



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ december 2011 / januar 2012

brezplačen izvod



Tema meseca:

Pripravljeni na leto 2012?



KALČEK
NARAVNO, Z OKUSOM
ekološke trgovine



 **Ponujamo čez
3.700 ekoloških
izdelkov**

 **Skrbimo za naj-
večjo in najcelovi-
tejšo izbiro - od
eko prehrane do
eko čistil**

 **Uporabniki naše
kartice Kalčica
imajo redne
ugodnosti**



 **Prvi v Sloveniji,
z vami smo že
od leta 1989**

Ljubljana, BTC, Hala 9
Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00
01 / 5233-562, trgovinaBTC@kalcek.si

Ljubljana, Celovška cesta 268
Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00
01 / 0590-78-710, trgovina.siska@kalcek.si

Ljubljana, Trubarjeva 28
Ponedeljek - petek: 9.30 - 16.30, sobota: 9.00 - 13.00
01 / 4330-118, truba@kalcek.si

www.kalcek.si



Alelujaaaaa!

Novice na dom brez zapletov!

Banka se je po dolgoletnih prošnjah odzvala in nam po novem na izpiskih poda popolne naslove pošiljateljev prispevkov. Zato nam teh podatkov od OKTOBRA 2011 naprej ni več treba pošiljati po elektronski pošti, javiti po telefonu ali nam pošiljati kopije položnic po pošti.

To pa boste kljub vsemu morali storiti, če:

- plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic),
- ima plačnik v naslovu šumnike (ti se na izpisku ne izpišejo).

V tem primeru nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti na naslov društva ali po elektronski pošti na **posljite.novice@gmail.com** ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na **041 770 120**.

Vemo, da si zelo želite nemoteno brati naše novice. Tudi mi si zelo želimo, da pri dostavi ne bi prihajalo do težav. Vendar pa smo nemočno v svoji zbirki podatkov gledali vse večje število plačnikov, ki jim nismo mogli poslati novic, saj nismo vedeli, kam. Če ste eni izmed njih, še vedno velja povabilo – pokličite nas.

Če torej želite naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek za obveščanje, ki ga lahko nakažete na TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen prispevek. Sklic: vpišite datum plačila.

Leto 2012 pred vrati

Verjetno ni Slovenca, ki se v tem mesecu ne bo spraševal, kaj nam prinaša leto 2012.

Eni bodo seštevali predvsem svoje poslovne bilance, druge bo zanimala politična bilanca, tretji bodo gledali v zvezde in planete, brali prerokbe in čakali nove odrešitelje ...

Naša publikacija bo natisnjena pred novimi volitvami, vendar sem prepričana, da nismo zamudili nobene velike novice. Naš mali politični peskovnik, ne glede na izide volitev, ne bo vplival na razmerje moči v svetu, preprosto zato, ker je naši deželi ostalo zelo malo suverenosti.

Finančno politiko nam že narekuje Evropa, kako se bomo branili in kam bomo pošiljali vojake, nam že narekuje NATO, zračni prostor nam že varujejo drugi (svojega lastnega neba nimamo možnosti niti obvarovati pred »chemtraili«), šolstvo nam je že izoblikovala Bolonja, Bruselj je že v pristopnih pogajanjih določil, kaj smemo pridelovati in v kakšnih količinah (se še spomnite zelene trgovine presežnega grozdja?). O čem imajo torej možnost odločati novoizvoljeni predstavniki naroda? O tem, ali bodo na zgornji palubi Titanika prebarvali klopi?

Pričakovanje leta 2012 kot leta velikih pretresov in sprememb je skozi vse knjige, prerokbe in medijsko pozornost že zasidrana v našem razmišljanju – pri večini vzbuja negotovost, skrbi in obenem tudi pričakovanja rešitve, ki naj bi prišla od zunaj. Kljub velikemu kaosu in hrupu, ki se obeta, pa ne bo prav nič pomembnega prišlo od zunaj. Prišel je trenutek za veliko preobrazbo – takšno, ki se lahko zgodi le znotraj vsakega izmed nas, ko se bomo spomnili, kdo v resnici smo.

Sanja Lončar, urednica

Namesto voščilnice

Hvaležni smo, da nam je dana možnost ustvarjati projekt *Skupaj za zdravje človeka in narave*.

Hvaležni smo vsem življenjskim izkušnjam, ki nas povezujejo in nam dajejo veselje, da ustvarjamo, raziskujemo, spodbujamo, ... Hvala za vaše povratne informacije, za spodbude, vprašanja in izkušnje, ki jih delite z nami.

Naj negotovost prihajajočega časa le še okrepi vašo moč, da živite ZDAJ in sebi dovolite biti to, kar v resnici ste. Srečno!



V tokratnih novicah preberite:

Kaj smo lahko spoznali v letu 2011?	4
Vojna za vodo	6
Potresi ubili 780.000 ljudi!	8
Naravna lekarna tudi v kriznih trenutkih	10
Naravni antibiotiki so inteligentnejši od sinteznih!	12
Kdaj bo Slovenija odpravila obvezno cepljenje?	18
Toliko dobrega v enem jedrcu?!	21
Nevarna soja???	24
Koledar dogodkov	28
Samooskrba zdaj!	32
Ščepec hvale in zahvale!	33
Botanika za samooskrbo in prehransko neodvisnost	34
Rastline čistijo zrak	36
Iz slabega semena zrastejo le težave!	40
Lahko ustavimo ledeno goro?	42



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 35.500 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz

Kaj smo lahko spoznali v letu 2011?

Besedilo: Sanja Lončar



O PREHRANSKEM SISTEMU ...

Afere na področju varnosti prehrane (dioksin, *E. coli*, ...) so nas naučile, kako neobvladljiva je lahko naša prehranska veriga. Če je v enem izdelku prisoten genski material na stotine živali (ali različnih kemičnih snovi), je vsa zgodba o varnosti le pravljica, ki deluje do trenutka, ko se ne zgodi kakšna bolj resna težava. Vsak, ki zna sešteti $2 + 2$, je že ugotovil, da je edino, kar je obvladljivo in zanesljivo, tisto, kar naredimo sami ali pride iz znanih rok. Vse ostalo je le neskončno zapletanje in draženje sistema, da bi se ustvaril privid varnosti.

O DENARJU ...

Kljub temu, da je finančni sistem tako zapleten, da tisti, ki od njega ne živijo, sploh ne morejo dojeti, kako deluje, vse več ljudi spoznava, da je izvor vsega zla na tem planetu prav to, da je denar postal sveta vladar. Denar, ki ga držimo v rokah, je tisto okovje, s katerim nas silijo, da moramo pridelovati »davke« in »obresti« svojim vladarjem. Ta denar je imel moč, da je povsem za šalo uničil toliko podjetij, spravil ljudi na ceste ali iz lastnih hiš. In ta isti denar iz nas iz dneva v dan dela še večje sužnje, saj daje država v našem imenu posojila bankam in drugim državam, ki jih bomo morali odplačevati mi s svojim prihodnjim delom.

In tudi na tem področju je rešitev sila preprosta – zakaj ne bi živeli brez denarja? Zakaj moramo izmenjevati svoje delo tako, da s tem najbolj bogati tisti, ki je si je vzel pravico »natisniti« denar. Če svojo uro prostega časa izkoristim, da skuham kozarec marmelade in ga podarim svojemu sosedu, ker je bil tako prijazen in mi je zalival vrt, ko sem bila na dopustu, sva oba izmenjala po eno uro prijetnega dela, ne da bi s tem služila še četica birokratov in debelih bankirjev. Če se o svojih težavah pogovorite s prijateljem, boste psihologe in psihiatre pustili brez zaslužka. Če uživate v kuhanju, pa boste zmanjšali promet tudi gostincem. In tako smo lahko spoznali, da padec BDP-ja lahko dejansko pomeni dvig lastne blaginje. In če bi si 2 milijona ljudi vzelo čim več časa za tisto, kar jih izpolnjuje, bi bili vsi skupaj na odlični poti k družbi blaginje, četudi bi se makroekonomisti držali za glavo.

O ENERGETIH ...

Končno smo izvedeli, da so biogoriva bolj obremenilna za okolje kot fosilna goriva, ob tem pa so pahnili v lakoto še dodatne milijone nič krivih ljudi – ker namesto za njihovo hrano zdaj zemljo izkoriščamo za pridelavo goriva.

Podobno kaže tudi izračunom prihrankov pri varčnih žarnicah. Če seštejemo stroške tehnologije, proizvodnje in razgradnje ter neizračunljive stroške kontaminacije okolja z živim srebrom, zraven obenem pa tudi slabšanje zdravja tistih, ki so takšni svetlobi izpostavljeni, se lahko res vprašamo, kaj je stvarni namen zgodbe o varčnih žarnicah.

Solarna tehnologija in fotovoltaika sta zaenkrat zastavljeni tako, da za veliko denarja dobimo še

vedno zelo malo – država pa s svojimi subvencijami polni žepe tistih, ki na novih tehnologijah pobirajo bajne zaslužke. Če bi želeli energijo res demokratizirati, bi se tega lotili drugače. Vse navedeno pa priča zgolj o tem, da je volk zaenkrat spremenil le dlako.

Tisti, ki so dojeli bistvo, so se energijskih vprašanj že lotili drugače. Najboljša strategija je reči NE tistemu, česar ne potrebujemo. Si predstavljate, kakšen prihranek nastopi, ko nehate ogrevati sobe in omare, v katerih se kopičijo le mrtve stvari, ki vam ne služijo in vam le kradejo denar za »vzdrževanje«? Slovenija se zarašča – zakaj ne bi spremenili načina ogrevanja in si tako zmanjšali stroške na polovico ali celo na dve tretjini? Če se lotimo čiščenja gozda, pa ta največji strošek vsakega gospodinjstva celo prečrtamo. In če smo zadovoljni, nas bo tudi manj zeblo – zato nam bo prijetno tudi v nekaj stopinj manj ogretyh prostorih.

O INFORMACIJAH ...

Tudi najbolj neobveščenim postaja jasno, da je izbira novic v večini medijev obratno sorazmerna njihovi pomembnosti. Kdaj ste zadnjič slišali o Mehiškem zalivu? Kdaj ste zadnjič zasledili informacije o Fokushimi? Ali veste, da v ZDA na milijone ljudi živi v šotorih, ker so ostali brez domov? Da se pripravlja nova vojna? Da je dolar pred kolapsom? Da je devalvacija dolarja in evra po mnenju mnogih le še vprašanje dneva?

Mar mislite, da tega ni, ker o tem ne pišejo? Potem verjetno tudi verjamete, da je tisto, o čemer govorijo, pomembno in resnično.

V tem letu smo bili priča krepitvi interneta in neposredni izmenjavi informacij. Seveda je tudi internet krassen medij za manipuliranje. Če pa znate iskati in brati med vrsticami, lahko izveste marsikaj, o čemer mediji, ki so v lasti kapitala, nikoli ne bodo govorili. Kdor išče, ta najde.

O ZDRAVSTVENEM SISTEMU ...

Če sistem živi od bolnih, potem mu res ne more biti v interesu, da bolni ozdravijo. In v tem se preprosto zrcali ves paradoks zahodnega zdravstvenega sistema, ki je postal le še eden izmed vzvodov za nadzor, ustrahovanje in siromašenje ljudi.

V prejšnjih letih so trg preplavile knjige, ki razkrivajo tisto, čemur niti v najhujših teorijah zarote ne bi verjeli. Na dan prihajajo nova in nova dejstva o neučinkovitosti in celo škodljivosti velikega števila zdravil, o podkupninah, manipulaciji z raziskavami, uporabi revnih za medicinske poskuse, o problematičnih cepivih, ... Pred 50 leti je bilo biti zdravnik zelo spoštovan poklic. Danes pa drsi

Bi radi vedeli več o dejanskem dogajanju v svetu?

Kot zanesljive vire informacij, vam priporočamo, da začnete brati novice na naslednjih spletnih naslovih (angleški jezik):

www.NaturalNews.com

(o področju zdravja, zdravil, prehrane)

www.AlternativeNews.com

(vsa področja, resno branje, dobri avtorji)

www.InfoWars.com

(če raje gledate in poslušate kot berete)

www.CCHRint.org

(kratica pomeni Citizen Commission for Human Rights. Stran pa se ukvarja z različnimi oblikami kršitev naših pravice, vključno z zlorabami psihologije in psihiatrije)

www.ActivistPost.com

(drugačne novice o tem, kar mislite, da veste)

Za hitro izobraževanje o prihajajočem kolapsu dolarja kot svetovne valute in vsega, kar lahko to pripelje s seboj, vam priporočamo ogled filma:

<http://www.stansberryresearch.com/pro/1011PSIENDVD/LPSILC42/PR>

v skupino – »politikov, zvodnikov, trgovcev«. Na zdravnikih je, da si povrnejo ugled, predvsem s tem, da dokažejo, da služijo zdravju in ne industriji bolezni. Na nas pa je, da prevzamemo odgovornost za svoje zdravje.

O ODGOVORNOSTI ...

Če ste resnično spoznali tisto, o čemer pišem zgoraj, potem je neizogiben tudi sklep, da odgovornosti za kakovost svojega življenja ne moremo prelagati na sistem, ki je tako zaseden z vzdrževanjem samega sebe, da nima ne želje ne moči, da bi skrbel še za nas.

In še sreča, da je tako!

Preverjena zaščita pred sevanjem

Pooblašeni laboratoriji iz Slovenije, Kanade in Srbije so potrdili, da Bioprotector™ neutralizira večino EM sevanja mobilnih telefonov in drugih električnih naprav. Certifikati so objavljeni na www.bioprotector.si. Trije modeli, cene od 50 do 65 EUR.

Bonamico d.o.o.
tel: 01/515-0330
040/891-081
040/891-108





Vojna za vodo

Besedilo: Sanja Lončar

Morda vse kaže, da se pripravlja še ena vojna za nafto, vendar je dejstvo, da nafte kmalu ne bo več. Tudi življenje brez nafte lahko gre naprej in je lahko še bolj kakovostno kot danes.

Tisto, brez česar res ne moremo, pa je voda. In prav s to dobrino smo v zadnjem stoletju ravnali tako brezskrbno, da se nam bo to hudo maščevalo.

Naš modri planet je sicer v večji meri pod vodo, vendar je le 2,5 % vode sladke. S tem, da to vodo nemarno onesnažujemo zaradi pohlepa po večjih donosih poljedelstva in industrije, postavljamo svoj obstoj pod resen vprašaj.

Vojna za vodo že poteka in o tem že leta piše in govori Tomo Križnar. Nube izginevajo, saj imajo to smolo, da so pod zemljo, na kateri živijo, našli največje sladkovodno jezero na svetu. Veste, kaj je prvo, kar kupujejo multinacionalke v revnih državah? Pravice do črpanja vode! Pri tem je

pomembno, da veste, da „revne države“ niso le tiste tam daleč v Afriki. NE – to so vse države, ki svetovnim bankirjem ne morejo plačati svojih dolgov, ti pa so posledično „upravičeni“, da odvzamejo tisto, kar ocenjujejo kot vredno.

Ena svetovna vojna na leto?

Leta 2003 je EPA (Environmental Protection Agency) izdala poročilo, v katerem je navedla kar 87 različnih onesnaževalcev, ki se lahko znajdejo v pitni vodi, ter njihove vplive na zdravje. Številni izmed njih so povezani z rakom, boleznimi ledvic, jeter in celo smrtjo. Celotna študija je objavljena na naslovu: <http://www.epa.gov/safewater/wot/index.html>.

Že danes več kot 1,1 milijarde ljudi nima rednega dostopa do čiste vode. Združeni narodi ocenjujejo, da se bo do leta 2050 to število še dramatično zvišalo. Ocene pravijo tudi, da bo do leta 2020 zaradi bolezni, ki se prenašajo prek nečiste vode in bi jih bilo možno preprečiti, umrlo od 52 do 118 milijonov ljudi! To pomeni skoraj 5–10 milijonov smrti na leto. Poleg tega Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da vsako leto do 5 milijonov ljudi umre zaradi pomanjkanja pitne vode. To je več kot 13.000 smrti na dan. Kaj pa živali? Ali bodo tudi one kupovale vodo v plastenkah? Kaj pa rastline in mikroorganizmi? V primerjavi s tem je druga svetovna vojna le manjši incident.

Se to nam ne more zgoditi?

Slovenija velja za državo z dovolj vode, vendar z njo ravnamo zelo nemarno. Iz leta v leto smo priča praksi, da naša ministrstva le „požegnajo“ povišanja dovoljenih škodljivih snovi v vodi in jih razglasijo za varna. Namesto z resnično varnostjo se bolj ukvarjajo s spremembami načina vzorčenja in izbire parametrov, ki jih merijo, da bi bil „končni vtis“ boljši.

Podtalnico ogrožajo tudi prepustne greznice, ki so posejane po vseh koncih Slovenije, ter nenadzorovano gnojenje z gnojnicami. Ker zelo veliki del Slovenije sodi pod kraško območje, se onesnažena voda preprosto zlije v pitno. Nekatere regije so hudo obremenjene z industrijo – na vrhu liste ogroženosti so Trbovlje, Mežiška dolina in Celjska regija.

Podobno je v Pomurju, kjer je podtalnica blizu in se onesnaženje s površja hitro pozna tudi v kakovosti pitne vode. Nato še doživimo, da kmetje protestirajo zaradi omejitev in izpada dobička, ki ga bodo imeli, če se bodo vzdržali pred uporabo določenih strupov na vodovarstvenih območjih, odgovorne ustanove pa jim razprodajo še nekaj našega zdravja ter omilijo režim (!!).

Kaj nas čaka v prihodnosti?

Tudi brez izrednih dogodkov se bomo soočali z vse večjo onesnaženostjo podtalnice. Hitre vremenske spremembe, ki se bodo po vseh napovedih kazale kot daljša sušna obdobja in nato močnejši nalivi, pa imajo posledice tudi na vodne vire. Voda, ki tako hitro pronica, nima časa za naravno filtriranje skozi plasti zemlje, zato do podtalnice pridejo tudi večje količine onesnaženja s površja. Slovenska posebnost so hribi, po katerih se zlivajo hudourniki, ti pa lahko ob močnih nalihivih postanejo plazovi, v katerih se zmešata voda in zemlja z vsem, kar je na njej. Na primeru Fokushime in Genove smo lahko videli, kakšno razdejanje lahko naredi mulj in kako težko se ga je rešiti. Kaj pa voda? Lokalni viri so takrat neuporabni, vodo iz drugih regij pa je nemogoče pripeljati po kopnem, če so ceste prekrte z muljem ali jih sploh več ni.

V primeru večjih onesnaženj vam ne bo v pomoč filtrirna naprava, ki zahteva elektriko ali normalno delovanje vodovodnega omrežja, saj v takšnih trenutkih ne bo ne enega ne drugega. Ob tem je večina filtrov prilagojena že prečiščeni vodi in iz vode ne čisti bakterij, zajedavcev ali težjih kontaminantov.

Če želimo biti pripravljeni tudi na izredne scenarije, je dobro imeti pri roki nekaj praktičnih (in prenosnih) pripomočkov.

Preproste sisteme filtriranja so razvili za popotnike, ki se odpravljajo na „necivilizirane“ konce sveta. Iz enakih razlogov pa so se razvile tudi tehnologije filtriranja, ki jih uporabljajo za vojake na terenu.

Tehnologijo Seyshelle, ki je na svetu najbolj razširjena z 2 milijonoma filtrirnih naprav, ki so trenutno v uporabi, so razvili predvsem za vojaške namene, civilno zaščito, humanitarne organizacije na terenu itd. Na srečo pa je dostopna tudi v široki prodaji. Posebnost teh filtrov je, da razen nevarnih kemikalij odpravljajo tudi bakterijsko kontaminacijo in zajedavce, kot so *Cryptosporidium*, *Giardia*, *E. coli* ter ostale ciste in spore, ki se prenašajo z vodo. Filter odpravlja tudi raztopljene trdne snovi – težke kovine in ostale snovi, kot so aluminij, azbest, svinec, živo srebro, cink, arzen, baker, Radon 222 in ostale.

Seychelovski prenosni filtri so najbolj testirani izmed podobnih izdelkov na svetu. Neodvisna testiranja so izvedli v več kot 20 državah po svetu, in sicer v izjemno opremljenih laboratorijih. Podoben test so izvedli tudi v Prekmurju, na območjih s slabšo kakovostjo vode. V trgovinah za pohodnike je na voljo še nekaj različnih oblik filtriranja. MSR filtrira vse snovi do velikosti 0,2 mikrona in tudi odpravlja bakterije in težke kovine.

V tujini (ali na spletu) je na voljo tudi najbolj izpopolnjen filter, ki lahko filtrira tudi viruse. Sistem je sicer bolj zapleten za uporabo od Seyshelle, saj je treba vodo črpati in tako lahko filtrirate 1 liter na minuto. Ker v primeru izrednih dogodkov ne bomo zasedeni z gledanjem televizije in surfanjem po internetu, nam to verjetno ne bo težko.

In kaj, če vsega tega nimate ali ne dobite? (Zaupati vam moramo, da vsi dobavitelji opozarjajo na vse večje zamude pri dobavah – saj verjetno vse več ljudi razmišlja v isti smeri). Poiščite vsaj tablete za čiščenje vode ali jod. Tudi v primeru, da imate filtre za zahtevno filtriranje, je dobro, če vodo pred tem kemično očistite in nato prefiltrirate. Filter bo trajal dlje, voda pa bo očiščena tako kontaminantov kot tudi ostankov kemikalij, ki ste jih uporabili za čiščenje.

In če vas težave zalotijo brez vsega navedenega? Potem se vsaj spomnite na pesek in glino, ki lahko nase vežeta veliko težkih kovin in kontaminantov. Tako „filtrirano vodo“ moramo nato kuhati kar nekaj časa, da se rešimo tudi bakterij. Ker nekateri patogeni organizmi preživijo temperature tudi na 100 stopinj Celzija, je za takšne primere dobro uporabiti „ekonom lonec“, ki ustvarja tlak, ki ga mnogi patogeni organizmi ne prenesejo.

SEYCHELLE PRENOSNI VODNI FILTRI

BREZHIBNO ČISTA VODA. KJERKOLI, KADARKOLI.

Idealno za popotnike, hribolazce...

...ter za vsakodnevno uporabo



prodajna mesta: **WWW.ZIN.SI WWW.BIOPARK.SI**

T: 030/919-555, ZIN d.o.o., Andrejeva 12, 1000 Ljubljana

EDINI PRENOSNI FILTRI S SLOVENSKIM CERTIFIKATOM!

V decembru **10-odstotni popust** pri nakupu filtrov Seyshelle, za bralce revije. Pri nakupu morate povedati geslo: "Pitna voda".



Potresi ubili 780.000 ljudi!

V zadnjem desetletju so potresi povzročili največ smrtnih žrtev, ko gre za naravne katastrofe. 780.000 mrtvih v tem obdobju predstavlja 60 % vseh žrtev naravnih nesreč, objavljajo v reviji *Lancet*.

Ob tem so potresi neposredno prizadeli še 2 milijarde ljudi, ki so bili z njimi povezani. Torej skoraj tretjino svetovnega prebivalstva.

Najbolj smrtonosen v tem obdobju je bil potres na Haitiju leta 2010, ki je ubil 316.000 ljudi.

Sledi potres, ki mu je sledil cunami decembra 2004, ki je na obalah indijskega oceana ubil 227.000 ljudi.

Na tretjem mestu je potres v jugozahodni kitajski

Kombinacija potresa in cunamija do zdaj ni bila tako pogosta. Če upoštevamo, da danes tri četrt svetovnega prebivalstva živi ob obalah in sotočjih velikih rek, postaja takšna nevarnost neobvladljiva.

provinci Sečuan leta 2008, ki je vzel 87.500 življenj. Bilanca Fokushime bo poznana šele v prihodnosti, ko se bodo pokazale dolgoročne posledice radioaktivnosti.

In zakaj se s takšno problematiko ukvarja ugledna medicinska revija *Lancet*?

Predvsem zato, ker postajajo po mnenju uredništva potresi vse večje zdravstveno tveganje in je treba zdravnike bolj pripraviti na ukrepanje v tovrstnih primerih.

Močni potresi naenkrat povečajo število tistih, ki so potrebni pomoči, na enega do osem odstotkov prebivalstva.

Razmerje med mrtvimi in poškodovanimi se sicer razlikuje, vendar iz izkušenj ocenjujejo, da se

giblje okrog 1:3. Torej pridejo na enega smrtno poškodovanega še trije poškodovani preživeli, ki so potrebni pomoči.

Prvi val poškodb in potrebnih ukrepov nastane takoj po potresu. Zato prvih nekaj ur po potresu večina smrti nastopa zaradi obsežnih poškodb ali izkrvavitvev.

Drugi val nastopa nekaj ur po potresu, in sicer kot posledica notranjih krvavitvev ter poškodb notranjih organov.

Tretji val pa se začne nekaj dni ali tednov pozneje, ko mnogi umirajo zaradi sepse ali večjih okvar organov. Med preživeli je veliko takšnih, ki imajo poškodovane ledvice, jetra ali vranico, ter takšnih s poškodbami hrbtenice in okostja. Najbolj občutljivo je prebivalstvo otrok, ki v potresih predstavljajo 25–53 % poškodovanih.

Ob pomoči pri iskanju in reševanju se moramo pripraviti tudi na morebitne epidemije, do katerih lahko pride v zbirnih centrih in preobremenjenih zakloniščih.

Dolgoročno pa so potresi tudi grožnja mentalnem zdravju, saj povzročajo zelo visok stres in šok, ki jima pogosto sledi tudi depresija.

Raziskovalci, ki so pripravili navedeno poročilo, še posebej opozarjajo ne neobvladljivi položaj, do katerega lahko pride, če bi potresi ali druge naravne katastrofe doletele zelo poseljena območja, kot so Tokio (32 milijonov prebivalcev), Mexico City (20 milijonov), Los Angeles (15 milijonov) ali Istanbul (9 milijonov).



Ste si oddahnili, da smo, na srečo, tako majhni? Predstavljajte si, da bi v Sloveniji nujno medicinsko oskrbo naenkrat potrebovalo 20.000–60.000 ljudi (1–3 % prebivalstva)? Ali da bi morali na urgenci Kliničnega centa naenkrat oskrbeti 3.000–9.000 ljudi? Če temu dodamo še izrazito visoko prevalenco MRSE in drugih bolnišničnih okužb, ki jih imamo že zdaj (brez izrednih dogodkov), je vsakomur hitro jasno, da bo tudi v izrednih okoliščinah najbolje čim boljše poskrbeti sam zase in za tiste, ki so ob nas. Ste pripravljeni na to?

Ne računajte na nas!



Pomagajte si sami

Preverite svoje zaloge tistega, kar lahko odloča o življenju v morebitnih kriznih trenutkih. Ker ne veste, kje vas lahko nekaj doleti, je na več mestih dobro imeti tisto, kar bi lahko najbolj potrebovali ob sebi, v avtu, v pisarni, doma ali na lahko dosegljivem mestu izven hiše (npr. v vrtni uti, kamp prikolic in podobno):

- Oskrba ran in poškodb, protibolečinska sredstva, sanitetni material, ...
- Zdravila, brez katerih ne morete.
- Čista voda in pripomočki, s katerimi jo lahko očistite (filtri, tablete, ...).
- Živila z visoko prehransko vrednostjo (vsaj za nekaj dni).
- Topla oblačila.
- Vzdržljiva in topla obutev.
- Baterije.
- Orodje.
- Rokavice.
- Piščalka.
- Nož.
- Vžigalnik, sveče, pripomočki za zakuriti ogenj.
- Osnovna sredstva za osebno higieno.



Namesto novoletnih okraskov, slaščic in »praholovcev« raje kupite nekaj, kar lahko odloča o življenju. Ne gre za pokvarljivo robo. Prej ali slej vam lahko pride zelo prav.



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

Ko prebiramo novice o naravnih katastrofah, ki pestijo množice ljudi daleč in nedaleč proč od nas, se nehote vprašamo, kako bi si lahko pomagali, če se takšna nesreča zgodi nam? Ko tako razmišljamo, v resnici sploh ni treba, da nas doleti katastrofa hujših razsežnosti, lahko nas presenetijo že manjši hudournik, manjši potres, plaz, ... ali pa zgolj nesreča pri delu na vrtu in poškodba je tukaj. Ali imate doma vse potrebno, da lahko v sili sami poskrbite vsaj za manjšo rano?

Naravna lekarna tudi v kriznih trenutkih

Priredila: Adriana Dolinar

Ker je med A. Voglovimi naravnimi pripravki kar nekaj takšnih, ki nam lahko pridejo prav v krizi, je dobro vedeti, kako si lahko z njimi pomagamo in kakšne so možne oblike uporabe naravnih pripravkov v kriznih trenutkih.

A. Vogel Echinaforce: Zdravilo iz ameriškega slamnika – škrlatne ehinaceje (navodila za pripravo tinkture po načelih A. Vogla so zapisana v novicah Zdrava ekonomija)

Področja klasične uporabe: uravnavanje imunskega odziva, preventiva in kurativa prehlada, gripe, pomoč tudi ob drugih vnetjih, kot so vnetje sečil, vnetje dojke, ekcemi, akne, herpes, ...

Nekatera možna področja krizne uporabe: obloga za rane, odrgnine, jemanje ob hujših oblikah gripe (v nekaterih državah je priporočena uporaba v kriznih primerih izbruha nevarnih oblik gripe, tinktura Echinaforce je pokazala odlično delovanje tudi na povzročitelje nevarnih oblik gripe). Zadnje študije, o katerih lahko več preberete v knjigi *Vojna ali mir z bakterijami*, dokazujejo, da je Echinaforce zelo učinkovit pri različnih sevih gripe, vključno z H1N1.

Izkušnja Alfreda Vogla z ameriškim slamnikom pri oskrbi rane: »Pri zdravljenju ran sem si pridobil zanimive izkušnje. Ko sem nekoč v ranem jutru kosil, sem zdrsnil po strmini naše tratice, kajti bila je rosa, in sem se pri tem hudo usekal v levo nogo. Ker sem si pri tem rani najbrž še manjšo arterijo, je rana hudo krvavela. Praviloma si sperem rano z nerazredčenim Molkosanom, kajti ta naravni izdelek mlečne kisline se je pri tem odlično obnesel. Zdaj pa sem hotel poizkusiti Echinaforce in sem zato položil na rano kos vate (gaze), namočen v tinkturo ehinaceje, natrgal na vrtu še svežih listov ehinaceje in še te položil na rano. Šele nato sem vse skupaj povil z gazo. Čeprav je kri povoj premočila, pa sem previdno le lahko hodil naokrog in še naprej opravljal najnujnejša opravila na prostem. Ko rana ni več krvavela, sem povoj povezal s starim robcem. Še lažje sem hodil. Čez noč sem pustil vse skupaj nedotaknjeno, sem se pa pripravil na običajne težave in proti pričakovanju nisem čutil skoraj nobenih



bolečin. Znano kljuvanje, ki ponavadi spremlja večje rane, se ni pojavilo. To me je veselilo in šele čez tri dni sem povoj previdno odlepil, da ne bi zmotil 5 cm dolge rane. Odrezana je bila skoraj vsa blazinica pod palcem. Le tretjina zgornjega roba blazinice se je še držala. Po opisanem zdravljenju pa se je vse lepo zlepilo. Vnovič sem položil na rano svežo vato, namočeno v tinkturo Echinaforce. Tudi presne liste ehinaceje sem dodal, tako kot to delajo Indijanci. Presenetilo me je odlično delovanje navedenega zdravljenja. Brez vnetja in praktično brez bolečin se je rana lepo zacelila. Na žalost pa sem imel smolo, da mi je eden izmed mojih uslužbencev pri delu v gozdu s težkim čevljem stopil prav na rano. Videl sem vse zvezde. Rana se je spet nekoliko odprla in začela krvaveti, vendar je nova obloga iz ameriškega slamnika zadevo razmeroma v kratkem času uredila.«

A. Vogel Molkosan – tekoča, koncentrirana, fermentirana, prečiščena sirotka

Področja klasične uporabe: krepitev črevesne flore, urejanje prebavnih motenj (zaprtje, driska, napihnjenost, vetrovi, ...), izboljšanje naravne odpornosti, odpravljanje glivic v in na telesu, nega grla ob vnetju, angini, nega ekcemov, izpuščaje, ...

Nekatera možna področja krizne uporabe: spiranje lažjih ran, odrgnin, nega ran, ki se slabo celijo, ...

Manjše ranice ali odrgnine, ki se nerade celijo, se lahko zdravi na preprost način. Molkosan je za rane izvrstno čisto. Po čiščenju rano posujemo z biološkim kalcijevim praškom (A. Vogel Urticalcin, ki ga dobite v tabletkah v tujini; iz njih lahko pripravite prah), preko katerega dve noči zapored položimo skuto. Če nimamo skute, v presnem mleku zmehčamo pšenično zrnje ali otrobe, zmes zmeljemo in položimo na rano. Rana se bo lepo čistila. Po dveh dneh damo na rano, ki smo jo še enkrat posuli s

kalcijevim praškom, zgnetene liste kodrastega ohrovt. Ti listi so bolj zdravilni od marsikaterega sodobnega zdravila. Če so, na primer, goleni modro-črnkaste ali kakor koli huje spremenjene zaradi venskega zastoja krvi in ko že kaže, da ni več nobene pomoči, ne smemo izgubiti potrpljenja in moramo redno menjavati obloge iz listov kodrastega ohrovt, pa četudi to traja tedne ali mesece. Pogosto namreč pomaga celo v hudih primerih.

Da je Molkosan učinkovit pri negi ran, priča tudi dobra izkušnja Alfreda Vogla pri negi kompliciranih ran po odstranitvi tumorjev: »Prav dobro se spominjam bolnika, ki je imel raka na mečih. Ko je zdravnik raka izluščil, je dejal sestri, ki mu je pomagala, da dvomi, da je ozdravljenje sploh še mogoče. Rano smo nato močili z Molkosanom in na veliko presenečenje kirurga se je dobro in hitro zacelila!

A. Vogel Kelp

Področja klasične uporabe: nadomeščanje primanjkljaja joda, pomoč pri urejanju metabolizma, pomoč pri odpravljanju spomladanske utrujenosti, ...

Nekatera možna področja krizne uporabe: ob povečanem radioaktivnem sevanju.

Dejstvo je, da se je ob pojavu nesreč z radioaktivnim sevanjem dobro obneslo jemanje večjih količin joda. Če imamo namreč v telesu dovolj joda, ki ni radioaktiven, se radioaktivne snovi v telesu ne morejo vezati. Telo jih lahko izloči, ne da bi mu škodile. Za zadostno uživanje joda pa moramo poskrbeti, še preden nas radioaktivne snovi dosežejo. Če nimate težav s ščitnico, lahko v te namene zaužijete tudi večje količine joda. Ker tablete z jodom (v stabilni obliki – kalijev jodid) niso na voljo v prosti prodaji, lahko v te namene uživate tudi naravne pripravke, ki vsebujejo veliko joda. Eden takšnih pripravkov je tudi morska rjava alga ali haloga v pripravku A. Vogla Kelp. Že 4 mg naravnega joda na dan vašemu telesu nudi osnovno zaščito.

A. Vogel Atrogel

Področja klasične uporabe: otekline, bolečine, vnetje mišic, sklepov, kosti, revma, ...

Nekatera možna področja krizne uporabe: udarci, izvini, zlomi, ..., deluje protibolečinsko, protivnetno, proti oteklina ter izboljša celjenje in gibljivost poškodovanega predela.

Voglavi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.



Naravni antibiotiki so inteligentnejši od sinteznih!

Povzeto iz knjige *Vojna ali mir z bakterijami*

Antibiotičnih lastnosti nimajo le probiotiki. Veliko rastlin vsebuje snovi, za katere ugotavljajo, da delujejo proti bakterijam. Znanost je poskusila te snovi opredeliti, vendar nikakor ne zna odgovoriti, kako to, da večina naravnih antibiotikov opravi tako z bakterijami kot tudi z virusi in s kvasovkami. Nobenemu sinteznemu zdravilu pa to ne uspe.

Kot boste tudi sami spoznali, je modrost narave prevelika, da bi jo zajeli vnašo razdrobljeno sliko sveta. Lahko pa modrost narave ponižno sprejmemo in s spoštovanjem izkoristimo za svoje zdravje. Prednost naravnih antibiotikov je v tem, da učinkovito delujejo proti bakterijam, ob tem pa ne prizadenejo napadenega tkiva in koristnih

bakterij. Dodatna prednost naravnih učinkovin je ta, da kljub redni in ponavljajoči se uporabi telo ne ustvarja odpornosti proti njim. Nekateri zmorejo premagati celo bakterije, ki so pridobile odpornost na antibiotike, kar pomeni, da so lahko rešilna bilka za človeštvo.

Zakaj bi čakali, da sintezni antibiotiki odpovedo, da bi se vrnili k naravi? S premišljeno uporabo naravnih antibiotikov sinteznih sploh ne bomo potrebovali.

Sproti bomo vzdrževali ravnovesje bakterij in odpravljali morebitne patogene organizme.

Naravne antibiotike je veliko lažje prebaviti od sinteznih. V najslabšem primeru bo dolgotrajna uporaba dražila prebavila in obremenila ledvice, vendar vedno v precej manjšem obsegu v primerjavi s sintetičnimi antibiotiki.

Alicin

Alicin je močen naravni antibiotik, ki ga najdemo v čebuli, česnu in čemažu. Antibiotični učinek 1 mg alicina lahko primerjamo z učinkom 15 enot penicilina. Ob tem deluje tudi proti virusom, glivicam in zajedavcem. Alicin je uspešen pri zdravljenju okužb s stafilokoki in streptokoki, dokazano pa je, da lahko uniči tudi bakterije, ki so odporne na antibiotike. Res pa je, da njegovo delovanje ni tako hitro in zahteva čas – zato ni primeren pri nevarnih akutnih okužbah.



Zanimivost, ki je verjetno ne veste, je, da se v svežem česnu nahaja neučinkovita snov aliin, ki svoje antibakterijske sposobnosti razvije šele po procesu oksidacije (česen vedno pustimo vsaj 15 minut na zraku, da razvije vonj) ter fermentacije v telesu. Tu pa se znajo zadeve zaplesti. Praviloma se fermentacija odvija v zdravi črevesni flori. Če je nimate, potem vam tudi česen ne bo v veliko pomoč. To je še en dokaz, da imajo tisti, ki skrbijo za svoje zdravje, manjše težave, da ga povrnejo, ko zaniha. Dlje ko ste se oddaljili od samih sebe in svojega telesa, težji bo povratek. Česen lahko uporabljamo svež ali ga dodamo na koncu

priprave hrane. Na voljo je tudi v obliki tinktur, iz njega pa lahko pripravite celo čaj. O učinkovitosti kapsul pa so mnenja močno deljena.

Limonen

Limonen je terpen z vonjem po limoni, ki ga najdemo v mnogih eteričnih oljih in začimbah. Na žalost ima naša industrija rada vonj limon, zaradi česar je pretiravala z uporabo umetno sintetiziranega limonena, da je danes na to vonjavo alergičnih vse več ljudi. Kljub temu pa ostaja limonen pomemben naravni antibiotik. Najdemo ga v eteričnih oljih citrusov, bora, smreke, jelke, mirte, kumine, sporiša, travniške kadulje, materine dušice, mete, sivke, ameriškega slamnika (ehinaceje), navadnega rmana in mnogih drugih rastlin.



Tudi v tem primeru je očitno, da so ponaredki daleč od izvirnika. Večina ljudi, ki so na sintetični limonen alergični, nima težav z naravnim limonenom. Zato se mu pri certificirani naravni kozmetiki in dišavam ni nujno izogibati.

Timol

Timol je naravni terpen stearopten, sestavina eteričnega olja, ki ga najdemo v žajblju, materini dušici, dobri misli, timijanu, ... Pri uporabi zelišč ni omejitev, če pa uporabljate eterična olja, morate zelo dobro vedeti, kako jih uporabiti, da si ne škodujete. (Več o tem si lahko preberete v knjigi Ščepce rešitve.)

Berberin

Berberin sodi v skupino alkaloidov. Zelo je koristen, saj so nanj občutljive človeku zelo nevarne bakterije, kot so salmonela, *Escherichia coli*, *Shigella* in *Vibrio cholera*. Deluje tudi proti protozom, glistam, nekaterim kvasovkam in virusom. Največ te dragocene snovi najdemo v skorji korenin češmina in v kanadskem zlatem pečatu (*Hydrastis canadensis* – golden seal). Slednji je zaradi pretirane porabe skoraj izginil, vendar je to le

propolis C forte
Naravna pomoč pri bolečem grlu in zaščiti ustne sluznice
18 pastil
Zdravi z naravo
medex

Naraven in učinkovit!



Granobil®
naravne pastile
z gorskim lišajem
za usta,
žrelo in glas
odličnega okusa
za otroke in odrasle



Fidimedova posvetovalnica:

((080 3235))

Vsak delovnik med 9. in 13. uro.
Na vaša vprašanja odgovarja magistra farmacije.
Granobil® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah
ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si

dokaz njegove učinkovitosti.

Indijski znanstveniki so ugotovili, da je berberin, ki je v zlatem pečatu, bolj uspešen pri zdravljenju kolere kot močan antibiotik kloromicetin. Navadni češmin (*Berberis vulgaris*) so uporabljali Indijanci, Egipčani in indijski zdravitelji. Povečuje imunost telesa in ima moč zmanjševanja tumorjev. Študije dokazujejo uspešnost pri boju proti streptokokom, stafilokokom, salmoneli itd.

Karvon

Karvon je seskviterpenski keton, sestavina eteričnih olj v rastlinah, ki jih poznamo kot začimbni (npr. navadni gladež, navadni koper, kumina, meta). V jetrih se karvon reducira v karvol in deluje proti prebavnim težavam. Učinkovito zavira



delovanje bakterij, ki utegnejo zmotiti pravičen tok prebave in sprožiti nastajanje plinov. Največ karvona je v semenih kumine (predstavlja 50–70 % eteričnih olj v kumini), kar ji daje tipičen vonj.

Ne čakajte na napenjanje, da bi si pripravljali čaje za želodec. Kumina in janež sta odlični začimbi, ki ju stremo in dodajamo vsem jedem, ki nas utegnejo napenjati. Kumina je obvezen dodatek k zelju, ohrovту, brokoliju in drugim jedem, ki se po zaužitju rade „oglašajo“. Tudi gobice postanejo veliko lažje prebavljive s pomočjo ščepca strte ali zmlete kumine. Ne kupujte že zmlete kumine, saj hitro oksidira, eterična olja pa hitro izhlapijo. Bolje je kupovati kakovostna semena (iz ekološke pridelave) in jih sproti zmleti v možnarju ali mlinčku za kavo.

Inhibin

Inhibin je močan antibiotik, ki ga najdemo v vseh vrstah medu, ki ni termično obdelan. Posebno kombinacijo protivnetnih snovi najdemo v propolisu. Čebele ga uporabljajo za konzerviranje panja. Deluje na viruse, bakterije in glivice, ob tem pa ima tudi anestetične lastnosti.

Propolis se svetuje pri dolgotrajnih trdovratnih

vnetjih, kajti aktivni bioflavonoidi iz propolisa odpravijo nekatere bakterije, ki so postale odporne na sintezne antibiotike. Dokazano deluje proti 28 vrstam bakterij. Propolis je posebej učinkovit pri oslajenem imunskem sistemu, okužbah dihal in kožnih boleznih. Tudi pri ranicah v ustih ali počeni koži med prsti stopal je odlična rešitev, saj vpliva na sluznico tako, da se na njej naredi varovalna plast. Tako hitro odpravi afte in poškodbe.

Echinaceja

Ehinacejo (ameriški slamnik) smo že omenili med rastlinami, ki vsebujejo limonen, vendar je njeno delovanje veliko bolj kompleksno in deluje celostno na moduliranje našega imunskega odziva. Je blag naravni antibiotik, ki uničuje stafilokoke in streptokoke. Ker v organizmu pospešuje tvorbo interferona, s tem deluje tudi proti virusom gripe in herpesa ter varuje sluznice in kožo. Učinkovita je tudi pri zdravljenju ran, čirov, aken in ekcemov. Študije pa so dokazale, da ima ameriški slamnik pomembno vlogo celo pri uničevanju tumorskih celic.



Indijanci so ga uporabljali za celjenje poškodb ter celo pri pikih kač in nevarnih žuželk. Najbolj učinkoviti so alkoholni izvlečki svežih rastlin, ki vsebujejo celotno rastlino (korenina, zel in cvet). Uživamo lahko tudi bodice svežih cvetov (ježke), saj vsebujejo visok odstotek alkilamidov. Na ureznine in poškodbe polagamo sveže liste. Alkilamidi se v vodi ne izlužijo, zato je uživanje čajev ali cejenega soka precej manj učinkovito od uživanja alkoholnega izvlečka.

Aloe vera

Odlično kombinacijo protivnetnega in regenerativnega delovanja najdemo tudi pri aloe veri. Deluje proti bakterijam in virusom, pospešuje celjenje ran in preprečuje vnetja. Njeni učinki so odvisni od načina gojenja in načina predelave.

Poiščite ekološko certificirane izdelke, pripravljene po hladnem postopku. Pri vnetih sluznicah je zelo zaželeno, da sok ne vsebuje aloina in dodatnih kislin, ki sluznice dražijo in lahko s tem zavirajo celjenje. V primeru povečanega sevanja je dodatna dragocena lastnost aloe vere ta, da pomaga varovati DNK celic pred poškodbami.

Sladki koren

Sladki koren sodi med najbolj raziskane rastline, saj obenem deluje antioksidativno, protivnetno, protistresno in proti krčem. Deluje blago odvajalno, znižuje sladkor v krvi in spodbuja proizvodnjo žolča, obenem pa blaži težave, ki jih prinašajo rane na prebavilih. Že stoletja ga uporabljajo pri vnetjih zgornjih dihal. Je tudi dokazan imunomodulator, ki spodbuja delovanje zaspanega imunskega sistema, hiperaktivnega pa pomirja. Pri ženskah v menopavzi uravnava aktivnost estrogena. Za povrh pa je zares sladkega okusa, zato čajev, ki ga vsebujejo, ni treba sladkati.

Izvleček listov oljke

Izvleček listov oljke je prav tako uspešen v boju proti bakterijam. Imenuje se oleuropein. Znanstveniki so ugotovili, da ga je mogoče

uporabljati tudi kot antioksidant. In ker je to poceni naravna surovina je na trgu tudi vse več pripravkov proti bakterijam, virusom in drugim patogenim organizmom.

Brusnice



Če imate težave s sečili, vas lahko pred jemanjem antibiotikov rešijo brusnice.

Sok sveže stisnjene divje brusnice deluje proti vnetju sečil, prehladom, povišani temperaturi, zobni gnilobi in ranah na želodcu. Zadnja dognanja profesorja Izthaka Ofeka kažejo, da brusnica zelo blagodejno deluje tudi na *Helicobacter pylori*, s katero imajo mnogi vse več težav. Pogoji

Mati Narava
naredi
spet dobro!



Ljudsko izročilo pravi, da za »vsako bolezen raste rožica«. To vedenje o moči narave, staro kot človeštvo, je izvir naše nove ZELIŠČNE LINIJE »SPET DOBRO!«; sedmih posebnih čajnih mešanic v filter vrečkah. Naj Vam bodo v oporo, kadar dan ni čisto tak, kot bi želeli. Naj raste radost. www.sonnentor.com

Čaji so na voljo v lekarnah, trgovinah z zdravo hrano in trgovinah Sanolabor. Zastopa: Prema d.o.o., Ljubljana



SONNENTOR®


PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK
 eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, z bio certifikatom.

Brez vode, konzervansov ali drugih dodatkov.

- aktivira imunski sistem na najbolj naraven način
- deluje protivirusno, protibakterijsko in protiglivično
- poveča zmogljivosti organizma in ga oskrbi z dodatno energijo
- ščiti alergike pred prekomernimi reakcijami
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- razstruplja organizem
- je odlična naravna podpora pri rakavih bolnikih
- posebno dragocen za sladkorne bolnike

Prodaja
 specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje
 Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809
www.pharmos.si, info@pharmos.si

je seveda, da ste dobro hidrirani, kar pomeni da pijete vsaj 2 litra vode na dan.

Ingver, cimet, kardamom, kajenski poper...

Ker smo o tem toliko napisali v knjigi Ščepec rešitve, povejmo le na kratko.



Med močne naravne antibiotike in antiseptike uvrščamo tudi ingver, cimet, kardamom, kajenski poper, ... Zdaj je skrajni čas, da se naučimo delati z začimbami in dojamemo, da so lahko naša lekar na v kuhinji. Z dobrimi začimbami je lahko vsako kosilo zdravilo. Pomislite le na meso, polno muh, ki ga prodajajo na azijskih in afriških tržnicah, ter na umazano vodo, ki jo uživajo.

Začimbe, s katerimi hrano obdelajo, so edino sredstvo, ki se mu morajo zahvaliti, da jih patogene bakterije, ki jih zaužijejo veliko, ne pokončajo.

Alge

Med superživila uvrščamo tudi alge. Poleg tega, da razstrupljajo, zalagajo telo s koristnimi snovmi, izboljšujejo odpornost in pomagajo popravljati poškodovana tkiva, imajo alge med drugim tudi protibakterijske lastnosti.



Alge iz rodu cianobakterij dokazano delujejo protibakterijsko. Pri delovanju na *Bacillus subtilis*, *Bacillus cereus* in *Aeromonas hydrophila* so se odlično izkazale tri vrste cianobakterij: *Cylindrospermopsis raciborskii*, *Tychotema bourrelyi* in *Aphanizomenon flos-aquae* (modrozelenka alga,

poznana še pod imenom klamatska alga). Ko gre za delovanje proti *Escherichii coli*, je najbolj učinkovita klamatska alga. Raziskavi Reddyja in Romaya sta pokazali, da so pri vnetjih klamatske alge, ki vsebujejo protivnetno učinkovino fikocianin, pogosto učinkovitejše od sinteznih zdravil, poleg tega pa nimajo stranskih učinkov. Njihovo delovanje je sinergijsko in v njem sodeluje veliko antioksidantov, nenasičenih maščobnih kislin in omega 3 maščobnih kislin, ki jih v drugih algah praviloma ne najdemo.

Evkaliptus

Najpogostejše ga omenjajo kot blažilca kašlja, vendar je njegovo delovanje veliko bolj celostno. V telesu deluje proti bakterijam in glivicam, ob tem pa je tudi antipiretik (znižuje vročino). Uporabljamo ga tudi pri vnetjih sečil in pri zdravljenju zunanjih vnetij. Praviloma se uporablja eterično olje v kombinaciji z osnovnimi olji. Vendar bodite pozorni, saj lahko odmerki nad 4 do 5 kapljic delujejo toksično.



Kapucinke

Evkaliptusa na naših vrtovih ne moremo gojiti. Vendar pa lahko gojimo kapucinke.

Imajo močne antibiotične lastnosti, so lepega videza, pikantne na solati in bogate z vitaminom C. Liste uporabljamo kot špinačo ali na solati. Sveže so „hrenastega“ okusa, popečene pa bolj podobne čemažu. Uporabljamo jih lahko pri kroničnem bronhitisu in astmi ter pri boleznih jeter in ledvic.

Kokosova maščoba

V zadnjem času vse več slišite tudi o kokosovi maščobi. Zaradi vse večjega pešanja naše odpornosti postaja odkrivanje snovi, ki nam jo na naraven način okrepijo, vse bolj aktualno. Kokosova maščoba je najmočnejši naravni vir lavrinske kisline, o kateri smo veliko pisali tudi v knjigi Resnice in zmote o kandidi. Lavrinska kislina v telesu deluje proti

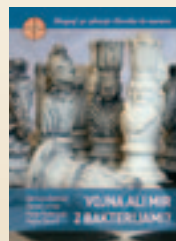


virusom, bakterijam, kvasovkam in zajedavcem, ob tem pa ne prizadene koristnih bakterij. Naš prvi vir te dragocene snovi je materino mleko, v katerem večino maščob predstavlja prav lavrinska kislina. Zato so otroci, hranjeni z materinim mlekom, odpornejši od tistih, ki jih začnejo prehitro prehranjevati s pripravljenimi mešanici. Najbolje je uživati hladno stisnjeno in ekološko pridelano kokosovo maščobo. Ta ima značilen vonj, ki ga imajo ljudje zelo radi v sladica, v slanih jedeh pa se moramo na njen okus in vonj navaditi. Hladno stisnjena kokosova maščoba je stabilna za kuhanje in pečenje pri normalnih temperaturah. Če jo uporabljate za cvrtje, ali v primerih, da si v jedeh ne želite vonja po kokosu, uporabite očiščeno kokosovo maščobo.

Besedilo je povzeto iz knjige **Vojna ali mir z bakterijami**, kjer najdete tudi vire in natančne napotke, kako ravnati pri najbolj pogostih okužbah dihal, prebavil, sečil in ušes.

Drugi ponatis knjige bo na prodajnih mestih v začetku januarja.

Knjigo lahko prelistate in naročite tudi prek spleta na www.zazdravje.net pod „Naročanje literature“



Priskbite si **Domačo lekarno** z izdelki Sanatos med, Sanatos v spraju in Balzamičen roler.

Z njo si boste učinkovito lajšali težave z dihalni, kašelj, prehlad, vneto grlo, virozo, si okrepili imunski sistem. Izdelki delujejo izrazito protivirusno in protibakterijsko.

V vseh trgovinah z zdravo prehrano, specializiranih trgovinah, privat lekarnah in na www.ekolife.si.

www.EKOLIFE.si

Ekolife, Tajča Pavček s.p., Požarnice 20, Brezovica pri Ljubljani, tel.: 041 370 414



Kdaj bo Slovenija odpravila obvezno cepljenje?

Besedilo: Monika Kavčič

V Sloveniji poznamo sistem obveznega cepljenja, ki ga opredeljuje Zakon o nalezljivih boleznih (ZNB). Obvezno cepljenje se plačuje iz javnega proračuna in je za uporabnika brezplačna storitev.

Zavrnitev je ravnanje v nasprotju z zakonom in se zato sankcionira oziroma finančno kaznuje. Cepljenje se lahko opusti – iz medicinskih razlogov. Država sama je zavezana oškodovancem zaradi cepljenja plačati odškodnino. Za Slovence taka praksa ni nič nenavadnega, saj je imela tudi nekdanja država Jugoslavija podoben sistem.

Za razliko od naše mlade države ali pretekle zgodovine ostala Evropa obveznega cepljenja skorajda ne pozna več. Prostovoljno cepljenje se začne takoj za severno mejo naše države. Avstrija, Nemčija, Nizozemska, Belgija, Luksemburg, Danska, Švedska, Finska, Estonija, Španija, Portugalska, Ciper, Grčija in tudi v severni Italiji. Cepljenje je prostovoljno tudi v Švici, Veliki Britaniji, Irski, Avstraliji in na Japonskem. V teh državah je cepljenje prav tako brezplačno, ravno tako ga zdravstvo priporoča, vsak državljan pa se zase ali za svoje mladoletne otroke lahko svobodno odloči, da se cepi ali pa cepljenje povsem svobodno tudi zavrne in zato ne doživi nobene negativne sankcije. To je ta pomembna razlika.

Švedska, ki nam jo pogosto navajajo za zgled napredne države, blaginje in ene najbogatejših držav na svetu, je že leta 2002 odpravila še zadnje obvezno cepljenje in s tem svojim prebivalcem omogočila popolno svobodno izbiro.

Slovenija je v tej primerjavi na črni listi in v hudem zaostanku demokratičnega razvoja ter spoštovanja človekovih pravic. Skupaj z drugimi nekdanjimi komunističnimi državami (npr. Hrvaška, Srbija, Poljska, ...) še vedno uporablja totalitarne prijeme. Če kot starš pri nas zavrneš cepljenje na osnovi prepričanja, veroizpovedi ali skrbi za zdravje in blagor otroka, sledi ponižujoče ravnanje in zastraševanje že v ordinacijah, nato pediatr poda prijavo zdravstveni inšpekciji, za povrh pa doleti vsakega starša posebej še večkratna visoka finančna kazen. To naj bi obema dokončno izbila iz glave uresničevanje lastne volje. Proces zaključí uradna odločba Ministrstva za zdravje. Kot edina pravna možnost ostane tožba – upravni spor na sodišču. Če kazni ne plačaš in otroka še vedno ne cepiš, se verjetno znajdeš v zaporu. Če pa ima slovenski otrok hude poškodbe po cepljenju, zdravstvo povezavo s cepljenjem zanika. Zakaj? Ker je država oškodovancem po zakonu dolžna izplačati odškodnino.

Upor proti obveznemu cepljenju

Obveznemu cepljenju se odkrito nasprotuje po vsem svetu. Številke skokovito naraščajo, saj so pretekla dogajanja v zvezi z epidemijo ptičje in svinjske gripe številnim ljudem odprle oči. Tudi na Facebooku že obstaja skupina Svobodna izbira o cepljenju otrok. Skoraj vse zahodne države imajo glasne kritike cepiv, cepljenj in farmacevtskih združb, ki stojijo v ozadju. Pri nas je to Svood, v Italiji Comilva, na Hrvaškem zdravnica Lidija Gajski. Slovenski javnosti je najbolj znana avstrijska raziskovalna novinarka Jane Burgermeister, ki je odigrala ključno

vlogo pri razkritju prevare s cepivi H1N1. Jane se je morala zagovarjati na sodišču, kjer so ji na podlagi lažnih obtožb hoteli odvzeti opravilno sposobnost in jo tako utišati. Sodni postopki proti Jane so bili po burnem odzivu javnosti ustavljeni.

V Sloveniji je veliko naredilo Društvo za svobodo odločanja – SVOOD, ki so ga ustanovili starši, ki odločitve o cepljenju svojih otrok niso želeli na slepo prepustiti državi ali v njenem imenu zdravnikom (<http://www.svood.org/>).

Letos je bila prek e-strani Predlagam.vladi.si poslana pobuda Ministrstvu za zdravje, naj Slovenijo približa sodobnemu svetu, času in demokraciji ter spremenijo problematično zakonodajo in dopolnijo obstoječi 22. člen ZNB-ja z možnostjo zavrnitve cepljenja na osnovi osebnih razlogov. Poleg spremembe zakonodaje zahteva tudi takojšnje prenehanje finančnega ustrahovanja staršev in posameznikov, ki zavračajo cepljenje. Predlog osvetli pomembne ustavne člene ter pokaže tudi na sistematsko neizvajanje sprejetih členov Zakona o pacientovih pravicah – s središčem v varnih medicinskih storitvah, pravici do celovite informiranosti o cepivih in njihovih negativnih učinkih ter etičnem odnosu zaupanja in spoštovanja med pacientom in zdravnikom. Zdravstvo namreč spodbuja pozitivne učinke cepiv na zdravje, na račun zamolčanja negativnih, čeprav je zdravnik strokovnjak, ki je zavezan k etičnemu ravnanju ter usposobljen in zavezan tudi k verodostojni predstavitvi nevarnosti, stranskih učinkov in tveganj, povezanih s cepljenjem. Predlog zato za cepljenje zahteva povsem isto kot za uporabo vsakega drugega »zdravila«, to je priložitev tiskanih navodil za uporabo s strani proizvajalca cepiv z navedbo osnovnih podatkov: ime cepiva, proizvajalec, sestava, navodila za uporabo, stranski učinki in kontraindikacije itd. Tovrstna navodila seveda obstajajo, vendar so dostopna in znana samo zdravnikom.

Prispevek si lahko v celoti ogledate na: <http://predlagam.vladi.si/webroot/idea/view/1973>.

Po končanem glasovanju je bil predlog poslan Ministrstvu za zdravje. Za predlog o svobodni izbiri cepljenja je glasovalo 551 ljudi, proti pa jih je bilo 17. Predlog se je uvrstil v zgodovino najbolj gledanih, komentiranih in glasovanih prispevkov na strani, kjer je še vedno na 2. in 3. mestu. Ministrstvo je v septembru podalo svoj odgovor, v katerem je pojasnilo znani uradni medicinski pogled na nujnost obveznega cepljenja kot načina za preprečevanja in obvladovanja določenih nalezljivih bolezni, ki pomenijo resno grožnjo za zdravje. Izpostavilo je še zagotovljeno varnost

Resnica prihaja na dan

Se še spomnite alarmantnih novic pred dvema letoma, ko so zaradi prašičje gripe, pozneje preimenovane v H1N1, umirali tudi zdravi otroci?



Prej popolnoma zdravi otroci naj bi v nekaj dneh podlegli pljučnici in hudim zapletom, ki naj bi jih povzročal virus gripe. Vsaj tako so nas obveščali mediji.

Po dveletni preiskavi, ki jo objavlja revija Pediatrics, so znanstveniki otroške bolnišnice v Bostonu Children's Hospital Boston prišli do dejanske razlage vzroka teh dogodkov. Izkazalo se je, da so bili otroci zraven virusa H1N1 okuženi tudi z MRSA (super bakterijo, odporno na antibiotike). V medicinski praksi je znano, da lahko MRSA v kombinaciji z gripo postane 8-krat bolj smrtonosna.

Ta okužba je bila znana že v času njihovega življenja in otroci so dobili tudi močne antibiotike, vendar na žalost ti niso bili učinkoviti. Ko je nastopila smrt, so jih evidentirali kot žrtve nove gripe (in njihovo smrt zlorabili za promocijo cepiv).

Vodja raziskovalne skupine dr. Adrienne Randolph z Oddelka za intenzivno nego opozarja, da bi ta spoznanja morali jemati zelo resno, saj je danes veliko otrok že okuženih z MRSA, ki lahko v kombinaciji z virusi postane zelo nevarna in neobvladljiva. Prav posebej zaskrbljujoče je, da se je incidenca MRSE pri mladih v desetih letih podeseterila.

(O tem, kako zmanjšati tveganja, da bi vas doletela MRSA, ter katera naravna sredstva so na razpolago tudi takrat, ko antibiotiki odpovedo, smo več pisali v knjigi Vojna ali mir z bakterijami.)

Ali ste vedeli ...

- Cepljenje otrok proti gripi ne vpliva na število obolelih in hospitaliziranih v dveh letih raziskave (*Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 2008).
- Cepljenje proti gripi ni pripeljalo do manj primerov pljučnic pri starejših ljudeh (*Lancet*, 2008; *The New England Journal of Medicine*).
- Odstotek obolelih zaradi gripe ali pljučnice se ni zmanjšal, in sicer kljub temu, da se je število predcepljenih dvignilo s 15 na 67 % (*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*).
- Velika analiza 51 študij, izvedena v letu 2006, je pokazala, da ni dokazov o večji učinkovitosti cepiva proti gripi v primerjavi s placebom na prebivalstvu otrok. Študija je obsegala 260.000 otrok starosti 6–23 mesecev.
- In če temu dodamo še splošno zavračanje cepiva s strani zdravnikov in sester (kar nekaj anket kaže na to, da se več kot 2/3 ne želi cepiti proti gripi), potem se nam porodi vprašanje, zakaj bi se s tem vprašanjem sploh ukvarjali.



in učinkovitost cepljenja ter omenilo še odločbo Ustavnega sodišča iz leta 2004 na neskladje ZNB-ja z Ustavo. Dodalo je še zanimivo informacijo, da razvoj na področju nalezljivih bolezni terja posodobitev Zakona o nalezljivih boleznih, zaradi česar se v 2012 pripravlja nov predlog ZNB.

Baxter odpoklical 300.000 cepiv

Tega nismo zasledili v naših medijih, vendar lahko beremo drugje, da je Baxter v začetku novembra 2011 odpoklical 300.000 cepiv proti gripi Preflucel po nepričakovano visokem odstotku stranskih učinkov tega cepiva. Večina teh cepiv je bila distribuirana na Irsko in Škotsko.

Na spletni strani britanske Agencije MHRA (U.K. Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA)) lahko preberemo, da cepivo iz odpoklicanih serij ni uporabno in da ga je treba vrniti distributerjem. Zaenkrat ne bo distribuirana nobena druga serija.

Pri podjetju Baxter zatrjujejo, da je odpoklic le preventivnega značaja, vendar tisti, ki so se z njim že cepili, naj ne ni potrebovali še enega odmerka.

Odgovor MZ-ja je številne zelo razočaral, saj so od Ministrstva pričakovali več modrosti in sodobnosti. Zahodna Evropa je za reševanje iste problematike obvladovanja nalezljivih bolezni izbrala prostovoljno cepljenje. Glede na to, da v tem okviru prav tako ohranja ustrezno visoko precepljenost, tovrstno razlago MZ-ja skorajda lahko jemljemo kot zavajanje. Spremembe navedene zakonodaje pa bolj kot sam razvoj nalezljivih bolezni terja svetovni razvoj koruptivnih bolezni in prikrivanj.

Samemu zdravju slovenskega naroda pa veliko bolj kot nalezljive bolezni škodijo prehrana, alkohol in psihične težave. Po podatkih statističnega urada so daleč najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji bolezni srca in ožilja (40 %), drugi najpogostejši vzrok smrti je rak (30 %), sledi rubrika nesreč in samomorov, poškodb in zastrupitev. Samomor je najpogostejši vzrok smrti med mladimi.

Je ob teh dejstvih milijonsko »prisilno varovanje zdravja« s cepivi proti relativno nenevarnim nalezljivim boleznim sploh ustrezen ukrep? Koliko milijonov se namenja za preprečevanje samomorov ali alkoholizma?



Toliko dobrega v enem jedrcu?!

Povzeto iz knjige *Resnice in zmote o maščobah (v nastajanju)*

Mandlje so poznali še v kameni dobi, njihova kultivacija pa sega nazaj do Bronaste dobe. Tisti, ki vedo, da se naša zgodovina začne že veliko prej, trdijo, da so bili mandlji že zdavnaj poznani našim predhodnim civilizacijam.

Ne glede na začetno letnico je mandelj zagotovo najstarejši kultiviran sadež v naši civilizaciji.

Obstajajo zapisi, da so ga 1600 let pred našim štetjem prinesli iz Azije in ga začeli gojiti v tedanji Perziji, Mali Aziji, Siriji in Egiptu. V petem stoletju pred našim štetjem pa je nadaljeval svojo pot in postal cenjeni sadež sprva v Grčiji, nato pa še v rimskem cesarstvu. Danes je razširjen po vsem

Mediterranu.

Vsi vemo, kako so videti in kakšnega okusa so mandljeva jedrca. Poznamo jih v neštetih sladkih oblikah, v obliki marcipana, praženih mandljev ali v kombinaciji s suhim sadjem.

O drevesu, s katerega prihajajo, pa večinoma vemo le malo. Kljub temu, da brez posebne nege dobro uspevajo v Dalmaciji in vseh mediteranskih državah, je večina mandljev, s katerimi imamo opraviti v naših trgovinah, »izdelanih v ZDA«, kjer jih pridelujejo intenzivno, kar v prevodu pomeni z vsem arzenalom kemije in s ciljem ustvariti čim večji dobiček. Najhuje je to, da z letali škropijo drevesa s hormonskimi pripravki, da bi istočasno zacvetela in dozorela, kar pomeni nabiranje. Ker mandlje oprašujejo čebele, jih v ZDA celo »uvažajo«, da lahko oprašijo nepregledne nasade njihovih mandljevih dreves, ki cvetijo v januarju. Čebele pripeljejo z vseh koncev sveta, kar ima tudi svojo slabo stran – od tam namreč prinesejo domov tudi vse bolezni, ki so si jih izmenjale s čebelami z drugih celin. Zato nekateri kalifornijski opraševalci rečejo tudi »največji čebelji bordel« na planetu.

Kaj je mandelj?

Mandlji pripadajo družini vrtnic. Drevo zraste do osem metrov visoko, občutljivo je na zmrzal in v sorodstvu s češnjami, z breskvami, z marelicami in seveda z vrtnicami. Močna lupina je skrita v suhem, zelenem, grenkem in neužitnem sadežu. Seme pa ima veliko podobnega s semenom, ki se skriva v koščici breskev in marelic. Zato se semena breskev uporabljajo za izdelavo imitacije marcipana, ki se imenuje percipan.

Podobno kot meso vsebujejo mandlji 18 % beljakovin, le da nas mandlji za razliko od mesa ne bodo zakisali. Nasprotno, so edina jedrca, ki v telesu delujejo bazično.

NOVO

DEMETER KOZMETIKA MARTINA GEBHARDT

Odllična zaščita za dojenčkovo kožo v območju plenik, kjer je največ vlage.

- » Visoka vsebnost lanolina
- » Primerna za zelo suho, razpokano in vneto kožo
- » Ščiti tudi pred vetrom in mrazom



Kje kupiti: www.bio-trgovina.si; Veleprodaja: info@biovan.si



WELEDA

90 let

V harmoniji
s človekom
in naravo

MANDELJ – BLAŽILNA NEGA OBRAZA Neguje občutljivo kožo.

Mandljeva blažilna nega za obraz z najfinejšim, biološko pridelanim mandljevim oljem omili razdraženost in rdečice, ki so značilne za občutljivo kožo.

Mandljevo čistilno mleko nežno čisti in neguje kožo z blagim mandljevim oljem in oljem slivovih koščic. **Mandljeva vlažilna krema** je lahka in se uporablja tako za dnevno kot nočno nego in kožo intenzivno oskrbuje z vlago. **Mandljeva krema za obraz** je namenjena negi občutljive suhe in zelo suhe kože. Bogata krema se lahko uporablja za dnevno in nočno nego ter pomirja razdraženo kožo. **Mandljeva negovalna maska** intenzivno neguje in krepi njeno naravno odpornost. **Mandljevo olje za obraz** z izvlečki cvetov črnega trna kožo dolgotrajno harmonizira, omili njeno občutljivost in krepi njene zaščitne funkcije. Olje je odlično tudi za odstranjevanje očesnega ličila.



Zastopa: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, tel.: 01/366 81 30

Imajo 16 % ogljikovih hidratov in 54 % kakovostnih maščob. Predvsem oleinsko, linolejsko in palmitinsko kislino ter dragocene encime.

Mandlji so tudi dragoceni vir vitaminov skupine B, kar ni tipično za oljna semena.

Olje, ki ga pridobivajo s stiskanjem mandljevih lupin, je znano po tem, da je blago in da na koži deluje vlažilno. Zmleti ostanki iztisnjenih mandljev pa so zelo dobri za blago čiščenje kože.

Zraven osnovne vrste sladkega mandlja obstajate še dve vrsti mandljev. Grenki mandlji in mandlji z mehko lupino. Grenki mandlji vsebujejo strupeni glikozid amigdalinal, iz katerega se v želodcu ustvarja cianid. V industriji se uporablja veliko grenkih mandljev, iz katerih pridobivajo mandljevo olje, iz katerega nato kemično izločijo amigdalinal in ga uporabljajo kot aromo ali dišavo v kozmetičnih izdelkih in celo v prehrani.

Sladki mandlji so nekajkrat dražji, zaradi česar jih kozmetična industrija praviloma ne uporablja.

Kako jih uživamo?

Na sploh je zelo zaželeno, da mandlje namočimo dan pred uživanjem. S tem se morebitne škodljive snovi izlužijo iz lupine, rudnine in vitamini pa postanejo bolj dostopni. Če delamo mandljevo mleko za otroke, je treba lupino olupiti in še dodatno preizkusiti, da se med mandlje ni »vtihotapil« kakšen grenak mandelj (prepoznamo ga po izrazito močni grenki aromi in vonju, ki spominja na stara lepila).

Na trgu ponujajo tudi blanširane olupljene mandlje, mandlje v lističih ali palčkah. Res je, da so ti bolj »priročni«, vendar pa so tudi bolj grobo obdelani in tudi bolj oksidirani. Zato se pri njih ne morete nadejati vseh zdravih moči, ki jih premore nedotaknjeni mandelj z lupino.

Zdravilne moči mandljev

Mandlje imajo mnogi zdravniki za zdravilne. Dioskurid je tako zapisal, da mandlji praktično zdravijo skoraj vse: na koži pomagajo odpraviti sončne pege in nepravilno pigmentacijo, sprožajo menstruacijo, lajšajo glavobol, pomagajo pri celjenju ran, če se uporabljajo interno, pa lajšajo bolečine, spodbujajo izločanje vode, pomagajo lajšati kašelj, blažijo težave z jetri in napenjanje.

Tradicionalna kitajska medicina jih priporoča za krepitev pljuč (ta so povezana s kožo). Pravijo, da mandlji ne vlažijo le kože, temveč odpravljajo tudi suhost pljuč in dihal, kar je razlog več, da jih pozimi uživamo tako notranje kot tudi zunanje.

Če pokukate v knjigo Ščepec rešitve, jih boste

*Izdelki za zdravje in dobro počutje
darila za vso družino*

*Grelne blazine
in termoforji*

*Masažni
aparati*

Merilniki krvnega tlaka

*Grelno perilo
in copati*

*Naravna kozmetika in prehranska
dopolnila*

Darilni boni Sanolabor

Srečno v letu 2012

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

www.sanolabor.si

Mandljevo olje je poznano tudi kot olje za masažo. Na koži naredi film in se počasi vpija, kar zmanjšuje možno prekomerno draženje kože pri masaži.



**Velik izbor
odlične naravne
kozmetike**

EKO Trgovina

www.srcek.si

Nove Fužine 49, Ljubljana Tel. 051 720710



V zadnjem času dobivamo sporočila, ki svarijo pred uživanjem soje kot pred sodnim dnem. Zato smo za mnenje in preverjanje navedb zaprosili Marijo Kočevar Fetah, ki se na sojo zelo dobro spozna.

Nevarna soja???

Besedilo: Marija Kočevar Fetah

Takšne pamflete je težko komentirati, saj ničesar ne izvemo o avtorjih navedenih "študij", saj nobena izmed teh ni navedena, prav tako manjkajo podatki, kako in na kakšnih vzorcih so bile opravljene.

Je pa res tudi, da tiste študije, ki so zares opravljene in imajo količjak znanstvene teže, govorijo o GENSKO SPREMENJENI SOJI, kot je tudi navedeno v priloženem listu. Ta poročila prihajajo iz ZDA, kjer so dejansko veliki potrošniki GM soje.

Kar je najhuje, je to, da tam tudi za prehrano ljudi in živali uporabljajo sojino moko, ki ni bila nikoli namočena niti pravilno kuhana. Zato posledice takšnega početja niso nobeno presenečenje.

O soji je verjetno napisanega toliko kot o pšenici ali o rižu, ki sta glavni žitarici v človeški prehrani. Soja pa je najbolj pogost vir beljakovin. Osebo menim, da se je pri soji težava začela prav pri beljakovinah, ki jih vsebuje.

Soja je stročnica – metuljnica (tako kot fižoli, leče, čičerka, grah, bob, lucerna, triplat, ...). Suho zrno

soje vsebuje od 36 % do 46 % beljakovin za razliko od žit, ki jih vsebujejo od 7 % in 11 % (oves, ječmen, pšenica, ...) do 18 % (pira, kamut).

Če pogledamo, kako rastlina živi v naravi, hitro vidimo, da ni oskrbljena s suhim in temnim skladiščnim prostorom, temveč se mora od konca ene do začetka druge vegetacijske dobe znajti sama – na prostem. Dobrih šest mesecev mora zrelo zrno počakati na ugodne razmere, da bo spet lahko vzkliklo v novo rastlino. Vmes pridejo suša, zmrzal, pomladna odjuga in šele na to morda ugodne temperature ter dovolj vlage in prsti za rast. Večina zrn seveda propade ali postane hrana drugim bitjem. Tako je tudi ustvarjeno v naravnem redu. Nekaj zrn pa mora preživeti. Zaradi visoke vsebnosti beljakovin, ki so najbolj lahko pokvarljiva hrana, je soja razvila najbolj agresivna zaščitna sredstva za zaščito semen in pozneje tudi kalčka v prvih nekaj dneh življenja. Kar je za seme zaščita, je za naša prebavila strup, ki zelo napenja in povzroča vetrove. Zaradi tega smo se naučili s semeni ravnati tako, da jih spremenimo v okusno in izdatno hrano.

Kot pri vseh stročnicah je tudi pri soji najbolj pomembno, da jo pred kuhanjem namakamo v hladni vodi vsaj 12–24 ur (poleti manj, pozimi pa dalj časa). S tem simuliramo ugodne pogoje za kaljenje in večina zaščitnih snovi se v vodi razgradi. Pomembno je, da zrna namakamo v veliki količini vode, da bomo odpadne snovi lahko tudi odlili. V

nasprotnem primeru se bodo vpila nazaj v zrno. Tudi čas kuhanja je pomemben. Pri večini semen velja, da kuhamo do mehkega, pri soji pa bomo to težko dosegli – spet zaradi visoke vsebnosti beljakovin. Tudi ko je kuhana, je namreč nekoliko hrustljava. V navadnem loncu jo kuhamo od 60 do 75 minut, v »ekonom loncu« pa 20 minut. Sojino zrno vsebuje nekaj vodotopnih ogljikovih hidratov (saharoza, galaktoza) in nekaj netopnih oligosaharidov, ki so tudi za nas neprebavljivi in včasih povzročajo napenjanje. S kuhanjem se prebavljivost bistveno izboljša.

Surova soja in tudi njeni kalčki so za ljudi in večino domačih živali (pujski, govedo, kokoši, ...) toksični, ko pa jo pravilno namočimo in skuhamo, postane zelo hranljivo živilo.

Sojo že vsaj 3.000 let uporabljajo na Kitajskem, saj predstavlja najlažje dosegljivo beljakovinsko hrano tudi za revnejši del prebivalstva. Nekje v 11. stoletju so sojo spoznali tudi Japonci in jo začeli uporabljati podobno kot na Kitajskem.

Oba naroda še danes uporabljata sojo nadvse skrbno. Iz nje izdelujejo mleko – napitek, ki na videz spominja na kravje mleko, ima pa drugačno sestavo: okoli 7 % beljakovin in 5–6 % olja ter zelo malo sladkorjev. Seveda se te vrednosti lahko



O tem, kako pravilno sojo izbiramo, pripravljamo in uporabljamo, smo zelo natančno pisali v knjigi

Resnice in zmote o osteoporozi.

Knjigo lahko prelistate na

<http://www.zazdravje.net/literatura.asp> ali naročite na knjiga.osteoporoza@gmail.com

spreminjajo glede na to, koliko vode bomo prilili v mleto sojo. Iz tega mleka izdelujejo skuto – tofu, ki je lahko prebavljiva beljakovina in zelo uporabna za pripravo najrazličnejših jedi. Tofu hitro zadovolji potrebe telesa po beljakovinah, saj ga zadostuje že 40–60 g na dan (2–3 jušne žlice), pa še to ob predpostavki, da ne uživamo nobenih drugih beljakovin (mleko, jogurt, sir, meso, ribe, žita, jedrca, ...). Na Japonskem so razvili tudi zapletene načine fermentacije soje z morsko vodo in algo »koji«. S tem dosežejo, da se s kontrolirano mlečno kislinsko fermentacijo razgradi tudi fitinska kislina in sojina zrna postanejo še bolj zdrava hrana. To je bistven proces pri izdelavi sojine omake, kakovost omake pa dosežejo z dolgotrajno fermentacijo

Mislimo
zdravo.



Naravno odlično!

Razvajajte se z najboljšim: izberite izdelke blagovne znamke Mercator Bio, ki združuje jamstva ekološke pridelave in predelave.

Tofu Mercator Bio je narejen iz ekološko pridelane soje in je odličen vir vlaknin, kalcija, železa, cinka in, seveda, visoko kakovostnih rastlinskih beljakovin. Zaradi tega je odlično nadomestilo živalskih proizvodov, saj ga lahko uporabimo za narezke, rižote, enolončnice, polivke za testenine, v solati in tudi za sladice. Tudi **rastlinski napitki Mercator Bio** so povsem rastlinskega izvora in so zato primerni za vegane in ljudi z intoleranco na laktozo. Narejeni so iz nezdobljenih zrn, kar jim zagotavlja pristen okus in višjo vsebnost hranil v primerjavi s sorodnimi izdelki iz mletih zrn.

 **Mercator**

Bio

PRVA, NARAVNA, 100% RASTLINSKA ŠPORTNA PREHRANA ZA VSE IN VSAKOGAR!



VEGA SPORT je brez mleka in mlečnih izdelkov, brez glutena, brez soje, brez umetnih arom, barvil in sladil! www.super-hrana.si

– od 6 mesecev do 3 in več let. Starejša ko je omaka, bolj je kakovostna in tudi cenjena. Stranski produkt pri izdelavi sojine omake je ostanek zrna, ki ga zmlejejo in ga poznamo pod imenom »miso pasta«. To je odličen dodatek za juhe in omake, ki jih Japonci uživajo vsak dan. Pravzaprav vsak dan uporabljajo sojino omaki in miso pasto. Že za zajtrk kuhajo »misoširu« – miso juho, ki je nepogrešljiva. To je odličen prebiotik in omogoča dobro prebavo ves dan. Še več, misoširu je najboljša preventiva pred virusi, bakterijami in glivicami. Japonci jedo tofu nekajkrat na teden in v majhnih količinah. Prav tako jedo izredno malo mesa. Ko sva z možem iskala informacije o izdelavi in prodaji tofuja, naju je najbolj presenetila delikatesna vitrina v eni izmed večjih živilskih trgovin v mestu Kanazawa. Vitrina je bila res ogromna, dolga vsaj 25 m, od tega je bila polovica namenjena izdelkom iz soje, večina preostalega dela ribam, le 2 m pa svežemu mesu in mesnim izdelkom. Tudi na Kitajskem jedo tofu, vendar v mnogo manjših količinah, kot si predstavljamo, več pa uporabljajo sojino mleko in fermentirano sojo v zrnju – tempeh. Tega poznajo tudi Japonci, le da ga delajo nekoliko drugače.

Ajurveda sojo pozna kot živilo, vendar le v kombinaciji z zelenjavo in začimbami, ki pospešujejo prebavo (čili, poper, kurkuma, koriander, kumin, šetraj, timijan, ...) in pomagajo razgrajevati beljakovine. Pri uporabi svetuje zmernost. To pomeni, da lahko človek vsak dan poje po eno pest semen – jedrc. Zaradi bogastva beljakovin in maščob v to kategorijo uvrščajo tudi sojo. En dan so to mandlji, drugi dan kakšni drugi oreščki ali čičerka, enkrat na teden pa morda fižol ali soja. To je seveda primerno za njihovo podnebje in način življenja.

Soja je zelo trpežna in prilagodljiva rastlina ter odlično uspeva povsod v zmernem podnebju pasu.

Množična uporaba soje izven Azije se je začela po letu 1910, ko so ugotovili, da je z njo mogoče na

1 ha njive pridelati 4-krat več beljakovin kot s katero koli drugo poljščino. To pa je odličen posell! Poleg tega je to oljnica, ki daje dober izkoristek pri olju – okoli 20 %, ostane pa razmaščena sojina moka, ki jo je mogoče uporabiti na 1.001 način. Najprej je postala odlična krma za živali, saj so tako dosegli hitrejšo rast prašičkov, pa tudi goveda. Hitra priprava živali za klavnico. Nato so začeli sojino moko uporabljati tudi v živilski industriji, in sicer kot dodatek za poviševanje odstotka beljakovin v mesnih izdelkih. Kmalu so sledile verige s hitro hrano, ki sojino moko mešajo v svoje »hamburgerje«. Verjetno ga ni izdelka iz mletega mesa (prej bi temu lahko rekla klavnični odpadki), ki mu ne bi dodali sojine moke.

Seznam izdelkov, kamor dodajajo sojo, je neskončno dolg. Od raznih peciv, kruha, mlečnih izdelkov, prehranskih dodatkov, energijskih in beljakovinskih dodatkov za športnike in rekreativce, do otroške hrane. Potrošniki naenkrat niso več imeli nadzora nad tem, koliko soje uživajo, niti nad tem, kaj sploh jedo. Da hrane za živali sploh ne omenjam. Taka surova soja pa je zelo nevarna! Povzroča lahko celo vrsto težav. Uživanje surove soje dalj časa blokira delovanje ščitničnega hormona tiroksina, zato lahko otroci zaostajajo v rasti, pa tudi v mentalnem razvoju. Tudi pri odraslih to povzroči pešanje spomina in koncentracije. Soja vsebuje izoflavona genistein in daidzein, ki sta fitoestrogena, ki ju dobimo s hrano. Ob normalnem uživanju poljščin, ki ju vsebujejo, nimata nobenih fizioloških učinkov na ljudi, saj je koncentracija premajhna. Drugače je ob uporabi pesticidov in insekticidov, ki so hudi hormonski motilci. GM sojo močno tretirajo z zaščitnimi sredstvi, ki se kopičijo tudi v semenu.

Tako priljubljeno rastlino se je hitro splačalo gensko obdelati, da je postala odporna na nekatere škodljivce in na insekticide. Ta nova rastlina je razvila svoje nove beljakovine, ki jih naš prebavni sistem ne pozna in ne more prebaviti. Pojav alergij in vseh ostalih težav, ki jih omenjajo v zvezi s sojo, je bil zato le vprašanje časa.

Težave s sojo so se začele zaradi pohlepa. Ob zmerni uporabi ekološko pridelane in gensko nespremenjene soje bomo imeli od nje veliko koristi. Nihče ne poje 500 g korenja na dan več let zapored, saj bi se mu posušile sluznice in porumenela koža. Tako tudi ni pametno jesti sojo vsak dan v obliki mleka, smetane, tofuja, ekstrudiranih sojinih kock, za večerjo pa še sojin jogurt. Dovolj soje je toliko, kolikor zrn gre v našo dlan. Če iz tega naredimo mleko, pa je to približno en kozarec. Spet se je pokazalo, da »ima mati narava dovolj za potrebe vsakogar, ne pa dovolj za vsak pohlep« (Mahatma Gandhi).

vita ♥ care

NAJBOLJŠI STEAK

- Najkakovostnejši **seitan** iz prvovrstne pire in stare sorte pšenice Manitoba.
- Največ vlaknin in najmanj kalorij med vsemi seitani.
- Odličen za peko, kuhanje in žar.



NOVO!

OKREPITE ENCIMSKI SISTEM

Regulat - ekološki kaskadno fermentiran encimski napitek:

- za več energije in revitalizacijo,
- ščiti celice in zmanjšuje oksidacijski stres,
- obnavlja ravnovesje obrambnih mehanizmov organizma,
- krepi odpornost.



GULA JAVA KAKAV

Skodelica Gula Java kakava poskrbi za:

- hitrejše okrevanje po športnih naporih,
- povečanje storilnosti za 30-40%,
- v šoli, pri študiju in v službi.



← najboljša konopljinolje v Sloveniji!



+ omega-6

+ omega-3

+ gama-linolenska kislina

obogateno z oljem rdeče palme in oljem pšeničnih kalčkov, ki sta bogat vir karotenov in vitaminov E

→ Ekološka živila

→ Sveže BIO sadje in zelenjava

→ BIO jogurti, skuta, seitani, tofu

→ Dietetična živila

→ Naravna in organska kozmetika

→ Ekološka čistila

Od 29.11.2011
tudi v
ljubljskem BTC-ju!
Prisrčno vabljeni!

MARIBOR
QLANDIA

KRANJ
MERCATOR
PRIMSKOVO

KOPER
PLANET TUŠ

NOVA GORICA
QLANDIA



Eko.ci v sodelovanju s krajani Galicije in Velike Pirešice vabi:

SOBOTA, 3. DECEMBER

UMETNOST PREŽIVETJA - SAMOOSKRBA S HRANO

**Žalec, Galicija, Gasilski DOM PERNOVO, od 10.
do 12. ure**

Predava: Anton Komat ekolog ; Organizira: Ekoci;
brezplačno

EKOVASI IN PERMAKULTURA

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
15. do 16.30 ure**

Predstavitve načina sobivanja ljudi in narave in
etičnega sistema načrtovanja pridelave hrane, izra-
be prostora in gradnje bivališč.

Predava: Domen Zupan; Organizira: Ekoci; brez-
plačno; modra dvorana 1.nad.

NEDELJA, 04. DECEMBER

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽCA RASTE

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
13. do 14. ure:**

Predstavitve samoniklih rastlin za krepitev imun-
skega sistema in prehladna obolenja.

Predstavlja : Zeliščar Bene Behrič

PERMAKULTURNO NAČRTOVANJE

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
14. - 15. ure:**

Predstavitve in povezava med sistemi.

Predava: Tomislav Gjerkeš, permakulturni učitelj

KAKO PRIDELATI VEČ HRANE Z MANJ GORIVA IN DELA V KMETIJSTVU?

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
15. do 16. ure**

Predstavitve učinkovite sejalnice Predstavlja:
DEJAN RANGEO, dipl agronom.

ENERGETSKA NEODVISNOST

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
15. do 16. ure**

Samodelujoča črpalka za vodo –prikaz dobre pra-
kse. Predstavlja: MARTIN KOZJEK.

KREPIMO IMUNSKI SISTEM S ČRNM TRNOM IN RUMENIM DRENOM

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
16. do 16.30 ure**

Predstavlja: Janja Škrjanc.

SLADICE BREZ HOLESTEROLA

**Žalec, Velika Pirešica 1, Center čez mavrico, od
16.30 do 17. ure**

Predstavitve slastnih slaščic brez holesterola
Predstavlja: Janja Škrjanc.

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih orga-
nizirajo 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 vsebi-
na ne sledi načelom, za katera si prizadevamo v
projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



**Za lažje razločevanje zato vse dogodke,
ki so v naši organizaciji ali z našim sode-
lovanjem, označujemo s kompasom.**



NEDELJA, 4. DECEMBER

IZRAZITI SE

Žalec, Eko fest, Eko muzej, ob 10.30

»Želim povedati, pa nikakor ne morem...«

»15 let sem tiho, sedaj pa mi je dost', povedala
bom pa naj bo k'r bo!«

»Ne upam povedati...«

»Ja kaj si bodo pa mislili, če bom odkrit?«

»Danes, v teh časih je najbolje biti tiho.«

Kaj je vzrok, kaj je proces in kaj so posledice ta-
kšnih stavkov, mnenj, stališč in dvomov? Zakaj
smo tako zaprti in kaj nas v to sili? Ali obstajajo
rešitve in kako se jih lotiti? Predava Rajko Škarič
Vstopnina 5. EUR

PONEDELJEK, 5. DECEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

15-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje
in terapevte, poteka med tednom od 17. do 21. ure.
Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pe-
dagoški delavec. Cena celotnega tečaja je 70 EUR.
Prijavite se lahko do 2. decembra 2011. Prijave in
informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540
942, www.higeja.si.

PONEDELJEK, 5. DECEMBER**KALČKOVA PREDAVANJA:
PREHRANA ZA POTREBE
SODOBNEGA ČLOVEKA****Samopostrežna ekološka trgovina Kalček,
Celovška 268, Ljubljana, ob 17.30**

Vodi/predava: Brigita Žinko (Studio Oz)

Da bomo živeli zdravo, dolgo in kakovostno življenje, moramo svojemu telesu privoščiti dovolj gibanja, počitka in takšno prehrano, ki bo podpirala naš življenjski slog. Če telesu dalj časa ne damo, kar potrebuje za normalno delovanje, nas začne opozarjati bolečina, izgorelost ali celo bolezen. Na predavanju se bomo osredotočili na pripravo zdravih, enostavnih in hitro pripravljenih obrokov. Upoštevali bomo vpliv vsakodnevnega stresa in izbirali tako hrano, da ga bo čim bolj ublažila.

Prispevek: Brezplačno. Informacije: 05 90 78 710, info@kalcek.si. Organizira: Kalček.

HRANA MED PRAZNIKI**OŠ Franceta Prešerna Kranj, ob 18.30**

Predavateljica bo v uvodu poslušalcem s praktičnimi prikazi podala analizo današnje prehrane in potrebe človeka po prehrani, obrazložitev različnih načinov pridelave, predelave in s tem kakovostne prehrane (GSO, konzervansi, barvila, obsevanje, embalaža, nanotehnologija itd. v prazničnih jedeh). Obrazložila bo, kako se temu izognemo, predvsem med prazniki, kaj je pomembno vedeti o praznikih in kako kombinirati praznične jedi. Razkrila bo skrivnosti, kako prelistati svoj um, da se izognemo prenajedanju, kako nevtralizirati škodljive vplive neprimerne hrane, obenem pa bo podala tudi osebne nasvete.

Predava: Maura Arh, Cena: 14 EUR; Informacije: www.ales-kranj.si, ales@t-2.net, 041 505 766. Organizira: Društvo Energija telesa in duha Kranj.

**SREDA, 7. DECEMBER****ALI NAS PRAZNIKI VESELIJO
ALI ŽALOSTIJO?****Knjižnica Sevnica, ob 18. uri**

Kako se upreti psihozi praznikov? Kaj je izvirni namen praznikov in kako se vrniti k njihovu izvirnemu pomenu? Zakaj prazniki sprožajo depresije, žalost itd.? Zakaj se prenajedamo in opijamo? Kaj storiti, da bo tokrat drugače?

Predava Rajko Škarič. Vstop je prost.

PETEK, 9. DECEMBER**TEČAJ KLASIČNE MASAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanovič, manualni terapevt. Cena celotnega tečaja je 550 EUR.

Prijave (do 7. decembra 2011) in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**SOBOTA, 10. DECEMBER****KAKO DO VEČ ENERGIJE?****Planet Tuš Kranj, med 10. in 14. uro**

Predavanje Sanje Lončar, Kako do več energije, ob 10.30 v dvorani 5.

Zakaj nam je primanjkuje, kdo in kaj nam jo krade ter kako si jo lahko povrnemo? Kako se znajti v ponudbi različnih poživil, prehranskih dopolnil, energijskih pijač in drugih instantnih rešitev, ki obljublajo, da nam bodo napolnile baterije? Kakšna so tveganja in na kaj je treba biti pozoren pri izbiri? Vstop je prost.

TEČAJ POLSTENJA VOLNE**Kud Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 9. do 13. ure in od 16. do 20. ure**

Vodita: Alja Venturini in Primož Kočar. Na začetnem in nadaljevalnem tečaju se boste naučili izdelati najprej kos polsti in nadaljevali z izdelavo torbe, copat, baretke ali klobuka. V tehniki suhega polstenja volne pa boste izdelali ježka ali palčka. Tečaj je primeren za odrasle in otroke, starejše od 10 let. Prispevek: od 20 do 50 EUR. Info.: 040 298 723, alja.venturini@sredina.org; Organizira: Kud Sredina.

SREDA, 14. DECEMBER**POSTOPEK DO STATUSA EKO
PRIDELOVALCA IN NA KAJ MORAMO
BITI POZORNI PRI NAKUPU
EKOLOŠKO PRIDELANE HRANE****Sv. Duh pri Škofji Loki, dvorana kulturnega
doma, ob 19. uri**

Vodi/predava: g. Bernard Sadek, koordinator kontrole ekološkega kmetijstva z Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru.

Seznani se bomo z zahtevami za ekološko kmetovanje, s postopkom vključitve v kontrolo, s pridobitvijo certifikata, s potekom kontrole, s primerjavo subvencij in kako kupovati ekološko pridelano hrano. Dobrodošli so prostovoljni prispevki za pokritje dela stroškov organizacije predavanj. Info: 041 348 199, matjaz.jerala@siol.net; Organizirajo: Krajevne skupnosti z območja Sorškega polja.

ČETRTEK, 15. DECEMBER**DREVO – ŽIVO BITJE**

Predavanje v prostorih Kluba CDK na Kolodvorski 8 (Žel. post. N. Gorica), ob 19. uri

Predava: Elza Pavšič. Uvodni del: Predstavitve lastnega dela in oblikovanja z lesom – pristop do drevesa kot bitja in materiala za oblikovanje. Prvi sklop: čaščenje dreves, odnos do dreves, drevesa se zdravijo sama, kaj storiti z drevesom, ki je bolno, primer Lokovških borov, zaznavanje dreves, objemite drevo. Drugi sklop: drevo kot večpomenska dediščina, les kot material ustvarjanja našega okolja, odnos do lesa. Prispevek: 4,00 EUR. Organizira: Klub CDK Nova Gorica.

KALČKOVA PREDAVANJA: KAKO LAHKO AYURVEDA OHRANI ZDRAVJE IN POMAGA, KO GRE KAJ NAROBE?

Samopostrežna ekološka trgovina Kalček, Celovška 268, Ljubljana, ob 17.30

Vodi/predava: Maruša Erbežnik (Hiša Ayurveda) Osnovni principi ayurvede, praktični primeri, natpoki in priporočila, kako skozi dnevno rutino, letne čase in življenjska obdobja ohraniti zdravje in kaj storiti, ko gre kaj narobe. Brezplačno. Informacije: 05 90 78 710, info@kalcek.si. Organizira: Kalček.

ČETRTEK, 29. DECEMBER
KALČKOVA PREDAVANJA: PRAZNIČNI RECEPTI

Samopostrežna ekološka trgovina Kalček, Celovška 268, Ljubljana, ob 17.30

Vodi/predava: Jelena Dimitrijević (Kalček). Kalček predstavlja predloge za zdravo praznično kuhinjo. Praktični nasveti za zdravo prehrano med novoletnimi prazniki. Brezplačno. Info: 05 90 78 710, info@kalcek.si. Organizira: Kalček.

**TOREK, 10. JANUAR****KAKO DO VEČ ENERGIJE**

Nova Gorica, Mestna občina - sejna dvorana ob 17. uri

Predava Sanja Lončar. Vsebina je enaka kot 10. decembra. Organizira Ajda Goriška. Informacije na telefon 041 200 502

**ČETRTEK 26. JANUAR****„VSE TO JE ZARADI STRESA!“**

Črnomelj, ZIK, Ul. Ot. Župančiča 1, ob 18. uri

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres?

Je stres le nov izgovor sodobnega človeka ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave?

Ali res moramo na Tibet, v Brazilijo ali v kako drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro? Vabljeni na predavanje Rajka Škariča. Vstop je prost. Organizira ZIK Črnomelj.

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

Pogrešate recepte?

Na desetine dobrih in zdravih sladici za praznični čas, vas čaka na www.zazdravje.net v rubriki "Skupaj kuhamo".


Vabljeni v Svetovalni Kotiček Zdrženja za obuditev celostnega človeka

Se izgublimate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandidate, z osteoporozo ali s prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje in kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig »Resnice in zmote o kandidih«, »Resnice in zmote o osteoporozi« ter priročnika »Vojna ali mir z bakterijami«.

Svetovanja bodo:

- 13.12. Hiša narave, Krško
- 14.12. Medilek, Cerknikra
- 23.1. Hiša narave, Krško
- 24.1. Sanolabor, N.Gorica
- 25.1. Sanolabor, Maribor
- 27.1. Medilek, Cerknica



Vikend seminar v Nemčiji

od 16. do 18. decembra 2011



Konec decembra je čas posebnih energij. Ko se uglasimo, pridemo do presenetljivih spoznanj o tem, kaj se dogaja, zakaj se je dogajalo in kaj je pred nami. Zato je to odličen čas za »uravnavanje« notranjega kompasa, da se lažje pripravimo na plovbo skozi nevihte, ki se nam obetajo.

Za seminar smo izbrali območje čudovitega nacionalnega parka v Južni Nemčiji, ki je ekološki biser in posebna točka, ki jo varujejo neizčrpane plasti soli in kristalov. Prav to daje prostoru tudi svojevrstno energijo in odpira »notranji posluš«.

Moč tega prostora so poznali tudi v preteklosti, zato je igral pomembno zgodovinsko vlogo. Eni so ga uporabili, drugi zlorabili – kar mu tudi danes daje mogočen pečat.

In prav zaradi vsega navedenega smo izbrali ta prostor kot kuliso za še eno poglobljeno srečanje s seboj in za medsebojno izmenjavo.

Nekaj ur skupnega potovanja bomo izkoristili za druženje in celotno predstavitev seminarja. Za diskusijo, vprašanja in odgovore bo časa na potovanju več kot dovolj.

Vsebina seminarja obsega predavanja, diskusijske kroge in vodene ogledе lokacij, ki bodo zagotovo provokacija za razum.

Fizični vidik seminarja je najbolj preprost. Obdajale nas bodo neverjetne naravne lepote, prekrasna pokrajina in čudoviti ljudje. Spoznali bomo tudi svet soli in mineralov. Prav tako je omogočen nakup avtentičnih kristalov po zelo ugodnih cenah.

Seminar vodi Rajko Škarič.

INFORMACIJE IN PROGRAM:

Info telefon/GSM: 030 261 977

(od pon. do pet. od 10. do 14. ure in od 18. do 20. ure)

Info e-pošta: kristalno.mm@gmail.com

Pripravljeni?





Samooskrba zdaj!

V Sloveniji se vse več govori in tudi dela na samooskrbi. Veliko društev in civilnih pobud organizira zelo praktične delavnice, na katerih postajajo tisti, ki jih to zanima, z vsakim dnem vse bolj neodvisni od globalnega sistema trgovine.

Osrčje Slovenije je obenem postalo tudi osrčje dogajanja na to temo. V decembru bo v okviru Eko festa, ki ga organizira civilna pobuda Eko.Ci v sodelovanju s kraji, organizirana vrsta zelo praktičnih predavanj.

Da oskrba ni tako samoumevna in da se bo zanj treba celo boriti na sodišču, priča primer Julije Bass iz Michigana (ZDA), ki je začela gojiti zelenjavo na svojem mestnem vrtu. Zaradi tega so jo sosedje tožili, češ da krši mestne uredbe in s svojim početjem kazi mesto ter znižuje vrednost njihovim elitnim nepremičninam.



Sporni vrt Julie Bass

Tožbo je sprožil mestni birokrat Kevin Rulkowski, Juliji pa so grozili celo z 93 dnevi zapora, če svojega vrta ne bo prekopala in ne bo "zasejala trate,

grmičevja in drugih ustreznih rastlin".

In tako se je zaradi tega ustrezno dvignil veliki prah. Ali je za zdravje in kakovost življenja v mestu res bolje gojiti zelenice, ki jih močno gnojijo, škropijo in predstavljajo še en vidik kemičnega onesnaženja? Ali ni resnično bolj ustrezno ekološko gojiti koristne rastline, ki so prijazne ljudem, živalim in okolju?

Primer je resnično končal na sodišču. Zahvaljujoč veliki podpori nevladnih organizacij, ki so župana, mestno upravo in medije zasuli s pošto in peticijami, je bila tožba na koncu ovržena.

Tudi v Sloveniji ne manjka tovrstnih mestnih birokratov, zato bomo spremljali, kako se bo samooskrba odvijala v praksi.

http://www.naturalnews.com/032960_Julie_Bass_home_gardening.html



Vesoljska ladja na vaši zelenici?

Če je uboga Julija morala na sodišče zaradi nekaj paradižnikov, si lahko predstavljate, kaj vse bi mestni birokrati šele storili, če bi si omislila takšen rastlinjak.

Gre za tako imenovane rastlinjake biodom, ki, vsaj tako pravijo, ne potrebuje prezračevalnih in ogrevalnih sistemov, zaradi česar lahko v njem gojite veliko rastlinja tudi v podnebju, kjer zmrzuje. Konstrukcija je stabilna in tudi energijsko podpira rastline.

Na internetu v zvezi s tem najdete veliko izjav in tudi ponujeno literaturo. V redakciji pa bi bili zelo veseli tudi kakšne informacije iz prve roke. Pišite nam na info@zazdravje.net, da bomo lahko vaše izkušnje povedali naprej.

Film na to temo si lahko ogledate na <http://www2.onlinemeetingnow.com/register/?id=e97c61dcd5>.

Ščepc hvale in zahvale!



Kaj lahko rečemo ob dejstvu, da je v borih 60 dneh prodanih več kot 4.000 izvodov knjige Ščepc rešitve?

Vedeli smo, da je knjiga dobra. Nismo pa vedeli, da nas je toliko, ki si zares želimo spoznati naravnih rešitev, jih začutiti in jih uporabiti. Skrbi pred izidom: »Kdo bo to bral, pa danes skoraj nihče več ne kuha ...« ali »To je preveč zahtevna knjiga, ljudje pa želijo kratko besedilo in veliko lepih slik ...« so se izkazale za napačne. Medtem ko to berete, je knjiga že tretjič v tisku.

Veseli nas, da se je toliko ljudi pripravljenih poglobiti, začutiti in tudi uporabiti moči narave. Kot je v spremni besedi krasne desete knjige o Anastaziji zapisal Nara Petrovič: »Rešitev za planet je v ljudeh, ki poznajo Zemljo, ker na zemlji živijo, ker se je dotikajo z bosimi stopali, ker pijejo vodo, ki prihaja iz njenih neder, ker so na Njej doma. Ti ljudje uživajo v razkošju preprostosti, v uglašenosti z naravnim okoljem in izostrenosti čutil, ki ga ta uglašenost prinaša. Morda so ti ljudje za zdaj še nevidni, zelo kmalu pa bomo prav tem prvim »drugačnejšem« rekli hvala.«

Srčno si želimo, da bi se krog živih, zadovoljnih, čutečih in uglašanih ljudi širil še naprej. Hvala za vsako vrstico, ki ste jo prebrali in preizkusili. Hvala za vsako priporočilo, ki ste ga podali naprej. Hvala za vsako knjigo, ki ste jo podarili drugim. Pa ne zaradi denarja – ta bo kmalu vreden nič –, temveč



Udeleženci kviza na zabaven način spoznavajo lastnosti začimb.

zaradi ohranjanja neprecenljivega bogastva spoznanj, ki so jih nabirale vse generacije pred nami.

Nagrade kviza »Začimbna presenečenja«

Na različnih dogodkih se je na stotine ljudi udeležilo našega zabavnega kviza o spoznavanju zdravilnih moči začimb. To je bila priložnost za spoznavanje zanimivosti o začimbah in tudi za izmenjavo mnenj, nasvetov in dobre volje. Hvala vsem, ki ste se udeležili. Ostale pa vabimo na prihodnje dogodke, o katerih pišemo tudi v koledarju dogodkov.

Knjige še nimate?

Knjigo **Ščepc rešitve** si lahko prelistate na spletu: www.zazdravje.net/literatura.asp/.

Naročite jo lahko prek spleta ali na e-naslovu: zacimbe@gmail.com. Društva pa lahko knjige za svoje člane naročijo pod posebnimi pogoji.

V decembru smo pripravili tudi posebne pogoje za tiste, ki želijo knjige podariti kot poslovna darila. Za informacije pišite na zacimbe@gmail.com.

Nagrade po prvem žrebanju bodo prejeli:

- **1x Začimbni izlet v Sonnentor (Avstrija):**
» Martina Čermoš, Ljubljana
- **2x kulinarici delavnica:**
» Polonca Jeločnik, Ljubljana
» Ida Lovrec, Dol pri Ljubljani
- **2x Knjiga Ščepc rešitve:**
» Fani Vrečko, Celje
» Marjan Gantar, Škofja Loka



Utrinek iz žrebanja nagrad

Ob tem smo izžrebali še 60 drugih lepih nagrad, ki jih podarjata Prema in Sonnentor. Vsi nagrajenci bodo obveščeni tudi po pošti. Seznam pa je objavljen tudi na spletni strani www.zazdravje.net.

Naslednje žrebanje bo 1. marca.



Širokolistni rogoz najenostavneje spoznamo pozimi po cigarastih odcvetelih socvetjih, iz katerih se širi nešteto semen, spomladi pa na istem rastišču zagledamo ploske mlade liste, ki čez poletje zrastejo dobra dva metra visoko.

Botanika za samooskrbo in prehransko neodvisnost

Besedilo: Dario Cortese

»SAMO BREZ PANIKE«, nas s prijaznimi velikimi črkami pozdravi napis na platnicah najbolj znanega štoparskega vodnika v tej galaksiji. V naslednjem letu, ki ga bo tako imenovano naše štetje preštel do številke 2012, pa vsekakor velja tudi: »IN SPOLOH NE BREZ BOTANIKE.«

Nekaj se govori o krizi in krizah, kdo ve kakšnih že, o koncu sveta in podobnih nepomembnih stvareh. Odlično! Spodbuda za premik, za učenje, za spremembo pogleda na svet, kot ga poznamo. Seveda vključno s prehrano in z najpomembnejšo hrano. Tisto, ki ji Tomaž Petauer v *Leksikonu rastlinskih bogastev* (TZS, 1993) posveti prvo stran: »Njim, brez katerih nas ne bi bilo.«

Kaj, če res pride do krize, pomanjkanja in sploh ... konca nečesa? Da ne bo pomote – zdaj ni nobene prave oziroma resnične krize, je le kriza preobilja, potrošništva, vsega je preveč, prav malo od tega pa zares potrebujemo. O tem, kaj potrebujemo in kaj si želimo, nas razsvetli vsaka uvodna delavnica v permakulturo. Na področju prehrane v smislu pomanjkanja (kakšnega?), krize (?) ni odveč, če odmislimo hrano, ki raste na policah trgovin. Kaj ostane, razen praznih polic? Vse, kar nekaj velja, in še kaj.

Skratka, ni razloga za paniko, je pa toliko več priložnosti in spodbud za učenje, za spoznavanje sveta, v katerem živimo, pa ne vemo, da smo že v njem.

Torej, dobrodošli. Doma. Neodvisni, samooskrbni.

Del samooskrbe predstavljajo tudi užitne samonikle rastline. Ne pozabimo oziroma se vsaj spomnimo ali si zapomnimo, da pri nas samoniklo raste več kot 3.000 vrst rastlin in polovica od teh je uporabna za prehrano. Nekatere bolj, druge manj. Vendar pa jih moramo poznati, sicer lahko pride do neprijetnosti. Približno odstotek našega samoniklega rastlinskega bogastva je namreč smrtno strupen. Na srečo je vsaj 50, če ne 100 užitnih divjih rastlin zelo pogostih, lahko razpoznavnih in nadvse primernih za »botaniko brez panike«. Skratka, čas je, da se česa naučimo.

Zlasti če želimo nabirati podzemne dele, ki so za spoznavanje najzahtevnejši. Prav ti pa so najbolj dobrodošli, če bi nas nujna potreba po divji hrani doletela pozimi. Če hočemo vedeti, kaj je pod zemljo, ni odveč, če pred tem ugotovimo, kaj se dogaja nad njo. Pri vsaki posamezni rastlini, seveda. Zato se za zimsko nabiranje pripravljamo tako, da začnemo rastline spoznavati že spomladi. Na primer, kakšni so mladi listi, pogosto uporno drugačni kot listi razvite rastline iste vrste, kako je videti razvita rastlina, kje raste itd. Korenike širokolistnega rogoza so, na primer, odlična škrobna hrana, vendar rogoz pogosto raste skupaj s strupeno močvirsko peruniko, ki ima podobne korenike.

Vsakdo pozna vsaj dve, tri vrste divje zelenjave, denimo koprive, regrat, čemaž. Za razširitev znanja o užitnih divjih rastlinah je spoznavanje novih vrst bistvenega pomena, prav tako pomembna pa je redna nabiralniška »praksa«, torej skoraj

vsakodnevna prisotnost v naravi. Na ta način bolj vidimo spremembe v njej, lažje opazimo nove rastline in sledimo razvojnim spremembam tistih, ki jih že poznamo. Skratka, rastemo z rastlinami. Naučijo nas opazovanja, ki je prav tako temeljna večšina za razširitev poznavanja rastlin.

Ob vstopu v svet užitnih divjih rastlin se marsikdo zaradi velikega števila in podobnosti različnih vrst v njem ne znajde najbolje. Ko se izkaže, da je regratu podobnih kar nekaj sorodnih rastlin, da so koprivam vsaj pred cvetenjem podobne mrtve koprive, ki jih je več vrst, in da se ljudje zastrupljajo s »čemažem«, torej s podleskom, čmeriko ali šmarnicami, nas navdušenje morda kar mine. Kako naj se zdaj najdemo tukaj? Vsekakor brez strahu, kajti bolj ko se udomačimo v rastlinskem svetu in več rastlin ko poznamo, enostavneje postaja vse skupaj. Res pa je, da brez botaničnih osnov ne gre, kar je priložnosti več za razširitev znanja. In vsekakor ne brez opazovanja.

Kakšne so oblike listov? Kako so nameščeni? Kakšne vrste je cvet, kakšno je socvetje? O tem in podobnem osnovnem botaničnem znanju nas pouči vsak kakovosten priročnik o rastlinah. Iz začetne zmešnjave nam pomaga tudi botanična sistematika. Za nabiralništvo je dovolj, da vemo, da so vrste združene v rodove, ti pa v družine. To je, razen tega, da nam pomaga narediti red v naraščajočem številu rastlin, ki jih spoznavamo, pomembno tudi glede užitnosti in prehrane, saj za posamezne družine veljajo določene skupne lastnosti. Na primer vse radičevke (regrat, potrošnik, otavčič in cela vrsta regratolikih sorodnikov, z izjemo strupene ločike) so užitne in vsaj malo grenke. Večina zlatičevk (zlatice, kalužnica, vetrnice, ...) je strupena, užitni so le mladi poganjki nekaterih vrst, pa še ti prekuhani. Vse ustnatice (meta, šetraj, mrtve koprive, ...) so užitne in uporabne predvsem kot začimba. Vse lukovke (čemaž, vanež, razne vrste lukov) so užitne. Vse kobulnice (divje korenje, kumina, regačica, dežen, ...) so izrazito aromatične in zelo veliko je užitnih, vendar med kobulnice sodita tudi smrtno strupena pika-sti mišjak in trobelika.

Zato:

- Nabirajmo samo tisto, kar poznamo.
- Naučimo se opazovati.
- Delajmo si zapiske, pripravljajmo herbarij.
- Spoznavajmo botanične družine, ki nam pomagajo narediti red v pestrosti rastlinskega sveta.
- Ne hitimo, vendar tudi ne lenarimo na področju razširitve poznavanja rastlin.
- Bodimo redno prisotni v naravi, saj nabiralniška sezona traja vse leto.
- Predvsem pa, samo brez panike.



Slastni bio pirini in kamutovi piškotki **Sottolestelle** brez sladkorja.

Naj bodo letošnja **darila s pomenom: prikupna, zdravju in okolju prijazna.**

Ne spreglejte široke ponudbe **ekološke prehrane in presne superhrane, prehranskih dopolnil, naravne certificirane kozmetike** in ostalih eko izdelkov za vse generacije (eko stekleničke, naravna eterična olja, naravne svečke,...) v spletni trgovini Eko Oaza.

ekooaza
oaza zdravju prijaznih nakupov
www.ekooaza.si

Izbrano podzemno divje prehransko bogastvo

Opomba: korenika je odebeljeno podzemno steblo, korenina je korenina, odebeljena ali ne.

Vse podzemne dele lahko tudi posušimo in zmeljemo v moko oziroma skuhamo narezane posušene podzemne dele.

- **Blatnik, rumeni:** pečene ali kuhane korenike; surove so strupene.
- **Čemaž:** surove in kuhane čebulice s koreninami vred. Podobno uporabne, vendar manj izdatne, so tudi čebulice drugih vrst lukov.
- **Dežen:** surove, kuhane ali pečene korenike.
- **Gadnjak, različne vrste:** surove ali kuhane korenine.
- **Korenje, navadno:** surove ali kuhane korenine enoletnih rastlin.
- **Kozja brada, travniška:** surove ali kuhane korenine.
- **Lilije:** pečene ali kuhane čebulice.
- **Lokvanj, beli:** pečene ali kuhane

korenike; surove so strupene.

- **Maslenica:** surove, pečene ali kuhane korenike.
- **Pasji zob:** kuhane čebulice.
- **Potrošnik, navadni:** surove ali kuhane korenine.
- **Regrat:** surove ali kuhane korenine.
- **Repinec:** kuhane, pečene ali pražene korenine.
- **Rogoz, širokolistni:** pečene ali kuhane korenike; s pomočjo spiranja v vodi in z odstranitvijo vlaken dobimo škrobno moko.
- **Slez, različne vrste:** surove, kuhane ali pečene korenike.
- **Svetlin, dvoletni:** kuhane ali pečene korenike enoletnih rastlin.
- **Zlati koren:** kuhane ali pečene korenike.
- **Topinambur:** surove, pečene ali kuhane korenike.

Priporočeno branje: Botanično-divja literatura za samooskrbo skozi vse leto:

1. Cortese, Dario, *Divja hrana, ČZD Kmečki glas*, 1995
2. Cortese, Dario, *Divja hrana2, ČZD Kmečki glas*, 2005
3. Cortese, Dario, *Nekaj divjega*, Založba Porezen, 2011
4. Couplan, Francois, *Le régal végétal, Sang de la Terre*, 2009
5. Fleischhauer, Steffen G., *Enzyklopädie der Essbaren Wildpflanzen*, AT Verlag, 2003
6. Petauer, Tomaž, *Leksikon rastlinskih bogastev*, Tehniška založba Slovenije, 1993
7. Grlić, Ljubiša, *Enciklopedija samoniklog jestivog bilja, Ex Libris, Rijeka*, 2005
8. Martinčič, Andrej et al., *Mala flora Slovenije*. Tehniška založba Slovenije, 2007



Rastline čistijo zrak

Besedilo: Jerneja Jošar

V zadnjih letih posvečamo veliko pozornosti varovanju okolja, med drugim tudi kakovosti zunanjega zraka. Zanimarjamo pa dejstvo, da sta na videz zdrav in človeku prijazen dom in delovno okolje pogosto prav tako zelo onesnažena.

Raziskave namreč kažejo, da je lahko zrak v prostorih tudi do 100-krat bolj onesnažen od zunanjega. Dandanes preživimo ljudje, predvsem v mestih, večino časa v zaprtih prostorih, pa naj bo to doma, na delovnem mestu, v šolah, prevoznih sredstvih, trgovinah ali telovadnicah. Ker, predvsem pozimi, zrak v zaprtih prostorih predstavlja večino zraka, ki ga vdihnemo, nam ne bi smelo biti vseeno, kakšna je njegova kakovost.

Kaj onesnažuje notranji zrak?

Viri onesnaženja zraka vstopajo v prostor od zunaj, ali pa se v njem že nahajajo. Onesnaževalce zraka v prostoru lahko v grobem razdelimo na:

- hlapne organske spojine – toksične kemikalije (formaldehid, benzen, toluen, trikloretilen, ...),
- mikroorganizme in drobna živa bitja (bakterije, virusi, glive, pršice, ...),
- produkte človeškega metabolizma (ogljikov dioksid, aceton, etanol, metanol, ...),
- hišni prah,
- pline (ogljikov monoksid, ogljikovodik, dušikov oksid, žveplov dioksid, ...),
- radon,
- cigaretni dim in
- elektrosmog.

Kar 80 % vseh onesnaževalcev v prostoru predstavljajo **hlapne organske spojine**. To so snovi, ki temeljijo na ogljikovih atomih (od tod izvira pridevnik »organski«), hlapne pa se imenujejo zato, ker zlahko hlapijo tudi pri sobni temperaturi. Večina je umetnih, izdelujejo jih iz naftnih derivatov in so sestavni del številnih izdelkov, ki jih uporabljamo v vsakdanjem življenju. Nahajajo se v mnogih umetnih gradbenih in izolacijskih materialih ter izdelkih, namenjenih opleševanju in čiščenju stanovanj. Hlapenje pri večini poteka zelo počasi, lahko tudi po več mesecev ali celo let. S tem se koncentracija hlapnih organskih spojin v prostoru, predvsem pozimi, ko je zračenje omejeno, bolj in bolj povečuje. Dosegajo se koncentracije, ki so zdravju škodljive.

Danes poznamo že več kot 200 različnih škodljivih hlapnih organskih spojin. Med njimi so najpogostejše formaldehid, benzen in toluen, ki jih najdemo v lepilih, razredčilih, sredstvih za zaščito lesa, barvah, lakih, pohištvu in talnih oblogah iz industrijskega lesa, izolacijskih in gradbenih materialih, čistilih, kozmetiki, preprogah, talnih oblogah, sintetičnih tkaninah, tkaninah, ki jih ni treba likati, oblekah, očiščenih v čistilnici, in še bi lahko naštevali.

Onesnaževalci zraka v prostoru ustvarjajo pozitivne naboje. Tako je vrednost negativnih ionov, ki vplivajo na dobro počutje in delujejo antioksidativno, pogosto zelo nizka.

Poleg tega, da je zrak v notranjih prostorih umazan, je velikokrat tudi presuh. Za zdravo in prijetno štejejo relativno vlago med 45 in 55 %.

Sindrom bolnih stavb

Onesnažen zrak, nizka zračna vlaga, pomanjkanje kisika in negativnih ionov – vse to so vzroki za zdravstvene težave, ki jih s skupnim imenom imenujemo sindrom bolnih stavb.

Ker je pozimi zrak v prostoru presuh, se ustna votlina, sapnik ali pljuča hitro izsušijo. Izsušena sluznica je nezaščiten in tako izpostavljen raznim škodljivim substancam (bakterije, virusi, škodljivi plini in delci), ki se usedajo nanjo. V pljučih pridejo škodljive substance v neposreden stik s krvjo, zaradi česar so vzrok hitrih okužb. Najprej se pojavijo glavobol, omotičnost, utrujenost, zaspanost, splošno slabo počutje, razdražene dihalne poti (suho grlo, kašelj, zamašen nos, ...), pekoče oči ter suha in srbeča koža. Zmanjšajo se motivacija za delo, koncentracija in delovna storilnost, pojavita se slabo razpoloženje in depresivnost. Ti simptomi so odziv organizma na akutno neugodje in razmeroma hitro minejo, ko človek zapusti prostor. Intenzivna in dolgotrajna izpostavljenost

nepriernemu zraku pa lahko pripelje do kroničnih bolezenskih znakov, kot so povišana telesna temperatura, okužbe, vnetja, zmanjšana telesna odpornost, alergije, zmanjšanje in upadanje pljučnega delovanja, akutne boleznih dihal, astma, bronhialna preodzivnost, kronični bronhitis, rak. Ne postanemo torej bolni zaradi hladnega zraka ali zunanjega mraza, temveč je pravi vzrok okužb nekakovosten zrak, ki ga vdihavamo.

Kako si lahko pomagamo?

Najpreprostejši in najpogostejši način, s katerim skušamo priti do svežega zraka, je zračenje z odpiranjem oken. Pozimi žal tako izgubljam toploto in povečujemo stroške ogrevanja. Pogosto, predvsem v mestih, pa le slab notranji zrak zamenjamo s slabim zrakom iz okolice.

Prijaznejšo klimo poskušamo vzpostaviti tudi s klimatskimi napravami, ki pa zaradi temperaturnih šokov in neprestanega pihanja povzročajo vnetja in prehladna obolenja. Z dodanimi ionizatorji, vlažilci in filtri težave samo omilimo. Slednji delujejo kot spužve, ki se po nekaj mesecih iztrošijo in postanejo neučinkoviti. Spužve, polne strupa, končajo na smetišču, mi pa jih zamenjamo z novimi ... In spet smo na začetku.

*Za vse tiste, ki bi radi imeli več od svojega vrta,
pa nimate veliko časa ali energije...*

*Za vse tiste, ki bi si želeli pridelati ekološko
zelenjavo in sadje, pa ne veste kako...*

*Tudi za tiste, ki imate samo majhen balkonček
in bi ga želeli spremeniti v zeleno oazo...*

*celostna sonaravna podoba okolice hiše
urejanje balkonov in teras
ozelenitev prostorov...*



cvetlična

Lep in zdrav vrt

t: 051 439 303

e: cvetlicna@gmail.com

w: www.cvetlicna.si



Rešitev je stara toliko kot Zemlja in življenje na njej. Rastline so pljuča Zemlje.

Vrtnarji že dolgo vedo, da rastline zmanjšujejo stres in izboljšujejo kakovost zraka. S fotosintezo proizvajajo kisik, ki omogoča življenje, in pri tem porabljajo ogljikov dioksid. S transpiracijo uravnavajo vlago v zraku in proizvajajo negativne ione. Dolgoletne raziskave znanstvenikov NASE so potrdile, da rastline delujejo tudi kot filtri. Več kot uspešno namreč absorbirajo hlapne organske spojine ter zmanjšujejo količino prahu in mikrobov v zraku.

Kaj se dogaja v rastlinah?

Rastline prek listov absorbirajo hlapne organske spojine v zraku. Te potujejo po steblu navzdol vse do korenin. S svojimi biološkimi procesi ali s pomočjo mikroorganizmov, ki se nahajajo v zemlji v območju korenin, rastline razgradijo hlapne organske spojine na organske kisline, sladkor in aminokisline, ki jih porabijo za svojo rast in razvoj. Torej se škodljive snovi v rastlini ne kopičijo in ta ne postane neke vrste strupena spužva, temveč jih rastline spremenijo v sebi koristne snovi.

S pomočjo biološko-aktivnih naravnih kemičnih snovi – fitokemikalij, rastline zatirajo tudi mikrobe (viruse, bakterije, glive, parazite, ...). Raziskave so pokazale, da je v prostoru z rastlinami za dobro polovico manj mikrobov v zraku kot v prostoru brez rastlin.

Listi rastlin med potekom transpiracije proizvajajo negativne ione in jih izločajo v okolje. Ko negativni ion v prostoru trči ob delec s pozitivnim ionom, se naboj razelektri. Tak skupek pade na tla – zrak se očisti. Ugodni vplivi negativnih ionov na počutje in zdravje so znani že iz zgodovine. Delujejo sproščujoče in poživljaljoče. V naravi se v visokih koncentracijah pojavljajo predvsem ob slapovih, tekočih vodah in v deževnem gozdu.

Sobne rastline opravljajo vse te pomembne naloge v notranjih prostorih z enako učinkovitostjo kot deževni gozdovi v biosferi. Delujejo kot filtri, vlažilci in ionizatorji.

Katere rastline čistijo zrak, koliko jih potrebujemo in kam jih postavimo.

Znanstveniki EPA so več let merili vsebnosti hlapnih organskih spojin v pisarnah in bolnišnicah. Ugotovili so, da je izmed vseh škodljivih snovi v zraku največ formaldehida. Te vrednosti so še posebej visoke v pisarnah.

KEMIKALIJA	BOLNIŠNICE	PISARNE
Benzen	0,003	0,005
Ksilen	0,013	0,022
Formaldehid	0,106	0,173

Povprečna koncentracija kemikalij, izmerjena v bolnišnicah in pisarnah v µg/L zraka.

Rastline se po učinkovitosti čiščenja določenih hlapnih organskih spojin iz zraka med seboj razlikujejo. V spodnji tabeli je navedenih samo nekaj rastlin in njihova učinkovitost, torej koliko µg formaldehida posamezna rastlina očisti v eni uri. Podatki so rezultat dolgoletnih raziskav, ki jih je opravila NASA.

RASTLINA		Količina očiščenega formaldeh. (µg/h)
Slovensko ime	Znanstveno ime	
Luskasta praprotnica	<i>Nephrolepis exaltata</i> 'Bostoniensis'	1863
Pritlikavi datljevček	<i>Phoenix roebelenii</i>	1385
Deremska dracena	<i>Dracaena deremensis</i>	1361
Navadni bršljan	<i>Hedera helix</i>	1120
Benjaminovec	<i>Ficus benjamina</i>	940
Spatifil – samolist	<i>Spathiphyllum sp.</i>	939

Deremska dracena
Dracaena deremensis



Luskasta praprotnica
Nephrolepis exaltata 'Bostoniensis'

*Za vsak
računalnik
rožica raste!*



S pomočjo vrednosti v teh dveh tabelah lahko določimo, koliko katerih rastlin potrebujemo, da bo zrak v prostoru očiščen formaldehida.

Primer: Pisarna velikosti 10 m² s stropom, visokim 2,4 m, vsebuje 24.000 L zraka. Količina formaldehida v tej pisarni je torej 4.152 µg. Vidimo, da za našo pisarno zadostujeta že dve praproti ali trije pritlikavi datljevci ali pa štirje spatifili. Možnosti in kombinacij je ogromno, saj je v tabeli le nekaj rastlin, ki uspešno čistijo zrak, tako da si lahko izberemo rastline, ki so nam ljube.

Če izberemo rastline, ki najučinkoviteje očistijo zrak formaldehida, so s tem več ali manj zagotovljene tudi potrebe po čiščenju ostalih škodljivih snovi (benzen, toluen, ...), saj so njihove vrednosti v zraku veliko nižje, sposobnosti rastlin čiščenja teh pa visoke.

V prostor namestimo čim več rastlin. Postavimo jih predvsem tja, kjer se zadržujemo dalj časa – na primer v dnevni prostor ob sedežni garnituri, v delovni kotichek ob pisalni mizi, lahko pa tudi v spalnico. Najbolje je, če rastline postavimo na

tako imenovano osebno območje dihanja, ki predstavlja 0,17–0,23 m³ oziroma pribl. 0,20 m³, kar si lahko predstavljamo kot kvader s stranicami dolžine 60 cm, širine 60 cm in višine 64 cm.

Rastline, ki se odlikujejo po veliki sposobnosti čiščenja zraka, so nezahtevne za gojenje. Ko jih prinesemo iz trgovine, je dobro, da jih presadimo v zemljo, ki je bogata s kompostom in ne vsebuje šote. Pozanimajmo se, kakšne pogoje potrebujejo, in jim poiščimo primeren prostor. Enkrat na teden jih zalijemo, v fazi rasti gnojimo ter kdaj pa kdaj z listov obrišemo prah ali jim privoščimo mlačno prho. Verjetno ni treba posebej poudarjati, da uporabljamo naravna gnojila, če se pojavijo bolezni in škodljivci, pa naravna sredstva za zaščito.

Rastline vplivajo na naše zdravje in psihično počutje, zmanjšujejo stres ter nas osrečujejo. In ne nazadnje, naše domove in delovne prostore naredijo prijaznejše in lepše.

Za svetovanje pri načrtovanju sonaravnih vrtov, okolice, balkonov ali notranjih prostorov se lahko obrnete na go. Jernejo. Več na www.cvetlicna.si ali cvetlicna@gmail.com.



Navadni bršljan
Hedera helix



Benjaminovec
Ficus benjamina



Pritlikavi datljevec
Phoenix roebelenii



Spatifil – samolist
Spathiphyllum sp.



Iz slabega semena zrastejo le težave!

V večini priročnikov za vrtničarje ni napotkov o vzgoji semen. V otroških knjigah biologije učijo, da rastlina zraste in naredi seme, ki ga pobereмо in spet posejemo. Enostavno, vendar ne deluje.

Večina vrtnin naredi semena, iz katerih naslednje leto vzklje nekaj, kar je daleč od tistega, kar bi radi videli. Delno za to poskrbi industrija semen, ki bi nas rada prisila, da semena vedno znova kupujemo. Umetno obdelane rastline niti ne zmorejo narediti dobrega semena. So kot petarda, ki zmore le en pok. V njih ni toliko moči, da bi s svojo vitalnostjo naredile seme in s tem omogočile, da se krog znova zavrti. Rastline iz semen teh rastlin so, milo rečeno, čudne.

Naša tehnologija lahko naredi robote, ki se sprehajajo po Marsu, vendar vsa naša razvita biotehnologija ne zmore narediti tistega, kar so civilizacije pred nami že poznale. Seme pšenice (imenovali so jo Oziris), ki so ga našli v egiptčanskih piramidah, je vzkalilo po 4.000 letih. In še več, iz enega semena je zraslo 40 klasov in na vsakem je bilo povprečno 150 zrn. Torej 6.000 zrn iz enega semena! Ta dokaz superiornosti starih civilizacij lahko vidite v raziskovalnem centru ge. Marie Thun, kjer so pšenico Oziris ponovno vzgojili in jo še naprej obnavljajo z enakim uspehom.

Zlata sredina!

Ga. Maria Thun se že več desetletij ukvarja z raziskovanjem žlahtnjenja semen. Ugotovili so, da ima največ življenjske energije plod, ki je obran

s sredine rastline (npr. visoki fižol, paradižnik in podobno). Ko pobiramo seme, je najbolje pobirati semena na sredini (npr. šesta vrsta v klasu žita; zrna, ki so v sredini grahovega in fižolovega stroka, seme, ki je na sredini bučke in podobno). Tudi pri regeneraciji krompirja se je pokazalo, da so bile najboljše rastline vzgojene iz očesca, vzetega na sredini rastline.

Seme bo najboljše, če ste rastlino vzgojili do polne zrelosti v skladu z biodinamičnim setvenim koledarjem: npr. korenček ste posejali in obdelovali na dan za korenino, solatnice na dan za list in podobno. Ko je rastlina dosegla svojo zrelost, pa jo začnete obdelovati le na dan za plod/seme. Tako se vsa energija počasi nabira v semenu. Poskusi ge. Thun so pokazali, da rastline ni priporočljivo od samega začetka obdelovati na dan za seme!

Ni semena brez korenine!

Na kakovost semena vpliva veliko faktorjev. Med njimi je globina koreninskega sistema, ki ga rastlina lahko razvije. Poskusi so pokazali, da imajo rastline, ki razvijejo plitke korenine (kar so vse umetno gnojene rastline), zelo slaba semena. Zato biodinamiki uporabljajo preparat gnoj iz roga, ki omogoča da npr. korenček in čebula oblikujeta korenine več kot meter in pol globoko.

Kaj je tisto, kar rastline dobijo v globini in česar ni na površju? To so kamenine in kristali, ki, ob delovanju planetov, rastlini dajejo posebno energijo, potrebno za oblikovanje dobrega semena.

O tem ne slišimo pogosto, zato se mogoče zdi nenavadno. Vplive lune vidimo v plimi in oseki in pritisku vode v rastlini. Zato jih sprejemamo kot realne. Enako je z vplivi sonca. Delovanja ostalih planetov ne vidimo z golim očesom, vendar to ne ovira njihovega delovanja. Celu uradna znanost priznava, da imajo planeti vlogo pri delovanju določenih mineralov. Tako v času spomladanskega enakonočja pod vplivom Saturna v rastlinah delujejo procesi kalcija. Takrat zacveti regrat, ki v sebi nosi veliko kalcija.

Ko pride sonce pred ozvezdje Ovna (18.4 - 14.5), deluje iz okolja predvsem silicij (takrat ga je naenkrat v rastlinah več kot ponavadi). Ko gre sonce pred ozvezdje Bika (14.5 do 21.6), imamo v tleh najmočnejšo vezavo dušika. Ne preseneča, da takrat naši vrtovi kar podivjajo v rasti.

Naša tla potrebujejo bazalt

Na kakovost semen vpliva tudi struktura tal. Kamninska podlaga v Sloveniji je kalcij. Naša

rodovitna zemlja je nastala iz gline, ki je posledica razpada kalcija. Po razvrstitvi epoh v nastajanju zemlje, kot jih je predstavil dr. Rudolf Steiner, so slovenska tla nastala v tretji epohi. Našim kamni- nam manjka tisto, kar so tla našega planeta dobi- la v četrti epohi – to so kristalne snovi. Če želimo pridelati zdrava semena, je zato treba elemente iz četrte epohe dodajati. Najbolj priporočljiv za naša tla je bazaltni pesek premera nekaj milimetrov.

Za konec pa še ena nekoliko bolj nevsakdanja ugotovitev. Čas od 24. 12. do 6. 1. ima pri re- generaciji semen posebno vlogo. Če semena v tem času shranimo v dobro zaprtih kozarcih in jih zakopljemo v zemljo, bodo v času plane- tnih postavitev, ki so prisotna v tem času, na- brala veliko novih moči za prihodnost.

Delo s semeni zahteva veliko znanja in potrplje- nja, vendar bomo imeli toliko manj opravka z odpravljanjem bolezní, za katerimi trpijo rastli- ne, vzgojene iz "oslabelih" semen, kolikor bolj se bomo s semeni potrudili.

Tudi v Sloveniji je vse več ljudi, ki se zavedajo po- mena ohranjanja kakovostnih avtohtonih semen. Če dobri volji dodamo še nekaj potrebnega zna- nja in izkušenj, bo rezultat še boljši.

Zveza Ajda

Zveza društev za biološko - dinamično gospodarjenje Ajda - Demeter Slovenija
<http://www.zveza-ajda.si>; tel.: 01 721 48 00

VSAK ČETRTEK DO APRILA

TRŽNICA DEMETER NA GORENJSKEM

Radovljica, Kranjska cesta 4, v stavbi IBM, poleg knjižarne DZS, od 16. do 18. ure.

Kmetje bodo ponudili: kruh iz naravno kvaše- nega testa, ter sezonsko zelenjavo.

Organizira Društvo Ajda Gorenjska

VSAK TOREK DO VKLJ. 18. DECEMBRA

TRŽNICA DEMETER PRIDELKOV V DOMŽALAH

Domžale, Podrečje 10 od 16. do 18. ure

Informacije: 041 323 249

Organizira: Društvo Ajda Domžale

Korak za korakom za več zdravja na Koroškem

V društvu BD Ajda Koroška se dogovarjajo, da bi v vseh šolah v 12 občinah Koroške začeli z biodinamičnimi vzorčnimi vrtovi. Trenutno potekajo pogovori z zainteresiranimi ravnatelji. Obenem poteka tudi ustanavljanje sek- cij za biodinamiko na vseh koroških občinah. Vse to so konkretni koraki, ki jih društvo izva- ja kot svoj prispevek k prehranski samooskr- bi Koroške.

ČETRTEK, 8. DECEMBER

PIRA

Domžale, Ljubljanska 58 ob 18. uri

Vodita: ga. Majda Bitenc in ga. Joži Pečnik
Vse o piri, prvi gojeni žitarici, bogati s hranlji- vimi snovmi, ki jo biodinamiki zelo cenijo.

Informacije: 041 323 249

Organizira: Društvo Ajda Domžale

ČETRTEK, 15. DECEMBER

POMEN REVITALIZACIJE SEMEN IN BOŽIČNI POSEVKI

v predavalnici Biotehniške šole Rakičan ob 17. uri

Predava Fanči Perdih. Od 16. ure možen na- kup biodinamičnih in ekoloških semen se- menarske hiše Amarant. Prispevek za preda- vanje: člani 3€, nečlani 6€

Info.: biodinamiki.pomurja@gmail.com ali tel.: 040 373 332 (od 17. do 21. ure) Daniela

Organizira: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Pomurje

PETEK, 16. DECEMBER

ZAKLJUČNO SREČANJE

Radovljica OŠ A. Janše ob 17. uri

Na srečanju boste lahko plačali članarino za leto 2012, dobili setveni koledar in ob pred- stavitvi nove knjige GERSONOVA TERAPIJA izvedeli, kakšen zdravilni vpliv ima ekološka prehrana in sveže stisnjeni sokovi na zdravlje- nje raka in drugih težkih bolezni. Informacije na tel 041-948-336

Organizira Društvo Ajda Gorenjska



Lahko ustavimo ledeno goro?

Besedilo: Sanja Lončar

Pred skoraj 30 leti sem na zapuščeni cerkvi v ZDA prebrala napis na steni: »O, Bog, daj nam milost, da sprejmemo tisto, česar ne moremo spremeniti, daj nam moč, da spremenimo tisto, kar bi lahko spremenili, in daj nam modrost, da razlikujemo med enim in drugim.«

Prepoznati mejo med tistim, kar je, in tistim, kar bi lahko bilo, je in bo večni izziv.

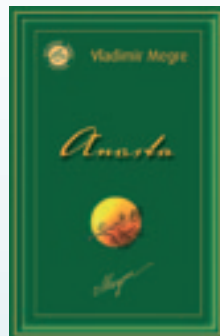
Vsa grozovitost današnjega časa je v tem, da smo tega preveč sprejeli, namesto da bi (se) pravočasno spremenili. Od tod izhajajo naše bolezni, naše težave in težave, ki se zrcalijo v družbi. Sami smo se zaprli v temnico lastnega občutka nemoči. Živimo kot sužnji lastnih strahov in skrbi. Dejstvo, »da to počnejo vsi«, je le izgovor razuma. Vse velike spremembe so zanetili maloštevilni, majhni ljudje, ki niso verjeli v omejitve razuma in so sledili le moči brezpogojne ljubezni. Ta beseda se vse bolj pogosto uporablja in zlorablja. Kaj to sploh je? O kakšni moči govorimo?

V vseh nas gori žarek in praspomin na našo bit, ki čaka, da se izrazi. Vsakič, ko vzamem v roke knjige o Anastaziji, se počutim, kot da bi se mi osvežil spomin na to, kdo v resnici smo in česa smo zmožni. Anastazija ima resnično moč, da posreduje vizijo, ki jo v sebi začutim kot lastni spomin. V času, ko nam hollywoodska produkcija subtilno plasira različne zgodbe o katastrofah in ljudeh, ki se po njih sprevržejo v kanibale in divjake, je še toliko bolj pomembno ne dovoliti, da nas okuži takšen virus izgube zaupanja v človečnost.

To, da v vojnah porušijo stavbe in ubijajo ljudi, ni največja grozota vojne. Huje od tega, da vas ubijejo, je, če ubijejo Človeka v vas. Zakaj ne bi bilo obratno?! Konec materialnega je lahko osvoboditev. Lahko je spodbuda za vnovično sodelovanje in soustvarjanje. Navadni ljudje na Japonskem so bili po Fokushimi zgled vsemu svetu, da to ni zgolj teorija v »newagevski« literaturi. Dali so nam zgled, da v tem svetu, danes, navadni ljudje lahko sodelujejo, si pomagajo in gradijo iz blata.

Ali lahko naša čista ljubezen ustavi kataklizme, tako kot je to storila deklara Anasta? Preberite in jo vprašajte sami – vsi jo imate v sebi.

Knjigo Anasta je izdala založba Žarek.
<http://www.zarek-hc.si/>;
zarek@iol.net; 031 614 898



TV oddaja Za zdravje

Tema decembrske oddaje je **osteoporoza**. Govorili bomo in v živo prikazali različne naravne rešitve za bolj vitalne kosti.

Oddaje bodo na TV Vaš Kanal, TV RTS in TV Veseljak. Natančen spored si lahko ogledate na www.zazdravje.tv, kjer si lahko ogledate tudi vse do zdaj predvajane oddaje.



Novo v Ljubljani – BIO MARKET VitaCare



Konec novembra se je v ljubljanskem BTC City-u odprl največji slovenski BIO Market VitaCare. Na 600 m² prodajne površine bo na voljo preko 6.000 različnih izdelkov.

Pot prodajaln VitaCare se je pričela pred slabimi 6-imi leti s prvo prodajalno za zdravo življenje v Kranjskem Mercator Centru na Primskovem. Skozi leta in pridobljene izkušnje se je razvil VitaCare koncept, ki ponuja celovito ponudbo

prednostno ekoloških izdelkov za zdravo življenje.

Prednosti ponudbe VitaCare so predvsem v premium ponudbi izdelkov, od katerih je dober delež na voljo ekskluzivno samo na njihovih policah ter strokovnem svetovanju osebja, ki izhaja iz vrst zdravstva, farmacije, živilske tehnologije in agronomije.

Ponudba obsega širok asortiment ekoloških živil, med njimi tudi sveže bio sadje in zelenjavo, bio mlečne izdelke, bio mesne izdelke in bio nadomestke mesa. Reprezentativno predstavljeni so tudi

slovenski ekološki in domači izdelki. Poleg hrane in dietetičnih živil se prodajalna lahko pohvali z velikim naravnim kozmetičnim kotičkom in široko ponudbo ekoloških čistil in drugih neprehranskih izdelkov, ki podpirajo zdrav način življenja.

V promocijskem mesecu decembru se v prodajalni odvijajo številne brezplačne degustacije, svetovanja, nege kože, seveda pa ne manjka niti ugodnih akcijskih ponudb.



ŽIVACENTER

za nego telesa, odnosov in okolja

Živa Center d.o.o. • Nega telesa, odnosov in okolja • Tomačevo 27, 1000 Ljubljana
Tel: **01 4364671** • Mob: **051 454 355** • www.zivacenter.org
e-mail: info@zivacenter.si • Spletna trgovina: www.zivacenter.org/shop
Kozmetični izdelki: www.logona.si • Orientalski ples, ličenje: www.bitizenska.org

BIO TRGOVINA

Maloprodaja

Veleprodaja

Diskontna prodaja

Spletna trgovina

NARAVNA LEPOTA

Svetovanje pri naravni negi:
Logona, Sante, AquaBio, NeoBio

Make up studio,
oblikovanje obrvi

Kozmetični salon

Orientalni ples - BITI ŽENSKA

STUDIO ZDRAVJA

Svetovanje pri prehrani
in diagnostika

Tretma z zeliščnimi ušesnimi
svečkami Biosun

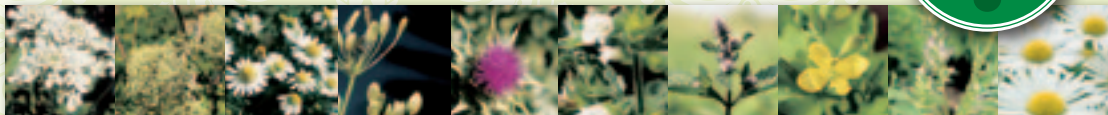
Refleksna masaža stopal

Kolonik - kolonhidroterapija

ŽIVA center je odprt: **pon. – pet. 9^h-21^h, sob. 8^h-14^h**

2000 izdelkov na 200 m² • Parkirišče • Bližina obvoznice in BTC-ja • Kartica za 5 - 20 % stalni popust

Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!



Vzrokov prebavnih težav je veliko in povzročajo lahko različne simptome. Uporaba naštetih naravnih zdravil in izdelkov je v študijah ter dolgoletni uporabi pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito, organizmu prijazno delovanje in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju**. Vsako deluje na svojem področju in se dobro dopolnjuje z drugimi. Podprta so z več desetletno preizkušeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so pri zdravilih nadzorovane.

ŽELODČNE TEŽAVE

Iberogast®

- Zdravilo hitro umiri zgago in zmanjša pritisk v želodcu
- Lajša želodčne bolečine, krče in napetosti
- Umirja slabost in občutek polnega želodca
- Učinkovina: edinstvena kombinacija izvlečka iz devetih zdravilnih rastlin



ŽOLČNE TEŽAVE | Rowachol®

- Pospesuje nastajanje in izločanje žolča, kar je pomembno pri prebavi "močnejše" hrane
- Umirja žolčne krče in težave
- Pomaga pri raztapljanju žolčnih kamnov
- Preprečuje nastanek žolčnega peska in novih kamnov
- Učinkovina: kombinacija učinkovin iz zdravilnih rastlin



PODPORA PREBAVI

Zlata sliva

- Napitek "Zlata sliva" Dr.Steinberger, je pridobljen iz izvlečka nežveplanih suhih sliv
- Uporabljamo ga lahko kot del prehrane za podporo normalnemu delovanju prebave
- Napitek ni zdravilo in naj ne nadomešča uravnotežene prehrane



REVITALIZACIJA ČREVESNE

FLORE | Molkosan®

BREZPLAČNI
VZOREC

- Podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihnjenosti
- Spodbuja prebavo in presnovo
- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka, izdelana po receptu Alfreda Vogla
- Ima visoko vsebnost L+ mlečne kisline in ugodno deluje na dobre črevesne bakterije
- Vključujemo ga lahko v dnevno prehrano



Da, želim prejeti brezplačne knjižice o zdravi prebavi in brezplačni vzorec Molkosana

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravje

Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah, Iberogast, Zlata sliva in Molkosan pa tudi v specializiranih prodajalnah. Več nasvetov o zdravilih in Molkosanu lahko preberete na naši spletni strani www.farmedica.si oziroma www.avogel.si.

farmedica

Vaš partner pri zdravlju