



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | DECEMBER 2016 / JANUAR 2017



TEMA MESECA:

Grenkoba sladkega življenja



Voščilo

Če drži, da je zunanji svet le odraz dogajanja
v nas, se zdi, da smo vse bolj razcepljeni,
prizadeti, neodločni in zmedeni.

Naj bodo svete noči, ki so pred nami,
dovolj tihe, da bomo v njih slišali svoje
najgloblje potrebe in hrepenenja.

Naj bo novi čas, ki prihaja, priložnost,
da namesto dolžnosti in kalkulacij
začnemo živeti navdih in ljubezen.

Namesto s sladkorjem se pustimo napolniti s
stvarnim užitkom, ki ga ponuja že priložnost,
da doživimo enkratnost slehernega trenutka.

Novih 365 dni je novih 365 priložnosti.
Izkoristite jih!

P. S. Z vami smo dvanajst let. Zavedamo se, da nič ni samoumevno.
Upamo, da bomo lahko izhajali tudi v prihodnje – to pa bo v
veliki meri odvisno tudi od vas.

Od več kot 100 tisoč bralcev nam jih je lani nekaj več kot 1500
namenilo preusmeritev 0,5 odstotka dohodnine. Prepričani
smo, da vas je še veliko, ki ste pomislili, da boste to
storili, vendar je ostalo le pri nameri. Žal štejejo le
dejanja. Če želite donirati, vas prosimo, da to
storite že danes! Izpolnite obrazec na strani 29
ali pa k temu spodbudite svoje bližnje.

Grenkoba sladkega življenja

Te dni na vsakem koraku srečujete sladke ponudbe, klonirane Božičke in prednovoletno »prodajno vzdušje«. Verjetno boste novo leto dočakali večkrat – enkrat v družbi kolegov, drugič z enim delom družine, tretjič z drugim delom družine ... Za gostince je že nekaj običajnega, da ima pričakovanje novega leta nekaj ponovitev.

Pred stoletjem so se otroci razveselili že podarjenega sadeža ali rožičev, zdaj pa najnovejši model telefona ali tablice požanje komaj kaj več od mlačnega objema. Dušimo se v presežku gmočnih dobrin, vse manj pa je notranjega občutka izpolnjenosti. V naši civilizaciji to praznino odlično zapolnjuje sladkor.

Nekaj, kar je bilo namenjeno le za posebne dneve v letu, je dandanes sestavni del vsakega obroka. Tudi slane in kisle jedi so polne nevidnega sladkorja – najti ga je celo v vloženi zelenjavi. Nanj navajamo že dojenčke. Oglasi so take in drugačne sladice povzdignili v simbole sreče, ljubezni, zahvale, statusa ...

Toda prav sladkor je tihi saboter vsega naštetega. Namesto občutkov sreče prinese nihanje razpoloženja, anksioznost in depresijo. Namesto dviga sposobnosti prinaša nasprotno – motnje pozornosti in koncentracije. Namesto uspešnih in zadovoljnih žensk so tu preobilne in vse bolj lene nesrečnice, ki zjutraj v ogledalu opazujejo svoj postarani obraz, popoldne pa zaradi kandidate (ki jo hranijo s sladkorjem) v svojem profilu uzrejo »nosečnico«.

Življenje ni nujno grenko – in sladkor ni nujno ubijalec! Le vedeti moramo, kje so čeri, ki se jim moramo izogniti. In kako se znajti v svetu, ki nam sladkor ponuja kot zamenjavo za izpolnitev resničnih potreb, ki smo si jih zamolčali?

Upamo, da bo po branju te številke vaše življenje slajše!

Sanja Lončar, urednica



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

Skupaj za zdravje človeka in narave
DECEMBER 2016 / JANUAR 2017



V tokratnih novicah preberite:

Različni odtenki sladkorja	4
Vrste sladkorja, ki so na voljo pri nas	8
Sladka inteligenca narave!	12
Naj se sladkamo manj mastno ali manj sladko?	14
Naravne rešitve za diabetes	16
Koledar dogodkov	20
Ni vsa ekološka kozmetika enako ekološka	24
Sladka nega	26
3. festival Dao yah	28

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

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

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov





Različni odtenki sladkorja

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Pred 2500 leti so se ljudje sladkali s figami, datlji in medom, to pa je bilo tudi vse, kar jim je bilo na voljo. Dandanes lahko izbiramo med številnimi sladili, njihovo poznavanje pa odloča o tem, ali se bomo sladkali zdravo ali ne.

KATERE VRSTE SLADKORJEV POZNAMEO?

1. Sladkorji

Sladkorje sestavljajo zlasti ogljikovi hidrati, obnem pa vsebujejo zelo malo ali nič vitalnih snovi (minerali, vitamini ...). Osnovne surovine (sladkorni trs, sladkorna pesa, sadje, mleko, žita ...)

močno predelajo, da se iz njih izluščijo sladkorji. Kalorična vrednost sladkorjev je približno 400 kcal/100 g, njihov glikemični indeks pa je visok. V to skupino sodijo saharoza (beli sladkor, rjavi sladkor), glukoza (v rabi za diagnozo diabetesa), dekstroza, fruktoza, laktoza (mlečni sladkor, ki ga uporabljajo v farmacevtski industriji), maltoza (izdelana iz fermentiranega ječmena, v rabi pri proizvodnji piva) in galaktoza (mlečni sladkor, v živilski industriji v rabi kot aditiv).

2. Alkoholni sladkorji

Tudi alkoholne sladkorje sestavljajo ogljikovi hidrati. V naravi jih najdemo v rastlinah in žitih. Kalorična vrednost alkoholnih sladkorjev je približno 400 kcal/100 g, ker pa jih telo ne more popolnoma prebaviti, je izkoristek precej manjši. Med alkoholne sladkorje sodijo denimo sorbitol, ksilitol, manitol, eritrol, izomalt, lakititol in glicerol.

3. Kalorična naravna sladila

To so sladila, izdelana z minimalno predelavo osnovnih surovin, zato poleg sladkorjev vsebujejo številne minerale, vitamine, antioksidante, vlaknine ... Med kalorična naravna sladila uvrščamo

tudi najstarejši naravni sladili – med in javorov sirup. Čeprav imajo kalorična naravna sladila nižji glikemični indeks, zaradi vsebnosti sladkorjev z njimi ne gre pretiravati. Med kalorična naravna sladila spadajo še kokosov sladkor, jakonov sirup, zgoščeni jabolčni sok ...

4. Nekalorična naravna sladila

Nekalorična naravna sladila vsebujejo zelo malo ali nič kalorij, njihov glikemični indeks pa je 0. Poleg tega ne vsebujejo ogljikovih hidratov. Pojavila so se kot bolj zdrava alternativa umetnim sladilom. Med nekalorična naravna sladila spadajo stevija ter druga manj znana sladila, kot so luo han guo (iz menihovega sadeža), tavmatin, monelin in brezein.

5. Modificirana sladila

Za modificirana sladila je značilno, da imajo visok glikemični indeks. Izdelujejo jih iz škroba, in sicer ob pomoči encimov. Tak je denimo visokofruktozni koruzni sirup. V to skupino spadata tudi sladkor v karamelu in invertni sladkor.

6. Umetna sladila

Za umetna sladila je značilno, da nimajo kalorij, tudi njihov glikemični indeks je 0. Mednje uvrščamo aspartam, saharin, ciklamat, tavmatin, neohespiridin DC ...

7. Druga sladila

Kot stranski proizvod proizvodnje sladkorja iz sladkornega trsa ali sladkorne pese nastane melasa. Melasa vsebuje številne minerale in vitamine skupine B, ki jih v procesu pridobivanja čistega sladkorja odstranijo.

ALI DRŽI, DA SO SLADILA Z NIŽJIM GLIKEMIČNIM INDEKSOM BOLJ ZDRAVA?

Ne drži vedno, da je nižji glikemični indeks znak, da gre za varno sladilo. Če pri nakupu sladila gledate le na to, da bo imel čim nižji glikemični indeks, se s tem še niste obvarovali vseh morebitnih težav. Zakaj? Razloga za to sta najmanj dva.

Glikemični indeks je vrednost, ki pove, kako hitro se hrana oziroma sladilo razgradi v čisto glukozo

Mali oglasi s poličke

Naravni kokosov sladkor Cobio



Okusen nadomestek za navadni ali trsni sladkor in vsa druga sladila. Kot sladilo je primeren za vse jedi. Odlično se obnese tudi pri peki peciva ter pripravi marmelad in drugih dobrot.



Ekološki javorjev sirup Ferme Vifranc

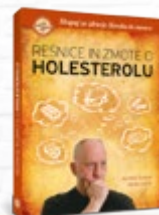
V kanadski provinci Quebec ga izdelujejo že skoraj sto let. Odlikuje ga prefinjen okus, ki ustvarja čisto poezijo za vaše brbončice! Več na: www.sanras.si

Priročnik Obvladajte kandido preden ona obvlada vas



Priročnik vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu ter znova zaživeti s „polnimi baterijami“.

Resnice in zmote o holesterolu



Knjiga, priporočljiva za vse, ki si želite zagotoviti resnično optimalno količino in kakovost holesterola za zdravo ožilje, živčevje in možgane.

(enostavni sladkor) in vsrka v kri. S poznavanjem te vrednosti torej lahko ocenimo, kako hitro bo živilo dvignilo raven glukoze v krvi. To najhitreje uspe čisti glukozi, zaradi česar ima glikemični indeks 100. Kot zelo problematične oziroma visoke vrednosti glikemičnega indeksa veljajo tiste, ki presegajo 70, vrednosti pod 55 veljajo za srednje, najvarnejše pa naj bi bile vrednosti, nižje od 35. Toda kot boste izvedeli v nadaljevanju, pri sladilih to ne drži popolnoma.



Znano je, da dolgotrajno uživanje živil, ki v kratkem času zelo povečajo raven glukoze v krvi, torej imajo visok glikemični indeks (beli sladkor in rjavi sladkor), povezujejo z debelostjo, hiperaktivnostjo, diabetesom ... Zato je trg kmalu ponudil sladila z nizkim glikemičnim indeksom. Mednje spadata fruktoza in fruktozni koruzni sirup. Prva ima glikemični indeks 23, drugi približno 58 (odvisno od razmerja vsebovanih sladkorjev). Mnogi bi dejali, odlično, fruktoza je zaradi nizkega glikemičnega indeksa idealno sladilo za diabetike. Tak sloves se fruktoze in fruktoznega sirupa žal drži še danes. Toda v resnici je to sladilo, ki lahko celo sproži diabetes tipa 2! Zakaj?

Čista fruktoza ima v resnici nizek glikemični indeks, kar pomeni, da ne vpliva na porast sladkorja v krvi, posledično pa ne vpliva niti na dvig ravnin insulina. To ni sporno. Toda večina ljudi še zdaj ne ve, da je fruktoza problematična zaradi drugačnega presnavljanja v telesu. Če jo uživamo v velikih količinah, nas lahko doletijo težave z ožiljem, debelost in celo diabetes. Kako pride do tega?

Glukoza po zaužitju preide v kri, kjer dvigne raven insulina, ki je potreben, da lahko glukoza kot vir energije vstopi v telesne celice. Presežek

glukoze gre v jetra, od tam pa tudi v maščobne zaloge. Fruktoza se presnavlja drugače. V jetrih se pretvori v glikogen. Ko so glikogenske zaloge polne, se začne pretvarjati v trigliceride in se nalaga v maščobo okoli pasu, nabiranje maščob na območju pasu pa povezujejo z nastankom srčno-žilnih obolenj. Ko gre za težave z ožiljem, je dejavnik tveganja tudi povišana raven trigliceridov v krvi. Ti so v krvi prisotni, kadar telo preseže glukoze, zlasti fruktoze, mobilizira v maščobne depoje. Fruktoza v primerjavi z glukozo ne dviguje ravnin leptina. Leptin je signalna molekula, ki nam pove, da smo siti, zaradi česar se nam zmanjša tek. Prav zato jedi, ki jim je dodana fruktoza, pojemo veliko več. Raziskovalci, kot je dr. Lane, ugotavljajo, da vse pogostejše uživanje sladil s fruktozo ni povezano le s čedalje pogostejšim pojavljanjem debelosti, zamaščenosti jeter in težav z ožiljem, kot je ateroskleroza, temveč tudi inzulinске rezistence in s tem diabetesa tipa 2.

Poleg fruktoze težave povzročajo snovi, ki nastanejo v procesu izdelave fruktoznega sirupa. To so dikarbonilne snovi, o katerih je znano, da povzročajo glikacijo, ki dodatno škoduje ožilju. Več o glikaciji si lahko preberete v knjigi *Resnice in zmote o holesterolu*.

Uživanje fruktoze, ki jo vsebujeta sadje in zelenjava, ima drugačne posledice kot uživanje njene umetne različice. Fruktoze v sadju in zelenjavi zaužijemo precej manj, in sicer skupaj s številnimi vitalnimi snovmi. Zato ni potrebe, da bi se izogibali vsem živilom, ki vsebujejo fruktozo.

Pri tem velja omeniti, da ima uživanje fruktoze, ki jo vsebujeta sadje in zelenjava, drugačne posledice kot uživanje njene umetne različice. Fruktoze v sadju in zelenjavi zaužijemo precej manj, in sicer skupaj s številnimi vitalnimi snovmi. Zato ni potrebe, da bi se izogibali vsem živilom, ki vsebujejo fruktozo. Opisane težave povzročajo predvsem sladila, ki vsebujejo več fruktoze kot glukoze. Mednje sodijo zlasti fruktoza in fruktozni koruzni sirup, delno tudi agavin sirup. Poleg

glikemičnega indeksa pri nakupu sladila preverite, kateri sladkorji so v njem in v kakšnem razmerju. Če sta fruktoza in glukoza v razmerju 1 : 1, to ni problematično. To potrjujejo tudi raziskave, opravljene na podganah: podgane, ki so uživale vodo, oslajeno z visokofruktoznim sirupom, so se namreč zredile znatno bolj kot tiste, ki so pile vodo, oslajeno z belim sladkorjem.

Problematična so tudi umetna sladila, čeprav nimajo kalorij, njihov glikemični indeks pa je 0. Resda ne dvigujejo ravni glukoze v krvi, vendar imajo druge škodljive posledice. Med blažje posledice uživanja tovrstnih sladil spadajo debelost, utrujenost, zaskrbljenost, depresija, motnje učenja, težave s kratkoročnim spominom ... Nekateri saharin in aspartam povezujejo celo z nastankom raka. Aspartam vsebuje približno 10 odstotkov metilnega estra, ki po presnovi v metanol postane nevaren za zdravje. Metanol namreč povzroča poškodbe mielinskega tkiva, ki kot izolator ovija in ščiti živce ter omogoča prenos informacij po živčevju. Znano je tudi, da se morajo nosečnice še posebno izogibati saharinu in ciklamatu.

ZAKAJ SO MANJ PREDELANA SLADILA BOLJŠA?

Razlog, da je bolje posegati po naravnih, čim manj predelanih sladilih, se skriva v tem, da vsebujejo tudi paleta koristnih mineralov, vitaminov, prebiotikov in antioksidantov. To pomeni, da telo poleg energije prejme še številne koristne snovi. Melasa denimo vsebuje obilo bazičnih mineralov (kalcij, magnezij), zato njeno uživanje v nasprotju z uživanjem belega sladkorja ne ruši kislo-bazičnega ravnovesja. Bazično deluje tudi surovi med. Jakonov sirup zaradi vsebnosti prebiotika inulina krepi črevesno floro, saj je hrana za koristne mlečnokislinske mikrobe. Kakovosten javorov sirup, surovi med in jakonov sirup vsebujejo tudi številne antioksidante, kar pomeni, da nam hkrati pomagajo v boju proti prostim radikalom. Povrh koristne snovi v teh sladilih pomagajo pri presnovi zaužitega sladkorja, saj za ta proces potrebuje kobalt, cink, baker, krom in magnezij – če jih ne zaužijemo v sladilu, jih bo sladkor črpal iz našega telesa.

Nekatere od omenjenih sladkorjev lahko поблиže spoznate tudi v tabeli na sledečih straneh.

*S pravilno izbiro sladil
se lahko sladkamo veliko bolj zdravo.*

Melaso, sladkor mascavo, javorov in agavin sirup ter druga naravna sladila poiščite na policah z zdravo prehrano.



Zastopa: **Prema, d. o. o.** • Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana • www.prema.si

Vrste sladkorja, ki so na voljo pri nas

Vrsta sladkorja	Osnovna surovina	Vrsta sladkorja	Glikem. indeks (GI) in kalor. vrednost (kcal) v 100 g	Cena
Beli in obarvani beli (rjavi) sladkor	Pridobivajo ga iz sladkornega trsa ali sladkorne pese.	Saharoza (enako razmerje glukoze in fruktoze).	GI 68 387 kcal (17 kcal/čajna žlička)	1,6 € (navadni beli sladkor, 1 kg)
Pravi rjavi sladkor	Pridobivajo ga z rafiniranjem sladkornega trsa.	Saharoza (enako razmerje glukoze in fruktoze) ter ostanki mineralov in vitaminov.	GI 68 356 kcal (16 kcal/čajna žlička)	2,5 € (sladkor Mascavo, 500 g)
Kokosov sladkor	Pridobivajo ga iz soka kokosovih cvetov.	Vsebuje do 79 % saharoze, do 9 % proste glukoze, do 9 % proste fruktoze, minerale ter nekaj beljakovin in vlaknin.	GI 35 do 54 (odvisno od meritve) 376 kcal	10 € (bio kokosov sladkor, 500 g)
Melasa	Stranski produkt pridelave sladkornega trsa (ali sladkorne pese). Pridobivajo ga s stiskanjem osnovne surovine.	Vsebuje približno 75 % saharoze (glukoza in fruktoza) ter obilo mineralov in vitaminov skupine B.	GI 55 309 kcal	3,38 € (bio melasa, 300 g)
Fruktozni sladkor	Pridobivajo ga iz koruznega sirupa.	Čista fruktoza.	GI 23 400 kcal	3,19 € (fruktoza – sadni sladkor, 500 g)
Fruktozni koruzni sirup	Pridobivajo ga iz koruze, s spremembo glukoze v fruktozo.	Visokofruktozni koruzni sirup, ki vsebuje 55 % fruktoze, 42 % glukoze ter 3 % drugih sladkorjev.	GI približno 58 (odvisno od vrste fruktoznega sladila) 368 kcal	3,17 € (koruzni sirup, 700 g)
Agavin sirup	Pridobivajo ga iz agavinega soka.	Vsebuje 90 % proste fruktoze in 10 % glukoze.	GI 15 304 do 310 kcal	5,99 € (bio agavin sirup, 250 ml)



Komentar k izdelku

Ker je rafiniran, so v njem le sladkorji brez dodatnih koristnih snovi. V lokalih kot rjavi sladkor ponujajo z melaso obarvani beli sladkor, ki vsebuje največ 10 odstotkov melase. Prepoznamo ga po kristalih, ki

so enaki kot pri belemu sladkorju. Če na ovojninah ne piše, da je sladkor izdelan iz sladkornega trsa, je verjetno iz sladkorne pese.

Vsebuje sledi mineralov, kot so kalcij, magnezij, železo, kalij, vitamin B₆.

Manj ko je sladkor rafiniran, več je v njem melase in temnejše barve je. Manjši ko so kristalčki, bolj je sladkor lepljiv (zaradi higroskopičnosti melase) in aromatičen. Sladkor Mascavo (tudi sladkorje Rapadura iz Brazilije, Panela iz Latinske Amerike,

Jaggery iz Azije, Afrike in Latinske Amerike ter Sucanat iz Kostarike) izdelujejo po tradicionalnih postopkih, torej brez rafiniranja in dodajanja aditivov. Sladkorja Demarara in Turbinado v procesu predelave delno rafinirajo, zato sta svetlejša, vsebujeta manj melase, kristalčki so večji, okus pa spominja na karamelo.

Ta naravni sladkor ima okus po karameli. Poleg niklja, cinka, železa in drugih snovi vsebuje tudi veliko kalija.

Na voljo je v obliki kock, sirupa in v zrnati obliki.

Melasa je manj sladka od belega in rjavega sladkorja. Vsebuje železo, mangan, selen, kalij, kalcij, magnezij, baker in krom ter vitamine skupine B, zato pomaga ohranjati zdravje kosti, zob in mišic. Z 2 čajnimi žličkama (25 g) Applefordove melase zaužijte precejšen odstotek dnevne priporočene količine kalcija (13,5 %), magnezija (9,8 %), železa (30,2 %) in kalija (14 %). Zaradi velike vsebnosti bazičnih

mineralov, kot je kalcij, melasa ne zakisa telesa. V žlici melase je več kalcija kot v kozarcu mleka. Najbolj zdrave so najtemnejše melase, denimo Applefordova črna melasa. Prepoznate jo po tem, da je skoraj črne barve in rahlo grenkega okusa. Svetlejša različica melase vsebujejo več sladkorjev ter manj rudnin in vitaminov.

Zaradi imena (sadni sladkor) mnogi menijo, da je fruktoza zdravo sladilo, vendar to ne drži. Povezujejo

jo z debelostjo, povišano ravnjo trigliceridov v krvi in srčno-žilnimi boleznimi. Uživate je čim manj.

Velik del tovrstnega sladkorja pridelajo iz gensko spremenjene koruze.

V nasprotju z industrijsko predelano fruktozo je agavin sirup naravno kompleksno sladilo. Njegov okus je nevtralen, zato je primeren tudi za jedi, ki jim

drugi sladkorji »pokvarijo« okus ali barvo. Na videz je podoben medu. Zaradi visoke vsebnosti fruktoze ga je treba uporabljati zmerno.

Vrsta sladkorja	Osnovna surovina	Vrsta sladkorja	Glikem. indeks (GI) in kalor. vrednost (kCal) v 100 g	Cena
Surovi med	Gre za čebelji izdelek (iz cvetličnega nektarja).	Vsebuje 80 % sladkorjev v obliki proste glukoze in proste fruktoze (1 : 1), vodo, vitamine, minerale, cvetni prah, antioksidante in proteine.	GI 48 do 55 304 kcal	9 € (cvetlični med, 900 g)
Javorov sirup	Pridobivajo ga s prekuhavanjem in koncentriranjem naravnega javorovega soka.	Javorov sirup vsebuje 67 % saharoze, minerale in antioksidante.	GI 54 260 kcal	13 € (bio javorov sirup, 330 g)
Alkoholni sladkorji (npr. brezov sladkor (ksilitol))	Pridobivajo ga iz drevesne skorje breze in bukke.	Vsebuje sladkor ksilitol.	GI 8,5 240 kcal	10 € (ksilitol – brezovo sladilo, 200 g)
Umetni sladkorji (aspartam, ciklomat, saharin ...)	Pridobivajo jih iz različnih umetnih ali naravnih snovi.	Nizkoenergijska ali neenergijska sladila, ki so od 160- do 13.000-krat slajša od sladkorja.	GI 0 0 kcal	3,19 € (Natreen, 500 tabletk)
Jakonov sirup	Pridobivajo ga iz korenine rastline jakon (družina sončnic).	Vsebuje obilo oligosaharidov, kot je inulin (počasna razgradnja), minerale, vitamine, antioksidante in nekaj beljakovin.	GI 1 293 kcal	12,7 € (bio jakonov sirup, 250 ml)
Stevija	Pridobivajo jo iz listov rastline Stevia rebaudiana (sladkorni list).	Sladilo iz stevije vsebuje glikozida steviozid in rebavdiozid, spojini glukoze in drugih snovi brez sladkorjev.	GI 0 0 kcal)	5,69 € (stevija v prahu, brez kalorij, 75 g)

Komentar k izdelku

Zaradi svojih sestavin to sladilo koristi zdravju. Surovi med deluje bazično, saj vsebuje snovi, ki v procesu prebave postanejo alkalne. Pozor: na zdravje blagodejno vpliva samo naraven surovi med (nepasteriziran).

Vsebnost in vrsta hranilnih snovi sta odvisni od

Javorov sirup vsebuje 24 fenolnih spojin (antioksidanti) in številne minerale, med katerimi je zelo pomemben selen. 100 g javorovega sirupa vsebuje še 7 % priporočene dnevne količine kalcija, 6 % kalija, 7 % železa, 28 % cinka in 165 % priporočene dnevne količine mangana. Mangan igra pomembno vlogo pri presnovi maščob in ogljikovih hidratov (uravnavanje ravni sladkorja v krvi), zato javorov sirup velja za blagodejnego. Seveda ga zaradi visoke vsebnosti

Alkoholni sladkorji so primerni za diabetike, saj ne povzročajo porasta glukoze v krvi. V kri se vsrkavajo počasi in nepopolno. Za presnovo potrebujejo zelo malo inzulina, če sploh. Ker ohranjajo naravno bazično okolje ustne votline, pozitivno vplivajo na zobno sklenino (dodajajo ga žvečilkam). Ker so alkoholni sladkorji manj kalorični, so dobrodošel nadomestek za sladkor za vse, ki želijo izgubiti odvečne kilograme.

Nimajo hranilne vrednosti ali pa je ta zelo majhna. Čeprav naj bi bila tovrstna sladila koristna v primeru hujšanja, diabetesa ali zobne gnilobe, so številne

Jakonov sirup vsebuje železo, kalij, kalcij, magnezij, natrij, vitamine A, B₁ in C ter veliko inulina. Inulin se v črevesju ne razgradi do enostavnih sladkorjev, pač pa na krajše verige fruktoze (fruktooligosaharidi). To pomeni, da ne dviguje ravni krvnega sladkorja, zato je primeren za diabetike in vse, ki želijo shujšati.

Glikozida stevije sta od 250- do 300-krat slajša od belega sladkorja. Sladek okus zaznamo zaradi prisotnosti glukoze. Največ glukoze je v rebavdiozidu, manj v steviozidu. V prebavilih se rebavdiozidi presnovijo v steviozide, ti pa naprej v glukozo in steviol. Glukozo porabijo bakterije v debelem črevesu, zato se ne vsrka v kri, steviol pa se izloči iz telesa. Ker

vrste medu. Kakovost medu je odvisna tudi od vsebnosti vode. Med z manj kot 18 odstotki vode ima neomejen rok uporabe. Umetni med ima videz pravega meda, vendar je izdelan iz saharoze, ki jo razcepijo na glukozo in fruktozo. Tak med nima blagodejnih učinkov.

sladkorjev ne gre uživati v velikih količinah.

Javorov sirup kategorije A pridobivajo iz soka, ki je na voljo na začetku sezone. Je svetlejšje barve in karamelnega okusa. Javorov sirup kategorije B je temnejši in bolj grenak. Pridobivajo ga iz soka, zbranega na sredini sezone, ko je vsebnost sladkorja manjša, zato je treba sok za enako sladkost bolj koncentrirati.

Javorov sirup kategorij C in D je zelo temen, grenak in trpek, vendar vsebuje več rudnin.

Poleg ksilitola, izdelanega iz breze in bukve, poznamo še eritritol, mantitol in sorbitol. Sorbitol so sprva izdelovali iz plodov jerebike, ki vsebuje 12 odstotkov sorbitola. Zdaj sorbitol pridobivajo iz koruznega in pšeničnega škroba, in sicer z reduciranjem glukoze. V tem primeru je možno, da so ga pridobili iz gensko spremenjene koruze.

raziskave dokazale, da imajo škodljive neželene učinke.

Pomembna lastnost tega sladkorja je, da inulin deluje kot prebiotik, da torej spodbuja rast bakterij iz rodov *Bifidobacterium* in *Lactobacillus*, ki so pomembne za vzpostavljanje in ohranjanje optimalne prebave. Zaradi vsebnosti antioksidantov pomaga tudi v boju s prostimi radikali, ki so v ozadju številnih obolenj.

ima stevija zanemarljiv učinek na povišanje glukoze v krvi, je primerno naravno sladilo za diabetike in vse, ki želijo omejiti vnos ogljikovih hidratov.

Zeleni prah stevije – posušeni zdrobljeni listi. Rafinirana bela stevija – glikozidi brez primesi. Kakovost je odvisna od izbranih glikozidov in uporabljenih polnil.



Sladka inteligenca narave!

BESEDILO: SANJA LONČAR

Naša slinavka v preteklosti ni imela težav z urejanjem sladkorja v krvi. Ljudje so zelo redko uživali živila z visokim glikemičnim indeksom. Bele moke skorajda niso uporabljali, belega sladkorja pa še pred sto leti večina prebivalstva sploh ni poznala. Za druge sladkorje in škrob, ki so jih ljudje zaužili s krompirjem, korenčkom, peso, medom ... so odlično poskrbele začimbe.

Od 50 začimb, kolikor smo jih opisali v knjigah *Ščepec rešitve* in *Ščepec védenja*, jih kar 27 pomaga urejati raven sladkorja v krvi. Še zanimivejše je, da različne začimbnice to počnejo na različne načine. Prav v tem se zrcalita ustvarjalnost in inteligenca narave, ki ne silita le v eno smer, temveč prepoznavata prednosti, ki jo prinašajo različni pristopi.

KAKO PREPREČITI HITRO POVEČEVANJE RAVNI SLADKORJA V KRVÍ?

Znanost se dandanes ukvarja predvsem z glikemičnim indeksom živil, diabetiki pa upoštevajo le

ta podatek. Toda četudi uživamo živila z visokim glikemičnim indeksom, lahko njihovo delovanje upočasnimo z začimbami. Značilna predstavnik te skupine začimb sta ingver in njegova sorodnica kurkuma. Z njuno pomočjo bo presnova v želodcu resda stekla hitreje, vsrkavanje sladkorja iz črevesja pa bo potekalo počasneje. Prav zato ingver ne sme manjkati v bučni, korenčkovi ali krompirjevi juhi ter v smutijih in sadnih sokovih.

KAKO POGNATI SLADKOR IZ KRVNEGA OBTOKA V CELICE?

Ko sladkor že plava v krvi, je naloga inzulina v tem, da čim prej potrka na vrata celic. Ko ga tam prepoznajo inzulinski receptorji, se celice odprejo, tako da ga lahko uporabijo. Težave nastanejo, če inzulina nimamo dovolj. V tem primeru sladkor potrebuje več časa, da zapusti krvni obtok, mi pa imamo več časa presežek sladkorja v krvi.

Preden nam v krvi namerijo presežek sladkorja, v našem ožilju že dolgo poteka tiha vojna. Inzulin je groba snov, ki dokaj nasilno odpira vrata celic, zato se mu te sčasoma začnejo upirati. Temu strokovno pravimo inzulinska rezistenca – za enak učinek potrebujemo vse več inzulina. Toda velike količine inzulina so enako nevarne kot velike količine sladkorja v krvi. Oboje namreč poškoduje naše ožilje.

Je to, da vas na vsaki prireditvi vabijo, da si izmerite krvni sladkor, res preventiva? Prava preventiva bi bila, če bi vas od malih nog učili, kako po naravni poti uravnavati raven sladkorja v krvi in tako preprečiti nastanek diabetesa.

Receptorje, ki varujejo vhod v celico, je mogoče tudi nežnejše prepričati, naj se odprejo in sprejmejo sladkor, kot to počne grobi inzulin. Tozadevno je največji očarljivec cimet, saj mu uspe doseči, da inzulinski receptorji na stežaj odprejo vrata celic, četudi nimate dovolj inzulina. Prav zato je cimet najmočnejši znani antidiabetik. Ocenjujejo, da je mogoče z njegovo pomočjo pospešiti uravnavanje ravni sladkorja v krvi, pri čemer potrebujemo za tretjino manj inzulina, kot

Če naj se zmanjša število diabetičnih bolnikov (ne pa da jih le odkrivajo in nato do smrti zdravijo), bi bilo veliko bolj modro redno preverjati raven inzulina v krvi, saj ta težave napove že dovolj zgodaj, ko je mogoče stanje izboljšati z manj dramatičnimi ukrepi.

bi ga sicer. Zato je cimet v veliko pomoč utrujeni trebušni slinavki. Ne moremo pa pričakovati, da bo pomagal pri diabetesu tipa 1, saj je le pospeševalec in ne nadomestek za inzulin.

V tretjo skupino sodijo začimbnice, ki pomagajo krepiti trebušno slinavko. O koriandru vemo, da pospešuje izločanje inzulina in drugih encimov. Tudi kurkuma izboljšuje delovanje trebušne slinavke. Skupaj delujeta še močnejše kot vsak posebej, zato kurkumo in koriander redno uporabljajte za začinjanje riža, testenin, krompirja ...

JE TO VSE, KAR ZMOREJO?

Ne, to je vse, kar znamo razložiti. Inteligenca začimbnic je namreč za znanost še vedno velika uganka. Kako drugače razložiti zanimive poskuse s kuminovim čajem, ki zniža raven sladkorja, če ga je v krvi preveč, če pa so njegove vrednosti normalne, nanje nima nikakršnega vpliva. Enako so ugotovili tudi za origano. (Več o obeh raziskavah si lahko preberete v knjigi *Ščepec rešitve*.) Najzanimivejše je naslednje: pri obeh poskusih so preverjali tudi raven inzulina v krvi in znanstveniki so s presenečenjem ugotovili, da ne origano in ne kumina ne vpliva na raven inzulina. Kako dosežeta tak učinek, ni znano, vendar pa je izredno dragocen!

Tudi pehtran naši kuhinjski ni tuj, ne zavedamo pa se, kako dragocen je pri urejanju ravni sladkorja v krvi. Da gre za veliko moč, priča tudi raziskava, ki so jo opravili z alkoholnim izvlečkom pehtrana (na trgu je na voljo pod imenom Tarralin). Ko so torej alkoholni izvleček pehtrana primerjali z znanimi zdravili proti diabetesu, kot sta Metformin in Troglitazon, so sedemdesetinski poskusi na laboratorijskih miškah prinesli nad vse zanimive rezultate. Z uporabo alkoholnega

izvlečka pehtrana so dosegli, da se je raven krvnega sladkorja znižala za 24 odstotkov, koncentracija inzulina v krvi pa je bila v primerjavi s kontrolno skupino za 33 odstotkov nižja. Pri uporabi sintetičnih zdravil se je v primerjavi s kontrolno skupino raven krvnega sladkorja znižala za 28 do 41 odstotkov, raven inzulina pa za 48 do 52 odstotkov. Zanimivo je, da pri zdravih miših pehtran ni povzročil sprememb ravni sladkorja v krvi, kar je še en dokaz o tem, kako pametna je narava. (*Phytomedicine*, 2006, 13 (8), str. 550–557).

Ker v nasprotju s sorodniki iz skupine *Artemisia* (pelini) pehtran ne vsebuje potencialno nevarnih snovi, kot je tujon, lahko iz njega tudi sami pripravimo varen alkoholni izvleček. Za nameček še podatek, da so že opravili toksikološke študije, ki so pokazale, da je varen odmerek alkoholnega izvlečka pehtrana za dolgotrajno jemanje 1000 mg (1 g) na kilogram telesne teže. Celo enkratni odmerek 5000 mg se ni izkazal kot toksičen.

Med začimbe, ki vam bodo v veliko pomoč pri uravnavanju ravni sladkorja v krvi, se uvrščajo še česen, šetraj, klinčki, lovor, čebula, mirta in piment.

Trilogija ŠČEPEC

- najbolj temeljita trilogija o zdravih močeh začimb in njihovi pravilni uporabi.



Vse naše knjige in priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni
www.shop.zazdravje.net

Naročila po telefonu: 051/88 41 48 ali
na info@jasnoinglasno.si



Naj se sladkamo manj mastno ali manj sladko?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

V radostnih zimskih dneh se ob praznično pogrnjenih mizah, polnih dobrot, marsikdo ne zaveda, da z izbiro manj mastnih jedi ne skrbi ne za vitko linijo ne za zdravje. Resnica je kvečjemu nasprotna. Vas zanima, zakaj?

IZOGIBANJE MAŠČOBAM VODI V VEČJE UŽIVANJE »SLADKORJEV«

Po drugi svetovni vojni je kakor ledolomilec, ki ruši vse nasprotno dokaze, med ljudi prodrl mit o nevarnostih nasičenih maščobah in holesterola. Nasičene maščobe in holesterol naj bi mašili ožile ter povzročali srčni infarkt, možgansko kap ... Sprejeli smo ga brez možnosti, da bi se mu uprli, saj nismo poznali protiargumentov, s tem pa smo si nakopali tudi kup zdravstvenih težav, vključno z aterosklerozo! Zanimivo pri tem je, da naj bi nas pred njo varovalo prav izogibanje omenjenim

živilom. Toda to ne drži kar razkriva, tudi naslednje dejstvo: včasih možganska in srčna kap nista bili pogosti, dandanes pa sta na prvih mestih seznama vzrokov smrti v »civiliziranem svetu«. Kaj je šlo narobe?

Ker so nam vztrajno ponavljali, da so nasičene maščobe (maslo, polnomastni mlečni izdelki, kokosova maščoba, mast, rdeče meso, mastne ribe ...) in holesterol (zlasti jajca, jetra, drobovina ...) zlo, jih uživamo znatno manj kot nekoč. Primanjkljaj maščob smo začeli nadomeščati z ogljikovimi hidrati, in sicer predvsem s tistimi močno predelanimi in revnimi z vlakninami. Vse več »sladkorja« – sladil, polnih ogljikovih hidratov, slaščic, izdelkov iz bele moke (testenine, kruh) – pa je prispevalo svoj delež k zdajšnjemu katastrofalnemu zdravstvenemu stanju prebivalstva.

PREVEČ »SLADKORJA« REDI

To, kar so naprtli maščobam, v resnici velja za uživanje enostavnih ogljikovih hidratov! Kakovostne maščobe namreč ne redijo. To ni novost, saj gre za dejstvo, ki je bilo znano še pred nastankom mita o škodljivosti maščob in holesterola. Med letoma 1940 in 1950 so zdravniki predebelim ljudem pomagali shujšati z dieto, iz katere so bili izvzeti sporni ogljikovi hidrati (sladkor, kruh, moka ...), mastno meso in dodatne nasičene maščobe pa so bili dovoljeni.

Zakaj hrana, polna enostavnih ogljikovih hidratov, redi? Ker v krvi ustvarja presežke glukoze, torej krvnega sladkorja (celično gorivo). Prevelike količine glukoze so za telo nevarne, zato jih predela v glikogen in maščobne kisline oziroma trigliceride. Trigliceridi se po krvi prenašajo do maščobnih shramb – maščobnih celic na bokih in okrog pasu. To se kaže v obliki večje količine trigliceridov v krvi. Tovrstna debelost pomeni večjo verjetnost, da pride ateroskleroze, in sicer iz več razlogov. Eden je ta, da presežek trigliceridov v krvi pripelje do nastanka ranljivih prenašalcev krvnih maščob (LDL in HDL), ki jih povezujejo z nastankom ateroskleroze. Ti so v nasprotju z velikimi puhastimi različicami dovzetnejši za poškodbe, ki jih povzročajo prosti radikali, telesna vnetja in presežek glukoze v krvi: prej namreč oksidirajo in glikirajo (vezanje z glukozo v krvi) ter s tem prispevajo k poškodbam ožilja.

PREVEČ »SLADKORJA« VODI V DIABETES

Uživanje manjših količin kakovostnih maščob in večjih količin enostavnih ogljikovih hidratov je imelo za posledico vse večjo razširjenost diabetesa. V ZDA se je med letoma 1973 in 2010 pogostnost diabetesa povečala kar za petkrat! Tudi pri nas je ta bolezen čedalje pogostejša. Raziskava Jordija Salas-Salvada in njegovih kolegov z naslovom *Zmanjšanje incidence diabetesa tipa 2 s sredozemsko dieto (Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes With the Mediterranean Diet)* dokazuje, da je mogoče z opustitvijo tovrstnih prehranskih smernic, torej z uživanjem manjših količin ogljikovih hidratov in večjih količin maščob, zmanjšati tveganje za razvoj diabetesa. Tudi diabetes sodi med dejavnike tveganja za razvoj ateroskleroze.

PREVEČ »SLADKORJA« PRIPELJE DO ATEROSKLEROZE

Dandanes je na voljo vse več dokazov, da težav z ožiljem ne povzročajo kakovostne nasičene maščobe in holesterol, marveč enostavni ogljikovi hidrati. Patty W. Siri-Tarino in kolegi v študiji z naslovom *Nasičene maščobe, ogljikovi hidrati in srčno-žilne bolezni (Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease)* ugotavljajo, da uživanje enostavnih ogljikovih hidratov ne povzroča le debelosti in povečanja ravni trigliceridov v krvi, temveč tudi upad ravni HDL in povečanje ravni LDL (majhen, vendar gost holesterol) v krvi ter inzulinško rezistenco. Vse to je odlična osnova za aterosklerotične poškodbe ožilja.

Manjkajoči kosček mozaika, ki je potreben, če naj dojamemo, da so maščobe in holesterol po krivem na zatožni klopi, je natančnejša diagnostika krvnih maščob. Ta odkriva, da ni res, da obstajata le slabi (LDL) in dobri (HDL) holesterol. Obstaja namreč več dobrih in slabih oblik LDL ter več dobrih in slabih oblik HDL. Tako poznamo dobri LDL, ki je velik in puhist, ter slabi LDL, ki je majhen in gost. Natančnejše merjenje količin krvnih maščob pokaže, da lahko določeno živilo pripelje do porasta različnih oblik LDL in različnih oblik HDL. To pomeni, da različne diagnostične metode prinesejo različne rezultate.

Merjenje skupne ravni holesterola v krvi pokaže, da nasičene maščobe res dvigujejo raven

nevarnega holesterola. Če merimo samo skupni LDL in skupni HDL, se dvigne tako raven »slabe« LDL kot tudi »dobre« HDL. To pomeni, da nasičene maščobe vendarle niso tako slabe. Prava resnica se razkrije pri še natančnejšem merjenju različnih oblik LDL in HDL. Zdaj vidimo, da nasičene maščobe (denimo tiste iz mleka) dvigujejo raven dobrih različnih LDL, ki ožilje ščiti, ne pa maši.

Tovrstnih diagnostičnih metod žal še ne uporabljajo rutinsko, toda na osnovi klasičnih meritev lahko že z malo preračunavanja ugotovite, ali vam grozi ateroskleroza. Formule za preračunavanje najdete v knjigi *Resnice in zmote o holesterolu*.

PREVEČ »SLADKORJA« RUŠI ČREVESNO FLORO

Ena od posledic čezmerne uživanja enostavnih ogljikovih hidratov je tudi porušeno ravnovesje črevesne flore. Med posledice porušene črevesne flore spadajo zaprtje, driska, napihnjenost, vetrovi, sindrom puščajočega črevesja, upad žledodene kisline, zakisanost, motnje počutja ... Ker je zdrava črevesna flora eden od osnovnih stebrov odpornosti, ta z uživanjem tovrstnih živil postaja čedalje slabša. Posledica tega je vse večja nagnjenost k vnetjem, ta pa škodujejo tudi ožilju.



Področje maščob je zelo spolzko!

Trg je preplavljen s polresnicami, obljubami brez pokritja in z izdelki, ki niso vredni svojega denarja. Več o tem, kaj morate vedeti o nakupu in uporabi kakovostnih maščob, si preberite v knjigi *Resnice in zmote o maščobah*, ki jo lahko naročite in prelistate v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.





Naravne rešitve za diabetes

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Sintezna zdravila niso edina rešitev, ko gre za diabetes tipa 1 ali 2. Vse bolj namreč narašča zavedanje, da se lahko z diabetesom spopademo tudi po naravni poti.

Pri sladkorni bolezni je seveda treba poskrbeti za ustrezno prehranjevanje, zadostno hidracijo, dovolj telesne dejavnosti in izogibanje kroničnemu stresu. Poleg tega si je mogoče pomagati še z začimbami, s kokosovo maščobo, z izvlečkom iz oljčnih listov, s pripravki s kromom in vanadijem, z magnezijem, zelenim čajem matcha, vitaminom D, izvlečkom iz figovih listov, jabolčnim kisom, s sokom grenke melone, konopljinimi kanabinoidi, probiotiki in prebiotiki ... V nadaljevanju si bomo poglobljevali le nekatere med njimi. Ta seznam pa še zdaleč ne vsebuje vsega, kar nam je na voljo za naravno obvladovanje diabetesa, zato ga vzemite kot spodbudo za nadaljnje raziskovanje pozabljenih moči narave. Toda nikar ne opustite jemanja zdravil proti diabetes, ne da bi se predtem posvetovali s svojim zdravnikom.

KOKOSOVA MAŠČOBA

Za kokosovo maščobo je znano, da pomaga pri kakih 160 težavah, med katere spadata tudi diabetes tipa 1 in diabetes tipa 2. Eden od glavnih razlogov, zakaj pomaga pri obeh oblikah diabetesa, se skriva v tem, da zmanjša hlepenje po enostavnih ogljikovih hidratih (kruh, testenine, sladice, sladkor ...). Tem jedem se diabetiki navadno zelo težko odrečejo oziroma nenehno hlepijo po njih, čeprav po njihovem zaužitju pride do hitrega dviga ravnih sladkorja v krvi. Uživanje kokosovega olja torej prispeva k uživanju manjših količin teh živil, s čimer pomaga ohraniti raven sladkorja v krvi v mejah normale. Poleg tega telo dobi dovolj potrebne energije v obliki ketonov in ne sladkorjev, povrchu pa kokosova maščoba pomaga tudi pri odpravljanju odvečnih kilogramov, ki povzročajo preglavice številnim diabetikom.

Kokosova maščoba naj bi pri obeh oblikah diabetesa pomagala tudi zato, ker sodeluje v boju proti avtoimunskemu obolenju. Raziskovalci namreč ugotavljajo, da naj bi bili obe obliki diabetesa posledica imunske disfunkcije (<http://www.medicalnewstoday.com/articles/222766.php>). Kokos pri teh obolenjih pomaga tudi s tem, da v telesu uničuje številne patogene mikrobe in parazite. Znanstveniki namreč opažajo, da je pri avtoimunskih obolenjih pogosto v telesu množica škodljivih mikrobov in parazitov, ki napadajo organe, tudi trebušno slinavko, in motijo delovanje imunskega sistema.

Na dan naj bi zaužili najmanj tri jedilne žlice kokosove maščobe, in sicer večkrat po malem. Vmešate jo lahko v sadne in zelenjavne napitke, namaze ... ali pa jo uživate kar samo. Več o izbiri kakovostnega kokosovega olja oziroma maščobe si lahko preberete v knjigi *Resnice in zmote o maščobah*, ki jo lahko prelistate na spletnem naslovu www.shop.zazdravje.net.

IZVLEČEK IZ OLJČNIH LISTOV

Ker je izvleček iz oljčnih listov eden od najmočnejših uničevalcev škodljivih mikrobov in parazitov, poleg tega pa prispeva k boljšemu delovanju imunskega sistema, ga vse pogostejše uvrščajo med naravne pripravke za obvladovanje diabetesa.

Za dosego želenega učinka naj bi bili primerni izvlečki z 20- do 25-odstotnim olevropoinom. Zaradi pospešenega odmiranja škodljivih mikrobov in parazitov lahko v času uživanja izvlečka iz oljčnih listov nastopi Herxheimerjeva reakcija. Toda pri tem ne gre za neželeni učinek tega pripravka, marveč za

nezmožnost telesa, da bi naenkrat opravilo z veliko količino toksinov v telesu.

PRIPRAVKI S KROMOM IN VANADIJEM

Raziskovalci ugotavljajo, da dodajanje kroma in vanadija pri obeh oblikah diabetesa izboljša tako presnovo glukoze kot inzulina. Krom in vanadij naj bi prispevala k uravnavanju presežka ali primanjkljaja inzulina v krvi ter s tem uravnavala raven sladkorja v krvi.

JABOLČNI KIS

Ta preprosti pripravek je v ljudski medicini znan po številnih blagodejnih učinkih. Pomagal naj bi tudi pri diabetesu, saj normalizira raven krvnega sladkorja. To doseže z onemogočanjem encimov, ki kompleksne ogljikove hidrate v živilu razgrajujejo v enostavne sladkorje. To ima za posledico, da se glukoza počasneje sprošča v krvi.

Uživati je treba kis, pripravljen iz ekoloških jabolk, nefiltriran, surov, rahlo rumeno ali rjavo obarvan in moten zaradi »matice« (telesu blagodejne žive kulture). Trikrat na dan na tešče popijte od 1 do 2 jušni žlici jabolčnega kisa, zmešanega s kozarcem tople vode. Namesto jabolčnega kisa lahko uživate tudi kapsule.

MAGNEZIJ

Po mnenju dr. C. Dean dolgotrajno pomanjkanje magnezija vodi v nastanek diabetesa tipa 2. Meni tudi, da dodajanje magnezija diabetikom pomembno pomaga pri obvladanju obolenja. Magnezij namreč uravnava raven glukoze v krvi, kar dokazuje tudi raziskava, opravljena na 63 ljudeh z diabetesom tipa 2 in nizkimi vrednostmi magnezija. V primerjavi s kontrolno skupino, ki je prejela placebo, se je pri tistih, ki so prejeli dodatke magnezija (ob hkratnem jemanju standardnega zdravlila), po štirih mesecih povečala občutljivost na inzulini, raven glukoze v krvi na tešče pa se je znižala (Martha Rodríguez-Morán et al., *Oral Magnesium Supplementation Improves Insulin Sensitivity and Metabolic Control in Type 2 Diabetic Subjects*).

Magnezij naj bi bil pomemben tudi za pravilno odzivanje in delovanje imunskega sistema. Več o magneziju v povezavi z diabetesom si lahko preberete na spletnem naslovu <http://www.nutritionalmagnesium.org/>.

Dobre Rešitve

Hladno stiskano ekstra deviško kokosovo olje Cobio



Kokosovo olje Cobio je povsem naravno. Odlikujeta ga blag vonj in okus po kokosu. Pridelujejo ga na tradicionalnih družinskih kmetijah na tihomorskih otočjih, in sicer ročno, iz prvega in edinega stiskanja. Kokosovo olje Cobio

lahko v kuhinji nadomesti vsa olja, margarine in masla. Zaradi svoje nasičenosti je izredno stabilno tudi pri visokih temperaturah. Poleg tega je odlično za nego kože odraslih in otrok ter pripravo naravne kozmetike.

Odkrijte številne pozitivne učinke CBD-izdelkov Be Hempy



Zadnja desetletja je konoplja zaradi številnih kanabinoidov, ki igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu, deležna vse večje pozornosti farmacije. Raziskave in praksa kažejo na zelo velik spekter njenih terapevtskih

potencialov, v zdravilne in prehranske namene pa se uporablja že 10.000 let. V kolikor želite spoznati številne pozitivne učinke CBD izdelkov Be Hempy, pokličite na telefonsko številko 080 34 29 ali pišite na info@be-hempy.si in strokovno usposobljeni sodelavci vam bodo z veseljem odgovorili na vprašanja. CBD izdelke Be Hempy lahko kupite na spletni strani www.be-hempy.si, v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in vseh bolj založenih lekarnah.

Poleg koralnega kalcija so dober vir magnezija tudi kristalčki magnezijevega klorida oziroma granule Nigari. Ker se magnezij dobro vsrka v telo tudi prek por, ga lahko nadomeščate tudi s pršenjem kože. Za to potrebujete magnezijev klorid in vodo. Skodelico vode zavrite, dodajte skodelico magnezijevega klorida, mešajte, da se kristali stopijo z vodo, ohladite in prelijte v stekleno posodico s pršilko. Enkrat na dan se popršite (8- do 10-krat) po okončinah in trupu. Kože ne splakujte vsaj eno uro.

ZELENI ČAJ MATCHA

Tudi uživanje te vrste zelenega čaja lahko pomaga pri obvladovanju diabetesa. Ta čaj poleg številnih drugih koristnih snovi vsebuje tudi polifenolne spojine oziroma katehine, med katerimi je najbolj znan epigalokatehin galat (EGCG). Gre za posebne antioksidante, ki pomagajo povečati inzulinsko občutljivost in s tem stabilizirati nihanja ravni sladkorja v krvi. Popiti je treba od štiri do šest skodelic čaja na dan. Namesto čaja lahko uživate tudi ekstrakt.



GRENKA MELONA

Tudi grenka melona pomaga uravnati raven sladkorja v krvi, in sicer pri obeh tipih diabetesa. Grenka melona preprečuje inzulinsko rezistenco in spodbuja nastajanje inzulina v trebušni slinavki. Priporočljivo je, da vsako jutro na tešče zaužijete svež sok grenke melone. Kadar ni na voljo, si pomagajte z izvlečki.

VITAMIN D

Raziskovalci v zadnjem času intenzivno preučujejo vpliv vitamina D na delovanju beta celic trebušne slinavke in na inzulinsko občutljivost.

Dokazi kažejo, da lahko nizke ravni vitamina D v telesu pozneje v življenju pripeljejo do razvoja diabetesa. Znano je tudi, da imajo na novo diagnosticirani diabetiki navadno nižje ravni vitamina D kot zdravi ljudje. Beta celice naj bi pravilno delovale le

Če bi povišano raven sladkorja v krvi vsaj v 30 odstotkih primerov začeli uravnati ob pomoči začimb in zelišč, bi slovenska zdravstvena blagajna prihranila najmanj 24 milijonov evrov na leto. Ne morete verjeti, da gre za tako visoko številko? Do nje smo prišli tako, da smo upoštevali tretjino registriranih bolnikov z diabetesom (od 60 tisoč smo jih upoštevali 20 tisoč). Cena njihovega zdravljenja uradno znaša 100 evrov na mesec. Torej govorimo o dveh milijonih evrov prihranka na mesec, kar na letni ravni nanese 24 milijonov. Torej gre za milijone evrov na leto. Zagotovo bi bilo bolje, če bi ta denar porabili za zdravljenje bolezni, pri katerih si ni mogoče pomagati z naravo.

ob zadostni količini vitamina D, saj jih ta aktivira. To dokazujejo tudi poskusi, opravljeni na miših. Če jim odstranijo receptorska mesta za vitamin D, se ta ne more vezati nanje, zato upade nastajanje inzulina. Z raziskavo so tudi potrdili, da štirimesečno dodajanje vitamina D (2000 IE holekalciferola) pri odraslih v preddiabetičnem stanju izboljša delovanje beta celic trebušne slinavke (J. Mitri et al., *Effects of vitamin D and calcium supplementation on pancreatic cell function, insulin sensitivity, and glycaemia in adults at high risk of diabetes: the Calcium and Vitamin D for Diabetes Mellitus (CaDDM) randomized controlled trial*).

Raziskovalci so tudi ugotovili, da v primeru pomanjkanja vitamina D upade tudi inzulinska občutljivost celic. Nekatere raziskave kažejo, da lahko dodajanje vitamina D izboljša inzulinsko občutljivost (P. R. von Hurst et al., *Vitamin D supplementation reduces insulin resistance in South Asian women living in New Zealand who are insulin resistant and vitamin D deficient – a randomised, placebo-controlled trial*). Več o tem, kako oskrbeti telo z vitaminom D, si preberite v knjigi *Resnice in zmore o soncu*.

PREBIOTIKI IN PROBIOTIKI

S krepitevijo črevesne flore s prebiotiki (vlaknine, desnosučna mlečna kislina) in probiotiki (pripravki

in jedi, ki vsebujejo mlečnokislinske mikrobe) ne skrbimo le za dobro delovanje prebavil, temveč tudi podpiramo delovanje 70 odstotkov imunskega sistema. To je dobrodošlo tudi v primeru diabetesa, še posebno, če se izkaže, da sta obe obliki diabetesa posledici avtoimunskega obolenja.

Poleg tega znanstveniki ugotavljajo, da probiotiki, zlasti posebni podsevi znotraj sevov laktobacilov, tudi neposredno sodelujejo pri uravnavanju ravni sladkorja v krvi, in to pri obeh tipih diabetesa. To dosežejo s tem, da znižujejo raven glukoze v krvi na tešče in po obroku, znižujejo pa tudi glikacijo hemoglobina in inzulinsko odpornost (E. Razmpoosh et al., *Probiotics as beneficial agents in the management of diabetes mellitus: a systematic review*). Več o tem, kako po naravni poti okrepiti črevesno floro, smo pisali v knjigi *Obvladajte kandido preden ona obvlada vas*.

KONOPLJINI KANABINOIDI

Po navedbi dr. Tanje Bager z mednarodnega inštituta za kanabinoide (ICANNA) prav kanbinoidi CBD izkazujejo izjemen potencial -- ne le pri epilepsiji, raku, Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, temveč tudi pri diabetesu (<http://www.domusmedica.si/dogodki/ola-o-uporabi-kanabinoidov-in-medicinske-konoplje-v-medicini/8465--33775>).

Oksidativni stres in vnetje naj bi igrala pomembno vlogo pri nastanku diabetesa in njegovih zapletov. V teh primerih lahko z fitokanabinoidi, med katere spadata tudi THC in CBD, dosežemo ključne premike v smeri izboljšanja stanja.

Pri avtoimunskih obolenjih naj bi konopljni kanabinoidi pomagali uravnovešati imunski odziv telesa, ki je pri teh obolenjih usmerjen v uničevanje telesu lastnih celic. Imunski sistem namreč lastne celice vidi kot tujke, ki ga želijo uničiti, zaradi česar pride do močnih vnetij in poškodb prizadetega organa (v primeru diabetesa beta celic, ki proizvajajo inzulin). Poskusi, opravljeni na miših, dokazujejo, da lahko CBD zmanjša kazalnike vnetja v trebušni slinavki, posledično pa pri diabetesu tipa 1 pride do manj poškodb beta celic (C. Lehmann C et al., *Experimental cannabidiol treatment reduces early pancreatic inflammation in type 1 diabetes*).

V nekaterih državah po svetu (Kanada, Velika Britanija, Španija ...) so CBD že odobrili za zdravljenje vnetij, bolečin in težav, povezanih z mišičnimi krči pri multipli sklerozi, ki je tudi avtoimunska obolenje.

Dobre rešitve

Z ustrezno prehrano proti diabetesu



Sladkorno bolezen je mogoče preprečevati, če pa že zbolimo, si lahko pomagamo z ustrezno prehrano. Znano je, da cimet in vlaknine prispevajo, da se energija počasneje sprošča v kri. Tako se raven sladkorja v krvi po zaužitju hrane ne poviša skokovito. Bio mešanica Vitalco jabolko cimet poleg 31 odstotkov vlaknin in 30 odstotkov beljakovin vsebuje tudi cejlonski cimet. Vitalco je na voljo v specializiranih trgovinah in lekarnah, naročite pa ga lahko tudi na (051) 220 321. www.darilonarave.si.

2in1! BASIC

ENOSTAVEN IN NATANČEN MERILNIK
KRVNEGA SLADKORJA S KOLESCEM
ZA IZMET TESTNIH TRAKOV.

Priročna zasnova za zabavno in varno uporabo!

Merilnik 2in1. BASIC izpolnjuje zahteve novega standarda ISO 15197:2013. Uporaben s testnimi trakovi 2in1. STEP/SMART.



BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 80 91

f /2in1smartsolution

www.2in1.si

SLOVENSKO ZNANJE!

VPD, Bled, d.o.o., Pot na Lisice 4, 4260 Bled, Slovenia, EU
tel.: +386 4 574 50 70 • email: info@vpd.si • www.vpd.si

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



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



SREDA, 7. DECEMBER

SAMOOSKRBA 365 DNI V LETU

Hotedršica, Knjižnica Hotedršica, ob 18. uri

Kaj vse bi lahko še zdaj raslo na naših vrtovih, če
bi spremenili saditveni načrt in se drugače loti-
li zimske pridelave. Predavala bo Sanja Lončar.
Prispevek: brezplačno.

Prireja: Knjižnica Logatec.

PETEK, 9. DECEMBER

**PRAZNIČNA STRAŽIŠKA TRŽNICA
– BOŽIČ NA SORŠKEM POLJU**

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

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencio-
nalna tržnica, obarvana z božičnimi darili. Ob 19.
uri sledi izmenjava veselih božičnih skrivnosti.
Sreča je podariti svojo preteklost drugim, da jih
bo spremljala v njihove prihodnosti. Vonji, okusi,
lučke, delo rok, besede srca.

Informacije: www.sorskopolje.si.

Prirejajo: KUD Bitnje, DSP in KS Stražišče.

PETEK, 9. DECEMBER

**PREDSTAVITEV KNJIGE
AROMATERAPIJA, DIŠEČI PORTRETI**

Ljubljana, VSŠKV, Poljanska 95, ob 18. uri

Večina aromaterapevtskih navdušencev informa-
cije o uporabi eteričnih olj črpa iz knjig v tujih je-
zikih. Prav zato je izid knjige *Aromaterapija, diše-
či portreti* avtorice Nataše Špiranec Maurer toliko
bolj dobrodošel. Vabljeni na pogovor o knjigi in
preizkus Natašinih hidrolatov. Pogovor bo vodila
Ana Ličina. Prispevek: brezplačno.

Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712,
info@sola-aromaterapije.si, [www.sola-aromate-
rapije.si](http://www.sola-aromate-
rapije.si).

SOBOTA, 10. DECEMBER

AROMA # MASTER: ETERIČNA OLJA

**Ljubljana, VSŠKV, Poljanska
95, od 13.30 do 19. ure**

Uporabljate eterična olja? Potem jih morate nuj-
no tudi dobro poznati. Lahko z njimi mažemo
dojenčke? Jih uživamo? Dodajamo kozmetiki? To
niso »dišeče kapljice«, marveč rastlinski koncen-
trati. Spoznajte eterična olja, ki vam bodo koristi-
la v številnih situacijah, saj so »aromatična prva
pomoč«. Vodi Ana Ličina. Prispevek: 65 evrov.

Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712,
info@sola-aromaterapije.si, [www.sola-aromate-
rapije.si](http://www.sola-aromate-
rapije.si).

TOREK, 13. DECEMBER

CIPRESA

Ljubljana, Klubski salon Maxija, ob 17. uri

Hidrolat je stranski produkt destilacije aromatič-
ne rastline. Hidrolati se od eteričnih olj razlikuje-
jo po tem, da so nežnejši, varnejši in cenejši. Poleg
tega so optimalna rešitev za zdravljenje in nego
občutljivejših skupin ljudi. Na predavanju boste
spoznali hidrolat in eterično olje ciprese. Vodi
Ana Ličina. Prispevek: brezplačno.

Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712,
info@sola-aromaterapije.si, [www.sola-aromate-
rapije.si](http://www.sola-aromate-
rapije.si).

Prireja: Šola aromaterapije v sodelovanju s Histria
Botanica.

SREDA 14. DECEMBER**AJURVEDA – PREHRANA GLEDE NA TELESNO KONSTITUCIJO****Ljubljana, Knjižnica Otona Župančiča, Kersnikova 2 (3. nadstropje), ob 18. uri**

Ajurvedski zdravnik dr. Siju Sukumar bo spregovoril o telesnih konstitucijah in najprimernejši prehrani za posamezne tipe. Obenem bo ponudil napotke, kako lahko v skladu z ajurvedsko doktrino preprečimo nekatere najpogostejše zdravstvene težave. Pogovor bo potekal v angleščini. Poskrbljeno bo za sprotno prevajanje v slovenščino. Prispevek: brezplačno.

SREDA, 14. DECEMBER**ZAKLJUČNO SREČANJE S PREDAVANJEM: SLOVENSKE LJUDSKE ŠEGE OD JANUARJA DO DECEMBRA****Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor (dvorana), Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri**

Predavala bo prof. Dušica Kunaver. Predavanje bo sovpadalo s izvedbenim programom Četrtna skupnosti Sostro (Ljubljana, zelena prestolnica Evrope 2016). Po predavanju se bomo poveselili ob dobrotah, ki jih bomo prinesli s seboj. Lahko boste tudi vplačali članarino za leto 2017 (30 evrov, skupaj s Setvenim priročnikom).

Prireja društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 15. IN 22. DECEMBER**PAZNICA MAGNOLIJA****Ljubljana, Magnolija, Stoženska 11, od 14. do 20. ure**

Vabljeni na dišeči predavanji in druženji v praznični Magnoliji! Predhodna prijava ni potrebna. Pred predavanjema in po njiju boste lahko izdelali naravna darila in kupili naše izdelke.

15. december, od 17. do 18. ure: Magični svet vonja in botaničnih parfumov**22. december, od 17. do 18. ure:** Smole in kadila

Prispevek: brezplačno. Informacije: (01) 897 10 41, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

PETEK, 16., IN SOBOTA, 17. DECEMBER**SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA****Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30****Maribor, Drava Center, Limbuško nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure****Celje, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97, (sobota) od 13. do 14. ure**

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

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije

ČETRTEK, 29., IN PETEK, 30. JANUAR**SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA****Maribor, Drava Center, Limbuško nabrežje 2, (četrtek) od 15. do 16. ure****Celje, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97, (četrtek) od 17.30 do 18. ure****Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30**Več na: www.zelenikrog.si.**SREDA, 11. JANUAR****RITMI V NARAVI – KAKO JIH LAHKO KORISTNO UPORABIMO PRI DELU NA VRTU****Medvode, Osnovna šola Medvode, Ostrovrharjeva 4, ob 18. uri**

Predavateljica Fanči Perdih pomaga ohranjati avtohtona slovenska semena in je obenem vodja edine slovenske ekološke semenarske hiše Amarant. Na osnovi praktičnih primerov nam bo za boljše razumevanje situacij na vrtu, ki nas spremljajo skozi leto, razložila naravne ritme.

Priraja: Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 12. JANUAR

BESEDO IMAJO NOSEČNICE

**Ljubljana, Združenje Naravni začetki,
Zaloška 54, od 18. do 20. ure**

Na srečanje vabimo nosečnice – med vodenim pogovorom si boste lahko zaupale, kako doživljate nosečnost, s kakšnimi izzivi se srečujete in pri čem si želite podpore. Prispevek: brezplačno, prijava obvezna. Informacije: (030) 321 355, info@mamazofa.org, www.mamazofa.org.

Priraja: Združenje Naravni začetki.

ČETRTEK, 12. JANUAR

OSNOVE ASTROLOGIJE

**Zbilje pri Medvodah, delavnice
Skupnosti Barka, Zbilje 1k, ob 17. uri**

Ponovitev: 25. januar 2017.

Astrolog Tadej Šink nas bo seznanil z osnovami astrologije, ki jih bomo lahko uporabili tudi pri opravlilih v vrtu in na njivi. Informacije www.sor-skopolje.si. Priraja: Društvo Sorško polje.

PETEK, 13., IN SOBOTA, 14. JANUAR

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Lokacije in ure enake kot 16. in 17. decembra.

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



ČETRTEK, 19. JANUAR

NISO VSE ROŽICE ZA VSE LJUDI

Lesce, Čebelarški center, ob 17. uri

Drži, da za vsako bolezen raste rožica, vendar vse ne pomagajo vsem enako. Od česa je odvisno, ali nam posamezna rastlina pomaga ali ne? Kako izbrati pravo rastlino za pravi namen? Predavala bo Sanja Lončar. Informacije: (041) 948 336.

Priraja: Društvo Ajda Gorenjska in študijski krožek Za vsako bolezen raste rožica.

SOBOTA, 21. JANUAR

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Radovljica, Kranjska cesta 27

Informacije in prijave: (041) 948 336, monika.brinsek@gmail.com. Prvi del predavanja bo potekal od 9. do 16. ure. Drugi del predavanja bo potekal 28. 1. od 9. do 16. ure (OŠ Antona Tomaža Linhart). Priraja: Društvo Ajda Gorenjska.

TOREK, 24. JANUAR

NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA

**Ljubljana, Naravna darila EMMA,
Mala vas 29, od 17. do 20.30**

Vabljeni na aromatično ustvarjalno delavnico, s katero vas bomo zagotovo navdušili za pripravo domače naravne kozmetike. Skupaj bomo pripravili kar šest izdelkov: smiljevo (immortelle) in smrekovo mazilo, balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in zobno kremo. Prejmete: vse izdelke in skripto z recepti. Prispevek: 55 evrov.

Prijave: (031) 216 756, www.naravna-darila.si.

SREDA, 25. JANUAR

PREDAVANJE ZRNATE STROČNICE

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

Predavanje prof. dr. Darje Ačko Kocjan in Anamarije Ačko. Predavanju bo ob 19.15 sledil občni zbor društva. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek (3 €). Informacije: (041) 364 897.

Priraja: Društvo Ajda Sostro.



SREDA, 25. JANUAR

POGOVORNA DOŽIVETJA CARMEN L. OVEN

Ljubljana, Cankarjev dom, ob 19. uri

Alternativni načini razumevanja/odnosa do narave. Gostji: dr. Ira Zorko in Sanja Lončar.

Vstopnice so na voljo na blagajni CD.

ČETRTEK, 26. JANUAR

POMEN BRANJA ZA ČUSTVENI IN MISELNI RAZVOJ OTROKA

**Ljubljana, Združenje Naravni začetki,
Zaloška 54, ob 18. uri**

Branje otroku vsestransko koristi, saj spodbuja njegov čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Govorili bomo o tem, kdaj je pravi čas za prebiranje knjig, in kako izbirati kakovostne knjige. Dogodek sofinancira Mestna občina Ljubljana. Prijava je obvezna. Prispevek: brezplačno.

Informacije: (030) 321 355, info@mamazofa.org, www.mamazofa.org.

Priraja: Združenje Naravni začetki.

PETEK, 27., IN SOBOTA, 28. JANUAR

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Lokacije in ure enake kot 16. in 17. decembra.

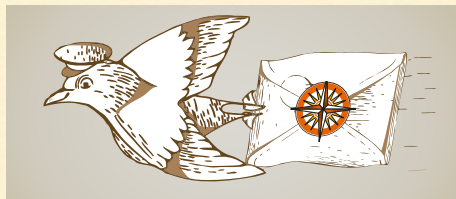
Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem dostopne, kmet pa je za svoje delo pravično poplačan. Več na: www.zelenikrog.si.

SOBOTA, 28. JANUAR

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

**Ljubljana, Živa Center, Tomačevo
27, od 10. do 11.30 (predavanje),
od 10. do 16. ure (delavnica)**

Kako lahko z ekološkimi barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo lesk in volumen las ter prikrijemo sive lase? Delavnica obsega teoretični in praktični del (udeleženske imajo na koncu delavnice pobarvane lase). Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biologinja in strokovnjakinja za naravno nego. Prispevek: prijavljeni ste ob vplačilu akontacije. Prijave: (041) 404 773. Informacije: www.bitizenska.org.



Želite prejemati naše novice?

Če želite naše novice prejemati na dom, nakažite prispevek na:

- » **IBAN:** SI56 0201 1025 5748 080
- » **BIC BANKE:** LJBASIXX; **KODA:** OTHR
- » **Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- » **Namen plačila:** Prispevek za obveščanje
- » **Sklic:** datum plačila (npr.: 11012016)

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

POMEMBNO: Če plačnik ni tudi prejemnik novic (če je prejemnikov več ali če plačnik plača za drugega prejemnika), naslov za pošiljanje novic sporočite na poslajte.novice@gmail.com ali nas ob delavnikih pokličite na (041) 770 120 (med 9. in 13. uro).



Ni vsa ekološka kozmetika enako ekološka

Verjetno tudi sami opazate da je na trgu čedalje več ekološke kozmetike, cene teh izdelkov pa se zelo razlikujejo. Oznaka, da gre za ekološki izdelek, je zagotovo dobrodošla, vendar ni edino merilo, na osnovi katerega je mogoče oceniti, kako kakovosten je kozmetični izdelek.

Tudi ekološko kozmetiko je mogoče izdelovati na osnovi dokaj raztegljivih meril. Poskusi da bi certifikat Natrue spremljale transparentne zvezdice, je propadel. Tako ne veste, ali je izdelek, ki se ponaša z njim, »le naraven«, »komaj ekološki«, ali »resnično ekološki«. Med vsemi certifikati na področju kozmetike za najstrožja veljata Demeter in Soil Association.

Certifikat Soil Association zagotavlja, da izdelek vsebuje največjo možno mero organsko

pridelanih sestavin (95 % oziroma 70 %, če zaradi vsebnosti vode tega ni mogoče doseči). Povrh mora biti biorazgradljiv in ekološko prijazen, ne sme vsebovati strupenih kemikalij, umetnih dišav, barvil, hidrogeneranih olj, petrokemičnih snovi, glikolov, DEA, MEA, TEA, sulfatov in gensko spremenjenih organizmov ter ne sme biti testiran na živalih.



Ker kljub poznavanju certifikatov potrošniki zelo težko ocenimo izdelke, je koristno spremljati teste potrošniških organizacij in ocene posebnih komisij. Zaupanja vredna je tudi prestižna nagrada Best Organic Range 2016, ki jo podeljuje revija *Natural health magazine*.

IN KAJ SO V POPLAVI EKOLOŠKE KOZMETIKE OZNAČILI KOT IZJEMNO?

Tokrat je nagrado prejelo podjetje Odylique (<https://www.odylique.co.uk/blog/best-organic-skin-care-award-winners>).

Ustanovila ga je Margaret Weed, ki je že pred 35 leti začela izdelovati naravno kozmetiko – zase in za svoje družinske člane, saj imajo vsi občutljivo kožo. Leta 2003 sta skupaj s hčerko Abi ustanovili blagovno znamko in podjetje Essential Care, ki se zdaj imenuje Odylique, kar pomeni »moč narave«. Vsi njihovi izdelki, od prvega do zadnjega, so certificirani kot ekološki po strogih merilih Soil



ODYLIQUE
BY ESSENTIAL CARE

Odylique, moč narave z Ljubeznijo za vas

*Več kot 30 let predanega
ustvarjanja nege za najbolj
občutljivo kožo.*

Brez palmovega olja,
umetnih sestavin, parabenov,
petrokemičnih snovi, običajnih
alergenov (olj oreškov,
pšenice, soje, mlečnih
sestavin). Veganska.



Za zimske dni še posebno priporočamo:



www.prema.si
26 €

*Avokadovo 24-urno
obnovitveno kremo za
obraz, 50 ml*

Za razkošno bogato
dnevno ali nočno nego
z antioksidativno močjo
za glajenje gub.



www.prema.si
37 €

*Supersadni
koncentrat, 30 ml*

Mešanica 100 % ekoloških
olj avokada, jojobe in šipka z
izvlečki granatnega jabolka,
rakitovca in rožmarina za
intenzivno celično regeneracijo,
takošen sijaj in navlažitev kože.

*Ultrabogati
balzam,
175 ml*

www.prema.si
22 €

Za intenzivno
vlaženje suhe ali
občutljive kože obraza,
telesa in lasišča.



*Maslo za roke
z limono, 60 ml*

Z nemastno teksturo
za optimalno
vlaženje in zaščito
suhe in razpokane
kože vaših rok.



www.prema.si
13 €

Zastopa: Prema, d. o. o. • Ul. majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana • www.prema.si



association, od leta 2009 pa se ponašajo tudi s certifikatom Fair trade.

Odylique velja za najinovativnejšo blagovno znamko na področju ekološke kozmetike – predvsem zaradi učinkovitosti, ki izhaja iz moči uporabljenih receptur in brezkompromisne kakovosti surovin. Čeprav podjetje nenehno raste in izvaža v dvajset držav, še vedno vse izdelke pripravljajo ročno, saj je le tako mogoče doseči, da imajo potrebno energijo.

Ekološke sestavine imajo višjo vsebnost antioksidantov in vitaminov kot konvencionalne, zato so tudi njihovi učinki na kožo večji. V nasprotju s številnimi drugimi naravnimi izdelki, ki zaradi daljše trajnosti vsebujejo rafinirana olja, uporabljajo le deviška in hladno stisnjena olja, kar omogoča, da energija živih olj pripomore k antioksidativnemu delovanju, poleg tega upočasnjuje proces staranja kože. Posebnost so tudi ustrezne mešanice zeliščnih izvlečkov, ki delujejo sinergično, zaradi česar tudi pri zapletenih stanjih kože dosegajo odlične učinke.



Izdelkov nikoli ne testirajo na živalih – preizkušajo jih izključno na prostovoljcih z občutljivo kožo! Tudi dobavitelji sestavin za Odylique sledijo enakim etičnim načelom.

Z uporaba certificirane ekološke kozmetike je mogoče zmanjšati vnos strupenih snovi v telo. Še vedno namreč vse prevečkrat pozabljamo, da telo vsrka tudi velik del vsega, kar nanašamo na kožo. Če želimo zmanjšati vnos kemikalij in strupov v telo, je uporaba certificirane ekološke kozmetike domala enako pomembna kot uživanje polnovredne ekološke hrane!



Sladka nega

Že odkar obstajata, sta sladkor in med znana tudi v kozmetični negi, le da so ju v zadnjih petdesetih letih izrinile »učinkovitejše« kemikalije. Hkrati z zavedanjem o težavah, ki jih te povzročajo v telesu, se počasi vračamo k izvirni kodi – sladki negi kože.

Milo je postalo sopomenka za vse, kar uporabljamo za odstranjevanje umazanije. Pravo milo je nadvse preprost izdelek, ki vsebuje večji del maščobe in manjši del luga. Takega mila večina ljudi še nikoli ni uporabila.

Mila pravimo tudi sodobnim izdelkom, ki vsebujejo industrijska topila in detergente, kot so SLS (natrijev lavril sulfat), natrijev talovat ali palmat, kokamid betain, polisorbit 20 ... Še več nevarnih snovi je najti v milih s protibakterijskimi lastnostmi. Tem izdelkom praviloma dodajo triklosan – nevaren pesticid, ki je za industrijo »priročen« zaradi svojih razkuževalnih lastnosti.

Da mila omamno dišijo in so privlačnega videza, vsebujejo tudi obilo umetnih dišav in barvil, ki utegnejo imeti alergeno delovanje, mnoga med njimi pa so tudi hormonski motilci. Na številnih milih sploh ne boste našli roka uporabnosti. To še najboljše priča o tem, da ne vsebujejo nobene

naravne sestavine – ali da so proizvajalci trajnost dosegli z uporabo močnih konzervansov, kot so parabeni, o katerih je vse bolj jasno, da so hormonski motilci.

Med vlaži kožo, pospešuje celjenje ran in preprečuje okužbe. Poleg tega pomirja kožo in deluje kot antioksidant. Kožo tudi varuje pred poškodbami, ki jih povzroča UV-sevanje. Najlažje ga je uporabiti kot masko ali obkladek. Na problematična mesta nanesite med, pokrijte z gazo in pustite delovati vsaj pol ure, še bolje pa kar čez noč. Tovrstni obkladki so primerni tudi za otroke.

NARAVNA ALTERNATIVA

Ne, nimamo v mislih neposrečenih zdravih receptur, po katerih imate lepljivo kožo in na videz še bolj umazane lase. Zdravega mila ali gela ni težko izdelati. Izdelava postane zahtevna, če hočemo pripraviti milo ali gel, ki se bo penil in dišal kot konvencionalni, obenem pa ne bo škodljiv za kožo in telo.

Ta izziv nas vrne k sladkorjem. Sladkorni tenzidi so snovi, ki dosežejo, da tudi z naravnim milom s kože speremo umazanijo, ne da bi pri tem poškodovali občutljivo acido-lipidno zaščito kože.

Namesto močno predelanih ostankov maščob pri pripravi naravnih mil in gelov uporabljajo sezamovo, mandljevo in druga visokokakovostna olja, ki kožo dejansko hranijo in ohranjajo njeno prožnost. Da je to izvedljivo, so najboljši dokaz Weledini geli za prhanje.

Namesto razkuževalnih sredstev in umetnih dišav pri pripravi naravnih mil uporabijo eterična olja, saj dosežejo enak učinek, le da veliko bolj modro. Ker so za pristna eterična olja značilna živa naravna valovanja, imajo tudi aromaterapevtski učinek. Dodatek eteričnega olja citrusov bo poskrbel za poživljajoč učinek, eterično olje sivke pa bo poskrbelo, da vas bo prha pred spanjem sprostila.

Namesto da nam umetne vonjave zmedejo hormone, z uporabo naravne kozmetike dosežemo prav nasprotno – hormonsko ravnovesje. Za takšen namen se še najbolj obnesejo negovalni izdelki na osnovi vrtnice, seveda če gre za certificirano ekološke izdelke in ne konvencionalne izdelke, ki jim za povrh dodajo trohico kakega izvlečka.

SLADKORNA SREDSTVA ZA DEPILACIJO

Tudi na tem področju obstaja množica kemičnih zvarikov, katerih sestavin najbrž niti nočete poznati. Sploh zato, ker je naraven pripravek na osnovi sladkorja tako zelo preprosto narediti.

Potrebujete samo 250 gramov belega sladkorja, ki mu dodate 5 do 6 žlic vode in sok polovice limone. Kuhajte toliko časa, da snov postane »nitkasta«, sladkor pa se spremeni v rjav sirup (navadno od 15 do 20 minut).



Sirup ohladite do temperature, ki jo še lahko prenesete, in ga nanesite na kožo. Med hlajenjem se sirup zgosti. Na kožo nanesite sirup, počakajte, da se strdi, in potegnite – ali pa na plast sirupa položite trak (odlično se obnese trak iz agrokoprene ali kakega drugega materiala, ki se dobro veže z voskom) in potegnite v smeri, nasprotni smeri rasti dlavic.

Ker slika velja več kot tisoč besed, odprite YouTube in vtipkajte besedno zvezo »sugar wax« ali »arabic depilation«. Ogleдали si boste lahko celoten postopek.



Festival

celostnega zdravja –
zakladi tradicije

3–5 FEB 2017 WWW.DAOYAH.SI



3. festival Dao yah

*Življenjska obdobja in zdravje –
telesno in duševno*

Tretji festival celostnega zdravja bo vzel pod drobnogled spremembe na telesni in duševni ravni, ki nas spremljajo skozi različna življenjska obdobja.

Kot pravi Biljana Dušič dr. med., specialistka za ajurvedo in ena izmed pobudnic tega festivala:

»V starosti žanjemo, kar smo posejali. Prav zato je pomembno, da vse življenje, že od mladosti naprej, večplastno skrbimo za zdravje – tako telesno kot duševno. Ne le kajenje, neustrezno prehranjevanje, uživanje stimulansov (kava, alkohol, pravi čaj) ... zdravju škoduje tudi gojenje negativnih duševnih odzivov.« Čaraka, oče ajurvede, je o tem zapisal: »Kdor si želi radosti na tem svetu in v onstranstvu, mora zadržati in preseči slabe misli, besede in dejanja. Pametni se ne preda pohlepu, potrnosti, strahu, jezi, nečimrnosti, predznosti, čezmerni navezanosti in želji po tuji lastnini. Treba je prenehati s strupenimi besedami

ter z izdajalskim, neresničnim in neprimernim govorjenjem. Vsa telesna dejanja, s katerimi lahko prizadenemo druge, kot so prešuštvo, nasilje, ropanje ... je treba ustaviti že takoj na začetku.« Duševnost in telo oblikujeta celoto – vse, kar se škodljivega dogaja v telesu ali duševnosti, prizadene celotno zdravje.



V zahodni civilizaciji starost povečini povežujemo z boleznijo, odvisnostjo od drugih, z minevanjem lepote in radosti. Toda starost ni nujno takšna. Če smo od mladosti znali prisluhniti notranjemu glasu duše in potrebam telesa, v starosti izžarevamo zdravje in notranjo lepoto modrosti. In ni se nam treba bati staranja.»

Več o življenjskih obdobjih in zdravju skozi oči ajurvede, homeopatije, tradicionalne kitajske medicine, fitoterapije in drugih ved boste izvedeli na 3. festivalu celostnega zdravja DAO YAH, ki bo potekal od 3. do 5. februarja 2017 v Cankarjevem domu. Več na spletnem naslovu www.daoyah.si.



Dragi Božiček (ali dedek Mraz)

***Prosimo, podari našim bralcem
pet minut časa, da izpolnijo obrazec
za donacijo in tako v naslednjem
letu obdarijo sebe in druge
z veliko kakovostnimi
informacijami,
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 nam ne bo uspelo 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 _____



Darila, na katerih se ne bo nabiral prah.



VEČ KOT 70 UPORABNIH DARIL

Prazniki so namenjeni druženju, ne tekanju po trgovinah. V spletni trgovini OBLIKENARAVE v miru izbirate med čudovitimi dobrodejnimi in uporabnimi darili za svoje bližnje SI: kozarčki, kafe, skodelice, vrči za slanico, energijski krožniki in sklede, izparilniki, vinski kozarci ... Vsi izdelki dokazano dobrodejno vplivajo na strukturo vode in ji povrnejo naravno energijo. Zasnovani so po zlatem rezu in oblikovani v Švici. Obdarovanci jih bodo zagotovo z veseljem uporabljali vsak dan.

NOVO! Po novem so v ponudbi tudi čudovite ročno izdelane in oljene servirne deske domače izdelave iz slovenskega lesa: oreh, hrast, jesen, češnja, javor, lipa ... www.oblikenarave.si

NOVOLETNA DARILA SOLIME –

od 6,96 € do 9,45 €



Deo krema, krema za roke in zobna krema Solime ter arganovo olje Medivital. **Naravna zobna krema solime (75 ml)** Popolnoma naravna. Ustrezna za uporabo pri homeopatskem zdravljenju. Še posebno priporočamo po posegih v ustni votlini, pri parodontalni bolezni in aftah. + Bonboni propolsol brezplačno

Naj vas novo leto nežno razvaja *Na voljo v prodajalnah Sanolabor in specializiranih trgovinah.*

PRESKRBLJENI 365 DNI



Nova spoznanja, nekaj malega materiala, zlasti pa drugačen način dela na vrtu – in svežo zelenjavo boste pobirali 365 dni v letu. Verjeli ali ne, tudi pozimi lahko gojite več kot trideset vrst zelenjave ter uživate v

razkošju svežih okusov zdrave hrane, četudi je zunaj -20 °C. *Priročnik lahko prelistate in naročite na: www.shop.zazdravje.net ali ob delovnikih pokličite na 051 88 41 48 (med 9. in 13. uro).*

Taoasis in Baldini

Visoko kvalitetna ekološka eterična in aroma olja s certifikati.
Primerna tudi za uporabna darila!



Več informacij na www.baitris.si
Na voljo tudi v Sanolaborjih in ekoloških trgovinah.



Brez škodljivih obdelav. Eko lateks.
LEŽIŠČE & ODEJA *
369,90€
Nebeljeno. Brez škodljivih obdelav. Eko lateks. Zdravilo. Zdravilo.

ZIMSKI KOMPLET ZA ZDRAVO SPANJE

3 consko
ležišče + odeja
z bombažnim polnilom

PRIHRANEK
59,90€

* Odejo prejmete ob naročilu ležišča poljubnih dimenzij. Ponudba velja ob nakupu ležišča ob predložitvi kupona do 15.1.17. **NOVO: Plačilo na 24 obrokov.**

Zelena trgovina, Ljubljana BTC, hala A - klet
Tel.: 01 810 90 32 • www.zelenatrgovina.si

Težave z grlom? Ste ostali brez glasu?

NOVO!



Pastile Isla Medic Hydro+.

S hidrogelom, hialuronsko kislino in islandskim lišajem

- › Pri draženju h kašlju in hripavosti
- › Pri suhih ustih in težavah z vnetim grlom
- › Pri povečani uporabi glasilk

Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

isla[®]
www.farmedica.si