



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | NOVEMBER 2017



TEMA MESECA:

Staranje ali žlahtnjenje?



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Za vse, ki boste novembra prispevali za pošiljanje novic na svoj domači naslov, smo tokrat pripravili sladko presenečenje brez sladkorja.



Še ne poznate čokolad Cavalier iz ekološkega kakava, z liofiliziranimi sadeži in sladkanih s stevijo? Za čokoladne užitke brez omejitev!

Prav takšno boste prejeli kot darilo, skupaj s plakatom *Kako začiniti različne jedi*.



Prispevek lahko poravnate na več načinov:



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



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

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Zapotok 54, 1292 Ig

Namen: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum (npr.: 11052017)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov [posljite.novice@gmail.com](mailto:novice@gmail.com) ali na Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.



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



Kakšen bo rok uporabe vaših možganov?

Strupi iz bivalnega okolja, elektrosmog in številne škodljive navade, ki jih narekuje moderno življenje, grozijo, da bodo prehitro "skurili" naše možgane.

» Kaj lahko storimo, da se izognemo demenci in drugim degenerativnim spremembam možganov in živčevja?

» Katere preverjene naravne rešitve so nam na voljo, če opažamo, da so se procesi pešanja že začeli?

» Ali obstaja naravna pomoč, tudi ko nastopijo demenca, Alzheimerjeva ali Parkinsonova bolezen?

Odgovore na ta vprašanja lahko preberete v novem priročniku **Kako ohraniti možgane** iz zbirke *Preverjene naravne rešitve*.

Cena:
25 EUR
POŠTNINA
GRATIS

2000 knjig
razprodanih že
v prvem mesecu!
Ponatis je že na poti!



Priročnik lahko prelistate in naročite na spletni strani shop.zazdravje.net,

ali na telefonski številki: (051) 884 148 vsak delavnik od 9. do 13. ure.

Staramo se. Vsi!

Ah, najhujša tragedija ni umreti mlad, marveč živeti do petinsedemdesetega leta, in vendar v resnici nikoli zaživeti.

(Martin Luther King ml.)

Ste tudi sami kdaj rekli »ah, če bi imel zdajšnjo pamet in telo, kot sem ga imel pri tridesetih letih!«? Pa bi se res vrnili deset, dvajset ali trideset let v preteklost? K tedanjim težavam in k okoliščinam, v katerih ste bili takrat? Predstavljajte si, da pred vami stoji dobra vila in vam ponuja to možnost. Želite, da vas vrne v mladost? Samo pokimajte, pa bo storjeno.

Pozor! Preden odgovorite, dvakrat premislite.

Res je, da čas mineva hitro in da telo hkrati z večjo kilometrino postaja čedalje bolj »škripavo« ... Toda sama nikdar, ampak resnično nikdar, ne bi sprejela ponudbe dobre vile, da me pomladi in mi vrne telo, kot sem ga imela pri tridesetih letih.

Res je, da pogled v ogledalo razkriva, da tehtam deset kilogramov več kot takrat, in vendar se zdaj bolje počutim v svojem telesu, kot sem se kadar koli v preteklosti.

Res je, da kolena med lezenjem v hrib tu in tam zaškripljejo, vendar pa pred dvajsetimi leti nisem znala začutiti moči in miline pokrajine pod seboj.

Res je, da se moje oči hitreje utrudijo, zato pa znajo danes videti veliko več lepote, za katero sem bila večji del življenja slepa.

Moč mišic nadomeščajo jasnost, vztrajnost in umirjenost, s katero telo zmore še veliko več kot prej ... le da malce počasneje.

Tudi po zaslugi tega projekta ter vseh vaših zgodb in izkušenj, ki jih izmenjujemo že dvajset let, sem spoznala, da so moči našega telesa in duha veliko večje, kot bi si upala misliti pred leti. Hkrati smo odkrili tudi veliko koristnih preverjenih rešitev, s katerimi lahko obnovimo svoje moči in odkrijemo, česa vse smo zmožni tudi »na stara leta«.

Če je duh vitalen, telo zmore (skoraj) vse. Če duh klone, klone tudi telo.

EMŠO ni krivec za naše težave. Ali kot je zapisala Helen Hayes: »Igrati se ne nehamo zato, ker smo stari, pač pa postanemo stari zato, ker se ne igramo več.«

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave
NOVEMBER 2017



V tokratnih novicah preberite:

Eliksirji mladosti	4
Staranje ni nujno povezano z izgubo zdravja in vitalnosti!	7
Staro je boljše od novega!	10
Konopljin CBD in staranje	11
Zdravje se začne v želodcu!	13
Kaj je skupno zlatu in zlatim letom?	16
Alfred Vogel o gozdnem viru vitamina C – šipku	18
Zakaj ne smemo vedeti, kako zdravilen je zeleni čaj?	20
Ali vas okras na glavi res krasi?	22
Vaš obraz pove, kako sladkosnede ste	24
Recepti za zdravo sladkanje	25
Koledar dogodkov	27

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

Kontakti: info@zazdravje.net, (041) 770 120

Fotografije: Frontier, d.o.o., in Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov





Eliksirji mladosti

Ali res obstajajo – ali gre le za trženjske trike, stare toliko kot človeštvo?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Ne mislite, da samo današnji čas narekuje mladost in vitalnost kot pogoja za uspeh. Res je, da se modne smernice glede pričesk, oblačil, obsega bokov ali prsi ... spreminjajo, večna pa je potreba ljudi (in zlasti žensk), da bi ustavili ali vsaj prikrili znamenja pešanja telesa.

Razlika med današnjim časom in preteklostjo je le v tem, da so nekoč znali telo pomladiti od znotraj, dandanes pa se večina poskusov na tem

področju vrtili okrog »fasaderskih« del na površju telesa. Vbrizgavanje botoksa, napenjanje, vstavljanje silikonskih vsadkov, zategovanje ... to je vse, na kar se danes spomnijo tisti, ki si želijo podaljšati mladost.

Žalostne primere, ki pričajo, kam vodi zasvojenost z mladostnim videzom, srečamo na vsakem koraku, zlasti na televizijskih zaslonih in straneh tabloidov. Občasno pa naletimo tudi na ljudi, ki svojih let ne skrivajo, a se kljub temu zdijo mladostni in zdravi ter so polni energije in veselja do življenja.

VAS ZANIMA SKRIVNOST VITALNIH IN ZDRAVIH STAROSTNIKOV?

Zdravje se začne v »podstrešju« in v »srcu«. Od tam prihajajo vzorci, ki nam lahko grenijo življenje in celo povzročijo vrsto težav, ki pospešeno obrabljajo telo. Če pa imamo glavo in srce na pravem mestu in smo ob pomoči izkušnje prišli do spoznanja, kdo naj bo komu gospodar, nam ostane razmeroma lahka naloga vzdrževanja telesa v dobri formi.

EMŠO JE LE IZGOVOR

Predstavljajte si, da obiščete prijatelje, ki živijo v umazanem in zaprašenem stanovanju, stanovalci pa bi vam hiteli razlagati, da je takšno zato, ker je pač staro. »In kaj ima s tem opraviti starost stanovanja, vseeno bi ga lahko pospravili in v njem lepo živeli,« bi zagotovo pomislili.

Enako logiko uporabite za svoje telo. In kaj potem, če je staro? To ni izgovor, da ga ne bi prezračili, pospravili, po potrebi malce prenovili in v njem uživali ...

PRESTAR SEM, DA BI KAJ SPREMENIL

Ta stavek vas bo postaral hitreje kot slaba hrana! Ko se nehamo prenavljati v duhu, ko nad sabo dvignemo roke in izgubimo voljo za raziskovanje življenja kot nenehno nove priložnosti, se kolesje ustavi in začne se proces razgradnje. Ste že opazili ljudi, ki jim ni nikoli dolgčas, ki potujejo, se učijo novih veščin, odkrivajo, se spreminjajo ... Mnogi bodo porekli: »Blagor njim, ker so zdravi in to lahko počnejo. Tudi jaz bi, če me ne bi bolelo.« Ste kdaj pomislili, da so ti ljudje zdravi zato, ker so veseli – in ne nasprotno?

MEMORY

za krepitev spomina

Do vrhunskih umskih sposobnosti ob pomoči rožmarina, ovs, azijskega vodnega popnjaka, sibirskega ginsenga (eleutherococcus) in ginka bilobe. Mladim pomaga do boljših rezultatov pri izpitih, za starejše pa je dobra nalozba za kakovostno staranje.

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, drugih specializiranih trgovinah ter v Medivitalu (Dunajska cesta 111, Lj.) in v ZD Medvode.

KAJ POTREBUJE TELO?

Tako kot starodobni avtomobili tudi telesa starejših letnikov potrebujejo nekaj več vzdrževanja, dobro gorivo, redno podmazovanje in »tehnične preglede«, predvsem pa dobre voznike.

SREDNJEVEŠKI ELIKSIRJI

Umetnost pomlajevanja se je vedno vrtela okrog pripravkov, ki so sposobni urediti veliko procesov hkrati. Med najbolj iskanimi srednjeveškimi pripravki so bili tisti na osnovi melise, žafrana in rožmarina. Zdaj vemo – in temu pritrjuje tudi znanost –, da vse tri rastline ščitijo ter obnavljajo živčevje in ožilje, zavirajo pešanje umskih sposobnosti in celo odganjajo sive misli. Žafran je rastlina, o kateri je Paracelsus zapisal, da vrača veselje do življenja in obuja opešano naravo. Hildegarda je sposobnost, da vrne veselje in milino, videla predvsem v melisi, o kateri je zapisala, da premore moč petnajstih zdravilnih zelišč. Da je rožmarin dober za spomin, kri, srce in prebavo, je vedela že vaša babica.

VZHODNJAŠKE SKRIVNOSTI

Na Vzhodu je nabor tovrstnih rastlin drugačen, vendar niso nič manj učinkovite. Največ regenerativnih moči so pripisovali različnim oblikam ženšena, ki še zdaj veljajo za odlično pomoč, ko je treba sistematično okrepiti telo. Ženšen je ena od prvih rastlin, ki je prestala tudi zahodnjaško pikolovsko potrebo po merljivih dokazih in definiranih mehanizmih delovanja. Zahodna medicina je priznala, da ženšen v resnici deluje in pomaga pri vrsti težav. Ko gre za staranje, je zagotovo v veliko pomoč, saj krepi imunski sistem, izboljšuje koncentracijo, zagotavlja boljši spanec, zavira pešanje tkiv in krepi nadledvično žlezo, s čimer dviga raven energije v telesu.

Japonci, ki so verjetno vele mojstri ohranjanja mladostnega videza in lahkotnosti telesa, so nam odkrili zeleni čaj in ginko. Ker smo čaju v tokratnih novicah posvetili posebno besedilo, si raje oglejmo, kaj se skriva v listih najstarejše drevesne vrste na planetu.

Ginko je zelo posebna rastlina, ki že zgolj s svojim obstojem (na Zemlji je že 300 milijonov let) in z dolgoživostjo (drevo lahko doseže starost štiri tisoč let) dokazuje, da mu staranje ne pomeni težave.

Ginko dobesedno prevetri naše telo, saj zagotovi boljše oskrbo celic s kisikom. Takšno delovanje se najbolj opazno kaže v obliki izboljšanja spomina in boljšega delovanja možganov. Izvleček ginka so leta 2000 tudi uradno priznali kot dobro zdravilo za lajšanje simptomov demence. Toda to ni vse, kar zmore. Ginko namreč okrepi celične ovojnice in jih ščiti pred vdorom strupov, redči kri in zavira nastajanje krvnih strdkov, varuje pred vnetjem mrežnice (in tako prispeva k boljшему vidu in starosti) ter skrbi za boljše prekrvavljenost vseh okončin. Tako bo pri hoji manj bolečin, okončine bodo gibčnejše in nasploh bomo manj »leseni«.

SODOBNA ZNANJA O CELICI

Namesto v celoti je znanost skrivnost zdravja iskala v vse večjem poglobljanju v podrobnosti. Ko se je že zdelo, da bo ta pot obsojena na neuspeh, se je zgodilo prav nasprotno – na ravni celice sta se znova srečali fizika in metafizika. Osupljiva odkritja o tem, kako deluje celica, nam lahko znova pomagajo celostno razumeti in okrepiti zdravje – od celične ravni navzgor.



Dr. Niedermaier®
natural luxury



LEPOTNI NAPITEK Z ANTI-AGE UČINKOM

V BOJU PROTI ZNAKOM STARANJA

Nedavna študija neodvisnega inštituta Dermatest Institute of Münster je pokazala impresivne in trajnostne učinke lepotnega napitka z Anti-Age učinkom **Regulatpro® Hyaluron** že po 40 dneh:

- zmanjšanje gub do 26,4% (tudi do 38%)
- izboljšanje vlage kože do 24,4% (tudi do 37%)
- povečanje gladkosti kože do 16,9% (tudi do 27%)
- povečanje elastičnosti kože do 13,3% (tudi do 26%)
- močnejša struktura las pri 50% sodelujočih žensk
- trši nohti pri 45% sodelujočih žensk



LEPOTNI NAPITEK Z ANTI-AGE UČINKOM

KOŽA • LASJE • NOHTI • VEZNO TKIVO



Kapljice za koncentracijo

Ginko v brezalkoholnih kapljicah Soria Natural za boljši spomin, koncentracijo in delovanje možganov. Za študente, zaposlene in starejše, ki

ne želijo jemati tablet. Ginko biloba v tekoči obliki je telesu na voljo takoj, vsrka pa se kar 95-odstotno. Poskusite, in že po dvajsetih minutah boste občutili razliko. Kapljice ne vsebujejo alkohola, umetnih konzervansov in drugih dodatkov. Po zaslugi sodobnih postopkov priprave so kapljice Soria Natural do 25-krat močnejše od običajnih kapljic.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si



Čudežna rož'ca

Ste zdravi? Vaš imunski sistem deluje dobro? Kako spite? Se prebudite naspani?

V življenju nas pesti množica najrazličnejših tegob, ki spremlja-

jo staranje, kot so utrujenost, pomanjkanje koncentracije, demenca, bolečine v mišicah in sklepih ...

Konoplja je naravnost čudežna rastlina – če pravijo, da »za vsako bolezen rož'ca raste«, bi lahko tudi rekli, da je »konoplja rož'ca, ki raste za vse«. Konoplja prodre v jedro bolne celice in začne se proces samozdravljenja, medtem ko okrog zdrave celice naredi obroč, ki jo ščiti. Vse informacije o konoplji dobite na brezplačni telefonski številki 080 34 29 in na spletnem mestu www.be-hempy.si.

Namesto ukvarjanja s posledicami, ki jih je z leti vse več, razumevanje zdravja na celični ravni omogoča, da odpravimo glavne vzroke, ki so povzročili različna pomanjkanja, presežke in druge nepravilnosti v delovanju telesa.

Dejansko je začeti pri celici zelo moder način za temeljito prenovo telesa.

Na trgu je že cela vrsta zelo učinkovitih naravnih pripravkov: CBD-izvlečki, ki temeljito obnovijo kanaboidni sistem v telesu, pripravki, ki delujejo na celični ravni, denimo kaskadno fermentirani pripravki, ter izdelki z encimi ali drugimi naravnimi molekulami, ki prispevajo k izboljšanju delovanja celic. Tu so še pripravki, ki nadomeščajo pomanjkanje snovi, ki jih metabolizem vse težje sintetizira sam, denimo kolagen, koencimi, hialuronska kislina ...

Edina »pomanjkljivost« takšnih sistemskih pripravkov je, da se človeku, vaje nemu takojšnjih učinkov, njihovo delovanje zdi prepočasno. Že večkrat sem slišala komentarje tipa »tole jemljem že nekaj dni, vendar ne čutim nobene razlike«. Enako velja za tiste, ki si na obraz nanesejo kremo in se takoj pogledajo v ogledalo, da bi preverili, ali so gubice že izginile.

Delovanje na celični ravni zahteva svoj čas, in ta sploh ni dolg, če razumemo, kaj se dogaja. En ciklus obnove celic praviloma traja 28 dni, zato lahko trajno spremembo začutimo po približno štirih tednih jemanja pripravka. Ker se presnova z leti upočasni, je včasih treba počakati od osem do deset tednov.

Pri večini pripravkov, ki so jih znanstveno spremljali in ugotavljali spremembe pred in po jemanju, so se resni in merljivi rezultati v krvi, tkivih, energiji celice ... praviloma pokazali po dveh mesecih. Šele takrat bomo začutili spremembo. Še bolje pa je to, da bomo kljub jemanju enega samega pripravka dosegli izboljšanje na več ravneh. Mar ni to odlična ekonomija časa in denarja?

Kar koli boste izbrali, začnite od znotraj – tisto, kar se bo na koncu videlo tudi navzven, bodo vaša globinska vitalnost, energija in lepota.



Staranje ni nujno povezano z izgubo zdravja in vitalnosti!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

V Evropi kar devet od desetih ljudi umre zaradi katerega od kroničnih obolenj! Je mogoče kronična obolenja preprečiti ali jih celo obvladati?

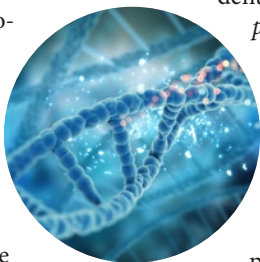
Starost prinaša številne kronične težave, za katere pa uradna medicina navadno ne ponuja učinkovitih ukrepov. Pri obolenjih, kot so revmatoidni artritis, demenca, Parkinsonova bolezen, srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, rak in številne druge, lahko stanje le nekoliko ublaži. Zato se mnogi, ki jih pestijo tovrstna obolenja, preprosto sprijaznijo z njimi in tako živijo do konca svojih dni. Pa ni treba, da je tako.

Na holističnih oziroma celostnih klinikah, kot sta denimo Klinika dr. Kraha (največja dnevna klinika na Saškem v Nemčiji) in Klinika Paracelsus v Švici (največja biomedicinska klinika v Evropi), vedno znova dokazujejo, da so tudi kronična obolenja obvladljiva, če se jih le ustrezno lotimo. Trije nepogrešljivi deli terapije kroničnih obolenj, ki so jih deležni pacienti tovrstnih klinik, so podpora črevesni flori, podpora imunskemu sistemu in podpora na celični ravni. To je nadvse pomembno, saj s tem spodbudijo procese samozdravljenja. Tako je mogoče uspešno obvladovati številna kronična obolenja, kot so rak, revmatizem, multipla skleroza, psoriaza, endometrioza, možganska kap in druga srčno-žilna obolenja, nevrodegenerativna obolenja (Parkinsonova bolezen, demenca ...), diabetes, parodontitoza, borelioza in različna virusna obolenja. Poleg tega nas lahko ti trije ukrepi pred kroničnimi obolenji tudi obvarujejo. Za vsakogar med nami je koristno, da začne čim prej preprečevati degenerativne procese – če ne prej, pa vsaj pri štiridesetih letih.

Kako nam lahko ti ukrepi – seveda poleg skrbi za zdrav življenjski slog (obvladovanje stresa, skrb za kakovostno prehrano, redno razstrupljanje ...) – pomagajo preprečevati ali celo obvladovati kronična obolenja?

PODALJŠUJEJO ŽIVLJENJE CELIC

Če celicam pomagamo pri varovanju oziroma ohranjanju dednega zapisa (DNK), jih ščitimo pred poškodbami s prostimi radikali, spodbudimo nastajanje celične energije, podaljšujemo njihovo življenje in preprečujemo prezgodnje staranje in degeneracijo telesa. To je mogoče doseči z jemanjem naravnih pripravkov proti staranju, kot je denimo NADH. NADH je temeljni dejavnik obnove našega dednega zapisa in najmočnejši biološki antioksidant, poleg tega spodbuja nastajanje ATP-energije v celicah. S takšnimi pripravki si lahko pomagamo preventivno, lahko pa so tudi učinkovita pomoč pri raznovrstnih kroničnih obolenjih. Npr. raziskave potrjujejo pozitivno delovanje v primeru metaboličnega sindroma, ki je znan napovedovalec srčne ali možganske kapi. Obetavni so tudi izsledki raziskav vpliva jemanja NADH pri nevrodegenerativnih obolenjih. Od 470 pacientov s Parkinsonovo boleznijo se jih je na jemanje NADH pozitivno odzvalo kar 85 odstotkov; 10 do 60 odstotkov med njimi jih je prve znake izboljšanja zaznalo že po dveh do štirih tednih jemanja pripravkov NADH.



V našem življenju ne štejejo leta, pač pa šteje življenje v naših letih. (Adlai E. Stevenson)

UGLAŠUJEJO MIKROBIOM

Naše telo poleg telesnih celic sestavljajo tudi številni mikroorganizmi. Veliko jih je prav v črevesju, kjer sestavljajo črevesno floro. Raziskovalci ugotavljajo, da geni mikroorganizmov, ki sobivajo z nami, skupaj z geni celic upravljajo številne pomembne telesne funkcije. Zato ni nič nenavadnega, da v celostnih klinikah posvečajo veliko pozornost prav krepitvi mikrobioma. Menijo namreč, da je uglasen mikrobiom z zadostno pestrostjo mikroorganizmov in s pravim razmerjem med pozitivnimi mikroorganizmi temelj trdnega zdravja. Več o pomembni vlogi koristnih mikrobov v črevesni flori si lahko preberete v člankih na to temo, ki jih najdete v februarški in marčevski številki naših novic.

MODULIRAJO DELOVANJE IMUNSKEGA SISTEMA

Celostni terapevti pri obravnavi obolenj posvečajo pozornost tudi našemu imunskemu sistemu. Trden imunski sistem je namreč nujen za dolgoročno ohranjanje zdravja. Z leti se lahko zaradi različnih dejavnikov (okolje, življenjski slog ...) »razglesi«, kar pomeni, da ne deluje več optimalno, zato nas tudi ne more več tako dobro ščititi pred obolenji. Številne raziskave in uspešne prakse zadnjega desetletja kažejo, da je mogoče imunski sistem modulirati tudi z bio-

identičnimi molekulami GcMAF (angl. *Gc protein derived macrophage activating factor*). Jemanje pripravkov z molekulo GcMAF lahko po zaslugi modulacije našega imunskega sistema drastično izboljša naravni obrambni mehanizem proti virusom, bakterijam, avtoimunskemu odzivu in rakavim celicam. To je enkratna podpora pri obstoječih obolenjih, pa tudi odlična preventiva, ki prepreči, da bi do obolenj sploh prišlo. Npr. dobro delujoči oziroma aktivirani makrofagi so nujno potrebni za ohranjanje in obnovo osrednjega živčnega sistema. Kot kažejo raziskave, so pomembni tudi za popravljanje možganskih poškodb, ki so značilne za multiplo sklerozo (*Therapeutic effects of highly purified de-glycosylated GcMAF in the immunotherapy of patients with cronic diseases, American Journal of Immunology*, letnik 9, št. 3, str. 78–84.).

V prvi polovici življenja si človek pridobiva navade, ki mu v drugi polovici povzročajo težave. (Lothar Schmidt)

Toda brez zavedanje, da vse potrebuje svoj čas, ne bo rezultatov. Če se boste tudi sami lotili tovrstnega preventivnega ravnanja, se morate zavedati, da bo za doseglo učinka potrebno kar nekaj vztrajnosti. Da v telesu stečejo obnovenveni procesi, je potrebno tri do šest mesecev, odvisno od posameznikovega stanja.

Uglasite mikrobiom.

Multi EM Ferment je edinstven simbiotičen napitek proizveden v procesu večstopenjske fermentacije z uporabo EM (31 skrbno izbranih dobrodejnih probiotičnih sevov) in 31 različnih zelišč in rastlin poznanih iz zakladnice zeliščarstva.

- imunski sistem
- celična zaščita
- antioksidant
- energija
- koncentracija
- spomin
- razpoloženje



Ostanite v harmoniji mladosti in zdravja!



Več molekul NADH je organizmu na voljo, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

NADH, poznan tudi kot koencim 1 se priporoča:

- ženskam in moškim po 40. letu
- športnikom in ljudem z večjimi fizičnimi obremenitvami
- vsem, ki so izpostavljeni stresu in psihičnim obremenitvam
- kot dopolnilo ob bolezenskih stanjih
- ob nezdravem življenjskem stilu
- za dolgoročno ohranjanje mladosti in vitalnosti

Originalna stabilizirana formula po postopku Prof. DDr. Birkmayer.



Modulator imunskega sistema

CG Immuno Forte™ so fermentirani mlečni peptidi, ki tvorijo bioidentično molekulo GcMAF 4. generacije v najnaprednejši obliki. Proizvedeno iz naravnih sestavin v inovativno zasnovanem in patentiranem proizvodnem postopku.

Priporočljivo:

- kot podpora pri kroničnih obolenjih
- kot podpora pri avtoimunskih obolenjih
- ob previsoki količini stresorjev
- za splošno preventivo
- za dolgoročno ohranjanje zdravja, mladosti in vitalnosti.



Izdelke si preko spleta lahko naročite naravnost domov: www.eubiosa.si

Dodatne informacije in telefonska naročila: 031 722 622

Na voljo tudi v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in ekoloških trgovinah.



PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

(davčna številka)

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

--	--	--	--	--

(poštna številka, ime pošte)

(pristojni finančni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

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

v/na

dne

(podpis zavezanca/ke)

Staro je boljše od novega!

*Mnogi odkrivajo
pasti novega pohištva,
zato se raje odločijo
za obnovo starega*

Naši predniki so les zelo cenili in ga spoštovali, saj so bili bolj povezani z naravo: upoštevali so njene zakonitosti in cenili njene darove. Ko so sekali drevo, so to počeli s spoštovanjem, ob pravem času in na pravi način. Izdelki iz takega lesa so bili narejeni za več generacij.

Žal dandanes z lesom ravnamo zelo potratno. Za ceneno žaganje, stisnjeno in povezano z lepili, plačujemo visoko ceno, ki gre predvsem na račun našega zdravja.

Kot protiutež lahko miselnemu potrošništvu lahko začnemo stvari tudi popravljati, namesto da bi



jih kupovali. Popravljati in prenavljati pomeni predvsem ustvarjati. Tako na svoj račun ne pridejo samo ljubitelji starin, temveč tudi vsi, za katere je skrb za okolje način življenja.

Kako se sploh lotiti obnove starega pohištva? Ena od možnosti je tudi ta, da se udeležite katere od delavnic obnove starega pohištva. Pri

Leseni žlici se že vrsto let ukvarjajo z oblikovanjem lesa; pri njih se tradicionalni postopki srečajo s svežimi idejami. Na delavnicah udeleženci pod strokovnim vodstvom popravijo, obnovijo ali popolnoma predelajo svoj kos pohištva. Udeležencem sta na voljo orodje in material. Delavnice so zasnovane kot medgeneracijsko druženje, med katerim udeleženci drug drugega bogatijo z znanjem, izkušnjami in, seveda, dobro voljo.

Ustvarjalnega, koristnega in zdravega početja se lahko udeležite tudi vi, in sicer vsako drugo soboto v mesecu. Več informacij, tudi o datumih delavnic, dobite na spletni strani www.lesenazlica.si in na e-naslovu info@lesenazlica.si.



Prosimo, odrežite list iz revije. Hvala.

prostor za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance

**DAVČNA UPRAVA
REPUBLIKE SLOVENIJE**

p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana



Konopljin CBD in staranje

BESEDILO: RAJKO ŠKARIČ IN ADRIANA DOLINAR

Staranja resda ne moremo preprečiti, lahko pa zavremo proces prehitrega staranja. Za to lahko največ storimo sami, pri čemer nam je v veliko pomoč tudi kanabinoid CBD iz cveta konoplje.

KAKŠEN JE NAŠ (VAŠ) ODNOS DO STARANJA?

Kadar se danes v javnosti omenja »odnos do staranja«, večina ljudi samodejno pomisli na pozno starost in starostnike. Toda staranje ne zadeva le starostnikov. Na to nas vsak dan spominja tudi notranji glas, ki nas opominja, da se že od rojstva naprej nenehno staramo.

Starostne spremembe se kažejo na duhovni, psiho-socialni in telesni ravni. Telesna raven je omejena s časom. Staranje je materialna ura, ki teče in »nič ne reče«, ampak preprosto je! Medtem ko teče, teče in še kar teče, tu, na Zemlji, pa bo tekla še naprej, se naše telo stara. Če si to ogledamo pobliže, ugotovimo, da se pri staranju od rojstva do smrti dogajajo nenehne telesne spremembe. Koža vse počasneje obnavlja celice in se tanjša, na njej nastajajo gubice, starostne pege, lise ... Hrbtenci hrustanec se seseda, mišice in kite slabijo, reakcijski čas se daljša, telesna

moč upada, spomin postaja počasnejši in slabši, slabšajo se tudi gibalne sposobnosti, kosti postajajo vse šibkeje ... Staranje ne prizanese niti našim čutom: vidu, sluhu, vohu, okusu in tipu. Pozna se tudi na notranjih čutih, kjer se izraža s potrebami po hrani, pijači, počitku ... Notranji organi pešajo. Nastopijo tudi starostne spremembe v mišljenju, čustvovanju, zaznavanju, posledično pa tudi manj učinkovito rešujemo vsakdanje probleme.

Staranja ni mogoče ne ukrotiti in ne ustaviti. Lahko pa ga s svojim odnosom do sebe in staranja uravnesimo – če le prisluhnemo notranjemu glasu. Ali posameznik ta notranji glas sploh sliši? Ali slišim svoj notranji glas, ki se iz trenutka v trenutek mojega življenja preliva in pretaka z mano? Kajti iz trenutka v trenutek lahko prehajamo odsotni – ali pa čuječi, prisotni, prisebni, ozaveščeni. Prav od tega je odvisno, kako hitro se bomo starali. Z odnosom do lastne prisotnosti se torej začne tudi odnos do staranja. Z zavedanjem/ozaveščanjem in z ustreznim zadovoljevanjem potreb (po obvladovanju stresa, kakovostni hrani in pijači, počitku ...), ki omogočata kakovostno življenje, naše staranje ne bo prehitro, ampak uravnovešeno s stvarstvom. To pomeni, da starostne spremembe na čuječega, prisotnega, ozaveščenega, zdravega in vitalnega človeka vplivajo popolnoma drugače kot na odsotnega, izčrpanega, bolnega. To je tudi skrivnost vseh, ki na stara leta pokajo od mladostnosti, vitalnosti in zdravja!

Med številne naravne pripravke, ki čuječemu človeku pomagajo preprečevati prehitro staranje, sodijo tudi mnoge od učinkovin konoplje.

KAKO CBD IZ KONOPLJE ZAVIRA PREHITRO STARANJE MOŽGANOV?

Med znake pospešenega staranja možganov sodijo tudi nevrodegenerativna obolenja, kot so Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, ALS, demenca in druge. Raziskovalci domnevajo, da do njih prihaja zaradi porušenega ravnovesja med nastajanjem in izločanjem strupenih snovi (npr. prosti radikali) ter poškodovanih molekul (npr. kopičenje amilodnih plakov) v možganih. Če se to ravnovesje poruši, to lahko pripelje do poškodb živčnih celic ter do vnetja in celo odmiranja možganov. Poškoduje se lahko tudi nevronska mreža, prek katere se informacije prenašajo

biomons¹ KONOPLJA BREZ RECEPTA!

TISOČLETNA TRADICIJA IZ NARAVE!

Edinstvena linija izdelkov, 100% naravni in legalni izdelki iz konoplje z aktivnim kanabidiolom CBD.



NEURO

TINCTURA CBDex NEURO vsebuje 5% čistega izvlečka konopljinih cvetov (500mg CBD) in vitamine C, D in E. Pripravek je primeren kot dopolnilev prehrane pri prevelikih psihičnih obremenitvah in živčni izčrpanosti ter prispeva k vzdrževanju mišične aktivnosti in k normalni funkciji živčnega sistema.

DEPREMA

TINCTURA CBDex DEPREMA vsebuje 2% čistega izvlečka konopljinih cvetov (200mg CBD) in vitamine C in D. Pripravek je primeren kot dopolnilev prehrane za ljudi v primerih povečane psihološke obremenitve, živčne izčrpanosti in stresa ter prispeva k zmanjšanju psihične utrujenosti in k optimalnemu delovanju živčnega sistema.



EMESKA

TINCTURA CBDex EMESKA vsebuje 3% čistega izvlečka konopljinih cvetov (300mg CBD) in vitamine C, E in D z betakarotenom. Pripravek je primeren kot dopolnilev prehrane za ljudi v primerih pretirane fizične napetosti in živčne izčrpanosti ter prispeva k izboljšanju telesne zmogljivosti in k normalni funkciji imunskega sistema.



PODROBNEJE NA: www.biomons.com

CBD EX[®]

Distributer za Slovenijo:
Biomons 1 d.o.o.

Sredma 91, 2354 Bresterica
M: 386 40 614 617

E-mail: info@biomons.com
www.biomons.com

po telesu. Posledici tega sta zmanjšanje umskih sposobnosti in večja dovzetnost za nastanek zgoraj omenjenih nevrodegenerativnih obolenj.

Mnogi menijo, da lahko procese, ki povzročajo prehitro staranje možganov, zavirajo le dobro delujoči homeostatski mehanizmi, ki obsegajo antioksidativno zaščito, skrb za ohranjanje dednega materiala ter dobro delujoč »čistilni« sistem, ki predela in pospravi vse, kar ovira normalno delovanje možganov. Kot kažejo raziskave, lahko te zaščitne mehanizme dobro podpirajo prav različni konopljini kanabinoidi (CBD, THC, CBG ...), saj nadomeščajo primanjkljaj telesnih kanabinoidov, ki jih je s staranjem vse manj. Različne stopnje dokazov za kanabinoid CBD (kanabidiol) potrjujejo, da je nevroprotektivni in protivnetni antioksidant, da učinkuje antiishemično in spodbuja rast novih živčnih celic, poleg tega pa deluje kot anksiolitik in antipsihotik.

Kot nevroprotektivni antioksidant CBD deluje močnejše kot vitamina C in E. Uživanje CBD-kapljic torej v večji meri nevtralizira proste radikale v možganih in s tem bolje ščiti živčne celice pred poškodbo kot pa jemanje teh dveh vitaminov (www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC20965/).

Ker CBD miri vnetje v možganih in spodbuja k nastajanju novih živčnih celic, raziskovalci v njem vidijo resnega kandidata za zdravljenje Alzheimerjeve bolezni (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28217094>). CBD prispeva k zaščiti možganov s preprečevanjem razgradnje anandamida (telesni kanabinoid), o katerem je znano, da ščiti živčne celice pred vnetjem. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16387640>). Poleg tega CBD preprečuje razgradnjo nevrottransmitterja adenzina, kar ima za posledico protivnetne učinke.

CBD utegne živčne celice varovati tudi v primeru motenj v prekrvavitvi možganov (možganska kap). Raziskave, opravljene na prašičih, so pokazale, da jemanje CBD po kratkotrajni prekinitvi prekravitve možganov zmanjša možganske poškodbe (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18679164>).

Ker CBD blaži različne motnje počutja (zaskrbljenost, depresija ...) tudi po tej plati ščiti živčevje pred izgorevanjem.

Ker se med jemanjem CBD izboljša kakovost spanca, pripomore tudi k boljšemu čiščenju možganov, saj se ti ob pomoči glimfatičnega čistilnega sistema čistijo zlasti med spanjem.



Zdravje se začne v želodcu!

DIANA VLAHINIČ

Potrebe po vitaminih, mineralih, esencialnih aminokislinah in drugih hranilih so vse naše odraslo življenje razmeroma stalne. Žal pa sposobnost za pravilno razgrajevanje hrane in posledično dobro vsrkavanje vitalnih hranil hkrati s starostjo upada, predvsem zaradi upada ravni želodčne kisline.

HIPOKLORHIDRIJA – POMANJKANJE ŽELODČNE KISLINE

Ker so simptomi premajhne in prevelike količine želodčne kisline domala enaki, se številni ljudje z želodčnimi težavami zdravijo z zaviralci želodčne kisline, saj so prepričani, da imajo želodčne kisline preveč. Toda verjetnost, da ravna jo pravilno, je le približno desetodstotna. V resnici je verjetneje, da vam želodčne kisline primanjkuje, zato se vaše zdravstveno stanje le še slabša. Ključni ter pomembni vitamini in minerali se v primeru hipoklorhidrije ne morejo vsrkati, saj se hrana ne razgradi pravilno. Posledice so različne: splošno zdravje peša, nastopi utrujenost, razvijemo alergije ali občutljivost na posamezne skupine živil,

prebava se poslabša, začnejo se težave z napihnjenostjo in vetrovi. Težave se nadaljujejo v črevesju: utegne se zgoditi, da obolimo za sindromom razdraženega in/ali propustnega črevesja, kar vodi v nove zdravstvene težave.

ALKALNO ALI KISLO?

Številni ljudi pravijo, da mora biti naše telo, če želimo biti zdravi, alkalno, vendar to ne drži. Alkalna mora biti *kri*, medtem ko mora biti okolje v želodcu zelo kislo. Na pH-lestvici od 1 do 14 mora biti pH okolja v želodcu od 1 in 3, torej zelo kislo.

Če okolje v želodcu ni dovolj kislo, ne more sprostiti glavnega encima za razgradnjo beljakovin, pepsina. Pepsin je izredno pomemben encim, saj razgrajuje beljakovine, kar omogoči, da lahko vsrkamo aminokisline. Močna želodčna kislina je pomembna tudi zato, ker pomaga sprostiti žolč iz jeter in encime iz trebušne slinavke, ki jih potrebujemo za uspešno razgradnjo hrane.

Tri glavne naloge želodčne kisline:

- » razgradnja beljakovin,
- » pomoč pri absorpciji mineralov in vitamina B₁₂,
- » ubijanje patogenih mikroorganizmov (bakterije, glive, kvasovke, paraziti).

SIMPTOMI HIPOKLORHIDRIJE

Najpogostejši simptomi, ki kažejo, da je okolje v želodcu preveč alkalno, zaradi česar ne zmore več razgrajevati beljakovin, so utrujenost po obrokih, občutek zastale hrane v želodcu, koščki nepredelane hrane v blatu, vetrovi, napihovanje, spahovanje, zgaga in refluks. Sčasoma simptomi postanejo tudi vidni: lasje odpadajo, se tanjšajo in so čedalje bolj suhi, nohti so razbrazdani in lomljivi, koža je uvela, lahko tudi suha in nečista, pesti nas utrujenost, do vzetni smo za okužbe, pride pa tudi do razraščanja glivic (tudi vaginalnih), kvasovk in parazitov.

V nasprotju s splošnim prepričanjem kar 90 odstotkov populacije, ki ima težave z refluksom, zgago in s slabo prebavo, v resnici trpi za pomanjkanjem želodčne kisline. To zlasti velja za osebe, starejše od 40 let, saj količina želodčne kisline z leti upada. K temu prispevamo tudi sami – z uživanjem zdravil, protibolečinskih tablet in zaviralcev želodčne kisline, pa tudi s kroničnim stresom in pomanjkanjem posameznih mineralov.

Zakaj zgaga in refluks nista nujno kazalnika presežka, ampak pomanjkanja želodčne kisline?

Pomanjkanje želodčne kisline vpliva na mišico zapiralko na vhodu v želodec. Mišico zapiralko nadzira pH okolja v želodcu; če to okolje ni dovolj kislo, se ne more tesno zapreti. To hrani omogoči, da se vrača v požiralnik, kar povzroči refluks, zgago in GERB. Kadar se zgornja zapiralka zaradi pomanjkanja želodčne kisline ne zapre dovolj tesno, v požiralnik zaide encim pepsin, ki povzroča kronično kašljanje, hripavost, draženje grla in občutek kepe v grlu.

Ko s takimi simptomi pridemo k zdravniku, nam običajno predpiše katerega od zaviralcev želodčne kisline, ki simptome umiri le začasno. Ker zavre izločanje želodčne kisline, resda ne čutimo več pekočega občutka v požiralniku, toda stanje se navadno čez čas poslabša, saj se hrana ne razgrajuje učinkovito, kar pripelje do malabsorpcije (pomanjkanje hranil) in obremenitve črevesja.

Večina ljudi, zlasti starejših, v resnici potrebuje več in ne manj želodčne kisline, namesto tega pa dodatno zavirajo njeno izločanje.

RAZGRADNJA BELJAKOVIN IN ŽELODČNA KISLINA

Beljakovine oziroma aminokisline so pomembne za vsako celico v telesu – potrebujejo jih kolagen, elastin, hormoni, nevrottransmiterji, encimi, protitelesa, lasje, koža, nohti, mišice ...

Če imamo premalo želodčne kisline in se beljakovine ne morejo do konca razgraditi v aminokisline, telo nima gradnikov za tkiva. To opazimo zlasti na laseh, nohtih, koži in mišicah. Poleg tega izgubimo dragocene nevrottransmiterje v možganih, osrednjem živčnem sistemu in hrbtenjači, pomembne aminokisline (npr. triptofan), hormone (npr. adrenalin) in aminokisline, ki so potrebne za nastajanje hormonov. Ko se poruši hormonsko ravnoesje, se srečamo s kupom težav – od nabiranja odvečnih kilogramov do počasnejše presnove ter umskih ali čustvenih nihanj in težav.

Nepredelane beljakovine pogosto povzročijo tudi alergijske reakcije, saj telo teh snovi ne prepozna, zaradi česar jih imunski sistem napade, to pa sproži alergijsko reakcijo.

MINERALI IN VITAMINI

Še ena od posledic pomanjkanja želodčne kisline je, da ne moremo vsrkati vseh pomembnih mineralov. Cink, magnezij, kalcij in železo so minerali, ki jih začne primanjkovati, če je okolje v želodcu preveč alkalno. Malabsorpcija mineralov pripelje do odpadanja las, srčnih palpitacij, anksioznosti, tinitusa, osteoporoze, anemije, slabšega imunskega sistema ... Poleg tega pomanjkanje cinka zavira nastajanje želodčne kisline – in tako se znajdemo v začaranem krogu hipoklorhidrije.

VITAMIN B₁₂

Tudi vsrkavanje življenjsko pomembnega vitamina B₁₂ bo moteno, če nimamo dovolj želodčne kisline. Ta vitamin namreč za vsrkavanje potrebuje želodčno kislino, ki ga loči od beljakovin, na katere je vezan v hrani. Pozneje se vitamin B₁₂ veže na intrinzični faktor v želodcu, ki ga prenese do tankega črevesja, kjer se vsrka. Pri hipoklorhidriji (tudi kot posledici zdravljenja z zaviralci želodčne kisline) lahko pride do slabšega vsrkavanja vitamina B₁₂. Težave z vsrkavanjem vitamina B₁₂ s starostjo, ko raven želodčne kisline začne upadati po naravni poti, le še naraščajo. Simptomi pomanjkanja tega vitamina so slab spomin, zmedenost, mravljinčenje v rokah in nogah, huda utrujenost, zmedenost, nevrolške spremembe ... Nekateri ljudje z Alzheimerjevo boleznijo ali demenco utegnejo v resnici trpeti za pomanjkanjem vitamina B₁₂.

*Zdaj vidimo, zakaj je nujno, da
premajhna količina želodčna kislina
ne sme ostati spregledana – in
zakaj je nujno, da poskrbimo za
dovolj kislo okolje v želodcu.*

Pri hipoklorhidriji si lahko pomagamo z Betain HCl (betain hidroklorid) oziroma s solno kislino. Solne kisline pa ne smete uživati, če imate gastritis, rane in razjede na želodcu ali če se zdravite z nesteroidnimi antirevmatiki (protibolečinska zdravila) oziroma trpite za kako drugo želodčno boleznijo. Betaina HCl ne uživajte, če jemljete zaviralce želodčne kisline oziroma če je zdravnik potrdil, da imate preveč želodčne kisline.

Vsi, ki teh težav nimate, vendar sumite, da vam primanjkuje želodčne kisline, lahko z Betainom HCl opravite preprost test, ki vam bo pomagal ugotoviti, ali imate želodčne kisline premalo ali dovolj. Testa ne izvajajte, če veste, da imate želodčne kisline preveč, uživajte zaviralce želodčne kisline ali ob zgoraj naštetih težavah.

NADOMEŠČANJE ŽELODČNE KISLINE S KAPSULAMI BETAIN HCL (BETAIN HIDROKLORID)

Test opravite tako, da kupite kapsule Betain HCl in sredi visokobeljakovinskega obroka (meso, stročnice, oreščki, jajca ...) zaužijte eno kapsulo Betaina HCl. Če po obroku ne boste občutili nobene spremembe, to pomeni, da je želodčne kisline še vedno premalo, zato test naslednji dan ponovite, tokrat z dvema kapsulama. Test nadaljujte toliko časa, da dosežete količino, ki v želodcu povzroči rahlo toploto ali pekoč občutek, ki nakaže, da je želodčne kisline preveč. V tem primeru spijte nekaj vode, da ga pomirite. Zdaj veste, da je količina Betaina HCl, ki jo potrebujete, za eno kapsulo manjša od tiste, ki je v želodcu

sprožila pekočino. Če ste torej pekočino začutili pri dveh kapsulah, to pomeni, da potrebujete le eno. Če ste pekočino začutili po zaužitju ene kapsule, to pomeni, da je želodčne kisline dovolj in da je ni treba dodajati, vzrok za vaše težave pa se najbrž skriva drugje. Pekočina lahko nastopi tudi, če imate gastritis in razjede, zato v tem primeru tega testa NE opravljajte! Test nujno opravite med visokobeljakovinskim obrokom.

Ko boste našli sebi primerno količino solne kisline, jo nadomeščajte toliko časa (vedno med visokobeljakovinskim obrokom!), da bo do toplega ali pekočega občutka v želodcu prišlo že pri eni kapsuli, kar je znak, da Betaina HCl ne potrebujete več, saj je kisline dovolj.

Hipoklorhidrija je pogosto spregledan vzrok za pešanje zdravja. Ko bo v vašem želodcu ravno prav kisline, utegne izzveneti marsikatera zdravstvena težava. Vaše zdravje bo na višji ravni, imeli boste več energije in se bolje počutili. Ustrezna količina želodčne kisline pa se ne bo kazala samo na vašem počutju, temveč tudi videzu: lasje bodo močnejši in gostejši, koža zdrava in sijoča, nohti pa bodo močni in lepi.



viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Betaine HCl

Profesionalna moč
Betain Hidroklorid

Primerno tudi za
vegetarijance in
vegane!



Kaj je skupno zlatu in zlatim letom?

Zlato je imelo vedno poseben pomen, toda ne le zato, ker gre za redko in dragoceno kovino. Obstajajo namreč še redkejša kovine, za katere pa ljudje nikoli niso kazali tolikšnega zanimanja kot prav za zlato.

BESEDILO: SANJA LONČAR

Stare civilizacije so poznale številne skrivnosti in uporabne lastnosti zlata: v rabi je bilo tudi za izdelavo zlatih nitk, s katerimi so po uspešno opravljenih operacijah šivali lobanje. O tem vam ne bi pisala, če takih zlatih nitk in z njimi zašitih lobanj ne bi videla na razstavi na Dunaju. Vemo, da so bile piramide prekrite z zlatom. Vemo, da so Maji in Inki zlatu pripisovali poseben pomen. Vemo, da je zlato povezano s soncem ... In tu nekje se naše vedenje tudi konča.

Latinska beseda za zlato (*aurum*) izvira iz besede *aurora*, ki pomeni jutranjo zarjo. Zlato je prevodnik sončne energije, ki poraja življenje na Zemlji. Njegova energija oživlja telo, nam pa podeli veselje in radost. Na tem naj bi temeljila tudi

privlačnost zatega okrasja, ki je nekoč veljalo za svojevrsten akumulator kozmične moči in višje zavesti. Tudi to se je izrodilo, tako da je dandanes zlat nakit le še okrasje, namesto v spodbudo zavesti. Toda o tem kdaj drugič.

ZLATO, NIČ NOVEGA ...

O tem, da zlato vpliva tudi na naše počutje in sposobnosti, so veliko vedeli povedati že stari Egipčani. Uživali so ga za potrebe duhovnega in telesnega čiščenja. Njihovi zdravilci so zapisali, da ima zlato moč, s katero dvigne vibracijo celotnega telesa. Pri pripravi eliksirjev za pomlajevanje so uporabljali tekoče zlato. Ohranjene mumije pričajo, da so zlato že pred 4500 leti uporabljali tudi v zobozdravstvu. Že takrat so vedeli tudi to, da ni strupeno.

Opisane lastnosti ima samo 24-karatno zlato, ki ne vsebuje primesi drugih kovin.

V srednjem veku so bile v Evropi priljubljene zlate tablete. Posebej obdelano zlato v prahu so dodajali pijačam; tovrstni napitki naj bi ublažili »škripanje v kosteh«. Tudi številna Paracelsusova zdravila so temeljila na zlatu.

Na začetku 20. stoletja so kirurgi pod kožo v bližini bolečega in vnetega sklepa (praviloma kolena ali komolca) vsajali koščka zlata. V poročilih iz teh časov piše, da je ta postopek zelo omilil bolečino in vnetje.

V ČEM JE RAZLIKA MED KOLOIDNIM ZLATOM IN RASTLINSKIM MONOATOMSKIM ZLATOM?

Koloidno zlato je kovina, ki jo na poseben način raztopijo v tekočini in ga razbijejo na zelo drobne delce v velikosti od enega nanometra do enega mikrometra. Ker ima takšno zlato veliko večjo površino, tudi v telesu učinkuje močnejše kot zlato v večjih koščkih. Čeprav gre za zelo drobne delce, je tudi takšno zlato še vedno v skupkih, ki za telo pomenijo zelo velike molekule.

Pri monoatomskem zlatu, ki ga pridobivajo iz rastlin, je vsak atom zlata ločen; takšno zlato ima povsem drugačne lastnosti: v telesu se obnaša kot

superprevodnik, kar močno pospeši vrsto presnovnih procesov.

Učinek zlata je večji, če je njegova velikost manjša.

KAKO JE LAHKO ZLATO RASTLINSKO?

Različne rastline iz okolja črpajo različne rudnine. Nekatere med njimi so zbiralke zlata – če je to prisotno v njihovem okolju, ga črpajo in nalagajo v svojih tkivih.

Odkritje tega pojava je najbolj razveselilo iskalce zlata. Velike korporacije so odkrile, da je veliko lažje preiskovati sestavo rastlin, ki rastejo na tleh, o katerih menijo, da skrivajo zlato, kot kopati globoke in drage vrtine. Sodobna tehnologija omogoča zelo natančen pregled vseh rudnin v posameznih delih rastlin, zato je tudi iskanje zlata veliko lažje kot nekoč. To spoznanje je dragoceno tudi za vse, ki se ukvarjajo z rastlinami. Zlato je najti v številnih morskih sadežih, v koreninah in skorji nekaterih dreves, v listih evkalipta, pestičih zafrana, steblih sončnic, v koruzi in pšenici, šentjanževki, njivski preslici, ovsu, tobaku ... Seveda gre za zelo majhne količine, ki jih je težko zbrati, če ne obvladate zapletenih postopkov, ki to omogočajo.

Z zlatom v podjetju Weleda krepijo sončno energijo šentjanževke, iz katere izdelujejo zelo znana homeopatska zdravila. V podjetju Wala zlato ter druge dragocene kovine in drage kamne uporabljajo pri pripravi regenerativnih izdelkov za nego zrele kože Dr. Hauschka. V Erbenobili rastlinsko monoatomsko zlato, ki ga pridobivajo s posebnim spagiričnim postopkom, dodajajo rastlinskim izvlečkom, da pospešijo njihove učinke. DMG Golf je eden od njihovih vodilnih pripravkov za regeneracijo in revitalizacijo telesa.

ZLATO V SODOBNI MEDICINI

Dandanes zlato uporabljajo pri številnih kirurških posegih – z njim denimo popravljajo poškodovano ožilje, živčevje in kosti. Uporabljajo ga tudi pri zdravljenju nekaterih oblik raka. Z vbrizgavanjem mikroskopsko majhnih delcev zlata denimo ustavljajo rakavo rast prostate. Tudi pri zdravljenju raka maternice uporabljajo koloidno zlato. V zadnjem času narašča uporaba tako imenovanih zlatih laserjev, s katerimi obsevajo

rakave celice, ne da bi pri tem poškodovali okoliška zdrava tkiva. Kirurgi za čiščenje arterij uporabljajo zlate instrumente. Zlato je v rabi tudi kot biomedicinsko orodje.

Zlato je že tisočletja znano kot element, ki pospešuje celično presnovo, še posebno pa vpliva na krvni obtok in delovanje srca. Zato je koristno za pomlajevanje izčrpanih organov, zlasti možganov in prebavil.

Ugotovili so, da zlato pomaga znova vzpostaviti normalno termoregulacijo telesa, zato ga uporabljajo pri mrzlici, vročinskih oblivih in nočnem znojenju.

Koloidno zlato uravnava in harmonizira na vseh ravneh telesa in duha. Številne raziskave dokazujejo, da uživanje koloidnega zlata povečuje koncentracijo, saj zlato povečuje prevodnost živčnih končičev v možganih in drugod v telesu.

Največje učinke ima monoatomsko zlato.

Rastlinsko monoatomsko zlato je bilo doslej tako redko, da njegovo delovanje še ni dobro raziskano, vendar se strokovnjaki strinjajo, da je zagotovo še močnejše.

Dobre rešitve



DMG-GOLD

Prehransko dopolnilo iz inozitola, dimetilglicina in trimetilglicina. Z niacinom, vitaminoma B₆ in B₁₂ ter s folatom, ki lajšajo ter zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost. Z vitaminom B1, ki je koristen za presnovo. Izdelek je pripravljen po starodavni spagirični

metodi. Za informacije in naročila pišite na info@erbenobili.si, www.erbenobili.si, tel. 051 866 002. Erbenobis d.o.o.



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

*Ponekod nam raste takoj za
hišo, drugje se je treba odpraviti
do obronka bližnjega gozda,
in že lahko najdemo jesenske
sadeže, bogate z vitaminom C
– plodove šipka. Preberite, kaj
je o šipku zapisal Alfred Vogel.*

Alfred Vogel o gozdnem viru vitamina C – šipku

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR,
Z ZALOŽNIKOVIM PRIVOLJENJEM POVZETO PO KNJIGI
LJUDSKI ZDRAVNIK ALFREDA VOGLA.

VITAMIN C IN STARANJE

Vitamin C na več načinov pomaga preprečevati prezgodnje staranje. Kot pomemben antioksidant nevtralizira proste radikale, ki napadajo in uničujejo telesne celice. Celice spodbuja k proizvodnji kolagena in s tem prispeva k blaženju gubic. Omili tudi neenakomerno obarvanost oziroma pigmentacijo kože, ki je značilna za zrela leta. Poleg tega preprečuje krvavenje dlesni in majavost zob. Od koristnih lastnosti vitamina C je znan tudi njegov varovalni učinek na ožilje in srce. Finski raziskovalci so ob pregledu raziskav, v katerih je deset let sodelovalo skupno 300 tisoč ljudi, ugotovili, da uživanje več kot 700 miligramov vitamina C na dan za 25 odstotkov zmanjša nevarnost za nastanek srčno-žilnih bolezni. Raziskava, ki so jo opravili na Univerzi v Harvardu, pa pojasnjuje, da se je pri ženskah, ki so redno uživale kombinacijo 500 miligramov vitamina C in 600 IU vitamina E, tveganje za nastanek srčne kapi zmanjšalo za 30 odstotkov. To naj bi vitamin C dosegel s ščitanjem notranjih žilnih sten, s preprečevanjem nastanka strdkov in z uravnavanjem krvnega tlaka. Vitamin C je torej pomemben odganjalec prezgodnjega staranja.

VITAMIN C IZ JESENSKEGA GOZDA

Vitamina C tako rekoč ne morete zaužiti preveč, prej premalo. Vse vitalne snovi je bolje najprej zaužiti s hrano, šele nato pa se po potrebi (odvisno od življenjskega sloga, zdravstvenega stanja, ravni stresa ...) zateči k prehranskim dodatkom. Prav zato je koristno poznati in uživati sadeže, bogate z vitaminom C. Ker samonikli sadeži (rakitovec, jerebika, trnulje, dren, brin, robide, šipek ...) navadno vsebujejo veliko več vitamina C in drugih vitalnih snovi kot gojeni, ne pozabite niti nanje.

Ker je še vedno čas, da od omenjenih nabereite vsaj šipek in iz njega pripravite blagodejne naravne pripravke, bogate z vitaminom C, preberite, kaj je o šipku v svoji knjigi *Ljudski zdravnik* (prelistate jo lahko na <https://shop.zazdravje.net/trgovina/priporocamo/ljudski-zdravnik-koristni-nasveti-za-zdravje/>), zapisal Alfred Vogel.

»Našega pogleda ne razveseljuje le lepa, skromna rožica, po krivici imenovana tudi pasja roža (*Rosa canina*), tudi lepi plodovi blestijo s svojim rdečilom kakor zapoznani cvetovi v jesenski pokrajini. Še pozimi stojijo tukaj, ti šipkovi pritlikavci, kakor drobni škratje z belimi krznenimi kapicami, če rožnih vejic jeseni niso povsem obrali. Marsikateri lačni ptički želodeček dobi na njem dober in hranilen zajtrk, ko že vse odreveni pod ledom in snegom. Ta obed je hranilen, ker zreli šipek vsebuje veliko sladkorja in je sladek kakor najboljša marmelada. Hranilen je tudi zaradi kalcija, kremenčeve kisline, magnezija, fosforja in številnih drugih snovi. Fosfor je denimo dober za možgane. Kakor vemo, je šipek tudi med našimi najboljšimi dobavitelji vitamina C. Šipkova kaša ni le dobra, rahlo kiselska marmelada, temveč je tudi zdravilo in hrana za živce (med drugim pomirja živce) po starem temeljnem pravilu: živila naj bodo zdravila in zdravila naj bodo živila. Vendar ne smemo pozabiti, da se šipkove kaše ne

sme kuhati, če naj ohrani vse svoje delovanje. Vsak dan z njo na debelo namazan kos kruha pokrije normalno potrebo po tem vitaminu (ob upoštevanju, da živimo zdravo in uravnoteženo življenje). Šipkova kaša, oslajena z grozdnim ali sadnim sladkorjem, ima še to prednost, da so v njej najboljše vrste sladkorja, ki se zlahka asimilirajo in prehajajo v kri kakor prvovrstne zgoreline.«

VOGLOV RECEPT ZA ŠIPKOVO KAŠO

»Dodobra zrele plodove divje vrtnice oziroma šipka oberemo in pustimo, da do kraja dozori-jo zunaj, na suhem in sončnem kraju. Pri tem je

treba paziti, da je v zabožkih in košaricah vedno le ena sama plast šipka, kajti plodovi drug vrh drugega splesnijo, namesto da bi postali prezreli. Ko so lepo mehki, jih zmeljemo s strojčkom, da dobimo rdečo kašo. To nato z leseno kuhalnico pretlačimo skozi sito, katerega odprtine zadržijo zrnca. Kaša prehaja kakor rdeča pasta skozi sito; z nožem ali žlico jo odstranimo s spodnje strani sita. Tej surovi, rdeči vitaminski pasti dodamo med ali grozdni sladkor, ki ima konsistenco medu, in že jo lahko uporabljamo kot poslastico, kot presno šipkovo marmelado, ki je tudi zdravilna.« Po Voglovem mnenju čajna žlička te kaše na dan pokrije normalno potrebo po vitaminu C celo bolje kot vse konvencionalne tablete vitamina C.



VOGLOV RECEPT ZA ŠIPKOV ČAJ

»Za pripravo šipkovega čaja uporabimo šipkova zrnca. Preostanek zgoraj opisanega domačega izdelka, torej zrnca in plodovo meso, posušimo in pozimi uporabimo v čaju, kajti tudi ta je za nas zelo pomemben. Ima zelo izbrano aromo, sploh če mu dodamo še malce limoninega soka ali pa, kdor ima to rad, malce mleka. Morda je prav količina kremenčeve kisline tista, ki temu čaju podeli dobrodejen učinke na ledvice, kajti s šipkovim čajem lahko brez skrbi postrežemo tudi hudim bolnikom, ki ne prenesejo nobenega čaja več.«



Zakaj ne smemo vedeti, kako zdravilen je zeleni čaj?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Ker je prepoceni!

Ko je pred leti EFSA objavila seznam dovoljenih zdravstvenih trditev, smo bili šokirani, da ponudniki o zelenem čaju ne smejo povedati dobesedno ničesar, čeprav obstaja na tisoče znanstvenih raziskav, ki potrjujejo njegove blagodejne učinke. Še tega ne, da je zeleni čaj izreden antioksidant.

Če si ogledate referenčno zbirko medicinskih raziskav PubMed, je podoba povsem drugačna. O zelenem čaju boste našli več kot 27 tisoč prispevkov. Nekateri so po svoji teži veliko relevantnejši od marsikaterih raziskav registriranih zdravil.

Metaštudija, ki je zajela 850 tisoč oseb in jo je leta 2015 objavil *European Journal of Epidemiology* (letnik 30, št. 2, str. 103-113), je pokazala, da že tri skodelice zelenega čaja na dan za 27 odstotkov zmanjšajo tveganje za pojav bolezni srca, možnosti za infarkt za 26 odstotkov, možnost za kap pa za 18 odstotkov.

Zeleni čaj močno zmanjša tudi tveganje za nastanek diabetesa (*Br J Nutr.* 2014, april 28; 111(8):1329–1339).

Tudi rak prostate ni nujni davek na zrela leta. Metaštudija je pokazala, da zeleni in črni čaj močno zmanjšata verjetnost njegovega nastanka (*Nutr Cancer*, 2011; 63(5):663–672).

Metaštudija iz leta 2015, ki je zajela 22.817 oseb, med katerimi jih je 4743 trpelo za depresijo, je pokazala, da tri skodelice zelenega čaja na dan za 37 odstotkov zmanjšajo tveganje za pojav depresije (*NZ J Psychiatry*, 2015 Apr;49(4):334–345).

Metaštudija je preučila tudi povezavo med uživanjem zelenega čaja in preprečevanjem jetrnih bolezni (*Int J Clin Exp Med*, 2015; 8(6): 8339–8346).

KAKŠNA JE VAŠA RESNIČNA STAROST?

Ne glejte v osebno izkaznico, pogledjte v celice. Prav v celice so pogledali tudi znanstveniki, ki so primerjali kitajske starostnike oziroma njihovo zdravje. Ugotovili so, da so celice tistih, ki uživajo veliko zelenega čaja (najmanj tri skodelice na dan), po vseh biokemičnih kazalnikih biološko pet let mlajše kot pri njihovih vrstnikih. Ali povedano drugače, snovi, ki so v zelenem čaju, pomagajo ohranjati vitalnost celic.

Kosem vate namočite v zeleni čaj in z njim umijte obraz. Zeleni čaj je namreč odličen in poceni tonik z močnim antioksidativnim učinkom. Obstajajo številna pričevanja, da tudi uspešno odpravlja pigmentacije. Znanstvene raziskave temu pritrjujejo. Pokazalo se je, da polifenoli v zelenem čaju (predvsem EGC) reaktivirajo celice na površju kože. Prav zato je zeleni čaj zelo uporaben tudi pri zapletenih stanjih kože, kot so rosacea, psoriaza ter močna izsušenost in prehitro staranje kože.

To so ugotovili predvsem s primerjanjem telomerov na koncu DNK-verig. Z vsako delitvijo celic se namreč telomeri nekoliko skrajšajo, zato s staranjem celice ne zmorejo več izpeljati brezhibne replikacije. Študija je pokazala, da imajo ljudje, ki uživajo več zelenega čaja, daljše telomere od tistih, ki ga popijejo manj kot skodelico na dan.

Znanstveniki sklepajo, da so za tako delovanje zelenega čaja zaslužni predvsem antioksidanti, ki varujejo telomere.

Zeleni čaj vsebuje močna antioksidanta EGCG in ECG, ki dokazano delujeta protivnetno ter zavirata izgubo hrustanca in kolagena v artritičnih sklepih. Z uživanjem zelenega čaja pomagamo zavirati osteoartritis in revmatoidni artritis (*Journal of Nutrition*, 2002, marec; 132(3):341–346).

KAKO PRIPRAVITI ČAJ



Zelenega čaja nikoli ne prelivajte z vrelo vodo, saj bo tako izločil preveč trpkih snovi. Najbolje ga je pripraviti kot poparek, torej z vodo, ki ima temperaturo od 70 do 80 stopinj Celzija. Ker je močan antioksidant, ga ne pripravljajte v aluminijastih ali nerjavnih posodah. Raje uporabite porcelanski ali glineni čajnik, lahko tudi stekleno ali emajlirano posodo. Čaj naj pokrit stoji od 2 do 4 minute. Kakovosten zeleni čaj lahko prelijete tudi večkrat. Drugi in tretji preliv naj stojita dlje ali pa zanj uporabite toplejšo vodo.

KAKO IZBRATI ZELENI ČAJ

Vse opisane lastnosti veljajo le za kakovostne zelene čaje, ki pa predstavljajo le majhen delež ponudbe.

Plantaže zelenega čaja so trajni nasadi, v katerih uporabljajo veliko kemikalij. Če želite zeleni čaj, ki vam bo koristil in ne škodoval, obvezno izberite ekološko pridelanega.

Oznaka *fair trade* pomeni, da čaj, ki ga boste pili, ni bil nabran v solzah in znoju otrok ter suženjskih delavcev. Verjemite, da tudi to še kako vpliva na kakovost čaja, ki ga uživate. Zelo visoke standarde na tem področju imajo v podjetjih Clipper, Sonnentor, Puka ...

Najbolje je kupiti kakovosten čaj v razsutem stanju in ga takoj shraniti v zrakotesno posodo iz temnega stekla.

Če uporabljate čaje v filter vrečkah, je pomembno, da niso bile beljene s klorom. Če vrečke niso zavrovane pred vplivom zraka, jih je treba, tako kot čaj v razsutem stanju, takoj spraviti v zrakotesno posodo iz temnega stekla.

Aromatizirani čaji so praviloma najslabše kakovosti. Zeleni čaj raje aromatizirajte sami ali pa kupujte zelene čaje, kombinirane z začimbami in zelišči.

CLIPPER®
NATURAL, FAIR & DELICIOUS™

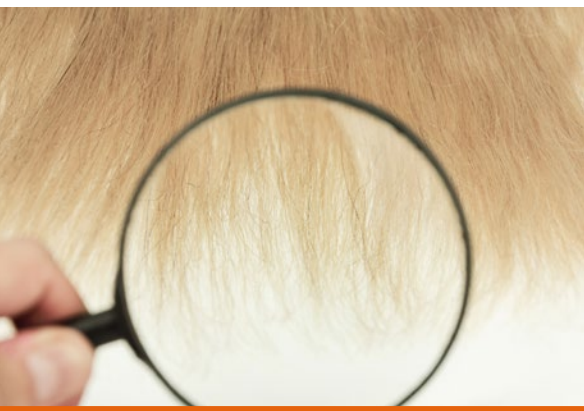
**Pripravite se
na nepozabno
čajanko.**



**Clipper čajev se ne da
ponuditi le v eni skodelici,
saj je okusov in vrst preveč.**

Poiščite svojega v Maxi-ju,
Hipermarketih Mercator, Megamarketih
Interspar, Nami, prodajalnah Kalček in
izbranih ekoloških trgovinah.
Več informacij na www.prema.si.

Zdrav in dober tek
prema



Ali vas okras na glavi res krasi?

BESEDILO: KATARINA ŠEME

Kako prijetno je pogladiti zdrave, mehke in prožne lase! Na to bi se morali spomniti vsakič, ko se skušamo z agresivnimi kemičnimi sredstvi preobraziti v nekaj, kar nismo. Kljubovanje naravi se odraža na naših laseh, za kar smo odgovorni sami. Plačamo ga s pustimi, poškodovanimi in izžetimi lasmi brez leska. Zakaj že, če je pa narava naša zaveznica?!

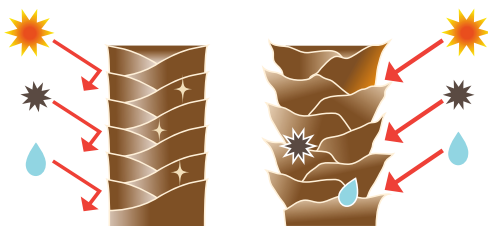
SIVI, SREBRNI IN BELI – ZARADI LET?

Barva naših las se spreminja v belo zato, ker celice (melanociti), ki ob lasnem mešičku proizvajajo melanin, z leti postanejo manj aktivne, kar privede do upadanja lasnega pigmenta. Vendar ne samo staranje, med vzroke, zaradi katerih začne lasno steblo izgubljati svojo naravno barvo, spadajo tudi geni, neuravnotežena prehrana (pomanjkanje vitamina B₁₂ in bakra), težave s ščitnico, izpostavljenost kemikalijam in okoljskim toksinom, predvsem pa stres. Prvi sivi lasje lahko presenetijo že najstnike!

SIVIH ŠE NE BI, HVALA!

Navadno se nam zdi – ne glede na to, koliko let smo že na svetu –, da so nas »ta sivi« obiskali pre zgodaj. Nekateri najdejo začasno rešitev v puljenju s pinceto (dokler pač gre), drugi se brez pomisleka od njih poslovijo z barvanjem. Če pogledamo po trgovinah, kjer se police kar šibijo pod bogato ponudbo barv za lase različnih proizvajalcev, lahko sklepamo, da so tisti, ki se odločijo nepovabljene »goste« v novi preobleki ravno dušno sprejeti, v manjšini.

Sintetične oziroma kemične barve za lase odprejo lasno povrhnjico. S tem poškodujejo las. Naravne barve pa delujejo tako, da rastlinsko barvilo obda lasno steblo. Tako je las pobarvan in obenem zaščiten pred zunanjimi vplivi.



STRAH PRED SINTETIČNIMI BARVAMI ZA LASE – UPRAVIČEN

Sivi lasje nas postarajo, še bolj moteče pa je, da se zaradi njih utegnemo zdeti neurejeni. Rešitev je seveda barvanje. Toda kako vedeti, katera barva bo najmanj škodovala našim lasem in našemu zdravju? Tisti, ki jih zdravstveno stanje še ni opozorilo, da so slabi gospodarji svojega telesa, običajno izberejo barvo za lase po drugačnih merilih kot tisti, ki jim je telo prek bolezenskih znakov že začelo pošiljati signale, naj vendarle pazijo na to, kaj dajejo nase in vase. Če še ne veste – kar nanesemo na lasišče, kjer je koža izredno tanka, se v manj kot minuti vsrka v naš krvni obtok!

Kdor je kdaj koli preverjal sestavine sintetičnih barv za lase, je lahko upravičeno zaskrbljen. Tudi

najbolj zagretim se tovrstno raziskovanje včasih upre, saj so sestavine kozmetičnih izdelkov napisane tako na drobno, da bi bilo povečevalno steklo prav dobrodošlo. Preverjanje kozmetičnih sestavin nam omogoča portal tuje neprofitne organizacije: www.ewg.org/skindeep. Njen namen je varovanje človekovega zdravja in okolja. Posamezne sestavine z embalaže prepišemo v iskalno vrstico na tej spletni strani, kliknemo ime sestavine, in že pridemo do ključnih podatkov: opis njene vloge v izdelku, ocena stopnje tveganja za zdravje, opozorilo o tem, katere bolezni in težave lahko povzroči, in priporočilo glede omejitve uporabe.

Pri barvi za lase ne gre samo za to, da pridemo do lepih, sijočih las in dobrega občutka pod prsti. V prvi vrsti moramo misliti na svoje zdravje. Pozanimajmo se, kaj z izbranim izdelkom vnesemo v telo. Pameten nakup je barva za lase, ki je popolnoma varna za zdravje!

NARAVNA BARVA ZA LASE JE V OBLIKI RASTLINSKEGA PRAHU

Bistvo popolnoma naravne barve za lase je v tem, da lase pobarva (rastlinska barvila so kana, indigo, sena, hibiskus ...) ter jih obenem neguje in ščiti. Naravna barva za lase vsebuje vrečko z rastlinskim prahom. Ustrezno količino barve zmešamo z vodo, segreto na predpisano temperaturo, in zmes še toplo nanesemo na lase. Barve, ki niso v obliki prahu, pač pa so v obliki paste ali pa sestavljene iz dveh delov (sredstvo v tekoči ali kremni obliki in razvijalec ali fiksirna emulzija), zelo pogosto niso naravne. Pri nekaterih sintetičnih barvah za lase, ki nam jih v trgovinah predstavijo kot »najnaravnejše, kar jih imamo«, je koncentracija kemičnih sestavin manjša, vendar še vedno vsebujejo vodikov, ki je nujen za odpiranje lasu, in toksine, ki pri občutljivih ljudeh povzročajo alergije.

Če želimo zares popolnoma naravno barvo za lase, se moramo še pri tistih, ki so v prahu in jih oglašujejo kot »100-odstotno rastlinske«, prepričati, ali res vsebujejo samo posušene dele rastlin, zmlete v prah, kajti na koncu seznama sestavin se nemalokrat znajde kakšna, ki ne »diši« po čisti naravi.

S kakovostnimi naravnimi barvami uspešno prekrivamo sive lase. Ključna je izbira pravega odtenka.

ČE JE NARAVNO, NAJ BO ŠE EKOLOŠKO

Če je barva za lase »samo« naravna, ni dovolj. Pomembno je, da so vse sestavine, navedene na embalaži (vse, ne samo določene!), tudi ekološko pridelane. Samo ekološko je zares naravno, zato bodimo pozorni na certifikate:



BDIH podeljuje nemško industrijsko in trgovsko združenje izdelkom, ki vsebujejo naravne sestavine, ni pa nujno, da so vse ekološko pridelane. Dovoljeni so konzervansi, identični tistim v naravi.



NaTrue je oznaka za naravno kozmetiko. NaTrue najvišje kategorije (s tremi zvezdicami) zahteva samo 19 odstotkov ekološko pridelanih sestavin.



ECOCERT podeljuje neodvisna francoska organizacija. Velja za najstrožji certifikat. V kombinaciji z napisom »organic« (ekološki) na embalaži zagotavlja, da so vse sestavine pridelane ekološko.

POVRNITE LASEM ŽIVLJENJE! NA POPOLNOMA NARAVEN NAČIN.

23 ODTENKOV

0% KEMIČALIJ

100% NARAVA

TUDI V dm

POPOLNOMA NARAVNE IN EKOLOŠKE BARVE ZA LASE

www.radico.si | www.facebook.com/radico.si | 041 801 431



Vaš obraz pove, kako sladkosnede ste

*Več ko je sladkorja v vaši
krvi, starejši boste videti.*

Znanstveniki so opravili zanimiv poskus. Najprej so testirali raven krvnega sladkorja pri približno 600 moških in ženskah, starih od 50 do 70 let. Zatem so vse udeležence poskusa fotografirali. Te fotografije so pokazali drugi skupini ljudi, ki fotografiranih oseb niso poznali. Zaprošili so jih, naj na osnovi fotografij ocenijo starost oseb.

Osebe z višjimi ravnmi krvnega sladkorja so se vprašanim brez izjeme zdele starejše. Znanstveniki so celo ugotovili visoko korelacijo v odgovorih – z vsakim dodanim mmol/l krvnega sladkorja je bila oseba videti starejša za pet mesecev! Pri tem sploh ni bilo nujno, da je bil človek sladkorni bolnik.

ZAKAJ NAS SLADKOR POSTARA?

Tako očiten rezultat je posledica mehanizma presnove sladkorja v telesu. Sladkor v krvi se namreč veže na protein in ustvarja škodljive nove molekule, ki jim pravijo napredni glikacijski končni produkti (*advanced glycation end products* – AGE).

V tem procesu sta prvi na udaru prav temeljni beljakovini – kolagen in elastin –, od katerih sta odvisna videz ter kondicija kože in drugih tkiv. Ko se glukoza poveže z kolagenom in elastinom, postane trda in manj prožna, kar prispeva k nastajanju gub. AGE-molekule motijo tudi nastajanje novega kolagena in elastina, kar položaj še poslabša in povzroči pospešeno staranje vseh tkiv v telesu.

Poleg tega, kar vidimo na površju (starostne pege, pigmentacija, gube, trda koža ...), pomanjkanje kolagena in elastina ter sprememba strukture drugih proteinov, ki jih povzročajo AGE, prizadeta tudi oči, živčevje, sklepe, mišice ...

KAKO ZMANJŠATI NASTAJANJE AGE-MOLEKUL IN UPOČASNITI STARANJE?

Več glukoze – več AGE-molekul. Torej je glavni ključ do zmanjšanja razdejanja, ki ga ustvarjajo AGE-molekule, obvladovanje ravni sladkorja.

To je mogoče doseči na več načinov:

- 1. Uživate živila z nižjim glikemičnim indeksom.** Namesto moke in sladkorja naj bo v vaših živilih več semen in oreščkov, zdravih maščob in vlaknin.
- 2. Kar se da omejite uživanje sladkorja.** Jedi sladkajte s stevijo in kompleksnimi sladkorji (suho sadje, javorjev sirup ...) ki počasneje dvigajo raven glukoze v krvi.

3. **Uživajte začimbe, ki upočasnjujejo dviganje ravni sladkorja in preprečujejo glikacijo.** (Hrani in pijačam dodajajte cimet, piment, ingver, lovor, pehtran, kurkumo, kumino, origano ...).
4. **Ohranjajte zdravo telesno težo** (Raziskave so pokazale, da lahko prevelika telesna teža ali prevelik obseg pasu pospešijo tvorbo AGE-molekul).
5. **Povečajte vnos antioksidantov** (Med najboljše sodijo začimbe, kakav, temna čokolada, zeleni čaj, sadeži acai, aronija, jagode goji ...).
6. **Uživajte vitamine skupine B.** (Raziskave so pokazale, da vitamina B₁ in B₆ pomagata zavirati tvorbo AGE-molekul).
7. **Kožo negujte z naravnimi izdelki,** saj vsebujejo naravne antioksidante, ki zavirajo tvorbo AGE-molekul v koži. Zrela koža je zelo hvaležna če ji dodajate hialuronsko kislino in kolagen.

Recepti za zdravo sladkanje

Številni med nami so »piškotoholiki«, žal pa vsi kupljeni piškoti vsebujejo ogromne količine sladkorja. Zakaj ne bi pripravili čokoladnih piškotov z visoko vsebnostjo vlaknin, nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in brez pšenične moke? In vse to v samo nekaj minutah?

PIŠKOTI ZA DOBRO PRESNOVO

HRANILNA VREDNOST: 300 kalorij (24 g beljakovin, 7 g ogljikovih hidratov, 19 g maščob)

SESTAVINE

- » 50 g beljakovinsko razmaščene mandljeve moke NatureVibe (če je nimate, lahko uporabite mlete mandlje)
- » 10 g beljakovinsko razmaščene kokosove moke NatureVibe
- » 1,5 g sode bikarbone
- » 2 žlički rjavega sladkorja SugarSweet Brownly (lahko uporabite tudi Sugar Sweet razmerju 1 : 10 – 1/2 žličke)
- » 7 g kokosovega olja
- » 1 žlička vaniljine esence (ali 5 do 6 kapljic)



ODYLIQUE
BY ESSENTIAL CARE

***Moč narave
za nego suhe kože***



SOIL ASSOCIATION
ORGANIC STANDARD

V jesenskih dneh je **Ultrabogato mazilo Odylique** iz 100-odstotno ekoloških sestavin prava izbira za nego kože telesa ter intenzivno nego suhe in razpokane kože. Karitejevo maslo, kokosovo olje in ekstra deviško oljčno olje kožo intenzivno navlažijo, izvleček rakitovca, ki je bogat vir omega-7 maščobnih kislin, nahrani njene celice, čebelji vosek pa jo ščiti.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, Kalček, Meta in na spletnem mestu www.prema.si.

Izdelki Odylique za nego telesa, posebno nego in nego dojenčkov ter mamic so od 20. 10. do 20. 11. 2017 v trgovinah Sanolabor na voljo z 20-odstotnim popustom.

SANO PUR
v harmoniji z naravo

Naravni negovalni izdelki za nego zrele kože:

- » Hialuron krema
- » Krema proti gubam
- » Dnevna vlažilna krema
- » Serum s hialuronsko kislino



Z izbranimi in koži prijaznimi sestavinami, po promocijskih cenah.

Prodajna mesta: prodajalne Sanolabor in na www.baitris.si

- » naravnega vaniljevega izvlečka Baldini)
- » ščepec soli
- » 10 g čokoladnih kapljic Cavalier gourmet (ali temne čokolade Cavalier 85 %)
- » 4 žlice mleka (ali vode)



PRIPRAVA

- » V posodi zmešamo suhe sestavine.
- » Suhim sestavinam dodamo mokre in ugnemo v testo.
- » Testo pritismo ob pekač, obložen s peki papirjem, in ga poljubno oblikujemo, pri čemer pazimo, da je debelo en centimeter.
- » Pečemo 10 minut pri temperaturi 180 °C.

Recept: Tjaša Štanta, osebna trenerka in prehranska svetovalka, www.sladko.si.

SMUTI BOVLA VROČE ČOKOLADE BREZ DODANEGA SLADKORJA



Pred nami so hladni dnevi, ki jih lahko »pogreje-mo« in se obenem še posladkamo s smuti bovlo

vroče čokolade brez dodanega sladkorja.

Sestavine

- » 240 ml nesladkanega mandljevega mleka
- » 1 žlica arašidovega masla
- » 2 žlici čokoladnih kapljic Cavalier gourmet (ali temne čokolade Cavalier 85 %)
- » 1 žlica SugarSweet v razmerju 1 : 2
- » 40 g ovsenih kosmičev
- » 2 žlici nesladkanega kakava v prahu
- » 1/2 žličke vaniljevega ekstrakta (ali tri kapljice naravnega vaniljevega izvlečka Baldini)

Navodila

- » Večer pred pripravo združimo vse sestavine (razen čokolade), dobro premešamo in za najmanj 3 ure postavimo v hladilnik.
- » Naslednji dan vse sestavine mešamo v mešalniku, dokler zmes ne postane kremasta.
- » Smuti zlijemo v kozico, segrevamo pri srednji temperaturi, dodamo čokoladne kapljice Cavalier, mešamo in segrevamo toliko časa, da se zmes zgosti. Če je pregosta, ji dodamo mandljevo mleko.
- » Ko smuti dobi želeno temperaturo in gostoto, ga zlijemo v bovlo ter dodamo dodatke (npr. narezano banano, kokos, arašidovo maslo) in čokoladne kapljice Cavalier.

Recept: Neja Ribnikar, prehranska svetovalka, www.sladko.si



19 ekoloških aroma olj v Demeter kakovosti na www.baitris.si

SUGARSWEET®
NARAVNI & BREZKALORIČNI NADOMESTEK
SLADKORJA ZA VSE VRSTE SLASČIC
ZA DIABETIKE (GHO) IN KANDIDO
DIETO (ŠKROB-O)

5. SLOVENSKA
IDEJA BY
BUKOVNIK
PETER
5. - 1. OD LETA 2011

**Bodi FIT s
SUGARSWEET!**

Prodaja Sanolabor, Kalček,
Spar, VitaCare, prodajalne
z zdravo prehrano in
www.SLADKO.si z najširšo
ponudbo Cavalier stevia čokolad.

info@sladko.si | 040 256 256

Sladko brez sladkorja in fit prehrana



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



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



PONEDELJEK, 6. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Izola, čitalnica Mestne knjižnice
Izola, ob 19. uri**

Kaj načena naše možgane? Zakaj smo priča epi-
demičnemu razmahu degenerativnih bolezni živ-
čevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo
zdraviti propadanje možganov?

Naši predniki so poznali koristi rastlinskih moči
v boju proti tovrstnim tegobam, sodobna znanost
pa njihovim ugotovitvam pritrjuje in celo razkri-
va mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva po-
magati tudi na tem področju. Skrivnosti naravnih
rešitev nam bo razkrila Sanja Lončar. Prispevek:
brezplačno. Prirejata: Mestna knjižnica Izola in
Borza znanja Izola

PONEDELJEK, 6. NOVEMBER

SKRIVNOSTI KREMENA

Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri

Antropozofska mag. farm., Vesna Forštnerič
Lesjak, nam bo predstavila pomen kremen v zel-
mlji, rastlinah, živalih in človeku, kremen v bio-
dinamiki in antropozofska zdravila s kremenom.
Prispevek: 3 €. Informacije: (041) 458 532, majda.
hribersek@gmail.com.

Prireja: Društvo za biološko-dinamično gospo-
darjenje Ajda Posavje.



TOREK, 7. NOVEMBER

KAKO PREPREČITI PEŠANJE UMSKIH IN FIZIČNIH MOČI

**Ljubljana, Križanke, Viteška
dvorana, ob 18. uri**

O tem, kako izboljšati spomin in koncentraci-
jo ter odpraviti utrujenost, bo predavala Sanja
Lončar. Predavanje je namenjeno predvsem ime-
tnikom kartice zvestobe, lahko pa se ga udeležijo
tudi drugi. Prispevek: brezplačno, vendar je treba
udeležbo potrditi s klicem na brezplačno tele-
fonsko številko 080 71 17 ali pisati na e-naslov:
kartica.zvestobe@lekarna-lj.si. Prireja: Lekarna
Ljubljana v sodelovanju s Sorio Natural.



TOREK, 7. NOVEMBER

POSLEDICE STRESA IN PRIPRAVKI ZA OBVLADOVANJE

**Mozirje, Osrednja knjižnica Mozirje,
Hribernikova ulica 1, ob 18. uri**

Pričevanja hudo bolnih in umirajočih nas pripe-
ljejo do dejstva, da je stres nenehni učitelj in glav-
ni igralec vsakega življenja, in to vse od rojstva do
smrti. Stres je učitelj, ki »preverja« našo sposob-
nost dojemanja situacij, v katerih se znajdemo. Ali
obstajajo načini, kako preprečiti njegov nastanek
ali prekiniti stresno stanje v razvoju? Vabljeni na
predavanje in predstavitev pripravkov za obvla-
dovanje stresa. Predavata Rajko Škarič in Adriana
Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka
v sodelovanju z Osrednjo knjižnico Mozirje in s
Prostovoljnimi gasilskim društvom Mozirje.



PETEK, 10. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 18. uri**

Nadvse aktualno predavanje o naravnih rešitvah za
ohranjanje možganov bo tokrat poglobljeno tudi

z biodinamičnega vidika. Predava Sanja Lončar. Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 10. NOVEMBER

TEMATSKA TRŽNICA – MARTINOVANJE

Stražišče pri Kranju, Baragov trg

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Šmartinski župnik Franc Likar bo blagoslovil mlado vino, ki so ga po ekoloških metodah pridelali na ekološki kmetiji Kumar v Goriških Brdih. O tradiciji pridelave vina in martinovanja na Slovenskem bo govoril Rudi Zevnik, predsednik društva Šmonca.

Informacije: www.sorskopolje.si. Prireja: Društvo Sorško polje, približajmo se naravi.



PONEDELJEK, 13. NOVEMBER

PASTI SODOBNE HRANE IN KAKO SE JIM IZOGNITI

Velenje, OŠ Mihe Pintarja Toleda, Kidričeva 21, ob 16.30

Ali obstaja razlika med hrano in sodobno hrano? Ali je »ravnovesje telesa in duha« povezano s hrano in prehranjevalnimi navadami? Je možno, da prav hrana pomembno prispeva k padcu odpornosti, kroničnim prehladom, slabši koncentraciji in učnim sposobnostim, agresiji, hiperaktivnosti? Na predavanje ste vabljeni vsi, ki vas zanima, kako prepoznati pasti sodobne prehrane ter s prehranskega vidika poskrbeti za zdravje in vitalnost svojih otrok. Predavata: Rajko Škarič in Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno. Prireja: Osnovna šola Mihe Pintarja Toleda.

PONEDELJEK, 13. NOVEMBER

ČLOVEŠKA NALOGA KMETA

Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri

Na predavanju bomo skušali osvetliti neprecenljivo vlogo kmeta za razvoj naše civilizacije. Sodobna

kriza kmetijstva je namreč duhovni problem, ki ga ne bomo rešili s čedalje sodobnejšimi stroji in vse močnejšimi traktorji. Predava mag. Katja Temnik. Prispevek: 3 €. Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com. Prireja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.



SREDA, 15. NOVEMBER

ZASVOJENOST

Škofljica, Dom starejših Škofljica, Ob potoku 11, ob 18. uri

Zasvojenosti obstajajo že vse od človekovega nastanka. Zakaj? Preprosto zato, ker je naš materialni svet kot nekakšen testni poligon, ustvarjen za preizkušanje. Vsak trenutek se znajdemo pred odločitvijo, ali delovati »skladno s sabo« – ali se prepustiti vabam, ki nas ločijo od sebe ter nas posledično najedajo in pripeljejo do stanja zasvojenosti. Zasvojenost je torej strahovita posledica dobro znanega vzroka; vzroka, ki ga vsak posameznik zase dobra pozna. Predava: Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



ČETRTEK, 16. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Ljutomer, Muzej Splošne knjižnice Ljutomer, ob 9. uri

Vsebina bo enaka kot 6. novembra. Predava Sanja Lončar. Prireja: Splošna knjižnica Ljutomer.



ČETRTEK, 16. NOVEMBER

ZAKAJ NAVADNI PREHLAD PREPOGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE?

Nova vas, Večgeneracijski center, Nova vas 4f, ob 18. uri

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... dokler jih ne zapletemo! To pa nam gre vse boljše od rok.

Če ste tudi vi prepričani, da prehlada ni mogoče

»zdraviti« brez sredstev za blaženje kašlja in bolečin ter za zniževanje povišane telesne temperature, ste na dobri poti, da se bo razvil v angino, bronhitis ... pri katerih običajno ne gre brez antibiotikov.

To pa ni najhuje, kajti začarani krog težav se na tem mestu šele začne. Jemanju antibiotikov namreč sledijo prebavne motnje, glivična vnetja, slabokrvnost, kronična utrujenost, depresija, razdražljivost ... K sreči se lahko hujšim težavam izognemo, če le vemo, kako se navadnega prehlada in sorodnih težav lotiti učinkovito, celostno in po naravni poti. Predava: Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka v sodelovanju z Večgeneracijskim centrom Nova vas.

PETEK, 17., IN SOBOTA, 18. NOVEMBER

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30

Maribor, Drava Center, Limbuško nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure

Celje, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97, (sobota) od 13. do 14. ure

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem dostopne, kmet pa je za svoje delo pravično poplačan. Več na: www.zelenikrog.si.

SOBOTA, 18. NOVEMBER

DELAVNICA BARVANJA S POPOLNOMA RASTLINSKIMI EKOLOŠKIMI PIGMENTI IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS

Ljubljana, Živa Center, Tomačevo 27, od 10. do 12. ure (predavanje) ter od 10. do 17. ure (delavnica)

Kako lahko z ekološkimi barvili in nego pozdravite lasišče, okrepite lase, povečate lesk in volumen

las ter pobarvate sive lase? Začeli bomo s predavanjem in osebnim svetovanjem ter nadaljevali s praktičnim delom (tečajnice imajo na koncu delavnice pobarvane lase).

Prijave: (041) 404 773. Informacije: www.bitizen-ska.org, Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., Eko frizerska klinika Živa centra.



PONEDELJEK, 20. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri

Vsebina bo enaka kot 6. novembra. Predava Sanja Lončar. Prispevek: 3 €. Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com. Prireja: Društvo za biološko-dinamično gošpodarjenje Ajda Posavje.



TOREK, 21. NOVEMBER

MEDSEBOJNI ODNOSI V KRIZNI SITUACIJI

Nova Gorica, Sr(e)čna hiša, Tumova ulica 5, ob 18. uri

Krizna situacija se lahko aktivira vsepovsod: v družini, partnerskem odnosu, podjetju, družbi, državi, svetu. Vabljeni na predavanje, na katerem bomo iskali odgovore na vprašanje, kaj je krizna situacija in zakaj do nje sploh pride, kaj se v krizni situaciji dogaja z medsebojnimi odnosi in kaj lahko storimo, da jo bomo lahko sprejeli takšno, kot je. Predava: Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

TOREK, 21. NOVEMBER

PREDAVANJE: ČREVESJE – NAŠI DRUGI MOŽGANI

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

Na brezplačnem predavanju bo gostja Diana Vlahinič predstavila, kako izbrati primeren

probiotik. Svetovala bo tudi, katerim živilom se po tradicionalni kitajski medicini velja v jesenskih in zimskih dneh izogibati, katera pa dodati na naše jedilnike. Informacije: Vitalina – natura trgovina (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.



TOREK, 21. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Medvode, Knjižnica Medvode ob 19:30

Vsebina bo enaka kot 6. novembra. Predava Sanja Lončar. Prireja: Knjižnica Medvode.



SREDA, 22. NOVEMBER

ZAKAJ NAVADNI PREHLAD PREPOGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE?

**Laze v Tuhinju, Terme Snovik,
Snovik 7, ob 18. uri**

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... dokler jih ne zapletemo! To pa nam gre vse boljše od rok. Če ste tudi vi prepričani, da prehlada ni mogoče »zdraviti« brez sredstev za blaženje kašlja in bolečin ter za zniževanje povišane telesne temperature, ste na dobri poti, da se bo razvil v angino, bronhitis ... pri katerih običajno ne gre brez antibiotikov.

To pa ni najhuje, kajti začarani krog težav se na tem mestu šele začne. Jemanju antibiotikov namreč sledijo prebavne motnje, glivična vnetja, slabokrvnost, kronična utrujenost, depresija, razdražljivost ... K sreči se lahko hujšim težavam izognemo, če le vemo, kako se navadnega prehlada in sorodnih težav lotiti učinkovito, celostno in po naravni poti. Predava: Adriana Dolinar.

Pred ali po predavanju ste vabljeni na brezplačen obisk bazena in preizkus Kneippove metode krepitev odpornosti. Prispevek: 8 €. V znesek je poleg predavanja vključen še vstop v bazen Term Snovik (3 ure). Vstopnica za kopanje je unovčljiva na dan predavanja. Na ta dan bo na voljo tudi ugodna ponudba za družinske člane: 3-urno kopanje za ceno 8 €.

Prireja: Klub zdravja Term Snovik.



OD 22. DO 26. NOVEMBRA

KNJIŽNI SEJEM

Ker organizatorji vse do danes niso potrdili terminov predavanj, predstavitev in kulinarčnega koticika, ki ga pripravljamo na sejmu, informacije o tem po 15. 11. preberite na www.zazdravje.net.

Če ste naročeni na naše tedenske e-novice, boste o vsem pravočasno obveščeni. Zaenkrat vemo, da bo debatna kavarna v sredo, 22. 11., ob 14. uri, kulinarčna predstavitev pa 23. 11.

PETEK, 24. NOVEMBER

LAHKO NOČ IN MIRNO SPI!

**Kranj, Mestna knjižnica,
Gregorčičeva 1, ob 10. uri**

Na srečanju se bomo spoznali s ciklom spanja pri otrocih in se seznanili, kako se nanj primerno odzivati. Raziskovali bomo vzroke za pogosto nočno prebujanje in se pogovorili o možnih rešitvah. Vodi Damijana Medved.

Prispevek: brezplačno. Dogodek sofinancira MOK. Informacije: info@mamazofa.org, www.mamazofa.org.

Prireja: Združenje Naravni začetki.



SOBOTA, 25. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Atelje Apok, Vošnjakova ulica 4.,
Ljubljana, ob 17. uri**

Vsebina bo enaka kot 6. novembra. Predava Sanja Lončar. Zaželen prispevek 5 €. Prireja: Ekoci – Eko civilna iniciativa Slovenije, Zeleni dragulji narave, Atelje Apok.

PONEDELJEK, 27. NOVEMBER

IZDELAVA IN UPORABA BD- PREPARATOV NA RAZLIČNIH KLIMATSKIH OBMOČJIH

Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri

Maja Kolar je članica mednarodne komisije za preparate. Obiskala je številne vodilne biodinamike po vsem svetu ter preučevala njihove načine izdelave BD-preparatov. Prispevek: 3 €.

Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com.

Priraja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.

TOREK, 28. NOVEMBER**IZDELAVA NARAVNE ZELIŠČNE KOZMETIKE**

Ljubljana, Naravna darila EMMA, Mala vas 29, od 17. do 20. ure

Bliža se praznični december in najlepše je podariti nekaj, kar smo naredili sami, nekaj naravnega in dišečega. Na delavnici bomo pripravili kar šest izdelkov: negovalni zeliščni kremi, balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in zobno kremo. Prejmete: vse izdelke, pisno gradivo, ogromno novih idej in prijetno ustvarjalno druženje. Prispevek: 50 €.

Prijave: (041) 721 528, info@naravna-darila.si.

**SREDA, 29. NOVEMBER****S KREPITVIJO ČREVESNE FLORE DO BOLJŠEGA POČUTJA**

Škofljica, Dom starejših Škofljica, Ob potoku 11, ob 18. uri

Kako prepoznati, ali je črevesna flora porušena – in kako jo celostno okrepiti ter tako obvladati ne le zaprtje, napihovanje ali driske, temveč tudi številne druge težave. Mnogi ljudje hkrati z uravnoteženjem črevesne flore občutijo olajšanje ali celo popolno umiritev zgage, srbeče in vnete kože, vaginalnih glivičnih vnetij, alergij, anemije, bolečin v sklepih, pa tudi težav s počutjem. Predava: Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Priraja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

**ČETRTEK, 30. NOVEMBER****SVOJE ZDRAVJE V SVOJE ROKE**

Koper, Središče Rotunda, Destradijev trg 11, ob 18. uri

Kako sebe oskrbeti z dovolj energije in zdravja?

O nujnosti samooskrbe na vseh področjih življenja, in o preverjenih naravnih rešitvah, ki so nam na voljo bo govorila Sanja Lončar. Organizira: Središče Rotunda, primorski družbeni Center

PONEDELJEK, 4. DECEMBER**KLJUČ RAZUMEVANJA SEBE IN NARAVE**

Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri

Ključ do razumevanja sebe in narave, poti in smisla stvarjenja, nastajanja in minevanja, jemanja in dajanja je Steinerjev prikaz večplastnosti bivanja. Predava Meta Vrhunc. Prispevek: 3 €.

Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com. Priraja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.

VSAKO DRUGO SREDO V NOV. IN DECEMBRU**NAKUPUJMO EKOLOŠKA/ LOKALNA ŽIVILA SKUPAJ**

Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova 35, od 15. do 18. ure

Kupci lokalnih (ekoloških) izdelkov smo organizirani v skupino, ki pri slovenskih kmetih opravlja skupinske nakupe. Sto ljudi je močnejših od posameznika, zato nakupujemo po ugodnejših cenah. Brezplačno zbiranje naročil: www.nakupujmoskupaj.si. Informacije: Društvo Eko tim, (040) 552 836, nakupujmo.skupaj@gmail.com.

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

Prepoznate

težave

s povečano

prostato?



Šibak curek in
kapljanje?



Na malo
potrebo
ponoči?

Pogosta in
nenadna
mala potreba?



1 kapsula dnevno

Prostasan

je učinkovito naravno zdravilo.

Olajša uriniranje in
ne moti spolnosti.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si