



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČNI IZVOD | AVGUST/SEPTEMBER 2019



TEMA MESECA

Glavobol

Spoznajte moči začimbnic in se rešite bolečin!

Klinčki (*Syzygium aromaticum*)

Ali ste vedeli, da so klinčki v samem vrhu antioksidantov, zaradi česar prispevajo k zaviranju vnetij in patogenih procesov?

Hildegarda je klinčke priporočala za odpravljanje migren in pri močnih glavobolih, pri katerih nam šumi v ušesih. Priporočala jih je tudi pri putiki: če bi vsak dan prežvečili od tri do štiri klinčke, bi bolečine, ki jih povzroča putika, hitro izzvenele. Njeno mnenje podpira tudi sodobna znanost, ki je dokazala, da klinčki preprečujejo kopičenje krvi in posledično pomagajo odpraviti raznovrstne bolečine.

Sivka (*Lavandula angustifolia* Miller, *Lavandula officinalis*)

Sivka deluje protibolečinsko, analgetično in protivnetno. Ker povzruha zavira tudi izločanje stresnih hormonov, je to odlično zelišče za pomiritev napetosti in bolečin. Uporabimo jo lahko v čaju, kot mazilo, masažno olje ali aromaterapijo.

Spoznajte pravilno izbiro pripravkov ter vrste sivke, primerne za različne potrebe, in na voljo vam bo varna in učinkovita pomoč pri številnih težavah.

Meta (*Mentha x piperita*)

Protibolečinsko delovanje mete je najbolje dokazano pri tenzijskem glavobolu in pri vseh bolečinah, ki jih povzroča prevelik pritisk na živčevje. V manjših količinah sprošča in hladi, zato je pogosta sestavina protibolečinskih čajnih mešanic.

Nemška randomizirana, dvojno slepa in s placebom kontrolirana raziskava je pokazala, da so pri odpravljanju tenzijskega glavobola moči 10-odstotnega eteričnega olja poprove mete v alkoholni raztopini po protibolečinskih močeh primerljive s 1000 mg paracetamola.¹

Krebuljica (*Anthriscus cerefolium*)

Morda se skrivnost krebuljice skriva v tem, da vsebuje obilo kalija, magnezija, kalcija ter vitaminov A in C, zaradi česar deluje razstrupljevalno in omogoča hidracijo celic, kar je hkrati pogoj za njihovo regeneracijo. Naši predniki je niso brez razloga uvrstili med devet najpomembnejših svetih rastlin.

¹ Revija *Nervenarzt*, let. 67, št. 8, 1996, str. 672–681.



O tem in številnih drugih zdravilnih močeh začimb si preberite v najtemeljitejših in najbolje prodajanih knjigah o začimbah! Knjige iz edicije Ščepec lahko prelistate in naročite na naslovu:

www.shop.zazdravje.net

Koliko stane odprava bolečine?

Protibolečinska sredstva kar tekmujejo, katero bo prej in temeljiteje ustavilo bolečino. V oglasih gledamo, kako se bolečina znaša nad nami, kako nas duši, čaka v zasedi, kako nas onemogoča pri športu, delu, užitkih ... Rešitev je, tako pravijo, v čarobni tabletki, ki jo bo ugasnila, raztopila, uničila ... in nas osvobodila trpljenja.

Obljubljajo nam, da bo naša težava v približno petnajstih minutah izpuhtela. Koliko časa pa bo trajalo, preden bomo sanirali posledice tovrstnega hipnega odpravljanja bolečine, oglasi seveda ne povedo.

Vsak na silo utišani živec namreč izstavi račun, ki je lahko veliko višji od odšteti evrov za nakup tabletk. Kemična protibolečinska sredstva, sploh če po njih posegamo pogosto, niso brez posledic za živčevje, želodec, jetra, ledvice ...

Glavoboli se eden od najpogostejših razlogov za jemanje protibolečinskih tablet. Obenem je to bolečina, pri kateri bi si lahko marsikdaj enako učinkovito, hitro in veliko manj tvegano pomagali tudi na številne druge načine.

Upamo, da bo branje tokratne številke naših novic prispevalo k temu, da se boste rešili glavobolov. In kar je še pomembneje: da boste preprečili, da bi v prihodnosti obžalovali nespametne bližnjice, s katerimi ste si v želji po »izbrisu« bolečine pridelali še večje težave.

Sanja Lončar, urednica



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



Skupaj za zdravje človeka in narave
AVGUST/SEPTEMBER 2019



V tokratnih novicah preberite:

Glava kliče po vodi	4
Nasveti Alfreda Vogla: Naravno nad glavobole	8
Vas boli glava ali kosilo?	10
Od stresa mi bo še glavo razneslo!	14
Kitajsko zelišče za hormonske glavobole	16
Več magnezija = manj migren	18
Žarnice ali »žmigavci«?	20
Napitki za več ali manj glavobola?	22
Zakaj se zbujamo z glavobolom?	24
Kaj še lahko storimo za dober spanec?	27
18. Ekopraznik	29
Koledar dogodkov	30
Ali psa lahko boli glava?	34

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič
Odgovorna urednica: Sanja Lončar
Kontakt: info@zazdravje.net, (041) 770 120
Fotografije: Adobe Stock
Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.
Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)
Tisk: Tiskarna Schwarz





Glava kliče po vodi

BESEDILO: SANJA LONČAR

Nekoč so ljudje vedeli, da jim telo z bolečino v glavi sporoča, da jim primanjkuje vode.

Celo zdravniki so se iz starih fizioloških priročnikov učili o pomenu vode kot zdravila. (Tega v novejših priročnikih ni več, zato sodobni zdravniki menijo, da so vse tekočine enakovredne ter da sokovi in pivo odžejajo enako kot voda.)

Dr. Batmanghelidij, avtor knjige *Niste bolni, žejni ste*, v svoji knjigi natančno opiše mehanizem, zakaj se telo na dehidracijo odzove z glavobolom.



Ekološke trgovine in
www.oblikenarave.si
040 623 186

Ko telo začuti pomanjkanje vode, jo mora vzeti iz tkiv, v katerih je vode največ. Zato so rezervoarji, ki so prvi na udaru, prav možgani in sklepi (sklepna tekočina).

Drugi razlog za tovrstne glavobole se skriva v tem, da dehidracija onemogoči normalno delovanje naše notranje »klimatske naprave«, zaradi česar pride do pregrevanja telesa, to pa zmoti številne encimske procese, ki so zelo občutljivi na nihanje temperature. Ker telo v prvi vrsti želi obvarovati občutljive encimske procese v možganih, sproži histamin, ki povzroči bolečine, te pa nato prastejo v glavobol ali migreno.

ZATO JE NEKAJ KOZARCEV VODE PRAVILOMA NAJBOLJŠE ZDRAVILO PROTI GLAVOBOLU

Če vzamemo tableto proti glavobolu, naredimo nekaj podobnega, kot če bi se nam med vožnjo v avtomobilu prižgala opozorilna lučka, mi pa ne bi odpravili okvare, ampak bi samo prerezali kabel, samo da bi lučka, ki kaže, da je nekaj narobe, ugasnila.

TODA KAKŠNO VODO?

Včasih je bilo dovolj uporabiti besedo voda. Zdaj se pod tem imenom skriva marsikaj, česar sploh ne moremo več enačiti z izvirnim pomenom besede voda.

Za vodo velja tista iz plastenk, v kateri so raztopljeni tudi hormonski motilci in druge spojine, ki

so sestavni del plastenk. Za vodo velja tudi tista iz pipe, ki je iz dneva v dan slabše kakovosti. Večina slovenskih vodovodov za dezinficiranje uporablja klor, ta pa škoduje črevesju, telesu onemogoča resorpcijo nekaterih pomembnih elementov, denimo kroma, v kombinaciji s pesticidi pa ustvarja še nevarnejše kemične koktajle.

V vodi, ki priteče skozi cevi, je vse več kemičnih snovi, ki jih spretno manipuliranje z metodologijo meritev v poročilih o kakovosti vode naredi nevidne, vendar vse bolj obremenjujejo naše telo. Ker voda teče (ali stoji) v premočrtno oblikovanih ceveh, je tudi brez energije, v njej pa nastajajo veliki skupki molekul, ki jih celice težko uporabijo.

Voda, ki jo kupimo, nalijemo iz pipe ali po katero gremo celo na izvir, ni več neoporečna, ne oživlja in ne razstruplja nas tako kot voda, ki so jo poznali naši predniki.

TELO POTREBUJE ČISTO, ENERGIJSKO NABITO IN ŽIVO VODO

Taka voda sicer še vedno teče iz nekaterih slovenskih izvirov, zagotovo pa ne iz naših pip. Da bo

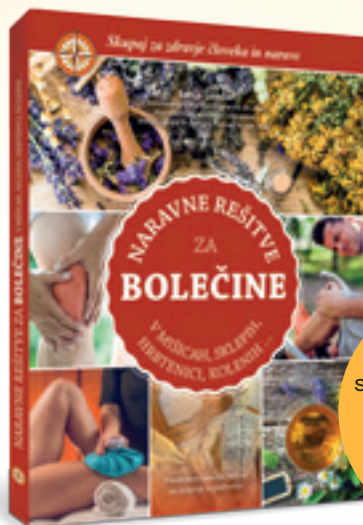
voda iz pipe za telo koristna, moramo najprej iz nje umakniti snovi, ki nas obremenjujejo, nato pa ji še povrniti energijo, brez katere ne more obnavljati energije naših celic.

FILTER – TODA KAKŠEN?

Brez filtriranja danes ne moremo več govoriti o odpravljanju kemikalij in obremenilnih snovi iz vode.

Razlikujemo med različnimi sistemi filtriranja. Obstajajo filtri, skozi katere gre vsa voda, ki pa ujamejo le večje delce oziroma snovi, ki jim jih uspe ujeti s kakim kemičnim lovilec (aktivno oglje in srebro zadržita nekatere problematične snovi). Ko je tak filter nasičen, začne v vodo izločati nabrane snovi, tako da utegne biti še slabša kot pred čiščenjem. Zato je treba filtrirne vložke redno menjavati, včasih celo pogosteje, kot priporoča proizvajalec. Koliko časa zdrži filter, je odvisno od njegove zmogljivosti in onesnaženosti vode. Filtrirni vložki za vrčke so praviloma zasnovani tako, da lahko odpravijo nečistoče iz približno stotih litrov vode. Večji sistemi zmorejo več, tako da je treba filter zamenjati samo enkrat

Spoznajte moči preverjenih naravnih rešitev za bolečine



Ali veste, kako pravilno kombinirati protibolečinska sredstva, da boste povečali njihov učinek in hkrati zmanjšali tveganje za nastanek poškodb jeter, želodca ali ledvic?

Ali veste, da številne zdravilne rastline na bolečine delujejo enako hitro in učinkovito kot sintezna zdravila, njihova uporaba pa je obenem veliko varnejša?

Priročnik Naravne rešitve za bolečine bo spremenil vaš pogled na bolečine in vas oborožil s številnimi vzvodi, s katerimi jih lahko varno obvladate.

Zagotovite si
svoj izvod po ceni
29,90 EUR
in z brezplačno
poštnino

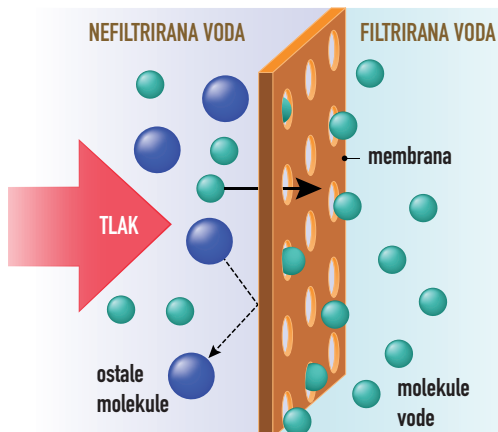
Priročnik lahko prelistate in naročite preko spletne knjigarne zazdravje.net ali na telefonski številki: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).

www.shop.zazdravje.net

do dvakrat na leto. Če si boste omislili merilnik PPM, boste tudi sami ugotovili, da je filter približno četrtno časa zelo učinkovit, nato se začne njegova učinkovitost zmanjševati, na koncu pa je v vodi pri izhodu skoraj enaka količina delcev, kot jih je bilo pri vходу. Še huje je, če izmerite, da je v kozarcu filtrirane vode več delcev, kot jih je bilo v nefiltrirani vodi. To pomeni, da se je v filtru nabralo toliko umazanije, da že prehaja v vodo.

Zelo učinkovit način čiščenja pitne vode je reverzna osmoza. V filtrirnih membranah se voda razdeli na dva dela: očiščena voda za pitje priteče skozi pipico, onesnažena pa odteče naravnost v odtok.

Občutljive membrane, ki selektivno delujejo že na ravni delcev v velikosti atomov, prepuščajo skoraj izključno molekule H_2O , preostale molekule in snovi pa ostanejo na drugi strani membrane in se odplavljajo v odtok. Zato tudi ne pride do nasičenja, tako kot pri drugih filtrih. Tovrstni filtri dobro opravijo z vsemi težkimi kovinami, klorom, nitrati, nitriti in pesticidi, pa tudi z zajedavci, bakterijami in celo z virusi, saj imajo ti prevelik premer, da bi lahko prešli skozi membrano. Ob pomoči merilnika PPM lahko primerjamo nefiltrirano in filtrirano vodo. Navadno vhodna voda vsebuje od 150 do 450 ppm oziroma delcev na milijon. Na izhodu iz filtra je v vodi le še od 10 do



Prikaz delovanja reverzne osmoze: molekule vode selektivno prehajajo skozi membrano.

25 ppm. To pomeni, da je voda brez obremenilnih snovi in nenasičena. Taka voda lahko nase veže kemikalije in druge škodljive snovi, ki jih celice ne potrebujejo, v onesnaženo nasičeno vodo pa jih ne morejo oddati.

Osmozno očiščena voda zelo hitro pride do celic, kjer – tudi z osmozo – poteka izmenjava odpadnih snovi med vodo in celicami. Voda je nenasičena in iz celic vsrka veliko nepotrebnih snovi. Ker so molekule vode zelo majhne, brez težav

Telo ne more brez (čiste) vode!

Naj vodo očisti filter in ne vaše telo oziroma možgani!



Najnovejši filtrirni sistem daje svežo, kristalno čisto vodo, odličnega okusa.

Voda lahko vsebuje optimalno vrednost mineralov in je primerna za vse oblike uživanja.

Odstranite klor, pesticide, težke kovine, bakterije, viruse, nitrate, hormone, zdravila in vodni kamen iz vode, ki jo uživate!

Moči razstrupljanja ima le voda, ki ni že sama obremenjena s kopico kemikalij. Ker so časi vse bolj zahtevni in onesnaženja vse večja (mnoge kemikalije sploh niso zajete v redni nadzor vodovodov), je edina učinkovita metoda čiščenje vode z reverzno osmozo.

Pretočna reverzna osmoza pa omogoča še več kot le brezhibno čisto vodo. Dejansko gre za edino tehnologijo s katero je možno do popolnosti očistiti tudi deževnico in vodo iz drugih zajetij. Pri tem ne potrebujemo tlaka v ceveh, saj ima sistem svojo lastno črpalko.

Za več informacij o prednostih direktne osmoze, možnostih namestitve in o kakovosti vode se obrnite na:

Ekologika, Peter Perš s.p.

041 671 028, www.eko-logika.si

pridejo tudi do kapilar in živčevja ter pripomorejo, da se očistijo navlake.

Omejitev reverzne osmoze je v tem, da je postopek počasen. Sistemi, ki uporabljajo tlak vode iz vodovodnega omrežja, delujejo tako, da skozi membrano zelo počasi izločajo čiste molekule vode, zaradi česar imajo dve pomanjkljivosti. Prva je v tem, da za liter tako očiščene vode v odtok odteče tudi do 30 litrov preostanka vode. Druga pomanjkljivost tovrstnih sistemov je, da zaradi počasnega procesa čiščenja potrebujejo rezervoarje, v katerih se zbira očiščena voda, da vam na kozarec čiste vode ni treba čakati pet minut. Prav rezervoar pa je najšibkejša točka sistema. Čeprav je voda v njem skoraj povsem čista, začne ustvarjati biofilm, ki zahteva redno čiščenje, rezervoar pa je treba dezinficirati z agresivnimi razkužili.

Izpopolnjeni sistemi za reverzno osmozo imajo tlačno črpalko, ki vodo iztiska skozi membrane, zato lahko liter vode očistijo v manj kot minuti, v odtok pa gre samo liter onesnažene vode. Odpade tudi rezervoarček. Voda, ki priteče iz njih, je popolnoma čista in sveže filtrirana. Prednost črpalke je tudi v tem, da lahko tak filter očisti deževnico ali kako drugo vodo, saj za delovanje ne potrebuje tlaka iz cevi. (V primeru izrednih dogodkov je to najboljši način, kako iz problematične vode dobiti tako, ki bo varna za uživanje). Moteče je le to, da sistem ni neslišen, saj v času njegovega delovanja slišite črpalko. V poplavi takih in drugačnih izdelkov je pametno poiskati filtrirni sistem, ki ima ateste za kakovost izdelka in čiščenje vode. Čeprav se nakup zmogljivih reverznoosmotskih sistemov zdi draga naložba, je tako le na začetku.



Če preračunamo ceno nakupa in vzdrževanja na liter vode, hitro izračunamo, da bomo pili cenejšo in neprimerno varnejšo vodo, kot če bi jo (samo

delno) čistili s filtrirnimi vrčki ali s kakim drugim filtrirnim sistemom. Ko imamo na pomivalnem koritu pipico, s tako vodo kuhamo kavo in čaj, pripravljamo sokove in juhe, peremo zelenjavo. Nosimo jo tudi s sabo, seveda v steklenički. In vemo, da je veliko boljša kot kupljena voda iz plastenk.

Ko je voda temeljito očiščena, jo je pred uživanjem koristno še revitalizirati in ji povrniti urejeno strukturo. To najlažje dosežemo, če vodo nalijemo v stekleno karofo. Pomaga tudi vrč iz čistega stekla, v katerega damo kristale kamene strele. Več o tem, kakšne blagodejne učinke ima to na vodo, preberite na www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_SZZ_06-07_2017_web.pdf.

POVEZAVA MED GLAVOBOLI IN DEMENCO

Vsakič, ko nas zaradi dehidracije, presežka strupov, pomanjkanja hranil ali nepretočnosti, ki možgane prikrajšajo za dotok krvi in dostavo kisika, zaboli glava, to plačamo s propadom številnih možganskih celic.

Hitro blaženje glavobolov brez hkratnega odpravljanja njihovih vzrokov težave le še poveča. Če protibolečinska sredstva na silo utišajo živčevje, ki se oglašja z bolečino, v resnici le povečajo porabo »rezervnih delov«, ki so telesu na voljo za obnovo živčevja.

Ob uporabi protibolečinskih sredstev telo pospešeno posega po vitaminih skupine B, magneziju, holinu, holesterolu in omega 3 maščobah, zato mu jih bo za vzdrževalna dela na možganih še bolj primanjkovalo.

Spoznajte, kako lahko obvarujete možgane in pravočasno prelistajte priročnik *Kako ohraniti možgane* ter jim privoščite več pozornosti in nege.



Vsi si želimo, da bi naši možgani zdržali toliko časa kot telo, vendar to ni samoumevno – za pravilno vzdrževanje potrebujejo pomoč.

www.shop.zazdravje.net



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

.....
*Glavoboli imajo lahko zelo
različne vzroke. Da bi jih
lahko čim učinkoviteje
obvladali, jih je treba poiskati
in odstraniti. Takega mnenja
je bil tudi Alfred Vogel.*
.....

Nasveti Alfreda Vogla: Naravno nad glavobole

BESEDILO IZ KNJIGE *LJUDSKI ZDRAVNIK*
JE Z ZALOŽNIKOVIM DOVOLJENJEM POVZELA
ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

.....

Glavoboli imajo lahko zelo različne vzroke. Da bi jih lahko čim učinkoviteje obvladali, jih je treba poiskati in odstraniti.

Takega mnenja je bil tudi Alfred Vogel. Še več, menil, je, da je vsako zdravljenje z narkotiki napačno in škodljivo, saj nam je narava ponudila paletu naravnih načinov za obvladovanje glavobolov.

VZROKI GLAVOBOLA?

Ni dobro, če glavobol preprečujemo z zdravili, bolje je najprej odkriti njegov vzrok in ga nato odpraviti na naraven način. Med vzroke glavobola Vogel šteje tudi prebavne motnje. Pri gnitju v črevesju nastajajo strupnine, ki prek jetrne vene prispejo v jetra, od tam pa v kri. Strupnine so pogost vzrok za glavobol, kajti strupi, ki krožijo po krvi, prizadenejo predvsem možganske živčne celice, mi pa to občutimo kot glavobol.

Tudi bolezni in nadloge drugih trebušnih organov lahko povzročajo glavobole. Med vzroke zanje sodi tudi čezmerno delo, ki izčrpava moči našega živčevja. Kot povzročiteljev glavobola ne gre zamenjati niti premikov v hrbtenici zaradi preobremenitev. Take glavobole bo uspešno odpravil kiropraktik. Glavobol lahko sprožijo tudi previsok ali prenizek krvni tlak, krvne bolezni in vnetja ledvic.

Lahko bi torej rekli, da glavobol ni bolezen, temveč odraz oziroma znamenje bolezni. Zato tudi ni priporočljivo jemanje zdravil proti glavobolu, ne da bi prej ugotovili, kaj ga je povzročilo.

Idealno je torej, če ugotovimo vzrok za glavobol in ga nato odpravljamo, sočasno pa ga blažimo ali odpravljamo z naravnimi pripravki. S katerimi?

PRIPRAVKI IZ REPUHA (*PETASITES HYBRIDUS*)

Preprosto, učinkovito in nestrupeno sredstvo proti glavobolu so preparati, pripravljeni iz repuha.

Repuh je človeku dobro služil tja do srednjega veka, nemara še dlje, je zapisal Vogel. Bolj ko se ukvarja s to nenavadno korenino, bolj človeka prevzamejo njene vsestranske sposobnosti oziroma, povedano strokovno, terapevtski obseg njenih učinkovin. Zdi se, da ima ta rastlina veliko protibolečinsko moč, ne le pri glavobolih (dokazano pomaga preprečevati migrenske glavobole),¹ ampak tudi pri menstruacijskih krčih in celo pri bolečinah zobnega živca, ranah ter številnih drugih bolečinskih stanjih. Pri bolečinah se dobro obnese repuh v obliki kapsul. Človeka pogosto ne le delno ali povsem osvobodi bolečin, ampak ga povsem pozdravi. Repuh tudi zelo dobro sprošča krče, zato se pacienti, ki ga uživajo, po zaužitju počutijo mirnejši in okrepljeni.

Dobro je vedeti, da repuh ne deluje tako hitro kot sintezna zdravila. Pri približno 50 odstotkih vseh pacientov razmeroma hitro pomiri bolečine, pri 30 odstotkih pa deluje počasi: pri menstruacijskih krčih in migreni začne delovati približno uro po zaužitju. Celo pri hudih napadih migrene z značilnim bruhanjem žolča, potem ko je človek leta in leta brez uspeha jemal vsakovrstna sintezna zdravila, lahko repuh pomaga že v razmeroma kratkem času – »to nam je potrdilo nekaj hvaležnih pacientov«, je poročal Vogel. Pri nadaljnjih 10 odstotkih bolnikov, še posebno pri rakavih bolnikih, repuh začne delovati šele po treh dneh, vendar je zanimivo, da tedaj deluje močnejše kot morfij. Izkušnje so pokazale, da se z dajanjem repuha onkološkimi bolnikom omilijo tudi druge neznosne bolečine, ki se začnejo pojavljati ob napredovanju bolezni, ko vbizgavanje morfija ne pomaga več. Nasploh ste vabljeni, da si o repuhu in njegovem delovanju pri raku več preberete v knjigi Alfreda Vogla *Ljudski zdravnik* (<https://shop.zazdravje.net/trgovina/priporocamo/ljudski-zdravnik-koristni-nasveti-za-zdravje/>), saj ne samo uspešno obvladuje številne bolečine, ampak celo, kar se zdi neverjetno, odpravlja metastaze!

Če pomislimo, koliko ljudi jemlje sintezne tablete

proti bolečinam in se nanje celo navadi, lahko razumemo, da bodo zdravniki in pacienti to nestrupeno naravno zdravilo proti bolečinam toplo pozdravili.

PRIPRAVKI IZ GINKA

Ker utegne biti glavobol tudi posledica slabše prekrvavitve možganov, lahko poleg repuha uporabljamo tudi pripravke iz ginka. Njegovi listi vsebujejo učinkovine, ki izboljšujejo prekrvavljenost možganov.



OBKLADKI

Ne le glavobole, tudi druge bolečine, ki se vedno znova vračajo, lahko omilimo s polaganjem obkladkov iz čebule ali črne redkve (na zatilje, meča ali podplate). Pri marsikaterem vnetju lahko s tem bolečino omilimo ali pa odstranimo. Pomagajo tudi obkladki iz hrena in zgnetenih zeljnih listov, ki jih polagamo na tilnik.

HOMEOPATSKA POMOČ

Vogel je pri glavobolih priporočal tudi uporabo homeopatskih pripravkov. Zlasti pri migrenskih glavobolih naj bi se dobro obnesel homeopatski pripravek iz hranilnih celičnih soli, imenovan Sanguinaria. Ta lahko v kombinaciji z drugimi homeopatskimi pripravki uspešno obvladuje glavobol.

FIZIKALNA ZDRAVLJENJA

Tudi fizikalne oblike zdravljenja so lahko dobra pomoč pri glavobolih. Pomagajo denimo odvodne metode – toplo prhanje po tilniku in hrbtenici navzdol pogosto deluje zdravilno. Pri glavobolu, ki je nastal zaradi prebavnih motenj, je denimo dobrodošlo prhanje trebuha s toplo vodo.

¹ M. Grossmann et al., »An extract of *Petasites hybridus* is effective in the prophylaxis of migraine«.



Vas boli glava ali kosilo?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Obstajajo različne vrste glavobolov. Poleg tistih najpogostejših, ki nas opozarjajo na dehidriranost, druga velika skupina glavobolov korenini v prebavnih težavah.

Uživanje pokvarjene hrane ali problematičnih gob, pesticidni koktajli, nekateri E-ji, pogreta hrana, v kateri smo sicer pobili bakterije, ne moremo pa odstraniti njihovih strupenih izločkov – vse to se zelo pogosto oglasi tudi v obliki glavobola, ki ga čutimo nekaj ur po zaužitju take hrane.

Če v črevesju gostimo preveč razbohoteno kandido, bo kljub dobrim hranilom povzročila alkoholno vrenje, ki obremenjuje jetra in nas napenja, strupeni plini pa vplivajo tudi na glavo. Kandida pri svoji presnovi izloča aflatoksine, ki so nevarni živčni strupi. Vsakič, ko se njihova količina poveča, nastopijo novi glavoboli, omotičnost, nihanje razpoloženja, luknje v kratkoročnem spominu ...

Glavobol je tudi pogost simptom alergij na posamezna živila. Porušen mikrobiom, v katerem

namesto koristnih mikroorganizmov v črevesju zavladajo kandida, paraziti in firmikuti, pripelje do nenehnega tihega vnetja, črevesna sluznica pa počasi propada in je vse prepustnejša tudi za snovi, ki nikakor ne bi smele skozi črevesje preiti v kri. Če vas nekaj ur po zaužitju hrani pogosto pesti glavobol, ga obravnavajte kot signal, da vaša prebavila potrebujejo »remont«.

Zaradi preobremenjenosti jeter lahko glavobol povzročijo tudi alkohol, maščobe in težka hrana. Jetra lahko obremenijo tudi plini, ki nastanejo zaradi neustrezno pripravljene hrane (npr. nepravilno namočene stročnice, ki niso bile skuhanе skupaj z ustreznimi začimbami), in plini, ki jih ustvari kandida. V obeh primerih plini ohromijo jetra in sprožijo alarm, ki ga čutimo na meridijanu jeter in žolčnika.

Glavobole, do katerih pride zaradi zastoja v delovanju jeter in žolčnika, praviloma čutimo v zatilju – na mestu, kjer se stikata vrat in lobanja. Če pritisnemo na točki lobanje, ki sta za debelino prsta oddaljeni od hrbtenice, praviloma začutimo topo bolečino. Pri takem glavobolu so navadno zelo boleči tudi območje pod obrvmi, zunanji kotički oči ter točka nad očmi, ki leži tik ob nosu. Če pritisnete na ta mesta in začutite močno bolečino, boste tovrstne glavobole najučinkoviteje umirili s podpiranjem jeter, žolčnika in črevesja.

PRVA POMOČ

Zastoj v jetrih in žolčniku najhitreje odpravimo ob pomoči močnih grenčin. Encijan, tavžentroža, artičokini listi, pelin, pegasti badelj, kurkuma, galgant – vse te rastline odlično spodbudijo delovanje jeter in žolčnika. Učinkovite so tudi v obliki grenčic, v katerih sinergijsko deluje več zdravih rastlin. Hildegardin Bitter Kraft vsebuje korenine angelike in encijana, kardamom, kurkumo, pegasti badelj, artičokine liste, ingver in cimet. Švedska grenčica vsebuje približno trideset zdravih zelišč (odvisno od različice), ki urejajo predvsem zastoj v prebavi ter lajšajo delo jeter in žolčnika.

Ker so vsi tradicionalni pripravki izdelani kot alkoholni izvlečki, so neprimerni za otroke in osebe, občutljive na alkohol. Dandanes pripravljajo tudi izvlečke brez alkohola, ki jih stabilizirajo v glicerinu.

GRENKA ZELIŠČA



Da bo omenjeni proces znova stekel, lahko prebavilom pomagamo tudi z encimi in probiotiki. Prvi omogočajo lažjo prebavo vsega, česar opušano telo ne zmore več prebaviti samo, drugi pa držijo na vajejti kandido in ji ne dovolijo, da bi si prilastila vaše kosilo. Probiotični sevi že s svojim prihodom delujejo kot telesni čuvaji vaše hrane. V njihovi navzočnosti se patogeni umaknejo, saj jim okolje z desnosučnimi mlečnimi kislinami, ki ga ustvarjajo probiotiki, ne ustreza.

Če vse naštetu omogoči, da vseeno zmagate v že skoraj izgubljeni bitki za kosilo, pa težav ne bo konec, dokler vzrokov, ki so v ozadju, ne boste odpravili tudi dolgoročno.

PRENOVA PREBAVIL

Na Kliniki Paracelsus v Švici so ugotovili, da najboljše rezultate dosežejo s kompleksnimi fermenti in koristnimi mikroorganizmi v kombinaciji z visoko biorazpoložljivimi antioksidanti in omega 3 maščobnimi kislinami.

Za obnovo črevesne flore namreč ne zadošča samo intenzivno uživanje acidofilusov, bifidusov in še kakega iz nabora probiotikov, ki jih pogosto srečujemo v pripravkih. Naš mikrobiom sestavlja (oziroma bi ga moralo sestavljati) nekaj tisoč različnih mikroorganizmov, ki morajo biti za pravilno opravljanje svojih nalog tudi dobro uglašeni.

Ker je to področje, ki v zadnjem času zelo zaposluje znanstvenike, vsak dan izvemo več o delovanju mikrobioma – našega največjega organa, ki je bil dolgo spregledan.

Zdaj denimo vemo, da je za delovanje telesa zelo pomembno, kakšno je razmerje bakteroidov in firmikutov. Za ti kategoriji mikroorganizmov vse do včeraj še slišali nismo. Veljali so za postranske igralce. Zdaj vemo, da če količina bakteroidov ne prekaša krepko števila firmikutov, tudi acidofilusi, bifidusi in drugi »zvezdniki«, o katerih se največ piše, ne morejo odigrati svoje vloge.

D-BRE REŠITVE



Kapljice
Artičoka XXI
Soria Natural
za prebavo

Zaprtje povzroča glavobol, trebušne krče in napenjanje. Artičoka jih hitro odpravi in zmanjša

napihnjenost po obroku. Vsebuje grenčine, ki pospešijo izločanje žolča in spodbudijo počasno prebavo. Koristna je vsakič, ko po jedi pride do občutka teže v želodcu in napihnjenosti. Naravne **kapljice Artičoka XXI brez alkohola Soria Natural** ne vsebujejo konzervansov, barvil, arom in sladil. Na voljo so v vseh lekarnah, trgovinah Sanolabor in na www.soria-natural.si.

PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

Ko ne vemo točno kaj je diagnoza, pokličemo na pomoč rastline, ki znajo težavo prepoznati in jo odpraviti. Aloe vera bo v vsakem telesu delovala drugače – odvisno od tega kje je težava.

Prodaja: TRGOVINA.PHARMOS.SI
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o.,
tel. 041 401 600, www.pharmos.si



Spočijte oči, berite tiskane novice!

Če te novice berete v tiskani obliki, vas bo razveselil podatek, da v povprečju besedilo z računalniškega zaslona beremo 25-krat počasneje kot s papirja.



Dolgotrajno strmenje v računalniški zaslon sicer ne poškoduje oči, vendar jih zelo utruja. Takrat redkeje mežikamo, zato se sluznica hitreje izsuši, posledica pa so bolj napete in utrujene oči.

Zato se naročite na naše novice in jih berite brez naprezanja – v naravi, na vrtu, ob kavici ali čaju v kavarni. Majhen format, majhna teža in veliko vsebine!

Naročite se še danes!

Prispevek (poštnino 8 €) lahko poravnate:



Prek spletne knjigarne:
SHOP.ZAZDRAVJE.NET



Z nakazilom na:
TRR: SI56 0201 1025 5748 080

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka
Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 01052019)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, nam naslov za pošiljanje novic sporočite še na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali na Društvo Ognjič, Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka.



**OSEBNO NA NAŠIH
DOGODKIH**

Zelo nizka raven bakteroidov je značilna za rakave bolnike in ljudi z zelo oslabeлим imunskim sistemom.

Težava s tisočnimi sevi, ki so izginili iz našega črevesja, še preden smo ugotovili, kaj so tam počeli, je v tem, da so občutljivi in nestabilni, poleg tega ne preživijo tehnoloških postopkov, ki so potrebni, da na policah trgovin in lekarn ostanejo stabilni. Najboljše okolje za ohranjanje in razvoj tovrstnih mikroorganizmov so fermentirani pripravki. Idealno je, če jih fermentirajo večkrat oziroma večstopenjsko – tako hranila, iz katerih so nastali, v resnici postanejo popolnoma biorazpoložljiva. Hkrati so takšni fermentni koncentraciji dober medij, v katerem preživijo tudi mikroorganizmi, ki jih ni mogoče ohraniti v obliki praškov in kapsul. V multifermentu EM jih je denimo 31.

Uživanje tovrstnih pripravkov je pri pacientih Klinike Paracelsus v osmih tednih doseglo preseñteljivo izboljšanje strukture mikrobioma, omilitv vnetja v prebavilih in zmanjšanje prepustnosti črevesja.

Kot smo omenili, obnova zahteva ekipno delo. Ko na eni strani preurejamo razmerja moči med različnimi mikroorganizmi, je pomembno, da hkrati stečejo tudi »gradbena obnovitvena dela«, s katerimi bomo zaprli luknje v črevesju in popravili poškodovane sluznice.

Na tem področju so se zelo dobro izkazale moči kurkumina, kvercetina, resveratrola, betakarotenov in številnih drugih antioksidantov. Antioksidanti dokazano prispevajo tudi k urejanju razmerja med firmikuti in bakteroidi.

Težava pri nekaterih naravnih antioksidantih je njihova slaba biorazpoložljivost, zato znanstvenike, ki iščejo naravne rešitve, nenehno zaposluje vprašanje, kako to, kar nam je dala narava, narediti čim bolj dostopno za telo.

Znano je, da z neposrednim uživanjem kurkume izkoristimo le tisočinko tistega, kar je v njej. S pravilno pripravo in z mešanjem z drugimi začimbami je mogoče biorazpoložljivost povečati; ob pomoči tehnologij, kot so liposomska obdelava, emolientna tehnologija in aktivacija v maščobi, se izkoristek kurkumina pomnoži tudi do stokrat.

Podobno je mogoče aktivirati in narediti bolj razpoložljive dragocene aktivne učinkovine superživil in vitaminov, ki jih potrebujemo za prenovalo,

denimo vitamina B₁₂, folne kisline, maščobne kisline ALA ... V kombinaciji s kurkuminom, kvercetinom, resveratrolom in betakaroteni jih najdemo v Neotosilu.

Za gašenje vnetij in spodbujanje obnove črevesnih sluznic je zelo koristna tudi aloja vera v obliki soka ali gela. Aloja vera – seveda če ni konzervirana s kislinami in ne vsebuje dražilnega aloina – pospeši obnovo sluznic, ustavi razvoj vnetja, okrepi membrane in prepreči razvoj patogenih organizmov na sluznicah. Čeprav je trg preplavljen s poceni sokovi, praški in osvežilnimi pijačami s »koščki« aloje, velja opozoriti, da prave moči premorejo le neposredno iztisnjeni sokovi in geli brez kemičnih dodatkov, dodanih okusov, sladkorjev, konzervansov ...

NAVADA JE USODA

Namesto da glavobole gasimo s protibolečinskimi sredstvi, je najbolj modro odpraviti slabe navade, ki jih povzročajo.

Pri saniranju črevesja in prebavi je zelo pomembno ugotoviti, kaj vse vnašamo v telo in s



Obvladajte kandido –
nepogrešljiv priročnik za
prenovo črevesne flore.
www.shop.zazdravje.net

čim si šibimo prebavila. Začnite si zapisovati vse, kar zaužijete, pa tudi poznejše počutje. Kmalu boste ugotovili, katere jedi, načini njihove priprave in druge okoliščine spodbudijo vaše glavobole. Če se je denimo glavobol pojavil po tistem, ko ste zaužili mleko, jajce in kruh, naslednjič ta živila zaužijte ločeno. Tako boste z izločanjem hitro zožili krog »osumljencev« in prišli do seznama tistih, ki vašemu telesu povzročajo težave. Če vam isto živilo enkrat povzroči glavobol, drugič pa ne, bodite pozorni na razlike med živili in kombinacije, v katerih ste ga zaužili, pa tudi na druge okoliščine. Takšno detektivsko delo ni preprosto, vseeno pa boste iz dneva v dan bližje trajni rešitvi. Prisluntno telesu, pa ne bo treba prisluntni bolečinam.

Neotosil

- + zaščita in obnova celic
- + nevroregeneracija
- + imunski sistem

**kurkumin, kvercetin,
resveratrol, ALA, triphala
churna, aronija, moringa...**



Multi EM ferment

- + imunski sistem
- + prebava
- + antioksidant
- + energija
- + koncentracija
- + spomin
- + razpoloženje

Elikzir z edinstvenim spektrom
31 Efektivnih mikroorganizmov in
biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**.
20 milijard dobrodejnih EM v
dnevnem odmerku.

Zdravje se prične v črevesju.



Od stresa mi bo še glavo razneslo!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Vsi znamo povedati, da nas boli glava, ker smo telesno izčrpani, zaskrbljeni zaradi negotove prihodnosti, jezni, žalostni ali v šoku. Toda ali vemo, zakaj lahko stres sproži ali okrepi glavobol in zakaj je CBD pri tem superiorna pomoč?

STRES IZSUŠI

Stres telesu krade vodo. Ker so možgani v primerjavi z drugimi deli telesa zelo občutljivi na dehidracijo, telo v primeru pomanjkanja vode vanje preusmeri več krvi, da jih hidrira in s tem zaščiti. Ta proces lahko zaznamo kot utripanje žil na območju senc med nastajanjem nekaterih vrst glavobola. Dr. F. Batmanghelidij v knjigi *Niste bolni, žejni ste*, o tem zapiše naslednje: »Histamin, ki se sprosti, da možgani ne bi dehidrirali ali se pregreli, aktivira določene sisteme, ki spodbudijo boljši pretok krvi. Ob dehidraciji v možganih – ta je lahko posledica nezadostnega pitja vode, stresa, alkohola ali telesnega pregrevanja – delovanje

histamina povzroči bolečino, ki jo poznamo kot glavobol ali migreno. Da jo bomo olajšali, posezimo po dveh, treh ali celo štirih kozarcih vode ...«

STRES DVIGNE KRVNI TLAK

Ob stresu se aktivira telesni odziv »boj ali beg«. Ena od običajnih posledic tega je povišanje krvnega tlaka. Ta lahko okrepi obstoječi glavobol, lahko je njegov sprožilec, v najslabšem primeru pa utegne voditi celo v smrt.¹ Raziskovalci natančno opisujejo, kako lahko nenaden hud stres dvigne krvni tlak in povzroči smrt: »Predvidevamo, da je moškemu krvni tlak nenadoma močno narasel, ko je izvedel za ženino smrt. Čustveni ali fizični stres lahko povzroči motnje v krvnem pretoku, ki jih delno sproži izločanje kateholaminov (npr. adrenalin, noradrenalin ...). To potrjuje Caplanovo hipotezo, da lahko hitri dvig krvnega tlaka oziroma pospešen pretok krvi v možganskih žilah v njihovih stenah povzroči raztrganje oziroma razpoko.«

STRES NAPNE MIŠICE

Ste kdaj opazili, da vam je pred nastopom glavobola otrdel vrat – kot bi glavobol izviral iz napetosti, zategnjenosti vratnih mišic? Tudi za tak glavobol, ki se imenuje tenzijski glavobol oziroma glavobol, povezan z napetostjo mišic, je lahko vzrok prav stres. Poleg dviga krvnega tlaka namreč telo na morebitni boj ali beg pripravi tudi mišice – zato so te napete kot struna in čakajo na hitro akcijo. Samo spomnite se, kako se lahko zaradi stresa stisnemo, zakrčimo in napnemo – kot bi želeli glavo skriti med ramena. Ko se tega zavemo in mišice zavestno sprostimo, se ramena spustijo, glava dvigne, vrat pa vzravna – zdaj je tudi dihanje lažje.

Če torej stres traja predolgo, lahko taka napetost vratnih mišic vodi tudi v napetost mišic glave in s tem v glavobol.

Glava boli na obeh straneh enako, kot bi nam nekdo okrog nje zategoval trak. Napetost v mišicah,

¹ G. Alistair Lammie et al., »Stress-Related Primary Intracerebral Hemorrhage: Autopsy Clues to Underlying Mechanisms«.

ki je posledica stresa, seveda lahko poslabša tudi migrenske in druge glavobole.

STRES ZMOTI SPANJE

Odvisno od moči in trajanja stresa ta lahko različno močno zmoti tudi spanje. Ker se naši možgani čistijo in obnavljajo samo ponoči, lahko daljše pomanjkanje spanja povzroči kopičenje odpadnih produktov v možganih, poškodovana tkiva pa se težje in počasneje obnavljajo. Obe težavi nam možgani signalizirajo v obliki glavobola.

STRES ZANIHA KRVNI SLADKOR

Strokovnjaki kronični stres povezujejo tudi z diabetesom. Tako lahko zaskrbljenost pri ljudeh, ki so tako na robu, da jim diagnosticirajo anksioznost, pa tudi pri tistih, ki to diagnozo že imajo, sproži diabetes tipa 2, obstoječega pa še poslabša.² Znova gre za reakcijo telesa na stres (boj ali beg). Njena posledica je namreč tudi sproščanje telesnih rezerv glukoze in s tem povišanje njene ravni v krvi. To se zgodi zato, da nam ne zmanjka energije za boj ali beg. Gre za sicer zaželeno in nujno reakcijo, toda če je stres kroničen, je tudi neprijetna in zdravju škodljiva, saj lahko vodi v diabetes tipa 2. Nihanje krvne glukoze, naj jo je preveč ali premalo, namreč lahko občutimo tudi kot glavobol.

ZAKAJ NAM LAHKO PRI STRESNIH GLAVOBOLIH POMAGA CBD?

CBD, ki je kanabinoid industrijske konoplje, je lahko superiorna pomoč pri glavobolih, povezanih s stresom, saj pomirja, pomaga obvladovati anksioznost, depresijo in druge duševne motnje, sprošča mišice, pomaga uravnati krvni tlak in raven krvne glukoze, poleg tega deluje protibolečinsko, antioksidantno, protivnetno, nevrozaščitno in še bi lahko naštevali. Dokazi?

Ker CBD preprečuje propad anandamida, s tem lahko izboljša naš odziv na stres (umirja stres), pa tudi počutje, spanje itn., kar posledično umirja glavobol.³

2 Allison Bickett *et al.*, »Anxiety and diabetes: Innovative approaches to management in primary care«.

3 M. N. Hill *et al.*, »Functional interactions between stress and the endocannabinoid system: from synaptic signaling to behavioral output«.

Da je kanabidiol pomemben pomočnik pri obvladovanju stresa, menijo tudi J. A. Crippa in kolegi z Univerze São Paulo v Braziliji. CBD deluje na serotoninški receptorski sistem in s tem pozitivno vpliva na zaskrbljenost in depresijo.

Raziskave iz leta 2018 vidijo potencial kanabinoidov (tudi CBD) pri obvladovanju migrenskih glavobolov, saj delujejo antikonvulzivno, protivnetno, protibolečinsko in umirjajo siljenje na bruhanje.⁴

CBD tudi zniža povišan krvni tlak, ki ga povzroči predvsem stres.⁵

Izraelska raziskava iz leta 2008, ki so jo opravili na miših, je pokazala, da uživanje CBD med drugim zmanjša pojavnost diabetesa, izraelski znanstvenik Mark J. Rosenfeld pa meni, da utegne CBD izboljšati ali celo pozdraviti diabetes.

4 Pinja Leimuranta *et al.*, »Emerging Role of (Endo)Cannabinoids in Migraine«.

5 Khalid A. Jadoon *et al.*, »A single dose of cannabidiol reduces blood pressure in healthy volunteers in a randomized crossover study«.

biomons1 CBD
KONOPLJA BREZ RECEPTA!

Podprimo naš
endokanabinoidni sistem!

INHALE CBDex® FORMIG 2,5%,
100% naravna inhalacijska tekočina s
CBD (250 mg), za dodatno podporo in
umiritev med ponavljajočimi glavoboli.

TINCTURA CBDex® FORMIG 5%
ima pomembno vlogo
pri nastajanju kolagena
za normalno delovanje
žil.

PRODAJNA MESTA: SANOLABOR IN IZBRANE SPECIALIZIRANE TRGOVINE.

www.biomons.com * tel.: 040 614 617



Kitajsko zelišče za hormonske glavobole

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ,
CERTIFICIRANA SVETOVALKA S PODROČJA
TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

Ženske trikrat pogosteje trpijo za migreno kot moški in kar 60 odstotkov od teh se jih srečuje s tako imenovano »menstrualno migreno«; to so migrene, ki nastopijo pred, med ali takoj po menstruaciji, lahko pa celo med ovulacijo.

Menstrualno migreno povezujemo predvsem z estrogenom, ženskim spolnim hormonom, ki specifično uravnava nihanje menstrualnega cikla. Ko se ravni estrogena in progesterona spremenijo, ženske postanejo dovzetnejše za glavobole. Ker oralni kontraceptivi vplivajo na ravni estrogena, ženske, ki jemljejo kontracepcijske tablete, pogosteje trpijo za menstrualno migreno.

Trenutno sta najbolj sprejeti teoriji o vzroku menstrualne migrene naslednji:

1. padec ravni estrogena, kar je del normalnega menstrualnega cikla,

2. normalno sproščanje prostaglandinov v prvih 48 urah menstruacije.

MENSTRUALNA MIGRENA

Simptomi menstrualne migrene so podobni kot pri migreni brez avre. Začnejo se kot enostranski, utripajoč glavobol, ki ga spremljajo slabost, bruhanje ali občutljivost na svetlobo in zvoke.

PMS-GLAVOBOL ALI MENSTRUALNA MIGRENA?

PMS-glavobol nastopi pred menstruacijo in je povezan s simptomi, po katerih se razlikuje od tipične menstrualne migrene. Simptomi obsegajo glavobol, ki ga spremljajo utrujenost, akne, bolečine v sklepih in zaprtje, lahko pa se pojavita tudi povečan tek ter želja po čokoladi, soli ali alkoholu.

Ker ne obstajajo primerni testi, ki bi potrdili diagnozo, je edini način, kako preveriti, ali gre v vašem primeru za menstrualno migreno, to, da vsaj tri mesece vodite dnevnik migren in menstrualnega cikla.

POMOČ V OBLIKI ZELIŠČA IZ TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

Običajna pomoč pri tovrstnih težavah je hormonska terapija in/ali terapija s protibolečinskimi zdravili. Na voljo nam je tudi naravna pomoč v obliki izjemnega zelišča tradicionalne kitajske medicine, imenovanega *dong quai* oziroma kitajska angelika, ki je mnogim v tolikšno pomoč, da sploh ne potrebujejo hormonske ali protibolečinske terapije.

Angelika uravnava hormone v ženskem ciklu, obenem pa ima izredno protivnetno in analgetično delovanje; verjetno prav kombinacija teh lastnosti dela to zelišče tako učinkovito tudi pri menstrualni migreni (in menstrualnih krčih).

Sloves angelike je v Aziji skoraj tolikšen kot sloves tamkajšnjega najbolj uporabljanega zelišča, ginsenga. V tradicionalni kitajski medicini velja angelika za eno od najpomembnejših »ženskih rastlin« in »ženskih tonikov«, čeprav je lahko v veliko korist tudi moškim.

Angeliki pravimo ženska rastlina ali celo ženski ginseng predvsem zaradi njenega izjemnega delovanja na raznovrstne ženske težave.

POMAGA NAM LAHKO PRI:

- » dismenoreji (boleča menstruacija),
- » amenoreji (izostanek menstruacije),
- » težavah s plodnostjo in
- » simptomih menopavze.

Ker angelika krepi kri in po kitajski medicini pomaga pri stanjih, ki jih imenujemo »krvni deficit«, jo je priporočljivo jemati tudi po končani menstruaciji, zlasti če je bila menstrualna krvavitev močna. V kitajski medicini jo predpisujejo tudi utrujenim in izčrpanim ženskam ter tistim, ki okrevajo po bolezni ali pa so izgubile vitalnost – tako imenovano življenjsko energijo.

Angelika lahko izredno pomaga pri hormonskih težavah, povezanih predvsem s presežkom ali primanjkljajem estrogena, saj to zelišče deluje kot fitoestrogen; to je verjetno tudi eden od razlogov, zakaj lahko pomaga pri menstrualni migreni, saj je eden od možnih vzrokov zanjo prav nihanje ravni estrogena.

Poleg tega, da izboljša krvno sliko in vrača energijo, angelika ženskam pomaga tudi pri nespečnosti, artritisu in simptomih menopavze.

Pri težavah z menstrualnim ciklom lahko pomaga pri (pre)kratkih ali (pre)dolgi in močnih menstruacijah, pozitivne učinke pa je zaznati celo pri endometriozii (verjetno zaradi protivnetnega in hormonskega delovanja), sindromu policističnih jajčnikov (PCOS) in (ne)plodnosti.

V menopavzi angelika pomaga tako, da omili navale vročine (valunge ali vročinski oblivi), glavobole in težave s spanjem. Poleg tega krepi jetra, znižuje krvni tlak ter izboljšuje prekrvavitev in prebavo.

Znanstveniki še nimajo jasnih odgovorov, kako deluje angelika; ker je fitoestrogen, je odlična v obeh primerih – ko je estrogena premalo (menopavza) ali ko ga je preveč (PMS-sindrom).

Angelika lahko deluje tudi kot blago zeliščno pomirjevalo, saj umirja živčno napetost in pretirano čustveno občutljivost, kar je še posebno dobrodošlo v času PMS.

Tradicionalna kitajska medicina angeliko uporablja za krepitev energije jeter, vranice in srca ter za krepitev energije jin, ki predstavlja žensko energijo. Dandanes ima veliko žensk težave prav s



Ekološka Angelika

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

presežkom energije jang (moška energija). Ker se po tradicionalni kitajski medicini energiji jin in jang prepletata, je angelika primerna za oba spola.

Angelike ne uživajte med menstruacijo: z njenim jemanjem prenehajte prvi dan menstruacije, z uživanjem pa nadaljujte prvi dan po končani menstruaciji. Za najboljše učinke je priporočljivo vsaj trimesečno uživanje (s prekinitvami med menstruacijo).

Uživanje angelike ni dovoljeno med nosečnostjo in dojenjem, pri ženskah z rakom dojke ali kakim drugim hormonsko odvisnim rakom (tudi če so ozdravljene) ter pri ljudeh, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi ali visokemu krvnemu tlaku ter hormonska zdravila. V primeru bolezenske diagnoze ali jemanja zdravil se pred uživanjem angelike posvetujte z zdravnikom.

Več magnezija = manj migren

BESEDILO: ANA HAUSER



Znanstveniki so že pred več kot dvajsetimi leti dokazali povezavo med signalno molekulo dušikovega oksida (NO) in nastopom migren. Znano je, da lahko NO prek različnih mehanizmov sproži močne glavobole, ki jih poznamo kot migrenske.¹

Drugi pomemben igralec, ki vpliva na razvoj migrene, je serotonin. Če se njegova raven zelo poviša, lahko povzroči tudi bruhanje in slabost, ki sta značilna prav za migrene. Zanimivo je, da lahko raven obeh problematičnih snovi, tako NO kot serotonina, uravnavamo z magnezijem.²

Veliko pove tudi podatek, da ima od 500 pacientov z različnimi oblikami glavobolov skoraj tretjina v krvi premalo magnezija. Med tistimi, ki jih pestijo migrenski glavoboli, so pomanjkanje magnezija ugotovili pri polovici.³ Od pacientov, pri katerih je migrena vztrajala dlje kot 24 ur, jih ima kar 89 odstotkov premalo magnezija v serumu IMg.

Vseeno pa ti podatki ne povedo celotne zgodbe, saj je zaloga magnezija v telesu zelo težko izmeriti. Večina ga je vgrajenega v kosteh, precej ga je tudi v medceličnini, v tekočinah, ki jih preiskujejo s testi, pa ga je manj kot 2 odstotka.

Zato je bolj kot ugotavljanje ravni magnezija smotno raziskovati njegov vpliv na odpravljanje različnih težav.

1 Olesen *et al.*, 1994.

2 Goldstein in Zsoter, 1978.

3 Mausekott *et al.*, 1996.



Naravni viri magnezija

Koliko magnezija vsebuje 100 gramov različnih živil (v odstotku dnevnega priporočenega odmerka % PDV)?

Sončnična semena	112 %
Indijski oreščki	78 %
Soja	66 %
Kakav	55 %
Črni fižol	46 %
Mandlji	45 %
Zelje	40 %
Oves	35 %
Krompir	29 %

Vir: OPKP 2016

Raziskava, ki so jo opravili na 24 ženskah, ki so trpele za menstrualnimi migrenami, je pokazala, da je lahko pri tem magnezij v veliko pomoč. Ženske, ki so ga redno uživale od ovulacije do prvega dneva menstruacije, so poročale, da se je število migren pomembno zmanjšalo.⁴

Večja raziskava pa je pokazala, da se je pri pacientih, ki so vsako jutro uživali po 600 mg trimagnezij dicitrata, raztopljenega v prahu, število migren zmanjšalo za 41,6 odstotka. Za primerjavo: pri skupini, ki je na enak način uživala placebo, je bilo za 15,8 odstotka migrenskih napadov manj.

Tretja raziskava je uporabila različne oblike magnezijevih soli, vendar se pri lajšanju migren niso izkazale kot učinkovite. Poleg tega so različne oblike magnezijevih soli pri polovici udeležencev povzročile drisko, kar je posreden dokaz o

njihovem slabem vsrkavanju v telesu.⁵

Magnezijev sulfat je imel učinek na migrene le v obliki intravenoznih infuzij (1 g).⁶

Pomoč magnezija je toliko večja, kolikor je večje njegovo pomanjkanje. Tako so ugotovili, da je dodatni magnezij pri pacientih, ki so ga imeli v serumu manj kot 0,54 mmol/L, pomagal umiriti migreno več kot 86 odstotkom. Pri pacientih, pri katerih je ta vrednost presegala 0,54 mmol/L, je magnezij prinesel olajšanje samo 16 odstotkom.

Magnezij se je izkazal kot učinkovit tudi pri otrocih, ki so trpeli za glavoboli, obenem pa so bili slabokrvni in z nizko ravno magnezija v serumu.

Ker gre za element, o katerem je znanost ugotovila, da sodeluje pri več kot tristo telesnih procesih, med katere spadajo tudi celična popravila, pravilno nalaganje kalcija, preprečevanje krčev idr., je zagotovo pomembno, da telesu vsak dan zagotovimo zadostno količino magnezija.

5 Pfaffenrath *et al.*, 1996.

6 Mauskop *et al.*, 1995.



Zlati standard med magneziji

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Magnezijev citrat v prahu, 227 g

100 % čisti magnezijev citrat z visoko stopnjo absorpcije.

Magnezij prispeva k delovanju **mišic, živčnega sistema in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**

Prepričljivo najcenejši Mg citrat za 75 dni po 400 mg magnezija na dan.



Na voljo tudi Magnezijev citrat v tabletah (100 tablet).

Več kot 90 različnih izdelkov NOW na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za več informacij:



4 Facchinetti *et al.*, 1991.



Žarnice ali »žmigavci«?

BESEDILO: IGOR ŠAJN, STAVBNA BIOLOGIJA

Ali lahko žarnica sproži glavobol, migreno ali celo epileptični napad?

Če ste se v kaki diskoteki srečali s stroboskopom ali pa ste se zadrževali v prostoru s pokvarjenim zaganjalnikom v stropnih neonskih lučeh, verjetno že imate predstavo, kako moteče utegne biti utripanje svetlobe.

Včasih je utripanje svetlobe očesu nevidno, vendar ga naši možgani kljub temu še kako zaznajo – tako utripanje jih razdraži do te mere, da lahko povzroči celo resne motnje, kot so glavoboli, migrena, živčnost in epileptični napadi.

Sončna svetloba je kontinuirana, žarnice in zlasti sodobne sijalke pa utripajo. To velja tudi za stare žarnice z žarilno nitko, vendar pri teh frekvenca utripanja praviloma ni bila problematična. To, kar odloča o tem, ali bo žarnica oziroma sijalka za nas škodljiva, sta frekvenca utripanja svetlobe in trajanje vmesne zatemnitve. Nekatera svetila so zatemnjena kar 30 odstotkov časa, vendar imajo naše oči občutek, da svetijo ves čas.



Utripanje pomeni, da se svetloba nenehno prižiga in ugaša. Oči ga ne zaznajo, živčevje in možgani pa (odvisno od frekvence) utripanje zaznajo in jima tudi povzroča težave. Prav zaradi tega nam med branjem črke plešejo pred očmi, težave imamo tudi pri preciznih opravilih, saj se oko nenehno napreza, vendar vseeno ne more vzpostaviti trajne slike. To lahko pripelje do poškodb živčevja ali preobremenjenosti, ki jo čutimo kot pritisk v glavi in utrujenost.

S spektrometrom je mogoče natančno ugotoviti, ali je valovanje žarnice tako, da lahko povzroči težave – ali pa je frekvenca valovanja taka, da ne draži možganov. Žal tega podatka na ovojnini standardnih žarnic in sijalk ne boste našli.

KAKO KUPOVATI ŽARNICE, DA SE BOMO IZOGNILI UTRIPANJU?

Stavbna biologija svetuje, da smo pozorni na podatek, ki nam lahko posredno pomaga pri izbiri. Če omogoča nastavljanje bolj ali manj močne svetlobe, imate v rokah žarnico, pri kateri svetloba zagotovo niha. Razlog za to je v tem, da imajo take žarnice vgrajen poseben čip (gonilnik), ki že sam po sebi povzroča utripanje svetlobe.

Da se boste čim bolj izognili nevarnemu nihanju svetlobe, na škatlici poiščite ustrezno oznako (*no-dimer* ali *nicht dimmbar*). Tak nakup pomeni večjo verjetnost, da kupljena sijalka ne bo utripala, ni pa zatrdno zagotovilo, da ste varni pred

vsemi tveganji sodobnih tehnologij. Natančne podatke lahko dobite samo ob pomoči posebnih spektrometrov.

Možgane najbolj moti, če je frekvenca utripanja žarnic manjša od 1000 Hz. Sodeč po izsledkih raziskav višja valovanja možganov ne motijo oziroma niso opazili, da bi tako nihanje svetlobe pri ljudeh povzročalo težave.

Pomembno je, da ima žarnica varno valovanje in čim manjši odstotek zatemnitve. Zdravju prijazne so denimo žarnice, ki so zatemnjene le nekaj odstotkov časa (najbolje < 1 %), kar je za naše možgane skoraj neopazno. Ta podatek na ovojnini najdemo pod oznako *flicker*, vendar ga proizvajalci žal navedejo le redko.

Tretji dejavnik, ki sicer ni tako ključen za zdravje, vendar je lahko moteč, je avtentičnost barve svetlobe, izražena s številom CRI. CRI nam pove, v kolikšni meri je slika, ki jo vidimo pod žarnico ali sijalko, podobna tisti, ki bi jo videli na sončni svetlobi. Sonce ima CRI 100, sijalke pa se temu poskušajo približati. Največkrat gre za pomanjkanje rdečega spektra z oznako R9.

Tudi tega podatka na večini sijalk ne boste našli. S podatkom o CRI se namreč pohvalijo samo proizvajalci, ki jim je uspelo preseči 90 odstotkov. Ko izbirate žarnico, poskusite dobiti takšno, pri kateri CRI presega 95 odstotkov.

Tako za zdravje v bivalnem okolju kot za zdravje na delovnem mestu je zelo smiselno svetlobo v prostoru izmeriti s spektrometrom, svetila pa razporediti tako, da bodo imela na nas čim manjši negativni vpliv in da nas ne bodo po nepotrebnem izčrpavala.

Ne pozabite – najbolj zdrava je naravna sončna svetloba.

Če bi radi preverili, kaj vse je mogoče narediti, da bodo vaši zaposleni bolj zdravi in zadovoljni, pišite na posljite.novice@gmail.com in poslali vam bomo informacije o tem, kakšne rešitve vam lahko ponudimo



Brezplačno do izobraževanja zaposlenih?

Zakaj ne bi pridobili sredstev razpisa ASI, kjer je na voljo **10 milijonov evrov za celovito podporo podjetjem za aktivno staranje delovne sile**? Povrnjene dobite celotne stroške raznovrstnih usposabljanj ter izdelave strategij upravljanja in motiviranja zaposlenih, starejših od 45 let.

Z veseljem vam pomagamo pridobiti sredstva na tem razpisu. Konzorcij partnerjev, v katerem so vodilni strokovnjaki z različnih področij, vam zagotavlja široko paleto možnih vsebin in kakovostno izvedbo projektov.

Ne zamudite roka! Čim prej se oglasite na info@produktivnost.si ali (040) 662 003 (Klemen Podjeda).





SBB-SLOVENIA-EU

(059) 907 013

Strokovnjaki za zdravo bivalno okolje
www.stavbnabiologija.si



Napitki za več ali manj glavobola?

BESEDILO: ANA HAUSER

»Kaj boste spili?« Saj poznate to vprašanje, ki vas v gostilni doleti, še preden dobro sedete.

Za gostince je seveda pomembno, da pijačo naročite takoj – da jo boste popili, še preden bo prišla jed, ob jedi (ki bo zagotovo preslana ali presladka) pa seveda še eno.

Preden odgovorite, se posvetujte s svojim telesom. (No, natakarju ni nujno razložiti, da boste vprašali telo). Vljudno mu povejte, da se še niste odločili in da potrebujete nekaj časa.

VAM JE VROČE?

V tem primeru je najbolj modro naročiti metin čaj, limonado ali napitek z alojo vero. Mentol prijetno hladi (četudi je čaj topel), obenem pa odpira dihalo in ozi preveč razširjene žile. To v praksi pomeni naslednje: če vas poleti zaradi vročine boli glava, bo mentol osvežil razgreto ožilje in uravnal pretoke.

VAS ZEBE?

V tem primeru pogledajte, ali v lokalu ponujajo kako pijačo z ingverjem, cimetom, klinčki ... V takih trenutkih bi izbira napitkov, ki smo jih omenili v prejšnjem odstavku, stanje le še poslabšala.

ČUTITE NEMIR, STE ŽIVČNI?

Potem raje ne naročajte kave, ampak čaj z baziliko, kamilicami, meliso ... Odličen naravni antidepresiv je tudi žafran, ki v možganih sproži izločanje endorfina in drugih hormonov, ki nas sprostijo in spravijo v dobro voljo.

STE ZASPANI, UTRUJENI?

Vroči dnevi lahko osebam z nizkim krvnim tlakom še bolj upočasnijo presnovo, slabša cirkulacija pa jim utegne povzročiti glavobol. V takem primeru kofeinska pijača ni slaba izbira. Preden si naročite kavo, pogledajte, ali morda ponujajo še kako boljšo obliko kofeina. Čaj mate ter zeleni in črni čaj zaradi kompleksnejše oblike kofeina v telesu delujejo bolj milo kot kava, kljub temu pa nas dovolj poživijo. Če jim dodamo kardamom, bodo okrepili presnovo v možganih, in to brez hitrega zmanjšanja učinkovanja, značilnega za kavo.

NAJ BO NAPITEK USKLAJEN S TEM, KAR BOSTE JEDLI

Če imate občutek, da se kilogrami kar »lepijo« na vas, presnovo pospešite z napitki z dodatkom začimbnic, zelenim čajem, napitki z gvarano ali pa s kavo.

Če boste uživali mesne beljakovine, bodo sladke pijače precej upočasnile presnovo. Grenčine in pikantni napitki so veliko primernejša izbira, ki bo olajšala prebavo. Napitki s kurkumo pomagajo tudi jetrom in slinavki, zato prispevajo k lažjemu prebavljanju krompirja, pice, testenin, rižote ... Tudi vino, zlasti rdeče, poživi prebavo. Še posebno koristna so vina, ki vsebujejo veliko resveratrola.



Jetrom so v pomoč tudi brezalkoholna pšenična piva, saj so odličen vir vitamina B₁₂ in folne kisline. Izraz »pivce za živce« ni brez osnove. Prav pšenična piva, ki so varjena v steklenici in nimajo dodanih konzervansov, pomagajo pri obnovi živčevja in možganov.

Sladke in močnate jedi bodo kandidi manj tekni-le, če boste ob njih uživali limonado, zeleni čaj ali začimbne napitke z baziliko, tulsijem, majaronom, origanom, ingverjem, kumino, janežem, koriandrom ali koromačem. (Seveda ni treba preizkusiti vseh naenkrat.) Pravilno izbrana pijača bo preprečila napenjanje in nastajanje glavobolov, ki imajo vzrok v črevesju.

VROČE, MRZLO, MLAČNO?

Za telo so najkoristnejši napitki, ki se čim bolj približajo telesni temperaturi. Četudi nas mrzle pijače navidezno ohladijo, v telesu sprožijo potrebo po dvigu temperature, zato dolgoročno ustvarijo še večji občutek pregretosti. Poleg tega izčrpavajo vranično energijo, zato jih lahko brez večje škode uživajo le ljudje z velikim presežkom toplotne energije.

Tudi vroče pijače v telesu začasno zmotijo termoregulacijo. Zato raje počakajte, da se čaj ali kava nekoliko ohladi, lahko pa prilijete malce mrzle vode ali dodate kocko ledu in dobili boste primerno mlačen napitek.

14 VRST ČAJEV-
OD RAZBURLJIVO
ZAČINJENE
MEŠANICE DO
SADNO-SVEŽEGA
ČAJA

HAPPINESS IS ... MOJA SKODELICA ČAJA



SONNENTOR®

Vabljeni na brezplačno
skodelico čaja v **Sonnentor**
čajnico na **Ekopraznik 7.9.**
na ljubljanski tržnici!

NA VOLJO VSEH 14 ČAJNIH
MEŠANIC SKUPAJ - PRIJETNO
PRESENEČENJE!





Zakaj se zbuja- mo z glavobolom?

BESEDILO: SANDRA KLEMENC

Ko odkrijemo, kaj nam krati spanec, se lahko rešimo tudi glavobola

Kako se bomo počutili zjutraj, je seveda odvisno od tega, kakšna je bila naša noč. Če se posamezne telesne težave ponavljajo dan za dnem, je za naše zdravje izredno pomembno, da poskušamo določiti dejavnik, ki nam krati spanec. Poleg zakrčenosti vratu in pekočih bolečin nad križnico je ena od najpogostejših jutranjih težav tudi glavobol, ki se navadno vleče vse do poldneva. Razlogov zanj je lahko več. Nekaj najpogostejših naštevamo v nadaljevanju.

Ponoči so številni od telesnih »senzorjev« izključeni, saj takrat v telesu prevladujejo procesi razstrupljanja, presnove in obnove. Zato včasih šele dopoldne zaznamo glavobol, ki se je v resnici začel že ponoči.

NESPEČNOST PELJE V MIGRENE

Ameriška fundacija za migrene je ugotovila, da so migrena in nekatere druge vrste glavobolov tesno

povezane z nespečnostjo. Več kot polovica bolnikov z migreno ima potrjeno kronično nespečnost. Osebe z motnjami spanja občutijo glavobole od dva- do osemkrat pogosteje kot ostali. Kar 80 odstotkov ljudi z rednimi migrenami se ponoči pogosto prebuja in v povprečju spijo samo kake štiri ure na noč. Polovica migren se začne med 4. in 9. uro zjutraj. Kronična nespečnost tudi znižuje bolečinski prag, zaradi česar glavobol še bolj občutimo in posledično še težje zaspimo. Tako se vrtimo v začaranem krogu.

Vzroki za glavobol so lahko duševne ali telesne narave, povzročijo pa ga lahko tudi zunanji dejavniki.

Jutranji glavobol pogosto nastopi že zgolj zaradi pomanjkanja kisika v prostoru ali pa zato, ker smo spali predolgo ali v pretoplem prostoru.

Zato najprej raziščite, ali je povod za glavobol kateri od teh dejavnikov, saj jih je najlažje odpraviti. Spalnico pred odhodom v posteljo temeljito prezračite in skušajte doseči, da bo temperatura v njej ves čas znašala približno 18 stopinj. Pozimi raje dodajte kako odejo več ter si oblecite toplejšo pižamo ali nogavice; to je bolje, kot če prostor pretirano ogrevate. S tem se ne boste izognili le

glavobolu, temveč tudi številnim drugim zimskim tegobam. Poleti temperaturo v spalnici nižajte z zavesami, polkni ali roletami, spalnico dobro izolirajte in se, če je le mogoče, izognite uporabi klimatskih naprav. Dokazano je tudi, da je naše telo, če spimo več kot osem ur (še posebno, če gremo spat po polnoči in spimo še dopoldne), zjutraj precej bolj utrujeno, saj ga prebudimo prav sredi globokega spanca. Spalni ritem, ki je najbolj usklajen z našo naravo, je naslednji: spat se odpravimo, ko zaide sonce, in se prebudimo hkrati s sončnim vzhodom.

KAKO VZGLAVNIK POVZROČI GLAVOBOL?

Obstajajo tudi glavoboli in bolečine, ki so posledica slabe ali neprimerne nočne opore vratu ali vratne hrbtenice. Če je vzglavnik pretrd, boste po spanju na boku zjutraj občutili bolečine v predelu ušes oziroma oster, nenaden glavobol, ki je posledica pomanjkanja kisika v krvi, saj vzglavnik stiska živce, ki potekajo od možganov proti hrbtenici. Pri spanju na trebuhu lahko v primeru oslabljenih vratnih mišic zjutraj občutite topo bolečino, rahel glavobol v zadnjem delu glave in mrtvičenje rok (če jih med spanjem polagate pod glavo). Če si pri spanju na trebuhu pod glavo položite vzglavnik, se utegne stanje še poslabšati, saj boste zategovali še stranski del vratne hrbtenice. Pri vzglavnikih, pri katerih se jedro razmika ali pa je izdelano iz več delov, lahko nastane težava predvsem pri spanju na boku, saj morate polnilo vzglavnika sami prilagajati vratu; tako si vrat podprete samo pod brado, zadnji del pa ni podprt, kar dolgoročno utegne povzročiti pekoč občutek v zgornjem delu hrbtenice.

Bolečina je znak, da telo ne deluje dobro. In če telo ponoči zazna bolečino, med spanjem začnemo samodejno iskati prisilni položaj, ki pa je drugačen od fiziološkega. To povzroča še večjo napetost v trupu in vratu ter glavobol. Jutranji glavobol lahko nastopi tudi pri ljudeh, ki med spanjem smrčijo. Med smrčanjem namreč možgani ostanejo za nekaj sekund brez kisika, vsaka pomanjkljiva oskrba možganov s kisikom pa povzroči glavobol, v primeru kroničnih tenzij pa tudi rahle poškodbe možganov.

Za jutranji glavobol so lahko krive tudi tkanine, ki jih uporabljate v spalnici. Umetni, sintetični

materiali normalno nočno znojenje spremenijo v pravo moro. Ob znojenju se začnejo taki materiali segrevati, zaradi sintetičnih vlaken pa tovrstne tkanine niso zračne. Še huje – zaprejo pore, zaradi česar se še bolj znojimo. Ker taki materiali niso zračni, se ne sušijo ustrezno. Tako vso noč spite na vlažnem vzglavniku, kar je lahko eden od povodov za jutranji glavobol. Podobne učinke povzroča vzglavnik iz spominske ali poliuretanske pene.

Navadno je precej težje najti ustrezen vzglavnik kot pa ustrezno ležišče.

Kakšna višina vzglavnika vam ustreza, je odvisno od lege spanja, širine ramen ter trdote in prilagodljivosti ležišča.

Najbolj naravno bi seveda bilo, če bi spali na tistem, kar nam v čisti obliki ponuja narava, torej na piri, ajdi, volni, svili, perju ... Če imate voljo, si lahko vzglavnik izdelate sami – iz slame, morske

EKOLOŠKI, NARAVNI IN ZDRAVI IZDELKI ZA DOBRO SPANJE

VZGLAVNIKI in LEŽIŠČA iz lateksa

- Nudijo popolno ergonomsko podporo telesa
- Imajo 100% naravno anti alergijsko zaščito
- Ne vsebujejo škodljivih kemikalij
- So udobna, zdrava in zračna

VRHUNSKI MATERIALI

CEMPRIN MASIVNI LES
EKOLOŠKI, NARAVNI LATEKS
EKOLOŠKI BOMBAŽ
LAN, KONOPLJA,
VOLNA



☎ POKLIČITE ZA KATALOG: (01) 810 90 32

zelena
trgovina

Ljubljana, BTC, hala A (klet)
www.zelenatrgovina.si
info@zelenatrgovina.si

trave ali luščin, vse skupaj pa nato oblečete v staro platneno rjuho. Toda to zahteva vsakodnevno nego izdelkov, česar številni od nas nismo pripravljeni početi. Tovrstna polnila si morate med spanjem tudi prilagajati (ko denimo spremenite spalno lego), zaradi česar nekatere točke vratu nikoli niso podprte, kar lahko skupaj z oslabljenimi vratnimi mišicami pripelje do bolečin. Zaradi sodobnega načina dela so naše vratne mišice precej bolj obremenjene, kot so bile v preteklosti. Včasih so lahko ljudje spali kjer koli. S tem niso imeli težav – preprosto zato, ker je bilo telo tako utrujeno, glava mirna, telesne mišice pa močne, da možganov pri nočnem razstrupljanju in regeneraciji ni motilo prav nič, četudi je bil pod glavo samo kamen.



Spalnica je prostor, v katerega sodijo naravni, zračni, ekološki materiali, ki dihamo s telesom ter ne motijo njegovih naravnih postopkov obnavljanja in zdravljenja.

Vzglavniki, ki so izdelani iz enega jedra, ne izgubljajo oblike in ohranjajo konstanten položaj vratu in glave, ne glede na spalni položaj. Tako se ob menjavi spalnega položaja ne boste prebudili zaradi potrebe po prilagajanju vzglavnika, saj se vam bo vzglavnik samodejno prilagodil, zato z njim ne boste imeli dela. Jedro vzglavnika naj bo torej iz enega kosa, po možnosti iz naravnega lateksa, ki vratu nudi popolno oporo, vseeno pa je dovolj kompakten, da izvaja protipritisk in s tem razteza vratne mišice. Vzglavniki iz poliuretanske pene so iz umetnih sestavin, če pa tem dodajo še sintetično prevleko, vso noč dobesedno spite na plastični vreči. Ponoči se telesna temperatura do 4. ure zjutraj zvišuje, okrog 4. ure pa sledi znižanje, zato nam je v tem času pogosto nekoliko

hladnejše. Toda to je dobro za boljše delovanje nekaterih notranjih organov, ki se takrat obnavljajo. Zatem se telesna temperatura spet počasi dvigne. Sintetične tkanine ne omogočajo normalnega uravnavanja telesne temperature, saj se tkanine segrejejo. Ko se začne telo na umetnih materialih znojiti, ti onemogočijo normalno sušenje, zato vas zaradi vlage (in ne naravnega padca telesne temperature) začne mraziti, kar je stres za telo. Zato je od vseh prostorov v hiši prav spalnica prostor, v katerega sodijo naravni, zračni, ekološki materiali, ki dihamo s telesom ter ne motijo njegovih naravnih postopkov obnavljanja in zdravljenja. Poleg stoodstotnega ekološkega bombaža so zelo primerne prevleke iz čistega lanu ali konoplje, saj se tudi ob morebitnem obilnejšem znojenju, ki je posledica kake telesne težave, hitreje sušijo. Svila in bambus žal prihajata iz Kitajske. Če kupite tovrstne tkanine, ste verjetno izbrali odličen izdelek, vendar do Evrope žal potuje v zabojnikih, ki jih za potrebe zaščite pred golaznijo in plesnijo »zaščitijo« z insekticidi, pesticidi in formaldehidom. Tako odlična naravna tkanina postane toksična.

Na boku ali na hrbtu?

SPANJE NA LEVEM BOKU

Izboljša limfno drenažo in omogoča sprostitve vranice. Srce lažje črpa kri po telesu, ker je glavna arterija ukrivljena v levo. Pomaga pri prebavi in preprečuje refluks. Želodčne kisline ne morejo priti v požiralnik, ker ta vstopa v želodec z desne strani. Želodec in trebušna slinavka sta na levi strani telesa in če spimo na desnem boku, je delovanje slinavke ovirano.

SPANJE NA HRBTU

Pomaga pri bolečinah v sklepih, saj se pri spanju telesna teža porazdeli in ni nobenega posebnega pritiska na določeno točko telesa. Na žalost, ta lega ni primerna za osebe nagnjene k smrčanju, saj se v tej legi mišice čeljusti in jezika sprostijo in pritisnejo na grlo, ki se zaradi tega zoža. Tako je oviran pretok zraka, kar povzroča zmanjšano vrednost kisika v krvi, vibracije in smrčanje.



Kaj še lahko storimo za dober spanec?

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

V prejšnjem besedilu ste lahko prebrali, kakšna je »strojna oprema«, nujna za kakovosten spanec. Seveda, pomembno je tudi programje – vaš program spanja, vzorci, navade, sposobnost umirjanja ...

Ne bomo ponavljali, kako pomembno je spanje, za katero porabimo – bolje bi bilo zapisati: investiramo – kar tretjino življenja. Manj spanca namreč ne pomeni prihranka, ampak dodatne obrabe telesa.

Večina nas je že spoznala, da lahko čustvena stiska povzroči nemirne in neprespane noči. Naj gre za zapleteno situacijo na delovnem mestu, doma ali v šoli ali pa za dolgotrajnejši boj z depresijo in tesnobo, nam lahko burna čustva in visoka raven stresa povsem porušijo spalni vzorec.

Raziskave kažejo, da kronično pomanjkanje spanja in slaba kakovost spanja povečata tveganje za nastanek raznovrstnih obolenj, kot so visok krvni tlak, srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, depresija in debelost. Neprespčnost zmanjša naše kognitivne sposobnosti ter onemogoči pravilno razstrupljanje in obnovo možganov, s čimer prispeva tudi k pogostim glavobolom.

KAJ SE DOGAJA MED SPANJEM?

Vsak spalni cikel, ki traja približno 90 minut in se ponovi do šestkrat na noč, sestavljajo štiri faze: dremež, rahlo spanje, globoko spanje in REM-spanje.

Faza 1 obsega prehod iz budnosti v dremanje. Zanj so značilni razmeroma rahel spanec, upočasnen srčni utrip, počasno dihanje in premikanje oči. Mišice se sprostijo. Možganski valovi se upočasnijo in izstopijo iz vzorca budnosti.

Faza 2 je obdobje rahlega spanja, ki nastopi, preden zdrsnete v globlji spanec. Srčni utrip in dihanje se še bolj upočasnita, mišice še bolj sprostijo. Temperatura telesa se zniža, oči se ne premikajo več.

Faza 3 ali globoki spanec s sanjami, imenovan tudi REM-faza. Večina naših sanj nastane med REM-spanjem. Mišice rok in nog so začasno ohromljene, kar nam preprečuje, da bi med sanjami hodili. V tej fazi poteka največ regenerativnih procesov. Medtem ko »gledate filme«, torej v ozadju poteka temeljito čiščenje, razstrupljanje

ŽELITE ŠE VEČ INFORMACIJ O SPANJU?

O spanju smo že veliko pisali. Preiščite [arhiv člankov](#) ali prelistajte novice v [PDF arhivu](#) na spletnem portalu www.zazdravje.net.



in obnavljanje možganov. Prav zato je nadvse pomembno, da med spanjem ne doživimo ničesar, kar bi zmotilo REM-fazo. Da je spanec zares trden in REM-faze nemotene, pomembno prispevata melatonin in serotonin.

5-HTP ZA SPROSTITEV IN BOLJŠI SPANEC

Spojina 5-HTP, znana tudi kot oksitriptan, nastane naravno, kot stranski produkt pretvorbe esencialne aminokisline L-triptofan, ki jo telo vsrka iz hrane ter igra pomembno vlogo pri sintezi serotonina in melatonina. Kot sestavino prehranskih dopolnil jo pridobivajo iz semen afriške rastline grifonije, znane tudi kot afriški črni fižol.

Spojina 5-HTP pomaga telesu, da ustvari več serotonina. Serotonin je živčni prenašalec, biokemična snov, ki prenaša informacije med nevroni. Zdrava raven serotonina prispeva k dobremu razpoloženju in spodbuja umirjen spanec. Serotonin igra pomembno vlogo tudi pri številnih drugih

telesnih funkcijah, kot sta prebava in ték. Poleg tega ustrezna raven serotonina zmanjša tveganje za nastanek tesnobe, stresa in paničnih napadov.

MELATONIN, REGULATOR SPANJA



Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nadzira naravni cikel spanja in prebujanja. Pomembno vlogo v tem procesu ima hormon melatonin, ki v prisotnosti teme nastane iz serotonina. Tema torej sproži nastajanje melatonina, medtem ko svetloba, zlasti če v njej prevladuje modri spekter, njegovo raven zelo zniža. Za tvorbo lastnega melatonina poskrbite

tudi s tem, da ste podnevi čim več na sončni svetlobi, ponoči pa spite v popolni temi. Takrat tudi ne uporabljajte svetil in zastrite vsa okna, s čimer boste zmanjšali svetlobno onesnaženje, ki je vse pogostejši »saboter« dobrega spanca.

Spojina 5-HTP s svojo sposobnostjo povečanja ravni serotonina podpira naravni nevrokemični proces, ki pripomore k optimalnemu nastajanju melatonina, ta pa omogoča sinhronizacijo in normalno delovanje telesne biološke ure. Učinki 5-HTP so še večji, če deluje sinergijsko s kamilico, hmeljem, kitajsko šisandro (*Schisandra chinensis*), vitamini skupine B, magnezijem in selenom. Prednost teh rastlin in vitaminov je v tem, da so učinkoviti, nimajo neželenih učinkov in ne povzročajo odvisnosti.

Naravno prehransko dopolnilo Nočni kompleks



Vsebuje naravno aminokislino oksitriptan oziroma **5-HTP**, ki ima vlogo pri sintezi serotonina in melatonina. Hormon melatonin sproži cikel spanja in je neposredno odgovoren za njegovo naravno uravnavanje.

Kompleks vključuje edinstveno podporo naravnih sestavin, ki jih lahko vzamete pred spanjem: kamilice, hmelj, šisandra, ašvaganda in druge, pa tudi magnezij, selen in vitamin B6.

Poiščite v prodajalnah Sanolabor in Norma ter ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051 801 500



Če združimo pravi čas in pravo mesto ter telesu zagotovimo potrebne »surovine«, lahko pričakujemo miren, globok in regenerativni spanec. Tako bomo naslednji dan začeli z bistro in svežo glavo.



18. Ekopraznik

Letošnji Ekopraznik v Ljubljani posvečamo 20. rojstnemu dnevu ekološke tržnice v Ljubljani.

Skoraj ne moremo verjeti, da je minilo že toliko let! In vendar je res – leta 1999 smo na nabrežju Ljubljanice, nasproti Zlate ribice, prvič postavili dve stojnici. Na njiju so ponujali pridelke prvi ekološki pridelovalci, ki so se leto prej vključili v program nadzora ekološke pridelave v okviru tedanjega Združenja ekoloških kmetov Slovenije.

To je bil pionirski projekt, saj je bila ljubljanska ekotržnica prva tovrstna v Sloveniji. Da se je to lahko zgodilo, smo na Inštitutu za trajnostni razvoj zavihali rokave že tri leta prej. Najprej smo v skladu s smernicami IFOAM (Mednarodna zveza gibanj za ekološko kmetijstvo) pripravili standarde ekološke pridelave. Leto pozneje smo spodbudili ustanovitev prvega združenja za ekološko kmetijstvo. Leta 1998 smo na povabilo Mestne občine Ljubljana začeli izvajati projekt preusmerjanja kmetij v MOL v ekološko pridelavo, ki je potekal skoraj deset let. Tudi ekotržnico smo razvili v okviru tega projekta.

Na Ekoprazniku boste lahko poleg običajne bogate ponudbe ekoloških živil in izdelkov spoznali tudi razvoj naše ekotržnice, prve kmete, ki so prodajali na njej, ter zgodovino ekološkega kmetijstva pri nas.

Letos posebno pozornost namenjamo oljčnemu olju. Ste vedeli, da je ocenjevanje kakovosti oljčnega olja prava veščina? Naučili se boste, kako

lahko tudi sami – z okušanjem, vonjanjem in ogledom – prepoznate, katero oljčno olje je resnično kakovostno.

Naši razstavljalci so pripravili več kot sto nagrad, za katere se boste lahko potegovali vsi obiskovalci prireditve.

Program in razstavljalce lahko spremljate na naši spletni strani www.itr.si in na Facebooku. Veselimo se praznovanja skupaj z vami!

18. EKOPRAZNIK

20 LET EKO & ZDRAVO

SOBOTA, 7. SEPTEMBER 2019,
POGAČARJEV TRG V LJUBLJANI

8.00	Začetek Ekopraznika (razstava in prodaja)
9.30–10.00	Odprtje programa Zaznamovanje 20. obletnice Ekotržnice v Ljubljani – začetki in razvoj
10.00–10.30	Predstavitve več kot 100 nagrad – certificiranih ekoloških izdelkov naših razstavljalcev
10.30–11.00	Predstavitve šol in vrtcev iz programa Šolski ekovrtovi Inštituta za trajnostni razvoj
11.00–11.30	Domačija Munda: prikaz pokušine (ekološkega) oljčnega olja. Spoznali boste, kako ocenjujejo kakovost oljčnega olja, v tem pa se boste lahko preizkusili tudi sami.
11.30–12.00	Zemlja & Morje, Zadruga ekoloških proizvajalcev Istre: priprava ekoloških (bio) školk klapavic ter predstavitev ekoloških oljčnih olj članov zadruge.
12.00–12.30	Uporaba ekološkega oljčnega olja v zdravi in gurmanski kuhinji
12.30–13.30	Predstavitve razstavljalcev in zaključek nagradne igre
15.00	Zaključek Ekopraznika

Program bo potekal na ploščadi pred stolnico, poskrbeli bomo tudi za klopi za sedenje.

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



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

PETKI IN SOBOTE V AVGUSTU IN SEPTEMBRU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (pet., 9., in 23. 8. ter 6. in 20. 9.)
Maribor, (sobota, 10. in 24. 8. ter 7. in 21. 9.)
Celje, (sobota, 10. in 24. 8. ter 7. in 21. 9.)
Novo mesto, Grosuplje (sobota,
17. in 31. 8. ter 14. in 28. 9.)

Več informacij na www.zelenikrog.si.

TOREK, 13. IN 27. AVGUST

VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

**Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti
Barka, Zbilje 1k, od 17. do 20. ure**

Starši z majhnimi in večjimi otroki, vabljeni, da
svoj prosti čas izkoristite za druženje z otroki in
spodbujanje njihovega zanimanja za delo z rastli-
nami. Starši bomo sejali in okopavali, otroci pa
bodo obirali jagodičevje in se igrali na peščenem
dvorišču.



SOBOTA, 17. AVGUST

DOPUSTITE SI ZAČUTITI SEBE

Frankolovo, Kmetija Vrhivšek,
Lindek 22, od 14. do 19. ure

Se vam dogaja, da nenehno drvite od obvezno-
sti do obveznosti? Da nimate časa zase? Ves čas
nekdo od vas nekaj hoče? V vas pa vre: »Dovolj
je!« Vabljeni, da skozi predavanja spoznate, kako

se lahko v vsakem trenutku začutite in zakaj je
to pomembno, ter da si v objemu neokrnjene
narave ob nabiranju, predelavi ter uporabi cve-
točih in opojno dišečih zelišč umirite um. Z vami
bomo Rajko Škarič, Adriana Dolinar in Alenka
Zapušek. Prijave: (041) 969 770, [alenka@kmeti-
ja-vrhivsek.si](mailto:alenka@kmeti-
ja-vrhivsek.si). Prirejata: Združenje za obuditev
celostnega človeka in Kmetija Vrhivšek.

NEDELJA, 1. SEPTEMBER

SREČANJE NA SKUPNEM EKO VRTU V PRAŠAH – V ZNAMENJU PROSA

**Praše pri Mavčičah, Skupni
vrt, od 16. do 19. ure**

Predstavitve vrta in društva, zdrave prehrane, pri-
delave semen, biodinamike, pridelave in prede-
lave prosa ter lokalnih pridelovalcev. Sledi manjša
pogostitev s pridelki z vrta. V primeru dežja bo
dogodek prestavljen za teden dni. Informacije in
zemljevid: www.sorskopolje.si.

NEDELJA, 8. SEPTEMBER

MOJA ŽIVA KUHINJA PRIHODNOSTI Z GOSTI 5. PRAZNIKA KRAŠKEGA ŠETRAJA

Kačiče – Pared, Domačija Belajevi, Pared 13,
od 15. do 19. ure (v bližini Parka Škocjanske
jame, 5 minut od AC-izvoza Divača)

Za vse, ki imate okus za okus! Začinjen kulina-
rični sprehod z devetimi okuševalskimi postanki.
Žive okuse bodo na zeliščnem vrtu, v začimbem
nasadu, na zelenjavni njivi in kraškem travniku
Belajevga posestva soustvarjali številni zanimivi
gosti. Informacije: Facebook (Domačija Belajevi
z zeliščnim vrtom), od 10. avgusta naprej pa tudi
na spletni strani www.belajevi.si.

Prireja: Zeliščno-etnološka domačija Belajevi.

ČETRTEK, 12. SEPTEMBER

SREČANJE S ČEBELARJEM

Radovljica, Ljudska univerza, učilnica
5, Kranjska cesta 4, ob 18. uri

Lepo vabljeni na srečanje s čebelarjem Francijem Veharjem, ki razmišlja o prihodnosti čebel in človeka. Ni več samoumevno jasno, kako bomo morali živeti v prihodnosti.

Prispevek: prostovoljni prispevki.

PETEK, 13. SEPTEMBER

STRAŽIŠKA TRŽNICA – PREDSTAVITEV LOKALNIH DRUŠTEV

Baragov trg, Stražišče pri Kranju

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica.

Predstavniki lokalnih društev (taborniki, folklorna skupina, gasilci, upokojeanci) se bodo predstavili in pripravili pester spremljevalni program.

Informacije: www.sorskopolje.si.



PONEDELJEK, 16. SEPTEMBER

POSLEDICE STRESA IN NAČINI ZA NJEGOVO OBVLADOVANJE

Kamnica pri Mariboru, Vrbanska cesta 97, ob 19. uri

Posledična stanja poznamo. Toda ali jih resnično poznamo v vsej njihovi veličini, celostno? Vemo, od kod prihajajo in kam gredo? Jih je mogoče preprečiti? Kaj stoji za čudežnimi ozdravitvami? Pričevanja hudo bolnih in umirajočih nas pripeljejo do dejstva, da je stres nenehni učitelj in glavni igralec vsakega življenja, vse od rojstva pa do smrti. Stres je učitelj, ki nas »preverja«. Kateri načini preprečujejo stres, kateri stres prekinjajo že ob nastanku ali med razvojem, kateri pa po naravnih poti blažijo posledice stresa? Predavata Rajko Škarič in Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



TOREK, 17. SEPTEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Maribor, Univerzitetna knjižnica, Glaserjeva dvorana, Gospejna ulica 10, ob 17. uri

Kaj načena naše možgane? Zakaj smo priča epidemičnemu razmahu degenerativnih bolezni živčevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so poznali koristi rastlinskih moči v boju proti tovrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na tem področju. Predava Sanja Lončar.

Prispevek: prireditelji prosijo za prostovoljni prispevek. Prireja: humanitarni klub Soroptimist Maribor.

SREDA, 18. SEPTEMBER

ANTROPOZOFSKA ZDRAVILA – NOVI ZDRAVILNI POTENCIAL

Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, ob 19. uri

Predavanje Vesne Foršerič Lesjak, mag. farm. Njena predavanja so namenjena vsakomur, ki živi v skladu z naravo, jo neguje in varuje.

Prispevek: zaželen prispevek v znesku 3 €.

Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.



ČETRTEK, 19. SEPTEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA NESPEČNOST

Rogaška Slatina, Pegazov dom, ob 16. uri

Predava Sanja Lončar, vstop prost.



SOBOTA, 21. SEPTEMBER

ČE BOLEČINO POKAŽEŠ OGLEDALU, KAJ VIDIŠ?

Frankolovo, Kmetija Vrhivšek, Lindek 22, od 10. do 18. ure

Vas boli križ, morda koleno? Ste si zlomili nogo? Trpite zaradi glavobolov, krčev v trebuhu? Vas peče v želodcu? Vas ob stresu boli še bolj? Niste prepričani, kaj je vzrok bolečine? Bi si radi pomagali z naravnimi metodami in pripravki, vendar ne veste, s katerimi in kako? Na ta in številna

druga vprašanja, povezana z bolečino, vam bomo na tematskem dnevu v teoriji in praksi – torej tudi z izdelavo naravnih protibolečinskih, kozmetičnih in prehranskih pripravkov – odgovorili Rajko Škarič, Adriana Dolinar in Alenka Zapušek.

Prijave: (041) 969 770 ali alenka@kmetija-vrhivsek.si. Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Kmetija Vrhivsek.

PONEDELJEK, 23. SEPTEMBER

AJURVEDA – ZNANJE O POPOLNEM ZDRAVJU

Maribor, Osnovna šola Prežihov Voranc, Gospodarska 10, ob 18. uri (brezplačno parkirišče na Gregorčičevi ob šoli in stadionu)

Kakšen tip človeka smo, kakšna hrana je za nas najboljša in kje delamo napake, ki slabo vplivajo na naše počutje? Ajurveda nam pomaga, da se bolje spoznamo s sabo. Predava Gregor Obronek, ajurvedski terapevt. Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije: (041) 798 614 (Marija).

TOREK, 24. SEPTEMBER

NAPREDNA SAMOOSKRBA

Logatec, Osnovna šola 8 talcev, jedilnica, Notranjska cesta 3, ob 18. uri.

Kako podaljšati vrtičarsko sezono in si za vse leto zagotoviti lastno zelenjavo? Kako razširiti svojo samooskrbo tudi na druga področja? Izdatki za zdravje postajajo večji od izdatkov za prehrano, zato poleg kakovostnih živil potrebujemo tudi vse več lastnih prehranskih dopolnil in zeliščnih pripravkov.

Izvedeli boste, kaj vse še lahko postorite v tej sezoni in kako se lotiti načrtovanja vrta za naslednje leto.



TOREK, 24. SEPTEMBER

NARAVNO DO ZDRAVEGA SRCA IN OŽILJA

Nova Gorica, SReČNA vila, Tumova ulica 5, ob 19. uri

Holesterol in nasičene maščobe mašijo arterijsko ožilje oziroma vodijo v možgansko ali srčno kap! To vemo vsi, ni pa več skrivnost, da to ne drži. Vabljeni, da izveste kaj po mnenju celostnih zdravnikov in raziskovalcev našim arterijam res škodi in kaj jih krepi, ter kaj lahko sami na naraven način storimo, da bodo te še dolgo zdrave in optimalno prehodne. Predava Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

OD PETKA, 27., DO NEDELJE, 29. SEPTEMBRA

VIKEND ZA DUŠO V STRUNJANU Z JASMINO KANDORFER

V objemu energijskega parka Strunjan bodo potekale številne dejavnosti na temo ženskega hormonskega ravnovesja, ki ga dosegamo z vsakodnevni zdravimi odločitvami.

Jasmina iz oddaje Klepet ob kavi bo znanje o hormonih in njihovem ravnovesju podala in prikazala prek dnevnega ritma, ritualov, običajev in vsakodnevnih rutine.

Vikend za dušo obsega delavnice, predavanja, zvočne kopeli, telovadbo, sprehode, obisk energijskih točk in sproščeno druženje v ženski družbi.

Informacije in prijave: (02) 620 02 30, www.klepetobkavi.si.

SOBOTA, 28. SEPTEMBER

SODOBNA IZDELAVA MILA IN IZDELKOV IZ MILA

Ljubljana – Lavrica, Dolenjska cesta 318, od 9. do 14. ure

Obsežna delavnica izdelave trdega in tekočega mila. Prejeli boste šest izdelkov in pisno gradivo. Sestavine, varnost, dodatki, izdelava receptur, pripomočki. Različni postopki in različna mila. Katere negovalne in čistilne izdelke lahko izdelamo iz trdega ali tekočega mila. Prispevek: 70 €.

Informacije: (040) 414 682 (Maja R. Mihovec), bogastvo.travnika@gmail.com.

Prireja: Maja R. Mihovec, s. p.


SREDA, 2. OKTOBER

NARAVNE REŠITVE ZA »PRENOVO« MOŽGANOV

**Ljubljana, Cankarjev dom, F3ŽO,
Prešernova cesta 10, ob 11. uri**

Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Zaradi možnih sprememb dvorane ali ure natančen urnik preverite v katalogu dogodka ali na spletni strani www.zazdravje.net v koledarju dogodkov.


ČETRTEK, 3. OKTOBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

**Maribor, Društvo DMSBMT,
Majorja Jevtiča 5, ob 16. uri.**

Potrebujete »rezervno baterijo«? Jo je sploh mogoče dobiti? Kako priti iz začaranega kroga izčrpanosti in izgorelosti? Katere strategije nam lahko pomagajo, katere pa so nevarne in se jim je bolje izogniti? O naravnih rešitvah za obnovo energije bo predavala Sanja Lončar

ČETRTEK, 10. OKTOBER

KAKO BITI SAMOOSKRBen 365 DNI V LETU?

**Cerknica, Večgeneracijski družinski
center, Čabranska 9, ob 18. uri.**

Prireja: Društvo biodinamikov Notranjska.


PETEK, 11. OKTOBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

Domžale, Domžalski dom, ob 19. uri

Vsebina bo enaka kot 3. oktobra.

ČETRTEK, 10. OKTOBER

PRISTOP K CELOSTNEMU ZDRAVLJENJU – HOMEOPATIJA, BIORESONANCA

**Maribor, Osnovna šola Prežihov Voranc,
Gospodsvetska 10, ob 17. uri (brezplačno
parkirišče na Gregorčičevi ob šoli in stadionu)**

Predavala bo Nataša Herlič, mag. farm., izkušena

V. praznik kraškega ŠETRAJA



**MOJA
ŽIVA KUHINJA NEDELJA
PRIHODNOSTI 8. SEPTEMBER
Z GOSTI OB 15:00**



Začinjen
kulinarični
sprehod z devetimi
okuševalskimi postanki

Zeliščno-etnološka
Domačija Belajevi
Kačiče - Pared 13
Prijava www.belajevi.si

homeopatinja in bioresonančna terapevtka iz Maribora, ki dosega dobre uspehe pri otrocih in odraslih. Prispevek: prostovoljni prispevki.

Informacije: (041) 798 614 (Marija).


SOBOTA, 19. OKTOBER

KAKO SE PRIPRAVITI NA ZIMSKE VIROZE?

**Frankolovo, Kmetija Vrhivšek,
Lindek 22, od 14. do 19. ure**

Vabljeni na predavanja s praktično delavnico in odkrili boste, kako celostno in po naravni poti okrepiti imunski sistem. Seminar vodijo Rajko Škarič, Adriana Dolinar in Alenka Zapušek. Prijave: (041) 969770, alenka@kmetija-vrhivsek.si.

Tukaj zagotovo ni vseh zanimivih dogodkov, ki bodo v juniju in juliju. Cel koledar in širši opis dogodkov preberite na www.zazdravje.net.



Ali psa lahko boli glava?



BESEDILO: DR. MATEJA LOBE PREBIL, DR. VET. MED.

Ste razploženi za poskus? S prsti obeh rok sklenite obroč okoli svojega vratu tako, da sta palca na sprednjem delu vratu. Stisnite in potegnite nazaj. Kaj občutite?

Se vam je v glavi dvignil pritisk? Upamo, da ste ostali pri zavesti. Naslednjega poskusa ne izvajajte, le zamislite si ga. Predstavljajte si, kako bi bilo, če bi imeli na sebi ovratnico z nekajmetrsko vrvjo, ki bi bila na drugem koncu privezana ob drevo. In bi začeli teči – vse hitreje, dokler vas vrv ne bi ustavila. Verjetno je za marsikoga žaljiv že ponujeni razmislek. Toda zakaj mislimo, da se pes počuti kaj drugače, ko mu na prehodu z ovratnico zategujemo vrat ali pa hkrati uporabljamo še povodec z zložljivo vrvico? Ali psa lahko boli glava? Seveda ga lahko, in ne samo to.

VNETJA UŠES

Pri psih so zelo pogosta. Za psa je to izredno neprijetno: praska se po ušesih in glavi, iz pordelih in bolečih ušes teče izcedek neprijetnega vonja, z ušesi se drgne ob predmete, stresa z glavo, cvili ... Čeprav je eden od najpogostejših vzrokov za

vnetja ušes alergija, večinoma še vedno menimo, da je to težava, ki zadeva le ušesa.

Po mnenju veterinarja dr. Petra Dobiasa so vnetja ušes samo znak, da telo ni v ravnovesju. So alarm, ki ponazarja, da je v telesu nekaj narobe na sistemski ravni. Meni tudi, da na tej ravni z lokalnim zdravljenjem ušes le še povečujemo škodo. Naslednji del je še posebno zanimiv: kot glavni vzrok za težave z ušesi (poleg toksičnega telesa ter neustrezne in s hranili revne hrane) navaja uporabo ovratnice. Kot enega od prvih ukrepov zdravljenja ušes torej odsvetuje uporabo ovratnice, zatem pa se loti še preostalih ukrepov, ki zadevajo celotno telo (razstrupljanje jeter, zagotavljanje manjkajočih hranil ...).

HIPOTIROIDIZEM ALI ZMANJŠANO DELOVANJE ŠČITNICE

Ščitnico lahko primerjamo z avtomobilskim pedalom za plin, saj optimizira hitrost presnove, podobno kot pedal za plin uravnava hitrost vožnje. Telesu torej zagotavlja pravšnjo količino energije za optimalno delovanje. Če je presnova zaradi prenizke ravni ščitničnega hormona počasna, pride do zmanjšane delovanja ščitnice ali hipotiroidizma. Ščitnični hormoni so nujno potrebni za normalno delovanje vsake celice v telesu. Odgovorni so za rast ter presnovo ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Hipotiroidizem se najpogosteje pojavi pri srednje starih psih srednje velikih do velikih pasem. Pes mora do konca življenja prejemati sintetične hormone.

Vzroki za pojav te bolezni so pogosto neznani, le redki pa poškodbe vratu povezujejo z uporabo ovratnice. Toda ščitnica leži prav na točki, kjer ovratnica pritiska ob sprednji del vratu. Ali lahko ponavljajoče se vlečenje in potegovanje povzroči ta resne travme ščitnice, njeno vnetje in posledično slabšo tvorbo ščitničnih hormonov?

KOLAPS SAPNIKA

To je pogost vzrok zapore dihalnih poti pri psih. Sapnik je kot cev iz čvrstih hrustančnih obročkov v obliki črke C, skozi katero potuje zrak do pljuč in nato še iz njih. Pri kolapsu sapnika so obročki šibkejši in spremenijo obliko. Podobno kot pri raztrgani plastični cevi sesalca, ki bi se pri sesanju takoj sesedla.



Pes s kolapsom sapnika suho kašlja, njegovo dihanje je oteženo, poleg tega težje prenaša telesne obremenitve. Najpogostejše so prizadete manjše pasme med šestim in sedmim letom starosti. Pravega vzroka za pojav kolapsa sapnika ne poznajo, vendar za enega od prvih ukrepov velja opustitev uporabe ovratnice.

GRIZENJE IN LIZANJE (PREDNJIH) NOG

Ste že videli psa, ki se nenadoma začne gristi, kot bi ga nekaj obsedlo? Če to počne pogosto, mu krepko kvari kakovost življenja. Kaj je v ozadju?

Možnih vzrokov je več, vendar spet le redki pomislijo na naslednje: živci prednjih nog izvirajo med 4. in 5. vratnim ter 1. prsnim vretencem. Zato številni psi, katerih lastniki uporabljajo ovratnico, šepajo na prednje tace in si jih zato tudi ližejo.

UPORABA OVRATNICE – KJE JE PROBLEM?

Kakšna je skoraj mistična povezava med pasjim vratom in zdravjem preostalega telesa?

Psi na sprehodu pogosto vlečejo. Lastniki za sprehajanje psov še vedno najpogostejše uporabljajo ovratnice. Holistični veterinar dr. Peter Dobias iz Kanade meni, da lahko uporaba ovratnice (vseeno, ali gre za elektrošok ovratnico, polzatezno ovratnico, zatezno ovratnico, ovratnico z bodicami ali povsem navadno ovratnico) pri psu, ki na sprehodih rad vleče, povzroči resne dosmrtnne posledice in skrajša njegovo življenjsko dobo. Učinki takih travm niso lokalni, ampak prizadejejo vse telo. Tok krvi, potek živcev in prehajanje energije v vratu psa so namreč ključnega pomena za njegovo zdravje.

Ščitnica, timus, sapnik, požiralnik, nekatere žile in živci – vsi so locirani v vratu ali pa potekajo skozenj, zaradi uporabe ovratnice pa so dovzetni za poškodbe.

Od dvanajstih parov možganskih živcev, ki oživčujejo predvsem glavo in vrat, samo deseti par (klatež ali *nervus vagus*) sega tudi v prsno in trebušno votlino. Tam oskrbuje večino organov. Ta živec izvira na bazi lobanje in sledi vratu. Zaradi njegove lokacije ima lahko sleherna poškodba vratu ali pritisk zaradi vleka ovratnice in posledičnega davljenja globlji učinek na notranje organe.

Uporabo ovratnice pri psu, ki vleče, povezujejo tudi z večjo verjetnostjo in pogostostjo epileptičnih napadov.

Prizadeto je tudi delovanje timusa ali priželjca. Ta je aktivnejši pri mladih, razvijajočih se psih (ti med sprehodi tudi najbolj vlečejo) in igra pomembno vlogo pri imunskem odzivu.

Vrat je po mnenju dr. Petra Dobiasa »stikalna plošča« za vse telo. Ta celostni veterinar v zdravju vratu in vratne hrbtenjače vidi ključni dejavnik, ki pogojuje zdravje preostalega telesa. V svoji dolgoletni praksi je videl ogromno primerov, ko so lastniki po zamenjavi ovratnice in povodca z zložljivo vrstico opazili hitro izboljšanje zdravstvenega stanja svoje živali.

KJE SO RAZISKAVE?

Ali obstajajo kak dokaz, kake klinične raziskave za omenjene trditve, ki nekatera bolezenska stanja povezujejo s poškodbami vratu? Ne. Ovratnica je tako močno prepletena z idejo psa, da je omeniti, da utegne povzročati tako številne težave, skoraj tako, kot bi se vpletali v nekaj svetega. Malce spominja na krompir. Če bi ga odkrili šele zdaj, zaradi svoje potencialne strupenosti nikoli ne bi bil deležen tako množične uporabe.

ALI OBSTAJAJO REŠITVE?

Da. Prva je ustrezno šolanje. Poleg tega so na trgu oprsnice, ki jih pripnemo spredaj. Nekatere je mogoče dobiti tudi pri nas. Toda bodite pozorni, da oprsnica psa ne bo vezala na območju ramen in pazduh, da bo podložena in ustrezne velikosti. Še vedno prevladujejo oprsnice s hrbtnim pripenjanjem, ki ob zategu večji del sile prenesejo na vrat. Oprsnice s prednjim pripenjanjem porazdelijo pritisk zategov po vsem telesu, vrat in grlo pa pustijo prosta. Koristni so tudi redni pregledi pri pasjem kiropraktiku, fizioterapevtu ali veterinarju, ki je usposobljen za tehnike, ki naravnavaajo hrbtenico.

KAJ Z OVRATNICO?

Ne zavržite je! Vašemu Švrku lahko služi namesto osebne izkaznice, kot obesek za njegove podatke. To vsekakor pride prav, če se izgubi. Lahko pa je le lep modni dodatek. Tako ne bomo povzročali dodatnih glavobolov ne sebi ne svojim dlakavim sopotnikom.

Pri akutnih bolečinah

Atrogel® učinkovito odpravlja



bolečine v mišicah in sklepih,



bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,



revmatske bolečine,



bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Z gorsko arniko

Pri kroničnih težavah

Artroforce® tablete



za kronične, zmerne težave v sklepih,



pri revmi in artrozi,



delujejo protivnetno in protibolečinsko, primerne so za dolgotrajno uporabo.



Zdravili Atrogel® in Artroforce® sta na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si