



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

● december 2014 / januar 2015

brezplačen izvod



Tema meseca:

Na pomoč, virusi!

Darila za zdravje in dobro počutje



Vesel božič in srečno v letu 2015!

Vse dni v tednu vabljeni v našo spletno trgovino www.sanolabor.si

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!



Hvala za priložnosti!

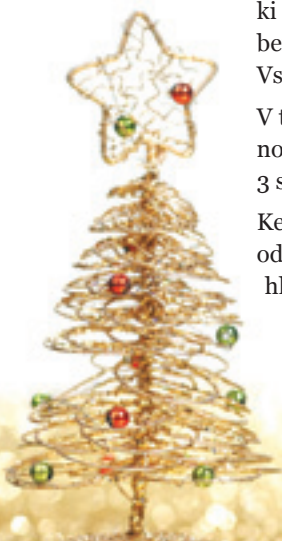
Morda finančne težave ovirajo količino informacij, ki jih lahko posredujemo s pomočjo tiskanih novic, ne vplivajo pa na naš raziskovalni duh in namen projekta, ki že deset let ostaja nespremenjen. Zato lahko prispevke naših avtorjev redno berete tudi v Jani, Pomagaj si sam, Vivi, Mami, Zdravih novicah, Rože in vrt, ... Vse več naših predavanj in prispevkov je na razpolago tudi v obliki video zapisov.

V tem letu ste lahko že 50-krat brali naše tedenske elektronske novice. Izdali smo nove štiri žepne priročnike preverjenih naravnih rešitev, izvedli čez 60 predavanj, 3 seminarje in kopico javnih dogodkov.

Ker ni dneva, da ne odkrijemo še kaj zanimivega o začimbah, smo se odločili odpreti še en koristen spletni portal, ki bo olajšal dvosmerno komunikacijo in vam hkrati omogočil, da ste redno obveščeni o novostih s tega področja. Vabljeni na obisk naše nove pridobitve na spletnem naslovu: www.scepec.si!

Vsi, ki sodelujemo v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave, se lahko podpisemo pod izjavo Jima Rona: „Tudi najtežji dnevi tistih, ki v svojem delu uživajo, so boljši od najboljših dni tistih, ki počnejo nekaj, česar ne čutijo.“

Komaj čakamo naslednjih 365 težkih dni!



Na pomoč, virusi!

V naših telesih je več virusov, kot imamo celic. Vdihnemo ali jih pogoltujemo z vsakim dihom, dotikom, požirkom in grizljajem ...

Obstajali so že dolgo pred našim obstojem in bodo tukaj, tudi ko nas ne bo več ...

Edino, kar se spreminja, je naš odnos do njih.

Na besedo virus se večina ljudi odzove kot na nekaj, pred čemer ni obrambe. Takšno prepričanje pa krepi tudi farmacija, ki kot rešitev ponuja zgolj cepiva, kot blažilo pa sredstva, s katerimi omilimo simptome različnih virusnih bolezni.

Poznamo okrog 5.000 vrst virusov in večina za človeka ne predstavlja resne grožnje. Vse več je ugotovitev, da virusi opravljajo tudi marsikatero koristno nalogo. Za njihovo slabo „javno podobo“ je namreč zaslužnih predvsem nekaj velikih pandemij, ki so ostale zapisane v zgodovini človeštva s črnimi številkami.

Tako je španska gripa ob koncu prve svetovne vojne terjala (po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije) 40 milijonov življenj. Tej številki se približuje tudi AIDS, ki ga povzroča virus HIV, ki naj bi do zdaj terjal 39 milijonov življenj.

Azijska gripa je med leti 1957 in 1958 vzela štiri milijone življenj.

V primerjavi s tem pa so sodobne gripe prej obrobne po številu žrtev kot kaj drugega – četudi so deležne veliko večjega obveščanja javnosti od marsikatero druge, bolj smrtonosne bolezni.

Najbolj smrtonosna v bližnji zgodovini je tako imenovana „prašičja gripa“, ko naj bi zaradi virusa H1N1 v zimi leta 2009 do 2010 umrlo 18.500 ljudi po svetu.

SARS je na Kitajskem v letih 2002 in 2003 terjal okrog 8.000 žrtev.

To leto pa mineva v znamenju do zdaj največjega izbruha ebole, ki naj bi do danes vzela 5.000 življenj.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Ni res, da zdravilo za ebolo ne obstaja!	4
ZDA – lastnica patenta za ebolo?	6
Bi šlo brez cepiv?	7
Visoka tehnologija za enega človeka ...	
Kaos za množico	7
Trije načini, kako iz navadnega prehlada ustvarimo resne težave	8
Učinkovita obramba pred virusi	10
Z začimbami nad virus HIV, virus herpesa, hepatitisa itd.?	12
Kraljice z razlogom!	14
Dobre Rešitve	
Koledar dogodkov	18
Kako obvarovati rastline pred virusi?	23
Virus, zaradi katerega postanete neumni! 23	





Ni res, da zdravilo za ebolo ne obstaja!

Besedilo: Sanja Lončar

To leto bo minilo v znamenju epidemije ebrole, ki je (po zadnjem poročilu Svetovne zdravstvene organizacije) terjala že okrog 5.000 žrtev. Mediji in stroka nenehno ponavljajo, da za virus ebrole ne poznamo zdravila. Pa je res tako?

Že dejstvo, da je uradno prijavljenih okrog 13.000 primerov, od katerih je laboratorijsko potrjenih okrog 9.000, umrlih pa je okrog 5.000, vam pove, da je umrljivost med 40 in 60 %. Torej se tudi uradni viri strinjajo, da je polovica obolelih ebolo preživel.

Enako velja tudi za morebitne druge izbruhe znanih in zaenkrat še neznanih virusov. Namesto da panično beremo, koliko jih je umrlo, se umirimo in vprašajmo – kako to, da nekateri, ali celo večina, niso umrli? Namesto strahu se bo odprla pot radovednosti ...

Ali ste hotel za viruse?

Radovednež v meni vedno vpraša, kaj so tisti, ki niso zboleli, počeli drugače od tistih, ki so podlegli? In pri tem se rešitev že skriva zapisana tudi v uradnih poročilih. Ta pa pravijo, da so med preživelimi predvsem takšni, ki so bili tudi pred izbruhom bolj krepkega zdravja.

Ebola in tudi druge okužbe torej niso strela z jasnega, ki nas zadene ali pa ne. Razmišljajte o tem raje kot o semenu, ki bo na vašem vrtu vzkliko ali

ne, odvisno od pogojev, ki vladajo v vašem telesu. Zato bi bilo smotno razmisliti, v kakšnem stanju je naš imunski sistem, in sprejeti ukrepe, da ga okrepimo. Za temeljito prenovu potrebujemo vsaj 4 do 6 tednov sanacije črevesne flore, razstrupljanja, hidracije in zagotavljanja kakovostnih hranil. Poti do tega cilja so lahko različne: lahko sočimo sokove, uživamo superživila, začimbe, alge, aloe vera, kakovostna olja itd. Pomembno je, da ne pozabimo pospraviti tudi „podstrešja“. Skrb, strah, jeza, ..., vse to znižuje frekvenco naših celic in ustavlja našo energijsko pretočnost – s tem pa smo bolj dovzetni za vdor patogenih organizmov. Zato je najboljša strategija okrepiti notranjo obrambo.

Če bi razmere prehiteli tak načrt, potem bi morali spremeniti strategijo in z vojsko, kakršno koli že imamo, narediti največ, kar se da. V tem primeru bi bilo pametno na pomoč poklicati imunomodulatorje (ameriški slamnik, ganoderma, aloe vera).

Kaj če zares izbruhne?

Statistika kot bolne upošteva tiste, pri katerih so se simptomi razvili. V dostopnih statistikah nikoli ne boste prebrali o tistih, ki so bolezen premagali z manj izrazitimi simptomi in jih zato medicinska statistika ni popisala. (Tak je, denimo, primer z meningoencefalitisom. Mnogi ga prebolijo, pa sploh ne vedo, da so ga imeli. In ti v statistikah nikoli niso zapisani.) Podobno je tudi pri gripi in mnogih drugih virusih. Če vas ni zares „podrla“, sploh ne zaznate, da ste jo preboleli.

Uradna umrljivost trenutnega izbruha ebrole se giblje okrog 50 %, vendar ta številka ne upošteva tistih, ki so bolezen premagali sami v milejših oblikah. V njej manjka tudi delež tistih, ki so umrli v bolj odročnih krajih, vendar pa je umrle kljub vsemu lažje evidentirati kot takšne, ki so bolezen preboleli brez izraženih simptomov. Zato menim, da je verjetnost, da srečanje z ebolo preživimo, večja od te, ki jo navajajo uradne statistike.

Uradno boste povsod prebrali, da zdravilo proti eboli ne obstaja. Razen enega, ki ga trenutno testirajo Američani. Toda pozor! Tudi takšne stavke berite previdno. Ko rečejo, da zdravilo ne obstaja, to pomeni le, da ne obstaja tržno razpoložljivo registrirano zdravilo, ki bi bilo za farmacijo dovolj dobičkonosno. To namreč ne pomeni, da ne obstaja nič, kar bi lahko pomagalo.

Če bi znanost hotela pomagati ljudem, bi nam nadvse pomagala že s tem, da bi dobili informacije o profilu virusa, s katerim imamo opravka. Ni nujno, da ste molekularni biolog ali infektolog, da bi vam takšni podatki lahko pomagali. Znanstveniki, denimo, hitro ugotovijo, kako se virus prenaša,

katere temperature ga onemogočajo in katere celo podaljšajo njegovo življenjsko dobo.

Za večino virusov je mogoče dobiti informacije o njegovem „profilu“, na katere kemične snovi se odziva (zelo pomembno za ohranjanje higiene), kako hitro se razmnožuje, kakšno vlago, temperaturo in druge pogoje potrebuje itd. In če veste, česa ne mara, ste že korak bližje temu, da mu ne dovolite bivanja v hotelu s petimi zvezdicami. Včasih tudi pri najbolj zapletenih virusih pomaga nekaj tako preprostega, kot je pregrevanje. Tople kopeli ali savna učinkovito pokončajo veliko patogenih organizmov in ob tem krepijo obrambo telesa. Dobro izbrano eterično olje, ki ga uporabljamo v izparjevalniku, lahko očisti naš prostor veliko bolj učinkovito od agresivnih dezinfekcijskih sredstev. Virusi preprosto ne prenašajo valovanja nekaterih eteričnih olj.

Narava zna z virusi!

Farmacija je res bosa, ko gre za protivirusna zdravila. Narava pa ni. Obstaja ogromno rastlin, ki imajo zelo močno protivirusno delovanje. Ene izmed najmočnejših na tem področju pa so nekatere izmed začimb. Če ste brali Ščepec Vedenja, ste jih spoznali na desetine. Med petimi najmočnejšimi rastlinami, ki so sposobne celo ustaviti virus HIV, najdemo trajni kraški šetraj, meliso, različico poprove mete, baziliko, črno koprivo in črno kumino. Druge raziskave pa med močne protivirusne rastline uvrščajo še žajbelj in ožepok.

Ker ima ebola nekatere podobne simptome z malarijo, je zanimivo pobrskati tudi po zakladih naravnega zdravilstva na tem področju.

Hildegarda je močna vročična stanja, kot so malarija ali hude oblike pljučnic, zdravila z baziliko. V ta namen je baziliko skuhala v vinu, sladila z medom in precejeno dajala bolnikom večkrat na dan.

Ajurveda pri zdravljenju malarije uporablja črno kumino. Učinkuje protibakterijsko, protivirusno, protiglivično in antioksidativno. Čaj, ki ima razkuževalne lastnosti, uporabljajo tudi lokalno za zdravljenje gnojnih vnetij in hemoroidov.

Če pogledamo še seznam rastlin, ki zelo pomagajo pri prehladih (ebola pa ima hkrati tudi nekatere mehanizme, ki so značilni za respiratorne viruse), spet najdemo podobne rastline – baziliko, črno kumino, meliso, meto, šetraj, ožepok, žajbelj itd. Ob njih pa še galgant, ingver, kardamom, koromač, timijan, kumino, kumin itd.

Kot vidite, se nekatere pojavljajo kot učinkovite pri zelo različnih virusih. Zato bi jim v stiski zaupala, da bodo v pomoč tudi pri virusih, pri katerih jih še niso testirali.

Na spletu je zaslediti veliko nasvetov, da v primeru ebole pomagajo zelo visoki odmerki vitamina C. Gre sicer za tako visoke odmerke, ki jih peroralno ne moremo zaužiti, ne da bi s tem nadražili prebavila in obremenili ledvice. Toda če bi bila sila, je dobro vedeti tudi to.

Tudi na potek bolezni lahko vplivamo.

Najhujši scenarij, ki si ga nihče ne želi, je, da bi moral tukaj navedene nasvete preizkusiti na sebi ali svojih bližnjih. Kljub vsemu pa je dobro vedeti, da lahko tudi takrat, ko bolezen izbruhne, storimo še marsikaj, da olajšamo njen potek in jo dokončno premagamo.

Četudi boste šli v bolnišnico, vas bodo le izolirali, vas hidrirali, morda vam po potrebi lajšali bolečine in zniževali vročino. Če pomislite trezno, lahko to vsak od nas stori tudi sam za svoje bližnje. In to v veliko manj stresnem okolju.

Hidracija je zelo pomembna. Doma sicer ne moremo dati infuzij, lahko pa uporabimo kokosovo vodo (biti mora iz mladih kokosov, ki niso sladki). Le takšna tekočina ima enako elektrolitsko ravnovesje kot naša kri in v telesu deluje kot infuzija). Če tega nimate, potem uživajte vsaj vodo z nekaj raztopljenih himalajskih soli, da nadomeščate elektrolite, ki jih bo telo izgubljalo s potenjem, kihanjem ali z drisko.

V tej fazi je dragocena pomoč tudi uživanje snovi, ki redčijo kri. Tudi to imamo na dosegu roke v obliki bazilike, ingverja, kurkume ali svetlinovega in boraginega olja.

Izčrpavajoče driske lahko ustavljamo z naravnimi sredstvi, kot so aktivno oglje, klorofil iz alg, silicijev gel, posušene borovnice, cimet, melisa, origano in še veliko bi jih lahko naštel.

Če bo bolezen napredovala do najbolj agresivne faze, v kateri se začnejo krvavitve, bo telo potrebovalo dodatno hidracijo. Ker ne boste mogli dati infuzije ali transfuzije, lahko dajete kokosovo vodo in čisti sok aloe vere (v ta namen mora biti brez aloina in brez kislin, ki se uporabljajo kot konzervansi). Čudežno delovanje aloe vere v primerih izgube večje količine krvi so večkrat potrdili, kljub temu da ga še ne znajo natančno razložiti. Za hitro celjenje notranjih ran pa znova pridejo prav stare znanke, ki jih v tem besedilu pogosto omenjam: bazilika, črna kumina, galgant, ingver in še vrsta drugih, s katerimi se je dobro spoznati še „v času miru“.

Kot vidite, imamo tudi v najhujših trenutkih na razpolago veliko naravnih rešitev, če jih le želimo. Vendar le če ohranimo notranji mir in ne podležemo paniki.



ZDA – lastnica patenta za ebolo?

Povzeto po članku, objavljenem na spletni strani NaturalNews

Vlada ZDA oziroma Center za nadzor bolezni (The U.S. Centers for Disease Control – CDC) v njenem imenu je lastnik patenta za sev virusa ebola znanega kot „EboBun“.

Leta 2010 so jim dodelili številko patenta CA2741523A1. Patent je javno dostopen na naslednji spletni povezavi: <http://www.google.com/patents/CA2741523A1?cl=en>.

V povzetku patenta je zapisano, da se patent naša na humani virus ebola, ki so ga 26. novembra 2007 deponirali pri CDC pod številko 200706291.

Želite vodo v kateri ni virusov in kemikalij?

PRETOČNA REVERZNA OSMOZA

z biokeramičnim vitalizatorjem

Ekologika – Prodaja, montaža in vzdrževanje

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

ODLIČEN
SLOVENSKI
IZDELEK
Z VSEMI CERTIFIKATI

Inovacija (brez katere ni patenta) pa je v tem primeru to, da so ga izolirali, prepoznali, opisali in imenovali EboBun. Izoliran pa je bil z bolnika v Ugandi.

V povzetku patenta pa zapisano še to, da vlada ZDA razglša „lastnino“ nad vsemi virusi ebola, ki imajo vsaj 70-odstotno morfološko ali genetsko podobnost z ebolo, ki so jo zaščitili.

Kot poroča NaturalNews, lahko iz takšnega patenta razberemo, da vlada ZDA:

- pobira ebola viruse z bolnikov;
- trdi, da je odvzem in opis „inovacija“ (kot če bi oni izumili tak virus);
- uveljavlja monopolno patentno zaščito nad virusom.

Da bi razumeli, zakaj se to dogaja, je treba razumeti, kaj sploh je patent in kaj je njegov namen. Patent je s strani države zagotovljen monopol, ki se ekskluzivno dodeljuje osebi ali organizaciji. Z njim ima ta oseba ali organizacija ekskluzivne pravice, da ustvari dobiček na osnovi svoje „inovacije“ ter izpodbija pravice drugih, da bi uporabljali isto inovacijo in z njo služili.

Na osnovi tega se poraja očitno vprašanje: Zakaj bi vlada ZDA trdila, da je „izumila“ virus ebola in pri tem celo uveljavljala monopolno pravico intelektualne lastnine?

V patentni prijavi svoj namen razlagajo kot podlago za lažje razumevanje načina delovanja virusa in posledično tudi iskanja zdravila, kar je sicer hvale vredno. Pa vendar, zakaj bi bilo za kaj takega treba virus patentirati? (Bolj logično bi bilo patentirati cepivo, zdravilo ali postopek zdravljenja.)

Patentiranje virusa je enako nenavadno, kot če bi kdo želel patentirati diabetes ali raka.

Ali CDC namerava pobirati patentne pravice na cepiva za ebolo? In ali bo z enakim namenom „izumil“ in patentiral še veliko drugih virusov?

Zagotovo tudi v tej zgodbi v ozadju najdemo želje po dobičku. Akcije podjetja Tekmira Pharmaceuticals, ki razvija cepiva proti eboli, so poskočile za 11 % istega dne, ko so mediji objavili, da javnost izvaja pritiske glede odobritve registracije cepiva proti eboli po skrajšanju postopku. 15.500 ljudi je na spletnem mestu www.change.org do tega dne že podpisalo petico, s katero pritiskajo na FDA, da odobri zdravilo v najkrajšem možnem času.

Natančno pripravljen medicinski teater

Ko iz vsega navedenega sestavite celotno sliko, dobite vse bolj jasno strukturo medicinskega teatra: globalna panika pred pandemijo, patent virusa, ki ga je registrirala vlada, „uvoz“ ebola v velika

mesta, priprava eksperimentalnega cepiva, hitri vzpon do včeraj neznanega farmacevtskega podjetja ter javni jok in stok, da FDA omogoči odobritev cepiva po kratkem postopku.

V drugem dejanju takšne predstave bomo morda priča tudi „incidentu v laboratoriju“, ko bo virus ebole ušel z vaje in se razširil med prebivalstvom. Takrat seveda sledi obvezno cepljenje na državni ravni, pri čemer bodo obogateli podjetje Tekmira in vsi investitorji, ki stojijo za tem podjetjem, CDC pa bo „rešitelj ameriškega ljudstva“ ...

Nekaj podobnega smo že videli pri tako imenovani svinjski gripi. Formula je vedno enaka: ustvariti preplah, dati cepivo na trg in na koncu prestrašiti vlade, da porabijo na milijone dolarjev za nakup cepiv, ki jih dejansko ne bi potrebovali.

Več informacij na: www.naturalnews.com/046290_ebola_patent_vaccines_profit_motive.html

Pripis redakcije:

Ker tudi sami nismo mogli verjeti, da je kaj takega mogoče, smo se o tem pogovorili z nekaterimi poznavalci tega področja. In izvedeli še nekaj pomembnega ...

Po mnenju nekaterih strokovnjakov, je takšna zaščita ovira, da bi kdor koli drug poskušal razviti cepivo ali zdravilo, saj lahko predstavlja kršitev patenta že proučevanje virusa, ki je podoben temu, za katerega imajo ZDA patent.

Bi šlo brez cepiv?

Iz združenja naravna imunost sporočajo, da je izšla je nova knjiga z naslovom *Otroštvo brez cepiv* avtorice Wendy Lydall. Gre za vodič o negi, zdravju in dobrobiti necepljenega otroka (v izvirniku *Raising a vaccine free child*, 2009), ki je letos doživel vsebinsko prenovu in slovenski prevod (na 334 straneh in v priročnem formatu). Na prvem mestu naslavlja starše, ki jih skrbi, kako pravi čas prepoznati in kako varno pozdraviti otroške in druge nalezljive bolezni. Neredko ga berejo tudi zdravstveni delavci, saj je opremljen z več kot 500 referencami iz strokovnih in znanstvenih virov. Več o knjigi na spletni strani gibanja Naravna imunost: www.naravnaimunost.si.

OTROŠTVO BREZ CEPIV

Wendy Lydall



Priročnik, polno opremljen z viri
PRELOVIL: ZDRAVNIK DR. MELI GORBEY

Visoka tehnologija za enega človeka ... Kaos za množico



Pred kratkim so mediji objavili, da so v UKC Ljubljana pripravili posebno sobo, v kateri lahko oskrbijo bolnika, za katerega obstaja sum, da je obolel za ebolo. Kot so objavili, je takšnih prostorov, ki omogočajo popolno izolacijo, ločene sanitarije in celotno potrebno logistiko, na razpolago le za ENEGA BOLNIKA.

Krasno! Kaj če bi naenkrat zbolelo deset, dvajset, sto ljudi?

Kje je točka, na kateri vsa naša visoka tehnologija, skrbni protokoli in logistika odpovedo?

Ne želimo vas strašiti. Le nekaj zdrave pameti bi radi obudili. Če bi že iztirjenega vlaka „iztirilo“ urgenco in bi bilo nujno ranjene distribuirati po vseh razpoložljivih bolnišnicah (pa niso kužni), se je res dobro vprašati, kakšne so kapacitete sistema, ko gre za izbruh kakšne nalezljive in nevarne bolezni.

To, kar nam predstavljajo kot remek delo sodobne oskrbe za enega bolnika, bi se kaj hitro prelevilo v neobvladljiv kaos, če bi imeli opravka z bolj množično krizo.

In zakaj o tem pišemo? Ker je sporočilo različnih pandemij, potresov, poplav, žledenja in drugih katastrof vedno enako. Če gre za nekaj, kar prizadene en promil prebivalstva, lahko sistem pomaga. Če pa se zgodi kar koli, kar je večjih razsežnosti, pa bomo prepuščeni samim sebi, svoji energiji, svojemu znanju, sposobnostim, opremljenosti in izkušnjam.



Trije načini, kako iz navadnega prehlada ustvarimo resne težave

Besedilo: Adriana Dolinar

„Navadni prehlad traja sedem dni ali pa en teden,“ se radi pošalimo. Pa ni tako preprosto, kot se zdi. Navadni prehlad res ni hudo obolenje, toda če se ga lotimo napačno, lahko to hitro postane. Oglejmo si tri najpogostejše napake, zaradi katerih se navadni prehlad lahko spremeni v hujše težave.



Kako preprečiti oz. hitro pozdraviti bolezni dihal in se izogniti zapletom?

Vse priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni shop.zazdravje.net

Adijo prehladi

- Obseg: 168 barvnih strani
- Velikost: 13 x 19 cm

Cena: 12 EUR



Zniževanje vročine, še preden ta doseže „status“ vročine, 38,5–39 °C

Vročina je naš neprecenljiv obrambni mehanizem pred patogenimi mikrobi instrupi v telesu. Nepotrebno zaviranje vročine pomeni zaviranje naravnega procesa zdravljenja.

Vročina namreč spodbudi imunski sistem k večji tvorbi imunskih celic in drugih potrebnih elementov za obrambo telesa. Pospeši kroženje krvi in limfe, kar pospeši tudi odstranjevanje strupnin iz telesa ter dovod hranilnih snovi do prizadetih mest. Povečano kroženje telesnih tekočin omogoči tudi hitrejši prenos obrambnih telesnih celic (belih krvničk) in protiteles na mesto delovanja. Vročina prav tako onemogoči številne patogene mikrobe (viruse, bakterije, ...), saj jim takšno temperaturno okolje ne ustreza za normalno razmnoževanje. Tako z naraščanjem temperature patogeni mikrobi propadajo hitreje, kakor pa se razmnožujejo. Z znojenjem, ki se med vročino pojavi, se strupnine tudi prek kože izločajo iz telesa. Kadar vročino po nepotrebnem blokiramo, torej zavremo vse navedene mehanizme naravne obrambe telesa.

Še več, kadar vročino vsakič znova z antipiretiki „ugasnemo“, tako kot nas učijo mediji (ob prvih znakih prehlada ali gripe), zaradi strahu pred vročinskimi krči ipd., lahko telesno obrambo utišamo do te mere, da se telo preprosto ne bo več

Antipiretike zlasti prekomerno uporabljajo starši, in sicer zaradi strahu pred vročinskimi krči. Svojim otrokom jih dajejo preveč, v prevelikih odmerkih in še preden telesna temperatura doseže stopnjo prave vročine. Tako, denimo, 50 % staršev (po raziskavah Ameriške akademije pediatrov) otrokom da antipiretik, še preden jim telesna temperatura naraste na 38 °C. Mnogi starši otroke ponoči celo zbuja, da jim odmerijo antipiretik!



odzvalo z vročino takrat, ko bo to nujno potrebno. Verjetno ni treba razlagati, kaj to pomeni. Bo pa vašega stanja pomanjkanja imunske obrambe vesela farmacija, saj vztrajno blokiranje vročine utegne pripeljati do razvoja številnih kroničnih obolenj.

Blokiranje čiščenja vnetne sluzi iz pljuč

Tudi kašelj je naš neprecenljiv obrambni mehanizem, s katerim iz dihal skupaj s sluzjo odstranjujemo vse, kar tja ne sodi.

Pri varovanju dihal namreč sodelujejo celice sluznice dihal, ki proizvajajo sluz in celice, ki so oborožene z drobnimi migetalkami, ki sluz s tovorom (pelod, prah, dim, kemikalije, ..., pa tudi mikrobi in odmrle celice sluznice dihal ob vnetju) pomikajo navzgor proti ustom, kjer jo s kašljem ali s požiranjem izločimo iz dihal. Telo si tako s kašljem prizadeva pljuča očistiti obilja goste sluzi z ujetimi delci.

Kadar telo ob prehladu ali gripi, ki ju pogosto spremlja prav kašelj, podpremo na naraven način in z olajševanjem izkašljevanja, nas vnetje zgolj „oplazi“.

Če pa telesu ne pomagamo ustrezno in moker, produktiven kašelj zaviramo, se lahko stanje kaj hitro poslabša. Sluz, ki se iz pljuč ne more izločiti, je namreč odlična podlaga za razvoj bakterijskega vnetja spodnjih dihal. Povedano drugače, virusno vnetje (prehlad ali gripa) se lahko zaradi blokiranja izločanja vnetne sluzi iz pljuč razvije v bakterijsko vnetje. Ker ob bakterijskem vnetju običajno brez antibiotične terapije ne gre, si z nepotrebnim blokiranjem čiščenja pljuč nismo nakopali le bakterijskega vnetja, temveč tudi porušeno črevesno floro, brez katere ni močnega imunskega sistema.

Jemanje antibiotikov ob virusnem vnetju

Prehlad in gripa sta virusni vnetji, pri katerih nam antibiotik – zdravilo proti bakterijam – ne more pomagati. Pa vendar se vse pre pogosto zgodi, da nam zdravniki ob virusnem vnetju predpišejo prav terapijo z antibiotikom. Da so posledice nepotrebnega predpisovanja antibiotikov res pereče, opozarja tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki je 18. november proglasila za svetovni dan preudarne uporabe antibiotikov.

Antibiotiki, ki jih prejmemo za vsak slučaj, preventivno, ali ob virusnih okužbah, v telesu namreč naredijo več škode kot koristi. Zraven razvoja odpornosti bakterij na antibiotike je ena od spregledanih posledic prepogostega jemanja antibiotikov tudi uničevanje črevesne mikroflore. To pa ruši naš imunski sistem na dolgi rok.

Naj samo spomnimo, da ena terapija z antibiotikom za nekaj mesecev prizadene črevesno floro. Če zaradi uničenih mlečnokislinskih bakterij ni ustrezne prebave hrane v črevesju in ustreznega vsrkavanja vitalnih snovi iz črevesja, potem tudi ni ustreznega razkisanja, razstrupljanja, obnavljanja celic in ustrezne imunske obrambe pred različnimi mikrobi. Še več, s spremembo telesnega kemizma – z zakisanostjo ustvarimo še boljše pogoje za rast številnih patogenih mikrobov. Glivična vnetja v in na telesu (vaginalno glivično vnetje, porušena prebava zaradi kandidate, srbeči izpuščaji na koži itd.) so le ena od najpogostejših posledic nepotrebne uporabe antibiotikov ob prehladu ali gripi.

Prehladi torej res niso velika zdravstvena težava, če telo ob tem ustrezno in na naraven način podpremo. Težava nastane, ko iz želje po hitrem olajšanju težav prehlad „zdravimo“ z antipiretiki, zaviralci kašlja, antibiotiki itd. V pomoč, da do tega ne pride, je zato v projektu nastala žepna knjižica „Adijo prehladi“, ki jo lahko prelistate na shop.zazdravje.net. Zraven konkretnih nasvetov, kako na naraven način podpreti telo ob vročini, vnetjih zgornjih in spodnjih dihal, je v knjižici tudi veliko informacij, kaj storiti, če je naš imunski sistem zaradi zgoraj navedenih napak že prizadet.

DARILA za ZDRAVJE, DUŠO in SRCE

Ob nakupu ležišč, ki so izdelana brez škode za naravo, živali in ljudi, bomo do konca januarja v vašem imenu in po vaši izbiri podarjali

DARILA s ČAROBNO MOČJO,

ki so čudovito lepa in koristna, pa čeprav jih ne morete prijeti.

Seznam daril na www.zelenatrgovina.si

Zdravo in mirno spanje za vas =
Veselite za nekoga v Sloveniji
ali nekje daleč

zelenatrgovina

BTC- dvorana A-klet, Ljubljana

Več informacij na 01 810 90 32

DARILO tudi za VAS

brez dobrega spanja ni dobre odpornosti

Med spanjem si telo opomore na naraven način. Ob nakupu ležišč* do 31.12. podarimo še paket **Imunski sistem**.

* Velja samo ob predložitvi kupona.

V sodelovanju s Krlica - Umanotera, Slovenska fundacija za trajnostni razvoj



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

Kako lahko na naraven način vplivamo na viruse prehlada, navadne gripe ali celo na hude oblike gripe? V iskanju odgovora na to vprašanje je Alfreda Vogla pot vodila do domorodnih ljudstev, ki so mu odkrili ameriški slamnik.

Učinkovita obramba pred virusi

Alfred Vogel, priznan švicarski naturopat, je bil poznan tudi po tem, da je na svojih potovanjih proučeval načine samozdravljenja številnih domorodnih ljudstev. V Južni Dakoti se je, na primer, spoprijateljil z indijanskim poglavarjem Črnim Jelenom, ki ga je vpeljal v zdravilne veščine svojega plemena.

V tej rubriki smo že večkrat pisali o posebnosti recepture, ki jo je Vogel osnoval z upoštevanjem modrosti Indijancev. Tinktura vsebuje svežo in celotno rastlino (cvet + zel + korenina) in je pripravljena v obliki alkoholnega izvlečka.

Navedena receptura je verjetno tudi znanstveno najbolj raziskana med vsemi oblikami pripravkov iz ameriškega slamnika. Raziskave ob tem vedno znova potrjujejo, da ima prav navedena receptura največ moči in je hkrati najbolj varna.

V današnjem času, ko se srečujemo z virusi, ki sprožajo zelo različne odzive, je poznavanje načina delovanja naravnih sredstev še toliko bolj pomembno. Zato se nove raziskave usmerjajo na vse bolj natančno proučevanje načina delovanja naravnih pripravkov.

Zaradi vsebnosti alkilamidov uravnava imunski odziv (in ga ne le spodbuja)

Današnja znanost je uspela odkriti, zakaj je tako pomembno, da tinktura vsebuje tudi izvlečke iz sveže korenine tri leta stare rastline. Raziskovalci so namreč ugotovili, da se v koreninah nahaja največ alkilamidov – snovi, zaradi katerih tinktura deluje v skladu s potrebami v telesu, kot boste brali v nadaljevanju.

Če bi tinkturo naredili zgolj iz zgornjega dela rastline, teh alkilamidov ne bi zajeli in bi tinktura delovala predvsem imunostimulatorno. To pomeni, da bi predvsem spodbujala odziv imunskega sistema, kar pa ni vedno dobrodošlo.

Prav zahvaljujoč alkilamidom iz korenine pa tinktura dobi imunomodulatorni (oziroma uravnavajoči) učinek, zaradi česar se Voglova tinktura tudi razlikuje od ostalih.

Drugo pomembno dejstvo, ki Voglovo tinkturo loči od ostalih, je tudi to, da se alkilamidi uspešno izlužijo le v alkoholu. Povedano drugače, teh pomembnih snovi, ki uravnavajo delovanje našega imunskega sistema, v učinkoviti količini ne najdemo v stisnjenem soku iz rastline ali v vodnih

izvlečkih. Sušenje pa je aliklamidom najmanj prijazen način shranjevanja, saj se njihova vsebnost v veliki meri izgubi že v prvih dneh. Prav iz tega razloga je nujno tinkturo pripravljati s sveže obrnjenimi rastlinami in ne s posušenimi.

Delovanje v skladu s potrebami

Imunomodulatorni učinek navedene tinkture, ki je opisan tudi v študiji (*Effects of Echinaforce® treatment on ex vivo-stimulated blood cells. M.R. Ritchie et al.*), deluje tako, da naš imunski sistem okrepi le takrat, ko je to potrebno. Če je naš imunski odziv optimalen, tinktura ne sproža dodatne krepitve imunskega odziva. Če je prešibek, ga okrepi. Če pa se je naš imunski sistem preburno odzval, ga takšna tinktura blaži. Kar pomeni manj bolečin, manj otekle sluznice, manjše izločanje sluzi itd.

Krepitev imunskega sistema je dobrodošla pomoč vsem, ki niso najbolj pri močeh, so obremenjeni s stresom, trpijo zaradi pomanjkanja spanja, so pogosto prehlajeni itd. Blaženje premočno aktiviranega imunskega sistema pa naj bi bilo nadvse koristno prav pri hudih oblikah gripe (npr. „prašičja gripa“). Ob okužbi s hujšimi oblikami gripe, s katerimi smo se srečevali v zadnjih letih, so ljudje umirali prav zaradi preburnih odzivov lastnega imunskega sistema na virus. Pljuča je, denimo, zalilo preveliko izločanje sluzi, zato so bolniki potrebovali umetno predihavanje. Dejansko so imele osebe s slabšim imunskim sistemom manj težav kot mlajše in aktivno prebivalstvo.

Raziskave, ki so jih opravili s pripravkom Echinaforce, pa so potrdile, da je bil v primeru burnih odzivov telesa njegov prispevek prav ta, da je imunski sistem umirjal, zato so bili tudi simptomi blažji in lažje obvladljivi.

Onemogoča prodiranje virusov v celice (jih zatre „v kali“)

Virusi lahko preživijo, le če prodrejo v naše celice in si tam zagotovijo oskrbo. Če pa vemo, kako to dosežejo, imamo večje možnosti, da jih pri tem onemogočimo. Ne dolgo nazaj je bila izvedena raziskava, v kateri so preverjali način delovanja navedene tinkture na različne viruse gripe, kot so navadna gripa, ptičja gripa, prašičja gripa itd. (*Antiviral properties and mode of action of standardized Echinacea purpurea extract against highly pathogenic avian influenza virus (H5N1, H7N7) and swine-origin H1N1 (S-OIV). Pleschka S. et al.*).

Izkazalo se je, da lahko ameriški slamnik uporabimo za dvojno zaščito, saj deluje kontaktno in sistemsko hkrati.

Na viruse pripravek Echinaforce deluje tako, da ob stiku z njimi spremeni njihove proteine – he-maglutinine. Ti so namreč nujni, da se virus lahko zasidra in prodre v celico gostitelja, kjer se raz-



množuje in tako širi naprej. Na ta način lahko virusom onemogočimo vstop v celico in nadaljnje širjenje vnetja po telesu. Povedano drugače, virus lahko zatremo „v kali“.

Če vemo, da naj bi virusi prehlada in gripe najprej napadli območje žrela, nam je takšna tinktura lahko v veliko pomoč. Znano je namreč, da virusi najprej okužijo mukozne celice sluznice žrela, se tam razmnožijo in povzročijo vnetje. Vnetje se nato od tam širi navzgor v sinuse, nos in ušesa ali navzdol v grlo, bronhije in pljuča. Če pa ukrepamo pravočasno, lahko napad virusov v žrelu zatremo že v začetni fazi razvoja.

Tako preventivno kot tudi kurativno se lahko virusov na sluznici žrela lotimo z grgranjem navedene tinkture in/ali s pogostim pršenjem tinkture ameriškega slamnika z žajbljem. Kadar grgramo tinkturo ameriškega slamnika, nakapljamo 20–25 kapljic tinkture v deciliter mlačne vode in jo po grgranju pogoltujemo. Na ta način bo tinktura uničevala viruse na dva načina: kontaktno na sluznici žrela in posredno z uravnavanjem odziva našega imunskega sistema. Grgranje na ta način lahko izvajamo od 3- do 5-krat na dan.

Varen tudi za dolgoročno uporabo (štiri mesece)

Neprekinjeno štirimesečno jemanje navedene tinkture je dokazano učinkovito in varno (*Safety and Efficacy Profile of Echinacea purpurea to Prevent Common Cold Episodes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. M. Jawad et al.*).

Tega pa ne moremo trditi za pripravke iz ameriškega slamnika, ki imajo predvsem imunostimulatorno delovanje, zaradi česar še danes velja splošno priporočilo stroke, da pripravkov iz ameriškega slamnika naj ne bi jemali več kot osem tednov zaporedoma.

Tudi ta lastnost Voglove tinkture iz ameriškega slamnika je nadvse dobrodošla, če se moramo na dolgi rok zaščititi pred prehladi, navadno gripo ali pa celo pred hujšimi oblikami gripe.

Besdilo: Adriana Dolinar



Z začimbami nad virus HIV, virus herpesa, hepatitisa itd.?

Besedilo: povzeto iz knjige "Ščepec védenja"

Virusi so za našo uradno znanost še vedno velika uganka. Na tem področju ima farmacija najmanj registriranih zdravil. Če bi želeli navesti tista, ki so ob tem tudi nesporno učinkovita, pa bi imeli povedati še manj.

Še najbolj razvpita protivirusna zdravila, za katera so se ljudje dobesedno topli ob izbruhu gripe pred nekaj leti, so se izkazala za veliko manj učinkovita in veliko bolj tvegana, kot bi od „zdravila“ pričakovali.

Farmacija kot glavno orožje proti virusom razvija cepiva. Za njihov razvoj praviloma uporabijo virus, ki ga nato toliko oslabijo, da s tem spodbudijo naše telo (ali telo živali), da ga prepozna in nanj razvije odpornost.

Strategija farmacije je cepiti čim več ljudi proti čim večjemu številu virusnih bolezní. Zamisel je visoko dobičkonosna, le da ni v enaki meri varna in učinkovita.

In četudi bi bilo vse v redu, je dodatna težava v tem, da virusi nenehno mutirajo in zato oblike cepiv, ki so jih razvili pred leti, niso nujno učinkovite tudi danes.

Toliko bolj je presenetljivo, da med začimbami najdemo toliko protivirusnih rešitev, celo takšnih,

ki potrjeno delujejo proti virusom herpesa, HIV, hepatitisa, respiratornim virusom in mnogim drugim.

Še bolj zanimivo je, da enake začimbe istočasno delujejo tudi proti bakterijam in kvasovkam. Česa takega ne zmore niti eno sintezno zdravilo, ki ga poznamo.

Na čem sloni takšno protivirusno delovanje? Kaj rastline zmorejo, česar se v laboratorijih ne da ponarediti? Če bi šlo le za kakšno učinkovino, bi jo že zdavnaj prepoznali, izolirali in sintetizirali. Pa gre očitno za nekaj več.

Znanost je v svojem omejenem pogledu, ki se oklepa le snovi in išče le kemične učinkovine, sicer uspela prepoznati nekaj snovi, ki delujejo proti virusom, te pa zagotovo ne predstavljajo celovitega mehanizma delovanja rastlin.

Če bi uporabili zgolj takšno izolirano snov, bi virusi (ti so bolj inteligentni, kot si upamo pomisliti) zelo hitro prepoznali, kako ta deluje, in bi hitro spremenili svojo strategijo preživetja (temu rečemo, da bi mutirali). Kako je mogoče, da lahko vse življenje uživamo baziliko, cimet, meliso itd., pa virusi nanje ne razvijejo odpornosti? Očitno imajo nekatere rastline svoje skrite adute, ki jih ni mogoče opredeliti zgolj s kemičnimi snovmi, ki so jih v njih našli ...

Kaj imata skupnega virus HIV in virus herpesa?

Virus HIV in virus herpesa sta za medicino dve ločeni težavi. Zagotovo pa imata nekaj skupnega, saj je prav očitno, da začimbe, ki pomagajo pri enem, učinkujejo tudi pri drugem. Če izhajamo iz dejstva, da obe bolezní nastaneta kot posledica padca imunskega sistema, postaja skupni imenovalec bolj očiten, s tem pa tudi možna rešitev.

V japonski raziskavi je bilo med 51 izbranimi rastlinami iz družine ustnatic 46 takih, ki so pokazale zaviralni učinek na virus HIV. In prav zanimivo je, da je šlo večinoma za začimbe! Izkazalo se je, da so najmočnejše: kraški šetraj, melisa, različica poprove mete, različica bazilike, črna kopriva in črna kumina (*Biological & Pharmaceutical Bulletin*. 1998; 21(8): 829–833).

Melisinno delovanje proti virusu HIV potrjujejo tudi poskusi na živalih.

Znanstveni poskusi *in vitro* pa so pokazali, da proti virusu HIV-1 zelo močno delujejo tudi ožepki, vrtnica, drobnjak, žajbelj itd.

Verjetno vas preseneča, da lahko nekaj tako hudega, kot je virus HIV, ustavijo tako preproste dišavnice. Le kako jim to uspe?

Znanstveniki menijo, da proti virusu HIV delujeta kavna in rožmarinska kislina, ki sta prisotni v melisi in ožepku. Ob tem so pri ožepku izolirali tudi posebne polisaharide, ki so topni v vodi.

Tudi žajbelj je dobro raziskan in znanstveniki ugotavljajo, da zaviralno na virus HIV deluje oleanolna kislina.

Pri vrtnici imajo znanstveniki več dela, saj so njeni mehanizmi delovanja zelo kompleksni. Kljub temu pa so tudi pri njej dokazali učinkovitost proti virusu HIV. Učinkovito je tako eterično olje kot tudi vrtnična voda.

Raziskovanje drobnjaka pa je razkrilo, da se je virusa HIV lotil s posebnimi proteini, ki jih vsebuje.

Vsaka začimba ima svojo strategijo. Za nas pa je najbolj pomembno spoznanje, da so v vojni z nevarnimi virusi veliko bolj uspešne, kot smo si mislili. (Več o posamičnih navedenih začimbah in o tem, kako jih uporabiti, lahko preberete v Ščepcu Vedenja).

Herpes – nadloga brez kraja?

Kdor ima herpes, ve, kako nadležni znajo biti njegovi izbruhi.

Z vidika uradne medicine virusi herpesa niso ozdravljivi – v telesu ostanejo v mirujoči fazi, utaborjeni v živčnih končičih živca, ki oživčuje prizadeti del, od tam pa se sproščajo ob padcu odpornosti, ki ga ponavadi sproži stres. Z uporabo sinteznih zdravil, antivirusikov, sicer uničimo ali zavremo rast virusov in omejimo okužbo, vendar pa imajo tudi neželene stranske učinke. Povzročijo lahko ekcem (preobčutljivost kože), obenem pa predstavlja resno obremenitev za ledvice in živčevje!

Dobra novica je, da herpes ni nujno usoda, s katero bo treba živeti do konca svojih dni. S problematiko herpesa se je ukvarjalo veliko študij in zato danes vemo, da je na razpolago resnično veliko preverjenih naravnih rešitev.

Zmagovalka, ko gre za obračun z virusom herpesa, je melisa.

Kdo bi si mislil, da je tako blaga in nežna začimba kos tako trdovratnemu virusu, kakršen je herpes simpleks. Raziskave potrjujejo, da melisa učinkovito odpravlja njegove simptome. Kot ste že prebrali, znanstveniki menijo, da so za to zaslužni kavina in rožmarinska kislina ter tanini v melisi. Citral in citronelal pa sta povezana s specifičnim delovanjem na genitalni virus herpesa simpleksa (HSV 2).

Delovanje na virus herpesa simpleksa (HSV) podpirajo tudi raziskave na bolnikih. V klinični študiji so uporabili melisino kremo, ki dokazano učinkovito odpravlja simptome, kot so herpetični

izpuščaji, ranice, ocvirki na ustnicah in genitalni herpes.

Melisina krema z 1odstotnim izvlečkom je bila preizkušena v dvojno slepi, s placebom nadzorovani klinični študiji, ki je bila izvedena v Nemčiji. V njej je sodelovalo 66 oseb s ponavljajočim se HSV. Z njo so dokazali veliko izboljšanje, ki nastopi že drugi dan uporabe. Takrat so ponavadi znaki herpesa najbolj boleči. Zmanjšal se je tudi obseg ranice (*Phytomedicine*. 1999; 6 (4): 225–230).

Izvedena je bila še ena nemška dvojno slepa, s placebom nadzorovana klinična študija s 116 posamezniki z genitalnim herpesom ali s herpesom na ustnici. Deset dni so udeleženci nanašali bodisi melisino kremo bodisi placebo, in sicer dva do štirikrat dnevno. Skupina, ki je uporabljala meliso, je imela bistveno višjo stopnjo okrevanja v primerjavi s placebom (*Phytomedicine*. 1994; 1 (1): 25–31). Ob vsem tem ne smemo pozabiti, da melisa nima nikakršnih stranskih učinkov!

Verjetno razen ugotovljenih kemičnih snovi k melisinemu delovanju prispeva tudi njena moč, da zajezi stresne odzive v telesu. Prav ta njena lastnost je dragocena tudi pri živčnih in želodčnih težavah, ki jih stres sproža, melisa pa jih blaži.

Da imamo opravka z eno najbolj zdravilnih rastlin, je trdila tudi Hildegarda, ki je že pred enim tisočletjem zapisala, da melisa v sebi nosi moč 15 zelišč. Med najmočnejše rastline, ki služijo človeku, jo uvršča tudi Paracelzus.

In še ...

Virusa herpesa se lahko uspešno lotimo tudi z nekaterimi drugimi začimbami. Najbolj proučevane so bile do zdaj bazilika, meta in galgant.

Nekatere začimbe so se izkazale tudi proti hepatitisu, respiratornim virusom, poliovirusu, virusu ošpic, virusu encefalitisa itd. Več o tem, katere lahko uporabimo in kako, lahko preberete v knjigi Ščepce Vedenja.

Naravna medicina
SoriaNatural®

Cena: 9,95 eur

Popolnoma naravno
Ekološka pridelava
Brez barvil, konzervansov in aditivov

www.soria-natural.si ☎ 030 280 271

V lekarnah, Sanolaborjih in drugih specializiranih trgovinah

Kraljice z razlogom!

V naši kulturi o vrtnicah razmišljamo predvsem kot o lepih rožah, ki krasijo vrtove. Le redki vedo, da so vrtnice ene izmed najbolj zdravih rastlin in da njihov naziv „kraljice med rožami“ ni pridobljen zgolj zaradi lepote.

Že v tradicionalni kitajski medicini so vrtnice uvrščali najvišje na lestvico zdravih rastlin, ki lahko pomagajo vsem in nikoli ne škodujejo. Tudi v ajurvedi sodijo vrtnice med redke rastline, ki so ustrezne za vse konstitucije ljudi, saj harmonizirajoče delujejo na kri, limfo, kostni mozeg, živčevje in reproduktivne organe.

Njeno moč, da odpre srce, poznajo tudi aromaterapevti. Zato bodo v Franciji, kjer je aromaterapija del uradne medicine, osebi, ki boleha za težko obliko depresije, predpisali aromaterapijo z vrtnico. Zanimivo je, da bo vrtnica pomagala tudi osebi, ki je preveč živčna in pregreta.

Delček posebnosti vrtnice je zagotovo tudi v njenem valovanju. Kot je s svojimi meritvami ugotovil Bruce Tanino, eden izmed pionirjev merjenja biofrekvenc, dosega eterično olje damaščanske vrtnice neverjetnih 320 MHz, kar je najvišje izmerjeno valovanje med vsemi testiranimi rastlinami. Normalno valovanje zdravih celic je približno tridesetkrat nižje, kar pomeni, da naše celice, ko se jih dotakne milina vrtnice, zatrepetajo in se naenkrat predramijo.

Kako lahko uporabimo vrtnice?

Kot že rečeno, na Zahodu zelo malo vemo o vrtnicah in jih zato redko uporabljamo. Še najbolj poznano je blagodejno delovanje eteričnega olja ali hidrolata vrtnice v kozmetiki. Vrtnica bo suhi koži omogočila, da zadrži več vlage, pri mastni bo zmanjšala izločanje maščobnih celic, pri problematični pa bo zožala kapilare in odpravila vnetja. In ker stanje kože ni enkrat za vselej enako, je že pred skoraj 90 leti dr. Rudolf Hauschka, navdušen nad delom Rudolfa Steinerja, na osnovi vrtnice oblikoval naravno kozmetiko, ki harmonizira različne težave s kožo.

Še danes je vrtnica v osrčju skoraj vseh pripravkov pod imenom Dr. Hauschka.

Danes, ko je potrjeno, da blagodejno deluje tudi pri ekcemi in psoriazi, jo najdemo tudi v vse večjem številu terapevtskih pripravkov.

Vrtnice najdemo tudi v veliko drugih naravnih izdelkih. Ker je za en kilogram eteričnega olja potrebnih 10 ton vrtničnih listov, ne preseneča, da je to eno izmed najbolj ponarejenih eteričnih olj. Njegova cena se giblje med 8.000 in 12.000 evrov na kilogram. Zato smo lahko o pristnosti uporabljene olja prepričani zgolj pri certificiranih izdelkih.

To, kar dobimo v konvencionalnih kopelih, kremah in milih, je praviloma le sintezni ponaredek vonjave vrtnice, ki stane 100–200 evrov na kilogram in se da na njem veliko več zaslužiti.

Protimikrobno delovanje

Današnja znanost pritrjuje srednjeveško prepričanje, da lahko vrtnica pozdravi neštete bolezni. Znanstveniki so potrdili, da je v treh oblikah (eterično olje, absolut ali hidrolat) učinkovita celo pri virusu HIV in pri številnih bakterijah, med katerimi so te celo odporne na sintezne antibiotike. (Več o tem preberite v knjigi Ščepec Vedenja).

Alkoholni izvleček ima največ analgetičnih moči (uporabljajo ga proti bolečinam) in po spoznanjih japonskih znanstvenikov celo obnavlja poškodovano živčevje in možgane ter blaži simptome demence.

Vrtnice na žlico

Sveže liste vrtnic lahko maceriramo v medu in jih nato uživamo po žličkah za umirjanje vnetega grla in žrela. Tradicionalni uporabi pritrjujejo tudi sodobne raziskave, ki dokazujejo, da tako alkoholni kot tudi vodni izvleček (čaj ali tinktura) zmanjša napetost gladkih mišic in s tem širi bronhije ter olajša dihanje in izkašljevanje.

Tudi brez teh ugotovitev boste hitro začutili, kako vas vrtnični čaj poboža od znotraj in vas v hipu harmonizira in umiri. Najbolj okusen je, če ga pripravimo z vodo, segreto na 80 oC. Poparek z bolj vročo vodo bo bolj trpek in grenek, kar sicer ni nič slabega, saj bo tudi močnejše deloval.

Vrtnice v jedeh

Povsod, kjer je prisotna orientalska kuhinja, ne gre brez vrtnic. Ali ste že poskusili ratluk z vrtnicami, marmelado iz vrtnic ali sladoled z okusom vrtnic? Za pripravo takšnih dobrot uporabljamo naravni hidrolat vrtnice. (Ta je sicer uporaben tudi za 1001 drugo področje – od tonika za obraz do začimbe za marcipan, jogurt, lassi, riž, ...) Razen očarljivega okusa vrtnice prispevajo k temu, da bodo vse navedene jedi manj dvigovale sladkor v krvi (zavirajo absorpcijo ogljikovih hidratov iz tankega črevesa), in v telesu delujejo kot antioksidant.

Če počakate, da vrtnice naredijo plod (šipek), vam bodo podarile še vrsto dragocenih snovi, kot so vitamini C, B3, D, E ter bioflavonoidi in cink. Večina ljudi je slišala, da je šipkov čaj odličen vitaminski napitek za zimo, le da ga napačno pripravljajo. Če želimo imeti od šipka največ, potem strte plodove čez noč namočimo v vodi sobne temperature in naslednji dan segrejemo le do mlačnega.

Olje iz šipkovih pečk

V zadnjem času je na razpolago tudi stisnjeno olje iz šipkovih pečk, ki vsebuje zelo visok delež dveh najbolj koristnih maščobnih kislin GLA (44–50 %) in ALA (30–35 %). Zraven je tudi retinojska kislina, ki je biološko aktivna oblika vitamina A ter hkrati varuje ALA in GLA pred hitro oksidacijo.

Lahko bi ga uživali tudi na žlico. Zaradi visoke cene pa je zaenkrat bolj uporabljeno kot sestavni del različnih kozmetičnih izdelkov

proti gubicam, brazgotinam, dermatitisu, luskavici ter pri suhi in razpokani koži. V zadnjem času je izvedenih tudi nekaj študij, ki dokazujejo blagodejne učinke tega olja pri odpravljanju hiperpigmentacije.



Mali oglasi s poličke



Pomlajevalno olje muškatne vrtnice kožo intenzivno vlaži, obnavlja, preprečuje nastanek gubic in ji daje zdrav, sijoč lesk. Hidrolat damaščanske vrtnice kožo čudovito osveži, revitalizira, jo pomiri in izboljša njeno

strukturo. Tako olje kot hidrolat sta krasna za nego vseh tipov kože.

Več informacij in nakup: www.amalu.si



V našem rajskem cvetnem vrtu vas bo **Kraljica Vrtnica** razveselila v obliki eteričnega olja in absolute vrtnice Florihana. Ponujamo tudi certificirane ekološke hidrolate damaščanske, bele in

stolistne vrtnice ter kolekcijo organske kozmetike z vrtnico Florihana. Vabljeni tudi na delavnico »Kraljevske kreme z vrtnico« dne 13. 1. 2015 ob 17. uri. www.magnolija.si



Poznana **dnevna krema na osnovi vrtnice dr.Hauschka** je dobila novo izpopolnjeno vsebino in prenovljeno podobo.

Z novo formulo, ki je sedaj z vrtnicami in karnauba voskom še bogatejša, Dr. Hauschka Rožna dnevna krema vlaži in varuje tako normalno, suho in

občutljivo kožo kot kožo nagnjeno k rdečici in razpokanim kapilaram (kuperozi).



Weleda naravna nega in razvajanje z oljem divje vrtnice

Olje sadežev *Rosa Mosqueta* vašo kožo naredi žametno mehko, fini vonj damaščanske vrtnice navdihuje čute. Losjon za prhanje

z divjo vrtnico 200 ml ter negovalno olje vrtnice, sta na voljo tudi v posebnih obdaritvenih paketih.

DOBRE REŠITVE

... za zdravo praznično obdarovanje



DOBRO DELOVANJE NA VSE!

Črna kumina s poprovo meto



Nov izdelek iz linije AROMARA, temelji na naravnih tradicionalnih recepturah, 100 % naraven, primeren za otroke, nosečnice in doječe matere. ČRNA KUMINA imuno prehransko dopolni z dodatkom poprove mete za boljši okus.

Tradicionalno črno kumino cenijo že dolgo, prav tako tudi vse pozitivne učinke, ki so jih odkrili skozi tisočletja. Delovanje črne kumine je tipičen primer sinergijskih učinkov na različna področja v telesu. Velikost pakiranja je priročna rešitev tudi za na pot.

Zraven ČRNE KUMINE v linijo AROMARA vključujemo izdelke, ki so mešanica eteričnih in baznih olj. Za lajšanje težav intimnega predela GYNO PRO, PSO EX pri luskavici in drugih težavah s kožo, HEMO EX pri hemoroidih in INSECT OFF pomoč pri odganjanju klopotov, komarjev, pršic, ...

Prava izbira za darilo! Na voljo v Sanolaborjih, bolje založenih lekarnah in na www.super-market.si.

NARAVNA NEGA TELESU

Razvajanje in sprostitve z oljem sivke



Olje za telo iz sivke 100 ml, pomirja in harmonizira. Negovalno olje za telo iz sivke neguje kožo in pomirja celotnega človeka. Eterično olje iz cvetov sivke z nežnim vonjem sprošča notranjo napetost ter uravnovesi dušo in telo. Masaža z oljem sivke po napornem in stresnem

dnevu pripomore k mirnemu in zdravemu spancu. Uporaba: po prhanju ali kopeli nanesite olje na dlani, porazdelite po vlažni koži in nežno vmasirajte s krožnimi gibi v smeri srca. Losjon za prhanje 200 ml, neguje, sprošča in ponovno vzpostavi notranje ravnesje. Harmonične dišave pravega eteričnega olja sivke umirjajo čute. Za nežen, žameten občutek na koži. PH je koži prijazen. Dermatološko testirano. Brez sintetičnih olj, barvil, konzervansov in surovin na osnovi mineralnih olj.

Zastopa in prodaja: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska c. 42, 1291 Škofljica, www.tamaschi.si.

STEKLENIČKA ZDRAVJA



PUKKA NARAVNI VITAMIN C

Pukkin Naravni vitamin C vsebuje aktivne ekološke sestavine, ki ščitijo telo pred prostimi radikali in prispevajo k delovanju imunskega sistema. Izdelek

vsebuje bioflavonoide iz mešanice ekološko pridelanih sadnih izvlečkov acerole, indijske kosmulje, limone, šipka in borovnice. Ker je naravni vitamin C 100% naravno pridobljen iz mešanice ekološkega sadja, zagotavlja visoko raven absorpcije in v krvi ostane do 12 ur.

V prazničnih dneh podarite sebi in svojim najbližjim stekleničko zdravja!

V prodajalnah Sanolaborja, lekarnah, spec. prodajalnah in na www.novavital.si.

GORIVO ZA MOŽGANE

Cobio kokosov sladkor s cimetom



Kokosov sladkor Cobio je naraven nerafiniran sladkor iz svežega nektarja cvetov kokosove palme. Pridelajo ga ročno na ekoloških kmetijah otoka Java v Indoneziji. Med pridelavo mu dodajo svež, lokalno pridelan cimet. Tako zraven karamelnega okusa

kokosovega sladkorja čutimo še blag in značilen priokus cimeta. Za cimet je znano, da deluje na telo zelo blagodejno, predvsem zaradi svojega širokega spektra učinkovin.

Uporablja se kot okusno nadomestilo za navaden ali trsni sladkor in vsa ostala sladila. V hladnejših dneh ga uporabite za sladkanje vseh vrst napitkov in se še dodatno ogrejte. Je naraven vir mineralov in ima nizek glikemični indeks. www.cobio.si

NARAVNA NEGA TELESA

Z močjo granatnega jabolka



Dragocena negovalna olja iz linije z granatnim jabolkom pomagajo zahtevni koži ohraniti vlažnost in aktivno zavirajo predčasno staranje kože. Negovalni losjon z granatnim jabolkom 200 ml - aktivno zavira predčasno staranje kože. Sestava iz biološkega olja semen granatnega jabolka

ščiti pred škodljivimi vplivi iz okolja. Tudi najbolj zahtevna koža postane bolj čvrsta in žametno gladka. Čuten ženstveni vonj navdihuje čute. Krema za roke z granatnim jabolkom 50 ml - aktivno zavira predčasno staranje kože. Antioksidativne učinkovine olja iz semena granatnega jabolka preprečujejo njeno prehitro staranje in s tem prežgodnje nastajanje starostnih pigmentnih peg. Brez sintetičnih olj, barvil, konzervansov in surovin na osnovi mineralnih olj.

Zastopa in prodaja: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska c. 42, 1291 Škofljica, www.tamaschi.si.

UPORABNO DARILO

Sedem najlepših želja



Zdravje, harmonija, pogum, ljubezen, intuicija, ustvarjalnost, modrost! Kaj vsak od vaših bližnjih najbolj potrebuje?

Zaželite mu to s kozarčkom! Prav te najlepše želje so namreč napisane na kozarčkih Mythos! Kozarčki zaradi svoje edinstvene oblike, ki izhaja iz zlatega reza, vodo revitalizirajo. Beseda, barva in simbol pa krepijo določeno čakro. Vsak kozarček je lično pakiran in vsebuje razlago, zato je res krasno darilo, ki gotovo ne bo končalo na polici, ampak ga bodo z veseljem uporabljali prav vsak dan. Lepo darilo so tudi karafa Aladin, skodelica, steklenica, ...

Revitalizirana voda je odlična za razstrupljanje telesa! Več informacij in katalog: www.oblikena-rave.si ali 040 623 186 in v izbranih prodajalnah.

NARAVNA NEGA TELESA

S soncem obsijanem rakitovcem



Gel za prhanje 200 ml z dragocenim biološkim oljem rakitovca pomaga pri izgradnji zaščitnega plašča kože in neguje kožo z nežnim sezamovim oljem že med prhanjem, sadno-osvežilni vonj pa zbudi čute in vas poživlji. Prava eterična olja pomaranče, mandarine in grenivke

pričarajo izjemen vonj, sladkorni tenzidi blago čistijo kožo. Koži nudi voljnost in gladkost. Bogat negovalni losjon z rakitovcem 200 ml - ohranja vlažnost in dolgotrajno neguje kožo. Svež saden vonj poživlja čute. Čista rastlinska olja ohranjajo maščobo in vlago v koži, eterična olja razvijajo prijeten vonj. Rezultat je svilnato nežen otip kože. Brez sintetičnih olj, barvil, konzervansov in surovin na osnovi mineralnih olj.

Zastopa in prodaja: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska c. 42, 1291 Škofljica, www.tamaschi.si.

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



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

TOREK, 2. DECEMBER

PREDSTAVITEV UPORABE BAKRENEGA ORODJA

Dravograd, Bukovje 13, Dvorec Bukovje, ob 18. uri

Za zaključek leta se bomo najprej sprostili ob polurni zvočni kopeli z gongi. Sledilo bo predavanje o bakru, njegovih lastnostih in uporabi v vrtničarstvu, kmetijstvu in našem vsakdanjem življenju. Izvaja in predava: Tomaž Kvasnik. Organizira: Društvo Ajda Koroška.

SREDA, 3. DECEMBER

FINANCIRANJE V EKOLOŠKEM KMETIJSTVU

GD Bitnje, Zg. Bitnje, Žabnica, ob 19. uri

Hostnik Sebastjan, kmet mlajše generacije, bo predstavil ukrepe, ki jih imajo na razpolago ekološki kmetje v naslednjem programskem obdobju 2014–2020 skozi oči kmeta, z dejanskimi izkušnjami iz preteklih let. Prostovoljni prispevki. Info: www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje in Oskrbovalnica Zeleni krog.

PETEK, 5. DO 19. DECEMBER

DIŠEČI PRAZNIKI V MAGNOLIJI

Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od 14. do 18. ure

Vabljeni na brezplačna dišeča predavanja s prikazom izdelave. Predhodne prijave niso potrebne. Pred predavanji boste lahko ob prijetnem druženju izdelali naravna darila in kupili ekološke sestavine. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

5.12., od 17. do 18. ure: Eter. olja v prazničnem času
12.12., od 17. do 18. ure: Izdelava dišečih daril
19.12., od 17. do 18. ure: Afrodiziaki in parfumi

TOREK, 9. DECEMBER

BREZPLAČNO PREDAVANJE: AROMATERAPIJA IN ETERIČNA OLJA

Mengeš, Center Harmonija, od 18. do 19.30 ure

Ponovno vas vabim na dišeče druženje, tokrat na novo lokacijo, kjer bomo spoznavali eterična olja, njihove lastnosti in varno uporabo. Udeleženci bodo prejeli tudi dišeče recepte in aromatično tabelo. Prijave na www.bioars.si in 041 399 041. Predava: Melita Močnik Okorn (BioArs).

SREDA, 10. DECEMBER

JEDI IN OBIČAJI NA SORŠKEM POLJU OD SPRAVILA PRIDELKOV DO POMLADI

Delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, Medvode, ob 19. uri

Kako so v vaseh ob Savi in na Sorškem polju pospravili letino? Kaj so jedli vsak dan in kaj ob praznikih? Kako so si krajšali dolge jesensko-zimske večere? Vodi Rudi Zevnik. Prostovoljni prispevki. Informacije www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje.

SREDA, 10. DECEMBER

2. AROMASEJEM: STROKOVNA PREDAVANJA IN AROMATIČNI MATERIALI

Atrij ZRC, Novi trg 2, Ljublj., od 15. do 21. ure

Šola Aromaterapije vas vabi na 2. AROMASEJEM, praznik slovenske AROMATERAPIJE! Čaka vas bogata ponudba eteričnih olj, hidrolatov, hladno stiskanih olj, naravne kozmetike in zdravilnih rastlin. Predavali bodo Melani Kovač, Ana Ličina, dr. Damjan Janež in dr. Stribor Markovič. Vstopnina: 15 EUR. Obvezne predhodne prijave na: 040 641 712 ter info@sola-aromaterapije.si.

Organizira: Šola Aromaterapije, www.sola-aromaterapije.si.

SREDA, 10. DECEMBER

PRAZNIČNA USTVARJALNICA: NARAVNA DARILA IZ SRCA

Naravna darila EMMA, Ljublj., od 17. do 20. ure

Naravna darila iz srca so uresničene želje naših najbližjih. Na praznično obarvani delavnici bomo pripravili: penečo karitejevo tuš ploščico, vlažilno olje za telo s koencimom Q10, glamurozen

lip gloss, opojni parfumi in dišečo svečo. Vse 100-odstotno naravno! Prejmete: vseh pet daril v različni embalaži in skripto z recepti.

Prispevek: 45 EUR. Informacije: www.naravna-darila.si, info@naravna-darila.si, 041 721 528.



ČETRTEK, 11. DECEMBER

KAKO IZBOLJŠAMO IMUNOST NA NARAVEN NAČIN?

Ljubljana, Knjigarna ZDAJ na Tržnici Koseze, Vodnikova cesta 187, ob 18. uri

Kako učinkovito in brezplačno dvigniti svojo odpornost in se pripraviti za zimo? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstop bo prost.

Zaradi velikega zanimanja je obvezna vnaprejšnja prijava. Prosimo, pokličite na tel. št.: 05 99 51 622 ali gsm: 031 711 177.

ČETRTEK, 11. DECEMBER

KREME OD A DO Ž

Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, 17. do 21. ure

Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka. Na tej intenzivni delavnici boste osvojili veščine izdelave vlažilnih krem po meri vaše kože. Preučili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, rastlinske emulgatorje, antioksidante, konzervanse in aktivne sestavine. Izdelali bomo lahko vpojno, bogato nočno kremo in losjon.

Prispevek: 60 €. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si

ČETRTEK, 11. DECEMBER

BREZGLUTENSKA ČAJANKA OB PONATISU KNJIGE ŽIVLJENJE BREZ GLUTENA

Center EKO 365, Runkova 2, Ljubljana Šiška, ob 18. uri

Na čajanki bomo ob čaju in skupni peki brezglutenskega peciva poklepetali z avtorico knjige ŽIVLJENJE BREZ GLUTENA, Suzano Kranjec. Odgovarjala bo na vaša vprašanja o brezglutenski kuhi v domači kuhinji. Čajanka je brezplačna. Obvezna prijava na <http://eko365.si/>, telefon: 05 90 21 700. Organizira: EKO 365.

ČETRTEK, 11. DECEMBER

USTVARJANJE DIŠEČIH UNIKATNIH DARIL

Ljubljana, Center EKO365, ob 17. uri

Ali želite izdelati unikatna darila za svoje najbližje? Pridružite se mi in skupaj bomo ustvarjali dišeča darila iz ekoloških sestavin: masažne svečke, sijoče ploščice za telo, balzame za ustnice, kroglice za kopanje in masažna olja. Vsak prejme najmanj pet izdelkov.

Vse informacije na www.bioars.si. Prispevek: 38 EUR. Organizira: BioArs.

PONEDELJEK, 15. DECEMBER

HOMEOPATIJA

Čebelarški center ČRČ, Lesce, ob 17. uri

Vabljeni na srečanje z biodinamičarko Mihaelo Zalokar, ki se že desetletja ukvarja s skrivnimi močmi zelišč in zdravilnih rastlin. Izkušnje bo delila z vami in odgovarjala na vaša vprašanja. Cena: 5 EUR.

SREDA, 17. DECEMBER

DELAVNICA „DESTILACIJA IN HIDROLATI“

Maroltova 2, Ljubljana, od 17. do 19. ure

Zraven praktičnega prikaza destilacije boste izvedeli, kaj so hidrolati in kako jih uporabljati v vsakdanjem življenju. Cena: 30 EUR. Informacije: www.aromadelavnice.si, info@aromadelavnice.si, 040 384 365.

Organizira: Aromadelavnice, Melani Kovač, mednarodno priznana aromaterapevtka.

SOBOTA, 27. DECEMBER

DOMAČE KUHANJE Z EMILIO

Župnijski center, Linhartov trg 30, Radovljica, ob 9. uri

Lepo vabljeni na kuharsko delavnico z go. Emilijo Pavlič, ki je izvrstna kuharica in učiteljica kuhanja. V predprazničnem času bomo skupaj pripravili bakalar na belo, spekli domač kruh in buhteljne. Prijave zbira Silva (041 625 454) do 18. 12. Cena: 8 EUR.

PONEDELJEK, 5. JANUAR 2015

ČIŠČENJE TELES S SOKOM

Čebelarški center ČRČ, Lesce, ob 17. uri

Vabljeni na predavanje in predstavitev naravnega soka kot zdravila za čiščenje telesa. Pogostila in poučila nas bo gospa Mateja Reš, ki jo vsi že dobro poznate. Cena: 8 EUR.

ČETRTEK, 8. JANUAR 2015**NAŠE ZDRAVJE KORENIN V PRSTI****Lesce, Čebelarški center, ob 17. uri**

Predavanje Antona Komata. Pred predavanjem boste lahko plačali članarino za leto 2015 in kupili Setveni priročnik. Informacije na tel. št.: 041 948 336. Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

ČETRTEK, 8. IN 22. JANUAR 2015**CIKEL PREDAVANJ: ALI NAM HRANA LAHKO TUDI ŠKODUJE?****Skupnost Barka, Zbilje 1k pri Medvodah, ob 17. uri**

Zadnje predavanje: 5. 2. 2015. Predavala bo članica društva Marinka Jenko. Informacije www.sor-skopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje.

SREDA, 14. JANUAR 2015**PRAVI ČAS SETVE ZA SADIKE IN VRT****OŠ Orehek Kranj, Zasavska cesta 53a, ob 19. uri**

Predava: Fanči Perdih – Amarant. Na vrtu je boljše sajenje sadik kot setev, saj se s tem lažje prilagodimo neljubim in nepredvidljivim vremenskim razmeram in je naša samooskrba bolj zanesljiva. Prostovoljni prispevki. Informacije: www.sor-skopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje.

SREDA, 14. JANUAR 2015**PREHRANA DOJENČKA IN MAME****Pri Mamizofi, Grablovičeva 54, Ljubljana, od 10. do 11. ure**

Pomena pravilne prehrane se v današnjih časih (spet) vedno bolj zavedamo. Na srečanju bomo izmenjevali mnenja in izkušnje o tem, katera hrana je posebej primerna za dojenčke in doječe mame. Vodi: Lina Košir. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli. Organizira: Združenje Naravni začetki, www.mamazofa.org.

SOBOTA, 17. JANUAR 2015**MOŽNOSTI PRIDELAVE HRANE S PERMAKULTURO IN EKOREMEDIACIJAMI****Čebelarški center ČRIC, Lesce, ob 10. uri**

Vabljeni na predavanje red. prof. dr. Ane Vovk Korže z Univerze v Mariboru. Tematika bo

pridelava naravne hrane v času, ko so naravni viri vedno bolj omejeni. Na primeru dobre prakse bodo predstavljene nove oblike ekoremediacij in oblike permakulturnih gred. Cena: 8 EUR.

SREDA, 21. JANUAR 2015**TEMELJNE RAZLIKE MED KONVENCIONALNIM, EKOLOŠKIM IN BIODINAMIČNIM NAČINOM KMETOVANJA****Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe 43, 1261 Lj.-Dobrunje, ob 18. uri**

Predava dr. Maja Kolar, predavateljica v Biotehniškem centru Naklo. Po predavanju Občni zbor društva. Informacije na tel. št.: 041 364 897. Prispevek: 3 EUR. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 28. JANUAR 2015**TEČAJ NAPREDNE AROMATERAPIJE****Maroltova 2, Ljubljana, vsako sredo, od 28. 1. do 15. 4., od 17.30 do 20.30 ure**

Edini napredni tečaj, namenjen vsem, ki bi želeli svoje znanje dvigniti na višjo raven. Sestavljen je iz najnovejših naprednih svetovnih programov aromaterapije. Cena: 750 EUR. DECEMBRSKO DARILO: 100 EUR popusta, če plačate akontacijo do konca leta! Informacije: www.aromadelavnice.si, info@aromadelavnice.si, 040 384 365.

Organizira: Aromadelavnice, Melani Kovač, mednarodno priznana aromaterapevka.

SOBOTA, 31. JANUAR 2015**DELAVNICA BARVANJA S 100-ODSTOTNO RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS****Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 9. do 16. ure**

Kako lahko z eko barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter pobarvamo sive lase? Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana).

Prijave: 041 404 773. V sredo, 28. 1. 2015, ob 18. uri, vabljeni na predavanje o ekološki negi las. Prispevek: 5 EUR. Predava: Mirjam M. Korez.

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

Dragi Božiček (ali Dedek mraz)!

Prosimo, podari našim bralcem
5 minut časa, da izpolnijo
obrazec za donacijo in tako v
naslednjem letu obdarijo
sebe in druge z
veliko
kakovostni-
mi infor-
macijami,
ki jih vsi
potrebujemo.



Vemo, da mnogi radi prebirajo naše brezplačne novice, ne zavedajo pa se, da jih v naslednjem letu morda ne bo več, če ne bomo uspeli pridobiti potrebnih sredstev za njihovo izhajanje.

Prepognite tukaj in zalepite stranice z lepilom. Hvala.

.....

prostor
za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance
DAVČNA UPRAVA REPUBLIKE
SLOVENIJE
p.p. 631, Šmartinska cesta 55

1001 Ljubljana

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

Ime in priimek davčnega zavezanca

Naselje, ulica, hišna številka

Poštna številka, ime pošte

Davčna številka

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

Pristojni davčni urad, izpostava

ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

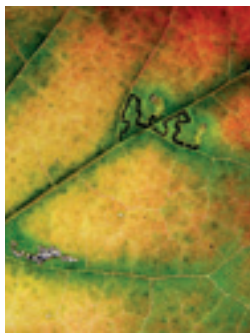
Ime oz. naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	odstotek
Društvo »Ognjič« za naravno in kvalitetno življenje	49145738	0,5%

v/a _____ dne _____ podpis zavezanca _____



Kako obvarovati rastline pred virusi?

Muhasto vreme, preveč vlage in premalo sonca vplivajo tudi na imunski sistem rastlin. Zato so te, tako kot ljudje, vse bolj dovzetne tudi za virusne okužbe.



Virusi so pri rastlinah prisotni že od nekdaj. Povzročajo rastlinske bolezni, ki jim glede na simptome lahko zmotno pripišemo tudi druge vzroke. Za svoj obstoj v napadenih rastlinskih celicah izkoriščajo nekatere celične funkcije. Rastlinam lahko povzročajo odsotnost klorofila,

kodranje in zvijanje listov, razvoj šišek, hiranje in propad. Najpogostejše so težave z virusnimi obolenji na paradižniku in krompirju, pa tudi na drugih zelenjadnicah, virusi pa napadajo tudi rastline v trajnih nasadih. Najbolj pogosti simptomi so blede mozaične pege, listi se kodrajo, včasih nabreknejo, poganjki odmirajo, plodovi pa so listasti in iznakaženi. Okužene rastline zelenjadic je najbolje uničiti z varnim zažigom. Rastlinske virusne okužbe se prenašajo na vegetativno razmnožen sadilni material, zdrave rastline pa se pogosto okužijo tudi z vbodi sesajočih žuželk, ki so prenašalci virusov.

Ker tako kot pri humani medicini zdravil, ki bi delovala neposredno na viruse, ni, je pomembno krepiti odpornost rastlin in omejevati dostop uši, tripsov, bolhačev, mušic in pršic, ki prenašajo viruse.

Iskalci naravnih rešitev zato vse bolj pogosto posegamo po rastlinskih in homeopatskih pripravkih. Vodilno vlogo pri razvoju homeopatskih zaščitnih sredstev pri nas ima Cora agrohomeopathie, ki je vključena v mednarodni EU projekt AGRO-START, v katerem je predstavljenih 24 inovativnih pristopov v kmetijstvu, vrtnarjenju in vrtičkarstvu. Projekt je bil uvrščen med najboljših deset, o čemer lahko več preberete tudi na <http://cora-agrohomeopathie.com>. Za več informacij o pripravkih lahko pišete na coraagro@gmail.com ali pokličete na telefonsko številko 070 820 279.

Virus, zaradi katerega postanete neumni!



Zveni kot še ena medijska potegavščina, kajne? Le da tokrat za to novico stoji resna ustanova, kot je Johns Hopkins School of Medicine, objavili pa so jo tudi v znanem britanskem časniku *The Independent*.

Kot poročajo, so znanstveniki odkrili, da je skoraj polovica prebivalstva okužena z virusom, ki naj bi onemogočal nekatere možganske funkcije. Našli so ga pri 45 % testiranih oseb. Virus, ki so ga poimenovali klorovirus ATCV-1, vpliva na gene, ki upravljajo aktiviranje različnih kognitivnih funkcij.

Sodeč po povzetku študije deluje virus na izražanje genov, ki so povezani s prožnostjo sinaps, z učenjem, oblikovanjem spomina in imunskim odzivom na izpostavljenost virusu.

Kot poroča časnik *The Independent*: „Tisti, pri katerih so ugotovili prisotnost navedenega virusa, so imeli slabše rezultate na testih, s katerimi so merili hitrost in zanesljivost vizualnega procesiranja. Imeli so tudi slabše rezultate na testih, s katerimi so merili pozornost.“ To dobesedno pomeni, da znanstveniki trdijo, da lahko zaradi takšnega virusa postanete neumni.

Če torej vsak dan znova ugotavljate, da se v vašem podjetju, občini ali okolju, ki nas obkroža, vse več stvari odvija po načelu „adijo, pamet“, je lahko vse to zaradi pandemije klorovirusa ATCV-1. Zdaj je verjetno na vrsti farmacija, ki nam bo ponudila cepljenje proti neumnosti.

Vir: <http://www.independent.co.uk>

Naj vas
**prehlad in
virusi**
ne ustavijo!



Echinaforce® v obliki kapljic in tablet

- ✓ poveča imunsko odpornost
- ✓ skrajša in lajša prehlad
- ✓ iz svežih, ekoloških ameriških slamnikov

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si • www.avogel.si