



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ oktober, 2009

brezplačen izvod



Tema meseca:

Ali škripljete?

Resnice in zmote o osteoporozi

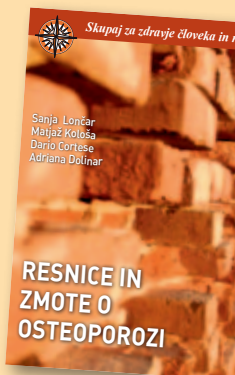


Avtorji: Sanja Lončar, Matjaž Kološa, Dario Cortese, Adriana Dolinar

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.

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**.



Za živali, za ljudi, za planet

To je slogan t. i. cruelty free trgovinice OrCa, ki v središču Ljubljane ponuja naravno, organsko, varno in prijazno negovalno in dekorativno kozmetiko za vso družino.

Izdelki, ki jih boste našli pri njih:

- ne vsebujejo zdravju potencialno nevarnih ali dražječih snovi,
- niso testirani na živalih (niti njihove sestavine),
- so veganski oz. tisti, ki vsebujejo čebelji vosek, vegetarijanski,
- imajo pridobljene različne certifikate: Soil Association, BDIH, Vegan ...

OrCa od vsakega prodanega izdelka del denarja nameni zavetišču za živali Horjul in v svojih prostorih omogoča včlanitev v Društvo za zaščito živali Ljubljana.

Poiščite jih na Komenskega ulici 44, pokličite na 01 232 16 55 ali kliknite www.or-ca.si.



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).



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 pošiljatelj 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.

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

Škripljete?

Kaj bi se zgodilo, če bi pozabili zamenjati olje, naliti vodo in zamenjati filtre v svojem avtomobilu?

Zakaj nam je potem tako težko dojeti, da tudi naše telo potrebuje vsaj enako dober tretma kot naš jekleni konjiček? Dobro olje, dovolj vode in dobro filtriranje smeti! Ko v avtu začne nekaj škripati, si ne dajemo na ušesa naglušnikov, da bi prikrili moteč zvok. Zakaj potem pri težavah v sklepih in mišicah menimo, da si lahko pomagamo s tem, da prikrivamo bolečino in gasimo vnetja? Bolečine v sklepih in mišicah ter težave s hrbtenico dobivajo danes pandemične razsežnosti.

Ali boste trpeli in le blažili simptome, ali pa iskali in odpravljali vzroke, je vaša izbira. To številko novičk namenjamo presenetljivim ugotovitvam, ki so nam lahko v veliko pomoč pri ohranjanju nemotenega in učinkovitega delovanja našega najbolj dragocenega vozila – telesa. Ne pustite se prepričati, da je staranje nepovratni proces pešanja vseh vaših funkcij. Kot smo zapisali v uvodniku knjige o osteoporozi, staranje ni bolezen, je pa donosen posel, s katerim bi mnogi radi zaslužili.

Foto: Rajko Škarič

Razne težave, ki jih radi imenujemo artroza, osteoporoza, revmatoidni artritis in podobno so le različna imena za seštevek vseh naših prepričanj, navad in načina, kako smo ravnali z lastnim telesom. Zato je bolečina včasih najboljši prijatelj. Prisili nas k temu, da premagamo lastno lenobo in nekaj spremenimo. Tisto, kar smo si obljubljali že leta (več telesne dejavnosti, opustitev kajenja, zmanjšanje telesne teže, manjši vnos sladici itd.), postane veliko lažje, če nam bolečina dopove, da je s spremembami treba pohiteti. Verjemite, da so lahko »old timerji« z dobrim vzdrževanjem bolj kakovostni od novih avtomobilov.

Če ste pripravljeni odkriti novo življenje v svojem telesu, ste vabljeni k branju naše oktobrske številke.

Kot je zapisal anonimni avtor:

»Ljudje se ne starajo. Starost nastopi takrat, ko se ustavi njihova notranja rast.«

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Ali je lahko hrana vzrok vaši artrozi?	4
Kaj imajo skupnega revmatizem, rak ...	6
Naravno nad revmatske težave	8
Bi imeli raje prašičjo gripo ali artritis?	10
10 najboljših za krepke kosti	13
Potrebujete WD-40?	16
Recepti za krepke kosti	18
Koledar dogodkov	20
Več kot dotik	24
Zdravljenje z IR svetlobo	28
Sonček za sklepe in mišice!	31
Ne nasedajte reklamam	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 28.500 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: Saša Vučina; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič



Ali je lahko hrana vzrok vaši artrozi?

Tekst: Sanja Lončar

Starejša gospa pride k zdravniku in potoži nad bolečino v levem kolenu. Zdravnik jo pošlje na rentgensko slikanje in čez nekaj časa se vrne s posnetkom v roki. Ko si zdravnik posnetek ogleda, zmaje z glavo in reče:

„Gospa, artrozo imate.“

„Kaj pa je to, gospod doktor?“

„To se zgodi zaradi starosti.“

„Gospod doktor, nimate pojma.“

„Kako, prosim?“

„Poglejte. Tudi desno koleno je enako staro, pa me nič ne boli.“

Stara gospa ima prav. Ni vam treba sprejeti razlag, da je artroza posledica vaše starosti, in tolažbe, da moramo uživati, dokler je tako, kot je, ker bo s časom le še slabše.

Morda nekaterim zdravnikom zveni skoraj neverjetno, da lahko artritis izgine, da se lahko gibljivost sklepov povrne in da starost pri tem ne igra

nujno vodenje vloge, toda res je tako. Na srečo so se nekateri o tej temi nekoliko bolj poučili.

Tako kot lahko stari stroj očistite in podmažete, lahko to storite tudi s svojim telesom. O ključnem vplivu kakovostnih maščob za naše brezhibno delovanje si lahko preberete v knjigi dr. Budwigove, na katero smo v Sloveniji zelo dolgo čakali. Težko boste našli večjo avtoriteto, da bi vam razkrila vse zmote in zavajanja industrije maščob. Slednja vam namreč v večini primerov drago prodaja nič drugega kot katran, ki maši vaše telo in pospešuje njegovo staranje.

Če vas zanima, kako lahko začne vaše telo v le nekaj tednih delovati »kot namazano«, si preberite njena dognanja o delovanju lanenega olja in drugih kakovostnih, večkrat nenasičenih maščob v telesu. Za svoje delo je bila dr. Budwigova sedemkrat predlagana za Nobelovo nagrado. Ko boste prebrali, kaj bi sprejetje njenih spoznanj pomenilo za sodobno prehransko industrijo, vam bo povsem jasno, zakaj ji te nagrade niso podelili.

Razen lanenega olja in lanenih semen, s katerimi je dr. Budwigova dosegala tako čudežne ozdravitve, da je nemška zavarovalnica njenim bolnikom celo povrnila stroške za njen tretma, igrajo pri artrozah veliko vlogo tudi nekatera druga živila.

V medicinskih besedilih je zaslediti vse več raziskav in opisanih primerov, kjer je artroza izginila, ko so iz prehrane odstranili nekatera živila. Živila, ki se najbolj pogosto pojavljajo v vlogi povzročitelja artroz, so mleko in mlečni izdelki, meso, ko-

ruza, pšenica in rafinirana olja ter hidrogenizirane maščobe. Pri manjšem odstotku ljudi pa so se kot sprožilci pojavili tudi paradižnik, krompir, citrusi, kava in beli sladkor.

O tem, do kakšne mere so prav živila vzrok za artroze, znanstveniki še ugičajo. Dr. James Breneman, predsednik ustanovnega odbora Ameriške univerze alergologov, ki se ukvarja s proučevanjem povezanosti artritisa in alergij na hrano, meni, da bi lahko 60–80 % vseh bolnikov, ki trpijo zaradi artroz, izboljšalo ali ozdravilo svoje stanje s spremembami v prehrani.

Norveški znanstveniki so že leta 1991 izvedli pionirsko študijo, ki je prestala vse verifikacije in v kateri so dokazali, da prehrana brez mesa blaži simptome revmatizma pri 90 % bolnikov. Ta pojav so razložili z ugotovitvijo, da meso vsebuje maščobe, ki spodbujajo vnetne procese v organizmu in povečujejo zakisanost telesa. Dr. Jens Kjeldesen Krag z Inštituta za imunologijo in revmatologijo Nacionalne bolnišnice za revmatizem v Oslu je odkril, da imajo že po enem mesecu vegetarijanske prehrane njegovi bolniki merljivo močnejši stisk roke, manj bolečin, manj jutranje otrdelosti in manjšo občutljivost sklepov. Izboljšanje je bilo trajno in v času enega leta, kolikor dolgo so spremljali testirano skupino, se simptomi niso vrnili in stanje bolnikov se je le izboljševalo. Kontrolna skupina je uživala običajno hrano in pri njih v tem času ni bilo znakov izboljšanja.

Kako ugotoviti, ali bo dieta izboljšala vaše stanje?

Lahko se odpravite na kakšno alergološko testiranje, lahko pa ga izvedete tudi sami.

Občutljivost na živila lahko preverjamo tako, da za določeno obdobje (1–2 tedna) prenehamo z uživanjem izbranih živil. Zdaj je idealen trenutek za takšno dvotedensko lahko dieto, ker je na voljo veliko svežega sadja in zelenjave in vam res ne bo treba trpeti.

Potem živilo, ki ga želite testirati, zaužijte v večji količini, in sicer nekaj dni zaporedoma ter opazujte reakcije. Pri artrozah je značilno, da bo telo odreagiralo na neustrezna živila že v roku enega dneva. Ko na tak način ugotovite, ali bo to živilo na vaši pozitivni ali negativni listi, testirajte naslednje živilo.

Zapomnite si, da nihče ne more napisati idealne diete za vas. Vse raziskave govorijo le o statistiki. Samo vi sami lahko z nekaj pozornosti in spremljanjem lastnih simptomov ugotovite, katera je za vas najbolj optimalna prehrana, ki vam bo vrni-

Osteoporoza?

Vse za dobro resorpcijo kalcija → v Klamatskih algah:

Minerali: selen, cink, magnezij, bor, baker, silicij, mangan; vitamini: betakaroteni (predoblika vitamina A), K, C, B6, B12 in še več... na www.vidastudio.si



Celostna rešitev za bolj trdne in prožne kosti!

Registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine L. Acidophilus DDS1 in B. Bifidum.



info@vidastudio.si www.vidastudio.si

Možni krivci?

Britanska strokovnjakinja Gail Darlington je testirala, pri kakšnem odstotku bolnikov z artrozami uživanje določenih živil izziva simptome. Odstotek bolnikov, ki so reagirali na določena živila, se razlikuje. Pri več kot polovici testiranih sta se za največji povzročiteljci artroz izkazali koruza in pšenica. (Omeniti moramo, da so testirali uživanje konvencionalnih izdelkov.)

%	živilo	%	živilo
56	koruza	32	govedina
54	pšenica	32	kava
39	slanina / špeh / svinjina	27	slad
39	pomaranče	24	sir
37	mleko	24	grenivke
37	oves	22	paradižnik
34	rž	20	arašidi
32	jajca	20	sladkor iz sladkorn. trsa

Kaj imajo skupnega revmatizem, rak in infarkt?

(povzeto iz knjige »Laneno olje, resnična pomoč pri artritisu, srčnem infarktu, raku in drugih boleznih«, Dr. Johanna Budwig, založba Orbis)



Pri revmatskih obolenjih je edini dejavnik, po katerem se razlikujejo obolele mišice od zdravih, izolirana maščoba, ki so jo tam našli. Tudi rakave celice se razlikujejo od zdravih predvsem po tem, da so v njihovih celičnih jedrih in citoplazmi našli nakopičene maščobe. Tudi analiza tkiv srčne mišice pri tistih, ki so utrpeli infarkt, je pokazala, da so tam našli več izoliranih maščob. Strokovni javnosti je to poznano že od leta 1957, ko so te rezultate predstavili znanstveniki pariškega Inštituta za raziskave raka.

Dr. Budwigova ta pojav razlaga zelo preprosto. Če uživamo neustrezne maščobe, ki jih tkiva zavračajo, jih telo izolira in odloži tam, kjer maščob sicer ni.

Industrija nam je, v želji po podaljšanju trajnosti izdelkov, podtaknila predelane maščobe, ki jih človek v svoji zgodovini ni poznal. Nenasičena olja, ki bi sicer hitro postala žarka, rafinirajo, s čimer jim ubijejo življenjski potencial in iz njih naredijo mrtvo živilo. Še huje je, ko jih s kemičnimi procesi strjujejo (proces hidrogenizacije), saj ima novo pridobljeno živilo nato več sorodnosti s plastiko kot z živo materijo. Dr. Budwigova imenuje vse industrijsko predelane maščobe »katran, ki maši naše telo in uničuje celice«.

Kaj bi maščobe morale biti?

Že leta 1911 je cenjeni fiziolog Ivar Bang trdil, da so maščobe najpomembnejši dejavnik naše presnove in upravljajo skoraj vse življenjske funkcije. V času, ko je Dr. Budwigova začela z delom, znanost ni poznala razlik med različnimi maščobnimi kislinami. Prav razvoj metod za identifikacijo vrste maščobnih kislin in njenih karakteristik je eden izmed dosežkov, za katerega se lahko zahvalimo Dr. Budwigovi. Njene raziskave so v posplošena znanja o maščobah vnesle veliko odtenkov. Res je, da lahko določene maščobe povzročijo srčni infarkt, vendar ga lahko določene maščobe tudi preprečijo. Zaradi enih vaših sklepi »zarjavijo«, druge jih lahko podmažejo. Njeno največje spoznanje je bilo v tem, da smo v današnjem času tako degenerirali živila, da nam močno primanjkuje večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki imajo največ svobodnih elektronov, vendar so iz enakega razloga tudi najbolj nestabilne in ne morejo preživeti industrijske obdelave naših živil.



Dr. Johanna Budwig (30 September 1908 – 19 Maj 2003) je bila svetovno priznana raziskovalka na področju kemije, farmacije in fizike. Uspešno je študirala tudi medicino, vendar so bili interesi nekaterih strokovnih skupin s tem očitno preveč ogroženi, zato ji niso dovolili diplomirati na tem področju. Za svoje znanstvene dosežke je bila se-

demkrat predlagana za Nobelovo nagrado. Ostro in argumentirano je kritizirala sodobne postopke predelave živil ter neustrezen pristop k zdravljenju raka, ki je še vedno prevladujoča doktrina. Vsi sodni spori, ki so jih proti njej sprožali različni zdravniški sveti, so se končali njej v prid.

Toplo vam priporočamo branje kompleta njenih treh knjižic, ki lahko spremenijo vaše zdravje in počutje vse od samih temeljev.

Če vam primanjkuje živih in dejavnih maščob, boste čutili celo verigo posledic, ki jo lahko imenujete kar tisoč različnih bolezni z istim vzrokom. Pomankanje večkrat nenasičenih maščob ohromi izmenjavo zraka v pljučih, kar veržno podira vrsto življenjskih funkcij. Brez teh maščob so prizadete tudi vse žleze (jetra, trebušna slinavka, mandlji, slinavke, spolne žleze itd.). Prečiščevalni sistem ledvic je moten, kar pripelje tako do slabljenja ledvic, sivih las kot tudi do slabih kosti in neplodnosti. Motena je tudi delitev celic, kar je podlaga za prehitro staranje ali pojav degenerativnih sprememb.

Sonček paše, mar ne?

Če ste brali našo novo knjigo o osteoporozi, ste se že seznanili s tem, kako pomemben je vitamin D in kako velika je njegova vloga, ko gre za zdravje naših kosti in delovanje našega imunskega sistema. Vsak, ki ima težave z revmatizmom, artroza mi ali osteoporozo, bo imel koristi od zdravega nastavljanja sončnim žarkom. Še moja babica je govorila, da si mora le ogreti kosti, nato pa je ni nič več bolelo.

Dr. Budwigova ni le biokemičarka in njena spoznanja niso obtičala na področju materialne znanosti. Poznavanje kvantne fizike jo je pripeljalo do področja, na katerem se danes srečujeta fizika in metafizika. Spoznala je, da je zdravje človeka odvisno predvsem od njegovega nihanja oziroma od pravilne valovne dolžine delovanja posameznih tkiv in sistema v celoti. Pravi, da na svetu ni ničesar, kar bi imelo večjo koncentracijo fotonov sončne energije od človeka.

Človek lahko skladišči sončno energijo in telo lahko potem, kakor zahtevajo razmere, to energijo iz skladišč uporabi. Če te energije zmanjka, se počutimo težke, utrujene, imamo težke ude itd. Če takšno stanje traja predolgo, se lahko poškoduje tudi naša »antena« za sprejemanje sončne svetlobe. Drugače povedano, če smo toliko zdrsnili v temo, nam svetloba ne ustreza več. Naše notranje valovanje se tako razglasi, da energije sončne svetlobe ne more več sprejeti. Zato težki bolniki praviloma zavračajo svetlobo.

Dr. Budwigova je odkrila, da lahko večkrat nenasičene maščobe (kot je laneno olje) znova uglasijo naše celice in jih odprejo za sprejem svetlobe. Še več, ugotovila je, da imajo večkratno nenasičena olja iz semen enako valovno dolžino kot sončna svetloba in jo lahko zato neposredno prenesejo v telo, s čimer izboljšajo življenjske funkcije.

SKRBJ ZA ZDRAVJE JE V VAŠIH ROKAH

Če celica ne diha, ji ne morejo pomagati nobena hrana. Kako spraviti kisik v celico, je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja. Njena dieta je danes sestavni del holističnega zdravljenja v mnogih klinikah. Nemška zavarovalnica 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 njenimi 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.



Podobno spodbudno deluje tudi živa, nepredelana hrana, ki ni kemično obdelana, zelišča in izbrana eterična olja. Ne smemo spregledati tudi vpliva naših čustev. Strah, skrb, jeza, pohlep in žalost nas oddaljujejo od svetlobe. Ljubezen pa pomeni, da smo odprti za sprejem svetlobe. Iz enakega razloga je Dr. Budwigova zagovarjala stališče, da obsevanje nikoli ne bo ozdravilo raka. Zaradi tega je bila tudi proti parafinu v kozmetiki in izdelkih v kremah za sončenje, saj meni, da so to strupi, ki vplivajo na delovanje encimov, motijo ves sistem delovanja elektronov in skladiščenje energije v telesu.

S. L.

LANENO OLJE NATURATA

- neoksidirano
- ekološko
- hladno stisnjeno

KJE KUPITI: **www.biovan.si**





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

Verjetno ste že kdaj slišali kakšno starejšo osebo, kako se pritožuje, ker jo »cuka, zateguje, boli« – bodisi v sklepih, mišicah ali kitah, in sicer zlasti ob vlažnih ter hladnih dnevih. Ali pa ste morda videli ljudi z zadebeljenimi sklepi na prstih ali celo z nenavadno zviti prsti. Vse te in mnoge druge težave so revmatične težave, ki večinoma doletijo ljudi po 40. letu starosti. Zaskrbljujoče pa je to, da se te težave ne pojavljajo več zgolj pri starejših. Z njimi se namreč, verjetno zaradi napačnega načina življenja, vse pogostejše srečuje tudi mlajše prebivalstvo in celo otroci.

Naravno nad revmatične težave

Priredila: Adriana Dolinar

Kaj je pravi vzrok revmatičnih težav?

Uradna medicina še ni odkrila natančnih vzrokov za pojav revmatičnih obolenj. Verjetno zato, ker je težava bolj obsežna in ni lokalizirana zgolj na tistem mestu, kjer se je revmatizem pojavil. Vzroke lahko tako upravičeno iščete v vašem načinu življenja, in sicer na vseh ravneh – duhovnem, psihosocialnem in fizičnem. To je ugotavljal tudi A. Vogel. Zapisal je, da je še danes sporno, kaj je pravi vzrok številnih revmatičnih težav. Na primer, kronični poliartritis – ponavljajoče se vnetje, otekline in celo deformacije več različnih sklepov – lahko povzročajo mikrobi ob infekciji ali pa tudi druge strupene snovi (toksini) v krvi. Pogosto je namreč v telesu kakšno žarišče, iz katerega prihajajo v kri strupnine oziroma povzročitelji bolezni. V začetku so te majhne količine strupenih snovi za bolnike nepomembne, sčasoma pa postane organizem nanje preobčutljiv, zato se odzove s hudo boleznijo. Vogel je opazil, da so imeli tisti, ki so zboleli za poliartritisom, pogosto predhodno putiko, artritis ali druge revmatične težave. »Ker vem, da primitivna ljudstva te bolezni nimajo, si drznem sklepati, da sta način življenja in prehrana sokrivca, da pride do te bolezni,« je o vzrokih dokončno zapisal A. Vogel. Tako se je treba tudi revmatičnih težav lotiti celostno. Prav zato ne preseneča dejstvo, da uradna medicina za te težave še nima pravega zdravila. Čeprav obstaja poplava »antirevmatskih« zdravil, ki nekoliko olajšajo bolečine in, na primer, omejijo vnetje sklepov, pa po drugi strani povzročajo pojav neljubih učinkov, kot so težave z želodcem, šumenje v ušesih, vrtenje v glavi itd.

Naravno nad revmatične težave ...

Zelo dobre uspehe prinaša sestavljeno zdravljenje. To pomeni, da ne smemo pozabiti na svoj način življenja in prehrano, ki sta prav tako sokrivca za nastanek težav. Med drugim bo tako treba preusmeriti prehrano v naravno hrano, kar je pomembno pri vseh boleznih, saj ima pravšnja hrana pomembno podporno vlogo pri okrevanju. A. Vogel je priporočal izogibanje živalskim beljakovinam, svetoval pa predvsem rastlinsko in presno hrano. Za najbolj ugodno živalsko beljakovino je priporočal skuto, od mesa pa govedino in teletino. Svinjino in mesne izdelke je odsvetoval. Maščoba

naj bo nerafinirana, presna, torej ne v kuhanem ali prepečenem stanju. Priporočljiva so rastlinska olja, kot so kakovostno oljčno, sončnično, laneno in makovo olje. Rafinirani sladkor črtamo z jedilnika oziroma ga zamenjamo s kakovostnim medom in naravnim sladkorjem iz grozdja ali rozin. Jagode grozdja ali rozine v ta namen zmeljemo s strojčkom za mletje in s tem osladimo jedi. Tako kot sladkor so neprimerni tudi bela moka in izdelki iz nje, nasprotno pa so pšenični kalčki v majhni količini zelo dobri. Kuhane zelenjave ne pustimo vreti, ker uničijo prepotrebne rudnine. Raje jo dušimo v malo vode. Pri začimbah ne potrebujemo soli ali drugih močnejših začimb, temveč svežo zelenjavo in kvasni izvleček. Solate zabelimo z Molkosanom in oljem, vendar brez soli.

Napotki za kuro, ki blaži ali celo odpravlja revmatične in sklepne težave brez zdravil! Kuro pričnemo zjutraj s kozarcem presnega krompirjevega soka, ki ga lahko razredčimo s toplo vodo. Pomembno je, da so vsi obroki (jutranji, opoldanski, večerni) pripravljeni iz naravne hrane, kot je opisano zgoraj. Uro pred kosilom dobro prežvečimo in pojemo dve do tri brinove jagode. Brinove jagode spodbujajo večje izločanje sečno-kislih snovi v urin – spodbujajo torej čiščenje prek ledvic. Toda z brinjem ne smemo pretiravati, kajti če ga zaužijemo v prevelikih količinah, zlasti če ga pijemo v obliki soka ali izvlečka, lahko ledvici s tem preveč dražimo. Po kosilu pojemo dva do štiri cela gorčična zrna. Za žejo poleg vode pijemo kuhano krompirjevo vodo.

Od notranjih sredstev se je, na primer, pri poliartritisu obnesla zlata rozga, ki pospešuje izločanje in podpira ledvici. Za protivnetno delovanje lahko s pridom uporabljamo tudi Echinaforce – tinkturo ameriškega slamnika.

Na boleča mesta lahko polagamo tudi različne obkladke, kot so obkladki iz surovega krompirja ali zgnetenih listov zdravilne čebule (*Scilla maritima*), ali pa čez noč izmenično uporabljamo ovoje iz ilovice oziroma ovoje iz zgnetenih zeljnih listov. Kot obloga proti bolečinam pa deluje tudi nastrgan korenček. Pri težjih revmatičnih primerih je dobrodošla tudi fango kura, ki ima ob pravilni uporabi precej trajen učinek.

Ob teh težavah so blagodejne tudi toplotne kure, na primer kura z znojenjem ali topli obkladki iz koruzne in prosene kaše, ker ostaneta ti kaši dolgo vroči in lahko z njima dosežemo zaželeno prekrvavljenost tkiva. Obkladki naj bodo toliko vroči, da je vročina še znosna. Koristen pripomoček pri revmatičnih težavah pa utegne biti tudi likalnik. Z njim namreč grejemo boleče mesto, ki smo ga pred tem primerno pripravili. Zelo dober učinek

namreč dosežemo, če prizadeta mesta prekrijemo s tkanino, namočeno v šentjanžvevo olje (uporabite lahko tudi druga olja), prek nje položimo suho krpo ter boleče mesto tako »likamo«, vendar ne s prevročim likalnikom. Toplota ublaži bolečino, spodbuja presnovo, poveča prekrvavitev, sprosti mišice in poveča prožnost vezivnega tkiva. Olje postane pod vplivom toplote redko, se vtira v kožne pore in tako še dodatno blaži bolečino, lahko pa jo celo odpravi. Vendar bodite previdni z gretjem, uporabljajte ga le takrat, kadar vam to prija in praviloma takrat, kadar gre za kronični (dolgotrajen) revmatični proces. Če gre za akutno (trenutno) revmatično težavo, je bolje uporabiti hladen obkladek.

Kot zunanje terapevtsko sredstvo pa pri revmatičnih težavah nikakor ne smemo pozabiti tudi na protivnetno delovanje arnike. Zelo dobro se je namreč izkazalo Voglovo registrirano zdravilo iz biološko pridelanih, svežih cvetov arnike (*Arnica montana*). Več o tem zdravilu si lahko preberete na zadnji strani naših novičk.

Pri vsem skupaj pa ne pozabite, da pot do cilja ni tako preprosta, da bi jo dosegli le z nekaj injekcijami. Potrebna je celostna obravnava težav in vztrajnost bolnika pri izvajanju terapije. Brez spremembe načina življenja pa tudi tukaj ne bo šlo.

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





Bi imeli raje prašičjo gripo ali artritis?

Tekst: Sanja Lončar

Po internetu prejemamo na stotine elektronskih pisem z informacijami in vprašanji, povezanimi z novo gripo. Sprašujete nas, kaj menimo o dopisu Jane Burgermeister in o drugih svarilih o cepivu, ki prihajajo iz različnih virov.

Žal vam ne moremo potrditi, ali so navedbe v tem dopisu resnične. Tega ne more nihče. Način, kako ta svet deluje, kako kapital upravlja medije, stroke, zavarovalnice in politiko dejansko onemogoča, da bi izvedeli celotno resnico. Vsak v tej verigi namreč ve tisto, kar tisti nad njim želijo, da ve, in vsak je prepričan, da dela prav. Iskanje resnice izven nas zato ne bo prava pot. Bolj smotno bo o resnici povprašati lastno zavest. Če se boste začeli poslušati, boste presenečeni, kaj boste spoznali in koliko tega lahko opazite med vrsticami.

Nova gripa je le še en odličen primer, da vidimo, kako deluje svetovno gledališče. Če si ogledate naše televizijske voditelje, ki poročajo o še dveh Slovencih, ki bolehata za gripo, in ob tem govorijo s takim glasom, kot bi nam sporočali, da je razneslo nuklearko v Krškem, se mora človek vprašati, kaj se le gredo? Kateri urednik to izbira za udarno novico? Zakaj poročajo o skupnem seštevku vseh, ki so do zdaj po svetu zboleli za gripo, ko se 99 % vseh obolelih sploh več ne spomni niti tega, da so jo imeli? Kako to, da se je Svetovna zdravstvena organizacija prav pri tej gripi odločila spremeniti opredelitev pandemije? Iz opredelitve so prav pred pojavom »nove« gripe izbrisali merilo, da gre

za bolezen z visoko stopnjo umrljivosti. Zato je lahko prašičja gripa razglašena za pandemijo. Če bi obveljala stara opredelitev, za njo ne bi slišali.

Nekaj dejstev v razmislek:

- **O številu obolelih:** Dejstvo je, da vsako leto zaradi gripe umre na sto tisoče ljudi. (Le v Nemčiji ocenjujejo, da gre za 20–30.000 smrtnih primerov.) Kaj je to v primerjavi z 2.000 mrtvimi, ki jih je do zdaj povzročila prašičja gripa?
- **O »novi« gripi:** Dejstvo je, da prašičja gripa ni novost. Američani so se z napovedmi o pandemiji te gripe srečali že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Cepivo proti prašičji gripi, ki so ga na enako agresiven način promovirali tudi takrat, je ostalo zapisano v zgodovini kot najbolj zgrešeno in najbolj smrtonosno doslej. Na tisoče ljudi, ki so ga dobili, je ostalo invalidov, nekateri so celo umrli neposredno po cepljenju. Največjo sramoto v zgodovini cepljenja so tako uspešno utišali, da večina ljudi sploh ne ve, da se je to zgodilo. Zanimivo je, da je takoj po ustavitvi cepljenja tudi gripa izginila neznano kam. Se vam ne zdi zanimivo, da tega danes nihče ne omenja? Verjemite, da lahko to izve vsak novinar, ki dela po nareku lastne vesti. Zakaj pa o tem niste nič slišali v naših poročilih in zasledili v večini medijev?
- **O novem cepivu:** Dejstvo je, da imamo opravka z novim cepivom, ki še ni preizkušeno na širšem prebivalstvu, in da naše zavarovalnice kupujejo predvsem obljube ter podpisujejo pogodbe o nakupu nečesa, kar še ni proizvedeno. Zaradi strahu, da kakšna država ne ostane brez, so

farmacevtske družbe v položaju, da vsem zaračunajo »davek na strah«, ob tem pa imajo zaradi potrebe po hitri dobavi največje količine nekega cepiva v zgodovini zeleno luč, da ga izdelajo tudi manj kakovostno, le da je hitro.

- **Če ne bo delovalo**, nam vedno lahko zardijo, da je virus medtem mutiral in zato cepivo ni prijelo. Posel stoletja, ni kaj. O učinkovitosti torej ne moremo govoriti, lahko pa pokukamo v sestavo.
- **O sestavi cepiva:** Sestava novega cepiva je precej sporna. Zaradi potrebe po čim hitrejši proizvodnji so farmacevtskim podjetjem dovolili tudi uporabo pomožnih snovi, ki so bile do zdaj v cepivih praviloma prepovedane. Da bi porabili čim manj aktivnih učinkovin, bodo nekateri proizvajalci uporabili kemikalijo skvalen (ang. squalene). Po podatkih, ki so jih objavili na spletni strani dr. Mercola, je to dodatek, ki ga najdemo v velikem številu cepiv proti H1N1 virusu. Drugi s tem namenom uporabljajo aluminij, ki je tudi zelo škodljiv. Študija, ki so jo objavili leta 2000 v reviji American Journal of Pathology, pravi, da je en sam odmerek skvalena pri poskusnih živalih sprožil kronično vnetje sklepov, ki ga poznamo tudi kot revmatoidni artritis. Do zdaj se je ta dodatek zelo redko uporabljalo, saj se je vedno izkazal za zelo problematičnega. Nezakonito so ga uporabili v cepivih proti antraksu, ki so ga dobili ameriški vojaki v zalivski vojni. Veliko zdravstvenih težav, ki so danes poznane kot »sindrom zalivske vojne«, povezujejo s tem cepivom. Prizadetih je bilo več kot 200.000 ljudi! Težave, ki jih imajo še danes tisti, ki so prejeli cepivo s tem dodatkom, so zelo številčne, in sicer od artritisa, fibromialgije, občutljivosti na svetlobo, kronične utrujenosti, izgube spomina, multiple skleroze, težav s ščitnico, ALS,

kronične diareje, nočnega potenja do nenehno povišane temperature itd.

- **O teorijah zarote:** Ali so navedbe, da gre pri cepljenju proti gripi za poskus sistemskega zastrupljanja celotnega prebivalstva (ali določenih »manj vrednih« delov) resnične, je težko govoriti. Vprašajmo drugače: Zakaj nas podatek, da nekdo snuje zakoniti poboj milijarde ali več milijard ljudi, tako vznemirja? Ta podatek se od vseh dejstev, ki smo jim priča vsak dan, razlikuje le v številkah. Tisoči ali milijoni mrtvih zaradi nafte, vnaprej pripravljene vojne, zaigrani teroristični napadi, milijoni prizadetih zaradi nezakonitih farmacevtskih poskusov na Afričanih, milijoni mrtvih zaradi zastrupitev s pesticidi, na sto tisoče samomorov v Indiji zaradi gensko spremenjenih posevkov, ali milijoni mrtvih kot posledica škodljivih živil, ki jih je tržišče polno, nas ne vznemirjajo? Moramo res dodati še kakšno ničlo številu žrtev, da bi resnica prebila našo otopelost? Vse naštetu dokazuje, da živimo v svetu, v katerem si denar želi biti vladar. Nekateri bi vam radi vladali, če jim boste to seveda dopustili. Imajo denar, imajo medije, lahko kupijo znanost, lahko celo napišejo zakone in postavljajo predsednike. Ali jih boste vi sprejeli za svoje vladarje, pa se boste morali odločiti sami. Vsak zase.
- **O odsvetovanju poljubljanja:** Ali ste se kdaj vprašali, kako to, da imajo ljudje, ki imajo hišne ljubljence (ti pa v hišo preverjeno prinašajo vse sorte patogenih organizmov), boljše zdravje od povprečja? Kako to, da so otroci s kmetij ali tisti, ki se svobodno valjajo po zemlji in blatu, bolj zdravi od svojih mestnih, čistih sovrstnikov? Ali ste se kdaj vprašali, zakaj se porodi doma, v nesterilnem okolju končajo z manjšim številom okužb

Odprem, popijem, deluje!

za odrasle

za otroke

NOVO!

Yogermana ¹⁰⁰
milijard v 1 odmerku

Yogermana ²⁵
junior milijard v 1 odmerku



Elegantno, enostavno, hitro!

Edini probiotik, ki vam pomaga urediti prebavo in okrepiti imunski sistem že v 5 dneh.

Ob prebavnih motnjah: driski ali zaprtju, napenjanju, razdraženem črevesju, napihnjenosti, ob in po zdravljenju z antibiotiki, alergiji na gluten ali laktozo, v stresu in za lepo kožo. Vsebuje 100 milijard naravnih, živih, zaščitnih probiotičnih bakterij, prebiotike in vitamine.

Doma in na potovanju. Za celo družino. Na voljo tudi kapsule.

Prihranim čas in denar!

Za vas v lekarnah in specializiranih trgovinah.





VERDALOE

ŠPANSKO SONCE ZA VAŠE ZDRAVJE V ALOE VERI



Verdaloe sok Aloe Vere je dopolnilo k prehrani in je 100% čisti sok Aloe Barbadensis Miller.

Verdaloe sok Aloe Vere ni bil nikoli razredčen, dehidriran ali koncentriran in nima dodanih arom, sladkorja... Izvira iz rastlin enega pridelovalca, ki rastejo v južni Španiji, v predelu, ki je obravnavan kot EKOLOŠKO PODROČJE.

Je 100% čist, hladno iztisnjen po edinstvenem postopku STABILIZACIJE NA MRAZU, ki zagotavlja, da ne izgubi svojih lastnosti in moči.

20 letne izkušnje v Sloveniji in tisoči zadovoljnih kupcev potrjujejo njegovo kakovost.

www.verdaloe.si



Ekskluzivni distributer za Slovenijo:
NUTEX d.o.o., Slamnikarska 14, Domžale

kot v bolnišnicah? Boljše zdravje ne pomeni odsotnosti srečanja z virusi. Ravno nasprotno – pomeni, da je naš imunski sistem strokovnjak za viruse in da zna z njimi opraviti rutinsko hitro in učinkovito. Vaja dela mojstra! Zato tisti, ki na zdravje gledajo bolj celostno, pravijo, da ni boljšega za naš imunski sistem od ljubezni. Če se boste poljubljali iz ljubezni, bo to le povečalo sposobnosti vašega imunskega sistema. Če pa se boste pustili ustrahovati pred kontakti, bodo tisti, ki vas želijo spraviti v odsotnost in paranojo, dosegli svoj namen.

Zato je najbolje, da strah pred gripo čim prej »nadamestite« z dejavnimi ukrepi, ki vas bodo pred gripo obvarovali. Proti gripi so se odlično izkazali alkoholni izvleček echinaceje (ameriški slamnik) in vitamin D. Pomaga tudi skrbno vzdrževanje črevesne flore, pri čemer so vam v veliko pomoč kakovostni probiotiki.

Za krepitev imunskega sistema so zelo koristne vse oblike naravnih antioksidantov, sokovi aloe vere, alge in podobna super živila, ki trajno dvigajo naše obrambne moči. Ne spreglejte pa tudi kakovostnih maščob, o katerih pišemo v tej številki. Strah je največji saboter! Zaradi njega naša imunost pada in naše možnosti, da res priključimo kakšno bolezen, le rastejo.

Ne pozabite, da vnos vseh vrst virusov uspešno zmanjšujemo tudi z rednim umivanjem rok. Se vam zdi precej banalno? V osnovni šoli so nam pozabili povedati veliko zgodovinskih dejstev. Med drugim tudi to, da kuga, ki je zdesetkala Evropo, ni povzročila večjih žrtev na območju današnjega Irana in Iraka. To je edina kultura v času srednjega veka, ki je imela uveljavljene higienske navade in pravičen odnos do vode in ni utrpela večjih žrtev zaradi kuge. Morda vam bo koristilo, da to veste.

Prvi val reakcij na novo cepivo so sprožile nevladne organizacije in neodvisni novinarji. V zadnjem času pa se oglašajo tudi vse več strokovnjakov:

Nemški specialist za pljučne bolezni, g. Wolfgang Wodrag, izjavlja, da nosi cepivo proti novi gripi v sebi veliko tveganja. Raztopina za cepivo vsebuje cancerogene živalske celice in "ne vemo, ali bodo te sprožile alergijske reakcije". Še več, mnoge skrbi, da bi z vbrizgavanjem takšnih celic povečali tudi tveganje obolevnosti za rakom. Po mnenju g. Johanna Löwera, predsednika Inštituta Paul Ehrlich, lahko cepivo povzroči hujše posledice kot aktualni virus prašičje gripe.

Več o tem lahko preberete na www.zazdravje.net.



Slika kmetov, ki pridelujejo črni sezam na plantažah Pharmos Natur v Nepal. Kmetom, vključenim v projekt, zagotavljajo tudi šolanje in usposabljanje, njihovim družinam pa pomagajo z investiranjem v izgradnjo bivališč, vodovoda, električne napeljave, medicinskih in šolskih ustanov. Družine so vzpodbudili tudi k samostojni pridelavi hrane in jih podučili o zdravem prehranjevanju.

10 najboljših za krepke kosti in prožne sklepe

Tekst: Sanja Lončar

20. oktober bo v znamenju dneva boja proti osteoporozi. Kljub temu, da se bo v javnosti govorilo o treh stebrih obrambe (prehrana, fizična dejavnost in zdravila) na večini dogodkov, ki jih bodo organizirala društva po vsej Sloveniji, ne bo manjkalo pregrešnih sladici, sladkanih sokov in drugih živil, ki so vse prej kot koristna proti osteoporozi. Naše kosti so bilanca naše »nabave«. Telo jih gradi iz materiala, ki ste ga vanj vnesli. Če gradite hišo iz kartona, boste morali v njej tudi živeti.

Kot svoj doprinos pogosto spregledanemu »prve-mu stebri« smo pri pripravi knjige o osteoporozi pregledali informacije o stotinah živil in prehranskih dopolnil. Med čudežna superživila za krepke kosti smo nazadnje uvrstili tista živila, ki najbolj celostno pripomorejo k zdravju kosti in sklepov. Naj vas ne preseneti, da za nekatere doslej mogoče niste slišali v povezavi z osteoporozo. Za razlago vsakega živila in natančne napotke, kako ga je najbolje uživati ter kako ločevati med dobrimi in

PHARMOS NATUR®

SEZAMOVO KREPČILO Črni dragulj izpod Himalaje

Zakladnica energije in regenerativnih snovi



- proti osteoporozi,
- z veliko vsebnostjo visokovrednih rastlinskih beljakovin (za vegetarijance),
- zaradi vsebnosti kalcija, magnezija je izrazito pomemben za otroke in mladostnike, rekonvalescente, nosečnice in ženske v meniju.

Prodaja: specializirane prodajalne z zdravo prehrano

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

slabimi ponudniki, vam priporočamo branje knjige »Resnice in zmote o osteoporozi«. Na kratko pa je naš seznam najboljših 10 videti takole:

1. Voda

Če vode ne pijete, potem je škoda denarja za vse ostalo. Še tako kakovostne snovi, ki jih opisujemo, ne bodo prispele tja, kamor so namenjene, če je telo dehidrirano. Ni je snovi, ki vam lahko obnovi hrustance, če je žejno telo iz njega oželo sklepno tekočino. Tudi kosti se ne bodo gradile in obnavljale, če kri ne bo dovolj redka, da pride v notranjost kosti in jim pripelje zalogo kakovostnih hranil.

2. Kakovostni probiotiki

S tem se začne resna skrb za kosti in sklepe. Če v vašem črevesju ni dovolj probiotičnih bakterij, ki delajo desnosučne mlečne kisline, se kalcij, železo in mnogi drugi potrebni vitamini in rudnine ne bodo mogli uspešno predelati do oblike, ki jo telo lahko vsrka. Kljub močnemu oglaševanju takšnih in drugačnih jogurtnih napitkov so probiotiki v obliki prehranskih dopolnil neprimerno boljša izbira. Za enak denar boste dobili veliko več aktivnih kultur, ob tem pa telesa ne boste zakisali in zaslužili s homogeniziranim mlekom, ki je osnova večine takih jogurtov (četudi besede »homogenizirano« proizvajalci na izdelke ne napišejo).

3. Sirotka in fermentirana sirotka

Sirotka je dragocen vir organskih rudnin skoraj brez obremenjujočih beljakovin in mlečnega sladkorja. Obenem je tudi odlični vir desnosučnih mlečnih kislin, ki omogočajo boljše uspevanje dobrih probiotikov v vašem črevesju.

4. Silicijev gel in rastline z visoko vsebnostjo silicija (npr. oves, zeleni oves in koprive)

Silicij dobesedno pripelje kalcij v kosti. Ob tem omogoča tudi vezavo kolagena v kosteh, s čimer postajajo kosti bolj prožne. Silicij nase veže ogromno vode in tako med ostalim omogoča tudi prožnost hrustanca. Najbolje ga je uživati v obliki koloidnega gela (npr. Silicea Balzam) ali v organskih oblikah, ki jih najdemo v ekološkem ovsu, čaju iz zelenega ovsa, čaju preslice itd.

5. Črni sezam

Črni sezam je presenetljiva zakladnica prepotrebni snovi za zdravje naših kosti, krepitev energij-



Po 20. septembru postanejo koprive še posebej bogate z rudninami. Če jih slana ne »pobere« prej, bodo idealni dnevi za nabiranje 1., 2., 11., in 20. oktober.

skega potenciala in kot splošno krepčilo za telo. Ayurvedska in kitajska medicina ga zelo spoštuje, ta ter pogosto uporabljata za krepitev kosti, mišic, las in tkiv. Zlasti priporočljivo je redno jemanje 1–2 čajnih žličk semen črnega sezama v jesenskem in zimskem času.

6. Alge

Med algami izstopajo klamatske alge, ki imajo med vsemi algami največ vitamina K, vitamina E, folne kisline, pantotenske kisline in vitamina B12. Zanimivo je, da so njihovo delovanje na artroze preizkušali na artritičnih konjih in psih, ki so imeli velike težave z gibanjem. Pri tem ima najbolj pomembno vlogo fikocinatin, močna protivnetna snov, ki jo najdemo v klamatskih algah. Lastniki psov in konj, ki so jim dodajali klamatske alge, so že po enem mesecu opazili spremembe v igrivosti in gibanju živali. Spremembe po dveh do treh mesecih pa so bile že precej bolj opazne.

7. Ječmenova trava

Ječmenova trava deluje pri osteoporozi in teža-



Ječmenovo travo lahko gojimo tudi sami. Vpišite si jo v vrtni načrt za naslednje leto.

vah s sklepi večplastno. Z razstrupljanjem in razkisanjem telesa posega v same vzroke, ki pripeljejo do tega, da telo črpa kalcij iz kosti, da bi apnilo zakisana tkiva in sklepe. Kot naravno sredstvo, ki deluje proti vnetjem, se je pokazala za zelo koristno pri različnih oblikah artroz. Kot najbolj dostopna zakladnica encimov pa pripomore, da zaužito hrano brezhibno prebavimo in tako povečamo izkoristek koristnih hranil.

8. Sok in gel aloe vere

Tako kot druga omenjena superživila tudi aloe vera deluje večplastno. Ko gre za naš gibalni sistem, so v soku aloe vere zagotovo najbolj dragocene rudnine: germanij, kalcij, krom, železo, kalij, natrij, mangan, magnezij, baker, cink, fosfor itd. Poleg tega vsebuje aloe vera tudi celo vrsto vitaminov: E, beta karoten – pro A, C, B12, B1, B2, folno kislino.

V praksi se je izkazalo, da aloe vera odlično deluje v kombinaciji s pripravki, ki vsebujejo organske spojine kalcija. Npr. aloe vera + koprive ali aloe vera + črni sezam. Snovi v aloe veri namreč zelo pospešijo vsrkavanje kalcija.

9. Kakovostni viri vitamina D

Najbolj koristno »prehransko dopolnilo« je zagotovo sonček. Zato se mu pokažite čim bolj pogosto in ga zaužijte v majhnih odmerkih ter brez »petrokemijskih dodatkov na koži«.

Od oktobra naprej, ko bo sončka začelo zmanjkovati, pa si lahko pomagamo s kakovostnim oljem jeter polenovk, ki je največja zakladnica vitamina D3. Obliko D2 najdemo v manjši meri tudi v gobicah (npr. šitake). Pri izbiri prehranskih dopolnil pa se izognite umetno sintetiziranemu vitaminu D. Nekatere študije namreč nakazujejo, da umetno pridobljeni vitamin D blokira pravilno delovanje naravnega vitamina D3 v telesu. Številni raziskovalci so prišli do spoznanja, da je sintetični D2 v večjih dozah celo toksičen in ima povsem druge karakteristike kot D3.

10. Matični mleček (gelee royale)

Ker imajo hormoni zelo pomembno vlogo pri pravilni obnovi naših kosti in hrustancev, jih je treba redno uravnavati. Pri tem je neprecenljiva pomoč kakovostnega matičnega mlečka. To je edino naravno prehransko dopolnilo, katerega »specialnost« je prav regeneracija in optimiziranje delovanja našega hormonskega sistema, poleg tega pa je odlično vitaminsko-rudninsko dopolnilo k prehrani in prispeva h krepitvi imunskega sistema.

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.



Kopriva Sonnentor

Kopriva (*Urtica dioica*) je izredno bogata z rudninami, po vsebnosti kalcija pa je celo najpomembnejša zelenjava. Posušene koprive uporabljamo kot zeliščni poparek ali jih nadrobimo v že pripravljene juhe in druge jedi.

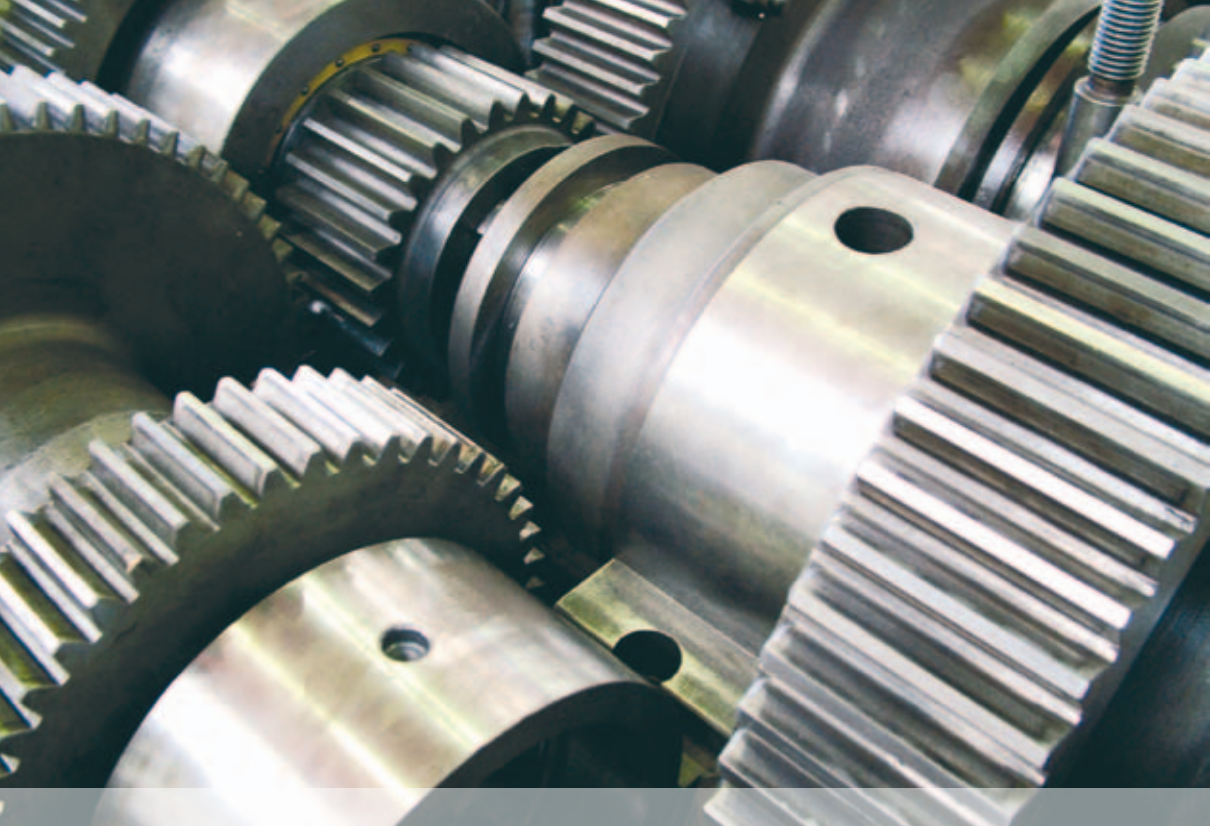


Oba izdelka sta iz nadzorovane ekološke pridelave. Na voljo sta v trgovinah Sanolabor in Maxiju. Za naročila po pošti pokličite na 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

Zeleni oves Sonnentor

Oves (*Avena Sativa*) je bogat z vitamini in minerali. Največ zdravih snovi vsebuje zeleni oves; tak je v času cvetenja, ko ima še mlečni sok. Zeleni oves podpira naravno čiščenje in razstrupljanje telesa. Čaj pripravimo kot prevretek; zel prelijemo z vrelo vodo in počasi kuhamo 20 minut.





Potrebujete WD-40?

Tekst: Katja Podergajs

S prekrasne planine se spuščate v dolino in namesto, da bi občutili sproščeno veselje, le stiskate zobe ob škripajočih kolenih. Okopavate svoj vrtiček in namesto radostnih misli na svojo slastno zelenjavo, le preklinjate svojo hrbtenico, ki se nikakor noče več zravnati. Vzpenjate se po stopnicah, prenašate nakupovalne vrečke, sesate stanovanje, tekate, igrate košarko, tenis, odbojko ... in vaše telo škriplje. Mar ne bi bilo včasih prav krasno, ko bi lahko zgrabili kakšen WD-40 in se izdatno poškopili po vseh možnih sklepih?

Brez skrbi, narava pozna boljše rešitve.

V naši junijski številki smo že pisali o **kolagenu** – najbolj zastopani beljakovini v telesu sesalcev. Njegova glavna naloga je povezovanje telesnih tkiv, predvsem vezivnih, kot so: kosti, hrustanec, kite, mišice, koža. Daje jim obliko ter zagotavlja trdnost in moč. Če pride v telesu do pomanjkanja kolagena, lahko to privede do osteoartritisa (obrade hrustančnega tkiva, ki pokriva kosti pri sklepih) in podobnih obolenj ali po domače – do škripajočih kosti. Zato je vaš WD-40 v tem primeru lahko hrana, bogata z antioksidanti in aminokislinami, če se ta premalokrat znajde na vašem krožniku, pa bodo njeno vlogo dokaj uspešno prevzeli tudi prehranski dodatki s hidroliziranim kolagenom.

Dandanes tudi znanstveniki priznavajo, da je za normalno izgradnjo kosti in vezivnih tkiv (in še marsičesa) nujen **silicij**. Ta element je v telesu široko prisoten in sodeluje pri skoraj vseh procesih, v čemer je naše telo zelo podobno »telesu« Zemlje: silicij je takoj za kisikom drugi najpogostejši element na našem planetu, zemeljska skorja pa sestoji iz 85 % silicijevih spojin (skoraj vsi minerali v zemljini skorji so silikati).

Posebnost silicija je med drugim v tem, da zna vezati beljakovine, kar še kako potrebujemo pri osteoporozi, saj je dokazano, da prav silicij omogoča vezavo zgoraj omenjenega kolagena.

Zahvaljujoč lastnosti, da veže nase do 300-krat več vode, kot tehta sam, omogoča silicij tvorbo strukturnih proteoglikanov – velikanskih molekul, ki dajejo hrustancu prožnost, to pa v praksi pomeni manj zlomov. Silicij dovaja v kosti tudi kalcij in tako pospešuje proces mineralizacije kosti.

Še ena alternativa uporabi WD-40 je torej silicij. A kako do njega v ustrezni obliki? Ker človek ni rastlina, mu uživanje anorganskih snovi ne gre od rok. Zato je silicij najboljši, če so ga za nas že »prežvečile« rastline in ga tako z njihovim uživanjem dobimo v organski obliki. Žal je v današnjih časih silicija v živilih (še posebno konvencionalno pridelanih) vse manj, zato smo večkrat prisiljeni seči po prehranskih dopolnilih, ki ponujajo silicijevo kislino. A pozor! Večina jih je v obliki, ki v telesu ne zmore opraviti svoje naloge. Najboljši so koloidni pripravki v obliki gela silicijeve kisline, saj se molekule v njih ne združujejo v večje (kar je sicer težnja silicija, kot že omenjeno) in jih telo tako lahko nemoteno vsrka. Več o tem lahko preberete v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi.

Konvencionalna medicina trdi, da artroze ni možno odpraviti, temveč se lahko le blaži simptome. Del stroke, ki gleda bolj celostno, pa dokazuje, da to ne drži, pri čemer se opirajo na raziskave še enega »WD-40« – glukoزامina.

Glukoзамin je hranilo, ki ga v zelo majhnih količinah najdemo v hrani, ustvarja pa se tudi v naših hrustancih. Veliko študij je pokazalo, da ima zaužiti glukoзамin zelo dobro »navigacijo« in se brez napake napoti prav na mesto v telesu, kjer je najbolj potreben. Tam nato stimulira obnovo poškodovanega hrustanca, preprečuje razpad obstoječega in hkrati deluje tudi delno protivnetno. Najbolj učinkovit in preverjen je v obliki glukoзамin sulfata, ki ga s posebnim postopkom pridobivajo iz hitina v lupinah školjk in ga jemljemo oralno. To je trenutno edina poznana snov, ki deluje bolje kot sintezna zdravila, hkrati pa je tudi dovolj raziskana, da lahko z veliko mero gotovosti trdimo, da gre za varno zdravilo.

Vse naštetu velja seveda le za kakovostne pripravke, ki vsebujejo zadostne odmerke glukoзамina. Ko boste izbirali med ponudniki, vam zato svetujemo, da ste pozorni na podatek o registriranem zdravilu naravnega izvora. V današnjem kaosu na trgu je namreč le to garancija, da boste kupili izdelek, za katerega obstajajo klinične študije in čigar sestavine so natančno določene.

Pustite torej vaš WD-40 škripajočim tečajem starih vrat in utišajte svoje sklepe raje z naravnimi pripomočki. Vaši vrtički, teniški partnerji in soplaninci vam bodo hvaležni.

Ali ste vedeli ...

- ... da je kolagen najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu?
- ... da se po 20 letu starosti tvorba kolagena v telesu zelo upočasni?
- ... da pomanjkanje kolagena povzroča nastanek gub?

NOVOST NA TRŽIŠČU

kolagen v prahu

- hrani kožo od znotraj, ter tako ohranja mladostni videz,
- upočasni staranje kože in nastajanje gub,
- izboljša lesk in strukturo las,
- izboljša čvrstost nohtov.



Zdravi z naravo! medex

FidiFlex®

naravno zdravilo za sklepe

glukoзамin sulfat

samo 1x na dan



Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si
Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
Izdelek je že na voljo v lekarnah ter na www.fidimed.si

Recepti za krepke kosti

(iz knjige Resnice in zmote o osteoporozi)



Riž z gobami šitake in črnim sezamom

Potrebujemo:

- 200 g riža (priporočamo polnozrnat basmati riž)
- 1/4 žličke kurkume
- korenček
- žlico črnega sezama
- peteršilj
- zeliščno sol
- gobice šitake
- žlico kokosove maščobe
- žličko gorčice
- žlico sojine omake

Priprava:

Basmati (ali drugo vrsto polnozrnatega riža) namočimo vsaj od jutra do časa kosila. Oprani riž stresemo v dvakrat več vode, dodamo kurkumo in kuhamo pol ure. Nato odstavimo in pustimo stati še 10-15 minut, da se zrna napnejo. V skuhan riž na koncu umešamo drobno nariban svež korenček, žlico črnega sezama, zeliščno sol in peteršilj (ali druge dišavnice po izbiri). Na kokosovi maščobi popečemo zrna črne gorčice, da zadišijo in začnejo pokati (kot pokovka). Ponev obvezno pokrite, sicer boste zrna gorčice pobirali po celi kuhinji! Ko se začne pokanje, dodajte v ponev narezane gobice in pražite še nekaj minut. Začinite s sojino omako in jed je pripravljena.

Komentar:

Gobe šitake so rastlinski vir vitamina D, ob tem pa krepijo še imunski sistem. Gorčica spodbuja

izločanje želodčnih sokov in tako prispeva k boljši prebavi. Obenem da jedem zelo prijeten, aromatičen okus. Kurkuma bo olajšala prebavo riža, črni sezam in korenček pa prispevata dober okus in dragocena hranila, o katerih smo že pisali v prejšnjih poglavjih.

Solata s črnim sezamom

Potrebujemo:

- sezonsko zelenjavo
- 2 sveži gobici šitake
- kuhane testenine
- jogurt (najbolje kozji ali ovčji)
- črni sezam (najbolje s kosmičnikom stisnjena semena)
- sezamovo olje
- žlico sojine omake
- sok 1/2 limone ali Molkosan



Priprava:

Zelenjavo operemo in narežemo. Če so gobice sveže, jih ni nujno termično obdelovati. Polivko naredimo iz jogurta, sojine omake, sezamovega olja, limone (ali Molkosana) in sezamovih semen.

Komentar:

Opisana polivka je zelo okusna, zanimiva in predvsem zdrava, ker vsebuje desnosučne mlečne kisline in vedno koristen sezam.

Namaz iz gomolja zelene

Potrebujemo:

- 100 g oz. manjši gomolj zelene
- 2 veliki žlici majoneze (najboljše so tiste brez jajc, na osnovi grahovitih beljakovin)
- 1-2 žlici ovsene, sojine ali navadne smetane
- drobnjak ali peteršilj ali rukolo (ni nujno)



Priprava:

Gomolj zelene olupimo in naribamo. Nato le še zmešamo z majonezo in smetano in namaz je pripravljen.

Za spremembo okusa lahko dodajamo mlete orehe, naribana jabolka, drobnjak ali druge začimbe po okusu.

Komentar:

Gomolj zelene je zelo koristno živilo za krepitev ledvic, te pa so v veliki meri odgovorne tudi za zdravje naših kosti. Obenem je gomolj zelene tudi odličen naravni vir natrija, zato soljenje tega namaza praviloma ni potrebno. Za svoje zdravje boste naredili največ, če ga boste uživali na mlečnokislinsko fermentiranem kruhu.

Presna sadna tortica



Potrebujemo:

- 1 skodelico mandljev
- 1 skodelico sončničnih semen
- 3 skodelice suhih marelic ali izkoščičenih datljev
- 1 jabolko
- košček svežega ingverja
- nastrgano lupinico eko pomaranče in limone
- ½ č. žličke cimeta
- ½ č. žličke kardamoma

Priprava:

V mešalniku zmeljemo najprej nakaljene mandlje in sončnična semena, dodamo oprano suho sadje, naribano jabolko, nastrgan ingver ter začimbe. Mešamo, dokler masa ni gladka – homogena. Iz pripravljene sadne mase oblikujemo tortico in jo okrasimo z mletimi oreščki ali kokosovo moko.

Sadno maso lahko pripravimo tudi iz drugih vrst suhega sadja, orešchkov, svežega kokosa ali semen.

Komentar:

Sladico bi lahko poimenovali tudi kalcijeva bomba, saj so vse sestavine (oreščki in suho sadje) zelo bogate s kalcijem. Kalcij v surovih jedeh je tudi najbolj razpoložljiv telesu. Med termično obdelavo namreč nastajajo netopni mineralni kompleksi, ki jih telo težje izkoristi.

Jogurt s koprivami

Potrebujemo:

- lonček jogurta
- šopek koprnivnih vršičkov, žlico oljčnega olja
- za nožev konico naribanega muškarnega oreška
- po želji malo soli
- ščepec drobno narezanega peteršilja

Priprava:

Jogurt stresemo v visoko mešalno posodo, dodamo koprive in ostale sestavine. Zmešamo s paličnim mešalnikom in vmešamo peteršilj. Jogurt jemo samostojno ali skupaj z dušeno ali pečeno zelenjavo. Če ga nekoliko razredčimo z vodo, dobimo odlično solatno polivko.

V ta namen pride prav tudi sirotka s koprivami, ki jo pripravimo na enak način.

Komentar:

S kalcijem in rudninami bogata jed. Zaradi vsebnosti mlečne kisline, bo izkoristek dragocenih rudnin še večji.



**ČETRTEK, 1. OKTOBER****RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI****Ljubljana, Cankarjev dom, Festival za tretje življenjsko obdobje, ob 16.15 h**

Predava Sanja Lončar. Vstop prost.

**PETEK, 2. OKTOBER****10 ZMOT O OSTEOPOROZI****Ljubljana, Cankarjev dom, Festival za tretje življenjsko obdobje, ob 11.15 h**

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 polnesnic 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. Vstop prost.

PETEK, 2. OKTOBER**SEMINAR AURIKULOTERAPIJE****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

20-urni seminar, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na seminarju bo Željko Radmanović, manualni terapevt, tuinolog. Terapevt stimulira akupresurne točke na ušesu z uporabo masažnih tehnik in posebnih pripomočkov. Prijavite se lahko do 30. septembra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK – NEDELJA, 2. – 4. OKTOBER**TEČAJ PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA 3 – GOZDNI VRT****Sv. Ema, Podčetrtek, od 18. ure v petek do 16. ure v nedeljo**

Tretji vikend bomo načrt zasaditve nadgradili z gozdnim vrtom kot enim najdonosnejših permakulturnih elementov. Značilnost gozdnega vrta je zasaditev v 7 do 9 nivojih. Predavatelj: Crispin Mayfield (permakulturnik, umetnik in avtor mnogih gozdnih vrtov). Poskrbeli bomo za hrano in prostor za spanje, prinesite spalne vreče (prostor tudi za šotore).

Razdelili si bomo stroške hrane in prispevek za predavatelje (okrog 50 €). Dodatne informacije in prijave: www.ekovas.si, info@ekovas.si ali na 031 644 007.

**SOBOTA, 3. OKTOBER****10 ZMOT O OSTEOPOROZI****Planet Tuš Celje, ob 10.30 h**

Enako kot 2. oktobra v Ljubljani.

V kino dvorani bo predavala Sanja Lončar, v avli Planeta pa bodo medtem stojnice s predstavitvijo izdelkov, načinov priprave hrane in literaturo (od 10. do 14. ure). Vstop prost.

SOBOTA, 3. OKTOBER**POLSTENJE VOLNE****KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 9. do 13. ure**

Na delavnico so vabljeni tako začetniki kot tisti, ki že imajo izkušnje s polstenjem. Začetniki si bodo lahko najprej izdelali svoj prvi kos polsti in nadaljevali z npr. torbico. Nadaljevalci pa se spolestite pokrivala, šal, copate, modne dodatke. V obeh tehnikah je možno narediti tudi marsikaj za igranje otrok. Cena štiriurnega tečaj je od 35 do 50 eur. Informacije in prijave: alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org, 040 298 723. **Ponovitve: 24. in 31. oktober.**

**TOREK, 6. OKTOBER****RESNICE IN ZMOTE O MAŠČOBAM****Zdravilišče Laško, ob 19.30 h**

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 izvedeli več o tem, kaj, kako in zakaj jesti ter kako se na naraven način znebiti škodljivega holesterola, vas vabimo na predavanje Sanje Lončar in Rajka Škariča. Za goste zdravilišča je vstop prost, ostale naprošajo za prispevek.

**SREDA 7. OKTOBER****ALI JE VSE TO ZARADI STRESA****Terme Snovik, seminarska soba, ob 18. uri.**

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? 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.

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, 7. OKTOBER

MAHARIŠI AJURVEDA IN JESEN

EKOVIDA, Celovška 142, ob 17. uri

Brezplačno predavanje bo na temo: kako se z Mahariši ajurvedo pripravimo na jesen. Organizira Zeliščarska kmetija Plavica.



SREDA 7. OKTOBER

KAKO PRIDELAMO LASTNA ZDRAVILA S POMOČJO SPOZNANJ BIODINAMIKE

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Ljubljana-Sostro, sejna soba, ob 19. uri

Današnja hrana je vse bolj prazna, naša telesa pa vse bolj potrebna energije in vitalnih snovi.

Tokrat se ne bomo pogovarjali o vseh umazanijah prehranske industrije. Predavanje bo posvečeno rešitvam. Kaj lahko storimo, da bodo živila, ki jih uživamo, zdravila. V rokah imamo dobesedno vse, kar potrebujemo za zdravje. Potrebujemo znanje, voljo in namen.

Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Predavanje organizira Društvo za biodinamiko Ajda Sostro. Informacije na: 041 364 897.



ČETRTEK 8. OKTOBER

SVETOVNA KRIZA JE ODLIČNA NOVICA

Dvorana obrtnega doma, Ul. Gradnikove Brigade 6, Nova Gorica, ob 19. uri

Vas je svetovna kriza pustila brez dela ali ogrozila vaše načrte? Svetovna kriza je in bo vedno in vselej PRILOŽNOST! Če boste dojeli, za kaj gre, se ji boste morda kmalu zahvalili. Spoznajte vzrok problema in odkrijte izvirno kodo rešitve. Predaval bo Rajko Škarič.

Organizira Center za duhovno kulturo.

ČETRTEK, 8. OKTOBER

RABA IN ZLORABA ZDRAVILNIH RASTLIN V SODOBNI FITOTERAPIJI

EKOVIDA, Celovška 142, Ljubljana, ob 17. uri

Brezplačno predavanje organizira Zeliščarska kmetija Plavica.



PETEK 9. OKTOBER

KAJ JE BOLJ NEVARNO: GRIPA, STRAH PRED GRIPLO ALI CEPIVO PROTI GRIPU?

Kurešček, RTC Zapotok 9, ob 19:30 (napotke za prihod preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net)

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 igrich 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. Organizira Društvo Zapotok. Vstopnina: 2 EUR.

PETEK, 9. OKTOBER

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

160-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelji na tečaju so prof. dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen.

Po uspešno opravljenem izpitu na koncu usposabljanja prejmejo udeleženci tečaja diplomu, ki omogoča zaposlitev in pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije maser, ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji. Prijavite se lahko do 07. oktobra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 9. OKTOBER

TEČAJ TERAPEVTSKE MASAŽE HRBTA

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. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Pogoji za udeležbo na tečaju je poznavanje vsaj ene izmed masažnih tehnik! Prijavite se lahko do 07. oktobra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 9. OKTOBER

RAZLOGI ZA UŽIVANJE MESA (IN ZAKAJ NE DRŽIJO)

Mladinski center Sevnica, ob 19. uri

Danes v zahodnem svetu uživanje mesa že dolgo ni več nuja, ostalo je le kot del tradicije, navade. Vseeno pa se še vedno pojavljajo trditve, da naj bi uživanje mesa bilo potrebno, kar pa je sodobna prehranska znanost že davno spodbila. Na predavanju se bomo dotaknili nekaterih teh trditev in preko znanstvenih dognanj ugotavljali njihovo (ne)resničnost. Predava: mag. Marko Čenčur. Vstop prost.

PETEK – NEDELJA, 9. – 11. OKTOBER

TEČAJ PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA 4 – ZGRADBE IN VODA

Sv. Ema, Podčetrtek, od 18. ure v petek do 16. ure v nedeljo

Četrti vikend bomo posvetili načrtovanju objektov. Poleg zgradb različnih namembnosti, stilov gradnje in uporabljenih materialov se bomo posvetili tudi naravnemu bazenu, rastlinski čistilni napravi in splošnemu upravljanju vode. Predavatelja: Ira Zorko (permakulturnik in arhitekt), Jože Ileršič (permakulturnik in krajinar). Poskrbeli bomo za hrano in prostor za spanje, prinesite spalne vreče (prostor tudi za šotore). Razdelili si bomo stroške hrane in prispevek za predavatelje (okrog 50 €). Dodatne informacije in prijave: www.ekovas.si, info@ekovas.si. Si ali na 031 644 007.



SOBOTA, 10. OKTOBER

10 ZMOT O OSTEOPOROZI

Planet Tuš Maribor, ob 10.30

Enako kot 3. oktobra v Celju.



SOBOTA, 10. OKTOBER

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI

Vita center, Naklo, 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 6. oktober.



TOREK 13. OKTOBER

KAJ JE BOLJ NEVARNO: GRIPA, STRAH PRED GRIPLO ALI CEPIVO PROTI GRIPU?

Dvorana Zdravilišča Laško, ob 19:30

Enako kot 9. oktobra.

Za goste zdravilišča je vstop prost, ostale naprošajo za prispevek.



SREDA 14. OKTOBER

SVETOVNA KRIZA JE ODLIČNA NOVICA

Velenje, Knjižnica, ob 19:19

Enako kot 8. oktobra. Vstop je prost.



ČETRTEK 15. OKTOBER

KAJ JE BOLJ NEVARNO: GRIPA, STRAH PRED GRIPLO ALI CEPIVO PROTI GRIPU?

Vodnikova domačija, Vodnikova cesta 65, Ljubljana, ob 19. uri

Enako kot 9. in 13. oktobra. Vstopnina: 5 EUR.



ČETRTEK, 15. OKTOBER

SEMINAR ZA POZNAVALCE ZDRAVILNIH RASTLIN

EKOVIDA, Celovška 142, ob 17. uri

40-urni seminar se bo predvidoma končal v novembru 2009.

Prijave in informacije: 040 72 52 40, 040 499 998 ali majes@siol.net.


SOBOTA 17. OKTOBER

10 ZMOT O OSTEOPOROZI

Planet Tuš Kranj, od 10. do 14. ure

Enako kot 3. in 10. oktobra. Vstop je prost.


SOBOTA, 17. OKTOBER

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI

Dvorana nad vrtcem, Borovnica, od 9.45 do 17.00 h

Enako kot 10. oktobra.

Načrtovani termini v nobembru: Kmetija Žunko, Maribor, sobota 14. november, 2009, Dvorana nad servisom Gorenje, Solkan, sobota 28. November, 2009.

TOREK, 20. OKTOBER

ČAS JE ZA ZDRAVILNE RASTLINE! FITOTERAPIJA PRI REVMAZMU IN TEŽAVAH S SKLEPI.

Vodnikova domačija, Vodnikova cesta 65, Ljubljana, ob 18:30

Revmatске težave so dolgotrajne, zdravila, ki jih imamo na voljo, pa dejansko le blažijo bolečine in vnetja. Kaj nam na tem področju lahko ponudi narava? Kako si lahko lajšamo težave in celo izboljšamo stanje z zdravilnimi rastlinami? Predava mag. pharm. Jože Kukman. Vstop je prost.

PETEK, 23. OKTOBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Prijavite se lahko do 21. oktobra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 23. OKTOBER

TEČAJ REFLEKSNE MASAŽE STOPAL

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

85-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevtka.

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev

nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Prijavite se lahko do 21. oktobra 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

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 5. 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 Putrlje, 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.

SOBOTA, 14. NOVEMBER

4. DAN EKOVASI: SKUPNOST IN SODELOVANJE

Naklo, Vita Center od 9:30 do 20:00 h

Posvetili se bomo socialnemu »kapitalu« in oblikovanju skupnosti, odločilnemu dejavniku za kvaliteto sobivanja. Svoje poglede in izkušnje bodo podelili domači in tuji predavatelji. Ogledali si bomo tudi zelo zanimiv dokumentarni film o urbanih stanovanjskih skupnostih: Voices of Cohousing. Po srečanju bomo s tujo predavateljico pripravili nekajdnevno delavnico o oblikovanju in življenju skupnosti.

Prispevek 20 EUR bo namenjen skupnemu kosilu in pokritju osnovnih stroškov. Dodatne informacije in prijave: www.ekovas.si, info@ekovas.si ali na recepciji Vita Centra (samo za prijave) 04/2519 558.



Več kot dotik

Tekst: Katja Podergajs

Masaža. Kaj vam najprej pade na pamet, ko zaslišite to besedo? Razvajanje? Ugodje? Sprostitev? Erotika? Nekaj, kar podariš prijatelju za rojstni dan, ker si sam tega sicer ne bi privoščil?

Če bi se rodili na vzhodu, npr. kje v Indiji ali na Kitajskem, bi zelo verjetno najprej pomislili na medicino. A ne takšno, kot jo poznamo zahodnjaki, temveč tisto, ki ji pri nas dodajamo pridevnik »alternativna«. Na masažo bi torej gledali kot na del medicinskega sistema, ki k zdravljenju pristopa celostno – z upoštevanjem ne le fizičnega, temveč tudi psiho-socialnega in duhovnega stanja človeka. In ker živimo v času, ko je svet bolj ali manj prosto pretočna globalna vas, se je tudi v naši deželici začelo pojavljati vse več tovrstnih vzhod-

dnjaških medicinskih sistemov. Kar je po eni strani krasno, ker imamo končno na izbiro še kaj drugega kot našo vase zagledano zahodnjaško medicino. Vendar pa se na drugi strani hitro znajdemo pred dejstvom, da se v množični ponudbi »alter« variant enostavno ne znajdemo. Ne vemo, katero izbrati za svoje težave, kateremu izvajalcu zaupati, na kakšen način delujejo in kar je še huje – zanje moramo še plačati, ker nam zavarovalnica ne krije zdravljenja z uradno nepriznanimi postopki ...

In spet smo pri problemu, ki ga (že leta!) izpostavljajo resnično izučeni strokovnjaki vzhodnjaških medicin: na trgu je ogromno ponudnikov sumljivih sposobnosti in znanj, ki izkoriščajo nevednost in naivnost ljudi v težavah, s tem pa mečejo slabo luč na vse, kar nosi oznako »alternativna medicina«. Potrebna bi torej bila odločna ureditev tega področja, a ker zakonov ne moremo pisati sami, vam želimo odločitve o izbiri zdravljenja vsaj malo olajšati tako, da vam predstavimo nekaj medicinskih praks, ki jih boste pri nas najpogosteje zasledili. In ker je tokratna številka namenjena predvsem zdravju naših gibal, se bomo osredotočili na tiste dele celostnih medicinskih sistemov, ki so v najtesnejši povezavi z njimi – manualnim tehnikam.

Kaj, kdaj, kako in zakaj?

V uradnem slovenskem zdravstvenem sistemu je v uporabi t. i. »manualna terapija« ali »manualna medicina«, ki nastopa kot dopolnilo konvencionalnim tehnikam zdravljenja in jo lahko izvajajo izključno zdravniki s končano medicinsko fakulteto, kot metode diagnostike pa vključuje tudi rentgen, CT, MR itd. Večina drugih (alternativnih) tehnik, ki bi glede na svojo naravo sicer sodile pod izraz »manualne«, pa je v uradnih krogih pridobila naslov »masaže« in s tem prizvok sprostitvene in/ali kozmetične tehnike, kljub temu, da so te »masaže« lahko precej več. Zato boste marsikje naleteli npr. na manualnega terapevta osteopata ali manualnega terapevta tuinologa – poleg večletnega usposabljanja za prakticiranje izbranega »alternativnega« medicinskega sistema so namreč opravili še klasično medicinsko izobraževanje, ki jim omogoča priznanje tudi s strani države.

V nadaljevanju bo tako večinoma uporabljen izraz »manualne tehnike«, s čimer ne mislimo le na uradno priznano »manualno terapijo«, temveč na vse tehnike celostnega diagnosticiranja in zdravljenja, ki se osredotočajo na mišično-skeletni sistem.

Manualno zdravljenje spada med najstarejše znane načine zdravljenja in v mnogih tradicionalnih medicinskih sistemih (npr. indijska ajurveda ali tradicionalna kitajska medicina) zavzemajo to-

vrstne tehnike osrednje mesto pri izobraževanju bodočih zdravnikov. V zahodnih kulturah pa je dolgo časa vladalo telesnosti nenaklonjeno razpoloženje in so manualne tehnike zato šele v 20. stoletju začele pridobivati veljavo – tudi v uradno priznani medicini.

Večino manualnih oblik zdravljenja danes razumemo celotno, saj strokovno izučeni terapevti (pravzaprav bi jim morali reči zdravniki, čeprav niso vsi po našem medicinskem sistemu) prav dobro vedo, da so lahko tudi bolečine v hrbtenici povezane s funkcionalnimi težavami notranjih organov, z nepravilnim delovanjem vegetativnega živčevja ali s psihičnimi obremenitvami. Poleg tega temeljijo vse manualne metode na telesnem dotiku, ki ima dokazano zelo pozitiven vpliv že na telesni in duševni razvoj otrok, pri odraslih pa na svoj poseben, celosten način deluje zdravitelno in spustilno.

Različnih manualnih metod diagnosticiranja in zdravljenja je tudi pri nas že preveč, da bi jih lahko tukaj vse opisali, izpostavili pa bomo nekaj najpogostejših.

Kiropraktika

Kot lahko preberete v priročniku *Alternativna medicina* (Modrijan, 2009), je ta metoda osredotočena predvsem na hrbtenico kot stičišče živčnih poti, ki se nato širijo po telesu. Kadar pride do premikov vretenc v hrbtenici ali pa napeto mišičje omejuje njeno gibljivost, začutimo bolečine. Zato je cilj kiropraktičnega zdravljenja ponovna vzpostavitev gibljivosti hrbteničnih vretenc. Terapevt z naglimi gibi raztegne oziroma napne kite in vezi, ki držijo mišico, hkrati pa s sunkovitim gibom premakne blokirano vretence in ga tako vrne v prvotni položaj. Deblokada izboljša prekrvitev tkiva okoli vretence, morebitni ukleščeni živci pa so razbremenjeni pritiska. Ko je ponovno vzpostavljena prosta gibljivost sklepa, se lahko zmanjšajo tudi druge težave, npr. glavoboli ali težave z vidom.

Če je kiropraktika pravilno izvedena, je povsem neboleča, čeprav pri sunkovitem gibu pogosto slišimo pokanje kosti. **Nestrokovni prijemi pa lahko povzročijo tudi resne posledice, še posebno v predelu vratnih vretenc, zato se pred terapijo brez zadržkov pozanimajte o terapevtovi strokovni usposobljenosti.**

Ta tehnika je posebno učinkovita pri akutnih težavah s hrbtenico, pomaga pa tudi pri napetih mišicah, omejeni gibljivosti sklepov, ledvenem useku, išiasu, glavobolih, vrtoglavici, motnjah spanja. Načeloma je primerna za vse starostne skupine, omejitve pa so priporočljive pri starejših ljudeh z degenerativnimi, revmatskimi ali sklepnimi obolenji ali osteoporozo.

Kranio-sakralna terapija

Je veja osteopatije, ki se je postopno razvila v samostojno metodo. Njeno ime je sestavljeno iz grške besede *kranion* (lobanja) in latinske besede *sacrum* (križnica), kar nam pove, da so v ospredju te metode lobanjske kosti, hrbtenica, hrbtani mozeg in križnica (t. i. kranio-sakralni sistem). Zdravljenje izhaja iz dejstva, da možgansko-hrbtenjačna tekočina (likvor) kroži v individualnem ritmu (kranio-sakralni utrip). Terapevt določi ta utrip s tipanjem v predelu lobanje in medenice, spremembe v utripu pa mu pokažejo na motnje, ki so lahko tudi zunaj kranio-sakralnega sistema: v živčevju, tkivu in posameznih organih.

Spekter zdravilnih učinkov kranio-sakralne terapije je zelo širok. Neposredno učinkuje na zdravje gibal, posredno vpliva na notranje organe, deluje pa tudi pri drugih težavah, kot so stres, depresije, strahovi, motnje pozornosti pri mladostnikih ipd. Primerna je kot dopolnilo psihoterapiji, saj osvobaja telo nakopičenih somatsko-emocionalnih energij.

Kranio-sakralno terapijo so skupaj z osteopatijo uveljavili v Sloveniji strokovnjaki podjetja Higeja, ki izvaja tudi izobraževanja (redno jih lahko najdete v našem Koledarju dogodkov). Več o osteopatiji preberite v besedilu njihovega osteopata Jureta Tuška.


dr. Li Furu



Tradicionalna kitajska medicina

- Tuina masaža
- Akupunktura

www.lifuru.net

Najbolj pogoste težave, ki jih uspešno odpravi dr. Li Furu
Težave s hrbtenico, revma, vnetje sklepov, migrena, glavobol, išias, vnetje živcev, motnje prebavnega trakta, nespečnost, depresija, nervoja, športne poškodbe.

LJUBLJANA Preglov trg 15 torek, četrtek: 10 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	KRANJ Cesta 1. maja 51 ponedeljek, sredo, petek: 10 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰
--	--

Informacije: tel.: 04/2331 881, gsm: 031/851 001

O značilnostih osteopatije smo povprašali našega priznanega osteopata Jureta Tuška

Osteopatija je oblika zdravstvene metode, ki na podlagi medicinskega znanja in izključno uporabe rok, skuša odkriti razlog težave in nato s pacientovo pomočjo le-to odpraviti. Aktivno sodelovanje pacienta pri terapiji razlikuje osteopatijo od klasičnih zdravstvenih pristopov, saj se ravna v skladu s pacientovimi potrebami in možnostmi. Tako prvi obisk pri osteopatu sloni na temeljiti anamnezi, kjer je naloga terapevta uokviriti pacientovo težavo in dobiti sliko o prizadetih tkivih, kar se kasneje potrdi ali ovrne s pomočjo različnih testov (nevroloških, kinezioloških, ortopedskih ...). Na podlagi zbranih informacij se postavi končno mnenje ter odloči o poteku terapij, ki obsegajo ročno »obdelavo« oziroma manipulacije nepravilno delujočih segmentov in nasvete za prevzgojo gibalnega aparata.

V skladu z zapleteno zgradbo človeškega organizma so se tekom zgodovine osteopatije razvile različne terapevtske smernice, ki danes predstavljajo dokaz o stalnem napredovanju doktrine in čeprav osteopatije same ne moremo deliti, lahko poenostavljeno opišemo njene glavne miselne tokove, ki so: strukturalna, visceralna, fascialna in kranio-sakralna osteopatija. Slednja zadnje čase žanje največ zanimanja, saj gre za zelo prijetno manipulacije lobanjskih kosti, s čimer se pomaga osebam s težavami pri ravnotežju, pri otrocih se preprečuje ortodonske zaplete, vpliva se na kroženje likvorja, zmanjšuje se pritisk znotraj lobanje in zlahko si torej predstavljamo, da je kranio-sakralna terapija odlično sredstvo za odpravljanje zapletov povezanih s stresom. Visceralna in fascialna osteopatija sta poleg svojih terapevtskih lastnosti (ne pozabimo namreč, da se težave iz tkiva na tkivo prenašajo preko živčnega, žilnega in vezivnega tkiva), tudi odlični diagnostični metodi, ki sta edinstveni le osteopatski medicini. Vse skupaj pa povezuje strukturalna

osteopatija, ki skrbi za vzpostavitev fiziološkega delovanja med posameznimi strukturami. Govorimo torej o različnih tehnikah, a le o eni vidi, govorimo o holistični obravnavi človeka! Dejstvo, da se človeško telo odziva na zunanje dejavnike, je v splošni medicini v uporabi že stoletja (hidroterapija, radioterapija, fizikalna terapija ...) in ta koncept je splošno sprejemljiv tudi pri osteopatiji, s to razliko, da cilj terapije ni zgolj odpraviti težavo. Naloga osteopata je odpraviti vzroke nastanka določene težave, kar vključuje vse komponente, ki k temu lahko pripomorejo: telesne, organske in psihične. Za razliko od nekaterih drugih zdravstvenih pristopov, osteopatija torej nikakor ne pogošča stalnega iskanja sprožilnih vzrokov »boleznici«, kar seveda zahteva konstantno dinamičnost in elastičnost terapevtovega uma.

Skupni imenovalec zgoraj omenjenega je seveda nujno poznavanje medicinskih predmetov, zato redni študij osteopatije traja 5 let, kar vključuje vsaj 3 leta klinične prakse, ki študentu pomaga razviti ročne spretnosti in občutljivost – osteopatija uporablja izključno roke, tako za iskanje kot za odpravljanje težav. Nenazadnje, prste imamo vedno s seboj, drugih mehaničnih pripomočkov pa ne! Zaradi vedno večjega povpraševanja tako pacientov kot tudi zdravnikov, je študij danes možen v večini držav evropske unije, vendar je nujno opozoriti, da le redke ustanove ponujajo mednarodno veljaven 5-letni program, ki mora biti priznan s strani državne univerze. Vsi, ki se zatekajo k takšnim in podobnim terapijam, naj torej preverijo, ali je tudi njihov terapevt opravil potrebno izobraževanje, saj si vsak izmed nas želi le pod kompetentne roke, ne glede na to, ali je težava funkcionalne ali patološke narave. Statistično gledano se največ oseb zateka po osteopatsko pomoč zaradi bolečin v vratnem in ledvenem delu hrbta, čemur sledijo težave športne narave, bolečine kronično degenerativnih sprememb, vnetja živcev, težave povezane z nepravilno držo in ravnotežjem, prebavni problemi, glavoboli, vrtoglavice ... skratka vsa stanja, ki prisilijo osebo k iskanju pomoči.

Tui-na

V tradicionalni kitajski medicini (TKM) je masaža pomemben sestavni del zdravljenja in se je zato začela razvijati že zelo zgodaj. Izhaja iz istih teoretičnih osnov kot akupunktura: obe delujeta po načelih življenjske energije »chi« (či), ki se pretaka po meridianih ali energijskih poteh po vsem telesu.

Če se na teh poteh pojavijo kakršne koli ovire ali zastoji, pride do telesnih in duševnih težav. Zdravnik (v TKM masaže ne izvaja pomožno zdravstveno oseboje temveč zdravnik) ugotovi, v katerem meridianu je prišlo do motnje pretoka energije, s pomočjo posebnih diagnostičnih metod: pogočora in spraševanja, poslušanja in vonjanja, pregledom obraza in jezika ter tipanjem utripa. Ko

določi težavo, vzpostavi ponovni pretok energije s stimuliranjem akupunkturnih točk vzdolž določenega meridiana z rokami in komolci. Pri tem uporablja zelo različne gibe, od stiskanja, ščipanja in drgnjenja, do tresenja, tolčenja in udarjanja. Prav iz osnovnih gibov te masaže izvira tudi njeno ime: *tui* = potiskanje, *na* = prijemanje, gnetenje.

Če si pod masažo predstavljate predvsem nežnost in sprostitev, potem si tega ne obetajte od tui-ne, saj gre za precej krepko metodo, pri kateri vas temeljito pregnetejo. Lahko pa si od nje obetate veliko koristi tako pri težavah z gibali (ob otrdelih mišicah, bolečih sklepih, težavah s hrbtenico) kot pri prebavnih boleznih, boleznih sečil, astmi in težavah z dihanjem, deluje pa tudi kot blažilo bolečin.

V TKM vsakemu bolniku individualno predpisujejo masažo kot dopolnilo drugim metodam zdravljenja (npr. zeliščnemu ali z akupunkturo). Pri tem ne upoštevajo le bolezenske slike in splošnega stanja bolnika, temveč tudi njegov način prehranjevanja, starost in spol.



Šiatsu

Beseda šiatsu pomeni v japonsčini »pritisek s prsti«, kljub temu pa ta vrsta masaže ne uporablja le prstov, temveč pritiska tudi z dlanmi, komolci, kolene in nogami. V svojem bistvu združuje tako elemente starih japonskih masažnih tehnik kot načela življenjske energije či in meridianov pri TKM. Terapevt zato tudi pri tej masaži najprej določi, kje je prišlo do blokade energijskega pretoka, kar stori s pomočjo akupresurnih točk. Nato pa v nasprotju z akupresuro ne pritiska le določenih točk, temveč se posveti meridianom v celoti, z različnimi načini pritiskov vzdolž njih. Vse skupaj poteka počasi in narahlo, zato ni boleče, kljub temu, da so nekateri pritiski s kolene in celo stopali videti precej grobo.

Pri tovrstni masaži smo oblečeni v lahka oblačila, kar še dodatno prispeva h globoki sprostitvi, še posebno pri tistih, ki so bolj občutljivi na dotike na golo kožo.

Z odpravljanjem energijskih blokad šiatsu krepi dobro telesno in duševno počutje ter spodbuja sposobnost samoregulacije. Zelo učinkovit je pri mišični napetosti, bolečinah hrbta in tilnika, kroničnih bolečinah ramen in rok, glavobolih zaradi napetosti, stresa in nervoz. Posredno pa izboljšuje tudi telesne zmogljivosti, prebavo, krvni pretok, menstruacijski cikel, spanec in samozdravilno moč.

Refleksna masaža stopal

Indijanci in stari Egipčani so v stopalih videli celotno sliko človeškega telesa in sodobna znanost jim lahko le pritrdi: na območju naših stopal namreč leži veliko refleksnih točk, ki so preko živčevja povezane z notranjimi organi in drugimi deli telesa. Kar pomeni, da lahko s stimuliranjem teh točk vplivamo na organske funkcije in odpravljamo nekatere težave.

Terapevt najprej preizkusi občutljivost vaših stopal, saj bolečine ob pritisku na določene točke natančno povedo, kje v telesu se nahaja težava. Dodatne informacije za postavljanje diagnoze ponuja tudi zunanji videz stopala – koža, tkivo, prekrvitev, temperatura, trdnost ipd., seveda pa tudi pri tej vrsti masaže ne manjka uvodni pogovor o vaših težavah.

Terapija nato poteka s pritiskanjem na problematične točke s pomočjo palca in včasih tudi kazalca. Priporočljivih je 6 do 12 obiskov (trajajo približno pol ure) enkrat do dvakrat tedensko, saj izboljšanja ni mogoče pričakovati že takoj na začetku.

Refleksna masaža stopal je dokaj blaga oblika zdravljenja za ljudi vseh starosti. Akutnih obolenj z njo ni mogoče zdraviti, zelo učinkovito pa deluje posredno pri raznih motnjah delovanja notranjih organov, zastojih in napetostih v območju gibal, bolečinskih stanjih vseh vrst in pri psihosomatskih motnjah.

Masaže uradne medicine

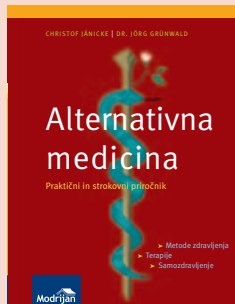
V naši uradni medicini se je masaža kot dopolnilna tehnika zdravljenja uveljavila na področju fizioterapije in jo zdravnik po potrebi predpiše na osnovi medicinskih indikacij. V večini primerov gre za klasično (švedsko) masažo in limfno drenažo, ki sta večini že dobro znani, zato podrobneje o njej tokrat ne bomo pisali.

Manualne tehnike diagnosticiranja in zdravljenja so več kot le dotiki – kljub temu, da jim dostikrat pravimo masaža in pri tem naivno mislimo le na sprostitev. Med terapevtovim dotikanjem doživljamo svoje telo in samega sebe na drugačen,

intenzivnejši način kot sicer, zato tovrstnih izkušenj ne gre podcenjevati – so toliko dragocenejše, kolikor smo pripravljeni na takšno zdravljenje in odprti za refleksijo izkustev.

Nobena od opisanih metod ne zagotavlja, da lahko ozdravi vse težave (nekatero dejansko ne zdravijo, temveč spodbujajo k samozdravljenju), zato je izbor odvisen predvsem od narave vaših težav. Pri vseh oblikah pa je pomembna vaša zahteva, da se med postopkom in po njem počutite dobro in varno, da zaupate svojemu terapevtu (zdravniku) in da se lahko med zdravljenjem prepustite procesom, ob katerih bodo na površje prišla vaša čustva. Zato se pri odločanju za to ali ono obliko manualne »obdelave« zanesite tudi na svoj notranji občutek.

Večina opisov posameznih oblik manualnega zdravljenja je povzeta iz knjige Alternativna medicina: Praktični in strokovni priročnik; avtorja: Christof Jänicke in dr. Jörg Grünwald; založba Modrijan, 2009.



Nakup in informacije:
brezplačna številka
080 23 64 ali
prodaja@modrijan.si
www.modrijan.si

Modrijanova knjigarna,
Trubarjeva 27,
1000 Ljubljana

Sonce v kosteh – Zdravljenje z IR svetlobo

Tekst: Katja Podergajs

Zdravilni učinki sončne svetlobe so znani že dolga stoletja, njihovo znanstveno preučevanje pa sega v začetek 19. stoletja. Tako smo tudi Slovenci imeli že konec 19. stoletja na Bledu naravni zdravilni zavod, kjer je švicarski zdravnik, hidropat dr. Albert Rikli, prakticiral zdravljenje s sončenjem.

Še posebno zanimiva za znanstvenike je svetloba očem nevidnega infrardečega spektra, ki lahko prodre skozi kožo, hkrati pa je ne poškoduje – nasprotno, celo pospešuje procese zdravljenja ter blaži in odpravlja bolečine. Tip elektromagnetnega valovanja, ki mu pravimo infrardeče (IR), je za naše oči resda neviden, prav dobro pa lahko občutimo njegovo toploto. In prav slednja je med drugim odgovorna za spodbujanje pretoka krvi v tkivu, s čimer se izboljša prehranjenost celic in normalizira delovanje bolnih tkiv.

Pri lažšanju težav s kostmi, sklepi in večjimi mišicami je najbolj učinkovita IR svetloba z valovno dolžino okoli 900 nanometrov, saj prodre 30 do 40

milimetrov globoko v tkivo in jo kosti zaradi vsebnosti fosforja in kalcija rade vsrkajo. Površinske kožne plasti na drugi strani zaradi velike vsebnosti vode in krvi raje vsrkajo vidno rdečo svetlobo, ki ima valovno dolžino okoli 660 nanometrov in prodre le do globine 8 milimetrov. Ta svetloba je tako uspešnejša pri celjenju ran in zdravljenju okužb. Na splošno velja, da so nižje frekvence namenjene za spodbujanje delovanja celic in regeneracijo, višje frekvence pa pomirjajo in odpravljajo bolečine. Če je vzrok bolečine akutne narave (npr. zvini) ali pa jih povzroči zakrčenost mišic (npr. boleč vrat zaradi stresa ali prisilne drže za računalnikom),



lahko IR valovi bolečine povsem odpravijo. Če pa je vzrok v starostnih ali degenerativnih spremembah, artrozi kolena ali raznih artritičnih obolenjih, lahko IR valovi sicer uspešno lajšajo občutek bolečine, ne morejo pa pozdraviti vzroka.

Zaradi ugodnih učinkov svetlobe na zdravje, se je v zadnjih letih začel v svetu pospešen razvoj umetnih virov svetlobe v zdravstvene namene. Po pojavu laserjev v medicini konec prejšnjega stoletja, lahko sedaj najdete vse več tudi pripomočkov za domačo uporabo. Najpogostejše so v obliki svetilnih (LED) diod z različnimi valovnimi dolžinami svetlobe, ki jih nato poljubno vključimo ali izključimo glede na to, kakšno težavo želimo z njimi blažiti oziroma zdraviti. Pri izbiri ponudnika si lahko pomagate s podatki o izvedenih kliničnih testiranjih naprave, velika prednost tovrstnih pripomočkov (v primerjavi z zdravili) pa je tudi dejstvo, da nimajo kakšnih posebno škodljivih stranskih učinkov (če seveda ne pretiravamo z uporabo in če smo primerno hidrirani). Kljub temu se pred nakupom pri proizvajalcu pozanimajte, v katerih primerih se uporaba odsvetuje.

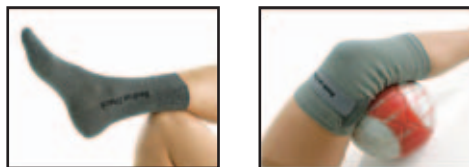
Da se lahko zdravimo tudi z IR valovi, ki jih (posredno) proizvajamo sami, so dokazali švedski znanstveniki, ki so se pri raziskovanju oprli na tradicionalno kitajsko medicino in njeno uporabo marmornatih plošč v zdravstvene namene. Pri tej metodi je osnova lastnost našega telesa, da oddaja toploto, s polaganjem marmorja na boleča mesta pa to oddano toploto preusmerimo nazaj v telo. Švedski znanstveniki so (v skladu s potrebami sodobnega človeka) šli korak dlje in namesto marmorja uporabili fin keramični prah (sestavljen iz posebne mešanice mineralov), ki so ga vtopili v poliestrsko nit in iz tega stkali klasično tkanino v obliki elastičnih trakov za sklepe, majic ipd. Keramika v tkanini se pri temperaturi med 35,5 in 36,5 °C (približna telesna temperatura) nabije s toploto, ki jo oddaja telo, in jo začne vračati v obliki IR valov. Vlakna tako ne delujejo s stalno intenziteto, temveč natanko toliko, kolikor naše telo na določenem mestu potrebuje: kjer je vnetje, telo oddaja več toplote in tkanina vrača več IR valov in obratno, pri čemer tudi ni neželenih stranskih učinkov. Takšno zdravljenje oziroma blaženje bolečin je zato še posebej primerno za športnike, saj se zdravijo dobesedno med gibanjem.

Narava nam vedno znova dokazuje, da zdravje izvira iz nje, in enako nam dopoveduje naše toplo sonce. Svetloba določenih valovnih dolžin brez dvoma pospešuje regeneracijske procese in krepi imunski sistem, zato so tovrstne terapije ena izmed najobetavnejših nefarmacevtskih zdravljenj za vnetne bolezni sklepov.

Back on Track® Vrhunski švedski terapevtski pripomočki s keramičnimi vlakni



Vračajo telesno toploto v obliki infrardečih valov, lajšajo bolečine in pospešujejo proces okrevanja.



Na voljo v Sanolaborju in ostalih boljše založenih specializiranih trgovinah.

Več informacij na www.backontrack.si

Back on Track®
Vaše telo ustvarja toploto... izkoristite jo!

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Nov prodajno razstavni salon

Sleheri izmed nas se bodisi zaradi starosti, bolezni ali nesrečnega spleta dogodkov prej ali slej znajde 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



Delovni čas:
ponedeljek - petek od 8. do 19. ure
sobota od 8. do 13. ure

Za življenje brez ovir ...



WELEDA



WELEDINO masažno olje z ARNIKO

Masažno olje z arniko vsebuje sončnično in olivno olje, ki ju koža zelo dobro prenaša, ter izvlečke arnikinih cvetov in brezovih listov. Neguje in je odlično za masažo. Naravni eterični sivkino in rožmarinovo olje oddajata močan, poživljavajoč vonj.

Masaža z oljem arnike zagotavlja boljšo prekrvitev mišičevja, aktivira toploto v koži in tako sprošča napetost in krče v mišicah. Olje je še posebej priporočljivo za aktivne športnike. Prav tako pa z redno uporabo preprečuje nastajanje nosečniških strij in prezgodnje staranje kože.

Uporaba: Po prhanju ali kopeli olje nanesemo na dlani, porazdelimo po vlažnem telesu in s krožnimi gibi, ki naj potekajo v smeri srca, rahlo vtremo v kožo. Koža je na otip žametno nežna. Pred športnimi aktivnostmi vtiramo olje na posamezne dele telesa, dokler se ne pojavi občutek toplote. Po končani športni aktivnosti je priporočljiva topla oljna kopel, ki lajša bolečine v mišicah.



Sonček za sklepe in mišice!

Tekst: Katja Podergajs

Rumene pike cvetov arnike (*arnica montana*) so pravi okras ne le gorskih, temveč ponekod tudi nižje ležečih travnikov in pašnikov. Ko utrujeni pohodnik (gorski kolesar, sprehajalec) naleti na takšen prizor, je to lahko pravi balzam za njegovo dušo, če poleg tega ve še nekaj o zdravilnih rastlinah, pa tudi za njegovo telo. Arnika je namreč odličen zdravilec in diagnostik, ki ga je cenil že stari mojster Kneipp.

Ta sončna rastlina je še ena od »pametnih« rastlin, ki znajo v telesu poiskati težavo in se usmeriti nanjo. Zdravilne učinkovine v njenih rumenih cvetovih (redko nabirajo tudi korenine) se uporabljajo predvsem v pripravkih za zunanje zdravljenje, medtem ko lahko njihovo uživanje povzroči resne želodčne težave, bruhanje in pospešen srčni utrip.

Znana je po svojih blažilnih učinkih pri bolečinah v mišicah in sklepih ter revmatizmu, pa tudi po protivnetnem in antibakterijskem delovanju. Preprečuje nastajanje podplutb, saj stimulira bele krvničke, da razpršijo zgoščeno kri in tkivne tekočine s področja poškodbe.

Uporaba njenih pripravkov je še posebno primerena za športnike tako pred športno aktivnostjo kot po njej. Različne študije so namreč pokazale, da vtiranje arnike v mišice pred intenzivnim gibanjem zmanjšuje možnost kasnejših bolečin in krčev, po gibanju pa mišice sprošča in poživlja, saj pospešuje prekrvitev. Za utrujene in boleče noge jo lahko kot odlično blažilo uporabimo tudi v obliki kopeli.

Arnikino antibakterijsko in protivnetno delovanje je v veliko pomoč tudi pri težavah s kožo (npr. opekline, ekcemi, akne), vendar pa je ni priporočljivo uporabljati pri odprtih ranah, saj lahko povzroči pekoče draženje kože.

Najgloblje v kožo prodrejo arnikini pripravki v gelu, zato jih v tej obliki kot registrirana naravna zdravila uporabljamo za blaženje sklepnih artroz. Da gre pri tem za resnično močno zdravilno delovanje arnike potrjujejo tudi klinične študije, ki so

pokazale, da je naravno zdravilo Atrogele enakovredno sinteznemu zdravilu ibuprofenu. Ob tem, da je seveda brez stranskih učinkov.

Raziskovalci na naših straneh že dobro znanega Alfreda Vogla so ugotovili, da je za kakovostno rast arnike zelo pomembna ustrezna sestava tal. Zato so začeli načrtno iskati po svetu zemljišča, kjer ima arnika dovolj dobre pogoje, da razvije vso svojo zdravilno moč. Na izbranem območju najprej opravijo analizo tal in če so rezultati pozitivni, poučijo lokalne ljudi še o pravilnem gojenju in nabiranju rastlin. Podobno delujejo tudi pri Weledi, katere arnikini preparati izvirajo iz rastlin francoskih Vogeov, romunskih Karpatov in nemškega Staufenberga. Z domačini se trudijo tudi ščititi rastišča pred pretiranim izkoriščanjem in ohraniti njihovo trajnost, saj je ponekod po svetu arnika že zelo ogrožena.

Ko vas na poti med rumenimi poljanami arnike vaše telo opozori, da bi potrebovalo njene blagodejne učinke, se torej ne zapodite na vrat na nos med cvetove – s spoštovanjem do darov narave naberite le toliko, kolikor potrebujete zase. Če niste dovolj poučeni o času nabiranja in načinu predelave, pa to opravilo raje prepustite strokovnjakom in uživajte v blagodejnosti že narejenih pripravkov.



Greste z nami na Hvar?

Pestre delavnice in navdušujoča predavanja vodita Sanja Lončar in Rajko Škarič

Termini seminarjev:

• **24. do 31. oktober**

1 modul seminarja

• **01. do 08. november**

2. in 3. modul seminarja



Napolnite svoje baterije z zadnjimi sončnimi žarki v tem letu (na Hvaru sta takrat temperatura vode in zraka okrog 20 stopinj!) Na delavnicah in predavanjih pa se bomo ukvarjali s tem kako ujeti svetlobo tudi v drugih oblikah. S pravilno izbiro in pripravo hrane ter z lastno prisotnostjo, ki je najboljše varovalo pred temačnimi stanji telesa in duha.

Čaka vas teden, poln predavanj, delavnic, sprehodov, izletov, spoznavanja užitnih divjeraslih rastlin, dišavnic in zdravilnih zelišč, spoznavanje energije oliv ter nabiranje in izdelava olivnega olja.

Za dodatne informacije nas pokličite na **031 505 000** ali pišite na **hvar2009@gmail.com**.



Ne nasedajte reklamam – vsaj ko gre za zdravje vaših otrok!

Tekst: Adriana Dolinar

Mnogi raziskovalci že dolgo opozarjajo, da je za nastanek motenj v zdravju kosti kriv tudi napačen način prehranjevanja. Tako je po izsledkih raziskav tudi za otroke neprimerna hrana z malo vsebnostjo kalcija in po drugi strani veliko vsebnostjo fosforja, prehrana z visoko vsebnostjo beljakovin, prehrana, ki povzroča nastanek kislih presnovkov v telesu, ki telo zakisajo, pomanjkanje vitamina K, bora itd.

Ta posamezna dognanja pa poznajo in s pridom

izkoriščajo tudi mnogi dobička željni proizvajalci. Zato naslednjič, ko boste spustili otroke pred televizijo, preverite, kakšne reklame se vrtijo v času otroškega programa. Morda boste presenečeni ugotovili, da ne manjka reklam, ki opevajo »zdravo!« otroško hrano. Pod »zdravo!« otroško hrano imamo v mislih vprašljive namaze, posladke, kosmiče, umetne pijače itd., ki z resnično zdravo otroško prehrano nimajo nič skupnega, saj so večinoma polni sladkorja, dokazano nevarnih dodatkov, barvil, hidrogenizirane maščobe, homogeniziranega mleka in umetnih mineralno-vitaminskih dodatkov. Imajo pa nekaj, zaradi česar se dobro prodajajo! Dobro reklamo! Zakonodaja očitno še vedno dovoljuje, da se lahko kljub močno vprašljivim sestavinam, pridelavi in predelavi določeni izdelki še vedno oglašujejo kot dobri za, na primer, zdravje otroških kosti, ker, denimo, vsebujejo mleko ali dodatke kalcija.

Oddelek trženja proizvajalcev tovrstne hrane se še kako zaveda, da je lojalnost blagovni znamki dobro ustvarjati že zelo zgodaj, celo pri 2-letnih otrocih. Vedo namreč, da bodo otroci že nekako »ovili starše okrog prsta«, da jim bodo želeni izdelek kupili. Žalostno je le, da starši res velikokrat podležejo otrokovim prošnjam, včasih reklame zavedejo celo njih same in verjamejo, da kupujejo dobre izdelke. Ko se te slabe razvade trdno zakoreninijo, jih je z otroškega jedilnika izredno težko umakniti. Tako starši otrokom kupujejo izdelke, ki jih v reklamah oglašujejo kot »zdrave za kosti«, v resnici pa z njimi dosegajo nasprotno. Številne raziskave namreč poročajo o škodljivih vplivih takih jedi na zdravje kosti otrok.

Tako boste v vprašljivih mlečnih čokoladnih posladkih, namazih itd. poleg kopice sladkorja, hidrogenizirane maščobe in drugih dodatkov res našli tudi mleko, ki pa je zaradi močne predelave popolnoma spremenjeno in kot tako neuporabno za zdravje kosti. Naj vas spomnimo, da že sama pasterizacija mleka spremeni kalcij v netopno obliko, ki ga telo stežka uporabi. To dokazujejo tudi raziskave, ki poročajo celo o pojavu rahitisa in slabega stanja zob pri otrocih ob uživanju pasteriziranega mleka. Učinkovito izkoriščanje kalcija v telesu dodatno ovira tudi homogenizacija mleka. Sydneyska raziskava je pokazala, da so najstnice, ki so uživale industrijsko predelano mleko, prenehale pridobivati kostno maso. Dejansko pa bi jo v tem obdobju morale povečati za 40–60 %. Zato ne verjemite vsem zgodbicam o mleku, razen če gre za surovo, čisto in kakovostno mleko iz ekološke ali biodinamične reje.

Za zdravje kosti pa so močno vprašljivi tudi umetno obarvani, sladki, gazirani napitki, ki med drugim vsebujejo tudi velike količine fosforne kisline.

Ti napitki namreč prispevajo k zmanjševanju ravni kalcija in povečevanju ravni fosforja v krvi. To pa je usodno za kosti, saj se razmerje kalcija in fosforja v telesu poruši. Idealno prehrabeno razmerje fosforja in kalcija je 1:1. Pri ljudeh, ki te napitke redno uživajo, se lahko razmerje dvigne tudi na 4 do 5:1. Pri teh vrednostih pa se prične višek kalcija izločati iz kosti in izgubljati iz telesa. Tako se pojavi demineralizacija kosti in mineralizacija mehkih tkiv. Kadar se kalcij izloča iz telesa hitreje kot se nalaga, se pojavijo tudi druge motnje v zdravju kosti, kot so osteomalacija in osteoporoza ter skorbut pri otrocih. Posledično se ob nepravilni mineralizaciji rastočih otroških kosti te tudi lažje zlomijo. Zato ne preseneča izsledki raziskav, da imajo najstniki, ki uživajo take napitke, za 3- do 4-krat večjo možnost nastanka zloma kosti od tistih, ki teh pijač ne uživajo. Presežek fosforja iz tovrstnih napitkov pa krivijo tudi za nastanek osteoartritisa.

Rak ali tri rezine slanine

Svetovni fond za raziskave raka opozarja, da starši svojim otrokom ne bi smeli za malico pripravljati sendvičev s šunko, salamo, slanino in hrenovkami.

Pri organizaciji World Cancer Research Fund pravijo, da bi morali starši svoje otroke že od malih nog navajati, da ne posegajo po prehranskih izdelkih, kot so šunka, salama, hrenovke in slanina. Ugotovili so, da tovrstna hrana krepko povečuje tveganje za nastanek raka na črevesju.

WCRF opozarja: »Otroci ne bi smeli vsak dan jesti suhomesnatih izdelkov, ampak bi jih morali, če si jih res želijo, uživati le občasno. Staršem svetujemo, naj bodo bolj previdni pri sestavi malice svojih otrok. V sendviče naj dodajo čim več zelenjave. Prav tako naj jim namesto gazirane pijače ponudijo naravni sadni sok.«

Navajajo, da so za otroke najbolj primerni nepredelano piščančje meso, ribe in nizkokalorični sir. Ocenjujejo, da bi v Veliki Britaniji lahko letno preprečili okrog 3500 obolenj za rakom črevesja, če bi ljudje v povprečju tedensko zaužili le 70 gramov predelanih mesnih izdelkov manj. To res ni veliko, saj ta količina predstavlja le tri rezine slanine.



Bližnjica do bolezni

»Bodite srečni, da ste sploh dobili mesto v vrtcu. Veste, koliko otrok je ostalo zunaj!« S temi besedami so te dni kregali starše, ki so si drznili imeti pripombe na jedilnik v vrtcih. Sodeč po tem, kaj v naših vrtcih jedo otroci od prvega leta naprej, so morda res imeli več sreče tisti, ki so ostali brez vrtca.

Ocvrto hrano, paštete, hrenovke, čevapčiče, kečap, sladkane pijače, rogljičke in podobne prehranske »smeti« so, na primer, v Angliji že pred nekaj leti strogo prepovedali. Enako velja tudi za večino javnih kuhinj v sosednji Italiji. V Romuniji so prepoved prodaje tovrstnih izdelkov razširili celo na vse trgovine v krogu 200 metrov od šol. Tega seveda ne počnejo brez razloga. Navedeni izdelki, ki jih naši malčki uživajo skoraj vsak dan, so vir škodljivih hidrogeniziranih maščob, ojačevalcev okusov, umetnih arom, nitritov, barvil, arom in sladkorjev. Vsega ti-stega, kar neposredno bremeni telo, ustvarja zakisanost ter odlično podlago vsem virusom in degenerativnim boleznim.

Zato pazljivo berite jedilnike in ne bodite tiho! Ne splača se, ker bo za vašo »prijaznost« drago plačal vaš otrok.

V našem projektu se zelo trudimo ozaveščati učitelje in vzgojitelje v šolah in vrtcih. Nekateri starši so se celo odločili pokriti stroške poštne, da bi lahko v vrtcih, kamor hodi njihov otrok, vsi zaposleni brali naše novice. Če želite s tem namenom donirati poštno znamko, si preberite navodila na naslednji strani.

Šokantna je tudi ugotovitev, da se zaradi vsebnosti sladkorja in fosforne kisline v takih pijačah prične resno raztapljati tudi zobovje! To so odkrili na inštitutu Naval Medical Research, ko so v kola napitek, ki ima visoko vsebnost fosforja in skoraj nič kalcija, potopili človeški zob. Ta se je pričel v precej kratkem času mehčati in raztapljati. Kislost kola pijač je približno enaka kislosti vinskega kisa, tega pa ne pijemo na litre! Zanimivo je, da proizvajalci s sladkorjem kar lepo zakrijejo kislost.

Navedli smo le nekatere za zdravje kosti problematične sestavine. Berite deklaracije in se izogi-

bajte tudi izdelkom, ki vsebujejo kofein – diuretik, ki prav tako povzroča izgubljanje kalcija iz telesa. Na jedilnik otroka naj ne zaidejo tudi izdelki z mono sodium glutamatom, saj je med drugim, poleg sladkorja, povzročitelj debelosti. Mnoge študije o debelosti namreč poročajo o tem, da se mnogo več zlomov kosti pojavlja prav pri debelih otrocih. Ti trpijo tudi za pogostejšimi bolečinami v sklepih in kosteh.

Zamašite si torej ušesa in se v trgovino odpravite s povečevalno lečo, da boste lahko prebrali drobni tisk na izdelkih.

Nič ne krade kalcija bolj kot zakisanje in uničenje črevesne flore, ki ju sprožimo z uporabo antibiotikov že ob vsakem prehladu. Zato se najprej rešite začaranega kroga težav z dihalni.

Delavnice na to temo bodo v:

- Naklem, Vita center, 10. oktobra,
- Borovnici, Dvorana nad vrtcem, 17. oktobra,
- okolici Maribora, Kmetija Žunko, 14. novembra in
- Solkanu, dvorana nad Servisom Gorenje, 28. novembra.

Informacije na telefonu: 031 214 045,
pon-pet, od 16. do 18. ure.

VITAQUELL BIO OVSENI NAPITEK S KALCIJEM IZ ALG

Oves se odlikuje po največji vsebnosti kalcija med žiti. Vir kalcija v ovsemem



napitku Vitaquell pa so tudi alge Lithothamnium calcareum, ki so zelo dober vir organsko vezanega kalcija, ki je v taki obliki telesu najlažje dostopen. Ovseni napitek je narejen po edinstvenem, tradicionalnem postopku, ki ga je razvila Univerza v Lundu na Švedskem.

Izdelek je na voljo v trgovinah Mercator.

Hvala za znamke!

Zahvaljujoč vašim podarjenim poštnim znamkam vsak mesec brezplačno pošiljamo vse več Novic v šole, vrtce in knjižnice.

Dve številki smo poslali vsem vrtcem in osnovnim šolam, nato pa smo nadaljevali s pošiljanjem tistim, ki so izrazili željo. Trenutno naše novice redno berejo v 48 knjižnicah, 19 šolah in v 14 vrtcih. Na njihove naslove smo v septembru poslali 2.946 izvodov Novic. Tega brez vaših poštnih znamk ne bi zmogli.

Večino znamk dobimo od anonimnih pošiljateljev – vsem srčna hvala. Posebej se ob tej priložnosti zahvaljujemo osebi, ki jih pošilja skoraj vsak mesec v kuverti, podpisani s tremi srčki. Zahvaljujemo se tudi staršem in podjetjem, ki so se odločili donirati poštino za vrtce ali šole, v katere hodijo njihovi otroci.

Bi lahko dosegli še več staršev in vzgojiteljev? Verjame, da lahko! Zato bomo tudi v prihodnje veseli vaših znamk. Vsaka šteje. Povprašajte v vašem podjetju, ali bi bili pripravljeni prispevati za poštino, s katero bi naše novice lahko brali v šolah in vrtcih v vašem kraju.

Ker je društvo spremenilo naslov, znamke v prihodnje pošiljajte na sledečega: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.

Manj praškov - močnejše kosti?

Ali ste vedeli, da kemikalije iz pralnih praškov in mehčalcev povečujejo toksično breme v telesih naših otrok? Zato mora njihovo telo za sprotno razkisanje uporabiti veliko alkalnih rudnin in kalcija, ki ga tako ostaja manj za nujno potrebno izgradnjo kosti. Tudi iz tega razloga je dobro porabo pralnih praškov čim bolj zmanjšati ali celo povsem nadomestiti z uporabo pralnih krogel, ki s pomočjo keramičnih kroglic proizvajajo aktivni kisik. Pralne krogle Glosion, o katerih smo v naših novicah že pisali, lahko po novem dobite tudi v trgovinah DM in hipermarketih Mercator.

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



RODNA ZEMLJA

Zavod Rodna Zemlja

Letos prvič organiziramo šolanje na domu. Za več informacij pišite na jasna@rodovnasola.si ali pokličite 041 790 757 ali 01 36 44 005.

Rodovna Šola

V jesenskih počitnicah organiziramo drugo predavanje in večdnevno delavnico »Šola tretjega tisočletja« z dr. Imeldo Trochtovo. Več na: www.rodovnasola.si.

Soustvarjanje

Dobili smo kar nekaj novih članov, ki imajo na srečanjih in tudi sicer razne ugodnosti. Med drugim dobijo prvovrstne sadike z naših posestev brezplačno. S članstvom v Skupini Soustvarjanje Zavoda Rodna Zemlja podprete naše delo. Povprašajte na jasna@rodovnasola.si ali pokličite 01 36 44 005.

www.soustvarjanje.si

AJURVEDSKE TERAPIJE

V **petek, 16. oktobra, ob 19. uri**, bo v Ljubljani potekalo predavanje s terapijami s področja ajurvede. Vodil ga bo dr. Wolfgang Schachinger, organizator dogodka, pa je Zeliščarska kmetija Plavica. Natančna lokacija bo objavljena na www.plavica.si, lahko pa tudi pokličete na 01 7886 815 ali 040 588 844.

SVETOVANJE ZA PREHRANO, PREHRANSKA TERAPIJA, PREDAVANJA, SEMINARJI

Maura Arh, univ. dipl. prof., ekon. – prehranska ekologinja, nudi osebno svetovanje o prehrani in prehranski terapiji. Želite vedeti, ali se pravilno prehranjujete, kako si s hrano in zelišči izboljšate zdravje, počutje in vitalnost? Želite predavanje ali seminar o kakovosti današnje prehrane?

Pokličite na: 05 303 20 43 ali 041 988 176.



DRUŠTVO AJDA DOMŽALE

Četrtek, 8. oktober

PET OBRAZOV GLOBALNE KRIZE IN IZHOD

ob 19. uri, Domžalski dom (stara knjižnica) v Domžalah, Ljubljanska 58

Tukaj so! Ekonomska, energetska, prehrabena, zdravstvena, klimatska kriza. Vas zanima kakšna je naša vloga pri tem?

Predava: g. Anton Komat, samostojni raziskovalec. Prispevek: 3 EUR

Informacije: 041 323 249

DRUŠTVO AJDA SOSTRO

V torek 29. septembra ob 19. uri bo ga.

Roža Kalan predavala o **ASTROLOGIJI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU**: njena praktična raba, o človeških lastnostih, vplivu Lune na Zemljo in še kaj (malo ponovitve) in tudi odgovori na vprašanja.

V četrtek, 1. oktobra, ob 19. uri vabimo na **srečanje bralne skupine**, kjer se ob Štefki seznanjamo z deli Rudolfa Steinerja (dobimo se v Društveni sobi).

V četrtek, 1. oktobra in petek 2. oktobra, ob 15. uri vabimo k pripravi in zakopavanju **BIODINAMIČNIH PRIPRAVKOV**.

Druga polovica septembra in oktober je najugodnejši čas za pripravo kompostnega kupa, ki mu bomo dodali kompostne pripravke. Izdelava gnoj po MT.

V sredo, 7. oktobra, ob 19. uri bo ga. Sanja Lončar predavala na temo: **KAKO LAHKO LE Z BIODINAMIKO PRIDELAMO ZDRAVILA** (artritis). Predavanje bo v Zadrudnem domu.

Informacije: 041 364 897, Zadrudni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43

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



Ali ste vedeli...

Arniko so kot naravni pripravek pri izvinih, zmečkaninah, bolečih oteklinah in ranah poznali že v 16. Stoletju. Nedavno pa so jo raziskali tudi znanstveno. Tako je danes arnika na voljo v obliki zdravila pridelanega iz svežih cvetov ekološko gojene arnike montane. Imenuje se A.Vogel Atrogel in je v primerjavi z drugimi pripravki iz arnike (oljem arnike, ...), edino registrirano zdravilo iz arnike v Sloveniji, ki ga lahko dokazano učinkovito in varno uporabljamo. Odlikuje se pri vnetnih procesih, saj njene zdravilne učinkovine zavirajo proces vnetja že na samem začetku. Mnoga sintezna protivnetna zdravila večinoma delujejo šele v kasnejši fazi vnetnega procesa, kar pomeni, da je takrat lahko vnetna reakcija prizadetega dela telesa že popolnoma razvita.

Protivnetni učinek Atrogela tako lahko uporabljamo povsod kjer se pojavljajo vnetja, saj dokazano zmanjšuje bolečine, okorelost sklepov in s tem izboljšuje njihovo gibljivost. Zelo dobrodošla je kot podporna terapijo ob številnih revmatičnih težavah kot so npr. kronično vnetje različnih sklepov (kronični poliartritis), obraba sklepov (artroza), revmatična obolenja mehkih tkiv (fibromialgija), motnje metabolizma sečne kisline (putika), itd.. Po poročilih posameznih uporabnikov pa je gel iz arnike še posebej učinkovit pri manjših sklepih (npr. sklepih prstov, ...).

Zdravilo se nanaša lokalno na prizadeti del telesa, kar je še posebej primerno prav pri revmatičnih težavah, saj gel oblika arnike v primerjavi z tinkturo arnike ali pa posameznimi izoliranimi učinkovinami arnike, dokazano zelo dobro prehaja preko kože. Dobrodošlo je tudi to, da se gel enostavno dva do trikrat na dan v tankem sloju namaže na kožo prizadetega dela telesa in to brez masiranja, pri tem pa ne pušča mastnih madežev na obleki. Poleg tega je tudi toplotno nevtralen - ne greje ali ne hladi na mestu nanosa.

V večini akutnih primerov bo učinek arnike zaznaven že v nekaj urah, v primeru kroničnih obolenj pa bo potrebno na zaznaven učinek počakati nekaj dni. Ne pozabite da boste zelo dober uspeh dosegli ob redni in vztrajni uporabi zdravila. Če imate npr. kronične revmatične težave to pomeni tudi več tedensko (3-4 tedne) uporabo, ki jo po potrebi ponovite.

Pogosta sintezna zdravila, ki jih ob revmatičnih težavah uporablja veliko ljudi, so na osnovi ibuprofena. Raziskave učinkovitosti Atrogela pa so pokazale, da je pri tritedenski obravnavi poliartritisa prstov enako učinkovit kot gel z ibuprofenom. Vsi, ki si tako želite učinkovite naravne terapije, brez pomembnih stranskih učinkov, lahko posežete po naravnem zdravilu Atrogel.

Zdravilo Atrogel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



farmedica
Vaš partner pri zdravlju