



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | NOVEMBER 2018



TEMA MESECA

Zakaj boli?

Naravne rešitve za bolečine

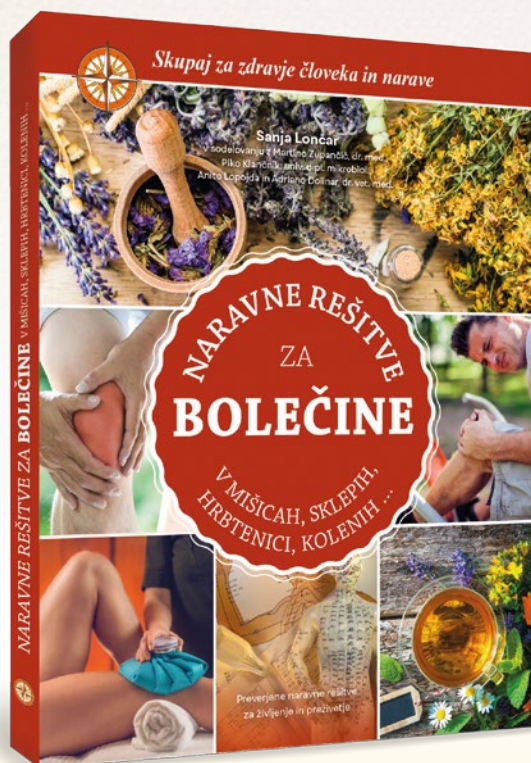
v mišicah, sklepih, hrbtenici, kolenih ...

Že uživajte v branju?

Vse knjige, ki ste jih naročili v prednaročilu, so že poslane.

Če svojega naročenega in plačanega izvoda še nimate v rokah, nas pokličite na telefonsko številko: (051) 884 148.

NOV
PRIROČNIK



Avtorice: **Sanja Lončar** v sodelovanju z **Martino Zupančič**, dr. med. spec. anesteziolog., **Piko Klančnik**, uni. dipl. mikrobiol., **Anito Lopojsa** in **Adriano Dolinar**, dr. vet. med.

Ali obstaja manj tvegana rešitev?

Naravne rešitve, ki so po krivici odrinjene na stran, zmorejo veliko več, kot si predstavljamo. Ali ste vedeli?

- » Da sta arnika in lovor po svojih protibolečinskih močeh primerljiva z nesteroidnimi antirevmatikami?
- » Da kakovostni gabezovi pripravki v številnih kliničnih študijah dokazujejo, da so močnejši od protibolečinskih mazil, ki vsebujejo učinkovino diklofenak (Voltaren, Naklofen ...)?
- » Da vrbova skorja resda deluje nekoliko počasneje, vendar doseže enake učinke kot sintezna acetilsalicilna kislina, pri čemer je veliko nežnejša do želodca?
- » Da šentjanževka odlično pomaga pri vnetih živcih, kot je išiatikus?

Ali ste vedeli? Seznam rastlin, ki zmanjšujejo našo občutljivost na bolečine ter delujejo protibolečinsko in protivnetno, je zelo dolg in obetaven. Če jih znamo pravilno uporabiti, lahko močno zmanjšamo uporabo bolj tveganih zdravil.

Zagotovite si
svoj izvod
po ceni 29,90 EUR
in z brezplačno
poštino

Priročnik lahko prelistate in naročite na spletni strani **www.shop.zazdravje.net**, ali na telefonski številki: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).



Zakaj boli?

Kot smo zapisali v novi knjigi, so bolečine odlične učiteljice. Prekinejo našo brezbriznost in odlašanje pomembnih sprememb na »jutri« ter nas prisilijo, da jim prisluhnemo in se takoj vprašamo, zakaj nas boli.

Čeprav smo v zadnjem stoletju odkrili številne trike, kako bolečino odriniti, preliščiti in jo izključiti, ne da bi pri tem odpravili njen vzrok, nas bolečina vedno počaka na koncu poti in z obračunom visokih zamudnih obresti poskrbi, da dojamemo, zakaj se »odloženo plačilo« ni izplačalo.

Američani na medicinskih kongresih svarijo evropske kolege: »Nikar ne pojdite po naši poti!« Iskanje močnejših protibolečinskih sredstev je tam namreč na stečaj odprlo vrata uporabi opioidnih sredstev, tako da dandanes več Američanov umre zaradi blaženja bolečin kot zaradi predoziranja s kokainom in heroinom skupaj.

Prepričani smo, da za zajezitev bolečine ne potrebujemo močnejših sredstev – potrebujemo le več znanja in modrosti. Na voljo so številne učinkovite naravne rešitve, s katerimi lahko bolečine obvladamo vsaj enako učinkovito in veliko manj tvegano kot s sinteznimi sredstvi. Toda če naj delujejo, jih moramo seveda zares poznati in pravilno uporabljati.

Na koncu smo celo veseli, da nas je bolečina ustavila in prisilila k premisleku. Prav po zaslugi bolečine lahko postanemo modrejši in zaživimo še bolj kakovostno.

To ni obljuba brez pokritja – to je priložnost, ki jo je škoda zavreči.

Sanja Lončar, urednica

POKUKAJTE V 10-LETNI ARHIV NAŠIH TISKANIH NOVIC.

Arhiv tiskanih novic od leta 2008 je dostopen na spletni strani www.zazdravje.net, v zavihku PDF arhiv (v glavi spletne strani).

i Za več novic in informacije o dogodkih se lahko na naši spletni strani www.zazdravje.net naročite na brezplačne tedenske e-novice, ki izhajajo vsak petek.



V tokratnih novicah preberite:

Je strah pred bolečino večji od bolečine?	4
Nad vnetja z encimi	6
Obvladajmo bolečino s konopljo	8
Nov pogled na bolečine	10
»A tebe nikoli nič ne boli?«	13
Lažna hrana za pravi denar?	16
Z divjim kostanjem nad boleče noge ...	18
Več energije pomeni manj bolečin	20
Vse me boli!	22
Koledar dogodkov	25
Težave s kožo so za dojenčka enako neprijetne kot lakota	33

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič
Odgovorna urednica: Sanja Lončar
Kontakt: info@zazdravje.net, (041) 770 120
Fotografije: Fotolia
Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.
Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)
Tisk: Tiskarna Schwarz





Je strah pred bolečino večji od bolečine?

BESEDILO: SANJA LONČAR

»Protibolečinsko tableto je najbolje zaužiti pred nastopom bolečine, ker tako bolje deluje.« Če se vam zdi, da se šalimo in pišemo neumnosti – žal ni tako. Ta stavek je mogoče slišati v okviru strokovnega svetovanja, ki so ga bili številni ljudje deležni v bolnišnici ali v lekarni.

Nova doktrina je prišla do spoznanja, da je bolečino lažje zatreti, dokler se ne razvname. Ne trdimo, da to ni logično. Tudi požara ne bo, če po ognjišču polivate vodo. In tudi urezali se najbrž ne boste, če na prst nalepite obliž, še preden začnete z rezanjem zelenjave. Logično je res, vendar to ne pomeni, da je tudi vedno smotno in modro.

Pri migreni tableta mogoče res lažje prime v prvi fazi, bolj pa me skrbi, koliko protibolečinskih tablet ljudje zaužijejo v prazno – zgolj iz strahu, da bo nekaj, kar se tiho oglša, morda preraslo v bolečino, ki je ne bodo mogli obvladati.

Tudi v bolnišnicah, zlasti po posegih, velja pravilo, da je protibolečinsko sredstvo bolje dati, še preden pacient začuti bolečino. Pa jo res mora čutiti? Prestala sem dve operaciji na nogi, vendar nisem potrebovala ničesar močnejšega od ene tablete analgina in dveh kroglic homeopatske arnike. Več energije kot za obvladovanje neprijetnih občutkov na mestu posega sem porabila za to, da sem sestro prepričala, naj me ne sili k uživanju tramala.

Nam je res treba zaprositi za anestezijo, še preden nam začne zobozdravnik vrtati v zob? Velikokrat se sveder sploh ne dotakne plasti zoba, kjer nastaja bolečina. Zato je večina anestezij veliko bolj boleča izbira kot prenašanje zoprnega zvoka svedra v glavi.

Otroci jočejo, da jih boli, še preden se injekcijska igla dotakne njihovega telesa. Jim bomo doma dali pomirjevalo, da bodo lažje prenesli paniko ob obisku zdravnika? Tudi odrasli so pogosto podobni. Bolečina le zaščemi, zapulzira, kljune ... in že nastane panika: kaj če bo postala nevzdržna?

Statistika pravi, da dandanes zaužijemo 53 odstotkov več protibolečinskih sredstev kot pred desetimi leti. Pri tem nam je na voljo še kopico protibolečinskih mazil, obkladkov, obližev, masažnih in drugih pripomočkov, ki so vsi po vrsti vstopili v naše življenje z namenom, da nas ne bi bolelo.

Tudi čedalje večji pritiski za uzakonitev evtanazije temeljijo predvsem na (zahodnjaškem) civilizacijskem strahu pred bolečino. Predstavljamo si neznosne bolečine, te pa v praksi zelo redko spremljajo umiranje.

PROMOCIJA BOLEČINE

Je bilo pred desetimi leti življenje enako boleče, le da smo znali potrpeti – ali pa nas zdaj toliko bolj boli, da nobene bolečine ne moremo obvladati brez zaužitja protibolečinskega sredstva? Na to vprašanje nihče ne more z gotovostjo odgovoriti, zelo verjetno pa je, da ima v zvezi s tem promocija veliko večji vpliv, kot se zavedamo.

Po združitvi Vzhodne in Zahodne Nemčije v enotno Nemčijo so ugotovili, da nekdanji vzhodno-nemški državljani zaužijejo veliko manj protibolečinskih sredstev kot njihovi sodržavljeni. Ko so enake oglase, kot so jih že dolgo gledali v Zahodni Nemčiji, začele predvajati tudi zvezne dežele, ki

so некоč pripadale Vzhodni Nemčiji, se je statistika hitro »izboljšala«. Ljudi je bilo torej treba le prepričati, da jim bolečine ni treba prenašati.

Prav to nam vsak dan sporočajo oglasi. Zakaj ne bi igrali nogometa z vnukom, čeprav imate obra-
bo kolena? Le namazati se je treba s protibolečinsko kremo. Zakaj bi izgubili partijo tenisa samo zato, ker vas je zbolela glava ali želodec – le protibolečinsko tableto vzemite, zdaj imamo take, ki jih lahko zaužijete kot bombon, tudi brez vode! Vas boli grlo, imate vročino ... nič lažjega – zaužijte paracetamol, in že boste lahko odšli v šolo, službo ali družbo. Protibolečinske tablete promovirajo, kot da so poslastice »za vso družino«.



Z vseh strani poslušate, da zaradi bolečine ne smete manjkati v službi, da ne smete biti tečni ali povedati, da nečesa ne zmorete zgolj zato, ker vas nekaj boli. Človek z bolečinami je v današnji družbi »blago z napako«, zato si vsakdo prizadeva, da ga ne bi uvrstili med »škart«.

Dodatno težavo pomeni popačen občutek časa, potrebna za odpravo posamezne težave. Tisti, ki so vajeni hitrega telefona, hitrega interneta in hitre vožnje, domala pričakujejo, da bo tudi bolečina izginila takoj, ko bodo pritisnili na kak gumb. Aplikacija za hitro odpravo bolečin žal ne obstaja. (V resnici obstaja, vendar bi zahtevala temeljito spremembo operacijskega sistema v glavi.) Če naravno sredstvo potrebuje nekaj dni ali – bogenedaj – tednov, mnogi o njem menijo, da je neučinkovito. »Do takrat bom že umrla,« mi je rekla mlada poslovna ženska, ko sem ji poskusila razložiti, da bo morala za odpravo bolečin v sklepih ob pomoči kurkume vztrajati vsaj nekaj tednov.

Bomo res do takrat umrli – ali pa bomo zaradi nenehnega iskanja bližnjic, ki ne morejo trajno

rešiti težav, umrli prej, kot bi bilo treba.

Med najpogostejše žrtve v statistiki zastrupitev s čezmernim odmerkom paracetamola in drugih protibolečinskih sredstev spadajo prav neučakani.

KOLIKO STANEJO PROTIBOLEČINSKA SREDSTVA?

Praviloma kakih 10 do 15 evrov ... seveda brez obračuna postranske škode. Večina ljudi ne ve, da lahko hitra odprava bolečin povzroči res veliko trajno škodo. Po tem se naše »hitre intervencije na žariščih« nič ne razlikujejo od posredovanja vojaških velesil. Pravijo, da se borijo proti teroristom, pobijejo pa desetkrat več civilistov. V naših malih notranjih vojnah proti bolečinam ni nič drugače. Vsak na silo utišani živec izstavi račun v obliki pešanja ledvic, jeter in želodca ter trajnih poškodb živčevja. Zato raje preverite, koliko zares stane uporaba različnih protibolečinskih sredstev, in izberite taka, s katerimi ne bodo služili samo »vojni dobičkarji«.

Zakaj bi si s protibolečinskimi sredstvi poškodovali živčevje in možgane?

Zmanjšajmo porabo snovi, ki vplivajo na živčevje in bomo podaljšali tudi rok uporabe naših možganov!

na voljo že
2. izdaja

Avtorice:
Sanja Lončar
v sodelovanju z
Biljano Dušić, in
Adriano Dolinar



Priročnik lahko prelistate
in naročite na strani:
www.shop.zazdravje.net

Cena:
24,80 €
POŠTNA
GRATIS



Nad vnetja z encimi

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

Vsak od nas se je že večkrat srečal z bolečino. Bolečina je neprijetna in lahko moti kakovost življenja, še posebno če je kronična, torej dolgotrajna, kot pri težavah s sklepi (vnetja). Takrat lahko močno vpliva na kakovost našega življenja: zmanjša delovno storilnost, povzroči težave s spanjem in nemir, poslabša imunski sistem, sproži lahko tudi gibalne težave in depresijo.

Posledično si ob bolečinah radi pomagamo z različnimi protibolečinskimi zdravili, ki pa imajo lahko večje ali manjše neželene učinke, sploh pri dolgoročni uporabi. Naravne rešitve so zato vedno dobrodošle, saj lahko pri nekaterih stanjih ponudijo enako olajšanje, le da z manj ali brez neželenih učinkov.

K bolečinam in vnetjem v sklepih je treba pri-
stopiti celostno: s spremembo prehrane, z dovolj

gibanja in svežega zraka ter s pozitivnim odnosom do življenja.

Zelo velik pomen pri vnetjih (in posledično bolečinah) ima hrana, zato je pri vnetnih težavah priporočljiva protivnetna prehrana. To ne pomeni zgolj opustitve uživanja hrane, ki povzroča vnetja (cvrtje, procesirani izdelki, predelani sladkor, meso in mesnine, slabe maščobe, živalska mleka in mlečni izdelki, sladkarije ...), temveč tudi in predvsem uživanje hrane, ki na telo deluje protivnetno. To so predvsem omega 3 maščobne kisline, vsa temnozelena listnata zelenjava, sadje (zlasti jagodičevje), sveža zelenjava, sveže stisnjeni sokovi, zeleni smutiji ... Taka prehrana bo telo oskrbela s potrebnimi hranili in minerali ter delovala protivnetno.

Pomagamo si lahko tudi z različnimi protivnetnimi zelišči in izvlečki; eden od njih je zagotovo bromelain.

BROMELAIN – ENCIM, KI DELUJE PROTIVNETNO IN PROTIBOLEČINSKO

Vsi smo že slišali za protivnetne lastnosti ingverja, kurkume in morda celo bosvelije. Toda encim bromelain, močan antioksidant, ki ima v telesu izreden protivnetni in protibolečinski učinek, kljub številnim raziskavam, ki potrjujejo njegovo delovanje, in kljub uspešni terapevtski uporabi v preteklosti popolnoma neupravičeno ostaja spregledan in v senci drugih zelišč. Prav zato vam ga tokrat želim podrobneje predstaviti, saj so tudi moje izkušnje pri osebah, ki jih pestijo sklepne bolečine in otrdelost sklepov, izredno pozitivne.

Bromelain vsebuje ananas, in to v tistem trdem, neokusnem jedru, ki ga običajno zavržemo. Kot prvi je bromelain leta 1891 izoliral venezuelski kemik, in ko so ugotovili njegovo blagodejno delovanje, je postal tako dragocen, da ga je leta 1957 Nemška komisija E (German Commission E; vladna regulatorna agencija, ki je bila ustanovljena leta 1978, sestavljali pa so jo znanstveniki, toksikologi, zdravniki in farmacevti) odobrila za zdravljenje oteklin in vnetij po operacijah.

Ljudstva v osrednji in južni Afriki pa so bromelain proti vnetjem in prebavnim težavam uporabljala

že stoletja, veliko prej, preden so ga leta 1957 v Nemčiji priznali tudi kot terapevtsko dopolnilo.

Tudi sodobna znanost potrjuje, da ima bromelain močan protivnetni učinek in da lahko zmanjša vnetne oteklino sklepov ter posledično omili bolečino. Obstaja kar nekaj znanstvenih raziskav, ki to potrjujejo (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC538506/>).

Bromelain lahko zelo pomaga tako pri osteoartritisu in artritisu kot tudi pri revmatoidnem artritisu, čeprav gre za različne težave s sklepi. Tako lahko zelo izboljša prožnost otrdelih sklepov ter zmanjša vnetja in bolečine, kot močan antioksidant pa pomaga tudi pri težavah s sklepi, ki jih povzročijo prosti radikali.

BROMELAIN ALI ANANAS?

Kot rečeno, bromelain vsebuje ananas oziroma ananasovo jedro, ki ni najbolj okusno in je tudi precej trdo, zato ga večinoma ne pojemo. Toda četudi bi ga uživali, to živilo ni dovolj močno, da bi imelo njegovo uživanje terapevtski učinek, zato pri nekaterih stanjih svetujejo uživanje potentnega bromelaina v kapsulah, ki zagotavlja primeren standardizirani odmerek bromelaina.

Nemška komisija E je svetovala uživanje od 80 do 320 mg bromelaina od 2 do 3-krat na dan. Za specifična stanja, kot je artritis, so potrebne višje koncentracije; pri artritisu svetujejo od 500 do 2000 mg bromelaina na dan (v dveh odmerkih).

Bromelain lahko vpliva na delovanje nekaterih zdravil, zato je potrebna previdnost (in odobritev zdravnika) pri sočasnem jemanju:

- » **antibiotikov** (lahko vpliva na absorpcijo in delovanje antibiotika),
- » **zdravil za redčenje krvi** (bromelain tudi redči kri),
- » **pomirjeval** (lahko vpliva na učinek pomirjevala).

Pri težavah s sklepi in vnetju uživajte bromelain na prazen želodec, torej ne sočasno s hrano, saj bo v nasprotnem primeru deloval kot prebavni encim in razgrajeval hrano, ne pa deloval protivnetno.

Pri prehranskem dodatku bodite pozorni na to, da vsebuje dovolj visoko standardizirano vsebnost bromelaina (GDU/g; zaželeno vrednost znaša približno 2000 GDU/g).

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Bromelain

Naravni izvleček
bromelaina iz

ANANASA

2000 GDU/g



OrCa
Cruelty free shop

Na voljo v trgovini in spletni trgovini **OrCa** v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije:** tel / 01 23 21 655



Obvladajmo bolečino s konopljo

IZ KNJIGE NARAVNE REŠITVE ZA BOLEČINE
POVZELA ADRIANA DOLINAR

Človek je različne bolečine, tudi tiste, povezane z mišično-skeletnim sistemom, že od nekdaj obvladoval s konopljo. Tudi sodobna medicina ne more mimo dejstva, da konoplja pomaga pri bolečinah. Kaj v konoplji deluje na bolečino?

KONOPLJA ŽE OD NEKDAJ POMAGA OBVLADOVATI RAZLIČNE BOLEČINE

Konoplja je za blaženje bolečin v uporabi že tisočletja. Tako so Kitajci že več kot 2500 let pred našim štetjem konopljo med drugim uporabljali pri revmatizmu in putiki. Obe težavi sta povezani z bolečinami. Leta 200 so začeli konopljo uporabljati tudi kot anestetik. Anestetiki omogočajo operacije, ne da bi to čutili. Vikingi in Germani so s konopljo blažili zobobol in bolečino pri

rojevanju. V zahodni medicini se je zanimanje za konopljo povečalo, ko je irski zdravnik William O'Shaughnessy leta 1840 razkril rezultate uporabe konoplje za blaženje bolečin, krčev, slabosti in vrtoglavice.

DELOVANJE KONOPLJE NA BOLEČINE POTRJUJE TUDI SODOBNA MEDICINA

Trenutna strokovna ocena pregleda obstoječih kliničnih študij o vplivu konopljinih kanabinoidov na kronično bolečino (nevropatska bolečina, bolečina zaradi raka ter revmatizma in drugih mišično-skeletnih težav, bolečina pri multipli sklerozi, bolečina, ki jo povzroči kemoterapija) je pozitivna, saj menijo, da obstajajo pomembni dokazi o tem, da je konoplja učinkovito sredstvo za terapijo kronične bolečine pri odraslih. Kljub temu stroka zastopa stališče, da so potrebna dodatna dokazila o učinkovitosti in varnosti tovrstnih pripravkov, zaradi česar trenutno potekajo številne klinične raziskave na to temo (<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03215940>).

KAJ V KONOPLJI DELUJE PROTIBOLEČINSKO?

Mnoge od številnih sestavin konoplje pomagajo tudi pri obvladovanju bolečine. Mednje poleg terpenov, flavonoidov, maščobnih kislin in aminokislin sodijo tudi kanabinoidi. Poglejmo, zakaj pomagajo obvladovati bolečino.

Glavni - vendar ne edini - mehanizem vpliva konopljinih kanabinoidov na bolečino je verjetno podpora endokanabinoidnemu sistemu (ECS). Pomembna naloga ECS je vračanje celic v ravnovesje vsakič, ko jih vznemirimo, bodisi s psihičnim stresom bodisi s poškodbo, toksini, vnetjem ali z drugimi dražili. Funkcije, s katerimi ECS doseže ravnovesje, številni pogovorno opisujejo tudi takole: »sprostiti, nahraniti, naspati, pozabiti, zaščititi«. Med te funkcije naj bi sodila tudi regulacija bolečine.¹ Tako se v primeru poškodbe ali vnetja bolečina vklopi in nas s tem opozori na problem. Prvi, ki se na to odzovejo, naj bi bili endokanabinoidi, ki se izločajo na mestu poškodbe ter prek receptorjev ECS sprožijo reakcijo umirjanja vnetja in moči bolečine. Ko se vnetje ali poškodba umiri, se bolečina umakne.

¹ J. M. Walker et al., *Cannabinoid analgesia*.

Posledica pomanjkljivega delovanja ECS, denimo zaradi pomanjkanja endokannabinoidov ali njihovih receptorjev, je zato lahko – poleg drugih težav² – tudi nezmožnost uravnavanja bolečine (in vnetja).

Konopljna kanabinoida THC in CBD denimo podpirata delovanje ECS ter tako vplivata na različna bolečinska stanja, kot so centralna in periferna nevropatska bolečina, bolečina zaradi revmatoidnega artritisa, bolečina, ki spremlja rakava obolenja, in druge.

Ker ima lahko bolečina mišično-skeletnega sistema različna ozadja (divjanje prostih radikalov, kronična vnetja, avtoimunska vnetja, poškodbe kosti ali živcev, mišični krč, psihični stres ...), nam lahko kanabinoidi pomagajo tudi širše. V tem smislu si oglejmo samo nabor delovanja kanabinoida CBD.

Antioksidativno delovanje CBD je močnejše kot pri vitaminih C in E. Deluje protivnetno

in imunosupresivno (zavira čezmerno delujoč imunski sistem). To je dobrodošlo pri vseh avtoimunskih obolenjih (denimo revmatoidni artritis) in spremljajočih bolečinah. Tako je raziskava, opravljena na glodavcih z umetno povzročenim artritisom, pokazala, da vsakodnevno oralno ali intraperitonealno (v trebušno votlino) dajanje CBD zavira napredovanje artritisa in zaščiti sklepe pred nadaljnjimi poškodbami.³

Poleg tega CBD deluje nevrozaščitno in nevroregenerativno, zaradi česar lahko pomaga pri težavah, povezanih z živčnim sistemom, in bolečinah, ki jih spremljajo (denimo multipla skleroza). CBD tudi sprošča mišične krče in spodbuja rast kosti. Zlomljena kost se ob jemanju CBD celi hitreje. Poleg naštetega je CBD naravni antibiotik. Sprošča tudi napeta psihična stanja (anksiolitik, antipsihotik), zavira rast tumorskih celic itn.

3 A. M. Malfait et al., *The nonpsychoactive cannabis constituent cannabidiol is an oral anti-arthritic therapeutic in murine collagen-induced arthritis.*

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15159679>.

CBD OIL FORTE

biomons1

K O N O P L J A B R E Z R E C E P T A !

Vabimo vas na SEJEM "Narava - zdravje" od 29.11. do 02.12.2018 na GR v Ljubljani, kjer vam bomo poleg obstoječega asortimana predstavili naše NOVE izdelke iz linije:

FORTE

za vse, ki potrebujete več CBD podpore.

in

SYNERGY

kjer smo 1. v Sloveniji dodali CBD še CBG, za še bolj celovito podporo ravnovesju telesa in duha.

CBDex® izdelki so na voljo v vseh poslovalnicah SANOLABOR, v boljše založenih trgovinah zdrave prehrane in v spletni trgovini: www.biomons.com

Za več informacij obiščite www.biomons.com, pokličite na tel.: 040 614 617 ali nam pišite na: info@biomons.com

biomons1

... ko potrebujemo več!



C B D E X

IMATE VPRAŠANJA O UPORABI KONOPLJINEGA CBD?

Vas zanima, kako vam lahko pomaga CBD in kateri pripravek CBDex je za vas najustreznejši?



Vabljeni na brezplačen posvet
(za celoten seznam svetovanj ali morebitne spremembe pokličite na (040) 614 617 ali pišite na darja@biomons.com).

SANOLABOR:

- » CE MERCATOR 2. 11. 2018 (10.00–14.00)
- » MB EUROPARK 3. 11. 2018 (9.00–14.00)
- » RIBNICA 5. 11. 2018 (9.00–13.00)
- » DOMŽALE 5. 11. 2018 (15.00–19.00)
- » LJ VIČ 7. 11. 2018 (10.00–14.00)
- » LJ CITY 7. 11. in 3. 12. 2018 (15.00–20.00)
- » KOPER 10. 11. 2018 (8.00–13.00)
- » CE CENTER 12. 11. 2018 (9.00–12.00)
- » LJ CIGALETOVA 13. 11. in 4. 12. 2018 (9.00–14.00)
- » LJ ŠIŠKA 13. 11. 2018 (15.00–19.00)
- » VELENJE 14. 11. 2018 (9.00–13.00)
- » SLOVENJ GRADEC 14. 11. 2018 (14.00–18.00)
- » MEDVODE 16. 11. 2018 (9.00–14.00)
- » KAMNIK 16. 11. 2018 (15.00–19.00)
- » MB EUROPARK 19. 11. 2018 (9.00–15.00)
- » NOVO MESTO 21. 11. 2018 (10.00–14.00)
- » NOVA GORICA 23. 11. 2018 (10.00–13.00)
- » JESENICE 26. 11. 2018 (9.00–13.00)
- » KRANJ 26. 11. 2018 (14.00–19.00)

DRUGE SPECIALIZIRANE TRGOVINE:

- » Meta, RADOVLJICA 8. 11. in 22. 11. 2018 (10.00–14.00)
- » Sivka, ŠKOFJA LOKA 9. 11. 2018 (9.00–14.00)
- » Biotopic, MB EUROPARK 20. 11. 2018 (10.00–15.00)
- » Vitalina, ŠEMPETER PRI NOVI GORICI 23. 11. 2018 (14.00–17.00)

Svetuje. Darja Batista, Biomons1, d.o.o.,
www.biomons.com.



Nov pogled na bolečine

BESEDILO: PIKA KLANČNIK

Anatomski atlasi razčlenjujejo človeka tako, kot da lahko vsak organ ali mišico ločimo od celote – podobno kot avtomobilski del, ki ga preprosto odvijemo in zamenjamo z drugim.

Na osnovi takega razumevanja človeškega telesa so se nato izoblikovale diagnoze (ki upoštevajo lokacijo simptoma), zdravniške specializacije za posamezne dele telesnega »stroja« in tudi metode zdravljenja.

Šele v zadnjem času, ko se miselnost spreminja tudi globalno, smo začeli dojemati, da mehanski model telesa, ki ga zahodnjaki razvijamo zadnjih petsto let, ne zmore razložiti vsega, kar se v njem dogaja. Tako je tudi zahodna biomedicina vse bolj dojemljiva in odprta za celosten pogled na zdravje. Vzemimo za primer črevesno mikrobioto; še pred dvema desetletjema so bila spoznanja o

pomembnosti črevesne flore za prebavo, odpornost in počutje za marsikoga »znanstvena fantastika«, zdaj pa so splošno priznana in prepoznana.

Pa smo pripravljeni na še večje presenečenje? Tudi kosti, mišice, kite in ožilje niso tako vsaksebi, kot smo dolgo menili. Dobesedno vse v našem telesu je povezano s tridimenzionalno fluidno mrežo vezivnega tkiva iz kolagenskih vlaken, ki ji poenostavljeno pravimo fascija. Zadnja znanstvena odkritja o njej so fascinantna! Poleg tega, da nas »drži skupaj«, se prilagaja vsakemu našemu gibu in omogoča zaznavanje telesa v prostoru, je izredno pomembna tudi pri transportu snovi po telesu.

Znanost danes navdušeno govori o »novem« organu, tako imenovanemu »intersticiju«, ki ga opisuje kot mrežo s tekočino napolnjenih prostorov v vezivnih tkivih, ki se razprostira vsepovsod po telesu. Najti jo je pod celotno površino kože, v prebavnem sistemu, pljučih, okrog kosti in mišic. To je odprta tekoča avtocesta brez robnikov, ki povezuje dobesedno vse dele telesa.

No, ne mislite, da je v vašem telesu čez noč zraslo nekaj novega. Fascije so tam, odkar obstaja

človek. O tem že ves čas govorijo tradicionalne medicine – le da zanje uporabljajo izraz meridijanska mreža.

Nič novega na svetu, torej. Vse je ves čas povezano. Tudi naše telo ves čas deluje kot enoten organizem in ne kot mehanski seštevek delov. Le svojo sposobnost za to, da pogledamo zunaj trdnih struktur, smo obnovili, mehanicistični način mišljenja pa zamenjali z bolj celostnim.

Da bomo zares celostno razumeli bolečine in naši načine, kako jih odpraviti ali vsaj obvladati, je v razumevanje nujno vključiti tudi fascije.

Ker so vsa naša tkiva »zapakirana« v mrežo fascij, vsak naš gib vpliva na celotno miofascialno (mišično-vezivno) linijo. Predstavljajte si nogometni gol – če žoga udari v mrežo v enem kotu, napne in spremeni tudi mrežo na drugi strani. Tako tudi

Koda zdravja in lepote

REGULATESSENZ®

— ORIGINAL Kaskadna fermentacija — patentirano v podjetju Dr. Niedermaier® Pharma —

Utrujenost, prebavne motnje, glavobol, stres, motnje razpoloženja ...

In če pride vse iz PREBAVNEGA sistema?

100% naravna rešitev: **Ponovno zregulirajte svoje telo z**

Regulatpro® Bio

Vitalni koncentrat **napitek iz 14. sadežev**, zelenjave in svežih oreškov iz ekološke pridelave.

Z naravnim **vitaminom C** za energijo metabolizma, imunski sistem in za antioksidativni učinek.

Regulatpro® Bio je **edinstven in patentiran** s kaskadno fermentacijo, dinamičnim procesom z več sekvenčnimi fazami, ki transformirajo molekularne komplekse v **biološko dosegljive in nealergene molekule za proces revitalizacije**.

Regulatpro® Bio vsebuje bioaktivne snovi (encime, antioksidante, probiotike, mlečno kislino, minerale), ki so biorazpoložljivi za telo.

100% BIOLOŠKO
100% NARAVNO
100% VEGANSKO



Regulatpro® Bio - z vitaminom C za normalno delovanje imunskega sistema.
Na voljo v lekarnah in trgovinah s prehranskimi dopolnili.
Distributer: Eurosolar d.o.o.
GSM: 040 165 052 • email: info@regulat.si



www.regulat.si

napačna lega gležnja napne mrežo fascij, kar se na koncu pozna na kolku, dolgotrajno držanje računalniške miške pa ustvari napetost v vratu in medlopatičnem delu hrbta.

Celotna fascialna mreža je narejena tako, da fascialne ovojnice pri gibanju drsijo druga ob drugo. Območja, na katerih je gibanja (obremenitev) premalo ali preveč (denimo zaradi ponavljajočih se gibov), se odebelijo, vnamejo in zlepijo. Posledično v obeh primerih tudi ni več prave pretočnosti.

NAS BOLIJU MIŠICE ALI FASCIJE?

Zdaj je dokazano, da je fascija tudi eden od najbogatejših senzornih organov. Vsebuje namreč desetkrat več mehanoreceptorjev kot mišice (Myers, 2011), ki pri odzivu na okolje posredujejo hitreje, kot bi to dosegli z zavestnim odzivom.

V fascialni mreži je ogromno število drobnih živčnih končičev, ki prosto plavajo; v nasprotju z živčevjem jih ne obdaja zaščitna mielinska ovojnica. Zato lahko rečemo, da so fascije naš vseobsegajoči internet, ki v vsakem trenutku spremlja, kaj se dogaja v telesu, in to prek centralnega živčnega sistema sporoča »centrali«.

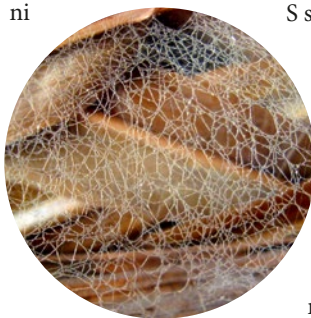
»VODNI ORGAN« SE NE SME IZSUŠITI

Fascialna mreža na ravni mikrostrukture spominja na čebelje satje. Sestavljajo jo kolagenska in elastinska vlakna, na katera je vezana hialuronska kislina, ta pa nase veže molekule vode (je torej zelo hidrofilna – »ljubi« vodo). Na hialuronsko kislino se vežejo še glikoproteini, ki so tudi hidrofilni in nase vežejo molekule vode. Prav voda mreži omogoča, da je živa, premična in pretočna.

Prostor v mreži zapolnjuje viskozna tekočina v stanju gela, sestavljenega iz vode in »gradbenega materiala«, ki se sproti porablja za vzdrževanje in razgradnjo vlaken, razgrajena vlakna pa se nato sproščajo tudi v medcelični prostor.

Voda s hialuronsko kislino (hialuronan) deluje kot lubrikant, ki omogoča drsenje. Če je vode premalo, se žal zgodi prav nasprotno: hialuronan deluje kot superlepilo in povzroča zlepljanje ovojnic.

Ker tudi vsa cirkulacija v telesu prehaja skozi fascialno mrežo, zadebelitve v mreži povzročijo blokado v transportu telesnih tekočin. Bolj ko je mreža v posameznih delih zadebeljena in slabo hidrirana, težje skozenjo prehajajo hranila v eni smeri in odpadne snovi v drugi. Zato zadebeljene in slabo hidrirane fascije zadržujejo odpadne produkte, ki se ne morejo izločiti iz telesa in lahko povzročajo vnetje.



S staranjem naše vezivno tkivo izgublja elastičnost in hialuronsko kislino, s tem pa se zmanjša tudi njegova hidriranost. Ko je fascialna mreža izsušena, postane krhkejša, zato se vlakna pri enaki obremenitvi prej strgajo oziroma poškodujejo. V nasprotju s pričakovanji pa izdatno pitje fascij ne hidrira, kot bi si želeli, če jih hkrati ne raztezamo. Prav s preučevanjem fascij smo naposled dobili razlago, zakaj so počasne vadbe, ki jih izvajajo vzhodnjaki, in »topeče« tehnike raztezanja tako zelo učinkovite. S počasnim in dovolj dolgotrajnim raztezanjem stiskamo oziroma »ožemamo« fascialno mrežo (kot umazano gobico), s čimer iztisnemo zastalo tekočino in omogočimo, da jo zamenja sveža. Po sprostitvi globoko zadržanih napetosti pride v telesu do reorganizacije vezivnega tkiva, ki se znova začne pravilno graditi. Raziskave Helene Langevin dokazujejo, da raztezanje neposredno vpliva na zmanjšanje vnetja v vezivnih tkivih in posledično tudi na bolečine (Langevin *et al.*, *J Cell Physiol*, julij 2016).

FASCIJE POGANJA GIBANJE

Ste vedeli, da sedenje škoduje zdravju v enaki meri kot kajenje?

Ko smo dalj časa v sedečem položaju, napetost fascialne mreže aktivira fibroblaste (celice vezivnega tkiva), da se »namestijo« po tej liniji, gradijo nova vlakna in povzročijo zadebelitev vezivnega tkiva. Posledica je manjša prepustnost tkiva za hranila in kisik, kar pripelje do zastoja in nalaganja toksičnih snovi.

Telo je ustvarjeno za gibanje, in če ga ne uporabljamo, bomo prej ali slej dobili opomin v obliki bolečin. Če se tudi nanje ne bomo odzvali hitro, nam bodo sčasoma še bolj omejele gibanje in znali se bomo v začaranem krogu.



»A tebe nikoli nič ne boli?«

BESEDILO: SANJA LONČAR

To neumno vprašanje slišim vsakič, ko nekdo izve, da doma nimamo protibolečinskih tablet.

Seveda me boli, in to pogosto, le da sem se z leti naučila, da lahko skoraj vsako bolečino stopim, zamrznem, pojém ali preglasim z nečim drugim.

Če še niste večji ustvarjalnega ravnanja z bolečino, srčno upam, da boste po branju našega novega priročnika razumeli, da bolečina ni nekakšna strela, ki udari z jasnega, odžene pa jo lahko le tableta. Bolečina ne pade z neba – ustvari jo proces v telesu, in če veste, zakaj je nastopila, imate veliko možnosti, da jo hitro pošljete tja, od koder je prišla.

TOPLJENJE BOLEČINE

Toplota je čudežno zdravilo. Mehča tkiva, sprošča krče in izboljšuje prekrvavitev, zato lahko z njo odpravimo res številne težave. Vsakič, ko bolečina sproži nepretočnost, zakrčenost ali kaka druga blokada v pretokih, bo vroča kopel, savna, termofor, topli obkladek ali mazilo z grelnim učinkom težavo odpravilo bolje kot tableta, ki le izklopi naš občutek za bolečino.

Tudi zaužitje toplega čaja ogreje prebavila in črevesje, zato včasih toplota pomaga celo bolj kot učinkovine v čaju. Že trideset let je minilo, odkar mi je izkušena Tajka priporočila, naj pri menstrualni bolečini vsakič spijem pol litra tople vode. Pravi, da pri njih to ve vsaka deklica – topla voda v črevesju od znotraj segreva tudi jajčnike in maternico, zato bolečina hitro popusti. Če pa dodamo še nekaj toplote od zunaj, vse skupaj poteka še gladkeje.

Nekoč je bila topla opeka glavna »prva pomoč«, lahko pa segrejemo tudi pirine luščine ali, še bolje, blazinico s češnjevimi pečkami ali z glinenimi kroglicami. Te se odlično prilagajajo telesu in jih lahko namestimo povsod, kjer čutimo otrdelost in pomanjkanje pretočnosti.

Topli obkladki, mazila, vrečke in obliži delujejo tako, da dražijo kožo. Za ta namen so od rastlin najpogostejše v rabi hren, čili, kafrovec, klinčki in cimet. Čeprav povzročijo prehodno rdečico na mestu nanašanja, gre za neškodljiv in začasen stranski učinek. Veliko pomembnejše je, da s svojim delovanjem učinkovito odpravijo bolečino.

Številne raziskave, s katerimi so preizkušali izvlečke, kreme in obliže, so pokazale, da čili za najmanj 30 odstotkov zmanjša občutek bolečine. Čili deluje večplastno: lokalno ustvarja občutek toplote, hkrati pa acetilsalicilne snovi, podobne tistim, ki jih vsebujejo vrbova skorja, močvirski oslad in sintetizirane snovi (denimo aspirin), umirjajo vnetje in redčijo kri. Povrh čili spodbuja izločanje telesnih protibolečinskih snovi (endorfini) in zmanjšuje delovanje nocioceptorjev, s čimer zmanjša naš bolečinski prag.

**KONJSKO MAZILO
GRELNO ali HLADILNO**

**KREMA Z REPUŠEM/
vražji krempelj**

**PRODAJNA MESTA: LEKARNE, TRGOVINE SANOLABOR IN
V SPLETNI TRGOVINI WWW.BAITRIS.SI**

Dobre rešitve



Kurkuma za spomin in koncentracijo

(30 kapsul)

Se tudi vi spopadate s pešanjem spomina, pomanjkanjem koncentracije, stresom pred izpiti ali na delu?

Za vas imamo navdihujočo ekološko zeliščno mešanico, ki vsebuje kurkumo, brahmi, gotu kolo, sveto baziliko, rožmarin, kardamom, gobo reiši, zeleni čaj in druga zelišča. Vsebuje tudi jod, ki prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema in ima vlogo pri kognitivnih (miselnih) funkcijah.

Popotovanje odkrivanja nadaljujte na strani www.pukkaherbs.si in www.trgovinapukka.si.



Baldrivel Soria Natural za mirne noči

Kako prespati vso noč, ne da bi se prebujali? Podaljšano sproščanje baldrijana in pasijonke iz rastlinskih kapsul **Baldrivel XXI Soria Natural** poskrbi, da na telo delujeta dvanajst ur, torej **vso noč**.

Baldrijan **sprošča**. Uporabljamo ga tudi pri **napetosti**, ki se kaže v obliki **bolečine v vratnih mišicah in ramenih**. Prispeva tudi k normalnemu **ritmu spanja**. Ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost, zato **kapsule Baldrivel XXI** še posebno priporočamo vsem, ki se **ponoči pogosto prebujajo**, nato pa težko znova zaspijo. Naravne kapsule so namenjene tudi veganom. *Na voljo v vseh lekarnah, prodajalnah Sanolabor in v specializiranih trgovinah.* www.soria-natural.si

Grelna mazila so zato odlična pomoč, ki se še posebno izkaže pri kroničnih bolečinah, ko je potrebna daljša obravnava.

ZAMRZOVANJE IN PREBAVLJANJE BOLEČINE?

Ko tkivo zateka ter s tem pritiska na živčne končice in kapilare, začutimo boleče utripanje. Koža je preprosto pretesna za toliko tekočine, ki se nabira pod njo, zato tlak narašča, mi pa se počutimo kot balon, ki bo vsak hip počil. Tudi v tem primeru je bolečino najbolje odpraviti v vzrokom vred. Če bolečino povzroča oteklino tkivo (pri zlomu, zvinu, udarcu ...), bomo z mrzlim obkladkom ustavili pretiran »promet« krvi in limfe ter zmanjšali občutljivost celic, zadolženih za zaznavo bolečine. Hkrati si lahko pomagamo tudi s proteolitičnimi encimi, ki oteklino v rekordnem času dobesedno »pojejo«. Ko oteklina ne napenja več tkiva, ugasne tudi občutek bolečine – in težava je rešena. Več o tem boste lahko prebrali v besedilu o bromelainu na naslednjih straneh teh novic.



ZMANJŠEVANJE BOLEČINE S HIDROTERAPIJO

Vodna masaža, namakanje v termalnih vodah ali morju, Kneippovi oblivi, kopeli ... – vse to so le nekatere izmed protibolečinskih metod, ki jih močno podcenjujemo, delujejo pa še kako učinkovito. Hidroterapija je namreč odlična preventiva, omogoča merljivo zmanjšanje uporabe zdravil in prispeva k zmanjševanju zagonov kroničnih bolezni.

Kopeli nam omogočajo, da iz tkiv zelo hitro izplaknemo kisle presnovke in raztopimo boleče sedimente (ne da bi pri tem obremenjevali ledvice, jetra in pljuča), hkrati pa nas voda sprošča

in omogoča, da telo, razbremenjeno sile težnosti, ponovno začuti svoj naravni položaj.



K hidroterapiji pa spada tudi že omenjeno izmenjevanje mrzlih in toplih obkladkov, ki močno pospeši cirkulacijo v vseh naših notranjih sistemih, to pa pripomore k odpravi blokad, ki povzročajo bolečino.

ZMANJŠEVANJE BOLEČINE S SPREMEMBO "SOFTVERA"

Se tudi vi napačno držite in vas zato boli hrbtenica, pa tega ne znate odpraviti?

Jemanje protibolečinskih tablet ne bo ustavilo obrab, ki jih ustvarjajo napačna drža ali gibi. Oglejte si svoje čevlje – če je en čevljev ali en rob bolj obrabljen kot drugi, očitno hodite nepravilno in s tem obremenjujete hrbtenico.

Metoda Feldenkrais upošteva, da je veliko bolečin že zapisanih v možganih. Telo določene gibe izvaja preprosto po programu in čeprav to izziva bolečine, večina ljudi ne zna spremeniti takšnega programa. Feldenkrais pa se je ukvarjal prav s tem, kako se prevzgojiti od takšnih škodljivih navad.

Metoda deluje tako, da izvajamo gibe, ki jih možgani ne poznajo, zato jih ne morejo izvajati avtomatsko. To omogoča nastajanje novih nevronskih poti, ki drugače premikajo mišice, zato se napačno privzgojene navade lahko ponastavijo. Ko enkrat izbrišemo stari, napačni program, lahko začnemo telo na novo učiti, kako naj pravilno izvaja gibe, da ne bodo ustvarjali preveč pritiska na določena vretenca, sklepe ali mišice.

REDČENJE BOLEČINE

Vsakič, ko se kri in limfa zgostita, pride do zastojev v telesnih »ozkih grlih«. To se lahko zgodi na

mestu kake stare poškodbe, enako velja za ozke prehode, ki nastanejo zaradi daljšega sedenja in prisilne drža. V obeh primerih nas bolečina opozori, da smo se preveč »zgostili«. (Obvezno si preberite tudi besedilo o fascijah!) V naših knjigah o začimbah ste verjetno že neštetokrat prebrali, kako velike so moči začimbnic, ko gre za redčenje krvi. Cimet, ingver, kurkuma, česen, čemaž, bazilika in številne druge rastline zelo učinkovito redčijo kri. Pogoj, da dobro opravijo svoje poslanstvo, je, da smo dovolj hidrirani. Po suhi strugi ni mogoče prevažati dragocenih tovorov, zato te rastline, vsej svoji blagodejnosti navkljub, ne morejo doseči svojega namena, če smo dehidrirani.

Ko nekaj zaboli, telo predvsem kliče po vodi. Glavobol je našim babicam pomenil signalno lučko za »popij vodo«. Dandanes ga zmotno razumemo kot »popij kavo in pojej nekaj sladkega«. Najprej poskusite z vodo – praviloma kaj drugega sploh ne bo potrebno, če že, pa na pomoč pokličite katerega koli od dragocenih naravnih zakladov, ki redčijo kri in izboljšujejo krvni obtok (rožmarin, ginko ...), in težava bo hitro odpravljena.

SREBRNI PAKET ZA UPOKOJENCE

že od
39,50 €/noč
POLNI PENZION



Posebna ponudba za kopanje
1=2 (plača eden, plavata dva),

velja za redne kopalne karte od ponedeljka do petka, s tem kuponom **do 20. 12. 2018**. Popusti se ne seštevajo.

TERME SNOVIK
ekosvet termalnih užikov

info@terme-snovik.si
080 81 23
www.terme-snovik.si



Lažna hrana za pravi denar?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Prejšnji teden sem bila obiskala prijatelja, ki mi je potožil nad rezultati nedavnega pregleda.

»V telesu so mi našli kup nekih 'smeti', pa ne vem, od kod se je vse to vzelo. Ničesar takega ne uživam ...«

Zanimalo me je, s čim se prehranjuje, in naštel je jogurt, sokove, kruh, marmelado, nekaj mesa, predvsem piščančjega, občasno še kako ribo.

Zvenelo je res neproblematično – dokler si nisva teh živil ogledala od blizu.

Izkazalo se je, da jogurt ni navadni, ampak sadni – kozarec z lepo narisanimi jagodami poleg homogeniziranega mleka vsebuje še arome, barvila, gostila, stabilizator in 6 odstotkov sadnega pripravka. Da si boste lažje predstavljali: sadni pripravek je mešanica sadja in sladkorja, nekaj, kar je

bolj podobno marmeladi, ki jo vmešamo v jogurt. V praksi 6 odstotkov pomeni 12 gramov, torej dve žlički takega pripravka. Če ste kdaj v kozarec jogurta vmešali dve žlički marmelade, ste verjetno že ugotovili, da ne gre pričakovati ne barve, ne okusa in ne sladkosti. Vse to je torej treba dodati. Sadni pripravek je le izgovor, da mešanici vseh teh polnil lahko rečejo sadni jogurt.

Raziskovalno delo v hladilniku nas je pripeljalo tudi do marmelade. Ta se je ponašala z borimi 35 odstotki sladkorja, kar naj bi bila izboljšana in bolj zdrava različica klasične marmelade. Ker se je sezona vkuhanja marmelade ravnokar končala in so vse moje marmelade enako sladke, čeprav v nobeni ni več kot 10 odstotkov sladkorja, sem mu pojasnila, da je 35 odstotkov sladkorja ogromno in da služi predvsem temu, da prikrije veliko količino citronske, askorbinske ali kake druge kisline, ki jo proizvajalec uporablja kot konzervans za sadje problematične kakovosti.

Tretje odkritje, ki ga je šokiralo, je (pre)dolg seznam sestavin navadnega kruha. Poleg moke, vode in soli, ki jih vsi pričakujemo v kruhu, so v njem še sojine beljakovine, stabilizator (E466-karboksimetil celuloza), palmova maščoba, sladkor, emulgator (E472e tartratni mono- in diacetilestri ter mono- in digliceridi maščobnih kislin), posneto mleko v prahu in sredstvo za obdelavo moke (E 300).

V hladilniku sem našla še kečap, ki je s svojo sestavo presenetil tudi mene. Kdo bi si mislil, da v navadnem kečapu ni več kot 20 odstotkov paradižnika! Iz česa je potemtaka? V največji meri iz sladkorja, škrobov, kisa, barvil in arom.

Mandljev namaz se je zdel obetaven – dokler nisva prebrala, da je v njem 12 odstotkov mandljev, vse drugo pa maščoba, sladkor, sirotkine beljakevine, aroma, stabilizator, emulgator ...

Sok aronije se mu je zdel zelo okusen in zdrav, vendar je drobnji tisk razkril, da je sadja vsega skupaj 30 odstotkov. In še ta sadni delež je bil izdelan iz zgoščenega sadnega soka. To pomeni, da so nekoč v preteklosti to sadje že termično obdelali in zgostili, ga potem razredčili z enako količino vode, ki so jo poprej odparili, dodali še nekaj sladkorja, barvil in arome, vse skupaj vnovič pregreli – in to prodali kot zdrav napitek.

Najbolj ga je šokiralo, ko je prebral, da je v tistem, kar je imel za zamrznjene rakce, v resnici ostanek ribjih koščkov, aromatiziran z aromo rakcev.

»In jaz to kupujem! S svojo težko prisluženo pokojnino!« si ni mogel kaj, da svoji jezi ne bi dal duška.

Res je, pogosto mislimo, da smo kupili to, kar vidimo na embalaži, v resnici pa smo denar namenili za polnila in mašila, ki nas bodo bolj obremenila, kot nas bodo nahranila.

Cilj tega besedila ni v tem, da bi vam vzela tek. Prav nasprotno. K sreči lahko za zanemarljivo malo dodatnega denarja kupimo tudi sok, ki je stisnjen neposredno v steklenico in pasteriziran le enkrat, prav tako kečap, v katerem je 80 odstotkov paradižnika, arašidovo maslo, izdelano iz 95 odstotkov arašidov, marmelade, ki jih osladijo samo z zgoščenimi sadnimi sokovi ...

Če navidezno razliko v ceni realno obračunate – torej koliko glavne sestavine ste dobili za svoj denar –, ugotovite, da so zdrava živila veliko cenejša od ponarejenih. Če so povrhu še ekološka, ste varni tudi pred ostanki pesticidov ter bogatejši za obilico rudnin, vitaminov in antioksidantov, ki vam jih konvencionalni izdelki ne morejo dati.

DÒBRO JEM,
DÒBRO SE POČUTIM.

byodo®
gurmanski bio okus

Izbrane sestavine
za užitke v hrani!



Zastopa: Prema d.o.o.

WWW.PREMA.SI



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

**VAS POLETI MUČIJO
UTRUJENE, OTEKLE IN BOLEČE
NOGE? ZDAJ JE ČAS, DA
SI PRIPRAVITE TINKTURO
IZ DIVJEGA KOSTANJA, KI
POMAGA BLAŽITI TE TEŽAVE.**

Z divjim kostanjem nad boleče noge ...

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: ADRIANA DOLINAR

.....

Utrujene, otekle in boleče noge so lahko znak težav z venami. Za njimi trpi že vsaka druga ženska in vsak četrti moški. Med številne naravne ukrepe, ki pomagajo pri teh težavah, sodijo tudi pripravki iz divjega kostanja, ki jih je najti tudi v naboru naravnih rastlinskih zdravil švicarskega naturopata Alfreda Vogla.



Številne raziskave, tudi tiste, ki veljajo za najvišjo možno raven dokazov znotraj na dokazih temelječe medicine, potrjujejo varnost in učinkovitost Voglovih pripravkov iz divjega kostanja pri težavah z blagim ali zmernim kroničnim venskim popuščanjem. Konkretno se je za učinkovito in varno izkazalo večmesečno uživanje 100 mg escina na dan v obliki tablet. Enako učinkovito in varno je tudi večmesečno mazanje nog z gelom, ki vsebuje 2 odstotka escina (dvakrat na dan). Escin (saponin) je namreč glavna učinkovina v semenu kostanja, ki dokazano krepi vensko ožilje.

Zmanjšanje oteklín, bolečin, utrujenosti in srbenja nog divji kostanj doseže na več načinov: krepi stene kapilar ter zmanjša prepustnost žilnih sten in nastajanje oteklín. Deluje protivnetno in oži žile, kar izboljša tonus venskih žil in pretok venske krvi.

Uporaba kakovostnih pripravkov iz divjega kostanja je torej preverjeno dobra pomoč za vaše vene. Ne pomaga pa le pri tem. Naši predniki so ga tradicionalno uporabljali tudi za zdravljenje številnih drugih obolenj, med katere spada tudi revmatizem.

POSTOPEK PRIPRAVE TINKTURE IZ DIVJEGA KOSTANJA

Ker semena divjega kostanja, ki jih potrebujemo za izdelavo tinkture, dozoriijo jeseni, je za vse, ki si želite pomagati z njo, še pravi čas za pripravo. Kostanjevi plodovi namreč dozoriijo med oktobrom in novembrom, ko se zelena bodičasta lupina obarva rjavo, plod pa odpade z drevesa. Zato se brž podajte v bližnji park, drevored ali gozd in naberite kakih deset do dvajset zdravih kostanjevih plodov. Zavijte še v bližnjo lekarno in kupite $\frac{1}{2}$ do 1 liter 70-odstotnega alkohola, ki ga potrebujete za pripravo tinkture. Količine prilagodite svojim potrebam.

Sedem večjih ali deset manjših kostanjevih plodov olupite (odstranite bodeči plašček). Nato sveža semena na drobno narežite, jih naložite v steklen kozarec in zalijte s pol litra 70-odstotnega alkohola. Kozarec zaprite ter ga za kaka dva tedna postavite na temno in toplo mesto. Nato tinkturo precedite (npr. skozi papirnati filter za kavo) in jo hranite v temni steklenički. Stekleničko označite z imenom ter zapišite vsebnost in datum izdelave.

Tinkturo uporabljajte zunanje, na koži utrujenih, oteklih in bolečih nog: del tinkture razredčite z enakim delom vode ter s tako dobljeno tekočino namažite ali popršite noge. Ker alkohol lahko draži kožo, tinkturo uporabljajte previdno, kožo pa negujte izdatneje. Pri tem vam je lahko v pomoč tudi uporaba kostanjevega mazila.

POSTOPEK PRIPRAVE KOSTANJEVEGA MAZILA

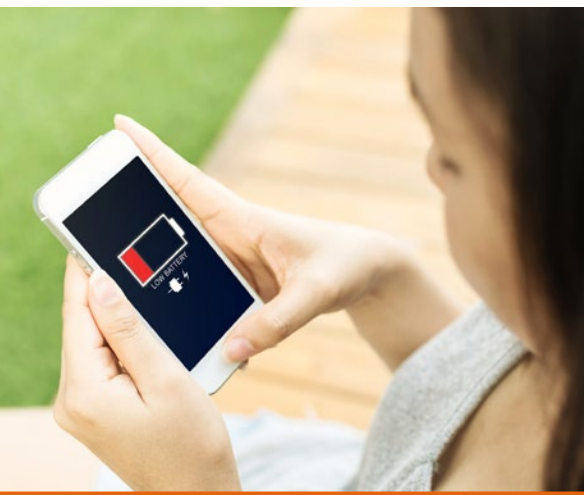
Mazilo pripravite tako, da v ponvi na nizkem ognju segrejete približno 200 gramov maščobe. Izberete lahko kokosovo maščobo ali pa neslano svinjsko mast. Dodajte za pest drobno narezanih semen divjega kostanja (tri do štiri plodove) in jih na nizkem ognju segrevajte, da rahlo zarumenijo, kot pri praženju zarumeni čebula. S tem iz plodov izločite vodo in omogočite prehajanje v maščobah topnih snovi v maščobo. Pazite le, da ne

zažgete maščobe! Zmes čez noč pustite v ponvi, da se bo ohladila, zjutraj pa maso rahlo segrejte, da jo boste lahko skozi gazo precedili v manjše steklene kozarčke. Kozarčke zaprte hranite na temnem in hladnem mestu.



V mazilu ni escina, saj je topen predvsem v vodno-alkoholnih topilih, vendar pa vsebuje druge učinkovine, kot so bioflavonoidi, steroli, esencialna olja itn. Poleg tega, da neguje kožo, lahko takšno mazilo nekoliko pripomore k zmanjšanju težav z venami. Pripravki iz divjega kostanja, ki so jim odstranili escin, namreč prav tako prispevajo k izboljšanju težav z venami, le da učinek ni tako izrazit. To pomeni, da so sicer najučinkovitejši alkoholno-vodni izvlečki, vseeno pa lahko nekoliko pomagajo tudi maščobna mazila iz semen divjega kostanja.

Kadar so težave hujše in nega ven z domačimi pripravki ne zadostuje, jih je dobro podpreti še z uživanjem registriranega zdravila iz divjega kostanja, pripravljenega po receptu Alfreda Vogla.



Več energije pomeni manj bolečin

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

Ko v telesu upade raven energije, se presnova upočasni, pretoki se zmanjšajo, na dan pa pridejo vse težave in bolečine, ki jih takrat, ko imamo »polne baterije«, praviloma ne čutimo. Zato je skrb za optimalno presnovo vzvod, s katerim lahko rešimo veliko težav hkrati.

ZAČNIMO PRI »GLAVNEM IGRALCU«

Dirigentsko palico nad našo presnovo vihti ščitnica – prav ta odločilno vpliva na to, kako bo telo razgrajevalo hrano in proizvajalo celično energijo. Toda hrana še ni gorivo, kot nekateri zmotno menijo, ampak le surovina, ki jo mora razgraditi in preoblikovati v gorivo oziroma iz nje ustvariti energijo za vzdrževanje vseh življenjsko pomembnih funkcij.

JE VAŠA PRESNOVA »HITRA« ALI »POČASNA«?

S tema besedama pogosto označujemo svojo presnovo. Ta obsega tako kemične kot fizikalne procese, pri katerih nastajajo in se razgrajujejo snovi. Na presnovo vplivajo tudi številni dejavniki, kot so genetski vplivi, spol, zdravstveno stanje, telesna teža ... Vsako telo je torej svet zase in vsako z drugačno hitrostjo pretvarja hrano v energijo; pri nekaterih presnova poteka hitreje, pri drugih počasneje. Z leti se delovanje presnove upočasnjuje, kar je predvsem posledica pešanja delovanja hormonov.

HORMONI IN PRESNOVA

Žleza ščitnica ohranja optimalno delovanje presnove ob pomoči ščitničnih hormonov, za njihovo proizvodnjo pa potrebuje zelo pomemben mineral jod. Znanstveno potrjeno je, da pomanjkanje joda povzroči spremembe v ščitnici, predvsem v njenem delovanju, kar ima za posledico presnovne težave.

Če imate težave z odvečnimi kilogrami, slabim razpoloženjem, utrujenostjo, neurejeno prebavo, zaprtjem, pomanjkanjem energije in s suho kožo, utegnate imeti resne težave z delovanjem ščitnice. Takšna situacija v telesu omogoča tudi nastanek vnetnih stanj, kar je neposredno povezano z nastankom bolečin.

Dandanes skokovito narašča število ljudi s hipotirozo oziroma z zmanjšanim delovanjem ščitnice. Ta težava lahko pomeni veliko oviro pri ohranjanju zdrave telesne teže in hujšanju, saj zmanjševanje vnosa kalorij ne bo prispevalo k izgubi kilogramov. Takoj ko se bo vnovič vzpostavilo hormonsko ravnovesje, se bo izboljšalo tudi naše počutje, povrnila se nam bo življenjska energija, tudi izguba teže bo opazna. Podobno velja za druge težave, ki jih prinaša oslABLJENO delovanje ščitnice.

ŠČITNICA POTREBUJE PREBAVLJIVI JOD!

Da lahko žleza ščitnica proizvaja hormone in uravnava presnovne procese, nujno potrebuje jod. Naravne oziroma kelatirane oblike joda imajo veliko večjo biorazpoložljivost in se v nasprotju s sinteznim kalijevim jodidom sproščajo

postopoma, več dni, kar ščitnici zagotavlja neprekinjeno dobavo joda. Rjave morske alge iz vrste *Ascophyllum nodosum* so najkakovostnejši in najboljši naravni vir biorazpoložljivega joda. Samo en gram teh alg zadosti dnevni potrebi po jodu.

RJAVE MORSKE ALGE – UČINKOVITA NARAVNA POMOČ PREBAVNEMU PROCESU

Morske alge vsebujejo alginat, o katerih raziskovalci verjamejo, da blokirajo maščobne prebavne encime, s čimer se zmanjša vnos maščobe iz hrane. Na zmanjšanje maščobnih oblog vpliva tudi spojina fukoksantin, ki algam daje zeleno-rjavo barvo. Poleg tega rjave morske alge podpirajo delovanje črevesja ter prispevajo k lažjemu črevesnemu pretoku in rednemu črevesnemu gibanju, kar ima za posledico učinkovitejšo vsrkavanje hranil v prebavilih in hitrejšo izločanje škodljivih snovi iz telesa. Urejena presnova imunskemu sistemu omogoči, da se lahko posveti drugim žariščem in se ne izčrpava v nenehnih vojnah, ki divjajo v črevesju. Dobro delovanje ščitnice vpliva na raven celične energije v slehernem kotičku telesa, kar se odraža tudi v obliki hitrejšega popravljanja, celjenja, regeneracije ...



IZBIRA ZAHTEVA POZORNOST

Za vsakodnevno uživanje so priporočljive izključno 100-odstotno čiste in izbrane rjave morske alge. Ker sami težko ocenimo njihovo kakovost, izbira napačnih pa je lahko nevarna, je najbolje posegati po tistih, ki so certificirano iz biodinamične oziroma ekološke pridelave. Kakovostne morske alge so še posebno priporočljive kot dodatek k hrani za otroke, nosečnice in doječe matere ter za posebne terapevtske namene.

Majhna knjiga, velika pomoč!



Zakaj se „lepijo“ kilogrami?
Zakaj imamo premalo energije?
Zakaj se pojavlja „megla v glavi“?
Zakaj nam razpoloženje tako niha?

Ščitnica uravnava skoraj vse presnovne procese. Ko enkrat spoznate, kako deluje, kaj potrebuje in kaj jo moti, boste lahko vajeti svojega počutja vzeli nazaj v svoje roke.



Knjigo lahko prelistate in naročite v spletni knjigarni:

www.shop.zazdravje.net

Cena:
12 €

POŠTNA
GRATIS



**Rjave, divje rastoče morske alge,
najvišje kakovosti – ko veste kaj jeste**

**Na voljo kot kapsule, kot začimba ali
v kombinaciji z mineralno soljo (pol/pol)**

Rjave morske alge pripomorejo k ohranjanju optimalnega prebavnega udobja^{1,2}, spodbujajo dobro prebavo² in presnovo za več energije², ohranjajo zdrave kože^{1,3}, zmanjšajo absorpcijo maščobe¹. Prehranske vlaknine omogočajo lažje odvajanje². Jod prispeva k normalnemu delovanju ščitnice in proizvodnji ščitničnih hormonov, delovanju živčnega sistema, kognitivnih ter nevroloških funkcij in zdravi rasti otrok.
* 1-ASCOPHYLLUM NODOSUM, 2-FUCUS VESICULOSUS, 3-JOD (NARAVNA OBLIKA)



**Poiščite v poslovalnicah Sanolabor
in specializiranih ekoloških trgovinah**

Več na www.bio24.si Tel.: 01 528 0333

Vse me boli!

BESEDILO: SANJA LONČAR



»Počutim se, kot bi me povozil vlak«.

»Zbudila sem se bolj utrujena, kot sem legla«.

»Danes sem totalka ...«

Če ne poznate tega občutka, sodite med redke srečneže. Večina ljudi ga doživi vsaj občasno – ne vedo niti tega, kje jih boli, saj se vse telo obnaša kot eno samo veliko žarišče bolečine. Kako je šele tistim, ki tovrstne tegobe doživljajo pogosto, nekateri celo iz dneva v dan ...

Kot da bolečina ne bi bila dovolj, osebe, ki se srečujejo s tovrstno bolečino, pogosto označujejo za hipohondre. »Kako to, da te danes boli hrbet, še včeraj pa te je bolela noga?« Namesto resne obravnave so ti ljudje pogosto deležni posmeha in etiketiranja.

Sindrom kronične utrujenosti (CFS) in fibromialgijo, ki jo po novem imenujejo tudi mialgični encefalomielitis (ME), še do včeraj nismo poznali, zdaj pa zaradi nje trpi več kot sto milijonov ljudi!

Za bolezen je značilna utrujenost, ki traja več kot pol leta, poleg tega pa še bolečine v mišicah in sklepih, boleči limfni vozli, še posebno močna utrujenost tik po vadbi, glavoboli, blago povišana telesna temperatura ali mrzlica, pogoste bolečine v grlu, težave s kratkoročnim spominom, nihanje počutja in slab spanec.

Vse te težave lahko nastopijo tudi kot spremljevalni simptomi nekaterih drugih degenerativnih bolezni (rak, srčno popuščanje, imunske pomanjkljivosti, revmatoidni artritis). Lahko je tudi nasprotno, da namreč te bolezni nastopijo kot posledica daljšega pešanja celotnega sistema. Kaj je v ozadju? Znanstveniki ugotavljajo, da je za vse paciente značilno, da imajo v mišičnem tkivu zelo nizko raven ATP (adenozin trifosfat), veliko nižjo



PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

Ko ne vemo točno kaj je diagnoza, pokličemo na pomoč rastline, ki znajo težavo prepoznati in jo odpraviti. Aloe vera bo v vsakem telesu delovala drugače - odvisno od tega kje je težava.

Prodaja: **TRGOVINA.PHARMOS.SI**
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o.,
tel. 041 401 600, www.pharmos.si



kot zdrave osebe. ATP je kazalnik ravni celične energije, kar pomeni, da so celične baterije pri osebah, ki trpijo zaradi bolečin in kronične utrujenosti, dobesedno prazne.

Kaj lahko naredimo, da si bomo hitreje napolnili baterije?

SPANEC JE NAJBOLJŠA DEJAVNOST!

Spanje ni izguba časa, ampak najboljša naložba v hitro obnovo telesa. Zato si ne krajšajte spanca zaradi dejavnosti, ki telesu ne bodo koristile.

Da bo spanec resnično krepčilen, poskrbite za primerno okolje, v katerem vas ne bodo motili svetloba, hrup in elektromagnetni smog. Nekaj ur pred odhodom v posteljo ne uživajte hrane in pijače. Če čutite nemir, vas morijo skrbti ali nasploh ne znate »odklopiti«, pol ure pred spanjem zaužijte katerega od naravnih izvlečkov baldrijana. Ti ne povzročajo odvisnosti, pomagajo umiriti misli (in strahove) ter tako prispevajo h kakovostnejšemu spancu.

MANJ STRUPOV – VEČ ENERGIJE

Obremenitev s težkimi kovinami je dokazano eden od glavnih razlogov, da peša živčevje, celice pa ne zmorejo več opravljati svojih nalog. V ozadju številnih tihih vnetij se skrivajo nakopičene kemikalije. Ko ustvarijo žarišča na več frontah, to postane prevelika obremenitev za naš imunski sistem. Nobena armada ne more biti uspešna, če se hkrati bojuje na prevelikem številu front. Enako velja za naš imunski sistem, ki ga izčrpavajo številna vnetja – nobenega ne more povsem in dokončno obvladati.

Stresnim hormonom v vlogi generalov nekaj časa še uspeva motivirati vojake, naj dajo vse od sebe, vendar tudi na pomoč adrenalina in kortizola ne morejo računati v nedogled. Vnetjem je preprosto treba odvzeti osnovo – le tako se bomo trajno rešili tudi bolečin, ki nastajajo kot posledica nenehnega vnetnega dogajanja. O tem smo zelo natančno pisali v knjigi *Naravne rešitve za bolečine*.

Nasploh velja, da vam bodo pri tem najbolj pomagali močni antioksidanti (Neotosil, kurkumin, germanij ...) klorofil (sokovi iz pire,

ječmenove trave, koprive ...) ter alge, ki so odlični viri številnih mikrohranil. Če gre za vnetja sluznic, je zelo učinkovita pomoč tudi sok ali gel iz aloje vere. Če ne vsebuje aloina in kislih konzervansov, lahko čisti sok aloje vere v zelo kratkem času odpravi vnetja sluznic, jih spodbudi k regeneraciji in znova vzpostavi njihovo varovalno vlogo.

ENERGIJSKA KREPITEV CELIC

Kot pogosto pišemo na teh straneh, najtemeljitejšo prenavo dosežemo, če začnemo pri temeljih. V tem primeru so to celice. Kot ugotavljajo znanstveniki, jim primanjkuje energije celo za osnovne naloge, zato vse več procesov začne pešati, telo pa se, podobno kot vozilo brez goriva, upočasnjuje.

Že od leta 1905 je znano, da je najboljše »raketno gorivo« za naše celice vodik v obliki NADH (nikotinamid adenin dinukleotid hidrid). Ta snov je nujna spremljevalka delovanja več kot tisoč encimov v telesu in glavna spodbujevalka vseh drugih koencimov, med ostalimi tudi koencima Q10.

Cellergie®
NADH DIRECT



Originalna stabilizirana
formula po prof. ddr.
Birkmayer.

www.EuBiosa.si

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



Spletni nakup:
www.eubiosa.si,
tel. naročila:
031 722 622.
Na voljo tudi v
izbranih lekarnah,
specializiranih
prodajalnah in
ekoloških trgovinah.

www.zazdravje.net | 10/2018 | Skupaj za zdravje človeka in narave 23

RAZVAJAMO NAROČNIKE

Tistim, ki boste v mesecu oktobru prispevali za pošiljanje novic na domači naslov, podarjamo **HERBA CHAUD** - certificirani toplotni obliž z grelnim učinkom 12 ur.

Obliži so narejeni na osnovi stare kitajske rastlinske mešanice. Ko ga vzamemo iz nepredušno zaprte embalaže in pride v stik s kisikom, se aktivira in razvije prijeten toplotni učinek, ki izboljšuje prekrvavitev in omogoča globoko sprostitvev mišic.



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,
Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka
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 ali na Društvo Ognjič, Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka.



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

Prav zato ker vpliva na toliko drugih encimov številni NADH imenujejo tudi koencim 1. Energija, ki jo celica ustvari ob pomoči hidrogena, se v naših »baterijah« shranjuje v obliki kemične spojine ATP. Težava je bila v tem, da še pred nekaj leti ni bilo mogoče proizvesti biološke oblike vodika, katere trajnost bi presegala nekaj tednov. To je uspelo šele profesorju Birkmayerju, ki je tudi patentiral zapleteni proces pridobivanja NADH iz kvasa.

NADH tesno sodeluje z encimi, ki skrbijo za celična popravila, kar pripomore k zaviranju razvoja degenerativnih bolezni. Poleg tega je odlična pomoč pri vseh bolečinskih stanjih, zlasti pri tistih, ki izhajajo iz sindroma kronične utrujenosti, fibromialgije ipd.

Dvojno slepa in s placebom kontrolirana študija, ki so jo opravili na Univerzi Georgetown v Washingtonu, je pokazala, da je po štirih tednih jemanja NADH (10 mg na dan) prišlo do opaznega izboljšanja simptomov pri tretjini testiranih pacientov. Dolgoročno, po šestih mesecih dodajanja, pa je NADH izboljšal stanje pri 82 odstotkih pacientov.

POVEČAJTE PROIZVODNJO SREČNIH HORMONOV!

Za izhod iz začaranega kroga bolečine je nujna preusmeritev pozornosti z bolečine na tisto, kar nas veseli. Ukvarjanje z razbremenjujočimi in osrečujočimi dejavnostmi povečuje izločanje telesnih protibolečinskih snovi, kot je endorfin, to pa zmanjša tudi našo dovzetnost za bolečine.

Ko začne vse boleti, je to nemara znak, da nam preprosto primanjkuje življenjske radosti. Zato najprej pomislite, kaj vam »pije kri« in »prazni baterije«. Včasih zadošča, da s sebe stresemo nekaj »pijavk«, in že kmalu ugotovimo, da imamo povsem dovolj energije.



**MOGOČE PA JE VSE TO ZARADI
MRTVIH ZOB, AMALGAMOV
ALI PARODONTOZE?**

Zobje so lahko v ozadju veliko večjega števila težav kot so le zoboboli.

Priročnik lahko prelistate in naročite na shop.zazdravje.net.

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.

PETKI IN SOBOTE V NOVEMBRU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (pet., 2., 16. in 30.) od 15.30 do 17.30
Maribor, (sobota, 3. in 17.) od 9.30 do 11. ure
Celje, (sobota, 3. in 17.) od 13. do 14. ure
Novo mesto, (sobota, 10. in 24.) od 9. do 10. ure

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

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.

PONEDELJEK, 5. NOVEMBER

KAKO VIDI RODOVITNA TLA BIODINAMIČNI VINOGRADNIK?

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

Predavanje Radovana Šumana, priznanega biodi-
namičnega vinogradnika. Prispevek: 5 €.
Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532, maj-
da.hribersek@gmail.com.

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



SREDA, 7. NOVEMBER

KAKO PRIDELUJEMO IN PREDELUJEMO 365 DNI V LETU

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Predava: Sanja Lončar. Inf.: Zvone Černelič (051)
363 447, www.ekoloskekmetijedpbk.si. Prireja:

Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske,
Posavja in Bele krajine.



ČETRTEK, 8. NOVEMBER

ZAKAJ JE POTREBNO SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?

**Lesce, Čebelarški razvojno-izobraževalni
center Gorenjske, Rožna dolina 50 a,
4248 Lesce, od 17. do 19. ure**

Konoplja je že nekaj desetletij preganjana, ker
smo izgubili odnos do njenih potencialov. Samo s
spreminjanjem odnosa do te človeku izjemno ko-
ristne rastline bomo lahko deležni njenih blago-
dejnih in zdravilnih učinkov. Vabljeni na predava-
nje, na katerem boste med drugim izvedeli, zakaj
večina ljudi čuti odpor do konoplje in kako nam
lahko konopljin CBD dokazano pomaga pri šte-
vilnih težavah z zdravjem. Prispevek: brezplačno.
Predavata: Rajko Škarič in Adriana Dolinar.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka
in Trgovina za zdravo življenje META, Radovljica.

ČETRTEK, 8. NOVEMBER

NOVEMBER JE MESEC ZA KREPITEV LEDVIC!

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

Ledvice so najpomembnejši organ, saj skladiščijo
našo življenjsko energijo. Poleg tega so organ po-
mlajevanja, dobrega počutja in preнове, povezane
so tudi s plodnostjo in z ustvarjalnostjo. Da bomo
lahko energijsko krepili ledvice, moramo vedeti,
kaj jim škoduje. Informacije: (030) 223 366, info@
vitalina.si. Prireja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 9. NOVEMBER

LILI KOLISKO – POZABLJENA STEINERJEVA UČENKA

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

Predstavitel raziskovalnega dela Lili Kolisko,
ki se je ukvarjala z vplivom različnih metod

kmetovanja na rast in kakovost rastlin ter posledično na naše zdravje. Predava: Katja Temnik.

Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 9. NOVEMBER

MARTINOVA STRAŽIŠKA TRŽNICA Z BLAGOSLOVOM VINA

**Stražišče pri Kranju, Baragov
trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Bojan Likar bo blagoslovil mlado vino. O tradiciji pridelave vina in martinovanja na Slovenskem bo govoril Rudi Zevnik, predsednik društva Šmonca. Informacije: www.sorskopolje.si.



SOBOTA, 10. NOVEMBER 2018

KONOPLJA IN KOŽA

**Frankolovo, Kmetija Vrhivšek, Lindek 22 (20
min od izvoza Celje-center) od 10. do 14. ure**

Suha koža, srbečica, najstnik, ki ga mučijo mozolji ...? Želite izvedeti, zakaj se težave s kožo pojavljajo in kako jih čim bolj celostno obvladati od znotraj in zunaj? V pomoč pri omenjenih (in številnih drugih) problemih je tudi konoplja. Vas zanima, kako? Vabljeni na predavanja s praktično delavnico, ki vam bo razkrila, kako s povsem naravnimi in enostavnimi rešitvami izboljšate stanje kože.

V sklopu delavnice boste izdelali tudi 3 kozmetične izdelke, ki jih boste odnesli domov. Predavajo: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Alenka Zapušek in Rudi Ramšak. Obvezne prijave: (041) 969 770, alenka@kmetija-vrhivsek.si (do zapolnitve prostih mest) oz. www.kmetija-vrhivsek.si.

Prispevek: 35 €. Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Kmetija Vrhivšek

PONEDELJEK, 12. NOVEMBER

KAKO PREPROSTO PRIDELATI TER PREDELATI SADJE, ZELENJAVO IN ZELIŠČA?

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

Predava: Mateja Reš. Prispevek: 5 €. Informacije: Hriberšek Majda (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com. Prireja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.



SREDA, 14. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Trbovlje, Knjižnica Toneta
Seliškarja, ob 19. uri**

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epidemičnemu razmahu degenerativnih boleznih živčevja? 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 razkriva mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na tem področju. Predava: Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno. Prireja: Zasavska ljudska univerza.

SREDA, 14. NOVEMBER

KALČKI – PRIDELAVA IN PREDELAVA

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Predavanje: Daniela Perdih, Amarant kooperativa. Informacije: Zvone Černelič (051) 363 447, www.ekoloskekmetijedpbk.si. Prireja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.

ČETRTEK, 15. NOVEMBER

SONARAVNO VRTNARJENJE BREZ PREKOPAVANJA TAL

**Škofja Loka, Kulturni dom Sveti
Duh, Sveti Duh 10, ob 18. uri**

Na predavanju Roberta Špilerja in Tjaše Štruc bomo spoznali uporabne napotke, kako z uporabo zastirk iz organskih materialov z manj dela in brez prekopavanja ustvariti rodovitna vrtna tla. Prispevek: zaželen prispevek v znesku 5 €.

Informacije: www.sorskopolje.si.


ČETRTEK, 15. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Polzela, Občinska knjižnica,
Grajski trg 1, ob 18.30**

Vsebina bo enaka kot 14. novembra.
Prireja: Občinska knjižnica Polzela.


ČETRTEK, 15. NOVEMBER

NOVE TEŽAVE – TISOČLETNE REŠITVE

**Šmarješke Toplice, Kulturni dom
Bela Cerkev, ob 18. uri**

Motnje pozornosti, propadanje živčevja, depresija, alergije, diabetes ... Vse to niso več samo bolezni tretjega življenjskega obdobja. Ali obstaja modrejša rešitev od sinteznih zdravil? Seveda – na voljo je že tisočletje! O močeh začimb bo predavala Sabina Topolovec, soavtorica trilogije o začimbah *Ščepec* in knjige *Zdravilna moč začimb za otroke*. Prispevek: brezplačno. Prireja: Društvo podeželskih žena in deklet DPŽD Bela Cerkev.

ČETRTEK, 15. NOVEMBER

BRODOLOMCI NA SPLAVU MEDUZE

Lesce, Čebelarški center, ob 18. uri

Racionalizem je z malikovanjem tehnike in denarja v središče postavil Človeka in njegovo voljo do moči. Žrtev tega prevrata je Narava. To je samo ena od tem, ki jih je avtor predstavil v svoji novi knjigi. Predava Anton Komat. Informacije: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

ČETRTEK, 15. NOVEMBER

VARNO RAZSTRUPLJANJE!

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

Zastajanje strupov v telesu je pomemben dejavnik nastajanja bolezni. Telo nas opozarja z znaki, še preden zbolimo. Na predavanju bo predstavljen

test za ugotovitev ravni toksemije, saj mnogi pri razstrupljanju zanemarijajo krepitev izločal, prav njihova oslabeitev pa je glavni vzrok za toksemijo.

Informacije: (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

NEDELJA, 18. NOVEMBER

ZAKLADI V KORENINAH

Delavnica, ki smo jo napovedali v oktobrski številki, je zaradi vremena bila prestavljena na nedeljo, 18. novembra. Več na www.zazdravje.net

PONEDELJEK, 19. NOVEMBER

PREPARATI SO SRCE BIODINAMIČNE PRIDELAVE

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

Predava: dr. Maja Kolar. Prispevek: 5 €

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

Prireja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.

SREDA, 21. NOVEMBER

BIODINAMIKA V DOMAČIH RAZMERAH

**Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri**

Predavanje predsednice društva Alenke Svetek o tem, kako ob spoznanjih biodinamike spremeniti način življenja in mišljenja. Prispevek: zaželen prispevek v znesku 3 €. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 21. NOVEMBER

PREDSTAVITEV BIODINAMIČNEGA PRISTOPA K PRIDELAVI IN PREDELAVI GROZDJA

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Predava: Radovan Šuman. Informacije:

Zvone Černelič (051) 363 447, in na www.ekoloskekmetyjedpbk.si. Prireja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.



ČETRTEK, 22. NOVEMBER

KULINARIKA ZA BOLJŠE POČUTJE

**Cankarjev dom, Knjižni sejem,
kulinarični kotiček**

Ob 14. uri vabljeni na predstavitev zdravih moči začimb za otroke in na pokušino, ki jo bo pripravila Sabina Topolovec.

Ob 15.30 vabimo na spoznavanje protibolečinskih živil in pokušino protibolečinskih jedi, ki jih bo pripravila Sanja Lončar.



ČETRTEK, 22. NOVEMBER

KAKO Z ZAČIMBAMI REŠITI OTROKOVO ZDRAVJE?

Krmelj, Klub Bruno, Gabrijele 6, ob 17. uri

Ko zboli otrok, boli vso družino. Kako mu z začimbami pomagati pri vse pogostejši sladkorni bolezni, motnjah pozornosti, depresiji, astmi, alergijah ter drugih boleznih in motnjah, vam bo ob zdravih začimbah prigrizkih in napitkih razkrila Sabina Topolovec, sodelavka projekta Skupaj za zdravje človeka in narave ter avtorica knjige *Zdravilna moč začimb za otroke*.

Prispevek: 10 €.

Obvezna prijava: (041) 472 514, info@gabaroni.si.



ČETRTEK, 22. NOVEMBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBTI ZA VITALNOST SKLEPOV?

**Lesce, Čebelarški razvojno-
izobraževalni center Gorenjske, Rožna
dolina 50 a, od 17. do 19. ure**

Pomembnosti sklepov se večinoma zavemo šele takrat, ko zabolijo, mi pa smo prisiljeni obmirovati. Znamo doumeti, kaj je povzročilo težave in kako jih odpraviti po celostni in naravni poti? Ali

pa se še naprej ne bomo zmenili za opozorilno rdečo luč in se ob pomoči protibolečinskih pripravkov vozili proti nadaljnjemu propadanju sklepov, skupaj z vsemi posledicami, ki jih to prinaša?

Vabljeni na predavanje o tem, kako pravočasno in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti sklepov, pa tudi o tem, kako po naravni poti obvladovati obstoječe težave s sklepi. Predava: Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka in Trgovina za zdravo življenje META, Radovljica.



PETEK, 23. NOVEMBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBTI ZA VITALNOST SKLEPOV?

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, od 17. do 19. ure**

Vsebina bo enaka kot 22. novembra. Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka in Trgovina Vitalina



NEDELJA, 25. NOVEMBER

NOVI POGLED NA BOLEČINE

**Ljubljana, Knjižni sejem, Cankarjev
dom, od 15 do 16. ure**

V zadnjih desetih letih se je poraba analgetikov v Sloveniji povečala za celih 53 odstotkov! Med desetimi najpogostejše predpisanimi zdravili v letu 2016 je kar pet protibolečinskih zdravil!

Pa bo naše življenje zato res postalo lažje – ali pa se bomo že kmalu znašli v še večjih težavah, saj nam bodo močne učinkovine poškodovale še želodec, jetra in ledvice?

Na drugi strani najnovejša znanstvena dognanja na področju epigenetike, nevroplastičnosti in psihonevroimunologije dokazujejo, da možgane in telo oblikujemo z mislimi, čustvi in stanji, ki jih izkusimo. Poslušali boste zanimivo razpravo, v kateri bosta sodelovali Sanja Lončar, avtorica knjige *Naravne rešitve za bolečine*, in Mirela Smajič Zuber, predstavnica založnika knjige *Placebo ste vi*, ki jo je napisal Joe Dispenza.

PONEDELJEK, 26. NOVEMBER**KAJ POMENI BITI
BIODINAMIČNI ČEBELAR****Boštanj, TVD Partizan, Boštanj 30, ob 17. uri**

Predava: Marko Kek, podpredsednik društva Ajda Vrzdenc in biodinamični čebelar. Prispevek: 5 €.
 Informacije: Hriberšek Majda (041) 458 532, majda.hribersek@gmail.com.

Prireja: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Ajda Posavje.

TOREK, 27. NOVEMBER**JESEN JE ČAS ZA KREPITEV LASI!****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Imaš tudi ti težave z razcepljenimi lasnimi konicami ali z izpadanjem in izgubo volumna las? Bi rada izvedela, kaj iz narave lahko uporabiš kot masko za lase, šampon ali celo kot barvo za lase?

Informacije: (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

SREDA, 28. NOVEMBER**OSKRBA BIODINAMIČNEGA
SADOVNJAKA****Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri**

Predava: Matjaž Turinek.

Informacije: Zvone Černelič (051) 363 447, www.ekoloskeketijedpbk.si. Prireja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.

**ČETRTEK, 29. NOVEMBER****ZDRAVI – BREZ ODREKANJA
NAJLJUBŠIM JEDEM****Krmelj, Klub Bruno, Gabrijele 6, ob 17. uri**

Zakaj so najbolj priljubljene jedi navadno tudi najbolj nezdrave? Se jim je res treba odreči? Spoznajte drobne skrivnosti, s katerimi je mogoče

še tako nezdravo jed spremeniti v bolj zdravo in okusno.

Kulinarično delavnico bo vodila Sabina Topolovec, sodelavka projekta Skupaj za zdravje človeka in narave in avtorica knjige *Zdravilna moč začimb za otroke*. Prispevek: 29 €.

Obvezna prijava: (041) 472 514, info@gabaroni.si.

**ČETRTEK, 29. NOVEMBER****ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI
ZA VITALNOST SKLEPOV?****Ljubljana, Sejem Narava – zdravje, avla levo, ob 14. uri**

Vsebina bo enaka kot 22. novembra.

ČETRTEK, 29. NOVEMBER**KOŽNE TEŽAVE PRI DOJENČKIH,
OTROCIH IN ODRASLIH****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Vse več otrok se srečuje s kožnimi boleznimi – od pleničnega izpuščaja in alergij do srbečih izpuščajev in atopičnega dermatitisa. Podobne težave pestijo tudi odrasle.

Informacije: (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

ČETRTEK, 29. NOVEMBER**SPOZNAJMO MASAŽO TUINA****Leskovec pri Krškem, Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, ob 18. uri**

Tuinolog Gregor Kodrič bo predstavil zgodovino in potek te stare kitajske terapije ter pojasnil, kako učinkuje. Še posebno bo poudaril povezavo med elementi in posameznimi organi, med telesnim in duševnim stanjem, med jinom in jangom ...

Prispevek: brezplačno.

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

Prireja: Zavod Svibna.


PETEK, 30. NOVEMBER
ZAKAJ BOLI?
PREDAVANJE O BOLEČINI

Ljubljana, Sejem Narava – zdravje, avla levo, ob 14. uri

Kaj sporoča bolečina? Ali znamo vzpostaviti odnos do bolečine in zakaj je to pomembno? Sredstvo proti bolečinam: da ali ne? Odnosi med vzrokom in posledico.

Vabljeni, na predavanje, ki bo osvetlilo celosten odnos do bolečine. Predava: Rajko Škarič.

Priraja: Združenje za obuditev celostnega človeka

»Vse bolezni koreninijo v črevesju.« Torej lahko tudi vzroke težav z možgani (izguba spomina, depresivno počutje, razdražljivost, avtizem ...) iščemo v črevesju ali, natančneje, v črevesni flori. Vabljeni na predavanje, na katerem bomo razkrili, kako je ravnovesje/neravnovesje črevesne flore povezano z zdravjem možganov in kaj najbolj spodkopava to občutljivo ravnovesje mikrobov v črevesju. Posledice porušene črevesne flore namreč niso le prebavne motnje (zaprtje, napihovanje, diareja, vetrovi ...), ampak sežejo veliko dlje.

Predava: Adriana Dolinar.

Priraja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

PETEK, 30. NOVEMBRA IN SOBOTA, 1. DEC.
TEMELJI ANTROPOZOFSKE PREHRANE ZA LJUDI IN ŽIVALI

Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, ob 15. uri

Slovenijo bosta obiskala mednarodno priznana strokovnjaka dr. Jasmin Peschke in Jean-Michel Florin iz Dornacha v Švici. Obvezne prijave na www.demeter.si. Informacije: Andreja Videmšek (051) 204 436, info@demeter.si

Priraja: Združenje Demeter Slovenija.

PONEDELJEK, 3. DECEMBER
ZDRAVA ZEMLJA – KAKO DO NJE?

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

Predava: red. prof. dr. dr. Ana Vovk Korže, Inštitut za promocijo varstva okolja. Prispevek: 5 €.

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


TOREK, 4. DECEMBER
NARAVNE REŠITVE PROTI BOLEČINAM

Leskovec pri Krškem, Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, ob 17. uri

Ali ste vedeli, da nekateri pripravki iz zdravilnih rastlin delujejo na bolečine enako ali celo bolje kot sintezne tablete in mazila? O tem, kako odpraviti bolečine v hrbtu, mišicah in sklepih, ne da bi pri tem škodovali jetrom, želodcu in ledvicam, bo predavala Sanja Lončar. Prispevek: 5 €.

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

Priraja: Zavod Svibna.


SOBOTA, 1. DECEMBER
ZAKAJ JE POTREBNO
SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?

Ljubljana, Sejem Narava – zdravje, avla levo, ob 11. uri

Vsebina bo enaka kot 22. novembra. Predavata: Rajko Škarič in Adriana Dolinar.

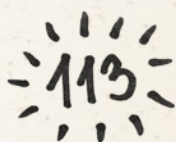
Priraja: Združenje za obuditev celostnega človeka.


SOBOTA, 1. DECEMBER
KAKO JE ČREVESNA
FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM MOŽGANOV?

Ljubljana, Sejem Narava – zdravje, avla levo, ob 14. uri

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

Z vašo pomočjo smo ustvarili že

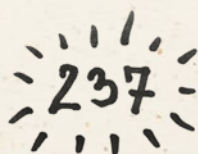


števil
tiskanih novic

Tiskane novice, ki so nastale v zadnjih
10 letih najdete na spletni strani

www.zazdravje.net
v PDF arhivu novic.

PDF ARHIV NOVIC



in števil
elektronskih novic.

Na elektronske novice se
lahko prijavite na spletni strani

www.zazdravje.net
Prijava na e-Novice.

PRIJAVA NA E-NOVICE

prostor za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance

**DAVČNA UPRAVA
REPUBLIKE SLOVENIJE**

p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana

Zahvala



Hvala vsem, ki ste nam z doniranjem dela
dohodnine, s prispevki in s pošiljanjem poštних
znamk pomagali narediti več, kot bi sicer.

V zadnjem letu smo ob pomoči tako zbranih sredstev priredili več kot 50 predavanj,
ki so bila za udeležence brezplačna, izdali 9 številk tiskanih novic in 49 števil
elektronskih novic, posneli 18 videoprispevkov, ki so na voljo tudi na spletu, ter
omogočili brezplačno promocijo dogodkov več kot 30 društvom in organizacijam.
Poleg tega vzdržujemo ažuren spletni koledar dogodkov in nenehno raziskujemo
številne teme, ki vsem nam pomagajo, da živimo bolj kakovostno in ozaveščeno.

Društvo Ognjič, ekipa projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

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)



Težave s kožo so za dojenčka enako neprijetne kot lakota

BESEDILO: KATJA PODERGAJS

Sliši se pretirano, a vendar je tako, saj je koža dojenčkov neprimerno bolj občutljiva od kože odraslih ljudi in »se oglasi« ob vsaki najmanjši neprijetnosti – to pa lahko povzroči marsikaj.

Kot vemo, je koža naš največji organ, ki nas ščiti pred zunanjimi vplivi, hkrati pa je tudi čutilo, s katerim zaznavamo svet okoli nas. In to čutilo je za majceno človeško bitje, ki je pravkar prišlo na svet, izjemnega pomena, saj preko njega zunanji svet občuti, še preden ga lahko vidi skozi svoje oči. Njegov prvi (zunanji) stik z materjo je občutenje njene tople kože, ko ji ga po porodu položijo na trebuh, s čimer se med njima splete neprecenljiva vez.

Kasneje zaradi nežnega dotika staršev ali rahlega vetrca na svojem ličku dojame, da je svet okoli njega živ. Preko kože izkusa prijetna doživetja, kot

so topla kopel, udobna, zračna oblačila, pomirja-joča masaža ali izdelki za nego, ki njegovo kožo hranijo, ščitijo in negujejo.

Žal pa lahko dojenček preko svoje kože kaj hitro izkusi tudi neprijetnosti zunanjega sveta. Njegova koža je namreč ob rojstvu izredno nežna in prepustna ter zato zelo občutljiva na zunanje vplive. Od odrasle kože je tanjša kar za petkrat! Podkožje je drugače strukturirano, kožne celice niso tako gosto nakopičene kot pri odrasli osebi in tudi zaščitna rožena plast še ni povsem ustvarjena. Zaradi tega je dojenčkova koža tudi zelo ranljiva, saj tanka rožena plast vsebuje le malo maščobe, je zelo prepustna in se skozi jo veliko hitreje izgublja vlaga, kar lahko vodi v nastanek suhe kože. Prevelika izguba vode skozi kožo ter prehajanje strupov skozi jo v telo pa sta vsekakor lahko pomembna vzroka za dojenčkovo stisko in jok, zato se je zelo priporočljivo posvetiti prav vsemu, kar prihaja v stik s kožo našega najmlajšega družinskega člana, od oblačil in detergentov zanje, do sredstev za nego.

OBLEČEN ALI ZAPAKIRAN DOJENČEK?

Če so dojenčkova oblačila iz sintetičnih materialov (poliester, poliakril ...), koža ne more dihati in pojavijo se lahko rdečice in izpuščaji. Poleg tega lahko skozi tako prepustno kožo, kot je dojenčkova, prehajajo strupene snovi in mikro delci plastike, iz katere so proizvedeni sintetični materiali. Svoje dodajo še barve za tekstil, ki so prav tako polne otroku škodljivih snovi. Zato je pri izbiri dojenčkovih oblačil potrebna posebna pozornost. Oblačila naj bodo iz (naravno pridelanih!) naravnih materialov, kot so bombaž, bambus, konoplja, volna ... Naj bodo udobno krojena in neutesnjujoča, s čim bolj ploskimi šivi in po možnosti nebarvana – če že, pa barvana z naravnimi barvili. Seveda je pri izbiri oblačil zelo pomembno upoštevati tudi temperaturo zraka. Še tako kakovostna oblačila lahko dojenčku povzročijo srbečico (in jok), če mu bo v njih prevroče in se bo prekomerno potil (sol je zelo pogosto vzrok za srbenje pri otrocih).

NARAVNO ČIST ALI STERILNO ČIST DOJENČEK?

Morda še bolj pomembna za zdrav in nemoten razvoj dojenčkove kože so negovalna sredstva,

torej kreme, mazila, losjoni, šamponi, vlažilni robčki ... oziroma vse, s čimer želijo mamice doseči, da bi bila koža njihovih malih srčkov čista, mehka in dišéca. Kar pa se ponavadi žal ne ujema s tistim, kar si dejansko želi dojenéková koža.

Za otroško ritko je najbolj prijetno éišéenje z zgolj vodo in oljem. Navadno bombažno krpico namoéimo v toplo vodo, nanjo kanemo nekaj kapljic kakovostnega olja (npr. mandljevo) brez parfuma in drugih sintetiénih snovi ter nežno obrišemo ritko. To bo za maléka veliko bolj prijetno, kot brisanje s hladnimi vlažilnimi robéčki, ki velikokrat vsebujejo sintetiéne losjone in dišave (o škodljivih sestavinah konvencionalnih sredstev za nego dojenékov smo že veliko pisali – pbrskajte po naši spletni strani).

Za kopel bo prav tako najboljša le primerno topla voda z nekaj kapljicami kakovostnega olja, ki bo prepreéilo izsušitev. In vsekakor dojenéková koža

kopeli ne potrebuje vsak dan – dovolj bo enkrat na teden.

Ko smo tako poskrbeli za (naravno) éistost, lahko to svilnato tanko kožico še malce nahranimo – za ta namen so še posebno primerni kakovostni naravni izdelki na osnovi ognjiéa. To sonéno zelišée namreé podpira naravno delovanje kože, neguje v primerih pordelosti in draženja (npr. v predelu pleníc) ter spodbuja regeneracijo kože. Tako je občutljiva dojenéková koža dobro zašéitena in ima hkrati najboljšo podporo za svoj nadaljnji razvoj.

Ée se pri dojenéku pojavi nevrodermitis, atopiéni dermatitis ali kakšna druga kožna težava, pa je vredno poizkusiti z negovalnimi sredstvi iz belega slezenovca. Ta néžna rastlina namreé s snovmi is svojih korenin ustvarja organski gel oziroma sluz, ki kožo obda kot zašéitna lupina, ter jo s tem pomiri, zašéiti pred zunanji dražljaji in zadrži vlago v njej.



PRAVI HEROJI SO NEŽNI PO NARAVI.



Weleda Negovalna linija za dojenéke in otroke z ognjiéem

Skrb za otroka je prirojena, enkratna izkušnja v življenju. V nas zbudi nova éustva, postanemo bolj éuteéi in odgovorni. Izbor izdelkov za nego dojenéka je éisto instinktiven, naraven. Weleda linija iz néžnega ognjiéa je kot ljubeé dotik. Za zdrav izgled otroške kože in skupno užívanje v negi.

ZAUPANJA VREDNA ŽE VÉC KOT 30 LET

- ✓ Naravna néžna nega od prvega dne dalje
- ✓ 0 % sintetiénih barvil, dišav in konzervansov
- ✓ Priporoéilo babic



WELEDA

Že od 1921

NAJ DOJENČEK DIŠI PO SEBI

Kako bi se vam zdelo, če bi v pekarni dodali sirovim štručkam vonj po šunki, da bi vam bolj dišale? Verjetno bi se počutili prevarane, kajne? Enako je z malo štručko, ki ste jo spravili na svet. Če ima vonj po lilijah iz mehčalca za perilo, je to preprosto prevara. Da ne govorimo o tem, da umetne dišave (in druge snovi) iz detergentov in mehčalcev za perilo tudi izdatno dražijo dojenčkovo kožo in dihala ter povzročajo alergijske reakcije. Bolj zdrava izbira bodo zato naravna sredstva za pranje perila, brez dodanih vonjev, četudi morada oblačila ne bodo tako brezhibno čista.



Dojenčkova koža pa lahko vsrka tudi kreme, dezodorante ipd., ki jih uporablja ponosna mamica (ali babica ali kdorkoli drug, ki pestuje dojenčka). Se vam je že zgodilo, da ste vzeli svojega otroka v naročje in zavohali na njem parfum njegove babice? Dojenčka močni vonji vznemirjajo, vznemirijo pa tudi njegove sluznice dihal in kožo. Zato se vsaj v obdobju prvega otrokovega leta raje odpovijte močno odišavljenim negovalnim in kozmetičnim sredstvom in k temu spodbudite tudi bližnje, ki so večkrat v stiku z otrokom.

DOTIK KOT SPOROČILO

Vrnimo se k začetku in koži kot čutilu. Za pravkar rojenega otroka je dotik sporočilo: prijeten dotik = počutim se varno in ljubljeno; neprijeten dotik = nisem varen, strah me je. Ob vsem crkljanju, pestovanju in obsipanju s poljubčki lahko zato otroku čim večkrat privoščimo tudi nežno, igrivo masažo, ki mu bo pomagala spoznavati svoje telo

Nasvet v primeru krčev

Pri dojenčkih, ki imajo krče (kolike) ali vetrove, lahko napet trebušček sprostimo s pomočjo masaže s krožnimi gibi. Začnite pri popku in nežno masirajte navzven v smeri urinega kazalca. To večkrat ponovite, da stimulirate prebavo. S preventivno masažo dojenčkovega trebuščka izboljšate ravnovesje v črevesju.



Težave s kožo je najbolje reševati od znotraj.



Spoznajte, kako s pravilno uporabo začimb uredimo prebavo, obvladamo kandido in preprečimo težave s kožo.

Sabina Topolovec
v sodelovanju s
Sanjo Lončar



Knjigo lahko prelistate in naročite v spletni knjigarni:

www.shop.zazdravje.net

Cena:
24,80 €
POŠTNA
GRATIS

Prepoznate težave s povečano prostato?



Na malo potrebo ponoči?



Šibak curek in kapljanje?



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