



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ november, 2009

brezplačen izvod

Tema meseca:

Čudežne maščobe

Dr.Hauschka

Nega kože

Temeljna dejstva o kozmetični liniji Dr.Hauschka

Kozmetika **Dr.Hauschka** je nastala v farmakološkem laboratoriju podjetja WALA, ki je bilo ustanovljeno leta 1950 v Eckwäldnu in nosi ime ustanovitelja dr. Rudolfa Hauschka.

Kot "zdravilna kozmetika" ni bilo mišljeno zdravljenje kožnih bolezni s temi preparati, temveč vračanje in vzdrževanje harmonije in ravnovesja v koži.

Pri oblikovanju receptur so se zdravniki, farmacevti in kozmetičarka Elisabeth Sigmund zavedali pomembne vloge kože kot organa v odnosu s celim organizmom človeka. Že takrat so se zavedali kako velikim obremenitvam bosta izpostavljena tako notranji, kot zunanji sloj kože v prihodnosti (onesnaženost, vse bolj agresivna sevanja, stres...).

Tako je kozmetika **Dr.Hauschka** postala, bolj kot kadarkoli prej, aktualna tako v svoji terapevtski vlogi, kot tudi v svoji biološki kvaliteti.



Posebnost nege Dr.Hauschka – stanje kože in neodvisnost od preparatov

Razdelitev kože na tipe ima lahko različne vzroke in bi se morala nanašati v odnosu na cel organizem. Kozmetična kolekcija **Dr.Hauschka** ne sledi delitvi kože na tipe. Preparati tretirajo kožo kot celovit organ in vzpodbujajo zdravo funkcijo kože.

Preparati morajo najprej normalizirati trenutno stanje kože, pri tem se lastne sile organizma aktivirajo v usklajevanju in vzpostavljanju ravnovesja.

Primer: suha koža naj ne bo dan in noč obdana z mastnimi preparati. S tem se ustvari subjektivni občutek izboljšanja stanja kože. Nanašanje maščobe na kožo od zunaj ustvarja navado in zmanjšuje lastno produkcijo sebuma (lipidov). Tako postaja koža vse bolj suha in odvisna od stalnega dodajanja maščobe s kozmetičnimi preparati.

S pomočjo kozmetičnih preparatov **Dr.Hauschka** koža ponovno prične naravno funkcionirati in sama izloča loj. Ta princip lastne korekcije velja tudi v obratni smeri – v primeru mastne kože.

Posebnost nege Dr.Hauschka – nemastna nočna nega

Glede napisanega, je logična nemastna nočna nega, ki aktivira aktivnost kože in jo regulira (Zeliščne ampule za nočno nego, Regenerativni serum, Intenzivna nega 04 ali 05, Tonik za obraz ali Tonik za obraz special).

Ponoči bi koži morali dati možnost, da svobodno diha in izloča viške produktov (kreme in olja ta proces le zavirajo).

Za doseganje najboljših možnih rezultatov s preparati **Dr.Hauschka**, ki so med seboj usklajeni, se istočasno odsvetuje uporaba drugih kozmetičnih preparatov. Koži moramo dati možnost, da nemoteno sprejme in predela fine sestavine kozmetike Dr.Hauschka.



Več informacij o preparatih Dr.Hauschka najdete na www.drhauschka.si
Ekskluzivni distributer za Slovenijo: NUTEX, d.o.o., PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale



Inteligenca od znotraj!

Dejstvo je, da je zdravje večine Zemljanov vse slabše. Oči so usmerjene v nove raziskave. Čakamo, da bo kak genialen znanstvenik iznašel čarobne tabletko za vse težave, da bodo iz naših celic začeli proizvajati »rezervne dele« za naše telo, nekateri upajo, da nas bodo Nezemljani evakuirali na kak bolj prijazen planet, drugi si obetajo pomoč psihičnih kirurgov, zdravilcev, velikih učiteljev ali božanstev, ki jih kličejo na pomoč. V pričakovanju čudeža, ki naj bi se zgodil nekje zunaj, spregledamo čudežno dogajanje, ki nenehno poteka v nas samih. Čudežne rešitve so tako preproste, da to skorajda žali naš razum, vaje zapletenosti in cenovne potratnosti vseh današnjih »rešitev«. Toda te so še vedno tam.

V tej številki novic se bomo poglobili v eno izmed teh »malenkosti«, na katerih sloni čudež našega zdravja in življenja nasploh. Govorili bomo o maščobah. Naša znanost zanje praviloma navaja, da so vir energije za telo, ker z njihovim izgorevanjem nastaja veliko kalorij. S tem smo zadeli bistvo ravno toliko, kot če bi vašo vrednost in namen vašega življenja ocenili le z mesom in kostmi, ki se nahajajo v vašem telesu. Za maščobe je zapisano tudi, da so nosilke vitaminov D, A in E. Ti vitamini pa so – kot navaja še ena opredelitev znanosti – organske snovi, ki uravnavajo procese v našem telesu. Tako vitamin E pomaga preprečevati degenerativne spremembe v celicah, preprečuje in topi krvne strdke, pospešuje celjenje opeklin itd. Vitamin D nas varuje pred gripo in prehladi, rakavimi spremembami, hormonskimi motnjami in še bi lahko naštevali. Napisati, da so vitamini le organske snovi, je arogantnost materialistično omejenih Zahodnjakov. Organske snovi so moka, voda in jajca, vendar te sestavine same po sebi ne znajo narediti kruha. Za kruh so potrebni še moja zamisel, znanje in občutek v rokah. Vitamini pa usmerjajo procese, dajejo naloge, povezujejo, nadzorujejo, identificirajo, obnavljajo, preprečujejo, dovoljujejo itd. Če vedo, kaj jim je storiti, ne da me o tem povprašajo, potem jim moram priznati, da so več kot le snov. Takšno je vsaj moje razumevanje in čutenje stvarstva. Ali bi vi znali razložiti svojim celicam, kaj morajo storiti, da bi zacelile opekline? Ali znate svojim tkivom razložiti, kako naj poškodovano in opečeno tkivo regenerirajo s takšnimi celicami, kakršne so bile pred opeklino? Ali znate odkriti rakavo celico in jo pozdraviti? Tega ne znajo niti naši najbolje izšolani zdravniki. Vsa farmacevtska pamet se lahko skriva pred temi vprašanji. Maščobne kisline in vitamini E, A in D to uspešno počnejo, mi pa jim žaljivo rečemo »skupek organskih snovi«.

Če ste pripravljeni preseči tisto, kar ste do tega trenutka vedeli o maščobah, se vam obeta veliko koristnih spoznanj in naravnih rešitev za marsikatero težavo.

Sanja Lončar, urednica

Foto: Rajko Škarič



V tokratnih novicah preberite:

Samomor z odlogom?	4
Napotki za zdravo uporabo maščob	7
Spoznajte olje pšeničnih kalčkov!	10
Laneno olje – zdravilo ali strup?	12
Recepti po dr. Budwigovi	14
Odkrivanje novih zakladov	16
Holesterol je le posledica	18
Puščavsko zlato	21
Maščobe niso le mazilo!	22
Koledar dogodkov	28
Vas dišave zdravijo ali zastrupljajo?	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 29.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Oblikovanje in priprava za tisk: OPA:GROOP; Tisk: Tiskarna Schwarz; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič



Samomor z odlogom?

Tekst: Sanja Lončar

Ali ste vedeli, da že skoraj štiri desetletja znanost ve, kako škodljive so strjene maščobe, pa to industrije ni prepričalo, da bi opustila te škodljive tehnologije?

Dolgo smo menili, da so beljakovine najbolj pomembne za naše življenje. Res je, da so beljakovine gradbeni material za naša tkiva, vendar pa so maščobe tisto, kar omogoča, da naše celice zares delujejo.

V šoli so nas učili, da nam maščobe dajejo energijo in da se v njih topijo vitamini. Ko gre za energijo, je pri tem mišljen zgolj fizični vidik (en gram maščobe vsebuje približno devet kalorij), o tem, da se v maščobah topijo vitamini, pa večina ljudi razmišlja kot o topilu. Povprečno znanje o maščobah se tu ponavadi konča. Da so maščobe tudi nosilke drugih za življenje pomembnih energij in da so glavni gradbeni material za celične ovojnice, pa vedo le redki.

Celica je veliko več kot prisposoba jajčka, kot smo jo risali v šoli (membrana + citoplazma + jedro). V resnici ima vsaka celica več sestavnih delov od avtomobila. Poleg tega imamo tudi veliko različnih vrst celic. Da bi razumeli, kako pestro je dogajanje v celici, si raje zamislite vesoljsko ladjo, v kateri so motorji, električna centrala, pogoni za prečiščevanje zraka, komunikacijski in navigacijski centri, GPS navigacija, shrambe z zalogo hrane in vode ter najbolj varovani del, v katerem so ohranjeni

zapis o pravilnem razvoju celic (t. i. genski zapis).

Celične membrane odločajo o vsem, kar lahko pride v celico, in o vsem, kar mora celico zapustiti. So carina in policija obenem. Skrbijo za vzdrževanje pristajalnih stez (receptorjev), ki morajo biti brezhibne, če želimo, da oskrba in komunikacija celice delujeta brez težav. Celica ima veliko ključavnic, ki jih mora odkleniti pravi ključ, če želimo, da ta in ona snov pride vanjo. Če so ključavnice v okvari, se začnejo težave.

Za razliko od vesoljske ladje, narejene iz materialov, ki lahko zdržijo desetletja, se celice nenehno obnavljajo. Maščobe in holesterol so nepogrešljiv gradbeni material za obnovo in pravilno delitev celic. Vi pa ste glavni zunanji dobavitelj gradbenega materiala za to opravilo. Če ste prisotni in se zavedate odgovornosti, ki jo nosite kot glavni nabavni člen, potem boste k temu opravilu pristopili odgovorno. Če boste priskrbeli vrhunska olja in maščobe, bodo imele tudi vaše celice možnost ustvariti brezhibne membrane in zagotoviti nemoteno celično delovanje. Če pa svoje telo hranite s hidrogeniziranimi maščobami, bodo membrane izgubile svojo prožnost in marsikaj, kar bi moralo v celico, bo ostalo »pred vrati«. Tisto, kar bi moralo ven, pa bo ostalo in gnilo v celici. Do tega prihaja zato, ker so hidrogenizirane maščobe bolj podobne plastiki kot organski snovi. Njihova molekularna struktura je trda in neraztegljiva, zato ne morejo omogočiti pravilne osmoze in prenosa energije. Naravne maščobe imajo živ energijski naboj, hidrogenizirane maščobe pa so mrtve. V naravni takšne molekule ne obstajajo. Ne boste jih našli v nobeni izvirni organski obliki, zato je hidrogenizirane maščobe žaljivo primerjati z nasičenimi maščobami. Morda je bil namen proizva-

jalca dobiti nekaj uporabnega namesto nasičenih maščob, vendar pa »izrodek«, ki so ga dobili, nima več veliko skupnega z živilom.

Če celica ne more dihati, če ne more dobiti hrane in ne more pravilno izločati svojih presnovnih ostankov, bo prizadeta. Njena delitev ne bo več pravilna. Slabe membrane olajšujejo vdor patogenih organizmov in degeneracijo celice. Skupke prizadetih celic naredi prizadet organ, prizadeti organ pa veržno podira naše fiziološke in energijske procese v telesu. Zato je seznam posledic, do katerih pripelje uživanje hidrogeniziranih maščob, tako dolg. Verjemite, popolnoma vseeno je, kako se glasi diagnoza – ta je odvisna od tega, kaj so izmerili, zagledali na posnetkih ali zatipali kot posledico vseh opisanih napak. Pomembno je, kje so vzroki.

Zakaj uživamo plastiko?

Hidrogenizirana olja so najslabša oblika maščob, ki si jo lahko zamislite. Industrija ve, da gre za nevarno snov. Znanstveniki so to ugotovili že davnega leta 1971. Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1977 države zaprosila, naj zakonsko prepreče to tehnologijo predelave, vendar je prehranska industrija očitno bolj uspešna v lobiranju, zato je uporaba teh maščob še vedno dovoljena.

Verjetno o tem doslej niste veliko slišali. To pravim, ker je v Sloveniji zelo malo napisanega o škodljivosti teh degeneriranih maščob. Avtorji knjig in učbenikov, tako prehranskih kot zdravstvenih, se praviloma zadovoljijo s tem, da jih dajo na seznam živil, ki naj bi jih zaužili čim manj – ker se, po besedah mnogih, obnašajo kot nasičene maščobe. Pogosto je omenjeno tudi, da lahko zaradi transmaščobnih kislin prispevajo k dvigu ravnju holesterola.

Če bi bilo to vse, potem težave ne bi bile tako hude. V resnici so celo najslabše nasičene maščobe daleč boljša izbira od strjenih. Kljub temu, da hidrogenizirane maščobe dokazano povzročajo bolezni srca in ožilja, raka, poškodbe zarodka, hiperaktivnost, padec imunosti, neplodnost, raka na dojkah in prostati, debelost in diabetes (tipa II), propadanje zob ter dlesni in tako dalje, je to široko uporabljena sestavina, ki jo nenehno uživamo. V ZDA menijo, da degenerirane maščobe povzročijo 30.000 smrtnih primerov na leto. Američani so zares svetovni primer ene najbogatejših držav z najslabšo prehrano na svetu. Povprečni Američan zaužije 60 odstotkov vseh maščob v hidrogenizirani obliki. Zato ne preseneča, da so vodilni tudi na listi vseh civilizacijskih bolezni.

Povečan

HOLESTEROL?



Znanstveniki na **Harvard Medical School** so dokazali, da **klamatske alge** in **L.Acidophilus DDS1** normalizirata metabolizem maščobnih kislin s sprotnim zmanjševanjem slabega holesterola in trigliceridov.

NutriMax

Prehransko dopolnilo s klamatskimi algami, predelanimi po hladnem refrakcijskem postopku z dodatki, ki povečajo protivnetno delovanje in razstrupljanje organizma. Dodani so tudi rastlinski minerali.

NutriFlor

Probiotik in prebiotik, ki vsebuje **Lactobacillus Acidophilus DDS-1**. S 3 kapsulami NutriFlora zaužijete skoraj 29 milijard probiotičnih bakterij (dnevna doza).

več na: www.vidastudio.si



Vi ste vzrok!

Industrija ne bo prenehala uporabljati hidrogeniziranih maščob, ker jih imamo potrošniki tako radi. Res je tako! Če bi delali z nehidrogeniziranimi maščobami, bi morali pecivo, omake, namaze in drugo delati z maslom, s palmovo ali kokosovo maščobo ali z olji. Vendar bi imeli zaradi tega izdelki veliko krajšo dobo uporabnosti, kmalu bi začeli izločati maščobo, njihov videz pa ne bi bil tako brezhiben in homogen. Izdelke bi morali shranjevati na temnem in hladnem mestu, sicer bi postale maščobe hitro žarke.

To ne bi bila težava za majhne lokalne ponudnike, vendar pa smo potrošniki razvajeni in ne zaupamo ponudnikom, ki jih ne poznamo. In ker smo tako leni, da se nam jih ne da spoznavati, dajemo prednost tistim, ki so nam svojo prepoznavnost vsilili skozi oglase v medijih, časopisih, obcestnih plakatih itd. Prednost dajemo tistim, ki so vložili veliko denarja v to, da se nam vtisnejo v spomin, ne zavedamo pa se, da so morali ta denar všteti v končno ceno svojih izdelkov.

Multinacionalke želijo iz ene tovarne dobavljati robo za milijardo ljudi. Za to pa potrebujejo čas in

veliko transporta. Če potrebuje blago nekaj mesecev, da se preloži iz ene države v drugo, potem morajo biti roki uporabnosti zelo dolgi, sicer se posel ne bo splačal. Zato potrebujejo maščobe, na katere čas, kisik in temperature nimajo veliko vpliva. Če bi izdelki zahtevali le nekaj stopinj nižje temperature shranjevanja, bi postalo skladiščenje previsoka postavka v izračunih. Če bi blagu na polici prehitro potekel rok uporabnosti, bi vse skupaj izgubilo pomen. Ker želijo dobiček, trajnost, nizko prodajno ceno in lep videz, morajo uporabiti hidrogenizirana olja.

Seveda pa njihovi izračuni in želje ne pomenijo nič, dokler vi za njihov izdelek ne odštejete svojega denarja. In zakaj sploh to storite?

- Zato, ker je izdelek videti lep.
- Zato, ker je okusen in ga tudi otroci radi jedo.
- Zato, ker reklama pravi, da je dober.
- Zato, ker je cena sprejemljiva.
- Zato, ker se tega ne splača delati doma.
- Zato, ker ne vemo, da bi si s tem lahko škodovali.

Mislite, da bo zdaj, ko veste, za kaj pri hidrogeniziranih maščobah gre, kaj drugače? Mogoče bo pod pritiskom javnosti industrija prisiljena poiskati kakšno drugo tehnologijo. Potem vam bodo na vsa-

kem koraku sporočali, da so njihovi izdelki brez hidrogeniziranih maščob ali brez transmaščobnih kislin, vi pa jih boste še naprej veselo kupovali. Potem boste čez deset let naleteli na kakšno novo knjigo, ki vam bo razložila, v čem je težava nove tehnologije.

Dokler industrija išče snovi, ki jim naravni vplivi ne morejo do živga, mora ubiti življenje v živilu. Ni pomembno, ali to storijo z obsevanjem, temperaturo, mikrovalovi, pritiskom ali s čim, česar še ne poznamo. Zanje bo za trženje vedno zanimivo le mrtvo živilo, kajti le mrtvo živilo izpolnjuje pogoje globalizacijskega gospodarstva. To igro mačke in miši igrajo z nami že desetletja. Ne morejo pa je igrati, če se vi odločite, da se tega ne boste šli več in se naučite razlikovati »trupla« od živih živil. Vse je odvisno od vas.

HIDROGENIZACIJA (STRJEVANJE)

Hidrogenizacija je kemični proces, ki se odvija pri približno 220 °C in s katerim se olja iz tekočega stanja spremenijo v trde maščobe. V tem procesu se uporablja vodik, ki s pomočjo katalizatorjev (pospeševalcev reakcije) zapolni prosta mesta v verigah nenasičenih maščobnih kislin in iz njih na umeten način naredi maščobe, podobne nasičenim maščobam.

Popolna hidrogenizacija ustvarja zelo trde maščobe z visokim tališčem, ki zaradi tega niso praktične za uporabo v industriji. Zato so veliko bolj uporabljane delno hidrogenizirane (delno strjene) maščobe, pri katerih se lahko tališče prilagodi željam industrije. V procesu delne hidrogenizacije nastaja veliko transmaščobnih kislin, za katere danes vemo, da neposredno dvigujejo raven holesterola v telesu. Poleg tega hidrogenizacija uničuje precejšnji del karotenoidov, vitamin A, sterole in esencialne maščobne kisline. Ker pa groba hidrogenizirana maščoba ni užitna, mora še skozi proces rafiniranja, ki smo ga že opisali.

Strjena in delno strjena olja uporablja predvsem industrija. So osnova margarin, našli jih boste v večini peciv, paštet, namazov, krem, desertov, gotovih jedi itd. Če se jim želite izogniti, boste morali prenehati uporabljati kopico industrijsko predelanih živil, ali pa jih poiskati na policah z zdravo prehrano in pazljivo prebrati sestavine na izdelkih. Na srečo morajo biti označena!

vita ♥ care

KOKOSOVO IN PALMOVO OLJE

www.vitacare.si



Nepogrešljiv v vsaki kuhinji!

- edinstvena kombinacija kokosovega in olivnega olja,
- hladno stiskano, nerafinirano, brez beljenja,
- najboljša izbira za peko, cvrtje in kuho,
- največkrat pohvaljen izdelek s strani kuharjev,
- 13.100 Bovis, 45 Jang,
- ekološki certifikat.

Izdelek na voljo v prodajalnah Vitacare, PharmaCare ter nekaterih izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Specialist za RES zdravo prehrano!



Napotki za zdravo uporabo maščob

Tekst: Mojca Sekulič

Ste v dilemi, ali oljčno olje uporabiti za peko? Ali pripravljati živila na rafiniranem ali nerafiniranem kokosovem olju? Koliko časa po odprtju lahko uporabljamo laneno olje? Ali so maščobe zdrave ali škodljive, je odvisno predvsem od tega, kakšne sestave so, kako so predelane in kako jih uporabljamo.

V javnosti se žal o maščobah pogosto govori kot o zdravju škodljivih hranilih. Med seboj se maščobe zelo razlikujejo, zato je pomembno vedeti, katere in kako jih uporabljati, da zdravju koristijo in ne škodijo.

Maščobe delimo na nasičene maščobne kisline (MK), večkrat nenasičene in enkrat nenasičene MK. Značilnost nasičenih MK je ta, da so sestavljene iz trdnih enojnih vezi. Nenasičene MK pa imajo eno ali več nestabilnih dvojnih vezi, na katerih bi rade dobile nove atome. Zato so večkrat

nenasičene MK zelo dejavne. S stališča njihovega energijskega potenciala je to dobro (kot razlaga dr. Budwigova), vendar pa enaka lastnost pomeni, da so te maščobe precej bolj nagnjene k oksidaciji in neodporne na segrevanje. Kot laiki najlažje ločimo nasičene od nenasičenih MK po agregatnem stanju maščob pri sobni temperaturi. Nasičene MK so pri sobni temperaturi trde, nenasičene pa tekoče. Izjema so srednje in kratkoverižne nasičene MK, ki jih najdemo v mlečni in kokosovi maščobi. Te postanejo pri sobni temperaturi tekoče.

Katera maščoba je najboljša za segrevanje?

Za termično pripravo hrane (peko, kuho, cvrtje) so, zaradi svoje kemijske strukture, najbolj primerne nasičene MK. Te so pri visokih temperaturah zelo stabilne in pri njihovem segrevanju ne nastajajo škodljivi peroksidi, ki delujejo kot prosti radikali.

Po drugi strani vemo, da so nasičene MK velik dejavnik tveganja za različne civilizacijske bolezni. Na srečo nam narava ponuja kokosovo olje, ki je edinstveno. Sestavljeno je skoraj izključno iz nasičenih MK. Predvsem iz nasičene srednjeveržne lavrinske MK. Ta pa ne posnema slabosti dolgoverižnih nasičenih MK. Kokosovo olje je izjemno stabilno pri visokih temperaturah, saj ima točko dimljenja (temperatura, ki jo doseže olje, ko se začne dimiti) pri približno 180 °C (rafinirano kokosovo olje je stabilno do 225 °C).

Danes smo napredni in rafinirani!

Naše babice niso poznale rafiniranih olj. Pekle so na maslu in na svinjski ali gosji masti.

Tudi fritez niso poznale, še manj pa posebnih oljnih mešanic za cvrtje. Danes smo razviti in imamo na razpolago rafinirana olja, toda ali smo zaradi tega na boljšem, ocenite sami. V nadaljevanju vam opisujemo postopek rafiniranja.

Rafinirana olja gredo skozi naslednji postopek:

- Semena ali plodovi se očistijo in nato zmeljejo.
- Naslednja faza je segrevanje z vročo paro.
- Sledi vroče stiskanje. Na ta način se stisne večji del olja. Preostanek se stiska še enkrat, tokrat z dodatkom topil.
- Vse skupaj gre v centrifugo na filtriranje.
- V naslednji fazi se z uporabo fosfatov ali fosforne kisline iz olja odstranijo proteini, ogljikovi hidrati ali fosfatidi. S tem postopkom se podaljša življenjska doba olja, ker v njem ni več snovi, ki bi se hitro kvarile.
- Sledi nevtralizacija z natrijevim bikarbonatom ali natrijevim karbonatom (soda).
- Nato se olja operejo še z vodo – ni nam uspelo dobiti opisa, zakaj in kako to počnejo.
- Sledi beljenje. S tem postopkom se čistijo oksidacijski produkti (npr. peroksid), ostanki neželenih snovi iz prejšnjih faz ter naravna barva olja. Za beljenje se uporablja belilna zemlja ali aktivno oglje.
- Zgodbe še ni konec – tisto, kar je ostalo po vseh predhodnih fazah, gre še v postopek deodorizacije. Olja se še enkrat segrevajo v tuljavi, ob tem pa jim vbrizgavajo še vročo paro, ki se navzame vonja. Vse se dogaja pri temperaturah med 220 in 240 °C!
- Nazadnje pa se tisto, kar dobimo, imenuje rafinirano olje in se nahaja na naših prodajnih policah.

V šolah naše otroke učijo, da je rafinirano sončnično olje odličen vir vitamina E. Verjame, da je to res? No, niso naivni zgolj otroci. Pošteno si priznajte, koliko steklenic rafiniranega olja ste do zdaj že pojedli. Z njim pečete, kuhate, cvrete, začinjate solate, izdelujete majonezo. V telesu so takšne maščobe popolnoma nekoristne in lahko le upamo, da niso preveč škodljive.

Pri segrevanju maščob, ki so sestavljene večinoma iz nenasičenih MK, prihaja med pregrevanjem do kemijskih sprememb. Poleg že omenjenih peroksidov nastajajo trans MK, ki so najbolj sporna oblika spremenjenih MK s številnimi negativnimi učinki na zdravje. Kokosovo olje ima poleg termostabilnosti še veliko prednosti za naše zdravje. Lavrinska MK oziroma monolavrin, ki nastane pri razgradnji olja v telesu, deluje protivnetno, protivirusno, protibakterijsko in celo protikancerogeno. Zaradi navedenih lastnosti je kokosovo olje najbolj priporočljiva maščoba za termično pripravo jedi.

Vodila pri izbiri olj, ki jih ni dobro segrevati

Nenasičene MK imajo številne ugodne vplive na zdravje. Še posebej so pomembne kot vir esencialnih MK, predvsem omega-3 MK, ki jih v današnji prehrani primanjkuje.

Znani so predvsem pozitivni učinki nenasičenih MK na maščobe v krvi (zviševanje dobrega HDL holesterola) in vpliv omega-3 MK na preprečevanje srčno-žilnih obolenj. Novejše raziskave poleg tega dokazujejo ugodne vplive nenasičenih MK na miselne funkcije in vnetna stanja (npr. artritis, Chronova bolezen, astma itd.). Še posebej pa je pomemben zadosten vnos omega-3 MK med nosečnostjo in dojenjem.



Izbirajmo olja, ki so dobro zaščitena pred oksidacijo, pakirana v primerni embalaži (temnih steklenicah ali pločevinkah), s čimer preprečimo dostop zraka in svetlobe. Hranimo jih v temnem in hladnem prostoru ter jih po odprtju čimprej porabimo, da si zagotovimo najboljše učinke za zdravje.

Kljub številnim pozitivnim lastnostim pa so nenasičene MK zelo občutljive na številne dejavnike. Nenasičenih MK ni priporočljivo izpostavljati svetlobi, kisiku ali jih segrevati. Hitro oksidirajo, pri tem pa nastanejo prosti radikali, ki so za telo škodljivi. Nenasičene MK se nahajajo predvsem v rastlinskih oljih. Najbolj kakovostna so hladno stisnjena rastlinska olja.

Številna rastlinska olja so pred oksidacijo delno zaščitena z vitaminom E, ki zavira delovanje prostih radikalov. Kljub temu pa jih je najbolje hra-



Na trgu se pojavlja nerafinirano kokosovo olje in rafinirano (nehidrogenirano) kokosovo olje oziroma maščoba. Nerafinirano kokosovo olje je povsem naraven nepredelan izdelek s številnimi bioaktivnimi snovmi, ki ima zelo močan, za kokos značilen vonj in okus. To olje uporabljamo predvsem v hladni obliki za namaze, kreme, sladice, pa tudi za nego kože in las. Lahko ga tudi segrevamo, vendar živilom spremeni okus. Za toplotno pripravo jedi je zato bolj primerna rafinirana kokosova maščoba. Tej so med predelavo odstranili snovi, na katere bi visoka temperatura lahko negativno vplivala, zato je to najbolj varna maščoba za peko in cvrtje. Med rafiniranjem se maščobno-kislinska sestava ne spremeni, zaradi česar kokosova maščoba ohrani vse ugodne učinke lavrinske MK. Res pa je, da v rafinirani kokosovi maščobi ne najdemo bioaktivnih snovi, ki so značilne za hladno stisnjeno kokosovo olje.

niti v hladilniku in jih ni priporočljivo segrevati. Najbolj občutljivo je laneno olje, ki ga moramo po odprtju porabiti v par tednih, saj se njegova učinkovitost naglo zmanjšuje. *Laneno olje* je med vsemi rastlinskimi olji najbolj bogato z omega-3 MK, ki jih v današnji hrani močno primanjkuje. Posledice so vidne v slabšanju imunskega sistema in vrsti civilizacijskih bolezni. Dober vir omega-3 MK so tudi konopljin, repično in sojino olje, ki imajo poleg tega še tako sestavo, da so za oksidacijo manj dovzetne kot laneno olje.

Rastlinska olja, ki naj bodo del polnovredne zdrave prehrane, so *oljčno, repično, laneno, sončnično, bučno, sojino, sezamovo, olje koruznih in pšeničnih kalčkov, konopljin, osatovo, arganovo olje* itd. Zlasti če so olja hladno stisnjena, jih odlikuje visoka vsebnost številnih bioaktivnih snovi: polifenolov (antioksidantov), mineralov, mikroelementov, rastlinskih sterolov in v maščobah topnih vitaminov E, A, D. Uživajmo jih kot preliv za solate, k doma pripravljenim namazom in kot dodatek že pripravljenim toplim jedem.

Oljčno olje vsebuje mnogo enkrat nenasičenih MK, zato je bolj obstojno kot olja z večkrat nenasičenimi MK. Zaradi tega razloga ga lahko segrevamo, zavedati pa se moramo, da s tem uničimo nekatere koristne polifenolne in druge spojine.

Kakšna je zdrava margarina?

Običajna margarina je industrijski izdelek, pri katerem so bili prvotno potrebni različni postopki predelave (npr. hidrogeniranje oziroma strjevanje maščob), da je bil končni izdelek trdna maščoba, primerna za mazanje.

Proizvajalci ekoloških margarin ne uporabljajo hidrogeniranja ali transesterifikacije maščob. Za izdelavo uporabljajo samo hladno stisnjena in nerafinirana olja iz nenasičenih MK (npr. sončnično, repično) v kombinaciji z olji iz nasičenih MK (npr. palmovo in kokosovo), s čimer izdelajo zdrave margarine visoke hranilne vrednosti.

Zaradi navedenih lastnosti nenasičenih MK margarine ne segrevajte, če na njej ni jasno označeno, da je primerna za peko ali cvrtje.

Vitaquell deviško kokosovo olje



Hladno stisnjeno, nerafinirano in nehidrogenirano deviško kokosovo olje je pridelano iz kope - posušenega mesa kokosovih orehov. Tako pridelano ohranja prijeten okus in vonj po kokosu. Kokosovo olje je stabilno pri visokih temperaturah, zato je primerno za kuho, peko ali cvrtje. Lahko se uporablja tudi kot namaz v kombinaciji s sladkimi ali slanimi sestavinami.

Nerafinirano kokosovo olje vsebuje tudi veliko antioksidantnih snovi, ki ščitijo telo pred nastajanjem prostih radikalov. Zaradi svojih dobrodejnih lastnosti se uporablja tudi v kozmetiki; z njim negujemo kožo in lase.

Pri temperaturah do 25°C je olje trdo, pri višjih, pa se utekočini.





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

Šele nekaj desetletij vemo, da je v žitnem kalčku skritega nekaj dobrega, nekaj zdravilnega! To, kar ima blagodejne učinke na zdravje, se skriva v olju, ki ga pridobivajo iz pšeničnih kalčkov. Njegova koristnost temelji predvsem na dveh odlikah. Prva je visoka vsebnost esencialnih nenasičenih maščobnih kislin, druga pa vsebnost dragocenega vitamina E. Pa poglejmo, kje vse je olje pšeničnih kalčkov dobrodošlo.

Spoznajte blagodejne učinke olja pšeničnih kalčkov!

Priredila: Adriana Dolinar

Podpora pri odpravljanju rakavega stanja – maščobne kisline so nujne za izgradnjo in vzdrževanje zdravih telesnih celic, poleg tega pa so nujne tudi pri presnovi beljakovin. Te esencialne maščobne kisline pa imajo pomembno vlogo tudi kot podpora pri zdravljenju raka, saj spodbujajo celično dihanje in tako podprejo celotno presnovo.

Podpora reprodukcijskim organom – znano je, da je vitamin E za razplod nekaterih živali zelo pomemben. Iz istega razloga naj bi ga redno uživale tudi nosečnice in doječe mamice. Izkušnje pa potrjujejo tudi, da so imele ženske, ki so nagnjene k splavom in prezgodnjim porodom, premalo vitamina E. Daljše uživanje tega olja lahko tako bistveno pripomore tudi k odpravljanju te neljube težave. Ker olje pšeničnih kalčkov naravno okrepi in uravnava delovanje organov, se ga priporoča tudi pri težavah v meniju, kadar je mesečno perilo slabotno, neredno ali ga spremljajo krči. Dobrodošlo pa je tudi pri pomanjkanju spolne sle.

Krepčilo za srce – to olje je dobrodošlo zlasti pri motnjah prekrvitve srca, pomaga pa tudi pri odpravljanju šibkosti ali okvar srčne mišice, deluje proti zoženju venskih žil in proti drugim pojavom srčnih slabosti. Olje pšeničnih kalčkov pa je v pomoč tudi pri motnjah v prekrvitvi možganov in torej pri vseh težavah, ki so s tem povezane, na primer pešanje spomina, vrtoglavica, motnje ravnotežja itd.

Podpora pri uravnavanju telesne teže – ker olje pšeničnih kalčkov uravnava delovanje spolnih žlez, se lahko z njim uspešno branimo tudi neželene debelosti. Kadar okrepimo delovanje tega olja še z jemanjem pripravka iz morske haloge, ki je pri nas na voljo v obliki prehranskega dopolnila Kelp, bo to okrepilo tudi delovanje ščitnice in drugih hormonskih žlez ter tako narav-

no uravnotežilo telesno težo in izboljšalo splošno zdravstveno stanje. Kdor se otepa pretirane suhosti, pa bo nad uravnavaočim učinkom olja pšeničnih kalčkov prav tako prijetno presenečen.

Podpora pri težavah s povečano prostato – olje pšeničnih kalčkov se je izkazalo tudi tu, še zlasti v kombinaciji s pripravkom iz semen žagastolistne palme. V začetnem stadiju tovrstnih težav sta tako mnogim zadostovala le ta dva pripravka.

Da bomo dosegli zelene učinke, pa je treba vedeti, katero, v kakšnih količinah, kako, koliko časa itd. olje pšeničnih kalčkov uživati, saj je tudi to pomembno. Zato telesu privoščite le najboljše pripravke olja, pridobljene po hladnem postopku stiskanja. Samo ti namreč resnično vsebujejo veliko za zdravje blagodejnih snovi, vitamina E in nenasičenih maščobnih kislin. Pri nas sta za te namene na voljo, na primer, olje pšeničnih kalčkov in kapsule olja pšeničnih kalčkov A. Vogla. Ob uživanju olja pšeničnih kalčkov pa bo mnogim dobrodošlo Voglovo priporočilo, ki pravi, da naj za krepitev ali preventivo odrasli uživajo eno čajno žličko olja pšeničnih kalčkov na dan. Za večji terapevtski učinek pa se priporoča dnevni odmerek za odrasle eno jedilno žlico trikrat na dan, za otroke pa eno čajno žličko trikrat na dan. Otrokom olje pomaga pri normalnem razvoju, še posebej pa je dobrodošlo tudi pri »šolski« utrujenosti. Olje se lahko zaužije čisto ali v juhi, v zmleti sadni kaši, na solati itd. Čas uživanja olja naj bo v skladu s potrebami. Če potrebujete učinkovito količino vitaminov in rudnin, olje pšeničnih kalčkov uživajte daljše obdobje, lahko tudi po več mesecev. Ko se pomanjkanje odpravi, se priporoča postopno opuščanje uživanja olja, in sicer tako, da pred prekinitvijo še nekaj časa uživате najprej polovični odmerek, nato četrto odmerka in nazadnje uživanje opustite. Opuščanje uživanja tega dragocenega olja je seveda pametno le, če ste prej neustrezno hrano zamenjali s polnovredno, saj vas bo v nasprotnem primeru industrijsko predelana, sladka, prazna hrana ponovno pripeljala do pomanjkanja vitaminov, mineralov in drugih vitalnih snovi. Od tu je pa le še korak do te ali one bolezni!

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





Laneno olje – zdravilo ali strup?

Tekst: Sanja Lončar

Težko bi našli olje, ki bi bilo tako dober primer tega, kako ogromna je razlika med živim in mrtvim živlom. Že večkrat smo pisali o zdravilnosti in koristnosti lanenega olja ter o terapiji dr. Budwigove, ki je z njim rešila na tisoče ljudi.

Vendar pa nenehno dobivamo vaša pisma in kopije knjige Elaine Hollingsworth, »Prevzemite nadzor nad svojim zdravjem in se izognite industriji bolezni«, v kateri je laneno olje opredeljeno kot najslabše in najbolj škodljivo med vsemi olji. Kdo ima torej prav? Menimo, da imata prav obe, vendar pa ne govorita o istem živilu.

Elaine Hollingsworth citira raziskave, ki so izvedene na izoliranih snoveh iz lanenega olja ali iz obdelanega ali oksidiranega olja. Tako citira Charlesa E. Myersa, specialista onkologije in nekdanjega ravnatelja Centra za raziskave raka na Univerzi v Virginiji, ki pravi: »V devetih objavljenih raziskavah, ki so analizirale vpliv alfa linolenske kisline – ene od snovi v lanenem semenu, za katero se meni, da je koristna za zdravje ljudi – se je pokazalo, da lahko alfa linolenska kislina poveča tveganje za raka na prostati oziroma pospeši njegov razvoj pri tistih, ki so že zboleli.«

Hollingsworthova citira tudi mnenje dr. Peata, ki laneno olje označuje kot najbolj kancerogeno od vseh olj, kar utemeljuje z njegovo hitro oksidacijo. Žal avtorica sklepa, da se moramo zato lanenemu olju izogibati.

Če že uživata laneno olje, ste ob branju teh argumentov verjetno že ostali brez sape. Če pa ste razmišljali o tem, da bi začeli, vas je verjetno ta želja minila.

Zdaj pa se ustavimo in skupaj zajemimo sapo. Kako je mogoče, da se dve (osebno sem prepričana, da) zelo dobronamerni in resnicoljubni osebi tako razlikujeta v svojih ugotovitvah? Znova pridemo do sporočila, ki vam ga poskušamo podati v vsakih novicah našega projekta. Način pridelave, predelave ter odnos do živila je tisto, kar v današnjem času razlikuje strup od zdravila. In laneno olje je najbolj ekstremni primer tega.

To, kar drugi avtorji imenujejo nestabilnost, dr. Budwigova imenuje energijski potencial. Med vsemi maščobami, ki jih je raziskovala, so tiste v lanenem olju v kombinaciji z mlečnimi proteini ustvarjale največji energijski potencial ter omogočale celicam, da ohranijo več sončnih fotonov kot katera druga snov. Prav nestabilnost elektronov, ki so pri lanenem olju v nenehnem gibanju, ustvarja močno elektromagnetno polje, ki je negativno nabito. Z njimi reagira pozitivno nabita sulfhidrilna skupina, ki jo najdemo v aminokislinah metonin in cistein, ki ju je veliko v skuti oziroma v mlademu siru. Navedena kombinacija kot zaključena skupina hitro potuje po krvi do vsake celice ter omogoča pravilno izmenjavo kisika in drugih snovi.

Kot poznavalka kvantne fizike je dr. Budwigova dojela, da je bistvo zdravja v pravilnem pretoku energije skozi celico in v njenem pravilnem dihanju. Če celica ne diha, potem ji tudi nobena hrana ne morejo pomagati. Selen, vitamini, aminokisline – vse to je lahko dragocena hrana za celico, toda šele takrat, ko bo začela normalno dihati in ko bo imela moč za normalno presnovo. Vemo, da

rakaste celice ne marajo kisika. Kako spraviti kisik v celico in jo znova napolniti z življenjsko energijo, pa je vprašanje, ki je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja.

Navodila za pravilno uporabo lanenega olja:

- Lanenega olja nikoli ne segrevajte in ne dajajte na vroče jedi (npr. na blitvo, krompir itd.).
- Kupujte le najkakovostnejša olja v temnih steklenicah ali pločevinkah.
- Nikoli ne kupite večjih količin.
- Odprto olje shranjujte dobro zaprto v hladilniku.
- Pripravljenih jedi ne pustite stati na zraku. Najbolje je, da jed zaužijete takoj.
- Če olja ne boste zaužili v nekaj tednih, je najbolje, da kupite nekaj manjših steklenic in ga takoj po odprtju prelijete vanje. Vsebinsko nalijte skoraj do roba, da bo pod pokrovom ostalo čim manj zraka. Dobro zaprite in shranite v hladilniku.
- Preverjeno najboljša oblika uporabe je proteinsko-oljna kombinacija, kot jo priporoča dr. Budwigova.
- O koristnosti uživanja olj v obliki kapsul ali na solatah so mnenja deljena.

Dr. Budwigova ni eksperimentirala z izolirano linolno kislino. Kot poudarja sama, je pomembna kombinacija dvakrat nenasičene linolne kisline s trikrat nenasičeno linolensko, ki sta v lanenem semenu v odličnem razmerju. Pomembno je tudi, da laneno seme izvira s prave lokacije in je pridelano na pravilen način. Danes so največje proizvajalke lanenega semena ZDA, Argentina in Rusija. Lan dobro raste tudi pri nas. Poznavalci ocenjujejo, da je najbolj kakovostno olje, ki je pridelano na območjih z veliko sončne svetlobe. Pri uživanju je zelo pomemben tudi vaš odnos do lastnega zdravja in izogibanje vsem vdorom v svoje energijsko polje.

Zato bodite pri izbiri olja zelo pozorni. To je eno izmed redkih živil, za katerega vam ne bomo svetovali, da ga kupite pri lokalnem kmetu. Cejenje lanenega olja mora potekati brez prisotnosti zraka, sicer bo olje hitro oksidiralo. Zato imajo, na primer, pri podjetju Naturata za vsako vrsto olja posebne stiskalnice. Laneno olje, ki je najbolj občutljivo, cedijo v vodi, da bi v steklenico lahko prišlo popolnoma neoksidirano.

Naj vas ne bo strah hitre oksidacije. Dejstvo, da nekaj hitro oksidira, ne pomeni, da gre za slabo živilo. Korenčkov ali pesin sok, ječmenova ali pšenična trava so med najboljšimi antioksidanti, kar jih poznamo, vendar le pod pogojem, da jih zaužijemo takoj, ko jih pripravimo. Že po nekaj minutah namreč oksidirajo in v telesu ne delujejo več kot antioksidanti. Zaradi tega pa nihče ne bo napisal, da je korenčkov ali pesin sok strupen. Enako velja za laneno olje. Če ga znate pravilno izbrati in pravilno uporabiti, globoko verjamemo, da vam bo pomagalo. S tem oljem le ne smete biti površni. Ne izbirajte ga na osnovi cene. Posegajte le po ekološko pridelanem, hladno stisnjenem in varno shranjenem pred svetlobo. Ne smete ga pozabiti na svetlobi in držati odprtega. Najbolje ga je zaužiti v nekaj tednih po odpiranju. Če dobrega olja ne morete dobiti, potem je bolje uživati laneno seme, ki ga boste sproti zmelili. Dr. Budwigova je z meritvami prišla do sklepa, da zmletlo seme oksidira že v desetih do petnajstih minutah, zato ga je nesmiselno kupovati zmletega ali ga mleti na zalogo. Zanimivo je, da se lahko oksidaciji izognemo, če seme zmešamo z medom.

Pravilna uporaba lanenega olja in semena se nam zdi tako pomembna, da smo tokratne recepte povzeli iz kuharice dr. Budwigove, ki je končno objavljena tudi v slovenščini.

SKRB ZA ZDRAVJE JE V VAŠIH ROKAH

Če celica ne diha, ji ne morejo pomagati nobena hranila. Kako spraviti kisik v celico, je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja. Njena dieta je danes sestavni del holističnega zdravljenja v mnogih klinikah. Nemška zavovalnica celo priznava del stroškov njene terapije. Njen pogled na raka je celosten in zajema tako fizične kot tudi bolj subtilne ravni bivanja. Vredno se je seznaniti z njnimi ugotovitvami. Izogibajte se slabim maščobam, sladkorju – brez njega rakava celica ne more živeti, uporabljajte živila, ki rastejo v vaši bližini.

Več o knjigah dr. Budwigove na:
www.Budwig.si,
naročila tudi po
tel.: 01/ 43 62 334.



Recepti po dr. Budwigovi

Povzeto po knjigi dr. Johanne Budwig:
Oljno-proteinska dietna kuharica



Ultra zdravo zelje

Sestavine:

- 125 g oleoloxa (Oljno-maščobna osnova oleolox je narejena iz 250 g kokosove maščobe, 1 čebule, 10 strokov česna in 125 cm3 olja iz lanenih semen. Čebulo sesekljamo in prepražimo na kokosovi maščobi, ki jo segrejemo na 100° C. Pražimo približno 15 minut, dodamo 10 strokov česna in pražimo še tri minute. Precedimo in stisnemo maščobo skozi sito v 125 cm3 olja iz lanenih semen (ki smo ga pred tem pol ure hladili v zamrzovalniku). To osnovo shranimo v hladilniku in dodajamo različnim jedem proti koncu kuhanja, ali na tej osnovi podušimo zelenjavo pred kuhanjem (nikoli dlje kot eno minuto).)
- 1 jedilna žlica olja iz bučnih semen
- 250 g zelja
- 1 čebula
- kvas
- zeliščna sol

Priprava:

Stopite oleolox v ponvi, ki ste jo predhodno ogreli, in na njem pražite čebulo, dokler ne začne rumeneti. Dodajte zelje. Dobro premešajte, dodajte nekaj kvasa in segrejte. Zelje naj bo narezano nekoliko drobneje. Še med praženjem primešajte jedilno žlico bučnega olja. Na koncu okrasite z nekaj kolobarčki čebule ali z orehi. Postrezite kot prilogo pretlačenemu krompirju.



Kostanj z gobicami

Sestavine:

- oleolox osnova
- kuhani kostanji
- gobice (po želji tudi jušna zelenjava)
- namesto smetane skuta z jogurtom in lanenim oljem

Priprava:

Na oleolox osnovi ali na kokosovi maščobi podušimo gobice in drugo jušno zelenjavo. Zalijemo z vodo, dodamo jušne začimbe in kuhane kostanje.

Na koncu zmešamo skuto, jogurt in laneno olje, da dobimo gostoto, podobno sladki smetani. »Laneno smetano« dodamo na koncu, ko se jed na krožniku že ohladi na temperaturo za uživanje.



Zelena z majonezo iz skute in lanenega olja

Sestavine:

- 3 jedilne žlice olja iz lanenega semena
- 3 jedilne žlice mleka
- 3 jedilne žlice mladega sira ali skute
- 1 jedilna žlica limoninega soka

- ali/in 2 jedilni žlici jabolčnega kisa
- 1 jedilna žlica gorčice
- ½ čajne žličke zeliščne soli

Priprava:

V mešalniku zmešajte olje in mleko s skuto. Dodajte gorčico, limonin sok, kis in sol. Majonezo iz skute in lanenega olja lahko pripravimo v številnih čudovitih različicah.

Komentar:

Lahko jo uporabljamo kot osnovo namazov (npr. s sveže naribano zeleno), v solatah (npr. z rižem, testeninami) ali razredčeno kot osnovni preliv za solate. Začimbe lahko spreminjamo po okusu. Majoneza je odlična npr. z drobnjakom ali peteršiljem, majaronom, kumino ...



Krepčilna solata

Sestavine:

- jogurt, skuta in laneno olje (ali skuta, mleko in laneno olje)
- skuhane testenine ali polenta
- sveža sezonska zelenjava
- sveže gobice šitake
- sezam

Priprava:

Pri tem receptu gre dejansko le za to, da namesto navadnih, nezdravih majoneznih polivk uporabite tisto, pripravljeno z lanenim oljem. Črni sezam je krepčilen in zelo prispeva k dvigu imunskega sistema. Enako počnejo tudi gobe šitake, zato so tovrstne solate odlično krepčilo v »predvirusnem« času.



Najpogostejše napake pri uživanju lanenega semena:

- Če semena zaužijete cela, potem jih telo ne more presnoviti in iz njih ne boste dobili omega 3 in drugih dragocenih maščobnih kislin. Zato si ne obetajte zdravilnih vplivov. V vašem telesu bodo delovale le mehansko. Ker lahko vpijejo veliko vode, bodo mehansko porinile naprej snovi v vašem debelem črevesu in ga s tem »razgibale«.
- Če lanena semena čez noč namočite v jogurtu, se bodo že napila in mehanskega delovanja ne bo več. Še vedno pa bodo pretežek zalogaj za presnovo, ker jih varuje sluzasta ovojnica. Zato je ta oblika uživanja najmanj koristna. Ni pa škodljiva.
- V mlinčku dobro zmleta lanena semena so dober vir kakovostnih maščobnih kislin. Pomembno je, da se v mlinčku ne pregrejejo (ker nato takoj oksidirajo), zato nikoli ne meljite več kot nekaj žličk. Če boste svoj odmerek omega 3 maščobnih kislin redno uživali na ta način, vam priporočam, da si kupite poseben mehanski kosmičnik za semena, ki semen pri mletju ne segreva.
- Količina potrebnih semen se bo spreminjala glede na to, kako drobno ste jih zmleli in kako dobra je vaša prebava. Od 33 do 43 % vsebine semena so olja, kar pomeni, da morate zaužiti približno trikrat večjo količino semena, da dosežete enako količino kot pri olju. Ekvivalent eni jušni žlici olja so tako 3 do 4 žlice zmletih semen. Ker je izkoristek manjši, je treba dodati še nekaj več semen.
- Lanena semena so dekorativna in dobrega okusa, vendar postanejo s pregrevanjem nekoristna in celo škodljiva. Maščobe, ki jih vsebuje laneno seme, so od vseh maščobnih kislin najbolj občutljive na toploto in hitro oksidirajo, s čimer postanejo vir transmaščobnih kislin in prostih radikalov. Pozabite na takšno uporabo!



LANENO IN KONOPLJINO OLJE NATURATA

- neoksidirano
- ekološko
- hladno stisnjeno

KJE KUPITI: www.biovan.si

Odkrivanje novih zakladov

Tekst: Katja Podergajs

V današnjem času se srečujemo z vse večjim pomanjkanjem esencialnih maščobnih kislin, s katerimi naši predniki, ki so uživali nepredelano hrano, niso imeli težav. Zakladnica dragocenih maščob se danes skriva v oljih, ki jih je industrija na srečo pustila pri miru. Dva izmed njih je še posebej koristno spoznati – predstavljamo vam konopljinu in svetlinovo olje, ki lahko storita veliko za vaše zdravje in vitalnost.

Ste za požirek konoplje?

Konoplja je še pred nekaj leti velja za prepovedano narkotično rastlino, danes pa je vse bolj spoštovana gostja tako vsakodnevnih jedilnikov kot posebnih diet in različnih terapij. Najpogosteje jo najdemo v obliki olja, vse bolj priljubljena pa so tudi jedilna semena. O njeni koristnosti za zdravje govori že njeno latinsko ime, *Cannabis sativa*, saj sativa pomeni koristna.



Skoraj 90 % konopljinega olja, ki ga ne smemo zamenjati s hašiševim, predstavljajo enkrat- in večkrat nenasičeni maščobne kisline, kar je za človeško prehrano izredno pomembno. Od tega je 50 do 70 % linolne (omega-6) kisline in 15 do 25 % alfa-linolenske kisline, ki ji danes pravimo kar omega-3 maščobna kislina. Tako že od 10 do 20 gramov (približno ena jedilna žlica) konopljinega olja zadovolji dnevne potrebe po teh dveh esencialnih maščobnih kislinah. Uporaba olja v

vsakodnevni prehrani zmanjšuje nevarnost srčnih napadov in drugih bolezni srca in pžilja, saj omega-3 zmanjšuje strjevanje krvi in izboljšuje profil holesterola. Poleg tega je omega-3 delujejo protivnetno in so v veliko pomoč pri lajšanju bolečin. Zato konopljino olje uporabljajo tudi v terapevtske namene pri bolnikih z AIDS-om, glavkomom, astmo, epilepsijo in še pri nekaterih drugih bolečinskih stanjih.

Že pri opisu svetlinovega olja smo govorili o izrednih lastnostih gama-linolenske kisline in prav z njo je bogato tudi konopljino olje, ki tako pospešuje zdravljenje različnih vnetnih procesov (npr. vnetje mehurja, ulcerozni kolitis, kronična vnetja črevesja ...). GLA in vitamin D v konoplji sta prav tako koristna v preprečevanju in zdravljenju osteoporoze.

Kar osem esencialnih maščobnih kislin, zelo ugodno razmerje med omega-3 in omega-6 maščobnima kislinama, veliko vitaminov B kompleksa in vitamina E, visok delež fitosterolov in veliko visokorazrednih proteinov uvrščajo konopljino olje med prvovrstna živila in naravna terapevtska dopolnila pri množici težav. Zelo primerno pa je tudi za športnike, saj telesa ne oskrbi le z energijo (proteini in maščobe), ampak tudi z vitamini in mineralnimi snovmi.

Nočna frajla v domači lekarni

Svoje cvetove odpre ponoči, medtem ko so podnevi zaprti – prav zato so naše babice poimenovala rastlino svetlin (*Oenothera biennis*) »nočna frajla«. A njeni rumeni cvetovi jih niso zanimali le zaradi svoje (nočne) lepote, temveč predvsem zaradi oljnih semen, ki se skrivajo v njih in s svojimi zdravilnimi učinkovinami pomagajo pri mnogih težavah. Svetlinovo olje je najbolj znano in razširjeno kot blažilec predmenstrualnih simptomov in menopavzalnih težav, a to vsekakor ni vse, kar zmore.

Je najbogatejši naravni vir gama-linolenske (GLA) in linolne (LA) kisline – nenasičenih esencialnih maščobnih kislin, ki nase vezeta proste radikale in sta zato pomembni za zaščito živcev in celic. GLA povečuje tvorbo prostaglandina E-1, ki zmanjša lepljenje trombocitov in tako izboljša pretok krvi – prav zato svetlinovo olje pomaga pri menstrualnih težavah in težavah s krvnim tlakom. Hkrati pa GLA tudi zmanjšuje nevarnost vnetij, znižuje vsebnost maščob v krvi in s spodbujanjem presnove pomaga pri uravnavanju telesne teže.

Prostaglandini med drugim regulirajo delovanje možganov, zato svetlinovo olje kot dodatek k prehrani zelo dobro vpliva na naše razpoloženje in prispeva k zmanjševanju tesnobe. Ker spod-



buja funkcijo centralnega živčevja, lahko z njim preženemo kronično utrujenost in izboljšamo koncentracijo. Redno uživanje svetlinovega olja zmanjšuje tudi bolečine pri artritisu in revmi.

Okusno, vendar nevarno cvrtje!

Akrilamid je kemikalija, ki nastaja pri toplotni obdelavi živil (predvsem pri cvrtju, pečenju in pripravi na žaru). Poskusi na živalih so potrdili, da povečan vnos akrilamidov vpliva na razvoj rakavih bolezni. Zato ga Mednarodna agencija za raziskave raka uvršča v razred 2A, kar pomeni, da gre za snov, ki z veliko verjetnostjo povzroča raka.

Koliko akrilamida je varno zaužiti, je zaenkrat še ugibanje. Zgodnje dovoljene meje pa so, kot ponavadi, kompromis med željami industrije in znanstvenimi spoznanji (ki jih večinoma financira ta ista industrija). Zgornjo varno mejo so tako postavili na 100 mcg na dan. Če ste ljubitelji čipsa, ocvrtega krompirčka, kave, dobrot z žara, ocvrtega sladkega peciva in drugih ocvrtih mastnih dobrot, jih zelo verjetno na dan zaužijete precej več od zgoraj navedene številke. Prav posebej nevarno pa je, da so prav otroci največji ljubitelji živil, ki vsebujejo veliko akrilamidov. Pri njih je treba zaradi njihove manjše telesne mase dovoljene meje zaužite količine pomnožiti z 2 ali 3, da se približamo realni oceni tveganja.

Zakonodaja količine akrilamida v živilih zaenkrat še ne omejuje, zato boste morali biti pri tej kategoriji živil lastni zakonodajalec.

Še to, na testiranju čipsov in podobnih ocvrtih izdelkov so se eko izdelki odrezali le za odtenek boljše kot konvencionalni. Res je, da so brez

Da ne govorimo le o nočni, temveč tudi o frajli, pove mehka in gladka koža, ki vas bo krasila ob redni uporabi svetlinovega olja. Učinkovito pa je tudi pri krhkih nohtih in slabih laseh, zato ne preseneča, da si je našlo svoje mesto v kozmetiki. Ker je bogato je z vitaminom E, lovilec prostih radikalov, preprečuje nastanek suhe kože, gub in razpok, poleg tega pa blaži vnetja, alergije, prhljaj in luskavico. A tudi to ni nič novega – pri težavah s kožo in za hitrejšo celjenje ran so svetlin namreč že pred nekaj stoletji uporabljali tudi ameriški Indijanci. Povabite torej kdaj pa kdaj »nočno frajlo« v svojo domačo lekarno – hvaležna vam bosta tako telo kot duša.

In še namig: za dobro počutje si privoščite eno čajno žličko dnevno, najboljše zvečer pred spanjem.

ostankov težkih kovin, ostankov pesticidov, umetnih barvil ali arom, vendar so tudi v njih odkrili prisotnost akrilamidov in degeneriranih maščob. Čips lahko v 100 gramih vsebuje med 50 in 370 mcg akrilamidov. 100 gramov ocvrtega krompirčka (pommes frites) pa ga vsebuje od 20 do 120 mcg. Če upoštevate, da ga je v eni porciji zelo hitro vsaj 200 gramov, je to pregreha, ki se ji je bolje izogniti. Ne pozabite na to, da so na višjih temperaturah pripravljani tudi piškoti in napolitanke. S 100 grammi takšnih izdelkov v telo vnesemo povprečno med 5 in 60 mcg akrilamidov.



Koristni namigi:

Če že pečete, pokrijte pekač, da se bo živilo dušilo v lastnem soku. Med pečenjem dodajte rožmarin ali nekaj zelenega čaja, saj zavirata tvorbo akrilamidov.

Če ne morete brez krompirja, ga najprej nekaj minut kuhajte, nato pa še zapecite. S tem se zelo zmanjša tvorba akrilamidov. Vedite tudi, da ustvarja pečenje manj akrilamidov kot cvrtje.

ZELENA GLINA



Glina je osnovna komponenta površine zemlje in igra pomembno vlogo v človeštvu in kraljestvu narave. **Zelena glina** prihaja iz globine zemlje južne Sicilije, čistega neonesnaženega, sončnega in vetrovnega področja. Na površje se jo pridobi v poletnih mesecih. Suši se na soncu, kar jo obogati z dodatno močjo in energijo. Glina izvira iz morskega področja, je **bogata z naravnimi mikroelementi in mineralnimi solmi**, zaradi česar je izjemno aktivna. Že 16 milijonov let leži na geološkem pasu polnem **vitalne energije in koristne moči Zemlje**, ki je ostala nedotaknjena. Z uporabo v obliki mask, lepilnih mask, oblog, zobnih past ali kot tekočina v kopelih se vrača v naše telo. Zaradi lastnosti vpijanja strupov lahko glino uporabljamo tudi za **notranje razstrupljanje telesa**.

- **Zelena glina – fino mleta**
150g ali 400g
(notranje, za maske, obloge)
- **Zelena glina – kopel**
500g (za maske, obloge)
- **ARGILTUBO – že pripravljena zelena glina v tubi** – stisneš in namažeš! 250ml

100%
naravno

Zelena glina **vsebuje divalentno železo**, ki je mlajše in bolj učinkovito ter daje glini zeleno barvo, drugačno od navadnih glin, ki vsebujejo trivalentno železo. Ko jo zmešamo z vodo zelena glina postane **čudovita zelena krema, gladka, mehka, voljna in gibka**. V stiku gline s kožo občutite **čutno zadovoljstvo blagostanja**.



Izdelke dobite v trgovinah **Sanolabor, Biotopic** in v vseh boljše založenih specializiranih prodajalnah.
Zastopa in prodaja: Biotopic d.o.o., Cvetlična 9, Celje,
T: 03-5441631, E: info@biotopic.si

Holesterol je le posledica. Raje se ukvarjajte z vzroki.

Tekst: Sanja Lončar

Verjetno se že sprašujete, kako to, da v teh novicah ne najdete niti besede o holesterolu.

Dejansko zato, ker lahko z uživanjem kakovostnih in nedegeneriranih maščob rešite dve težavi hkrati. Telesu zagotovite prepotrebne snovi, obenem pa ga ne silite, da bi se branilo pred smetmi, za katere vas je industrija prepričala, da se uvrščajo med živila.

Vse več je znanstvenikov, ki se strinjajo, da holesterol nastaja kot obrambna reakcija našega telesa, če smo dehidrirani, polni kislin, ali če uživamo hrano, ki je v postopku predelave utrpela "totalno" (hidrogenizacija, homogenizacija, obsevanje, obdelava v mikrovalovki ...). Holesterol je tako podoben carini, ki varuje mejne prehode in ti so ravno v vašem ožilju, ker se tam opravlja največji del izmenjave telesnih tekočin.

Zato rešitev ni v zniževanju holesterola, posebej ne s pomočjo snovi, ki zavirajo pravičen metabolizem v telesu in znižujejo vaš energijski potencial.

Voda »topi« holesterol

Če telesu zagotovite dovolj vode, ne bo prisiljeno v varčevalne ukrepe, med katere sodi tudi zalivanje ožilja s holesterolom, da se dragocena voda ne bi izpirala iz telesnih tkiv.

Telo se brani pred slabimi maščobami

Izognite se degeneriranim maščobam, ker jih telo noče in zaradi njih ustvarja "barikade" v ožilju. Največ jih je skritih v pecivih, konvencionalnih margarinah, paštetah, namazih, rastlinskih smetanah neznanega izvora, industrijskih sladica ...

Poskrbite za dobro prebavo, da vaše telo ne bo po nepotrebnem obremenjeno z neprebravljnimi odpadki. Pri tem so vam lahko v veliko pomoč živila, ki vsebujejo klorofil (alge, koprive, ječmenova trava) in aktivne encime (npr. encimski dodatki).

Seveda so tudi pri tej nalogi nepogrešljivi dobri probiotiki, ki proizvajajo veliko desnosučnih

mlečnih kislin. Tudi probiotiki naredijo veliko dobrega naenkrat: postrgajo kandido z vaše črevesne stene, kemično onemogočijo patogene bakterije, stimulirajo imunski odziv, izboljšujejo prebavo hrane in še posebej vsrkavanje kalcija, magnezija in drugih koristnih rudnin, ki nas zakisajo. Kot so pokazale raziskave na Harvardu, ima uživanje probiotikov (posebej izstopa učinkovitost seva *Lactobacillus Acidophilus* DDS-1) za posledico manj vnetij, boljšo prebavo ter manj zastrupljenosti in zakisanosti organizma, kar se končno pokaže tudi v zmanjšanju nivoja holesterola.

Veliko zakisanosti v telesu ustvari nepopolna presnova. Kot zelo dobra podpora pravilni razgradnji mesa in težkih nasičenih maščob se je izkazala zelena papaja, saj pomaga opraviti popolno razgradnjo beljakovin v aminokisline, hkrati pa se v tankem črevesju loti temeljitega čiščenja prebavnih resic. Črevesne resice so izrednega pomena za naš imunski sistem. Naša lastna zdravstvena policija v telesu ne zmore opraviti svojega dela, če so se zaradi usedlin, ki vsebujejo beljakovine, črevesne resice in sluznica črevesja z leti oz. desetletji spremenile v žlindrast in fermentiran bio smetnjak. Ko pa pospravijo črevesje, se encimi papaje odpravijo tudi v druge dele telesa, celo v možgane, in se tudi tam lotijo razkrajanja usedlin, ki so tam obtičale in nam lahko grenijo življenje. Na podoben način deluje tudi klorofil. Sproti razkisa in razstruplja pa še pospravlja "za nazaj".

Olajšajte delo jetrom

Za dobro presnovo maščob skrbijo jetra in žolčnik. Da bo njihovo delo lažje steklo, so vam v veliko pomoč kakovostne švedske grenčice in izvleček artičoke.

Če nimate žolčnika je še posebej pomembno, da zelo pazljivo izbirate maščobe in uživate takšne, ki jih telo lahko presnavlja tudi brez podpore žolča. Takšne so kokosove maščobne kisline, maščobne kisline iz nepredelanega mleka in večkratno nenasičene maščobne kisline (npr. v lanenem in konopljinem olju), ki se presnavljajo veliko lažje od npr. maščob v mesu ali rafiniranih in hidrogeniziranih olj.

Pospravite debelo črevo

Za veliko pospravljanje debelega črevesja, iz katerega smo tudi naredili kompostnico, pa je zelo blagodejno in od vseh metod najbolj varno pitje gline. Debelo črevo lahko očistimo tudi s klistirji, kolonoterapijo ali z uživanjem posebnih začimbnih mešanic.

GREEN MAGMA®

VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je s posebnim patentiranim postopkom dr. Hagiware pridobljeno iz listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

ZELENA MAGMA

+ vitamini in minerali
+ močni antioksidanti
+ aktivni encimi
+ aminokisline
+ **klorofil**

Več o izdelku preberite na www.zazdravje.net v rubriki Kje se dobi.



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani, T: 01 562 82 27
• e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si



PHARMOS NATUR®

Korenito čiščenje celotnega organizma

PAPAJA - REZINE

iz zelenih plodov tropske papaje



- pospešujejo presnovo maščob in beljakovin na najbolj naraven način - s svojimi dragocenimi encimi, minerali in balastnimi snovmi
- čistijo, razkisajo in vitalizirajo ves organizem
- so naravna pomoč pri hujšanju in težavah s prebavo

Prodaja: specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje: Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, e-mail: vida.gorjanc@princeton.si



Arganovo olje in izvleček amaranta za nego zrele kože

Naravna, certificirana kozmetika Dr. Scheller združuje to, kar ni uspelo še nobeni kozmetiki: nežno, naravno nego in globinsko delovanje učinkovin. Izdelki so narejeni iz izbranih izvlečkov, visoko kakovostnih naravnih olj in popolnoma naravnih učinkovin iz vseh koncev sveta.

Za nego zrele, zahtevnejše kože so tako na voljo izdelki, katerih glavna sestavina je **arganovo olje**, tekoče zlato, kot mu pravijo. Arganovemu

olju že od nekdaj pripisujejo čudovite lastnosti, saj učinkovito preprečuje staranje kože ter jo oskrbuje z vitaminom E in vlago. Poleg čudežnega arganovega olja je tu še **izvleček amaranta**, zaklada starodavnih Inkov, ki gladi, neguje ter obnavlja kožo.

Dnevna in nočna krema z arganovim oljem & amarantom občutno izboljšujeta elastičnost kože in dolgotrajno gladita gube. Za večjo učinkovitost, boljšo napetost kože in dodatno nego pa sta na voljo še **intenzivni serum proti gubam** ter **koncentrat za predele okrog oči z arganovim oljem & amarantom**.



Puščavsko zlato

Tekst: Katja Podergajs

Kaj bi vas bolj presenetilo: koza v krošnji drevesa ali drevo sredi puščave? Verjeli ali ne, arganovemu drevesu (*Argania spinosa*) uspeva presenečati z obojim.

Ta mojster preživetja v maroški puščavi namreč v kratkem deževnem obdobju nakopiči v svojih listih večje količine vode, ki so prava poslastica za žejne puščavske koze. A poleg tega vodnega bogastva skriva arganovo drevo v svojih krošnjah še nekaj, kar za koze sicer nima posebne vrednosti, ima pa toliko večjo za ljudi.

Govorimo o verjetno že vsem dobro poznanih arganovih jedrcih, ki domujejo v oreških znotraj olivam podobnih plodov. Ta drobna jedrca so manjša od sončničnih semen, a bogata z dragocenim zlato rumenim oljem, ki ga imenujejo tudi maroško tekoče zlato, saj je za 1 liter olja potrebnih kar 40 kilogramov jedrc in 16 ur ročnega dela. Slednjega opravljajo berberske ženske še vedno po tradicionalnem

postopku – s kamni strejo oreške, nato pa jedrca v njih zmeljejo v kamnitem ročnem mlinu. Brozgo zmešajo z vodo v pasto, ki jo ročno pregnetejo in tako iztisnejo iz nje olje.

Arganovo drevo je eno najstarejših na svetu in zdravilni učinki njegovih jedrc so znani že dolga stoletja. Prvi znani zapis o njih je izpod rok egipčanskega zdravnika Ali Ibn Radouana, ki je v njem omenjal zdravljenje ušes in želodca z arganovim oljem.

V domači berberski tradicionalni lekarni je to olje v vsakodnevni uporabi, tako za notranje kot za zunanje zdravljenje. Z njim mažejo že dojenčke, da jih zaščitijo pred zunanjimi vplivi. Uporabljajo ga tudi kot blažilno sredstvo pri sončarici in luskavici. Vedo, da znižuje holesterol, dezinficira rane, pomaga pri arteriosklerozi in revmi, zdravi vodene koze in hemoroide, revitalizira kožo ...

Seveda pa je to olje tudi sestavni del njihove kuhinje. Njihova specialiteta je Amlou – arganovo olje, pomešano z medom in mandlji, kar daje energijo in moč (in je tudi afrodiziak).

Nasveti za uporabo Arganovega olja v prehrani:

Arganovo olje ima blag, prijeten okus po oreških. Uporablja se kot dodatek k jedem, ko so že skuhanе na sopari, pražene ali pripravljene na žaru. Pri mesu ali ribah zadošča nekaj kapelj. Kombinacija arganovega olja in limoninega soka pa je izvrstna kot preliv za solate.

In zakaj je arganovo olje pravzaprav tako zdravilno?

Zaradi visoke vsebnosti vitamina E (dvakrat več kot v olivnem olju) deluje kot močan antioksidant in skupaj z antioksidativnim fenolom tvori pravi zaščitni zid za naš imunski sistem, saj nevtralizira proste

BIO ARGANOVO OLJE

V večini term lahko uživate v berberski masaži z **arganovim oljem**, ki je eno najpomembnejših olj za pomladitev kože in pomaga pri raznih kožnih boleznih. **Bio arganovo milo, piling z arganovim oljem in gel za tuširanje** vašo kožo zmečajo. **Šampon in balzam z arganovim oljem** nahranita lase in lasišče. **Rožna voda, rožna krema in naravni lifting** so namenjeni tako ženskam kot moškim. Koži povrnejo vitalnost, čvrstost, prožnost, mladost in šarm.

Berbersko ekstra deviško bio arganovo olje iz biološko čiste pokrajine Maroka – "pravo tekoče zlato" s tisoč in enim zdravilnim učinkom.



Argana d.o.o., Retnje 50, 4294 Križe / **g:** 040 479 020, 041 636 484 / **e:** info@argana.si / **w:** www.argana.si

radikale in aktivira kisik v celicah. E vitamin je pomemben tudi za razvoj in vzdrževanje funkcij živčnega in mišičnega sistema.

Vsebuje več kot 80 % mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki izrazito dobro vplivajo na revmatska in kardiovaskularna obolenja, ščitijo vezivna tkiva, izboljšujejo možganske zmogljivosti ter spodbujajo jetra in prebavo. Med njimi je še posebej pomembna visoka vsebnost linolenske kisline (omega 6), ki pomaga pri uravnavanju holesterola v krvi.

Enako kot notranje, te sestavine vplivajo tudi na zunanje težave, zato je to olje eno najpomembnejših pri zdravljenju raznih kožnih bolezni. Hkrati dobiva vse večjo vlogo tudi v kozmetiki, saj kožo vlaži, hrani, pomlajuje, krepi in učvrščuje.

Blaga masaža z arganovim oljem učinkuje na hujšanje, čvrstost kože in sprostitvev hrbta.

Leta 1998 je UNESCO proglasil arganovo drevo kot svetovno dediščino človeštva, leta 2001 pa so domače institucije in tuji partnerji organizirali prvi festival arganovega drevesa. Na njem je bilo sprejetih več odločitev: dolgoročni razvoj nerazvityh berberskih pokrajin, varovanje okolja in zaščita arganovega drevesa. Tako se bodo koze lahko še naprej veselile sočnih listov, njihovi lastniki vira zaslužka za preživetje, puščavska pokrajina trdnih korenin, ki preprečujejo erozijo ... mi pa vseh blagodejnosti tekočega rumenega zlata.

Maščobe niso le mazilo!

Tekst: Sanja Lončar

Za konvencionalno kozmetiko je maščoba le mazilo v vaši kremi in stabilna snov v izdelku, ki mora preživeti na polici nekaj let. To je velika žalitev olj in maščob. Verjemite mi, da enaka, kot če bi svoj najnovejši prenosni računalnik z vsemi programi vred degradirali na vlogo kamna, s katerim obtežite papirje na mizi, da vam jih ne raznese veter.

Naravne maščobe so esenca toplote in sončne svetlobe. Brez izjeme so vse pridobljene iz semen ali sadežev, ki so vpili veliko sonca. Kot pravi dr. Johanna Budwig, so maščobe snovi, ki vplivajo na vse vitalne funkcije. To je energija življenja, ki lahko daje tudi vaši koži in celotnemu telesu veliko energije. V njeni zelo uspešni terapiji proti raku igra vtiiranje kakovostnih olj v kombinaciji z izbranimi eteričnimi olji pomembno vlogo. Ali potrebujete še kakšen dokaz za to, kako pomembno je, katere maščobe boste dali na telo?

Delovanje naravnih maščob ni odvisno zgolj od vrste maščobnih kislin ter količine vitaminov in antioksidantov, ki jih vsebujejo. Vsaka maščoba je drugačna in ima tudi svoje skrivnosti, ki presegajo formule, ki jih znajo napisati in narisati kemiki in fiziki.

Namesto da sprašujemo, kako so sestavljene, je bolje, da vsako rastlino vprašamo, v čem je dobra, kaj obvlada in česa lahko nauči naše telo. S tem pristopom se vam bo odprlo bistvo daril iz božjega vrta.

Ko boste to dojeli, vam ne bo več vseeno, kaj so proizvajalci zmešali v vašo kremo. Celo na različne formule naravnih izdelkov boste gledali veliko bolj kritično.

Ne gre le za to, ali je maščoba, ki so jo uporabili, naravna. Pomembno je, katere maščobe so uporabili, kako so jih kombinirali ter kako so bile te pridelane in predelane. Ko to veste, bo vsaka krema, ki jo boste vzeli v roke, kot zgoščenka z drugačno glasbo. Če veste, v čem je

**AUBREY®
ORGANICS**
100% NARAVNA KOZMETIKA
IZ EKOLOŠKIH SESTAVIN
še od leta 1917

Veganski izdelki, nikoli testirani na živalih
Vse za naravno nego obraza las in telesa
Več kot 100 naravnih kozmetičnih izdelkov za ženske,
moške, dojenčke in otroke
Ličila in parfumi
Čistila za dom

www.zin.si, info@zin.si, tel: 030/919-555
Ekološka trgovina ZDRAVO IN NARAVNO, Ljubljana center pokrajina, T: 051/879-998
Ekološka trgovina BIOVERA, Galjuničeva 9, LJ Rakovnik-Rudnik, T: 051/750-108
Ekološka trgovina BIOVERA (KANTER), Elencova center MR, T: 051/723-033
Ekološka trgovina BIO SL, CE, Sestrona 2, T: 03/620-22-04

razlika, boste lahko izbrali vedno pravo glasbo zase.

Že dve leti zbiramo gradiva za knjigo »Resnice in zmote o maščobah«. Ni težko dobiti tehnične podatke – kaj, kje, koliko itd. Iskanje odgovora na vprašanje, zakaj uporabiti prav to maščobo in kaj enkratnega zna ta narediti v našem telesu, je veliko bolj zapleteno.

Ta znanja v današnjem času obvlada izredno malo ljudi. Tega v knjigah praviloma ni. To so tajni zakladi tradicionalnih medicinskih pristopov, kot so tibetanska in kitajska medicina ter ajurveda. Na evropskih tleh pa se na to spoznajo le nekateri zeliščarji in tisti, ki delajo po načelih biodinamike in antropozofske medicine.

Ljudje, ki veliko čutijo, praviloma malo govorijo. Če že spregovorijo, želijo izraziti vso kompleksnost snovi in nevarnosti, v katere lahko zapademo, če smo pri svojih sklepih površni. Vsak, ki se zaveda kompleksnosti vseh medsebojnih vplivov, ne mara poenostavljanja, ki ga terja današnji čas.

Instant zahodna civilizacija pa si želi instant receptov. Zato smo si tudi nakopali toliko težav kot nobena druga civilizacija pred nami. Smo žrtev lastne nepotrpežljivosti in lahek plen industrije, ki ve, da si želimo biti lepi v petih minutah, nahranjeni v desetih in pozdravljeni v nekaj urah.

Zato vas prosim, da tega, kar boste prebrali, ne jemljete kot navodila. To je namreč le blisk v temi, ki je tu, da nam pokaže, da obstajajo svetovi, o katerih zelo malo vemo, kljub temu pa zelo močno vplivajo na nas. Vse, kar si obetam, je le, da v vas vzbudim občutek ponižnosti pred veličastno inteligentnostjo in ljubeznijo narave, ki nas obkroža. Upamo, da bo knjiga pripravljena do naslednjega poletja, do takrat pa naj vam postrežemo zgolj z nekaj inspirativnimi ugotovitvami.

Arnikino olje

(osnovno olje + izvlečki arnike)

Arnika je poznana kot dober diagnostik in reševalec. Takoj prepozna tkiva, ki so utrpela udarce ali so pretirano napeta. Če ste bili preveč fizično dejavni, vas masaža z arnikinim oljem lahko obvaruje pred vnetjem mišic, zato je to olje obvezna oprema športnikov. Uporabljamo ga lahko tudi pri udarninah in podplutbah (ne pa na odprtih ranah in odrgrinah!).

Grozdno olje

Grozdno olje vsebuje izjemno močan antioksi-

Naravna rastlinska olja za obraz in telo



Kontrollirano poreklo BDH

Masaže telesa z naravnimi olji so pravi balzam za kožo. Naravna rastlinska olja, ki vsebujejo nasičene in nenasičene maščobne kisline, se zelo dobro vpijajo in na koži ne puščajo neprijetnega mastnega filma. Tako je koža zaščitena in negovana hkrati, se blago lesketa ter postane čudovito mehka in voljna...

V Berglandovi ponudbi boste našli naslednja olja:

- Olje mareličnih pečk
- Avokado olje
- Jojoba olje
- Šentjanževno olje (macerat)
- Mandljevo olje
- Svetlinovo olje
- Ognjičevo olje (macerat)
- E vitamin olje
- Olje pšeničnih kalčkov
- Olje divje vrtnice (šipkovo olje)
- Boragino olje
- Rožno olje
- Arnika olje (macerat)
- Ingverjevo olje
- Olje rakitovec in pomaranča

Vsa masažna olja Bergland so na voljo v vseh boljše založenih zeliščnih prodajalnah, v specializiranih prodajalnah Sanolabor ter v nekaterih lekarnah.



www.baytris.si,
M&B co, d. o. o.,
03 752 02 60

dant OPC. Njegov učinek je mnogokrat močnejši od učinka vitamina C in vitamina E. OPC predstavlja pomembno hranilo za kožo, saj izjemno povečuje elastičnost vezivnih tkiv in jo varuje pred agresivnimi prostimi radikali. S tem zelo upočasnjuje staranje in nastajanje gub.

Avokadovo olje



Vsebuje veliko vitamina A, B, D in E. Pri zelo izsušeni koži nadomesti naravno maščobo.

Boragino olje



Boraga je ena izmed redkih rastlin (poleg svetli-
na), ki vsebuje veliko GLA. Na koži deluje tako,
da izboljšuje prekrvitev in uravnava delovanje
žlez lojnic, zato pomaga pri kožnih izpuščajih,
ekcemih in celo nevrodermitisu. Zanimivo je, da
so pri masaži hiperaktivnih otrok ugotovili, da
jih boragino olje pomirja. Tistim, ki so nagnjeni k
depresiji, pa boraga izboljša razpoloženje.

Močno pomlajuje. Uporablja se za masažo proti
gubicam, predvsem v predelih okoli oči.

Jobobino olje

Jojoba je res posebna rastlina. Za takšno
puščavnico bi prej pričakovali, da je podobna

kaktusu ne pa zeleni mehki rastlinici, kakršne
praviloma srečujemo le na področjih z obilo
vlage. Jojoba se zna prilagoditi ekstremno
stresnim razmeram – čez dan preživi na žgočem
soncu, ponoči pa na temperaturah blizu ledišča.
Zato tudi telesu pomaga pri premagovanju
stresa. Naši koži prenaša modrost prilagajanja
in neverjetno vzdržljivost. To olje leta in
leta ne bo oksidiralo, zato ga uporabljajo v
vrhunskih kozmetičnih izdelkih, koža pa ga z
veseljem sprejema kot hrano in zdravilo. Je zelo
kakovostna osnova masažnih in negovalnih olj.

Šentjanžvo olje

(cvetovi v olju)



Šentjanževka skladišči v sebi »sončevo moč sve-
tlobe«, zato je odlična za uporabo v zimskem
času: vrača energijo, greje in povzdiguje duha.
Uporablja se za sproščujočo masažo celega telesa
pri nervozi, nespečnosti in depresiji, za redno
podporo pri emocionalni nestabilnosti in preu-
trujenosti. Preprečuje degenerativne spremem-
be na koži, zato ga uporabljamo tudi pri ranah in
opeklinah. Primerno je za občutljive ljudi, osebe,
nagnjene k melanholiji, za nosečnice, otroke, ki
trpijo zaradi emocionalnih stresov, težko zaspi-
jo, močijo posteljo.

Svetlinovo olje

Zelo bogato je z dragocenimi maščobnimi kislina-
mi, predvsem z gama-linolensko. Uravnava
vlažnost kože.

Olje mareličnih pešk

O mareličnih peških dostikrat slišimo kot o
enem najpomembnejših virov čudežnega vita-
mina B17, ki zna poiskati in uničiti rakave celice.
Še pred tem odkritjem so ga spoštovali zaradi vi-
sokega deleža dragocenih esencialnih maščob-
nih kislin, ki omogočajo idealno prehrano naše

kože. Zato je primerno za nego in zaščito suhe, občutljive in postarane kože.

Mandljevo olje



Klasično in blago negovalno olje za vse tipe kože. Primerno je tudi za poporodno masažo in nego dojenčkov. Lahko ga uporabljamo kot osnovo za oljne mešanice.

Olje cvetov črnega trna (izvlečki cvetov v osnovnem olju)



Olje preprečuje nastajanje strij pri izgubi ali povečevanju telesne teže. Kombinacija črnega trna, breze in šentjanževke krepi vezivno tkivo in mu vrača elastičnost. Olje nudi telesu toploto in zaščito. Zelo primerno je med nosečnostjo.

Olje pšeničnih kalčkov

Več o njem lahko preberete v tekstu Alfreda Vogla. Kot najboljši vir vitamina E in lecitina je čudežno olje po neprepanih nočeh ali če ste bili prisiljeni bivati v neprežračenih prostorih. Dobesedno prežene sivino iz vaše kože ter ji vrne elastičnost in življenje.



WELEDINA OLJA ZA TELO SPROŠČAJO, OSVEŽIJO IN INTENZIVNO NEGUJEJO

Weledina olja iz čistih rastlinskih olj, ki jih pridobivajo iz zrelih sadežev in semen, so en sam sončni sijaj: polna energije, toplote in življenja.

Privoščite si nežno naravno nego iz bogate Weledine ponudbe: s soncem in vitaminom C bogato **olje iz rakitovca**, osvežilno **olje limone in mandeljna**, negovalno **olje divje vrtnice**, pomirjačo **olje sivke**, masažno **olje iz ognjiča** ali **iz arnike**, negovalno **olje proti celulitu iz breзовih listov**, ter novo, regenerativno **olje iz granatnega jabolka**.

Nasvet: olje je potrebno vedno nanašati v zelo tankem sloju, na še nekoliko vlažno kožo in ga nežno vtirati. Koži zagotavlja elastičnost, napetost in voljnost.



WELEDA

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

Resnice in zmote o osteoporozi



Avtorji: Sanja Lončar, Matjaž Kološa, Dario Cortese, Adriana Dolinar

Menite, da veste, kaj je dobro za vaše kosti? Kaj pa če tisto, kar počnete v dobri veri, da pomaga, v resnici škoduje? V knjigi vas čaka veliko presenetljivih ugotovitev in naravnih rešitev, ki vam lahko prihranijo veliko denarja in nepotrebnih luknjic v kosteh.

Predvsem smo iskali odgovore – kaj moramo storiti, da brez strahu uživamo v zrelih letih in svoje kosti krepimo brez tveganja, da bi ob tem pokvarili kaj drugega v telesu. Pripravili smo vam kopico izvirnih receptov in zelo natančnih nasvetov, kaj, kdaj in kako uporabiti.

Knjigo lahko z 20 % popustom kupite na vseh dogodkih projekta (v koledarju dogodkov so označeni s kompasom), po redni ceni pa v vseh trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor, izbranih knjigarnah in na:

www.soncnatrgovina.com/osteoporoza.

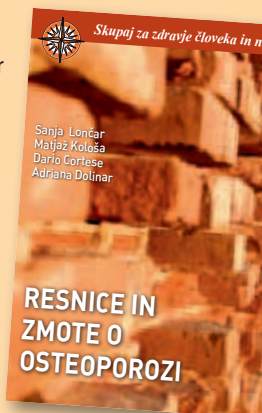
Naročite jo lahko tudi na: **041 770 120**
ali **knjiga.osteoporoza@gmail.com.**

SVETOVANJA

Vabljeni na brezplačna svetovanja o tem, kako si lahko pri osteoporozi pomagamo z naravnimi sredstvi. Adriana Dolinar vam bo svetovala:

- **4.11. v Postojni, Sanolabor, od 9:30 do 13:00**
- **11.11. v Novi Gorici, Sanolabor, od 9:30 do 14:00**
- **16.11. v Radovljici, Trgovina Meta, od 10:30 do 15:00**
- **23.11. v Mariboru, od 10:00 do 13:30**

Prosimo, da v omenjenih trgovinah rezervirate svoj termin za brezplačno svetovanje.



Olje rakitovca



Ima izredno visok delež vitaminov A in E, karotinov, antioksidantov in esencialnih maščobnih kislin, ki so vsi pomembni za ohranitev vitalne in lepe kože. Olje rakitovca prav tako pomaga celiti poškodbe kože, rane, ekceme, opekline in odrgnine.

Ognjičevo olje

(cvetovi, namočeni v osnovno olje)



Ognjič ustvarja posebno zaščitno plast (energijsko in fizično), ki varuje kožo pred degenerativnimi poškodbami. Zato je posebno primerno za otroke, ki še nimajo povsem izgrajene kože, da bi jih varovala pred zunanjimi vplivi. Zelo pomaga tudi pri negi poškodovane, od sonca izsušene ali razdražene kože.

Rožmarinovo olje za telo

(eterično olje rožmarina v kombinaciji z osnovnimi olji)

Pravilen krvni obtok je osnova, da lahko telo normalno opravlja svoje naloge. Rožmarin spod-

buja krvni obtok in s tem greje celo telo – vrača občutek ugodja vsem, ki jih rado zebe. Bleda in na pogled mrtva koža bo po uporabi tega olja ponovno oživila in zasijala. Primerno je za ljudi, ki imajo hladne okončine zaradi slabe cirkulacije krvi, za diabetike, ljudi z oslabelem vezivnim tkivom, s celulitom, z nizkim krvnim pritiskom.

Rožno olje

(praviloma gre za mešanico eteričnega olja v osnovnem olju)



Rožno olje in rožno vodo so, ne brez razloga, že davno uporabljali kot zdravilo za veliko različnih težav. Je blag antiseptik, pomirja razdraženo kožo, istočasno pa deluje spodbujevalno in antidepresivno. Je odlično olje za nego kože. V Franciji eterično olje vrtnice uporabljajo v aromaterapiji za zdravljenje hujših oblik depresije. Rečejo mu tudi »olje za dušo«.

Olje divje vrtnice

(šipkovo olje)



Dragoceno olje, pridobljeno iz šipkovih plodov, vsebuje visok delež esencialnih maščobnih kislin. Pogosta osnova so jojobino, makadamijino ali mandljevo olje.



Sanolabor

Ko gre za zdravje!

Nov prodajno razstavni salon

Sleherni izmed nas se bodisi zaradi starosti, bolezni ali nesrečnega spleta dogodkov prej ali slej najde v življenjskem obdobju ali trenutni situaciji, ko se zdijo vsakdanja drobna opravila kot nepremagljiva ovira.

To nas je vodilo, da smo v podjetju Sanolabor odprli razstavno prodajni salon zdravstvenih pripomočkov in izposojevalnico, kjer si boste lahko na enem mestu ogledali in praktično preizkusili pripomočke, ki jih potrebujete. Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče (tudi za invalide) omogočajo, da se vam lahko celostno posvetimo.

Kje smo: Leskoškova 4,
Ljubljana, krožišče pri
Koloseju
tel.: 01 585 43 39



Za življenje brez ovir ...

Delovni čas:

ponedeljek - petek od 8. do 19. ure
sobota od 8. do 13. ure

alva
NATURAL COSMETICS

SANDDORN
naravna ekološka kozmetika
z rakitovcem z antiage učinkom
za čudovito kožo po 30. letu

Testno dokazano po 28 dneh uporabe
30 % zmanjšanje globine gub
76 % povečanje vlage v koži

ECO CERT

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 katere si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



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

PETEK, 6. – NEDELJA, 8. NOVEMBER

3-DNEVNA DELAVNICA ZA DOULE (LAIČNE OBPORODNE POMOČNICE)

Prostori Združenja Naravni začetki, Grablovičeva 54, Ljubljana (Nove Poljane)

Delavnico bo vodila svetovno znana doula Debra Pascali Bonaro.

Prijave in informacije: info@mamazofa.org.

Organizira: Združenje Naravni začetki

SOBOTA, 7. NOVEMBER

SLOVENSKA EKOLOŠKA OZIMNICA

Trgovina Jablana, pokrita tržnica BTC, Ljubljana, od 9. do 15. ure

Vabljeni na degustacijo slastnih marmelad, vložene zelenjave, namazov in drugih ozimniških dobrot s slovenskih ekoloških kmetij.

Več informacij: 01 585 28 13.

SOBOTA, 7. NOVEMBER

SEMINAR UPORABA VENTUZ IN MOKSIBUSTIJ

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

8-urni seminar organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa dr. Petar Papuga, zdravnik in specialist za akupunkturo.

Seminar je namenjen tistim, ki so končali tečaj kitajske masaže Tuina.

Cena seminarja je 115 € in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 05. novembra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PONEDELJEK, 9. NOVEMBER

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

15 – urni tečaj usposabljanja za nacionalno poklicno kvalifikacijo maser in refleksoterapevt poteka med tednom od 17. do 21. ure. Organizira ga Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Dejan Putrle, univ. dipl. biolog., pedagoški delavec.

Cena je 70 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 07. novembra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PONEDELJEK, 9. NOVEMBER

SLOVENSKA PREMIERA FILMA ORGASMIC BIRTH

Knjižnica Otona Župančiča, Ljubljana, ob 17. uri

Po filmu pogovor z avtorico filma Debro Pascali Bonaro. Organizira: Združenje Naravni začetki



ČETRTEK, 12. NOVEMBER

PRIVOŠČITE SI ZIMO BREZ PREHLADOV

Dvorana nad vrtcem Borovnica, ob 19. uri

Narava nam ponuja vse, kar potrebujemo, da se izognemo gripi in ostalim težavam z dihal. Vabljeni na predavanje Adriane Dolinar, ki vam bo razkrila, kako se na naraven način izognemo prehladam.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Obiskovalce naprošajo za prispevek.

PETEK, 13. NOVEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

45–urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah itd. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Prijavite se lahko

do 11. novembra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



PETEK, 13. NOVEMBER

DOMA PRIPRAVLJENI SLADKI IN SLANI NAMAZI

Mladinski center Sevnica, ob 18. uri

Na delavnici bomo spoznali surovine za pripravo namazov, njihove prehranske vrednosti in uporabnost. Naučili se bomo pripraviti namaze na osnovi različnih stročnic, tofuja, semen, oreškov in kokosove maščobe, spoznali načine priprave v domači kuhinji in opremo za pripravo namazov. Seznanili se bomo s prednostmi domače priprave namazov, možnostmi njihove uporabe v prehrani in pogoji za shranjevanje.

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa, vse pripravljene namaze pa boste lahko tudi poskusili. Vstop je prost.

Organizira: KŠTM - Mladinski center Sevnica



SOBOTA, 14. NOVEMBER

KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA NARAVEN NAČIN

Kmetija Žunko pri Mariboru, od 9.45 do 17.00 h

Ne zamudite jesenskega časa za krepitev svojih dihal! Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnotežja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek, degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihalna in imunski sistem.

Več o delavnici preberite v spletnem koledarju dogodkov na: www.zazdravje.net. Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

Za prijave in dodatne informacije pokličite na: 031 214 045, od ponedeljka do petka, od 16. do 18. ure.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo je 10. november.



TOREK, 17. NOVEMBER

ALI JE VSE TO ZARADI STRESA?

Prostori Obalnega Doma upokojencev na Markovcu (Krožna cesta 5), Koper, ob 18.30

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka ali gre za kaj kon-

kretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? Res moramo v Tibet, Brazilijo ali kakšno drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro? Predava Rajko Škarič.

Vstopnina: 5 EUR

Organizira: Društvo za dobre medčloveške odnose Sončnica Koper Informacije: 041 697 606



TOREK, 17. NOVEMBER

10 ZMOT O OSTEOPOROZI

Terme Snovik, seminarska soba, ob 18. uri

Ali ste vedeli da vam jemanje kalcija bolj škoduje kot koristi? Ali ste vedeli, da mleko telesu lahko vzame več kalcija kot ga da? Ali ste vedeli, da svoje hormone lahko »naštelate« brez nevarnih hormonskih pripravkov? Če bi le vedeli, koliko neresnic in polresnic poslušamo v zvezi z osteoporozo! Na predavanju boste izvedeli, katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo veliko zdravja in denarja. Predavala bo Sanja Lončar, društvo Ognjič.

Organizira: Terme Snovik – Kamnik d.o.o. Za člane Kluba zdravja je vstop prost. Vstopnina za zunanje obiskovalce je 5 EUR, za goste, ki so ta dan na kopanju pa 3 EUR.



SREDA, 18. NOVEMBER

KAKO S HRANO IN NARAVNIMI SREDSTVI IZBOLJŠATI IMUNSKI SISTEM

Narodni dom Celje, stranska dvorana, ob 17. uri

Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: Društvo zeliščarjev Ginko Celje.

Prispevek za predavanje je za člane Društva 3 EUR, za ostale pa 5 EUR.



ČETRTEK 19. NOVEMBER 2009

PREKLETSTVO VLOG

Obrotni dom, Gradnikove brigade 6, Nova Gorica, ob 19. uri

Ali je vloga uspeh ali prekletstvo? Zakaj uživamo v določenih vlogah in zakaj v njih vztrajamo tudi takrat, ko nas izčrpavajo? Kako pademo v vloge strokovnjakov, družinske vloge in vloge »življenjskega cilja«? Kako vloge povzročajo zdravstvene težave in težave v medsebojnih odnosih? Bi lahko živeli brez vseh teh vlog? Predaval bo Rajko Škarič.

Organizira: Klub CDK Nova Gorica

**SOBOTA, 21. NOVEMBER****KAJ JE BOLJ NEVARNO:
GRIPA, STRAH PRED GRIPO ALI
CEPIVO PROTI GRIPI?****Planet Tuš Kranj, ob 10.30 h**

Vsak dan nas ustrahujejo z naraščajočimi številkami obolelih zaradi nove gripe. Po drugi strani prihajajo tudi svarila o nevarnosti cepiva in podatki o raznih umazanih igricah farmacevtskih družb. Kako se znajti med vsemi temi informacijami? Koliko je nova gripa zares nevarna? Koliko so nevarna cepiva, ki so na voljo? Ali se lahko pred novo gripo obvarujemo tudi brez cepiva? Kaj lahko storimo, da dočakamo potencialno epidemijo v čim boljši formi? Kaj preverjeno zmanjšuje možnosti, da bi zboleli, četudi bi bili v kontaktu z virusom?

Odgovori na ta vprašanja utegnejo biti zelo pomembni te jeseni, zato ne zamudite predavanja Sanje Lončar in Roberta Terčelja Schweizerja.

V spremljevalnem programu bodo v avli Planeta od 10. do 14. ure stojnice z zdravilnimi pripravki in zanimivimi informacijami.

**PETEK, 27. NOVEMBER****10 ZMOT O OSTEOPOROZI****Mladinski center Sevnica, ob 18. uri**

Enako kot 17. novembra. Vstop je prost.

Organizira: KŠTM – Mladinski center Sevnica

PETEK, 27. – NEDELJA, 29. NOVEMBER**RAZSTRUPLJANJE TELESA, UMA IN
DUHA****Hotel Bellevue, Mariborsko Pohorje, od 17.
ure v petek do 17. ure v nedeljo**

Na delavnici se boste v prijetnem naravnem ambientu hotela Bellevue naučili pripraviti jedi po načelih zdrave prehrane, umirili vaše misli ob jutranji in večerni jogi ter meditaciji, sprostili v naravi in v Wellness centru v savnah ter ob sprostitvenih in razstrupljevalnih masažah.

Dobili boste tudi odgovore na vprašanja: Kako umakniti čim več nepotrebne »kemije« iz svoje kuhinje, kopalnice in kako se negovati naravno? Kako si s prehrano in pozitivnimi afirmacijami pomagati pri razstrupljanju posameznih organov? Kako na naše zdravje vplivajo čustva, kot so žalost, strah, zamera, jeza in kako si pomagamo v določenem čustvenem in energijskem stanju?

Program bosta izvajala Talita Taber, dipl. ing. živilske tehnologije, in Dejan Žuna, učitelj joge.

Prijave, dodatne informacije in podroben program na: Hotel Bellevue, Na Slemenu 35, 2208 Pohorje, tel.: 02 607 5100, belvue@termemb.si, www.termemb.si.

**SOBOTA, 28. NOVEMBER****KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN
OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA
NARAVEN NAČIN****Dvorana nad servisom Gorenje, Solkan, od
9.45 do 17.00 h**

Enako kot 14. novembra.

Zadnji rok za prijavo je 24. november.

**SOBOTA, 28. NOVEMBER****KAJ JE BOLJ NEVARNO:
GRIPA, STRAH PRED GRIPO ALI
CEPIVO PROTI GRIPI?****Planet Tuš Celje, ob 10.30 h**

Enako kot 21. novembra v Kranju.

**SOBOTA, 28. NOVEMBER****SLOVENSKA EKOLOŠKA OZIMNICA****Trgovina Jablana, pokrita tržnica BTC, Ljubljana, od 9. do 15. ure**

Vabljeni na degustacijo »brezgrešnih« slaščic Rajska jablana. Izdelane so iz ekoloških sestavin po načelih zdrave, naravne prehrane.

Več informacij: 01 585 28 13.

**ČETRTEK, 3. DECEMBER****RESNICE IN ZMOTE O
MAŠČOBAM****Dvorana nad vrtcem, Borovnica, ob 19. uri**

Kako je možno, da vam margarine lahko dvignejo holesterol, kljub temu, da ga ne vsebujejo? Kako je možno, da nekateri uživajo ocvirke in polnomastno mleko, imajo pa manj težav s holesterolom kot tisti, ki so pozorni na vsak gram zaužite maščobe? Marsikaj, kar smo do sedaj vedeli o maščobah, nove raziskave izpodbijajo.

Če bi radi vedeli več o tem, kaj, kako in zakaj jesti ter kako se na varen način znebiti škodljivega holesterola, vas vabimo na predavanje Rajka Škariča in Sanje Lončar.

Organizatorji naprošajo za prispevek.


SOBOTA, 5. DECEMBER

KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA NARAVEN NAČIN

Tamaschi d.o.o., Kočevska cesta 42, Škofljica

Enako kot 14. novembra v Mariboru. Zadnji rok za prijavo je 1. december.


SOBOTA, 5. DECEMBER

KAJ JE BOLJ NEVARNO: GRIPA, STRAH PRED GRIPO ALI CEPIVO PROTI GRIPI?

Planet Tuš Maribor, ob 10.30 h

Enako kot 21. novembra v Kranju.


SREDA, 9. DECEMBER

ALI NAS PRAZNIKI VESELIJO ALI ŽALOSTIJO?

Terme Snovik, Kamnik, dvorana Hrast, ob 18. uri

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

Predava: Rajko Škarič

Organizira: Terme Snovik – Kamnik d.o.o. Za člane Kluba zdravja je vstop prost. Vstopnina za zunanje obiskovalce je 5 EUR, za goste, ki so ta dan na kopanju pa 3 EUR.

Bi želeli naše novice prejemati na dom?

 Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite **7 EUR** prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec že prve dni prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. **Prispevek nakažite na račun:**

TRR 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen: Prispevek za obveščanje.

 Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail info@zazdravje.net. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

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

 Na tedenske e-novice se lahko naročite tudi preko spletnega e-naslova: info@zazdravje.net

ČETRTEK, 10. DECEMBER

RESNICE IN ZMOTE O MAŠČOBAM

Zasip pri Bledu, Kulturni dom Zasip, Sebenje 6, ob 18. uri

Enako kot 3. decembra. Vstop prost.



Ne zamudite časa posebnih energij!

Konec decembra je čas posebnih energij. Če se pravilno uglasimo, lahko v tem času pridemo do presenetljivih spoznanj.

Energija kristalov, vode in soli dodatno ojača našo notranjo »anteno«, zato ne zamudite še enega zanimivega seminarja, ki ga organiziramo v okviru projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

 Od **11. do 13. decembra** vabljeni v največje evropsko področje soli, kristalov in nadnaravne lepote. Seminar vodi Rajko Škarič.

 Dodatne informacije in program na: kristalno@gmail.com ali po telefonu 031 608 580 (pon-pet od 16. do 21. ure).



Vas dišave zdravijo ali zastrupljajo?

Te dni na ulicah in v trgovskih centrih že »diši po praznikih«. Trgovci bodo naredili vse, da nam prikličejo spomine na otroštvo, ko je res dišalo po smrekovih vejah, marcipanu, svežem pecivu, kuhanem vinu, cimetu in klinčkih.

Razlika je le v tem, da so bile vonjave, ki so se nam vtisnile v spomin, pristne, te, s katerimi nas vabijo danes, pa so praviloma umetne dišave, pridobljene iz nafte.

Vonjave so kot glasba, saj ima podobno kot zvok tudi vsaka vonjava svoje nihanje. Če si boste zavrteli nekaj sentimentalnega, vas bo to hitro spravilo v romantično razpoloženje. Če boste poslušali glasbo z veliko ritma, vas bo premaknila v gibanje. Z EEG testi so dokazali, da vonjave delujejo na enak način. Olja melise, sivke in meditativna olja na primer upočasnjujejo delovanje možganskih valov, olja citrusov pa jih pospešujejo.

Zanimivo je, da vonjave sprožijo reakcijo hipofize (ki uravnava izločanje hormonov) in vegetativnega sistema (obtok, prebava, dihanje, uravnavanje

temperature), še preden naši možgani dojamemo, katero vonjavo vohamo.

In ne le, da delujejo preden jih sploh zaznamo, delujejo tudi potem, ko jih z vohom ne zaznavamo več, saj se ta po približno 15 minutah utruji.

Pa smo tam. Tisto, kar dejansko deluje, je vibracija, notranji zapis olja.

Vonj, ki ga zavohamo, in ime, ki ga temu vonju dodajo naši možgani, nista pogoj za reakcijo naše notranje kemije. Nos je le »recepција« portir, ki odpira vrata. Telo se odzove na dejanski zapis.

Sintetična olja pa so le kulisa naravnih olj. Res da v našem sistemu prikličejo spomin na prave dišave in okoliščine, v katerih smo jih prvič zavohali, vendar njihov zapis in vibracija nimata življenjske moči. Ko možgani rečejo: »Mmm, vrtnica!«, se hipofiza in drugi deli telesa odzovejo z: »Bljak ... spet nafta!«.

Sintetično pridobljene vonjave dejansko kontaminirajo naša telesa. So kot trojanski konj, ki s prevaro doseže, da jim odpremo vrata, kjer nato delajo škodo. Snovi umetnih olj, ki jih vdihavamo, se nalagajo v telesu, naravna olja pa se v celoti izločijo. Najhujše je seveda onesnaženje na subtilni ravni.

Svet brez vonja

Industrija izkorišča našo potrebo po vonjavah in nam ponuja vse bolj odišavljene izdelke. Detergenti, mehčalci, šamponi, mila, čistila, kreme, celo igrače, svinčniki, radiirke in oblačila danes dišijo močnejše kot včasih parfumi.

Dišave za dom, avtomobile in pisarne so očitno tako iskano blago, da prenesejo milijonske oglaševalske proračune. Če so oglaševanju na televiziji namenili 10 % cene izdelka, potem morajo prodati 200.000 kosov, da povrnejo predvajanje desetih spotov. Toliko pa jih ponavadi zadošča le za en teden oglaševanja. Da bi oglaševali tri tedne, morajo prodati vsakemu gospodinjstvu po en osvežilec zraka! Po tem, da še niso odnehali, lahko sklepamo, da se jim račun izide.

Gre za velik biznis. Pridobivanje umetnih vonjav je tudi do 1.000-krat cenejše, kot pridobivanje naravnih. Za en liter eteričnega olja jasmína je treba nabrati 8 milijonov jasminovih cvetov. Zato liter stane 10.000 evrov. Sintetični ponaredek pa na trgu dobite za 10 evrov.

V svetu je znanje aromaterapije visoko spoštovano. Aromaterapija je komplementarna oblika zdravljenja, ki v kombinaciji z drugimi metodami dosega zelo dobre rezultate. Poznavalci dejanskega notranjega zapisa »esence« rastline vedo, kako lahko eterična olja izkoristimo, da vzpostavimo

ravnovesje v organizmu.

Razlika med dejanskimi vonjavami in sintetičnimi ponaredki je kot razlika med sprehodom po obali in gledanjem razglednice z obale. Le dejansko doživetje je tisto, kar bo v nas povzročilo spremembo.

Notranji občutek, ki ga potrebujemo, lahko dobimo le od dišav, ki nosijo dejanski zapis rastlin, iz katerih prihajajo.

Kako prepoznamo dobra olja?

- Najboljša so olja iz rastlin, pridelanih brez kemije.
- Na dobrih oljih boste našli precizno navedeno ime in latinski naziv rastline, iz katere je pridobljeno.
- Cena različnih olj se bo razlikovala, ker se tudi cena pridobivanja močno razlikuje. Če vsa olja ponujajo po enaki ceni, tu nekaj »smrdi«.
- Najboljši proizvajalci izvajajo tudi teste s plinsko kromatografijo, masno spektrometrijo in analizo sledov in tako zagotavljajo, da se v olja ne bodo pritihovali ostanki kemije.

Še nekaj koristnih napotkov, če želite iz aromaterapije potegniti največ dobrega.

- Eterična olja se ne smeje pregrevati. Kapljanje olj na radiatorje, peči ali v posode, ki so tik nad svečkami, olja »skuri« in ne osvobaja njihove esence, ki je najbolj dragocena.
- Temperatura vode, v katero nakapljate eterično olje, naj ne bi presegala 45-50 °C. Zato izbirajte takšne izparjalnike, ki so dovolj visoki, da jih svečka ne pregreva. Obstajajo tudi marmorni izparjalniki s termostatom, ki vzdržujejo idealno temperaturo ves čas. Takšne uparjalnike najdete v trgovinah, ki prodajajo najboljša eterična olja.
- Olja se ne mešajo z vodo. Lahko jih zmešate z maščobnimi olji, mlekom, medom, visokoodstotnim alkoholom ali tekočim milom.
- Kot pove že ime, eterična olja hitro hlapijo. Najdaljše trajanje jim zagotovite tako, da jih shranite v temnih stekleničkah, na mestih, kamor ne prodre svetloba. Najkrajšo »življenjsko dobo« imajo olja citrusov (približno 1-1,5 let), zato jih ni treba hraniti za »hude čase«. Uporabljajte jih čim bolj sveže.
- V vlažnem zraku je učinek vonjav intenzivnejši.
- Če delate mešanice, kozmetične preparate, masažna olja z dodatkom eteričnih in podobno, narejene preparate porabite v roku 2-3 mesecev.

Mešanice organskih eteričnih olj

za odišavljanje prostorov



Natural House



Natural House
eterična olja so
100% organska,
certificirana pri
Soil Association.



K prijetnemu počutju sodi blagodejen vonj zraka. Večina konvencionalnih osvežilcev zraka je prepolna umetnih sestavin, od katerih so nekatere vprašljive za zdravje, medtem ko so druge povezane z najrazličnejšimi preobčutljivostmi (glavoboli, alergije, astma). Močne kemične dišave, ki le zakrivajo neprijetne vonje, lahko nadomestimo z mešanicami organskih eteričnih olj Natural House. Omamni vonj **pomarančevčevih cvetov** bo prikladal toplino poletja tudi takrat, ko bo zunaj škripalo od mraza; **citrusni** bo pripomogel izostriti um, poživil telo in zbudil čute; **sredozemski** bo obudil spomin na razkošno sivkina polja in vas sprostil; s **tropskim** pa bo pregnano čustveno neravnovesje.

Na voljo v trgovinah Sanolabor in Dm – Drogerie markt, Maxiju, hipermarketih Mercator in trgovini Zdravje Clarus v BTC-ju.

Več informacij na 01 510 1135 ali info@prema.si

ŠE KORAK BLIŽE EKOVASEM

V soboto, 14. novembra, bo potekal **4. Dan ekovasi na temo: Skupnost in sodelovanje**. Posvečen bo socialnemu »kapitalu« in oblikovanju skupnosti, ki sta odločilna dejavnika za kvaliteto sobivanja. Svoje poglede in izkušnje bodo podelili domači predavatelji in gostja iz Damanhurja, ene največjih evropskih ekovasi, sledila pa bo projekcija dokumentarnega filma o urbanih stanovanjskih skupnostih: »Voices of Cohousing«. Dogodek bo potekal **v Vita centru v Naklem** od 9.30 do 19.30.

V nedeljo, 15. novembra, bo potekala še **delavnica Ustvarjanje skupnosti**, na kateri bo ob praktičnih primerih različnih ekovasi prikazan proces nastajanja in življenja skupnosti: kaj jih povezuje, komunikacija, sprejemanje odločitev, duhovnost, ekonomija, lastništvo ... Predavala bo Macaco Tamerice iz Damanhurja. Tudi delavnica bo **v Vita centru**, in sicer od 9.30 do 17.00.

Prispevek za vsakega od obeh dogodkov je 20 EUR. Dodatne informacije in prijave na: www.ekovas.si, info@ekovas.si, ali recepcija Vita Centra (samo za prijave) na: 04 25 19 558.

Spoštovani bralci!

Kmalu bo december in bodo mediji znova delali bilance »uspehov« v letu 2009.



V redakciji menimo, da se naši največji premiki in dogodki v tem letu niso zgodili le na športnih tekmovanjih in političnih srečanjih. Verjamemo, da so dejanski premiki, ki so zaznamovali leto 2009, drugje – predvsem v nas samih in v globalnih premikih naše zavesti.

V želji, da bi več pozornosti posvetili osebam, skupinam in organizacijam, ki zares premikajo, **se pridružujemo že tradicionalni izbiri Sončnih osebnosti leta**. Vabimo vas, da predlagate tiste, za katere menite, da so s svojim delovanjem, miselnostjo in kredibilnostjo premikali meje možnega in odpirali nove možnosti za vse nas.

Tokrat pa se želimo ozreti še širše. Pišite nam, po čem menite, da se bomo leta 2009 najbolj spominjali, kaj smo v tem letu spoznali in kaj se vam zdi najpomembnejše sporočilo iztekajočega leta za prihodnost. Prosimo, pošljite svoja razmišljanja in predloge na naslov naše redakcije: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, najkasneje do 12. novembra.

Izbrane prispevke bomo nagradili s knjigami, ki vam bodo v prihodnje še kako prav prišle.

INNOVA-SEYCHELLE PRENOSNI VODNI FILTRI
BREZHIŠNO ČISTA VODA. KJERKOLL. KADARKOLI.

WWW.ZIN.SI 030/919-555
ZIN d.o.o. Andričeva 17, 1000 Ljubljana

EDINI PRENOSNI FILTRI S SLOVENSKIM CERTIFIKATOM!

NOVO: Prenosni filtri sedaj v velikosti tudi 0,5 l ter iz nerjavečega jekla

Združenje naravni začetki

redno organizira predavanja, delavnice in svetovanja za bodoče in novopečene mamice in očke. Podroben seznam vseh dogodkov si lahko ogledate v našem spletnem koledarju na www.zazdravje.net.

V podpornih skupinah za mamice z dojenčki si matere izmenjujejo izkušnje in informacije o malčkih, posebno pozornost pa posvečajo času zase. Prebrodijo marsikatero stisko, odgovorijo si na marsikatero dilemo, si zaupajo in se podpirajo. Pridružite se jim!

Za pomoč pri obporodnih stiskah se lahko nanje obrnete na: 051 245 013, na forumu Obporodne stiske www.mamazofa.org/forum.php ali po elektronski pošti info@mamazofa.org.

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv tiskanih novic, ki je na voljo tudi v obliki PDF na www.zazdravje.net.

ČISTO POSEBNO POSESTVO

Na obronku Ljubljane domuje zanimiva, malce drugačna kmetija – Posestvo Razori, kjer Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT z razvijanjem koncepta ekosocialne kmetije združuje socialni program z ekološkim kmetovanjem. Z vključevanjem invalidov in oseb s težavami v duševnem zdravju v kmetovanje spodbuja pozitivno naravnano človekov odnos do okolja in sočloveka.



Z delom na kmetiji je posameznikom dana možnost, da razvijajo funkcionalna znanja in spretnosti, s čimer pridobijo večje možnosti na zaposlitvenem trgu in s tem priložnost za izboljšanje kakovosti življenja. V ta namen deluje v okviru projekta tudi zaposlitveni center, ki prispeva k razvoju socialne ekonomije in enakopravnosti pri vključevanju invalidov na trg dela. Delovanje programa znatno prispeva tudi k destigmatizaciji – v združenju si prizadevajo seznaniti tako lokalno skupnost kot širše okolje o problematiki duševnega zdravja in s tem osebam s težavami v duševnem zdravju olajšati vključevanje v socialno in delovno okolje.

Posestvo poleg usposabljanja oseb z težavami v duševnem zdravju zaposluje tudi 5 invalidov in enega strokovnega sodelavca. Zaposleni opravljajo dela kot pomočniki ekološke kmetovalca, nekateri tudi različna vrtnarska in gospodinjinska dela. Kmetija jim omogoča delo v naravi in v stiku z živalmi, predvsem pa primerno zaposlitev ter vključitev v delovno in socialno okolje. Vrtnine in izdelke, ki jih pridelajo in ustvarijo, prodajajo, kar jim daje občutek lastne vrednosti in potrebnosti v družbi, hkrati pa jim zagotavlja sredstva za preživetje. Posestvo Razori ima od leta 2004 certifikat ekološke kmetije in je tudi nosilec znamke »BIODAR«. Glavne kmetijske dejavnosti so vzreja koz, ekološka pridelava zelenjave ter pridelava jabolčnega soka in kisa.

Poleg ekološke kmetijske proizvodnje se Posestvo Razori dopolnilno ukvarja s seminarskim turizmom, organizirajo pa tudi raznovrstne dogodke in prireditve, ki povezujejo kmetijsko dejavnost s različnimi socialnimi programi.

Več o njihovem zanimivem delovanju poiščite na www.posestvo-razori.si.



DRUŠTVO AJDA DOMŽALE

Četrtek, 12. november

PRIPRAVA ZEMLJE ZA NASLEDNJE LETO

Domžalski dom (stara knjižnica) v Domžalah, Ljubljanska 58, ob 18. uri

Pogovor o zemlji, analizi zemlje, kompostu, preparatih in vsem, kar vpliva na čim boljšo kakovost pridelkov v naslednji sezoni.

Okroglo mizo bo vodil g. Jože Grabljevec, predsednik društva Ajda Domžale.

Prispevek: 3 EUR

Sobota, 14. november

IZDELAVA PREMAZA ZA SADNO DREVJE

Sedež Društva Ajda Domžale, Podrečje 10, Domžale, ob 10. uri

Prijava za sodelovanje pri pripravi namaza na: 051 330 242 (g. Miha Kosec).

Preparat bo pripravljen za prevzem ob 11.30. Da bo premaza dovolj za vse zainteresirane, prosimo najavite vaše potrebe do 10. novembra na: 041 323 249.

Delavnico bo vodil g. Jože Grabljevec.

Informacije: 041 323 249



Vabljeni na promocije organske kozmetike The Organic Pharmacy s svetovanjem in brezplačnimi mini negami:

Beautique Šiška, Hipermarket Mercator: od 17. do 19. 11. Za prijavo pokličite 01 513 41 68.

Maximarket: od 24. do 26. 11. Za prijavo pokličite 01 47 66 878.

Število mest za mini nege je omejeno, zato vas prosimo, da se prej prijavite.

Ekskluzivni zastopnik in distributer za kozmetiko The Organic Pharmacy je: **Pilates d.o.o.**, Wolfova 1, 1000 Ljubljana, GSM: 041 890 760,

www.theorganicpharmacy.com

Trgovina ZDRAVO IN NARAVNO

vabi v pokriti del Ljubljanske tržnice.

Pri nas boste našli ekološko kozmetiko, prehrano in čistila.

ZIN d.o.o., tel.: 030 919 555, www.zin.si

NOVA
OBLIKA

Že več kot 50 let uspešen pri prehladu in gripi!



A.Vogel

Da, želim prejeti novi, brezplačni
katalog zdravil in izdelkov
Alfreda Vogla

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
Katalog lahko naročite tudi po telefonu: 01.5240216
ali na naslov farmedica@farmedica.si

Proizvajalca: Bioforce AG, Švica

- ✿ Povečuje imunsko odpornost organizma.
- ✿ Preprečuje prehlad, lajša znake in pospešuje zdravljenje znakov prehlada in gripe.
- ✿ Edini vsebuje alkoholni izvleček biološko pridelanih, svežih, cvetočih zeli in korenin ehinacej (ameriških slamnikov).

Ehinaforce Duo vsebuje močnejše tablete kot običajni Echinaforce, zato ga jemljemo le 2x dnevno po 1 tableto. Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

farmedica
Vaš partner pri zdravljenju

www.avogel.si, www.farmedica.si

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