejo izločiti živega srebra iz možganov, kar seveda še bolj škodi njihovemu zdravju.

Morda se res sliši nekoliko črnogledo, saj dejansko tudi je, vendar obstajajo načini, kako zmanjšati izpostavljenost in izboljšati izločanje živega srebra, kot tudi ugotoviti, ali ste morda med tistimi, ki že imajo previsoke količine živega srebra v telesu.

Če ste zastrupljeni z živim srebrom in je vaše počutje že dalj časa slabše kot ponavadi, preverite tudi stanje pri svojem zobozdravniku in razmislite o odstranitvi amalgamskih zalivk. Pravzaprav je to v vsakem primeru zelo priporočljivo, vendar je zelo pomemben tudi način zamenjave teh zalivk, saj se v naše telo ob nepravilnem ravnanju ob sami zamenjavi sproščajo ogromne količine živega srebra.

Če boste obiskali zobozdravnika, ki bo brez kakršnih koli priprav in previdnosti odstranil zalivke, lahko to še poslabša vaše zdravstveno stanje. Seveda pa se lahko amalgamske zalivke odstranijo na povsem varen in učinkovit način, le pravega strokovnjaka je treba najti.

*Vire lahko preberete v spletni verziji članka pod enakim imenom na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)*



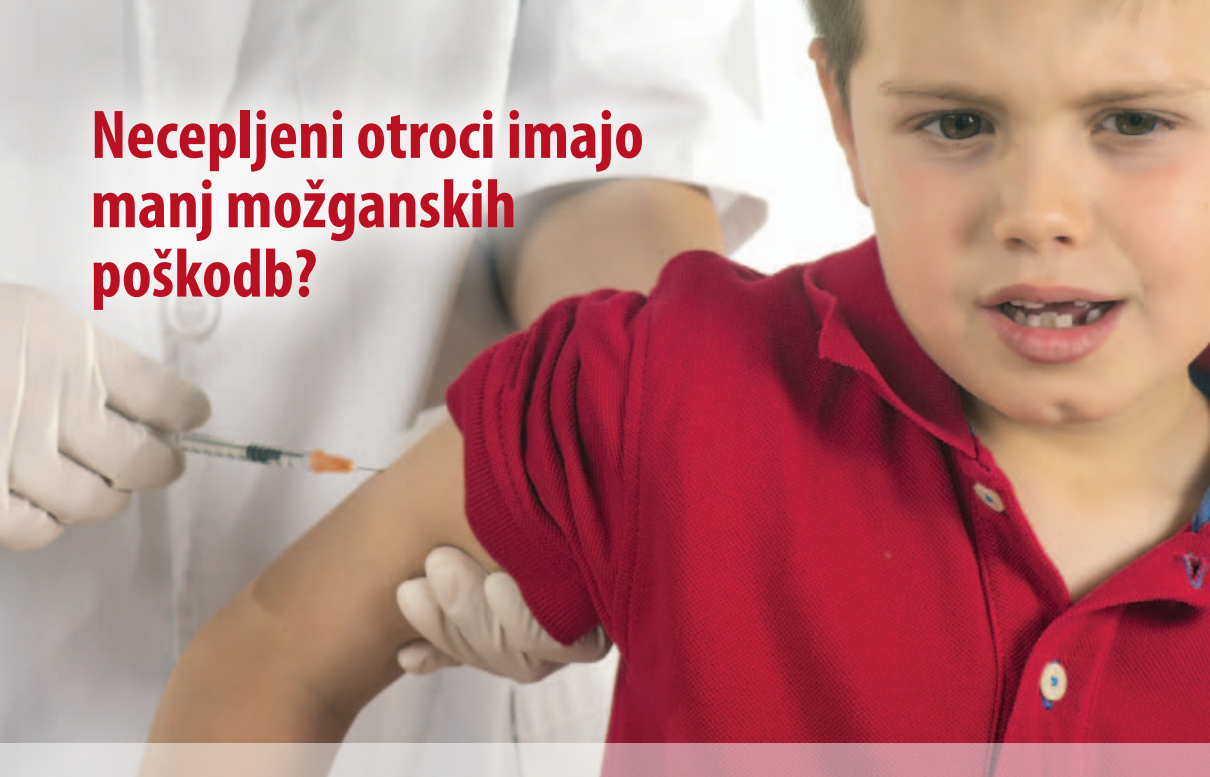
Rešimo vas negativnega vpliva amalgamskih zalivk na vaše telo na **varen, strokoven in telesu prijazen način**.



Ustna medicina, Nazorjeva ulica 5, Ljubljana  
t: 01/23 23 235 • m: [info@ustna-medicina.com](mailto:info@ustna-medicina.com)  
[www.ustna-medicina.com](http://www.ustna-medicina.com)

**Strokovnjak za ustno zdravje opozarja:**  
**Poskrbite za zdravje ust preden bo prepozno!**

# Necepljeni otroci imajo manj možganskih poškodb?



**Medicina vztrajno zanika, da so cepiva lahko povezana z nastankom številnih obolenj, tudi tistih na možganih. Ali je to res?**

Predstavljeni rezultati številnih mednarodnih raziskav in lastne raziskave zdravnika, ki je pred kratkim predaval v Sloveniji, razkrivajo, da se pri necepljenih otrocih pojavlja veliko manj zdravstvenih težav.

„Ne cepimo – in kaj zdaj?“ je naslov seminarja, ki ga je 27. septembra v Ljubljani organiziralo gibanje Naravna imunost. Čez 200 udeležencev, med katerimi je bilo tudi precej zdravnikov, je sodelovalo na seminarju, ki ga je vodil Rolf Kron, dr. med., splošni zdravnik in homeopat iz Kauferinga na Bavarskem. Na seminarju je bilo mogoče slišati marsikatero javnosti zamolčano dejstvo v zvezi s cepljenjem otrok. Nekaj jih objavljamo tudi tukaj.

## Necepljeni otroci so bolj zdravi od cepljenih

Dr. Kron na vprašanje, ali cepljenje vodi do zdravlja, pojasnjuje, da se je v 30 letih število cepiv, ki jih prejmejo naši otroci, potrojilo! V istem obdobju pa se je na žalost proporcionalno potrojilo tudi število otrok v Evropi in ZDA z učnimi težavami, s sindromom ADHD (motnje pozornosti in

hiperaktivnosti), z nevrodermitisom, astmo in diabetesom. Otroci so danes po podatkih številnih raziskav in statistik dejansko bolj bolni kot pred 20–30 leti. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi z lastnimi raziskavami.

V 12 mesecih je zbral podatke o 2.242 necepljenih ljudeh v starosti od 0 do 99 let. Ugotovil je da, se za cepljenje niso določili 1.168-krat zaradi odzivov po cepljenju pri sorojencih, prijateljih in znancih. 1.650-krat zaradi prepričanja o neučinkovitosti cepiv, 1.948-krat zaradi strahu pred stranskimi učinki in le 74-krat zaradi težkih bolezni v otrokovi preteklosti. Dr. Kron je med drugim s pomočjo raziskave ugotovil, da imajo cepljeni otroci šestkrat pogostejše astmo (če bi štel tudi kronični kašelj, bi bila številka višja), šestkrat pogostejše nevrodermitis (vključno s kroničnimi kožnimi boleznimi), devetkrat pogostejše alergije (vključno s preobčutljivostjo na živila), petkrat pogostejše vnetje srednjega ušesa, 50-krat pogostejše avtizem, 12,5-krat pogostejše sindrom ADHD (motnje pozornosti in hiperaktivnosti) itd.

## Zakaj zdravniki ne dvomijo v cepiva?

Če vprašate katerega koli zdravnika, boste v večini primerov naleteli na gorečega zagovornika cepiv, kajti le malo je takih, ki sploh podvomijo ali si upajo podvomiti v to, kar so jih naučili.

Dr. Kron je na seminarju pojasnil, da zdravniki

večinoma ne dvomijo v učinkovitost in varnost cepiv, saj jih že v času šolanja naučijo, kako superiorna in odlična so cepiva. Oziroma povedano drugače, zdravniki se že v času šolanja pogosto srečajo s tako imenovano „cepilno mantro“, ki gre takole: „Cepljenje spada k najpomembnejšim in najučinkovitejšim preventivnim ukrepom, ki jih ima medicina na razpolago. Dokaz za to vidite, na primer, v skoraj povsem izkoreninjenih boleznih, kot so črne kože in otroška paraliza. Sodobna cepiva ljudje dobro prenašajo in stranski učinki se pojavijo le v zelo redkih primerih.“ Tako mnogi zdravniki „cepilno mantro“ sprejmejo kot nekaj samoumevnega in nezmotljivega in le redki se poglobljajo v resničnost navedb. (Povedano drugače, večina se nauči in verjame, da je zemlja ravna, le redki pa preverijo, ali to zares drži.)

Da pa je s takim vsesplošnim navdušenjem nad cepivi nekaj narobe, je ugotovil tudi dr. Kron sam, ko jim je profesor na Dunaju navdušeno razlagal o vsemogočnosti cepiv in hvalil predvsem komponento oslovskega kašlja v trovalentnem cepivu davica, oslovski kašelj, tetanus. Isto cepivo je bilo namreč v tem času v Nemčiji (kjer je Kron študiral) že umaknjeno s trga zaradi hudih stranskih učinkov, kajti prav komponenta oslovski kašelj (*pertussis*) v cepivu je povzročala napade krčev, vročinske krče, vse do epilepsije.

Dr. Kron je kmalu spoznal, da je tako pravzaprav z vsemi cepivi. Vsa cepiva namreč pretirano hvalijo in slavijo, kot bi bila največji dosežek sodobne medicine in najboljše preventiva pred nalezljivimi boleznimi. Da pa ni vedno tako, kot mnogi že dolgo poročajo, je bilo mogoče slišati tudi na seminarju.

## **Načrt je, da bo cepiv v prihodnosti vse več – če se bomo s tem seveda strinjali**

Ali veste, da so v razvoju številna nova cepiva, ki niso namenjena zgolj obvladovanju nalezljivih obolenj, temveč bodo namenjena „obvladovanju“ različnim, celo banalnim zdravstvenim težavam? Cepiva, ki se obetajo, bodo cepiva na področju raka, visokega krvnega pritiska, multiple skleroze, alergij, nevrodermatitisa, astme, avtoimunih obolenj, levkemije, herpesa, AIDSa, mononukleoze, ..., in celo aken ali glivic na nogah? Torej se nam cepiva obetajo za vsako bakterijo, virus in „resno“ bolezen?

Očitno je, da so šli interesi farmacije predaleč in da vse več zdravnikov dojema, da so jim bila mnoga dejstva zamolčana, k čemur pa seveda prispeva tudi vse več vprašanj ozaveščenih staršev, ki od zdravnikov zahtevajo odgovore, dejstva, argumente, ...

Če bi bilo s cepivi vse v redu, zakaj bi potem že Hugo Wegener leta 1912 v nemški knjigi

Pokopališče cepljenih (Impf-Friedhof) opisal 36.000 uradnih poškodb po cepljenju v nemškem Rajhu, od katerih je bilo 6.100 primerov smrtnih? Mnoga dejstva o problematičnosti cepljenja najdemo tudi v številnih knjigah z naslovi, kot so: Cepljenje, posel z ustrahovanjem, Cepljenje ne koristi!, Cepljenje ne varuje!, Cepljenje škoduje! Cepljenje – posel z nevednostjo, Laž o tetanusu, Izumitelji epidemij itd. In celo Cepljenje, genocid 3. tisočletja (prevod naslovov je prepisan iz delovnega gradiva organizatorjev seminarja)?

Podobno se lahko vprašamo, zakaj se plačujejo visoke odškodnine zaradi poškodb po cepljenju, če so cepiva „varna“. Dr. Kron pojasnjuje, da s trditvijo, da so cepiva „varna“, nekaj ni v redu tudi zato, ker se, na primer, v Nemčiji izplačujejo milijardne odškodnine zaradi poškodb po cepljenju, pa čeprav so skoraj vse prijave stranskih učinkov cepiv zavrnjene. Podobno je v ZDA, kjer so Javni organi do 6. 8. 2008 izplačali več kot 1,8 milijarde dolarjev 2.480 prizadetim ali njihovim svojcem kot kompenzacijo za trajne ali težke poškodbe po cepljenju, kot so: vnetje možganov, trajne možganske poškodbe, paralize, motnje v razvoju, vnetje črevesja, avtoimunska obolenja (npr. multipla skleroza ali sistemski eritematozni lupus), avtizem in smrt.

## **Navdušenje nad cepivi je kljub vsemu še vedno močno ...**

(pojasnjuje dr. Kron)

Ker so strokovni zagovorniki cepljenja praktično tisti, ki sodelujejo pri razvoju in prodaji cepiv. Eden izmed takih je prof. Heininger. Gospod, ki dela na Inštitutu pediatrične infektologije in vakcinologije, Univerzitetni in otroški kliniki, je član komisije STIKO – Stalne komisije, ki priporoča program cepljenj, pa tudi član oziroma sodelavec v odborih podjetij, ki razvijajo, izdelujejo in prodajo cepiva. Obenem pa tudi po naročilu izdelovalcev cepiv stroko in javnost izobražuje o cepljenjih (seveda nevezano na izdelke) itd. Na svojem forumu javnost obvešča o novih dosežkih, kot je tale: „V Švici po novem cepimo celo proti oslovskemu kašlju v nosečnosti!“ Trivalentno cepivo davica, oslovski kašelj, tetanus torej v Švici prejme otrok že v maminem trebuhu?

*Razširjeni članek si lahko preberete pod istim naslovom na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).*

Več informacij v zvezi s cepljenji najdete na [www.naravnaimunost.si](http://www.naravnaimunost.si). Portal naravna imunost so ustvarile kot medsebojno vez družine s posledicami na zdravju otrok in njihovih najbližjih, ki so nastale zaradi uporabe zdravil, medicinskih posegov, sodobnega načina življenja in neustrezne prehrane.





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

Kot številnim obolenjem bi se lahko tudi epilepsiji izognili z naravnim oziroma zdravim načinom življenja.

Še več – mnogi, ki so se s to boleznijo srečali, so jo na ta način tudi precej ublažili ali celo odpravili.

O tem v svoji knjigi „Ljudski zdravnik“ piše tudi Alfred Vogel.

## Vogel o epilepsiji

„Današnje zdravljenje epilepsije je le skromna borba proti znamenjem bolezni,“ je zapisal Alfred Vogel leta 1952. Od takrat pa do danes se je konvencionalna terapija epilepsije resda spremenila, zlasti glede uvajanja palete novih antiepileptikov. Pa vendar tudi ti v primerjavi s starimi niso brez stranskih učinkov in mnogim bolnikom tudi novi antiepileptiki še zdaleč ne prinesejo želenega olajšanja, še manj pa ozdravitve.

Včasih so pri napadih epilepsije uporabljali konvencionalna zdravila, kot so bromid, Luminal®, Cominal® in „druge strupe“, kot jih je poimenoval Vogel, saj so bili znani po hudih, celo smrtnih stranskih učinkih. Znano je, denimo, da je zdravljenje z bromom lahko povzročilo hudo okvaro psihičnega stanja bolnika. Luminal® pa se je v času Hitlerjeve diktature, vse do leta 1943, celo uporabljal za evtanazijo (usmrtitev) intelektualno motenih otrok!

Čeprav stroka obljublja, da si lahko od današnjih novih antiepileptikov, ki kemično uravnavajo „naše vezje v glavi“, obetate manj stranskih učinkov, pa vam bo verjetno ob prebiranju seznama stranskih učinkov zastal dih. Kako ne bi, saj „zdravila“, ki naj bi umirjala motnje v možganih, te po drugi strani tudi povzročajo?! Med stranskimi učinki boste tako našli naslednje: glavobole, vrtoglavico, letargijo (duševno otopelost), encefalopatijo (obolenje možganov), ataksijo (motnjo v usklajenosti gibov), motnje obnašanja – depresijo, agresijo, hiperaktivnost, ..., ob tem pa tudi poškodbe jeter, motnje v delovanju srca, spremembo krvne slike, ledvično odpoved itd.

Zraven palete prav nič blagih stranskih učinkov pa je težava številnih antiepileptikov tudi ta, da se nanje do 40 odstotkov bolnikov sploh ne odzove. Povedano drugače, ta „zdravila“ jim ne pomagajo. V tem primeru vam konvencionalna medicina ponudi kirurški tretma – kirurški „poseg“ v možgane. Strašljivo, vendar resnično. Verjetno bi vsak bolnik z epilepsijo rad vsaj pred takšnim posegom preveril, ali morda obstajajo tudi druge, bolj naravne poti odpravljanja ali pa vsaj blaženja epilepsije. Na srečo obstajajo. O njih je pisal že Alfred Vogel.

### Naravno nad epilepsijo

Vogel piše, da lahko bolnik doseže boljši uspeh kot z zdravili že s tem, da opusti kajenje, alkohol in druga dražila (npr. v današnjem času so to razni aditivi v hrani, umetna sladila, kot je aspartam, umetne in degenerirane maščobe, o katerih si



lahko več preberete v naši novi knjižici „Resnice in zmote o maščobah“ itd.), ki po nepotrebnem dražijo živčevje.

Dobro se je po njegovih izkušnjah obnesla tudi dieta s presno hrano, ki vsebuje obilje bazičnih vitalnih snovi. Ob taki dieti so epileptiki doživljali manj epileptičnih napadov. Tisti, ki so se zgodili, pa so bili blažji.

Tudi danes naturopati epileptikom svetujejo prehrano, ki temelji na uživanju ekološke presne hrane, kot so, na primer, surovi ekološki mlečni izdelki (mleko, sir, jogurt, kefir, ...), surova semena in oreščki, surova zelena listnata zelenjava, sveži sokovi iz listja rdeče pese, blitve, korenja, rdečega grozdja, morskih alg itd.

Nov pristop, ki se je tako že v Voglovih časih odpiral na področju zdravljenja epilepsije, je bil pristop, ki je bolnikom pomagal izboljšati presnovo mineralov v telesu. Znano je, da imajo epileptiki praviloma premalo kalcija v krvi, saj ga veliko izločajo s sečem (zlasti kalcijevega fosfata). Zato je treba pri teh ljudeh razen ustrezne prehrane paziti tudi na ustrezen vnos kalcija. Zraven uživanja hrane, bogate s kalcijem kot je npr. korenje, kopri-ve, zelje, kislo zelje, ovčje mleko, mlečno kislinsko fermentirani mlečni izdelki (sirotka, Molkosan, kefir itd.), je dobro kalcij dodajati tudi v obliki dobrih prehranskih dopolnil najboljše rastlinskega izvora, saj se ta v telesu najlažje izkoristijo.

Ob dieti z obiljem bazičnih vitalnih snovi in kalcija je Vogel epileptikom priporočal tudi uživanje vitamina D, zlasti še če niso dovolj časa prebili na soncu, da bi vitamin D izgradili sami. Vitamin D namreč še dodatno izboljša izkoristek kalcija

v telesu. Kot glavno zdravilo pri epilepsiji pa je Vogel priporočal Kelp (rjavo morsko algo – halogo). Zanj je zapisal: „... seveda to ni nobeno specifično zdravilo, temveč le prehransko dopolnilo, ki daje organizmu to, kar mu manjka. Verjetno moramo uspeh pripisati kalijevemu jodidu, ki ga morska haloga vsebuje ...“ Jod namreč vpliva na delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem in tako prispeva svoj delež k uravnovešanju telesa. Zraven Kelpa se je po Voglovem mnenju pri zdravljenju epilepsije odlično obnesla tudi hrastova omela (*Loranthus europaeus*). Zelišče je doma na Balkanu.

Vogel opozarja, da pri zdravljenju epilepsije ne smemo gledati zgolj na specifično delujoča zdravila (konvencionalna zdravila, navedena v uvodu), temveč se moramo zavedati, da je treba telesu ponuditi tudi tiste snovi, ki mu jih primanjkuje in brez katerih ni mogoča dokončna ozdravitev. Zato moramo najprej poiskati vzrok, zakaj je telo utrpelo pomanjkanje nekih snovi, ter ta vzrok odpraviti. Dobro se je pri tem zavedati tudi, da smo si ljudje različni, zato ne potrebuje vsak človek enake količine določene snovi. Glede na naravo, značaj, dednost ali bolezen je lahko poraba določenih snovi, vitaminov, mineralov in drugega znatno večja kot običajno, saj mora organizem nadoknaditi primanjkljaj teh snovi, da bi si zagotovil potrebno ravnovesje.

Mnogi bolniki tak naraven način zdravljenja toplo pozdravljajo, drugim pa je spet težko, da bi se odrekli svojim navadam in običajem in raje iščejo lažjo pot zdravljenja, s tem pa se hkrati tudi odpovedujejo izboljšanju in resnični ozdravitvi, je še zapisal Alfred Vogel.

*iz Ljudskega zdravnika, z založnikovim dovoljenjem povzela Dolinar Adriana*



# Dobre rešitve

... za dober spomin



## NAHRANITE MOŽGANE

### Maščobe, ki pomenijo življenje



Ali ste pod stresom in se to pozna na vašem zdravju?

Za pravilno delovanje vašega organizma so potrebne esencialne maščobne kisline. In koliko jih zaužijete dnevno?

Natural Wealth® OMEGA3-6-9 prinaša esencialne sestavine za vaš um in telo. Vsebuje življenjsko pomembne maščobne kisline, pridobljene iz najkakovostnejših naravnih virov, s postopkom hladnega

stiskanja semen borage, lanenih semen in modre ribe. Pomagajo pri vzdrževanju zdravega srca, pri zniževanju maščob v krvi in zniževanju krvnega pritiska ter pri izboljšanju delovanja imunskega sistema. Za več življenjske energije, za boljšo koncentracijo in spomin, za izboljšanje splošnega stanja organizma izberite Natural Wealth® OMEGA 3-6-9.

Na razpolago v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborjih.

## IZBOLJŠANJE SPOMINA

### Veliko pozabljate?



Kapljice ginka SORIA NATURAL so naravna spodbuda za vaše možgane. Ginkgo so dobro poznali že Stari Kitajci, poimenovali so ga »drevo spomina«. Uporabljajo ga že vsaj 5.000 let! Nič čudnega, saj je ginkgo rasel že v dobi dinozavrov. Izvleček listov ginkga se priporoča pri

pojemanju spomina in intelektualnih sposobnosti. Daljše jemanje izvlečka ginkga pa se priporoča pri demenci. Kapljice ginka SORIA NATURAL so popolnoma naravne in so brez alkohola, konzervansov, barvil ter aditivov.

Najdete jih v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)



## PODMAŽITE MOŽGANE

### Resnice in zmote o maščobah

Še sami ne moremo verjeti, koliko mastnih laži o maščobah srečujemo na vsakem koraku. V priročniku, ki je nastal 7 let, objavljamo največ zmot doslej. Ali vas zanima, katere maščobe pomagajo ohranjati in obnavljati naše živčevje in možgane? Ali vas zanima resnica o margarinah, kokosovih in palmovih maščobah? Vse to in veliko več v najbolj obsežnem priročniku doslej.

Vsi priročniki iz zbirke preverjenih naravnih rešitev so za predogled in naročilo na razpolago v spletni knjigarni [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).



## TOTROVO OLJE

### Starodavni ranocelnik



Toter ali po slovensko riček (*Camelina sativa*) je rumenocvetna rastlina, ki jo v Sloveniji najdete le na Koroškem. Iz zelo drobnih semen se stiska totrovo olje. Olje, ki je bilo nepogrešljiv sestavni del »prve pomoči« naših babic, vsebuje izredno visok delež za

zdravje zelo pomembnih omega 3 maščob, precej je v njem tudi žvepla. Prav zato je olje odličen »ranocelnik«, ki na popolnoma naraven način odpravi težave z želodcem (rane na želodcu in dvanajsterniku), zgago, lajša alergije in uravnava holesterol. Zaradi svoje vpojnosti je odlično tudi za zaščito in obnovo utrujene ter uvele kože.

Domačija Pežl, Tel: 041 383 747; domacija.pezl@gmail.com: sonaravna pridelava in prodaja hladno stiskanih olj (totrovo, laneno, ogršično, sončnično). Možnost dostave po pošti!

## GORIVO ZA MOŽGANE

### Cobio za energijo



Maščobe hladno stisnjene-ga kokosovega olja sodijo med najbolj zdrave, kar nam jih je podarila narava. Imajo pomembno vlogo v uravnoteženi in zdravi prehrani. Za tradicionalne skupnosti tropskih predelov pomeni kokos in kokosovo olje že stoletja vir preživetja, zdravja in dobrega počutja. Zato kokosovo pal-

mo imenujejo tudi »drevo življenja«.

Sveže ekstra deviško kokosovo olje Malaita je ročno, hladno stisnjeno iz svežih kokosov neposredno na kmetijah Salomonovih otokov na Južnem Pacifiku. Olje pridobijo v eni uri po tem, ko odprejo kokosov oreh. S tem olje obdrži vse svoje sveže in naravne aktivne lastnosti. Je naravno in ekološko, z značilnim blagim vonjem in okusom po kokosu. [www.cobio.si](http://www.cobio.si)

## BREZPLAČNA REŠITEV

### Začimbe za bistro glavo

Veliko začimb deluje na boljšo presnovo, lažje razstrupljanje ali regeneracijo naših možganov.



Melisa merljivo izboljša celo simptome napredovale demence. Med najbolj učinkovite na tem področju uvrščamo še kardamom, koriander, rožmarin, lovor in mnoge druge.

Preverite, kako jih je najbolje uporabiti in kako zelo vam lahko pomagajo.

V dveh knjigah *Ščepec rešitve* in *Ščepec védenja* natančno opisujemo delovanje 50 začimb na 27 različnih težav. Obe sta na razpolago tudi v nemškem jeziku (za prijatelje, sorodnike in poslovne partnerje, ...).

Prelistate in/ali naročite ju lahko na spletni strani [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).

## ZDRAVO IN OKUSNO

### Čas za prigrizek brez slabe vesti



Presni ohrovtov čips rawLicious je hrustljiv prigrizek iz dehidriranega ekološkega širokolistnatega ohrovtu. Zaradi presnega sušenja pod 40 stopinjami C so v največji mogoči meri ohranjeni vitamini, minerali in druge bioaktivne snovi.

Ali ste vedeli, da ima ohrovt na enoto energijske vrednosti več železa kot govedina, več kalcija kot mleko in več vitamina C kot špinata? Ima malo kalorij, ogljikovih hidratov in maščob, bogat pa je z vlakninami, vitamini A, C in E, s folno kislino, kalcijem, kalijem, z žveplom (pomembnim pri razstrupljanju telesa) in antioksidanti.

Najboljše pri vsem pa je, da se je ohrovtovemu čipsu težko upreti, a tokrat brez slabe vesti.



# Rešitve za boljše možgane!

Besedilo: Sanja Lončar

Znanstveniki na vseh celinah iščejo naravne rešitve, s katerimi so si tudi naši predniki pomagali do bolj bistrh možganov. Nekatere zdravilne rastline in hranila imajo že toliko dokaznega gradiva, da je dobro, če zanje izveste čim prej in jih začnete uporabljati, dokler so možgani še zmožni temeljite obnove.

## Rastlina *Bacopa monnieri* (slovensko: brahmi)

Brahmi deluje na nevrottransmitter GABA in njegovo razpoložljivost v možganih. Ščiti možgane pred stresnimi hormoni. Študije so pokazale, da

izboljšuje učne sposobnosti in spomin. Na slovenskem trgu je na razpolago že več oblik pripravkov iz te rastline. Dobra novica je, da lahko rastlina raste tudi na naših tleh. Spoznate jo lahko v botaničnem vrtu v Ljubljani.

## Ašvaganda

Ajurveda pozna veliko rastlin, ki pomagajo pri težavah z živčnim sistemom. Ašvaganda, ki jo imenujejo tudi zimska češnja ali indijski ginseng, zavzema pri tem zelo spoštovano mesto. Že tisočletja jo uporabljajo za odpravljanje težav s koncentracijo, pri pozabljivosti in za krepitev živčnega sistema. Je močen adaptogen in zelišče, ki deluje regenerativno ter protivnetno.

## Ginko biloba

Omogoča boljšo preskrbo s krvjo (in kisikom) vseh tkiv, obenem pa ščiti celice pred prostimi radikali.

## Acetoholin

Nevrottransmitter, ki ga z leti proizvajamo vse manj. Če ga zaužijemo s hrano ali prehranskimi dopolnili v petih tednih ali manj, lahko vzpostavimo potrebno raven acetoholina v telesu. Na Kitajskem uporabljajo pripravek iz rastline *Huperzia serrata* – imenuje se huperizin A. Telo acetoholin pridobiva iz holina – tega pa pridobimo s hrano, kot je lecitin (v pivskem kvasu, sončničnih semenih ali soji), holin je tudi v jajcih in mesu ter v ribah. Od zelenjave ga najdemo v artičokah, brokoliju, ohrovtu, paradižnikovi mezgi itd. Dnevne potrebe ocenjujejo na 400–550 mg na dan.

## Fosfolipid PS (fosfatidilserin)

Elizabeth Sommer v knjigi „Food & Mood“ navaja: PS obnavlja možganske celice, spodbuja delovanje dopamina in serotonina. Spodbuja rast živčevja, znižuje raven stresnih hormonov, verjetno pomaga tudi pri vzpostavljanju novih povezav med celicami in centri v možganih. PS je preverjen tudi v kliničnih študijah in ga FDA dovoljuje kot sredstvo za izboljšanje spomina.

## DHA maščobna kislina

Je eden izmed gradnikov možganov, kostnega mozga, spermijev, jajčnikov in retine. Nizka raven DHA povezujejo z Alzheimerjevo boleznijo, saj ga imajo oboleli vedno premalo. Po 6-mesečnem jemanju DHA kot prehranskega dopolnila so ugotovili izboljšanje spomina, učnih sposobnosti. Rezultati so najboljši, če raven DHA vzpostavimo čim prej, že pri prvih znakih pešanja. Več informacij

**ZDRAVE MAŠČOBE ZA ZDRAV VSAKDAN**

Ekolife Natura d.o.o., Brodišče 28, 1236 Trzin [www.ekolife.si](http://www.ekolife.si)



o tem, kako DHA deluje in kje vse jo najdemo, preberite v priročniku Resnice in zmote o maščobah.

## Kokosova maščoba

V nasprotju s prepričanjem so ketoni boljše gorivo za možgane od glukoze. Ketone telo proizvaja, ko pretvarja maščobe v energijo. Srednje verižne maščobne kisline, ki predstavljajo večino maščob v kokosovi maščobi, so odličen vir ketonskih teles. Različne raziskave kažejo na to, da so ketoni celo boljša hrana za možgane pri ljudeh, ki imajo sladkorno ali Alzheimerjevo bolezen. Seveda je zaželeno, da obenem vnašate tudi dovolj omega 3 maščobnih kislin (najbolje v obliki EPA in DHA).



## Vitamini B

Pred kratkim je bila zaključena raziskava, ki je dokazala, da tudi vitamini iz skupine B, zlasti tisti, ki pomagajo nadzorovati raven homocisteina, vplivajo na zdravje naših možganov. Skupina, ki je dve leti uživala večje odmerke folne kisline, vitamina B12 in B6, je imela dvakrat manjšo stopnjo propadanja možganov od skupine, ki je prejela placebo.

Visoko raven homocisteina povezujejo s povečanim tveganjem za Alzheimerjevo bolezen, srčne bolezni in možganskega infarkta ter srčne kapi. B vitamini so poznani kot zaviralci homocisteina, pri čemer je B12 ključen za nevrološke funkcije v telesu.

## Več karija oziroma kurkume!

Kurkumin iz kurkume preprečuje širjenje amiloidnih plakov, za katere menijo, da so eden izmed povzročiteljev demence. Taki zamaški v našem živčevju prispevajo k propadanju celičnih povezav v možganih.

Obstajajo dokazi, da imajo ljudje, ki uživajo jedi, začinjene s karijem, od dva- do trikrat na teden, imajo manjše tveganje, da bi postali dementni.

## Ohrovt

Razlog, da mnogi ne marajo ohrovt, je prav njegov grenko-trpki okus, ki je posledica nadpovprečno dobre založenosti z rudninami in antioksidanti. Na enoto kalorij vsebuje več kalcija kot mleko in več železa kot meso. Ob tem je v njem še veliko kalija, folne kisline, omega 3 maščobnih kislin, antioksidantov ter vitaminov A, C, E in K.

Zraven tega, da varuje pred različnimi vrstami raka, naj bi vitamin K, zlasti v kombinaciji z antioksidanti in omega 3 maščobami, varoval tudi pred Alzheimerjevo boleznijo. Zaradi vsega navedenega velja ohrovt za odlično protivnetno hrano, zlasti če ga zaužijemo v termično manj predelanih oblikah (npr. sočen, surov, posušen in zmlet ali v obliki presnih tablic, čipsa in podobnih izdelkov, ki jih v zadnjem času najdemo tudi na našem tržišču).

## Silicij

Očitno ima ta dragocena snov nekaj opraviti tudi z našim spominom (večina ljudi silicij pozna kot snov, ki omogoča spomin njihovim računalnikom). V knjigi Klausa Kaufmanna, „Silicij – pozabljeno hranilo“ lahko preberemo, kateri so najboljši viri silicija, ki jih najdemo v vsakdanjih živilih.

- Oves: 595
- Proso: 500
- Ječmen: 233
- Krompir: 200
- Polnozrnata žita: 158

Med zdravilnimi rastlinami pa izstopata zeleni oves in preslica. Zadostna količina silicija v telesu olajša izločanje aluminija, s čimer se lahko prepreči njegovo nalaganje v živčevju in možganih.

## Začimbe za boljši spomin

Kot ste že lahko brali v obeh „ščepecih“, imajo tudi začimbe veliko vpliva na zdravje naših možganov in živčevja.

Lubje cimeta, poper, ingver, bazilika, muškatni orešček, kardamom in kurkuma sodijo v prvo postavbo. Njihovo delovanje je prav posebej močno, če se uporabljajo v točno določenih mešanicah, ustvarjenih po načelih ajurvede.

Tudi med rastlinami, ki lahko rastejo na naših vrtovih, najdemo veliko takih, ki nam lahko pomagajo do bolj čiste glave. Za baziliko je že Dioskurid zapisal, da očiščuje deluje na glavo. Za meliso je že Hildegarda ugotavljala, da daje moč možganom ter krepi duha in spomin. O tem, da je rožmarin dober za spomin, pa so peli tudi naši predniki.

Kot vidite, nismo obsojeni na tiho propadanje naših možganov. Le nekaj bo treba pravočasno storiti glede tega.



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.

## PETEK, 7. NOVEMBER

### EKSOTIČNA MASLA ZA TELO: BREZPLAČNA PREDSTAVITEV

**Izobraževalni center Teharje, Teharje 11, 3221 Teharje pri Celju, od 17. do 18. ure**

Predstavili bomo uporabo in dobre učinke pri nas manj znanih eksotičnih vrst masla. Lahko jih boste preizkusili na koži. Vsak udeleženec prejme darilce, zato so prijave obvezne. Vodi: Nina Križanec. Informacije: 040 451 944, nina.krizanec@amis.net, www.everlasting.si.

## PETEK, 7. NOVEMBER

### PREŽENIMO PREHLAD Z ETERIČNIMI OLJI

**Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od 17. do 18. ure**

Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka. Z uporabo eteričnih olj boste izboljšali svojo odpornost proti virusom, okrepili imunski sistem in vzpostavili ravnovesje v telesu. Predstavili bomo osem eteričnih olj za zimsko protivirusno lekarno in podelili učinkovite recepture za blaženje najpogostejših zimskih tegob. Predavanje je brezplačno, predhodne prijave niso potrebne! Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

## SOBOTA, 8. NOVEMBER

### DIŠEČI PEČAT: STROKOVNI TEČAJ PARFUMERISTIKE S SLOBODANKO POŠTIĆ

**Kmetija Ježek, LJ-Šentvid, ob 10. uri**

Ekskluzivni tečaj izdelave 100-odstotno naravnega parfuma z najbolj priznana parfumeristko naše-ga prostora, Slobodanko Poštić. Tečaj poteka novembra in decembra. Vstopili boste v starodavno umetnost ustvarjanja dišav iz žlahtnih eteričnih olj

in absolutov ter prejeli dokazilo o opravljenem izobraževanju. Prispevek: 330 EUR. Informacije: 040 641 712 in [www.sola-aromaterapije.si](http://www.sola-aromaterapije.si).

Organizira: Šola aromaterapije.



## TOREK, 11. NOVEMBER

### ODNOSI V DRUŽINI KOT POGOJ ZA ZDRAVJE ALI BOLEZEN.

**Dravograd, Dvorec Bukovje, ob 18. uri**

Odnos, ki ga imamo do sebe, drugih, narave, je največje bogastvo, ki nam je na razpolago. Otrok začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta preda s posvečenostjo, z zbranostjo in notranjim mirom. Enako velja za partnerja in vse ostale medsebojne odnose. In zakaj je to brezplačno bogastvo tako težko doseči?

Predava: Rajko Škarič. Organizira: Ajda Koroška.

## TOREK, 11. NOVEMBER

### PONOVITEV BREZPLAČNEGA PREDAVANJA: AROMATERAPIJA IN ETERIČNA OLJA

**Ljubljana, Center EKO365, od 18. do 19.30 ure**

Zaradi velikega zanimanja vas ponovno vabimo na dišeče druženje, na katerem bomo spoznavali eterična olja, njihove lastnosti in varno uporabo. Udeleženci bodo prejeli tudi dišeče recepte in aromatično tabelo. Dodatne informacije na [www.bio-ars.si](http://www.bio-ars.si) in 041 399 041. Predava: Melita Močnik Okorn (BioArs).

## SREDA, 12. NOVEMBER

### IZDELAVA OLJČNE POMADE

**Grk.in.ja, Trubarjeva 55, Ljubljana, ob 19. uri**

Vabljeni na brezplačno delavnico izdelave povsem naravne pomade z oljčnim oljem, čebeljim voskom in zdravilnimi mediteranskimi rastlinami, ki odlično negujejo kožo. Starodavno oljčno drevo ima čudovite lastnosti in mnogotere možnosti uporabe. Vodi: Ana Ličina. Informacije: 040 641 712 in na [www.sola-aromaterapije.si](http://www.sola-aromaterapije.si). VSTOP PROST!

Organizira: Šola aromaterapije & Grk.in.ja.

## SREDA, 12. NOVEMBER

### JOK – OTROKOVO SREDSTVO KOMUNIKACIJE

**Pri Mamizofi, Grablovičeva 54, Ljubljana, od 18. do 19. ure**

Kaj nam že otrok z jokom povedati in katere so najbolj uspešne pomiritvene strategije? Vodi: Damijana Medved. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli. Informacije: [www.mamazofa.org](http://www.mamazofa.org).

Organizira: Združenje Naravni začetki.



#### ČETRTEK, 13. NOVEMBER

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

**Tolmin, Vrtec Tolmin, ob 16. uri**

Ali opazate, da so otroci danes bolj razdražljivi in nepozorni, se težje koncentrirajo in hitreje zbole-vajo? Hrana še kako vpliva na vse navedene teža-ve. Na predavanju Sanje Lončar boste izvedeli, kaj lahko storite za zdravje svojih otrok in vnučkov. Predava: Sanja Lončar. Vstop je prost.



#### PETEK, 14. NOVEMBER

### ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

**Ptuj – Markovci, Poročna dvorana občinske stavbe v Markovcih, ob 18. 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 pre-bavi, raku, redčenju krvi, bolečinah, sladkorni bo-lezni itd.? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Organizira Občinski odbor Rdečega križa (OORK) Markovci. Vstop je prost.

#### SOBOTA, 15. NOVEMBER

### DELAVNICA BARVANJA S 100-ODSTOTNIMI RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS

**Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 9h do 15h**

Želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z na-ravnimi eko barvili in nego ozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter pobarvamo sive lase? Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana). [www.bitizenska.org](http://www.bitizenska.org). Prijave: 041 404 773.

V sredo, 12. 11., ob 18. uri, vabljeni na predavanje o ekološki negi las. Prispevek: 5 EUR. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za narav-no nego.

#### SOBOTA, 15. NOVEMBER

### IZMENJAVA SADIK JAGODIČEVJA, SAJENJE SADNEGA DREVJA IN LIPE

**Na skupnem ekološko permakulturnem vrtu pri Skupnosti Barka v Zbiljah 1k pri Medvodah**

Ob 13. uri izmenjava in sajenje sadik jagodičevja ter sajenje sadnega drevja. Ob 15. uri bomo po-sadili lipo. Prodaja sonaravnih pridelkov lokalnih pridelovalcev. Prostovoljni prispevki. Informacije: [www.sorskopolje.si](mailto:www.sorskopolje.si) ali [matjaz.jerala@siol.net](mailto:matjaz.jerala@siol.net).

Organizirata: Društvo Sorško polje in Skupnost Barka.

#### SOBOTA, 15., DO NEDELJE, 16. NOVEMBER

### IZLET DO BOSANSKIH PIRAMID

**Odhod izpred Čebelarstva centra ČRIC (Rožna dolina), Lesce, ob 6. uri**

Dvodnevni izlet z avtobusom do piramid, ki so jih pred kratkim odkrili pri Visočici v BiH. V ceno so vključeni prevoz, nočitev, večerja in zajtrk. Cena je odvisna od števila prijav (70–100 EUR). Prijave do 5. novembra zbira Silva na tel. št.: 041 625 454.



#### SREDA, 19. NOVEMBER

### KAKO IZBOLJŠATI IMUNOST Z NARAVNIMI SREDSTVI?

**Medvode, Knjižnica Medvode, Cesta komandanta Staneta 10, ob 19.30 uri**

Vsi se srečujemo z bakterijami in virusi. Razlika med bolnimi in zdravimi je zgolj v tem, da jih znajo zdravi vsak dan premagati. Kako okrepiti imunski sistem, da bo kos vse večjim izzivom današnjega časa? Najboljše rešitve so zelo preproste in zanje ni treba odšteti niti evra. Če pa se odločite, da boste pomoč poiskali v več kot pestri ponudbi različnih izdelkov in pripomočkov, ki jih je mogoče kupiti, je dobro vedeti, kaj je kaj in kaj je zares vredno vašega denarja in zaupanja. Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstop je prost.

#### SREDA, 19. NOVEMBER

### PRAKTIČNI VIDIKI ŠOLANJA

**Zadružni doma Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 18. uri**

Predava: prof.dr. Andrej Fištravec. Inf. na tel. št.: 041 364 897. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

**ČETRTEK, 20. NOVEMBER****KAKO IZBOLJŠATO IMUNOST  
Z NARAVNIMI SREDSTVI?****Dravograd, Dvorec Bukovje, Bukovje 13, ob  
17. uri**

Vsebinska bo enaka kot 19. novembra. Predava: Sanja Lončar. Informacije: 041 340 871, toncka@loris.si.

Organizira: Društvo Ajda Koroška.

**PETEK, 21. NOVEMBER****ENOSTAVNE JEDI ZA V SLUŽBO IN  
NA POTI****Ljubljana, Center EKO365, ob 17. uri**

Nova kulinarčna delavnica za vse, ki ste spremenili način prehranjevanja in raje uživate v hrani, pripravljene doma. Hrano bomo pripravljali iz ekoloških sestavin, ki jo bomo začinili tudi s hidrolati in z eteričnimi olji.

Celoten meni si preberite na [www.bioars.si](http://www.bioars.si). Prispevek: 30 EUR. Organizira: BioArs.**26. DO 30. NOVEMBRA****KNJIŽNI SEJEM**

Na sejmu bomo predstavili novo, prenovljeno in dopolnjeno izdajo knjige Ščepce rešitve. Knjige Projekta Skupaj za zdravje človeka in narave bodo na razpolago s popustom 5€, Priročniki Preverjene naravne rešitve pa s popustom 2€.

Najdete nas na Bazarju malih založnikov, drugo preddverje, nasproti Kosovelove dvorane.

Datum našega kulinarčnega druženja bo sporočen naknadno, v e-novicah in na spletni strani [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

Več v napovedniku na strani 2.

**OD PETKA, 21., DO NEDELJE, 23. NOVEMBRA****UČENJE SHIATSU TERAPIJE****Kriška vas, ob 18. uri**Če želimo biti res dober shiatsu terapevt, se moramo zraven dobrega poznavanja telesa in shiatsu tehnik naučiti uporabljati svoje telo ter nuditi stranki podporo in pomoč, da se v njem sprožijo samozdravilni procesi. Tečaj po mednarodnih standardih vodi Drago Klanšček, ki se s tem ukvarja več kot 25 let; končal je triletno izobraževanje na ISS Kiental. Prijave in inf.: DIH, Drago Klanšček, s. p., [www.d-i-h.si](http://www.d-i-h.si), 041 517 256, [dih.klanscek@gmail.com](mailto:dih.klanscek@gmail.com).**NEDELJA, 23. NOVEMBER****SEMINAR PSIHOLOŠKE  
AROMATERAPIJE****Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od  
10. do 18. ure**

Psihofarmakologija dokazuje, da lahko z vonjem vplivamo tako na svoja čustva kot na svoj um. Na tem strokovnem seminarju bomo podali najnovejše raziskave s področja psihoaromaterapije in se naučili uporabljati eterična olja za posamezna čustvena in mentalna stanja. Seminar obsega vaje in izdelavo pripravkov. Vodi: Nina Medved. Prispevek: 125 EUR.

Informacije: 040 802 636, [nina@magnolija.si](mailto:nina@magnolija.si), [www.magnolija.si](http://www.magnolija.si).**PONEDELJEK, 24. NOVEMBER****MATIČNI MLEČEK KOT ZDRAVILO****Trgovina Ekovital, Kranjska cesta 2,  
Radovljica, ob 18. uri**

Čebelar Franci Vehar bo predstavil matični mleček kot hranilo in zdravilo posebnega pomena. Na srečanju je mogoče tudi kupiti med in medene izdelke. Cena: 5 EUR.

**SREDA, 26. NOVEMBER****NARAVNO DO LEPE KOŽE: VLAŽILNE  
KREME, LOSJONI IN MASLA****Naravna darila EMMA, Ljubljana, od 17. do  
21. ure**

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Teoretičnemu pregledu sledi izdelava: lahke vlažilne in luksuzne kreme za obraz proti staranju, hranljive karitejeve kreme za roke, negovalnega mleka in mangovega moussa za telo. Prejmete: vseh pet izdelkov in obsežno skripto. Prispevek: 55 EUR.

Informacije: [www.naravna-darila.si](http://www.naravna-darila.si), [info@naravna-darila.si](mailto:info@naravna-darila.si), 041 721 528.**ČETRTEK, 27. NOVEMBER****USTVARJANJE DIŠEČIH UNIKATNIH  
DARIL****Ljubljana, Center EKO365, ob 17. uri**

Ali želiš izdelati unikatna darila za svoje najbližje? Pridruži se mi in skupaj bomo ustvarjali dišeča darila iz ekoloških sestavin: masažne svečke, sijoče



ploščice za telo, balzame za ustnice, kroglice za kopanje in masažna olja. Vsak prejme najmanj pet izdelkov. Vse informacije na [www.bioars.si](http://www.bioars.si). Prispevek: 38 EUR. Organizira: BioArs.

#### PETEK, 28. NOVEMBER

### PRIPRAVA STARŠEV IN OTROK NA DODATNEGA DRUŽINSKEGA ČLANA

**Mestna knjižnica Kranj, Pravljična soba, Gregorčičeva 1, Kranj, od 10. do 11. ure**

Ko par pričakuje drugega otroka, se običajno poraja veliko vprašanj; kako se bo množila ljubezen in delila pozornost, kako otroka vključiti v pričakovanje rojstva dojenčka in še marsikaj. Vodi: dr. Tadeja Milivojevič Nemanič. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli.

Organizira: Združenje Naravni začetki.

#### PETEK, 28. DO NEDELJE, 30. NOVEMBRA

### VIKEND POMLAJEVANJA, RAZSTRUPLJANJA IN SVETIH PLESOV

**Zdravilno-izobraževalni Center, Gaberje Pri Lendavi, ob 17. uri**

Delavnice bodo vodili Matjaž Kološa, Ljubik Jordi Brito idr. Cena vikend programa je 190 EUR na osebo (z možnostjo doplačila nočitve).

Informacije in obvezne prijave na: 041 630 889 oz. <http://www.center-gaberje.si/>.

#### SOBOTA, 29. NOVEMBER

### INDUSTRIJSKA KONOPLJA – RASTLINA PRIHODNOSTI

**Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, od 10. do 12. ure**

Vabljeni na prvo predavanje Maje Klemen Cokan, univ. dipl. inž. zoot., ki je ena izmed najbolj uveljavljenih poznavalk konoplje in ekološkega kmetovanja v Sloveniji. Razložila nam bo vse o pogojih pridelave, o prehranskih lastnostih in uporabi v kuhinji, zdravljenju, kozmetiki, gradbeništvu. Cena: 5 EUR.



Celotne opise predavanj in delavnic ter še veliko drugih dogodkov, za katere je zmanjkalo prostora, si preberite v koledarju dogodkov na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

## Bi želeli prejemati naše novice?



Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove.

Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

**TRR:** 0201 1025 5748 080

**IBAN:** SI 56 0201 1025 5748 080

**BIC BANKE:** LJBSI2X

**KODA NAMENA:** OTHR

**Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

**Namen plačila:** Prispevek za obveščanje

**Sklic:** datum plačila (npr.: 01072014)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 števil) 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 poštne znamke A.

**POMEMBNO:** V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic), nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti, e-pošti ([posljite.novice@gmail.com](mailto:posljite.novice@gmail.com)) ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.

*Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.*

Na spletni strani

**[www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)**

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





## Ribe so del zdrave prehrane ... Kaj pa živo srebro v njih?

Besedilo: Adriana Dolinar

Uživanje morskih rib predstavlja pomemben vir oskrbe našega telesa z nujno potrebnimi omega 3 maščobnimi kislinami. Ker pa vemo, da so morja končno odlagališče številnih toksinov, del katerih nedvomno konča tudi v telesih morskih živalih, ki jih na koncu zaužijemo mi, je dobro vedeti, katere ribe je varno uživati in od njih še vedno pričakovati koristi ter katerim se je bolje izogibati, saj lahko bistveno pripomorejo k obremenitvi naših teles z živim srebrom.

### Ali lahko vse ribe brez škode črtamo z jedilnika, ker se bojimo živega srebra v njih?

Mnogi so mislili, da se bodo težavi toksične obremenjenosti rib izognili preprosto tako, da morskih rib ne bodo več jedli. V ta namen so namesto rib na jedilnik raje umestili rastlinski vir omega 3 maščobnih kislin, kot so lanena, konoplina, chia semena, orehi, olja iz njih itd. S takim

načinom reševanja težave oskrbe telesa z omega 3 maščobnimi kislinami sicer ni nič narobe, pod pogojem seveda, da lahko rastlinske omega 3 maščobne kisline, kakršna je ALA (alfa linolenska maščobna kislina), v telesu nemoteno pretvorite v DHA (dokozaheksaenojsko maščobno kislino) in EPA (eikozapentaenojsko maščobno kislino). Če tega vaše telo ne zmore, boste ostali prikrajšani za pomembne dobrodejne učinke DHA, EPA in DPA omega 3 maščobnih kislin. Sčasoma pa lahko zaradi njihovega pomanjkanja utrpite tudi številne zdravstvene težave.

DHA, EPA, DPA so omega 3 maščobne kisline živalskega izvora. Od omega 3 maščobnih kislin rastlinskega izvora, kot je navedena ALA, se razlikujejo tudi po tem, da jih lahko po zaužitju brez predelave neposredno uporabimo. Nekateri znanstveniki namreč menijo, da lahko ALA maščobno kislino v telesu izkoristimo, šele ko jo telo spremeni v EPA in DHA. Tukaj pa pri večini ljudi nastanejo težave, saj je pretvorba ALA maščobne kisline pri mnogih ljudeh pomanjkljiva, zaradi česar ALA maščobnih kislin ne morejo v popolnosti izkoristiti. Določene raziskave, na primer, nakazujejo, da naj bi bila pretvorba ALA v DHA in EPA približno 5-odstotna, nekatere celo, da je pretvorba nižja od 1 %, nihče pa ne poroča o več kot 10-odstotni pretvorbi.

Da bi se izognili pomanjkanju navedenih omega 3 maščobnih kislin, je najbolje uživati tako rastlinski kot živalski vir omega 3 maščobnih kislin, le vedeti moramo, kako se lahko toksičnemu živemu srebru v ribah izognemo. Na ta način bomo poskrbeli, da telo dobi pomembne maščobe, ki med drugim skrbijo tudi za normalen razvoj ter zaščito živčevja in možganov. Več o dobrobitih koristnih omega 3 maščobnih kislin in tudi kako izboljšati pretvorbo ALA v telesu, če ne jeste rib, mesa, jajc in mlečnih izdelkov, si lahko preberete v novem priročniku: Preverjene naravne rešitve: *Resnice in zmote o maščobah*, ki ga lahko prelistate na [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).

### Katere ribe izbrati?

Določene morske ribe (pa tudi nekatere sladkovodne, kot sta, denimo, postrv, som itd.) so bogat vir koristnih omega 3 maščobnih kislin, ki pomembno vplivajo na razvoj in zdravje človeka od spočetja naprej. Osemletna študija pod vodstvom doktorice Susan Korrick dokazuje, da preudarna izbira morskih rib (tistih z nizko obremenjenostjo s toksini) in njihovo uživanje med nosečnostjo pripomoreta k zmanjšanju pojavnosti ADHD – danes zelo pogoste motnje pozornosti in hiperaktivnosti otrok. Doktorica spodbuja ženske k zavedanju, da so omega 3 maščobne kisline v ribah pomembne

| Ocena tveganja                                                                       | Vrsta rib, ...        | Vsebnost omega 3<br>maščobnih kislin<br>(mg/93 g kuhane hrane) | Vsebnost živega<br>srebra (ppm) |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Veliko omega 3 in relativno malo onesnaženosti z živim srebrom – <b>dobra izbira</b> | Rakci                 | 315                                                            | < 0,05                          |
|                                                                                      | Postrv                | 935                                                            | < 0,05                          |
|                                                                                      | Sardine               | 982                                                            | < 0,05                          |
|                                                                                      | Gojen atlantski losos | 2.129                                                          | 0,07                            |
|                                                                                      | Divji atlantski losos | 2.190                                                          | < 0,05                          |
| Težava je, ker so v paketu za nakup običajno mešane ribe – <b>vprašljiva izbira</b>  | Tuna (Light)          | 270                                                            | 0,35                            |
|                                                                                      | Tuna (Albacore)       | 862                                                            | 0,12                            |
| Večja onesnaženost z živim srebrom – <b>nevarna izbira</b>                           | Kraljeva skuša        | 401                                                            | 1,45                            |
|                                                                                      | Morski pes            | 689                                                            | 0,98                            |
|                                                                                      | Mečarica              | 819                                                            | 0,99                            |

za zdrav razvoj možganov pri plodu, obenem pa jih tudi osvešča, da vse ribe niso enake, saj lahko nekatere vsebujejo visoko raven živega srebra, kar lahko škoduje plodu.

Povedano drugače – uživanje morskih rib je varno in koristno tudi med nosečnostjo, le prave ribe moramo znati izbrati.

Najmanj živega srebra vsebujejo ribe in morske živali, ki so pri dnu prehranjevalne verige, saj se večinoma prehranjujejo s planktonom. Malo toksinov imajo v telesu tudi tiste morske živali, katerih življenjska doba ni visoka ob ulovu. Rakci, škampi in lignji, na primer, imajo zelo kratko življenjsko dobo, preden jih ulovijo, kar pomeni, da še niso

nakopičili veliko težkih kovin v telesu. Podobno je z giricami, s sardinami itd. Ribe roparice, ki jedo druge ribe, v svojem maščevju kopičijo tudi težke kovine iz teles plena, zato je obremenitev njihovih teles s težkimi kovinami večja. Taki so, na primer, morski pes, mečarica, tuna, skuša itd. Tudi ribe, ki do lovne velikosti dolgo časa preživijo v morju, imajo večjo vsebnost težkih kovin. Prednost pri izbiri rib imajo tudi negojene ribe, če so seveda na razpolago.

Zgornja tabela (povzeta iz revije JAMA 2006, Moraffarian D. et al.) vam je lahko v pomoč pri izbiri rib.

Dobra pomoč pri izbiri rib pa je tudi spletni kalkulator Agencije EPA (Environmental Protection Agency) <http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/calculator/calc.asp>, kjer si lahko sami izračunate, koliko živega srebra utegnete na obrok določene ribe zaužiti.

## Ribe z veliko selena nas dodatno varujejo pred živim srebrom

Dobra novica je tudi ta, da so ribe že same po sebi dober vir selena. Zakaj je to dobro? Selen je med drugim pomemben antioksidant, ki možgane ščiti pred oksidativnimi poškodbami, poškodbe na njih pa naj bi tudi odpravljal. Možgani namreč porokajo pribl. 25 % kisika, ki ga vdahnemo. Po porabi kisika v možganih za njim ostanejo razgradni produkti, ki lahko med drugim poškodujejo tudi maščobe v možganih. Selenoencim te poškodbe preprečuje in jih celo odpravlja. Dokler je selena dovolj, smo deležni take zaščite. Ko ga zmanjka, nastanejo težave.





Verjetno se vam že dozdeva, da živo srebro zmanjšuje naše zaloge selena v telesu. Metilna oblika živega srebra naj bi se naravno vezala s selenom in tako onemogočila poškodbe maščobnih tkiv z živim srebrom, saj se tako nastala spojina v telesu ne more vsrkati, temveč se izloči iz telesa. Dokler je selena dovolj v primerjavi z živim srebrom, tudi ni bojzani, da bi živo srebro zmagalo v tekmi z elementi v sledih (kot je selen) za vezavo na maščobne celice. Če pa je selena v telesu premalo oziroma manj kot živega srebra, lahko nastane težava, saj se bo namesto selena na celico vezalo živo srebro. Če živo srebro uspe kontaminirati maščobne celice, bo to uničilo celično proizvodnjo energije in onespodobilo antioksidantne encime. Kar verjetno lahko pomeni tudi propad celice.

Dokler imamo v telesu dovolj selena in le malo živega srebra, torej ni bojzani, da bomo utrpeli poškodbe možganov zaradi slednjega. Podobno ne bomo imeli težav, če bomo v prehrano vključevali tudi tiste ribe, ki so najmanj obremenjene s toksini in imajo naravno visoko vsebnost selena. Te so, na primer, črni bakalar, veleoki tun, sardine, atlantski losos, sardele, skuše. V tabeli si lahko ogledate razmerje omega 3, živega srebra in selena v ribah in drugih morskih živalih.

## Živo srebro lahko blokiramo že v prebavilih!

Mike Adams vodi edinstven neodvisen laboratorij na svetu (Natural News Forensic Food Lab), s pomočjo katerega je uspel ugotoviti tudi to, da lahko od vseh težkih kovin živo srebro najlaže ulovimo, vežemo in izločimo, še preden se ta vsrka v prebavilih v telo.

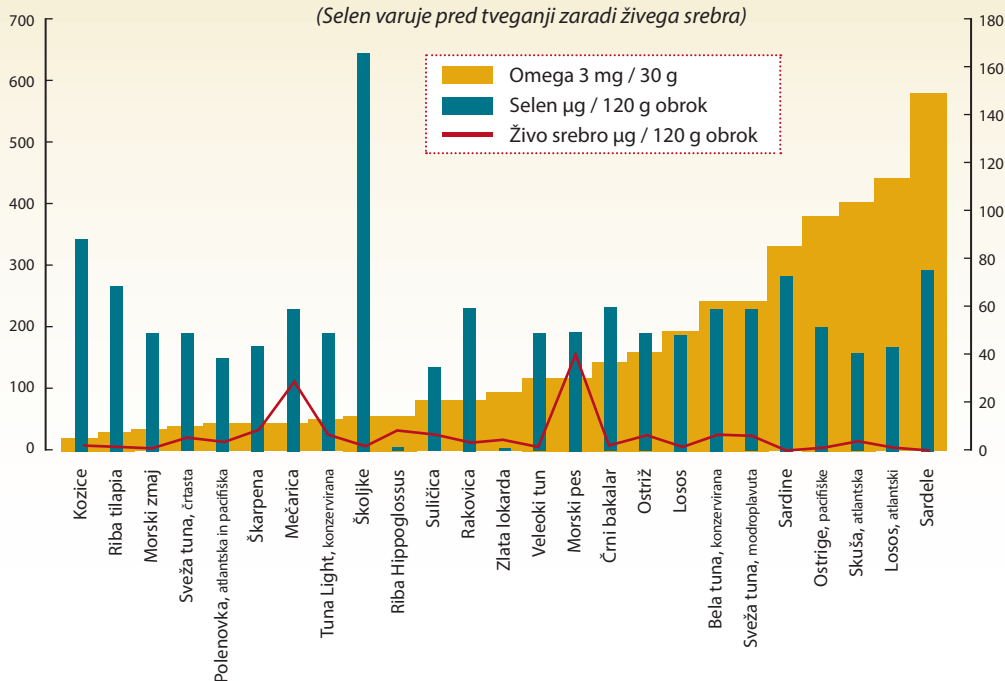
Kot dobro „lepilo“, ki lovi živo srebro v prebavnem traktu in ga je zato dobro zaužiti ob obroku z ribami in drugimi jedmi, ki utegnejo vsebovati živo srebro, so se odlično izkazale netopne sadne vlaknine jagod, ki so v 95 odstotkih blokirale živo srebro. Če ne marate jagod, so naslednje dobre vlaknine, ki blokirajo živo srebro, citrusi, jabolka in hruške.

Še več živega srebra so blokirale čista klorela, ki raste v notranjem okolju brez dostopa kontaminantov, in sicer 99 % (tudi ostale klorele so precej učinkovite, od 93 % naprej), proteini konoplje 98 % in arašidovo maslo 96 %!

Ob vsem tem vas verjetno ni več strah uživati morskih rib, bogatih s prepotrebni omega 3 maščobnimi kislinami. Pa dober tek!

### Ribe, ki so odličen vir selena in vsebujejo malo živega srebra

(Selen varuje pred tveganji zaradi živega srebra)





## Gospodinjska dela vaših možganov

Besedilo: Sandra Klemenc

Sodobna družba je slabo opremljena za zagotavljanje čiščenja možganov. Približno 80 % odraslih trpi za pomanjkanjem spanja. Po podatkih bi morali odrasli spati 7–9 ur. V povprečju spimo danes eno do dve uri na noč manj, kot smo spali pred 50 ali 100 leti.

In 38 minut manj na noč, kot smo spali pred 10 leti. Pri večini odraslih gre za kronično motnjo spanja. In ko je moten naš spanec, je v okvari in neučinkovit tudi sistem čiščenja možganov. Delamo dlje, smo bolj obremenjeni, spimo manj in s tem se zmanjšuje sposobnost možganov, da opravijo svoje trdo nočno delo.

Poznano je že, da nespečnost slabo vpliva na spomin, koncentracijo in zmožnost učenja. Leto dni nazaj pa so znanstveniki prišli celo do spoznanja, da pomanjkanje spanja zavira tudi čiščenje škodljivih toksinov iz možganskih celic. To odkritje bo imelo izreden pomen tudi pri raziskovanju in zdravljenju nevroloških bolezni, kot so Alzheimerjeva bolezen, demenca, epilepsija, shizofrenija, ... Predhodne študije namreč kažejo, da se kopičijo toksične molekule, ki sodelujejo pri nevrodegenerativnih motnjah prav v prostoru med možganskimi celicami. V študiji so testirali, kako dolgo se je vbrizgani protein beta-amiloidom, ki je povezan z Alzheimerjevo boleznijo, zadrževal v možganih miši v stanju budnosti in med spanjem. Protein je med spanjem tekkel iz možganov kar dvakrat hitreje kot v stanju budnosti. Znanstveniki menijo, da je čiščenje možganov eden izmed glavnih razlogov, zakaj sploh spimo. S tem so dobili tudi odgovor na večno vprašanje, zakaj manjše živalske vrste kljub temu, da so med spanjem lahek plen, spijo precej več kot večje živalske vrste. Zmanjšanje zavesti v času spanja je namreč evolucijsko precej nesmiselno.

Možgani imajo na razpolago le omejeno količino energije. Tako morajo izbirati med stanjem – biti budni in zavestni ter stanjem – spati in čistiti. Med spanjem se naši možgani skrčijo, odprejo se vrzeli med nevroni in tekočina za čiščenje možganov ima prosto pot. Več prostora med celicami omogoča učinkovitejše izpiranje toksinov iz možganov do jeter v razstrupljanje. Testi na miških so pokazali, da se možgani v času spanja skrčijo celo za 60 % in zaradi tega se izboljša proces njihovega čiščenja za kar desetkrat.

Zaradi kronične nenaspanosti se po ugotovitvah lahko pospešijo nevrodegenerativne bolezni. Po vseh analizah so sicer še vedno v dilemi, ali izguba spanja povzroča bolezen ali bolezen sama vodi v izgubo spanja – zagotovo pa vedo, da sta med seboj tesno povezani. Vir: <http://www.ninds.nih.gov>

**Zakaj je EKO spanje dobro za vas?**

**Ležišča iz Eko latexa NE vsebujejo:**

- Formaldehida
- Pesticidov in herbicidov
- Insekticidov
- Ftalatov
- Strupenih kovin,...

Popolna ergonomska podpora telesa | 100% zračnost |  
Naravna antibakterijska zaščita |  
Dosegljiva cena glede na izjemno kakovost

**3 consko ležišče 359,90€ **305,92€****

**7 consko ležišče 483,90€ **411,32€****

Na voljo različne trdote in dimenzije ležišč.

**Pokličite za katalog**

**01 810 90 32**

LJUBLJANA, BTC dvorana A-klet

[www.zelenatrgovina.si](http://www.zelenatrgovina.si)

Ponudba velja do 20.11.2014.



## Podmažite možgane in kožo hkrati

Besedilo: Sanja Lončar

V današnjem času, ko smo kljub obilju izpostavljeni velikemu pomanjkanju tistega najbolj dragocenega, je čas, da odkrijemo zaklade, ki so jih naši predniki zelo dobro poznali.

Na različnih straneh teh novic se srečujete s pomenom rednega uživanja različnih dragocenih maščob, ki so nujne za delovanje naših možganov, živčevja in celični metabolizem nasploh.

Tudi spoznanje, da lahko telo hranimo skozi kožo, ni novo. Različne kulture že tisočletja poznajo nego z maziljenjem. Na Vzhodu je nahraniti kožo nekaj tako samoumevnega kot zaužiti hrano skozi usta.

V teh kulturah se zavedajo, da kakovostne sestavine olj in zdravilnih rastlin ali začimb, ki jih vmešajo vanje, neposredno delujejo na zdravje kože in tudi organov, ki so povezani z deli telesa, ki jih mažemo.

Tudi terapija dr. Budwigove, ki se je izkazala kot zelo učinkovita pri zdravljenju raka, je zraven uživanja lanenega olja in skute obsegala tudi izdatno masiranje prizadetih delov telesa z izbranimi olji.

Zato se je dobro spomniti tudi na ta vidik in koži privoščiti dober obrok ter spodbudo z izbiro kakovostne hrane.

## Želite več svetlobe?

Da je največ svetlobe shranjene v cvetovih in semenih, verjetno veste. Ponavadi se cvetovi rastlin odpirajo podnevi. Obstajajo pa tudi take rastline, ki nam že svojim ritmom cvetenja sporočajo nekaj drugega.

*Oenothera biennes* je rastlina, ki cvetove odpre ponoči, medtem ko so podnevi zaprti – prav zato so jo poimenovali svetlin ali „nočna frajla“. Semena, ki se skrivajo v cvetovih, vsebujejo maščobne kisline, ki s svojimi zdravilnimi učinkovinami pomagajo pri mnogih težavah. Svetlinovo olje je najbogatejši naravni vir gama-linolenske (GLA) in linolne (LA) kisline – nenasičenih esencialnih maščobnih kislin, ki nase vežeta proste radikale in sta zato pomembni za zaščito živcev in celic. GLA povečuje tvorbo prostaglandina E-1, ki zmanjša lepljenje trombocitov in tako izboljša pretok krvi – prav zato svetlinovo olje pomaga pri menstrualnih težavah in težavah s krvnim pritiskom. Obenem pa GLA zmanjšuje tudi nevarnost vnetij, znižuje vsebnost maščob v krvi in s spodbujanjem presnove pomaga pri uravnavanju telesne teže.

Prostaglandini med drugim uravnavajo delovanje možganov, zato svetlinovo olje kot dodatek k prehrani zelo dobro vpliva na naše razpoloženje in prispeva k zmanjševanju tesnobe. Ker spodbuja delovanje osrednjega živčevja, lahko z njim preženemo kronično utrujenost in izboljšamo koncentracijo. Redno uživanje svetlinovega olja zmanjšuje tudi bolečine pri artritisu in revmi.



Da ne govorimo zgolj o nočni, temveč tudi o frajli, pove mehka in gladka koža, ki vas bo krasila ob redni uporabi svetlinovega olja. Učinkovito pa je tudi pri krhkih nohtih in slabih laseh, zato ne preseneča, da si je našlo svoje mesto v kozmetiki. Ker je bogato z vitaminom E, lovilec prostih radikalov, preprečuje nastanek suhe kože, gub in razpok, obenem pa blaži vnetja, alergije, prhljaj in luskavico. Toda tudi to ni nič novega – pri težavah s kožo in za hitrejšo celjenje ran so svetlin namreč že pred nekaj stoletji uporabljali tudi ameriški Indijanci.



**Novo**



## Nova linija s svetlinovim oljem za nego telesa in obraza

Za posebne potrebe zrele kože

V različnih življenjskih fazah ima naša koža različne potrebe. Zaradi hormonskih sprememb koža postane vse tanjša, odpornost kože se zmanjša, koža ne opravlja več svoje zaščitne funkcije. Popušča napetost, gubice se poglobijo, koži primanjkuje vlage in postane izsušena. Presnova kože se upočasni in s tem elastičnost. V tej fazi pomaga nova Weledina linija iz SVETLINOVEGA OLJA, ki je s posebno pozornostjo bila izdelana za specialne potrebe zrele kože.



### KAJ JE SKRIVNOST SVETLINOVEGA OLJA?

Visoko-účinkovinsko bio svetlinovo olje učvrsti in okrepi kožo in izboljša njeno napetost ter jo nahrani. Svetlinovo olje podpira presnovo celic v zreli koži in okrepi naravno zaščitno funkcijo kože.

Izdelki ne vsebujejo sintetičnih barvil, dišav, konzervansov ter surovin na osnovi mineralnih olj.



## Odločno proti tajnim trgovinskim sporazumom

Sporazumi TTIP, CETA in TISA želijo z uveljavitvijo prostotrgovinskega območja med Severno Ameriko in EU moč korporacij postaviti nad človeka in okolje. Sporazumi vodijo v deregulacijo zakonodaje, ki varuje javni interes, zniževanje zakonodajnih standardov v prehrani, varovanju potrošnikov in okolja ter zmanjševanje socialnih pravic.

Evropska unija je, da bi pospešila svojo gospodarsko rast, med drugim pričela sklepati prostotrgovinske sporazume s preostalimi državami sveta. To je v javnosti kmalu odprlo vprašanje, komu je namenjena liberalizacija mednarodne trgovine in kdo ima od teh sporazumov največ koristi. Glede na trenutna pogajanja med EU in ZDA (TTIP) ter EU in Kanado (CETA) se zdi, da bodo sporazumi prinesli korist zgolj multinacionalkam, in sicer na račun splošne družbene dobrobiti. Po napovedih pogajalcev bosta namreč sporazuma TTIP in CETA ambicioznejša in obsežnejša od predhodnih. Med drugim naj bi posegala tudi v evropsko zakonodajo in s tem postavila pod vprašaj njen prvenstveni namen, ki je predvsem zaščita javnega interesa.

Z napredovanjem pogajanj o prostotrgovinskih sporazumih se vse bolj dozdeva, da so slutnje o zapostavljanju javnega interesa utemeljene.

Hkrati skozi proces pogajanj postaja vse bolj jasno, da jih nameravajo korporacije in interesna združenja izkoristiti predvsem za deregulacijo zakonodaje.

EU ima namreč na določenih področjih bistveno višje zakonodajne zahteve, ki nudijo višjo stopnjo zaščite ljudi in okolja kot, na primer, v ZDA. Te zahteve so po mnenju korporacij zgolj „ovira trgovini“. Korporacije so tako pogajalce s pisnimi pobudami že pozvale, naj odpravijo trenutni sistem nadzora nad GSO v Evropi, ki po njihovem mnenju ovira prosto trgovino. Podobno so se odzvale tudi na zakonodajni paket REACH, ki evropske potrošnike varuje pred vdorom škodljivih kemikalij v njihova življenja. Oviro trgovini predstavlja tudi prepoved uvoza s klorom dezinficirane perutnine v EU.

Vse bolj se krepí bojazen, da se bodo v primeru, da sporazuma odpravita t. i. „ovire trgovini“, na evropskem trgu znašli izdelki precej nižje kakovosti, ki pogosto vsebujejo snovi, nevarne za človeka in okolje. Zato je dolžnost pogajalcev in voditeljev držav, da ukrepajo in ne dopustijo sporazumov, ki vodijo v nižje življenjske standarde na katerem koli področju.

Nad vse sporna so tudi pogajanja TISA (Trade in Services Agreement), ki v najstrožji tajnosti potekajo v Ženevi. Cilj pogajanj je privatizacija vsega, kar je v državi, javni ali skupni lasti. Njeni pobudniki so vplivne organizacije lobistov. Številne države so po polomiji s privatizacijo energetike, transporta in vodnih virov te storitve vrnile v javni sektor. Po dikciji sporazuma TISA to ne bo več mogoče; kar je privatizirano, bo večno ostalo privatizirano ne glede na odločitve poznejših generacij in njihovih vlad. Prav tako niso dovoljene nikakršne pravne regulacije teh področij glede okoljskih standardov, kakovosti vode, varovanja potrošnikov ali pa delavskih pravic.

Rosa Pavanelli, generalna sekretarka Svetovne zveze sindikatov javnih storitev (PSI – Public Services International), ki zastopa zaposlene v 150 državah, je že 16. 9. 2013 zapisala: „Ali se vlade niso ničesar naučile iz finančne krize leta 2008? Namesto da bi uvedle strožji nadzor finančnih trgov, zdaj podpirajo pohlep korporacij po razprodaji javnih storitev. Namesto da bi stopile v bran interesom državljanov, se udeležujejo tajnih in nedemokratskih pogajanj, ki bodo izničila pravice dostopa ljudi do javnih storitev ter omogočila razprodajo skupnih dobrin in naravnih virov. To je grob napad na javni interes, zato moramo mobilizirati državljane, delavce in lokalne skupnosti ter prisiliti vlade, da odstopijo od teh pogajanj!“ In pa: „Javne storitve so vitalnega pomena za skupnost, zato jih ne smemo prepustiti korporacijam. Zahtevamo preglednost! Čas je, da mediji

## Hvala tistim, ki ste omogočili, da so te novice že debelejšje od prejšnjih!

Ali bodo še naprej takšne, bo odvisno od ostalih, ki še želite odstopiti del svoje že plačane dohodnine, pa tega še vedno niste utegnili storiti. Vemo, da imate tisoče bolj pomembnih opravil. Zato to storite ZDAJ in nam pomagajte, da bo še več koristnih informacij doseglo še več ljudi v Sloveniji.

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«<br>za naravno in kvalitetno življenje | 49145738                    | 0,5%     |
|                                                        |                             |          |
|                                                        |                             |          |

v/na \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_ podpis zavezanca \_\_\_\_\_



osvetlijo, kaj se dogaja v tajnosti. Čas je za demokracijo po meri ljudi!" Isti dan so bili organizirani protesti v številnih državah, med njimi v Švici, na Japonskem, v Indiji, na Nizozemskem, v Belgiji, Avstriji, Angliji, Avstraliji in Kolumbiji. Naši sindikati in politiki so molčali in v medijih ni bilo najti omembe.

Skrajni čas je, da navedenim sporazumom izrečemo odločni NE. To lahko storite s podpisom peticij na naslednjih povezavah:

- <http://www.umanotera.si/index.php?node=316>

- [http://action.sumofus.org/a/stop-ttip-eci/?akid=7530.1644203.vuNG\\_F&rd=1&sub=fwd&t=3](http://action.sumofus.org/a/stop-ttip-eci/?akid=7530.1644203.vuNG_F&rd=1&sub=fwd&t=3)
- [http://www.change.org/p/eu-kommission-deutscher-bundestag-tisa-abkommen-stoppen?recruiter=157840045&utm\\_campaign=signature\\_receipt&utm\\_medium=email&utm\\_source=twitter](http://www.change.org/p/eu-kommission-deutscher-bundestag-tisa-abkommen-stoppen?recruiter=157840045&utm_campaign=signature_receipt&utm_medium=email&utm_source=twitter)

Vir: [tipslovenija.wordpress.com](https://slovenija.wordpress.com)

TISA – najhujši strup demokracije, članek Antona Komata, objavljen v reviji Jana 1. 8. 2014

Najbolj zanesljivi,  
praktični in pregledni priročniki,  
za vse, ki iščete **preverjene naravne rešitve**  
za svoje težave. Prelistajte jih na:  
**[shop.zazdravje.net](http://shop.zazdravje.net)**



**Uživajte v naravi**  
brez strahu  
pred klopi

**Obvladajte kandido,**  
preden ona  
obvlada vas

**Uravnajte ščitnico**  
in rešili boste  
100 težav hkrati

**Adijo prehladi**  
Kako preprečiti oz.  
hitro pozdraviti  
bolezni dihal?

**Konec zgage**  
in ostalih  
želodčnih  
težav

**Resnice in zmote o soncu**

**Resnice in zmote o maščobah**

Cena posameznega priročnika je **12 EUR**. Za večja naročila pa veljajo posebne ugodnosti. Več informacij na [www.shop.zazdravje.net](http://www.shop.zazdravje.net).



# Spite bolje, spite globlje!



## Dormeasan® kapljice

so učinkovito zdravilo iz svežega baldrijana in hmelja

Z njegovo pomočjo

- hitreje zaspite,
- spite globlje,
- ste podnevi bolj budni, mirni in prisotni.

**Dormeasan® ne povzroča odvisnosti.**

**farmedica**

*Vaš partner pri zdravlju*

[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) • [www.avogel.si](http://www.avogel.si)

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