



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČNI IZVOD | OKTOBER 2019



TEMA MESECA

Zdravje živali?

Potrebuje rezervno baterijo?

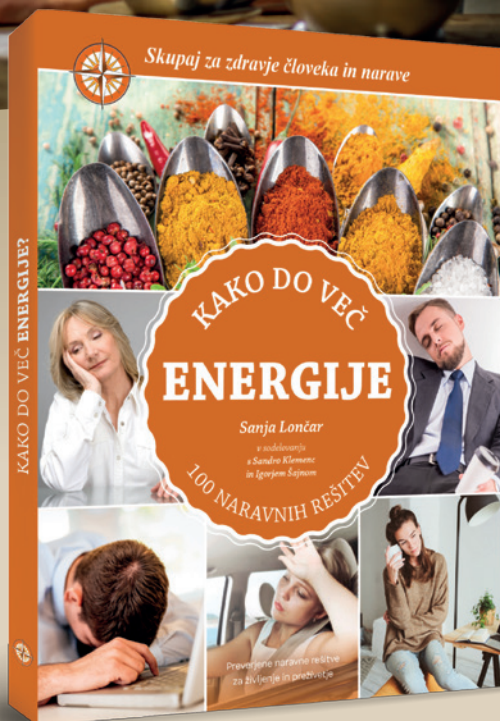
KJE NAM JE UŠLA ENERGIJA?
KDO IN KAJ NAM JO KRADE?
KJE BI JO LAHKO PRIHRANILI?
KAKO JO LAHKO POVRNEMO?
BI JO LAHKO NALOŽILI
»ZA REZERVO«?

Naravne rešitve za ohranjanje in dvig
energije so tema novega priročnika,
ki **izide 15. novembra**, prelistali pa
ga boste lahko od 15. oktobra dalje na
www.shop.zazdravje.net.

Ne zamudite
možnosti
prednaročila
po ceni 20 EUR
in z brezplačno
poštnino!

Prednaročniška
cena velja
le za knjige,
vplačane do
15. novembra

Cena po izidu bo
24,80 EUR.



Založba: Jasno in glasno d.o.o., Ulica bratov Učakar 128, 1000 Ljubljana.

Uradna spletna knjigarna založbe: **www.shop.zazdravje.net**.

Naročila in več informacij na telefonski številki: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).

Kaj je zdravje živali?

Vprašanje deluje zelo preprosto, dokler nanj ne poskusite odgovoriti.

Ko gre za naše hišne ljubljence nas zaskrbi že žalosten pogled in to, da kuža ne maha repom tako veselo, kot je včeraj.

Za veterinarsko inšpekcijo v klavnici pa je to zagotavljanje »tehnološko brezhibnega mesa« – torej, kako žival pripeljati do točke zakola brez bolezni, ki bi lahko (direktno) ogrožale človeka. Pri tem je vseeno, ali je žival že na dobri poti, da razvije degenerativne spremembe, ali je njena črevesna flora uničena, ali je gensko spremenjena krma spremenila tudi njen genom in ali je bila do pred nekaj dnevi na antibiotikih, kokcidiostatiki ali kakšnem drugem zdravilu.

Za mnoge zaščitnike živali je nasilje že to, da želite kuri odvzeti jajce ali da želite pomolsti kravo za svoje potrebe.

Tema je zelo pestra in se zna okoli nje dvigati tudi več prahu kot pri večnih političnih temah in kravi zgodovini, ki je še vedno nismo »prebavili«.

Ali sploh obstaja skupni imenovalac, o katerem bi se strinjali, ko gre za definicijo zdrave živali? Žal, takšna definicija ne obstaja niti za človeka.

Čisto v redu je, da imamo vsako leto pet prehladov? So strupi in kemični dodatki v hrani res kolateralna škoda, ki jo moramo sprejeti, »ker nas je vse več«? Naj nas ne zanima, kaj bo z našim zdravjem »v imenu napredka« naredila tehnologija 5G?

Če funkcionirate, ste za kapital zdravi. Če želite zasedati visoke položaje, je nekaj demence celo zaželeno ... Bolezni se vam prav tako zelo obrestujejo, če se je treba izogniti prestajanju kazni ali prihodu na sodišče.

Tudi na živali gledamo kot na stroje, ki so dobri le, dokler služijo namenu. Človek je žal svoje razumevanje sveta zožal le na izračune, koliko nam kaj služi. Pri tem je pozabil, da bi si lahko tudi druga bitja zastavila enako vprašanje. Čemu služi človek na tem planetu?

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave
OKTOBER 2019



V tokratnih novicah preberite:

Kje je črta?	4
Živali ne prosijo več za zdravje, temveč za preživetje!	7
Ko ljubljenska mučijo prebavne težave?	8
7 razlogov zakaj tudi štirinožni prijatelji »škripljejo«	10
Katere naravne metode pomagajo tudi živalim	13
5 zelišč, ki bodo v pomoč tudi vašim ljubljencem	16
Encim iz ananasa, ki pomaga tudi našim štirinožnim družinskim članom	18
Kako najti prehransko dopolnilo, ki deluje?	20
Antibiotična poguba!	22
50 let z naravo in zdravjem	24
Koledar dogodkov	26

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

Fotografije: Adobe Stock

Oglasno trženje: Jasno in glasno, d.o.o.

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





Kje je črta?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Odnos do živali je postal za ene ekonomsko, za druge okoljsko, za tretje pa ideološko vprašanje. In nihče, vključno z najbolj zagretimi »reševalci sveta«, ne vidi več celote in kompleksnega odnosa, v katerega smo vpeti vsi, ki prebivamo na tem planetu.

Na eni strani imamo skrajnost, v kateri smo kure, goveda, pujse in druge rejne živali za potrebe človeka degradirali na nivo surovine, ki jo proizvajamo v masovnih taboriščih in kot po tekočem traku. Na drugi pa je skrajnost, v kateri nekatere izbrane živali negujemo, občudujemo in se jim posvečamo še bolj kot svojim otrokom. Kolikokrat v parku slišite, pridi k mami, ko nekdo kliče svojega kužka? Daj atiju tačko?

NE UNIČUJE NAS POMANJKANJE, TEMVEČ PRESEŽEK!

Verjetno vsi, ki berete te vrstice, že poznate nekaj osnovnih dejstev:

- » Živinoreja prispeva več toplogrednih plinov od avtomobilov.
- » Mesna prehrana povečuje tveganje za številne bolezni.
- » V Sloveniji pojemo v povprečju 90 gramov živalskih beljakovin na dan.

Beljakovine telo potrebuje, vendar smo daleč od tega, da jih ne uživamo dovolj. Različni strokovnjaki, zdravniki in nutricionisti so si že enotni, da več kot 60 gramov beljakovin na dan telo zakisa bolj, kot ga lahko razkisajo naši mehanizmi. Če bi na primer znižali svoj vnos živalskih beljakovin

na 30 gramov (to je približno 150 gramov mesa, ribe, sira ali jajce do dve) in temu dodali še 30 gramov rastlinskih beljakovin, bi naše telo brez težav dobilo vse, kar potrebuje. Potreba po živalskih izdelkih pa bi se zmanjšala za dve tretjini!

Zmanjšalo bi se tudi število degenerativnih bolezni, ki jih ustvarja kopičenje kislih presnovkov v naših telesih.

MODROST PREDNIKOV

Za naše prednike odnos do živali ni bil ideološko vprašanje. Živali so bivale v bližini človeka, ker je on skrbel za njih, one pa so skrbele zanj. Poln hlevček pod hiško je grel tudi pastirja, volna mu je zagotavljala toplo oblačilo in posteljo, mleko ga je hranilo. Podobno je veljalo tudi za druge živali.

Ritem leta je narekoval, da so proti jeseni črede zmanjšali na takšno število, ki je lahko preživel zimo. Ob tem je kmet izbral najboljše živali, ki jih bo lahko prehranil in ki naj bi ustvarjale potomstvo za naprej.

To je bil kompromis med človekom in naravo, ker za večjo čredo čez zimo ni bilo možno zagotoviti hrane. Če bi bila čreda prepuščena sama sebi, pa bi končala kot hrana zverem.

KOLIKO JE NORMALNO

Vaš praded zagotovo ni imel zrezka vsak dan na krožniku. Bolj verjetno je, da ga je zelo redko okusil.

Imela sem srečo, da sem poznala obe svoji babici. Ena je odraščala na kršu in kamenju Biokova. Povedala mi je, da so takrat lahko videli pečenko le dvakrat na leto – ko so fantje šli k vojaku in za Božič. Izjemoma še ob kakšni poroki.

Druga babica je bila doma v Vojvodini. Ko sem jo vprašala, kako pogosto je jedla meso, mi je rekla: »Veš, mi smo imeli veliko kmetijo in nam nikoli ni ničesar manjkalo. Dobro smo živeli in lahko smo jedli meso dvakrat na teden. Enkrat, tako da smo ga videli, drugič tako, da smo ga vohali.« V praksi je to pomenilo, da so enkrat na teden lahko v krožniku zagledali kakšen košček mesa, drugič pa je ričet ali fižol le dišal po kakšnem suhem rebrcu ali kožici, ki sta se kuhala zraven.

Če bi njeno definicijo dobrega življenja uporabili danes, bi lahko takoj zmanjšali proizvodnjo in prodajo mesa za 80 %! S tem bi rešili ne le 80 % toplogrednih plinov, temveč tudi onesnaževanje podtalnice, tla, na katerih danes pridelujemo krmo, pa bi lahko bolj smotrno uporabili in hitro dosegli varno samooskrbo za celotno prebivalstvo.

Če bi se naš odnos do tega, kar je normalno, spremenil, bi ta trenutek živali lahko gojili (in ne proizvajali) v pogojih, v katerih bi bile bolj zdrave in srečne (tako one kot tudi mi!), brez da bi iz tega delali visoko znanost.

IZKUŠNJA IN ODNOS OBLIKUJETA RESNICO

Kmetje, ki jim to leto življenje grenijo volkovi in medvedi, nenehno pozivajo aktiviste, ki so proti vsakemu odstrelu, naj pridejo in spremljajo njihove otroke na poti iz šole skozi gozd. V Ljubljani je lahko mahati s transparentom. Pridite, da začutite srh, ki vas spreleti, ko se sprehajate po lastnem sadovnjaku pa v bližini zaslišite tuljenje volkov. Pridite, da vidite, kako bi se počutili, če bi svojega psa ali konja zagledali raztrganega, kljub temu da je v ograjenem prostoru in varovan z električnim pastirjem.

Veganski aktivisti pa na drugi strani vabijo potrošnike, naj pridejo pogledat žival, ki je danes pred vrati klavnice, jutri pa bo v hladilni vitrini z mesnimi izdelki. Lahko je kupiti kos nečesa parnanega, v lepi embalaži in zaščiteni atmosferi. Pridite pa pogledat žival v oči in ji poskušajte povedati, kako boste jutri uživali v njenem zrezku. So za vas ekstremisti prvi, drugi ali kar oboji?

Osebnost dam vsem prav. Šele ko nekaj doživimo na svoji koži, ugotovimo, da nič ni tako preprosto, kot od je videti od daleč. Takrat postanemo bolj tolerantni, bolj odprti in bolj sprijaznjeni s tem, da nismo na tem svetu zato, da sodimo in delimo

Ta planet nas potrebuje ...



... je knjižica, ki je izšla letos ob **Dnevu Zemlje**, obravnava pa človeka in njegove vrednote ter potrebno ekološko usmerjenost človeka v današnjem času.

Čas je, da ponovno razmislimo o lastnih vrednotah v življenju, o zdravi hrani in potrebi po povečevanju ekološkega kmetovanja v Sloveniji. Knjižica je zelo primerna tudi za šole in je uporabna v razgovorih z učenci in dijaki o človekovih vrednotah, o zdravi hrani in naravni pridelavi hrane.

Knjižico lahko kupite na buca.sirol.net ter v knjigarnah Državne založbe in Mladinske knjige po ceni 7 €.

nasvete, temveč zato, da sami prevzamemo odgovornost za svoje izbire.

Tudi sama že drugo leto preizkušam samooskrbo, ki vključuje živali. Naša osnovna želja je bila, da bi naše srečne kure pohajkemale po zdravem vrtu, ga gnojile, nadzorovale škodljivce in včasih podarile kakšno jajce. Pa ni tako preprosto. Na naše kure prežijo ujede, lisice, kune ..., zato, posebej ko so majhne, ne morejo kar tako pohajkovati okrog. Bolj omejen prostor pa ustvarja druge težave, saj tudi odnosi med kurami niso vedno idilični. Lani smo imeli polovico petelinov – te sicer industrijske valilnice uničijo že prvi dan kot nekoristne, mi pa smo jih želeli ohraniti, češ da bo to srečna družina. Ko pa je »petelinja mafija« začela izvajati teror nad piščanci, ki niso bili del njihovega klana, so se zadeve zelo zaostrole. Nekaj časa sem bila v vlogi socialnih delavcev, ločevala gnezda, zagotavljala, da je hrana na več mestih, da »agresivci« ne bi mogli preprečiti bolj plahim pristop do hrane ... Ko pa so do smrti sključali malega, prijaznega piščanca, sem tudi sama morala priznati, da idila ni vedno možna. Da bi zaščitili druge, smo morali odstraniti nekaj petelinov. Je to nasilje ali bi bilo še večje nasilje tolerirati njihovo nasilje do vseh ostalih? Preden presodite, preizkusite.



Če se vaš otrok še vedno sprašuje, ali so krave vijolične in ali zajci berejo pravljice, je čas, da ga odpeljete v enega izmed vsaj 30 mini živalskih vrtov ali na eko kmetije, kjer ponujajo možnost, da se obiskovalci dobesedno družijo z živalmi.

Nekaj naslovov, ki jih je vredno obiskati:

- » **Kmetija Slavec**,
Knežak pri Pivki, zadomace.si
- » **Muzej na prostem Skansen**,
info@skansen.si
- » **Zoo Park Rožman**,
Vrzenec, Horjul, zoopark.si
- » **Mini ranč Šempeter**,
miniranc-sempeter.si
- » **Ekološki Poni ranč Ogrizek**, Olimje
- » **Domačija Mraz**, v bližini Olimja
- » **Turistična kmetija Ranč Lendava**,
ranclendava.wixsite.com
- » **Ranč Aladin**, Mirna, kamela.si
- » **RIC Sava**,
Tomačevo, sport.ljubljana.si/RIC-Sava/
- » **Mini zoo Orle**,
nad Ljubljano, ranc-okorn.com

To pa seveda niso vsi. Na prenovljenem spletnem portalu zazdravje.net boste v rubriki *Zdrave živali* našli še daljši seznam in več kontaktov. Če smo koga pozabili, pa bi želel biti vpisan na seznam, nam to sporočite na info@zazdravje.net.

Iskanje pravega optimuma in dobre rešitve za vse ni preprosto. Pri tem niti ni tako pomembno, kaj ste se odločili. Pomembno je, **kako** ste se odločali. Aborigin poje kenguruja, vendar se mu pred tem zahvali, ker mu bo njegovo meso omogočilo nadaljevanje življenja. Podobno storita tudi Indijanec in Inuit.

Zavest, hvaležnost in občutek medsebojne povezanosti so prisotni tudi ob dejanju, ki ga imamo zahodnjaki mogoče za barbarskega.

Pa so res barbari? Ali so barbari tisti, ki do zrezka, ki ga bodo zaužili, nimajo nobenega odnosa in se ne zavedajo, kaj je neka žival dala, da bi oni lahko jedli. Živali nas plemenitijo, če dovolimo, da se med nami stkejo niti odnosa. Iz tega odnosa potem pride tudi naša pripravljenost, da marsikaj storimo za njih in nam ni težko. In verjemite, tudi živali nam želijo nekaj dati. Naša kura nas prav povabi, da pogledamo jajce v gnezdu. Ko pa ga ne želi dati in se odloči, da bo valila, potem preprosto ostane na jajcu in mi tako da vedeti, da naj naslednjih 10 dni ne računamo na njena jajca. Več biodinamičnih kmetov mi je povedalo, da mama koza sama izbere, katerega kozlička bo obdržala, ostale pa odrine od sebe.

Ko so Rimljani v Orvietu oblegali Etruščane, so ti preživeli tako, da so v skalah naredili bazenčke z vodo in izvrtali luknje, v katere so prišli gnezdit golobi. Golobi so lahko vsak dan odleteli in poskrbeli zase, v luknjah pa so vzgajali svoje potomstvo. Domačini so točno vedeli, koliko mladičkov golobica dovoli vzeti. Če bi vzeli več, ta golobica pri njih ne bi več gnezдила. Da bi preživeli, so morali eni in drugi zelo dobro vedeti, kje je črta, ki je ne smeje prestopiti.

In ravno to nam danes manjka. Ne vemo več, kje je črta, ki zagotavlja ravnovesje. Večina ljudi živi kot zombiji, ki le konzumirajo informacije, hrano, vtise ..., prihajajoče do njih po tekočem traku. Ne vemo, od kod kaj prihaja, ne vemo, kaj je drugo bitje (vseeno ali gre za človeka, žival ali mikroba) storilo za nas, in tudi ne, kakšna je naša vloga v medsebojni izmenjavi.

Zato pot do zdravja vseh nas vodi skozi tkanje odnosov. Vsi nas potrebujejo in mi vse potrebujemo. To najlažje dojamemo, ko to udejanjamo v praksi. Zato vrt, kmetija, sobivanje ..., predstavljajo bližnjico do spoznanj, ki jih boste zaman iskali na spletu in v knjižnih uspešnicah.

Živali ne prosijo več za zdravje, temveč za preživetje!

Mogoče smo prezaposleni, da bi opazili, vendar naš planet ravnokar doživlja svoje šesto obdobje množičnega izumrtja vrst.



V zadnjih 450 milijonih let je naš planet to doživel že petkrat in za ta pretekla izumiranja so bili krivi meteoriti, izbruhi in veliki premiki planetov. Zadnje, ki se ravnokar odvija, pa je posledica našega delovanja.

Onesnaženje, uporaba fosilnih goriv, zakisanost tal, rek in oceanov, plastika, izguba gozdnih površin, povečani izpusti CO₂, globalno segrevanje, radioaktivno sevanje ... so v 50 letih uničili 25.000 vrst! Vsak dan izgine še 200 vrst.

Se vam to zdi le statistika, ki z nami nima kaj opraviti?

SVET JE VELIKO BOLJ POVEZAN, KOT SE NAM ZDI

100 poljščin, ki predstavljajo 90 % hrane za človeštvo, potrebuje oprашevanje čebel. Populacija teh pa se iz dneva v dan manjša in je v mnogih delih sveta danes vsaj za polovico manjša, kot je bila pred 20 leti.

Podobno velja tudi za druge insekte, ki opravljajo pomembne vloge v prehranski verigi.

Tudi ribe, ki jih človek uživa, praviloma jedo plankton ali druge ribe, ti pa pospešeno izginjavajo.

Še živali, ki se pasejo, trpijo, ker sprememba okolja povzroča tudi spremembe v njihovem mikrobiomu in zato danes ovca potrebuje veliko več trave, da zaužije enako količino potrebnih hranil.

Elektromagnetni smog in pesticidi vplivajo na orientacijo ptičev, zato je vse več poginov pri ptičah selivkah.

Človek je dobesedno pojedel planet!*

* Damian Carrington, »Humans just 0.01% of all life but have destroyed 83% of wild mammals – study«, The Guardian, 21 May 2018

Med najbolj ogroženimi vrstami so žabe in plazilci, ogroženih je tudi več kot 20 % vseh rib.

Vsi naštetih podatki govorijo le o biti ali ne biti. Ne govorijo pa o tem, koliko se je zmanjšala populacija divjih živali na tem planetu. Masa vseh divjih sesalcev predstavlja danes le 4 % mase vseh sesalcev!!! Njihov življenjski prostor so prevzele gojene živali, ki predstavljajo 60 % mase. 36 % pa je človeška populacija.

BREZ KOMENTARJA!



MOP zavrača prošnjo Zveze čebelarjev naj raziše vpliv mikrovalovnih sevanj na pogin čebel. V dopisu navajajo, da bazne postaje zagotovo ne morejo biti problem, če proizvodnja medu narašča. Dopis čebelarjev in odgovor Ministrstva preberite na www.zazdravje.ne.t



Ko ljubljenska mučijo prebavne težave?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Ne trpimo le ljudje zaradi porušenega ravnovesja črevesne flore, ampak tudi živali.

Zatorej, ko boste naslednjič pri vašem mucu ali psu opazili diarejo, zaprtje, vetrove, izgubo apetita, slab zadah, pomislite na to, da ima lahko težave zaradi porušenega ravnovesja črevesne flore. Zakaj je le ta pomembna, kaj jo ruši in kaj lahko storimo, da ji povrnemo ravnovesje?

POMEMBEN STEBER ZDRAVJA

Tako kot pri ljudeh, tudi pri živalih (sesalcih) ravnovesje črevesne flore predstavlja pomemben steber zdravja. Zakaj? Številni koristni mikrobi, ki prebivajo v črevesju vašega psa ali mačke, ne pomagajo le pri prebavi zaužite hrane in vsrkavanju hranilnih snovi iz črevesja v telo, ampak med drugim sodelujejo tudi pri proizvodnji vitaminov, uničevanju zaužitih toksinov, preprečevanju razvoja škodljivih mikrobov in parazitov v črevesju ter vzdrževanju funkcionalne in zdrave sluznice prebavil. Slednje je zelo pomembno, saj zdrava sluznica za razliko od poškodovane oz. puščajoče, ne prepušča škodljivih snovi in škodljivih mikrobov v notranjost telesa. Če ta zaščita pade, lahko to pelje k hujšim težavam, kot so avtoimunska obolenja (vnetja sklepov ...), prehranske alergije ali celo vedenjske motnje živali.

KAJ POVZROČA ČREVESNI FLORI TEŽAVE?

Da bi svojemu ljubljencu lahko učinkovito pomagali, moramo vedeti, kaj njegovo floro uničuje.

Slabi jo lahko napačna ali neakakovostna prehrana. Pes in mačka sta mesojedi živali. Prebavila mesojedcev so drugačnega ustroja kot prebavila rastlinojedcev ali vsejedcev. Prilagojena so prebavi hrane živalskega izvora. Zato hranjenje mesojedcev s pretežno brezmesno hrano ne bo koristilo ne njihovi črevesni flori ne njihovemu zdravju.

Problematična je lahko tudi konzervirana in briketirana hrana. Konzervirana hrana lahko vsebuje kopico konzervansov in drugih aditivov, ki škodijo črevesni flori. Briketi pa poleg prebavnih motenj lahko povzročijo celo usoden zasuk želodca.

Tudi preveč hrane ni dobro, saj bo zastajala v prebavilih, gnila in rušila črevesno floro. Prav tako lahko črevesno floro rušijo določena živila, na katera sta vaš kuža ali maček alergična.

Med najmočnejše sovražnike črevesne flore pa zagotovo sodijo mnoga zdravila, kot so antibiotiki, kortikosteroidi in pripravki proti parazitom. Naj bo zato njihova uporaba dobro premišljena in vedno zaokrožena s probiotiki.

KAKO ČREVESNO FLORO URAVNOVESITI?

Privoščite psu ali mački hrano, ki jo njuna prebavila znajo prebaviti in njuna črevesna flora vam bo hvaležna. Hranite torej vašega ljubljenca pretežno z živalsko hrano, vsaj 1 x na teden pa naj ima post. Na primer, pet dni v tednu naj uživa meso (kite, kožo ...), ribe, nekaj drobovine, nekaj surovih kosti (nikoli na prazen želodec) ..., en dan v tednu pa naj uživa beljakovine iz jajc, mleka, mlečnih izdelkov (jogurt, kefir ...). Seveda beljakovinski hrani dodajte tudi manjši del (do tretjine) zelenjave, občasno lahko tudi malo sadja (npr. jagodičevje ...). Ne pozabite na maščobe (npr. olivno, ribje ali kokosovo olje) in blagodejni ščepec začimb (peteršilj, regrat, kreša, zelena, kurkuma, majaron, česen ...). Kokosova maščoba in mnoge začimbe so učinkoviti pomočniki črevesne flore, saj uničujejo škodljive mikrobe. Z ogljikovimi hidrati (kosmiči, proso, testenine, riž ...) bodite varčni, nič pa ni narobe, če nanje tudi

večkrat pozabite. Prednost naj imata surova ali pa sveže pripravljena hrana (dobre recepte najdete na www.zdravahranazapse.si) pred konzervirano in briketirano. Mnogo boljša izbira od briketov so lažje prebavljivi peleti. Ti, za razliko od briketov, nastanejo z nežnejšimi postopki (hladno stiskanje), ki ohranjajo hranilne snovi. V prebavilih se ne napihnejo, temveč razpadejo in se obnašajo kot sveža hrana.

Zelo priporočljivo je tudi, da ljubljénčka ne hrani-te preveč in prevečkrat na dan. Idealno je, če odras-el pes ali mačka dobita prvi obrok okrog 12. ure, zadnji pa zvečer pred spanjem, da se tudi prebavi-la spočijejo. Zelo dobro je, da enkrat na teden od-raslemu ljubljénčku privoščite tudi post ob vodi. Tako boste njegovim prebavilom in celotnemu telesu pomagali ohranjati zdravje, saj se bo telo lahko redno čistilo in regeneriralo. Postenje ob te-kočini pa je še posebej priporočljivo v času diareje, zaprtja, vetrov, bruhanja, slabega apetita ali drugih težav. Živali v takšnem stanju ne silite s hrano, saj s tem le zavirate njene samozdravilne moči.

Dodatno lahko črevesni flori vašega ljubljénčka pomagate s probiotiki. Ti pospešijo okrevanje

črevesne flore, kar je še posebej dobrodošlo ob hujših težavah s prebavo ali ob jemanju zgoraj omenjenih zdravil. Zelo učinkovito pa lahko pomagajo tudi kaskadno fermentirani bio kon-centrati, kot je npr. RegulatproBIO. Slednji vse-buje mnoge snovi, ki ne krepijo le črevesne flore, ampak celo telo, kar še pospeši okrevanje priza-dete živali. Desnosučna mlečna kislina spodbuja rast dobrih, zavira pa rast škodljivih mikrobov črevesne flore. Osnovni gradniki encimov (ami-nokisline, peptidi) podpirajo izgradnjo telesnih encimov, kar izboljša mnoge presnovne procese telesa. To med drugim pomeni boljše razstruplja-nje, večjo proizvodnjo celične energije in hitrejšo regeneracijo. Kopica polifenolov in flavonov pa še dodatno podpira antioksidativne moči telesa va-šega ljubljénčka. Kako dozirati? Izkušnje Lotharja Knopfa, dr. vet. med., zapisane v knjigi Diagnoza: Končno ozdravljeni!, pravijo, da od 2 do 5 ml ka-skadnega bio koncentrata na dan že v 3 do 4 dneh povrne izgubljen apetit. Kožuh postane mehak in sijoč, izgine pa tudi slab zadah. Za trajnejšo podporo pa vašemu ljubljénčku privoščite vsaj enomesečno krepčilno kuro s kaskadnimi bio koncentraty.

Koda zdravja in lepote

REGULATESENZ®

— ORIGINAL Kaskadna fermentacija — patentirano v podjetju Dr. Niedermaier® Pharma —

Utrujenost, prebavne motnje, glavobol, stres, motnje razpoloženja ...

In če pride vse iz PREBAVNEGA sistema?

100% naravna rešitev: **Ponovno zregulirajte svoje telo z**

Regulatpro® Bio

Vitalni koncentrat **napitek iz 14. sadežev**, zelenjave in svežih oreškov iz ekološke pridelave.

Z naravnim **vitaminom C** za energijo metabolizma, imunski sistem in za antioksidativni učinek.

Regulatpro® Bio je **edinstven in patentiran** s kaskadno fermentacijo, dinamičnim procesom z več sekvenčnimi fazami, ki transformirajo molekularne komplekse v **bioško dosegljive in nealergene molekule za proces revitalizacije**.

Regulatpro® Bio vsebuje bioaktivne snovi (encime, antioksidante, probiotike, mlečno kislino, minerale), ki so biorazpoložljivi za telo.

100% BIOLOŠKO
100% NARAVNO
100% VEGANSKO



www.regulat.si

Regulatpro® Bio - z vitaminom C za normalno delovanje imunskega sistema.

Na voljo v lekarnah in trgovinah s prehranskimi dopolnili.

Distributor: Eurosolar d.o.o.

GSM: 040 165 052 • email: info@regulat.si



7 razlogov zakaj tudi štirinožni prijatelji »škripljejo«

BESEDILO: DR. MATEJA LOBE PREBIL, DR. VET. MED., ZDRAVILKA IN BIORESONANČNA TERAPEVKA

Če pomislimo na svojega psa, nas večina vidi igrivo, nasmejano bitje, ki rado poskakuje, zlasti če je še v bolj rosnih letih. Skoraj neizbežno je, da na neki točki svojega življenja utрпи kakšno poškodbo svojega gibalnega aparata.

Včasih je bolj prehodne, akutne narave (zvini, nategi, raztrganine), pogosto žal resnejše in dolgotrajnejše (displazija kolkov ali komolca, izpah patele, raztrgane kolenske križne vezi, zlomi, artritis). Kot rešitev tem tegobam je pogosto naslikana kirurška miza in naš nasmejani kuža na njej. Kaj so vzroki za vse pogostejše tegobe mišično-skeletnega sistema naše živali in ali obstajajo nekirurške rešitve tudi za resnejše težave?

DEBELOST

Naši ljubljenci, zlasti psi, so pogosto prevelike telesne teže. Za ugotovitev slednjega obstaja preprost test: s prsti se nežno sprehodite od glave do repa po strani čez rebra. Morali bi enostavno in očitno otipati rebra.

GIBANJE

Življenje je gibanje! Brez gibanja ni življenja? Sedeč način življenja lastniki živali prenašamo tudi na svoje živali. Skrajni minimum za naše živali (in nas) je 30 minut energične hoje vsak dan.

Drug ekstrem nastopi, ko neaktivnost med delovnimi dnevi tedna zamenjamo za večurne sprehode v planine ali druge tipe intenzivnih vadb konec tedna. Takšne aktivnosti so nepotreben stres za sklepe, ki povzročajo vnetne reakcije. Tako nam kot tudi našim štirinožnim prijateljem.

HRANA

Komercialnim hranam večinoma manjka ustrezna hranilna vrednost oz. ne nudijo potrebne osnove za podporo mišično-skeletnega sistema. Toplotno obdelana in procesirana hrana povzroča vnetje v telesu zaradi več razlogov. Prebavljivost take hrane je daleč od optimalne.

PREZGODNJA STERILIZACIJA

Ko spolne organe odstranimo, se količina spolnih hormonov drastično zmanjša. Le-ti pa imajo vpliv tudi na druge telesne naloge (ne le na reprodukcijo), kot je npr. rast. Sterilizacija tudi zmanjša maso kosti in povzroči debelost. Veliko naredimo že, če te posege preložimo na kasnejši čas, npr. po 2. letu starosti.

TOKSINI

Visoka vsebnost toksinov lahko povzroči mišično napetost in vnetje. Tudi za naše živali zato razstrupljanje ne bi bilo odveč. Naredite test: postavite se na vse štiri, se sprehodite po stanovanju ali zelenici in razmišljajte o možnostih stika z agresivnimi sredstvi. Iz te perspektive opazite kaj, česar prej niste?

🔍 VNETJE

Vnetje je primarni obrambni mehanizem. Pri obolenjih mišično-skeletnega sistema, se pogosto poslužimo uporabe nesteroidnih protivnetnih zdravil (NSAID), da živali zmanjšamo bolečino oz. vnetje. Za živali jih je registriranih veliko in njihova uporaba je zelo razširjena. A cena le-te je visoka.

Vnetje povzročajo prostaglandini in druge snovi, ki se po večini sprostijo iz prizadetega tkiva. Prostaglandini pa imajo v telesu tudi druge naloge, in sicer so povezani tudi s tvorbo hrustanca. NSAID onemogočajo tvorbo prostaglandinov. Vnetje je resda nelagodno, vendar je način, kako telo samo popravi poškodbo. Torej bi bilo namesto prekinjanja vnetja, tega bolj smotrno le uravnavati. Tu pridejo v poštev številne naravne snovi.

🔍 VAKCINACIJA

Kolagen ni pomemben le za tiste, ki bi želeli imeti bolj mladostno kožo. Sestavlja namreč večino naših mišic, kit, vezi in drugih tkiv, ki podpirajo sklepe. Koliko je povezav med obolenji mišično-skeletnega sistema in cepljenji, zaenkrat presodite sami. Na tem mestu omenimo le raziskavo, v kateri so cepljeni mladički razvili protitelesa proti lastnemu kolagenu, necepljeni pa ne. Kako pomembna je ta ugotovitev?

💡 REŠITVE

PREHRANA

Zdrava, vrsti prilagojena prehrana, zlasti surova, je ključ do močnega veznega tkiva, kar seveda velja tudi za sklepe in vezi. Sveža ustrezna prehrana, bogata z naravnimi antioksidanti in maščobnimi kislinami omega-3, deluje protivnetno in antioksidantno. Ko pride do težav s kostmi, se TKM loti podpore ledvic. Ker so ledvice organ elementa vode, lahko produkti iz morja hranijo ledvice. Biološka jajca kokoši, ki se prosto pasejo, perutnina, prosta hormonov in antibiotikov, organska jajca rib, semena, oreški – to vse je hrana, ki hrani ledvica. Za kosti so dobre tudi alge ali pa kostna juha ter ledvice organskih, pašnih živali. Zaradi revne zemlje je pomembno tudi dodajanje prehranskih dopolnil. Pri živalih so se za zelo dobro dopolnilo k prehrani izkazali alge, zeliščni izvlečki in hladno stisnjena olja bogata z maščobnimi

💡 DOBRE REŠITVE



Kapljice Soria Natural za pomirjanje

Kapljice Baldrijan XXI Soria Natural za pomirjanje in dober spanec so popolnoma naravne in ne vsebujejo alkohola in konzervansov.

Pohvalijo jih predvsem uporabniki, ki težko zaspijo. Ste vedeli, da jih za pomirjanje lahko daste tudi psu? Uporaba je enostavnejša kot pri tabletah, ker kapljice preprosto kanete v hrano ali neposredno v gobček. Za pse in mucke naj izpostavimo še **kapljice za jetra Pegasti badelj in Regrat, kapljice za srce Glog XXI in kapljice za sečila Zlata rozga XXI**. Kapljice Soria Natural so zaradi sodobnih postopkov priprave do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic. Na voljo so v vseh lekarnah, trgovinah Sanolabor in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si

kislinami omega-3. Seveda pa ne smemo pričakovati učinkov od omega-3 dodatkov v procesirani in oksidirani hrani, saj v tej ni pogojev, da bi maščobe omega-3, ki so izjemno občutljive na svetlobo in toploto, preživele. Najbolje je uporabiti omega-3 v čistih biorazpoložljivih in neoksidiranih oblikah.

ZDRAVILNE RASTLINE

Pri celostni pomoči sklepom oz. mišično-skeletnemu sistemu razmišljamo o več nivojih zdravljenja s pomočjo zdravilnih rastlin. Za prilagoditev živali na stres in njihovo sprostitev posežemo po **adaptogenih in pomirjujočih** rastlinah, za uravnavanje vnetja nam priskočijo na pomoč **protivnetne** rastline, za odstranjevanje odpadnih snovi pa uporabljamo **čistilne rastline, rastline**

za limfo in diuretične rastline. Adaptogene rastline poleg tega, da nam in našim štirinožnim prijateljem pomagajo pri prilagajanju na stres, po večini delujejo tudi protivnetno. Razmislimo lahko o uporabi katere od naslednjih: eleve-rok, ašvaganda, amalaki, rodiola, azijski ginseng. Dobre protivnetne rastline so: vražji krempelj, kurkuma, bosvelija, mačji krempelj, amalaki, ingver in druge. Mačji krempelj je odlična izbira v primeru artritisa zaradi borelioze. Za diuretično delovanje lahko uporabimo njivsko preslico, ki je protivnetna in vsebuje biorazpoložljivo obliko silicija. Dobro se ujema z lucerno, ki je odlična tudi za starejše živali. Navadni plešec ima posebno sposobnost odstranjevanja odpadnih snovi iz artritičnih sklepov. Tudi lucerna, črna detelja in repinec pomagajo pri odstranjevanju odpadkov iz telesa. Rastline, ki pomagajo delovanju jeter in žolčnika, pomagajo pri prebavi in absorpciji hranil in odstranjevanju odpadnih snovi. Rastline za limfo, kot sta ognjič in smolec, pomagajo pri kroženju limfe okoli vnetih področij. Rman, glog in rožmarin povečajo pretok krvi v tkivih, ki obdajajo artritične sklepe, in pripomorejo k večji oksigeniranosti in fleksibilnosti mišic. Dobra formula za kronični artritis je sestavljena iz 2 delov lucerne,

1 dela korenine regrata, 1 dela korenine peteršilja in 1 dela ognjiča ali smolca (če uporabljamo posušene rastline, uporabimo ognjič). Ta kombinacija je učinkovita tako pri psih kot pri mačkah in je primerna tudi za daljši čas.

KOMPRESE

Pri artritisu lahko uporabimo komprese z naslednjo sestavo:

- » 3 deli posušene vrbove skorje,
- » 3 deli posušenih listov navadn. gabeza,
- » 3 deli posušenega rmana in
- » 1 del uprašenega kajenskega popra.

► TUDI ŽIVALIM LAHKO PRIHRANIMO BOLEČINE

Močvirski oslad in skorja bele vrbe delujeta protibolečinsko, protivnetno in vsebujeta salicilno kislino (pozor – njivske preslice, močvirskega oslada, skorje bele vrbe ne uporabljamo pri mačkah!). Vražji krempelj deluje močno protivnetno in analgetično. Mnogo zdravilnih učinkov kurkume

Neotosil

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

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.



PREMIUM Asta-Ω3

- + možgani
- + srce
- + vid

2.750 mg Ω3
1.150 mg EPK,
1.000 DHK vsak dan!

Najvišja koncentracija omega-3 maščobnih kislin v obliki naravnih trigliceridov. Z okusom limone. Preprosto za uživanje, brez spahovanja in okusa po ribah. Čisti trajnosten vir EPK in DHK za vso družino.



so pripisali kurkuminu, a tako kot pri številnih rastlinah, tudi pri kurkumi sinergijsko deluje veliko učinkovin. Poleg drugih dobrih lastnosti je dober antioksidant, redči kri, deluje protivnetno in preprečuje degenerativne spremembe v tkivih.

Salomonov pečat se uporablja za skoraj vse težave, povezane s hrbtenico. Obnavlja tkivo, specifično za hrbtenico, in dobro deluje pri artritičnih sklepih. Navadni gabez, v obliki mazila, je zelo hranilen za tetive in vezi in je ena najboljših rastlin za regeneracijo kosti in sklepov. Šentjanževka lepo deluje pri poškodbah, celi, je protivnetna in živalim zaradi svojega antidepresivnega delovanja pomaga, da se lažje spopadejo z bolečinami. Semena konoplje so zelo hranilna in delujejo protivnetno. Če ne gre za odprto rano, lahko zunanja uporaba arnike (olje, gel ali tekočinski izvleček) na prizadetih sklepih nudi hitro olajšanje simptomov.

PREHRANSKI DODATKI

Pri živalih, vpetih v intenzivne treninge, je razgradnja tkiva pospešena in zaloga telesa ni dovolj velika glede na potrebe. Smiselno je razmisliti o dodajanju nekaterih od naslednjih snovi:

- » **glukozamin** – za tvorbo in popravilo hrustanca. Njegovo absorpcijo izboljšamo ob hkratnem dajanju vitamina C, ki deluje antioksidantno in pospeši celjenje ran.
- » **hondroitin sulfat** – daje hrustancu elastičnost.
- » **esencialne maščobne kisline, EPK/DHK** – povečajo vnos kisika in delujejo protivnetno. Na sploh imajo kakovostne maščobne kisline omega-3, kot sta ribje ali laneno olje, dolgoročno protivnetno delovanje na sklepe.
- » **razvejane aminokisline** – bogate z energijo. Zmanjšajo vnetje in mišično škodo po treningu, se lahko absorbirajo in omogočajo dobro delovanje imunskega sistema.
- » **antioksidanti** – za nevtralizacijo prostih radikalov, ki se sproščajo v večjih količinah med vadbo (tudi vitamin E).
- » **MSM (organski vir žvepla) in kurkuma** – zmanjšata vnetje in sproščanje hidroliznih encimov, ki so pogosti v vnetem sklepu.



Katere naravne metode pomagajo tudi živalim

BESEDILO: DR. MATEJA LOBE PREBIL, DR. VET. MED.,
ZDRAVILKA IN BIORESONANČNA TERAPEVTKA

Pri človeku ne opazimo, koliko stane »vzdrževanje bolezni«, stroški se namreč preváljijo na zavarovalnico. Zato bomo morda prav na primeru zdravljenja živali hitreje ugotovili, kako veliko finančno breme so alopatski načini dolgoročnega vzdrževanja kroničnih bolezni z zdravili in da bi tudi pri človeku lahko ubrali drugačne metode.

Pri živalih gre v vsakem primeru za samoplačniško zdravljenje – če se odločimo za klasično zdravljenje ali pa če jim želimo pomagati z drugimi metodami. Naravnih metod pri obolenjih gibalnega aparata je več. Poglejmo si nekaj najpomembnejših.

AKUPUNKTURA

Akupunktura je del tradicionalne kitajske medicine, ki ima večtisočletno tradicijo. Osnova

KAKO DO NARAVNEGA ZDRAVLJENJA ŽIVALI?

Na prenovljenem spletnem portalu želimo v rubriki *Zdrave živali* objaviti tudi seznam terapevtov, ki se ukvarjajo z naravnim zdravljenjem živali. Vabimo vas, da nam posredujete imena veterinarjev, zdravilcev, zeliščarjev, fizioterapevtov in drugih, s katerimi imate dobre izkušnje, ali veste, da se s tem ukvarjajo. *Pišite nam na info@zazdravje.net.*

akupunkture je stimulacija akupunkturnih točk za doseganje normalnega pretoka čí-ja in energetskega ravnovesja v telesu.

Dvoletna retrospektivna analiza je pokazala, da ko gre za storitve integrativne medicine na malih živalih, se najpogosteje za zdravljenje z njo odločijo lastniki živali z mišično-skeletnimi (26,7 %), v drugi vrsti pa nevrološkimi težavami (16,8 %). Akupunkturo so uporabili v kar 95,4 % primerov, zdravilne rastline so bile na drugem mestu (76,4 %) (Shmalberg, J., Xie, H. in Memon, M. A., 2019).

Tehnično se akupunktura izvede s pomočjo tankih igel, ki se jih vstavlja v telo na specifičnih akupunkturnih točkah, nanizanih na meridianih. Med samo terapijo je terapevt ob živali in skrbi, da je žival umirjena. Slednjega pogosto ni težko doseči, žival se namreč med samo terapijo pogosto umiri ali celo zaspi. Podobna akupunkturi je akupresura, ki namesto igel uporablja dovajanje pritiska na iste točke.

OSTEOPATIJA

Ustanovitelj osteopatije Andrew Taylor Still je trdil, da leži zdravilo bolezni v samem telesu in da je možno bolezen ozdraviti z mehanskimi korekcijami telesa. Obstaja povezava med prisotnostjo neke bolezni in nepravilnim položajem kosti. Osteopatija ima zato svoje osnove v anatomiji in fiziologiji. Od vseh kosti naj bi bila najpomembnejša vretenca, ki tvorijo hrbtenico in so tesno povezana z živčnim sistemom, saj obdajajo in ščitijo hrbtenjačo. Osteopat uporablja kot glavno orodje za postavitev diagnoze svoje dlani. Z nebolečim tipanjem zazna motnje delovanja v posameznih delih telesa.

Enako znanje in enak pristop sta se izkazala kot učinkovita tudi pri živalih, pri katerih težave

izhajajo iz težav s hrbtenico. Osteopatija najbolj pomaga pri težavah z gibalnim aparatom. Živali pogosto tudi to terapijo sprejmejo bolje od ljudi in čas do izboljšanja je pogosto krajši. Vendar, če je žival zaradi svojega stanja v bolečinah, je na začetku nezaupljiva in mora terapevt vložiti nekoliko več truda, da pridobi njeno zaupanje in dovoljenje za delo.

BIORESONANČNA TERAPIJA

V človeškem telesu in okoli njega so elektromagnetna nihanja. Pacientova lastna nihanja (fiziološka in patološka) lahko posnamemo s površine telesa, jih preko kabla vodimo v terapevtski aparat, ki iz njih s pomočjo moderne elektronike naredi terapevtska nihanja (brez dodajanja drugih ali tehnično izdelanih frekvenc), ta pa se preko aparata nato privedejo nazaj v telo pacienta. Terapevtski učinek se torej ne odvija v terapevtskem aparatu, ampak v pacientu samem. Terapevtska nihanja povzročajo v telesu pacienta terapevtski učinek z brisanjem oz. reduciranjem patoloških nihanj po eni strani, po drugi strani pa spodbujajo oz. krepijo fiziološka nihanja.

Kako se bioresonančna metoda obnese pri živalih? Učinki terapije so pri naših štirinožcih zelo vzpodbudni, saj so le-ti zelo dovzetni za elektromagnetna nihanja. Za žival je terapija prijetna in pomirjujoča, zato med samo terapijo naš kosmati prijatelj pogosto tudi zaspi. Uporaba bioresonančne terapije je mnogovrstna in praktično nima omejitev. Zelo pogosto jo pri živalih uporabljamo pri bolečinskih stanjih, ki so pogost spremljevalec obolenj gibalnega aparata.

TERAPIJA MIOFASCIALNIH PROŽILNIH TOČK ("TRIGGER POINT" TERAPIJA)

Prožilna ali *trigger* točka je zakrčen vozle mišičnih vlaken, ki je lahko posledica poškodbe mišice ali skeleta, stresa idr. Točke se lahko otipajo kot delno skuhani deli makaronov ali grah globoko v mišičnem tkivu. Taka točka povzroča čvrsto zakrčenje mišičnih vlaken, v kateri je vpeta, in stalno napetost na mestih mišičnih pritrditev, kar pogosto povzroča simptome na bližnjih sklepih. Te točke so običajno zelo boleče, ko se vrši pritisk nanje, njihova občutljivost pa ni sorazmerna s pritiskom. Ko terapevt točke locira, obravnava zajema različne pritiske nanje. S temi pritiski dosežemo

sprostitev znotraj mišičnih vlaken ter zagotovimo njeno normalno aktivnost. Obravnava teh točk je pogosto boleča, na kar nas lahko žival opozori. Če terapevt njeno opozorilo spregleda, se lahko zgodi, da mu žival ne bo več dovolila nadaljevati s terapijo. Izkušen terapevt s srcem in mislimi na pravem mestu s tem verjetno ne bo imel težav.

KIROPRAKTIKA

Že Hipokrat je nagovarjal, naj dobro skrbimo za hrbtenico, kajti vzrok številnim boleznim je njena dislokacija. Pes ima 27 vretenc, ki so povezana s preko 150 sklepov. Vsakršna napačna postavitev kateregakoli od teh sklepov lahko vodi v zožitev medvretenčnih odprt in zmoti potek hrbtenjačnih živcev. Kiropraktik želi zopet vzpostaviti normalno biomehaniko hrbtenice. Najpogostejše naravna žival v stoječem položaju. Nežno pritiska na vretence enega za drugim, da najde sklep, ki se ne premika ustrezno. Ko ga najde, ga s hitrim in natančnim premikom popravi. Redko se sliši pokanje, kot je značilno pri kiropraktiki ljudi. Kiropraktiki svetujejo redne obiske pri njih za omogočanje mobilnosti naše živali.

HOMEOPATIJA

V Sloveniji homeopatija postaja vse bolj zanimiva možnost zdravljenja tudi med živalmi, še najbolj pri domačih ljubljenceh, kot so psi in mačke. Bistvo homeopatije je načelo podobnosti oz. da se podobno zdravi s podobnim. Homeopatska zdravila so pripravljena po posebnem postopku redčenja in močnega pretresanja. Homeopatska zdravila za veterinarsko in humano uporabo so enaka.

Najpomembneje je izbrati pravo zdravilo, za kar je potrebno dobro ujemanje z izraženimi simptomi. Zdravljenje zahteva veliko opazovanja in dobrega opazovalca ter pridobivanje informacij o stanju živali s pomočjo natančnega in vodenega izpraševanja lastnika. Zdravljenje je zelo individualno. V določenih primerih lahko lastniki sami pomagajo svojim ljubljencem, sicer pa je zaželen posvet s strokovnjakom – veterinarjem homeopatom. Homeopatskih zdravil ne dajemo po nepotrebnem. V primeru ortopedskih težav so

lahko živali v pomoč arnika, ruta, šentjanževka, ognjič, gabez in druge.

VAJE

Pogosta dilema lastnikov živali z ortopedskimi težavami je, ali se lahko njihova žival še naprej giblje oz. v kolikšnem obsegu, kakšnega gibanja naj se izogiba in katero je priporočljivo. Pri artritisu je stalno, ponavljajoče in zmerno gibanje dobrodošlo. Pomaga namreč okrepiti mišice okrog sklepa in mu omogoča, da postane bolj stabilen in prožen. Za vzdrževanje zdravja sklepov je ustrezno gibanje najboljšo zdravilo, vendar lahko pretirana vadba stanje poslabša, še zlasti pri živalih s preveliko telesno težo. Aktivnosti, kot so skakanje in gibanja, kjer žival hitro spreminja smer, niso zaželeni. Priporočljiva tipa vadbe sta npr. kontrolirana, ustrezno dolga hoja in plavanje. Pri plavanju bodimo pozorni na površino, preko katere vstopa in izstopa iz vode. Slednja mora biti varna (npr. nedrseča).

Glede vaj se lahko posvetujete s strokovnjakom za rehabilitacijo živali ali fizioterapevtom za živali, ki vam lahko pomaga narediti plan vaj, s pomočjo katerih lahko svoji živali pomagata tudi sami doma. Sicer pa fizioterapija ali rehabilitacija živali uporablja več različnih tehnik, ki lahko živali z ortopedskimi težavami zelo lepo pomagajo: kontrolirano gibanje po podvodni tekalni stezi (angl. underwater treadmill), ultrazvočna, laserska terapija, masaže, razgibavanje in drugo.

ZAKLJUČEK

Na podlagi opisanih metod in s pomočjo vaše nadaljnje radovednosti boste lahko sami presodili, katera rešitev je najboljša tudi na dolgi rok za vašega psa ali vašo muco, ki trpita zaradi obolenja gibalnega aparata.

Stik z avtorico prispevka:

Mozaik zdravja, Mateja Lobe Prebil s.p.,
Celostni pristop k zdravju človeka in živali; mozaikzdravja@gmail.com





5 zelišč, ki bodo v pomoč tudi vašim ljubljencem

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Mnoga zelišča, ki jih ljudje uporabljamo za odpravljanje različnih težav in tegob z zdravjem, lahko pridejo prav tudi pri obvladovanju težav vašega psa ali mačka. Spoznajmo pet najbolj vsestransko uporabnih zelišč.

KOPRIVA

Čeprav jo večina smatra za nadležen plevel, pa kopriva vsebuje številne zdravilne učinkovine in snovi, ki tako nam kot našim ljubljencem lahko olajšajo marsikatero težavo. Med drugim kopriva vsebuje silicijevo kislino, flavonoide, polipeptide, ceramide, maščobne kisline in sluzi. Mlade koprive pa so še posebej bogate z vitamini B, C, K in karoteni. Sveže koprive vsebujejo tudi vitamina A in D. Liste nabiramo zlasti v poletnih mesecih in jih posušimo. Sok cedimo iz cele nadzemne zeli. Našim ljubljencem je lahko kopriva v pomoč, ko je potreben npr. protibolečinski, protivneten, diuretičen in antirevmatičen učinek, saj pomaga krepiti kri, umirja vnetja sečil in še bi lahko naštevali. Odmerek za psa je približno 1 g posušenih in zdrobljenih listov koprive na dan, pomešano v hrano ali kot čaj. Ali pa pol čajne žličke posušene koprive na 0,5 kg pasje hrane, oz. tretjina čajne

žličke na 0,5 kg mačje hrane. Dnevni odmerek svežega soka koprive je približno 12 ml (slaba jušna žlica) na 20 kg teže psa. Raziskave kažejo, da 3- do 6-tedensko uživanje koprive pri več kot polovici živali z revmo občutno zmanjša bolečine.

ALOJA

Aloja zelo dobro raste tudi pri nas. Poleti jo imamo lahko zunaj, pozimi pa jo prestavimo na toplo. Vsebuje številne aminokisline (tudi 7 esencialnih), antrakinone, encime, minerale (kalcij, železo ...), vitamine A, B, C in E ter druge snovi. Zaradi širokega nabora učinkovin je tudi njeno delovanje široko. Deluje antibakterijsko, protivirusno, protiglivno, protitumorno, protivnetno, odvajalno in imunomodulatorno. Pri živalih je v veljavi predvsem njena zunanja uporaba, saj odlično celi rane. Uporabljamo jo lahko direktno na ranah, urezninah, opeklinah, razpokah, na glivično prizadeti koži, prhljajasti koži, vbodih insektov, ob vseh srbečicah in drugih poškodbah kože. V ta namen odrežete list aloje, ga temeljito operete, nato pa odvisno od količine, ki jo potrebujete za nanos na kožo, odrežete kos tega lista in iz njega izluščite notranjost. Preostali list shranite v hladilniku. Zunanje jo uporabljajte večkrat na dan, do okrevanja. Za notranjo uporabo (npr. za podporo ob kožnih težavah, revmi, alergijah, padcu odpornosti) raje kupite 100-odstotni gel aloje. Minimalni dnevni odmerek, npr. za dvig odpornosti psa, je 1 ml na kg teže. Notranja uporaba naj ne bi bila daljša od dveh tednov.

ŽAJBELJ

Zelo običajno zelišče, ki ne manjka na nobenem vrtu in je prav tako primerno za naše ljubljence, je žajbelj. Tudi ta je zakladnica vitaminov (A, E, K, folata ...), mineralov (kalcija, magnezija, cinka ...), flavonoidov, eteričnih olj in mnogih drugih snovi. Tako psom, kot mačkam, ga lahko postrežete za dvigovanje apetita, za izboljšanje prebave maščob in beljakovin, za umirjanje vetrov in diareje. Deluje antibakterijsko in protivirusno ter je v pomoč ob vnetjih dlesni in težavah z dihalci. Pomaga pa tudi zunanje, npr. pri celjenju ran. Psu ali mački lahko v hrano dodate sveže, drobno nasekljane ali pa posušene in zdrobljene liste. Lahko pa ga postrežete tudi v obliki čaja (3-minutni prevretek). Na dan naj bi ga kuža zaužil ne več kot 2-5 g, muca pa 1-2 g. Liste nabiramo preden žajbelj cveti.

REGRAT

Kdor uživa v spomladanski solati iz listov regrata, ve, kako dobrodejne učinke ima regrat lahko na telo. Ni pa blagodejen le za ljudi, temveč tudi za živali. Med drugim vsebuje grenčine, triterpene, flavonoide, fenole in sluzi. Spodbuja izločanje prebavnih sokov, izboljša apetit, odpravi slabo prebavo in vetrove, podpira jetra in žolčnik, v pomoč je pri abscesih, izpuščajih ali drugih težavah s kožo in med drugim tudi pri revmi. Uporabljata se zel in korenina. Najbolje je celo rastlino izkoptati spomladi, narezati in posušiti. Uporablja se lahko mešanica posušene cele rastline v obliki prahu ali v obliki čaja, oboje pomešano v hrano. Npr. ob izgubi apetita in prebavnih motnjah je dnevni odmerek posušenega regrata za psa od 0,5 do 2 g, za muco pa od 0,5 do 1 g.

KONOPLJA

Tudi konoplja se že od nekdaj uporablja za obvladovanje številnih zdravstvenih težav tako ljudi kot živali. Vsebuje preko 1000 učinkovin, od kanabinoidov do ne-kanabinoidnih snovi, kot so terpeni, flavonoidi, ne-kanabinoidni fenoli, beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobne kisline, določeni fitosteroli, vitamin K, minerali (npr. natrij, kalcij, magnezij, železo ...) in mnoge druge. Velik terapevtski potencial pri različnih težavah živali izkazujejo učinkovine konopljinih cvetov – kanabinoidi (npr. CBD, CBG ...). Ti podpirajo delovanje endokanabinoidnega sistema telesa, ki ga imamo vsi sesalci. To je krovi sistem, ki skrbi za naše ravnovesje. Ko ta deluje slabo, je posledica bolezen. Kanabinoidov je v konoplji preko 144 in vsak ima svoj pester način delovanja. CBD, na primer, deluje protivnetno, antibakterijsko, antioksidativno, antidiabetično, nevroprotektivno, nevroregenerativno, blaži avtoimunska obolenja, umirja napeta psihična stanja (anksiolitik, antipsihotik), zavira rast tumorskih celic in še bi lahko naštevali. Zaradi tega po konopljinih oljnih kapljicah CBD posega tudi vse več lastnikov psov in mačk, saj lahko z njimi učinkovito podprejo svojega ljubljénčka v primeru številnih težav – od vnetja prebavil in sklepov, do raznih ran oz. poškodb, alergij, vedenjskih motenj, epilepsije ... in celo raka. Za muce in pse se priporoča začetni odmerek 0,2 mg CBD na kg teže, 2-krat dnevno, potem pa postopno povečevanje na 0,5 mg ali več, pri čemer naj bo vsaj tri dni isti odmerek.

Dobre rešitve



Tudi živali
lahko podpremo
s CBD

Tudi naše ljubljénčke lahko obvarujemo slabega počutja s CBD-pripravki, saj ti podpirajo delovanje endokanabinoidnega

sistema, ki ga imamo vsi sesalci. Tako med drugim prispevajo k dvigu energije, zmanjšanju utrujenosti in h kreptvi samozdravilnih lastnosti organizma. Za lažji izračun dnevne podpore vašega ljubljénčka s CBD je dobro vedeti, da 1 kapljica priprava CBDex FIVE 5 % vsebuje 1,7 mg CBD. Več na: www.biomons.com ali tel: 040 614 617 ali info@biomons.com. Na voljo v Sanolaborju in izbranih specializiranih trgovinah.

Če opazite manj bolečin in boljše počutje vašega ljubljénčka, je to znak, da je odmerek primeren, če ne, ga povečajte. Pri hujših vnetjih ali bolečinah je lahko odmerek tudi 2-3 mg na kg, 2-krat na dan. Kako preračunati, koliko mg CBD je v 1 kapljici olja, pa smo že zapisali v novicah na temo Vztrajnost (http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_zazdravje_12_18_web.pdf).



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



Encim iz ananasa, ki pomaga tudi našim štirinožnim družinskim članom

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

O izjemnem delovanju bromelaina na naše telo sem že pisala, danes pa vrstice namenjam vsem lastnikom štirinožcev, saj delovanje bromelaina, posebnega proteolitičnega encima, ki ga najdemo v ananasu, kaže svoje pozitivno delovanje tudi pri psih.

Bromelain deluje izredno protivnetno, zato se je njegova uporaba pri psih začela predvsem po različnih posegih in boleznih, ki so posledica vnetja. Odlično pa lahko pomaga tudi pri nekaterih drugih stanjih, kot so npr. delovanje prebave, alergije in kožne težave.

Zaradi svojega protivnetnega in presnovnega delovanja postaja bromelain vse bolj priljubljen med lastniki psov, saj lahko svojim štirinožcem na enostaven način (bromelain se zameša v hrano) pomagajo pri raznovrstnih težavah, kot so:

- » bolečine,
- » otekline,
- » modrice,
- » slabo celjenje ran,
- » poškodbe mišic,
- » jutranja zakrčenost in otrdelost ter oteklina, ki je posledica artritisa pri psih,
- » alergije,
- » težave s prebavo,
- » urinarno vnetje,
- » vnetne težave s sklepi.

Bromelain lahko psom pomaga pri različnih prebavnih težavah. Ker je proteolitični encim, ima sposobnost razgradnje beljakovin. Večina peroralno zaužitih encimov se uniči s prebavnimi sokovi v sistemu vašega psa, vendar pa znatne količine bromelaina lahko delujejo kot uspešna prebavna pomoč, saj ga je mogoče v celoti absorbirati.

Uživanje bromelaina lahko vpliva tudi na zmanjševanje presežka sluzi, zato lahko pomaga pri težavah, povezanih s simptomi astme in bronhitisa.

Deluje tudi kot naravni antihistaminik – pomaga nadzorovati alergijski odziv pri psih, ki imajo

težave s sezonskimi alergijami (še posebej v kombinaciji s kvercetinom) ali imajo alergično reakcijo na različne ugrize insektov.

Pri vnetnih sklepnih težavah, artritisu in podobnih bolezenskih stanjih lahko svojega psa podprete tudi z maščobnimi kislinami omega-3, ki prav tako delujejo protivnetno, in z dodajanjem MSM (organsko žveplo), vitamina C, glukozamina in *Boswellie serrato*. Seveda vse to le ob predhodni odobritvi veterinarja.

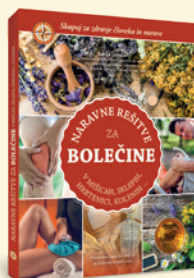
Bromelain se običajno uporablja skupaj z drugimi encimskimi dopolnili, da pomaga nadzorovati nelagodje, povezano z manjšimi poškodbami in kroničnimi boleznimi, in zdi se, da je na splošno varen.

GLAVNA OVIRA PRI UPORABI BROMELAINA JE REAKCIJA Z DRUGIMI ZDRAVILI

Nekateri veterinarji zato odsvetujejo uživanje bromelaina, če vaš pes jemlje antibiotike, zdravila proti raku, zdravila za redčenje krvi in nekatera

druga zdravila, zato se vedno in brez izjeme najprej posvetujte z veterinarjem, ki mora odobriti uživanje bromelaina pri vašem psu.

Nikoli ne dajte tega encima svojemu psu na lastno pest, saj so mogoči tudi različni stranski učinki, kot so diareja, bruhanje, slabost, tahikardija in drugo, bromelain pa je lahko ob določenih boleznih tudi kontraindiciran zato je predhodni posvet z veterinarjem nujen. Veterinar je tudi tisti, ki bo odredil primerno količino bromelaina za vašega psa.



POTREBUJETE VEČ INFORMACIJ?

O učinkih bromelaina na hitro odpravo bolečin in zateklin preberite več v priročniku *Naravne rešitve za bolečine*.



Bromelain

Naravni izvleček bromelaina iz ANANASA
2000 GDU/g

viridian
Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov



Kako najti prehransko dopolnilo, ki deluje?

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

Vitamini in rudnine niso bistveni le za človeka, tudi zdravje živali močno peša zaradi osiromašene hrane.

Kljub temu da skoraj ni izdelka za živali, ki se ne bi pohvalil z dodatkom kalcija za močne kosti, omega-3 ali kakšnega vitamina, gre v praksi praviloma za dodatke v takšni obliki, od katere ni pričakovati večjega učinka.

Dodatna težava z vitamini A, D in E, je, da se v telesu nalagajo in če njihova oblika ni naravna, lahko pri presnovi razpadajo na potencialno škodljive spojine, ki izničijo prav tisto, kar želimo z njimi doseči.

Ker so obremenitve s težkimi kovinami vse večje za vse nas, ne glede na to ali hodimo po dveh ali štirih nogah, potrebujemo tudi vse več vitamina B, da nam pomaga ohranjati in obnavljati naše živčevje. Iz enakega razloga rastejo tudi potrebe po magneziju, enem glavnih serviserjev okvar v celicah.

Ko se odločimo, da bomo pomanjkanja poskusili nadomestiti s prehranskimi dopolnili, takoj stopimo na zelo spolzka tla.

ŽELITE NAJPREJ SLIŠATI DOBRO ALI SLABO NOVICO?

Slaba novica je, da ima 90 % tega, kar je na trgu v prodaji pod nazivom vitamini in rudnine, zane-marljiv izkoristek in v večini primerov ste lahko veseli, če vam jemanje ne povzroči še dodatnih težav.

Dobra novica je, da če veste, kaj iščete, lahko najdete tudi popolnoma naravna, organsko certificirana in, kar je najbolj pomembno, učinkovita prehranska dopolnila, ki bodo v telesu res delovala.

Do sedaj je praviloma veljalo, da lahko organsko certificirane dobimo le alge, sok aloje, pšenično travo in podobno. Pri vitaminskih certificiranih ni bilo možno, ker je šlo za tehnološko obdelavo, ki je terjala še kopico dodatkov, da bi izdelek lahko »preživel« na polici. Torej, osnovna surovina je mogoče res bila iz ekološke pridelave, vendar so ji morali dodati še marsikaj, da bi izdelek ostal stabilen. Ta t. i. polnila pa žal niso popolnoma nevtralna in pogosto vplivajo tudi na delovanje in izkoristek tega, kar smo kupili kot aktivno učinkovino.

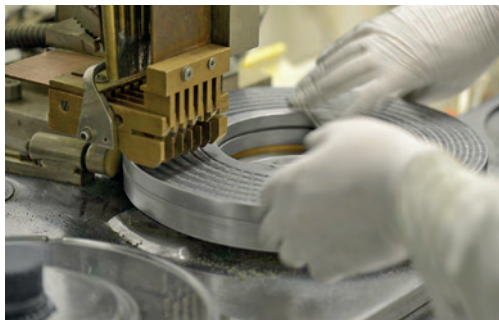
Zelo malo ponudnikov na tem svetu zna, zmore in hoče narediti popolnoma čista prehranska dopolnila. Ko rečemo čista, mislimo brez primesi pesticidov, brez težkih kovin, brez obsevanja in brez dodajanja kakršnegakoli polnila. Polnila so pri večini izdelkov, ki jih poznate, za proizvajalca nuja in dejansko predstavljajo večji del tablete ali kapsule. Mnogi proizvajalci pravijo, da je to nujni »krožnik«, ki drži jed skupaj. Problem je v tem, da morate pojesti (in prebaviti) tudi ta krožnik. Mnogi celo trdijo, da brez polnil preprosto ne gre, ker se potem aktivne učinkovine lahko med seboj sprimejo, težje jih je enakomerno zmešati, hitro potegnejo nase vlago in podobno.

TEŽKO NE POMENI NEMOGOČE!

Naloga res ni preprosta, vendar je rešljiva, pravijo tisti, ki so odločeni izdelovati takšna prehranska dopolnila, katerih cilj je dejansko delovanje v telesu, ne le dober promet v trgovini.

Kot pravi Myles McEntyre, direktor enega najbolj priznanih proizvajalcev čistih prehranskih dopolnil G&G, »to zahteva veliko višji standard kakovosti že pri vходу ter seveda izjemno natančen

proces in tehnološke inovacije pri kapsuliranju, da onemogočimo oksidacijo. Kljub temu da današnja tehnologija to omogoča, se zelo malo proizvajalcev odloča za takšen način dela.»



Izjemno natančen proces mešanja sestavin in kapsuliranja brez oksidacije je pogoj za učinkovitost naravnih prehranskih dopolnil.

PAZLJIVO BERITE ETIKETE

Velika razlika je med izdelkom, ki ima ekološko certificiranih nekaj sestavin, in izdelkom, ki je v celoti prestal certificiranje. Med ekološkimi standardi na področju prehranskih dopolnil veljajo za še posebej stroge standardi organizacij Soil Association in Demeter.

VELIKE RAZLIKE MED IZDELKI



Na sliki vidite primer navidezno velike kapsule, v kateri je le 15 % tega, kar želite, dejanski izkoristek pa bo zaradi polnil še precej manjši, kot bi lahko bil. Leva kapsula je videti manjša, a je v njej vsaj 10-krat več aktivne učinkovine kot v desni, hkrati pa ne bo treba prebavljati še nepotrebnih dodatkov.

Ko se boste naslednjič odločali za nakup, ne tehtajte skupne teže izdelka ali števila kapsul, temveč preračunajte, koliko tega, kar res potrebujete, je v izdelku.

Certificiran ekološki otroški multivitaminski kompleks s sevi dobrih bakterij

Vsebuje sadje in zelenjavo iz nadzorovane ekološke pridelave v kombinaciji s 100% ekološkimi vitamini in koristnimi sevi.

Kid's Rainbow Food
100g
Vitamin & Probiotic Food Supplement

V prahu ali kapsulah. 1 pakiranje za 3 mesece!

Poiščite v prodajalnah Sanolabor in Norma ter ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051 801 500

O močeh prehranskih dopolnil in kako jih izbirati smo pisali tudi v številkah:



Celoten arhiv novic v PDF obliki poiščite na www.zazdravje.net v PDF arhivu novic (zgornja vrstica.)



Antibiotična poguba!

BESEDILO: SANJA LONČAR

Nezdrava industrija ne more ustvariti zdrave hrane

V ZDA se 90 % antimikrobnih sredstev uporabi za neterapevtske razloge, v kmetijstvu. Povedano bolj po domače, tam živali uživajo antibiotike kot prehransko dopolnilo, krma in voda pa sta dezinficirani.

Zato ne preseneča, da postaja masovna reja glavno leglo nastajanja super odpornih mikrobov, ki na koncu dosežejo tudi človeka.

Da bi rešili problem, v ZDA mnoge izdelke na koncu še radioaktivno obsevajo, meso živali pa pred uporabo še operejo v kloru.

SMO RES TAKO DALEČ OD TE NOROSTI?

Na žalost je planet Zemlja postal le ena sama vas. Virusi, ptiči, voda, dež ne poznajo meje. Kakšno problematično pošiljko mesa ali kakšnega drugega živila mogoče že lahko ustavimo, druga problematična hrana pa, tako kot migranti, najde

svoje poti in se praviloma niti ne pojavi tam, kjer nanjo čakajo naši policisti, cariniki in inšpekcije.

Paradoks našega pohlepa je, da si želimo varno hrano, ob tem pa nas nič ne motijo pogubni postopki, s katerimi je proizvedena.

Naši strokovnjaki v javnih oddajah sicer vedno trdijo, da so pri nas standardi veliko višji, da se pri nas antibiotiki živalim ne dajejo kot bomboni, da ne uporabljamo rastnih hormonov in podobnega.

Pojdite sami do trgovine z živalsko krmo in preberite sestavo krme. V konvencionalni krmi za piščance boste povsod našli tudi kokcidiostatik, kar je snov iz skupine antibiotikov, ki jo piščanci uživajo ves čas, le zadnjih pet dni pred zakolom ne. Torej, zadnjih pet dni v industrijski reji splakujejo ostanke antibiotika in barvajo sivo meso (tako da v krmo dodajajo barvila v obliki sintezno pridobljenih karotenoidov).

Nesnice takšno pobarvano krmo (uradno se temu reče »z dodatkom sinteznega karotenoida«) uživajo ves čas, zato da so videti rumenjaki bolj rumeni.

Ste se kdaj spraševali, kako je možno pujska zrediti dvakrat hitreje, kot je to bilo včasih? Res je, da za razliko od Američanov pri nas niso dovoljeni rastni hormoni, so pa še vedno krmne mešanice nenormalno estrogenske in zato spodbujajo prehitro rast.



Posledica pretiranega spodbujanja rasti je, da v takšnih pogojih in ob takšni krmi ni možno imeti normalnega petelina, bika ali vepra! Naravna brejost pri domačih živalih zato postaja še bolj redka kot pri ljudeh. Še domači petelini, ki večino hrane zbrskajo sami, niso več sposobni oploditi jajca.

Iz bolne prsti ne more zrasti zdrava rastlina. In v masovni reji ne more zrasti zares zdrava žival. Vsaj ne, brez da radikalno spremenimo definicijo zdravega.

Že na egipčanskih hramih je bilo zapisano: Ne jej hrane, ki jo je pridelal suženj. V današnjem času bi morali dodati še: ... ali ki je zrasla v suženjstvu.

Svečeniki so vedeli, kako energija hrane vpliva na

njihove moči, zato so raje sami pridelali svojo hrano. Naša današnja energija pa je zelo dober pokazatelj, da iz mrtvega, praznega, zasušjenega ... lahko nastaja le hrana za napol mrtve, prazne, otopele sušnje.

Če želite uživati zdrave živalske beljakovine v kakršnikoli obliki, jih je na trgu veliko težje kupiti kot sadje in zelenjavo. Ste že premišljevali, da bi jih pridelali sami?



Ker nam sodobni čas ne omogoča, da bi vsi imeli svojo kozico za mleko, kuro za jajca in še kakšno drugo žival, bodo edina rešitev skupni hlevi, postavljeni v zdravem okolju, kjer bodo živali sestavni del vrtov, sadovnjakov in travnikov.

Namesto da sledimo izprijeni industrijski »proizvodnji«, se moramo vrniti k modri, celostni in naravni samooskrbi.

Tudi ta pot ni idilična in ni avtomatično zagotovilo zdravlja, vendar druge poti ni.



Premišljuje o svoji perutnini?

BESEDILO: SANJA LONČAR?

ODLIČNA IDEJA!

Dejansko je danes težje priti do zdravih beljakovin kot do sadja in zelenjave. Ko boste pridelali svoje prvo jajce, boste ugotovili, da takšnega res ni možno kupiti, niti pod oznako eko.

Hkrati pa bo dobro izbrana perutnina tudi vašo zelenjavo in sadje naredila bolj zdravo. Račke odlično poberejo polže in drugo nadlogo, kure pa izbrskajo tudi številne druge škodljivce, pognojijo tla in pospešijo predelavo komposta.

KAKO SE LOTITI?

Prebran članek ali kakšen kratek film na kanalu YouTube ne bo dovolj.

Če ste se navdušili nad tem, kako svoje plevelce, polže in škodljivce spreobrniti v jajca ekstra kakovosti, si vzemite še nekaj časa in spoznajte bolj natančno, kako se tega lotiti.

Večina priročnikov, ki jih pišejo sodobni strokovnjaki, je namenjena rejcem. Za strokovnjaka je manjša tradicionalna jata vse, kar je pod 1000 živali, zato naj vas ne ustrašijo tehnične podrobnosti, do potankosti izračunani jedilniki, potrebne temperature ...

Za rejo pol ducata kokoši, parčka rac ali eno gos vam ni treba biti znanstvenik. Vseeno pa naredite domačo nalogo in preberite, kaj vsaka izbrana žival oziroma pasma potrebuje za res srečno življenje, ki bo osrečilo tudi vas.

Med metrom knjig, ki sem jih na to temo prebrala, se mi za tovrstne potrebe zdi najbolj praktična *The Small-Scale Poultry Flock*.

Brezplačne ideje in načrte prenosnih kurnikov vseh velikosti najdete na spletu v izobilju. V iskalnik vtipkajte »chicken coop«. Če ne obvladate angleščine, si lahko pomagate z domačimi knjigami, ki so sicer namenjene bolj zahtevni reji, a so vseeno v veliko pomoč pri načrtovanju. Naša največja strokovnjakinja na to temo je Antonija Holcman – najbolj aktualna pa je njena knjiga *Reja kokoši v manjših jatah*. Na FB deluje tudi skupina rejcev in ljubiteljev perutnine *Kurja lojtra*.

Veliko veselega kokodakanja vam želim!



50 let z naravo in zdravjem

Rezervirajte si zadnji teden oktobra za jubilejni 50. sejem Narava-zdravje, na katerem ne bo manjkalo zanimivih in koristnih informacij s področja prehrane, zdravja, gibanja, naravne kozmetike in zelenega sobivanja.

Uživaj zdravo!, poudarjajo organizatorji in hkrati pojasnijo, da slogan letošnjega sejma ne pomeni le uživanja lokalne, sveže, raznolike in zdrave hrane, temveč tudi iskanje poti v sebi, naravi in sobivanju z drugimi – poti, ki nam lahko pokažejo, kako ponovno uživati življenje zdravo in v stiku z naravo.

V nadaljevanju predstavljamo nekaj poudarkov.

PREHRANA – KUHajte Z NAMI!

Ker je sejem prodajni, izkoristite sejemske popuste za nakup dobrega domačega olja, medu in drugih živil. Hkrati pa se s pomočjo Zveze potrošnikov Slovenije in Uprave RS za varno hrano poučite, na kaj morate biti pozorni pri izbiri zdrave hrane in drugih izdelkov. Kaj vsebuje

živilo, ki ga želim pojesti? Zakaj je pomembno prebrati označbo in kako jo dešifrirati? Bi se radi naučili, kako pripraviti sladice z zdravimi sladili ali pa kako kuhati brez maščob? Pridružite se brezplačnim tečajem Mateje Ulaga. Bi se radi posvetovali s certificirano nutricionistko, svetovalko za zdravo rastlinsko prehrano? Vas zanima, kako se postiti? Svetujeta Jelena Dimitrijevič in Bilka Baloh. Emilija Pavlič vabi v svojo sejmsko kuhinjo še posebej mlade mame, ki bi jih rada navdušila za zdravo, preprosto, ekološko kuhanje in peko. Poseben posvet bo namenjen Eko gastronomiji – kako do zaupanja vredne certificirane ekološke hrane v gastronomiji.



ZDRAVJE – KAKO DO DUŠEVNEGA RAVNOVESJA

Kot vsako leto so obiskovalcem na voljo različna merjenja in posveti s strokovnjaki. Razstavljalci pa so pripravili tudi delavnice na temo duševnega zdravja in duševnih motenj, predavanja o psihedelikih v psihiatriji in vplivu družbenih omrežij na duševno zdravje, okroglo mizo o duševnem zdravju pri otrocih in mladostnikih, vaje za sprostitev sklepov, vezi in mišic ter energijskih centrov in kanalov, predavanja o povezanosti črevesne flore z zdravjem ščitnice idr.



ZELENO SOBIVANJE

Novost letošnjega sejma je predstavitev razstavljalcev pod skupnim imenom **Stavbna in bivalna biologija**, ki so pripravili tudi poseben seminar. Sanja Lončar in Igor Šajn bosta na njem razkrila, kaj vse lahko ogroža naše zdravje v prostorih, v katerih bivamo, in kako se tem vplivom izognemo. Vidne in nevidne nevarnosti, vam bodo predstavili tudi na aktivnem poligonu, kjer boste lahko izmerili sevanje svojega telefona, preizkusili različne žarnice in odkrili veliko praktičnih trikov, kako se zaščititi pred elektrosmogom. Govorili bodo tudi o prihajajočih omrežjih 5G in tveganjih, ki jih prinašajo.

Ne pozabite prinesiti tudi svoje embalaže, da boste lahko vanjo natočili ekološka čistila brez embalaže.

Skrbno z gozdom pa je drugi vsebinski poudarek tega sklopa, ki vas bo s posebnimi označbami popeljal po sejmu od razstave o velikih zvereh do ustvarjalnih aranžmajev iz gozdnega materiala, od prikazov, kako z gozdom gospodariti trajnostno, sonaravno in večnamensko, do tega, na kaj smo pozorni pri različnih načinih preživljanja časa v gozdu, kot so rekreacija, sprostitve idr.

Na sejmu se predstavlja Zveza podeželske mladine Slovenije. Svoj prostor pa je dobila tudi električna mobilnost.

NA SEJEM »ŠPORTNO«

Zakaj ne bi privoščili svojemu avtu varnega počitka, vi pa bi se do Gospodarskega razstavišča raje sprehodili? Vključite še števec na telefonu ali pametni uri oziroma športni zapestnici. Če boste na dan obiska sejma prehodili več kot 6000 korakov, vas bodo razstavljalci nagradili z darilcem.

Ker hkrati v organizaciji Timing Ljubljana poteka še sejem Tečem, imajo maratonce s svojo štartno številko za nastop na 24. Ljubljanskem maratonu brezplačen vstop na sejem Narava-zdravje.

Za najmlajše pa je sejem lahko priložnost za športni dan na prireditvi Mini olimpijada, ki ga za ljubljanske osnovne šole že tradicionalno organizira Športna zveza Ljubljana. S sloganom *Pomembno je sodelovati in ne vedno zmagati* otroci na posebnih poligonih spoznavajo različne športne panoge, ob zaključku pa vsak otrok prejme diplomu.

GRADIMO MEDSEBOJNE VEZI!

Imajo vaši otroci, šolarji ali dijaki doma družabne igre, ki so jih prerasli in/ali jih ne potrebujejo več? Naj jih podarijo tistim, ki jih bodo z veseljem uporabljali. Družabne igre so čudovita priložnost, s katero razvijamo odnose in se učimo sodelovanja. Ob njih se naučimo zmagovati, izgubljati, logično razmišljati, ustvarjati zmagovalne strategije in upoštevati pravila.

Zato so se na Gospodarskem razstavišču skupaj z Zvezo prijateljev mladine Slovenije odločili, da bodo zbirali družabne igre. Vrtce in šole vabijo, da vsak razred oziroma organizirana šolska skupina ali otrok v spremstvu odraslega prispeva ob obisku sejma **vsaj eno družabno igro**. Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS) pa bo z njimi obdarila otroke v prazničnem decembru. Igrajmo se skupaj!



IZBERITE TEMO ZASE V SPREMLJEVALNEM PROGRAMU

Sejem ponuja vsebine za vse generacije, obisk priporočamo tako mladim družinam kot seniorjem. Vabimo vas, da izberete zase med več kot 100 različnimi zanimivimi temami spremljevalnega programa predavanj, delavnic, okroglih miz ipd.: www.narava-zdravje.si.

Odpiralni čas: od 9. do 19. ure.

Častna pokroviteljka sejma: Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS, Ministrstvo za okolje in prostor RS.



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 načel-
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 OKTOBRU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (petek, 4., in 18. 10.)

Maribor, (sobota, 5. in 19. 10.)

Celje, (sobota, 5. in 19. 10.)

Novo mesto, Grosuplje (sobota, 12. in 26. 10.)

Več informacij na www.zelenikrog.si



SREDA, 2. OKTOBER

NARAVNE REŠITVE ZA "PRENOVO" MOŽGANOV

**Ljubljana, DAOYAH/F3ŽO, Cankarjev dom,
dvorana M1, od 11. do 12. ure**

Težave s spominom in nespečnost niso nujni del
staranja. Ne sprijaznite se s slabim počutjem!
Zdravilne rastline in druge naravne rešitve vam
lahko pomagajo ohraniti bister um in dobro kon-
centracijo. Vas zanima, kako je spomin povezan z
dobrim spancem in obnovo telesa?

Naravne rešitve za ohranjanje in regeneracijo
možganov vam bosta predstavili Sanja Lončar in
Mateja Lobe Prebil, dr. vet. med.



ČETRTEK, 3. OKTOBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE

**DMSBZT Maribor, Heroja Jevtiča 5, 1. nadstro-
pje, ob 16. uri**

Tudi vi potrebujete rezervno baterijo in se čez

dan prebijate na "kavni" pogon? Zakaj smo vse
bolj utrujeni in kaj lahko storimo za hitro in var-
no obnovo energije? Predavala bo Sanja Lončar
- odprto tudi za širšo javnost.

Prireja: DMSBZT Maribor.

ČETRTEK, 3. OKTOBER

NARAVA JE ENA SAMA ... PA SE TEGA RESNIČNO ZAVEDAMO?

**Lesce, Čebelarstvo-razvojni izobraževalni cen-
ter Lesce, Rožna dolina 50 a, ob 18. uri**

Narava nas uči na vsakem koraku, sporoča lekcije
v vsakem trenutku ... Naš spoštljiv odnos do nje
je zrcalo naše prihodnosti. Skrb za zdravo hrano,
vodo, zrak in zemljo pa je temelj naše bodočnosti.
Predava dr. Jan Bizjak. Prispevek: 10 evrov.

Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in Zavod
Duhovni center Sveta gora Triglav.



ČETRTEK, 3. OKTOBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBTI ZA VITALNOST SKLEPOV?

**Ljubljana, DAOYAH/F3ŽO, Cankarjev dom,
dvorana M3 v Mali Galeriji, od 15.30 do 17. ure**

Pomembnosti sklepa se večinoma zavedamo šele,
ko ta zaboli in ko obstanemo! Kako pravočasno in
celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti skle-
pov in kako že nastale težave s sklepi obvladovati
na naraven način? Več na FB @zaobuditevcloveka.
Vstop prost. Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.
Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



TOREK, 8. OKTOBER

KAŠE, ZDROBI, KOSMIČ(K)I - ZDRAVJE NA ŽLIČKI

Velenje, OŠ MPT, od 17. do 19. ure

Neredna prebava, alergije, večne svečke v nosu
in črvički v zobeh? Veliko teh (otroških) težav se
začne na krožniku, zato jih lahko tam tudi konča-
mo. Na delavnici boste spoznali, kako lahko hitro
in preprosto ustvarite slastne žitne zajtrke, malice,

večerje ali sladice, ki bodo krepili odpornost vsej družini. Delavnico vodi Katja Podergajs. Cena: 17 EUR. Prijave na: katja.zazdravje@gmail.com ali (031) 633 874.

TOREK, 8. OKTOBER

KAKO SE PODPRETI S KONOPLJINIMI KANABINOIDI?

Gornja Radgona, Javni zavod Knjižnica Gor. Radgona, Trg svobode 4, od 18. do 19. ure

Spoznali boste potencial konopljinih kanabinoidov. Med drugim pa boste izvedeli tudi, kdaj in kako uživati konopljine pripravke v podporo vašemu zdravju oz. vašim samozdravilnim močem telesa. Vstop prost. Več na: (040) 614 617. Predstavitev: Darja Batista (www.biomons.com). Prirejata: Ekološka trgovina Bajka in Biomons 1 d.o.o. – CBDex.



ČETRTEK, 10. OKTOBER

KAKO BITI SAMOOSKRBE 365 DNI V LETU?

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

Že zaključujete svojo pridelovalno sezono ali že obvladate vrtnarjenje tekom celega leta? Spoznajte, kaj vse bi lahko gojili brez dodatnega ogrevanja oziroma kako se lotiti samooskrbe za vse štiri letne čase. Predavala bo Sanja Lončar.

Prireja: Društvo biodinamikov Notranjska.

ČETRTEK, 10. OKTOBER

PIRAMIDA NARAVNEGA ZDRAVLJENJA

Maribor, Osnovna šola Prežihov Voranc, Gosposvetska 10, ob 17. uri

Brezplačno parkirišče na Gregorčičevi ob šoli in stadionu. Predavala bo Nataša Herlič Švagerl, mag. farm., bioresonančna terapevtka iz Maribora. Prostovoljni prispevki. Informacije: (041) 798 614 (Marija).

ČETRTEK, 10. OKTOBER

GLAS - ZDRAVILO ZA TELO IN DUŠO

Lesce, Čebelarstvo-razvojni izobraževalni center Lesce, Rožna dolina 50 a, ob 18. uri

Spoznali boste načine za uglaševanje in harmonizacijo svojega bitja s pomočjo lastnega glasu. Predavala bo Mina Kunstelj. Prispevek: 10 evrov. Informacije na minabindi.kunstelj@gmail.com ali (041) 315 877.

Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in Zavod Duhovni center Sveta gora Triglav.



PETEK, 11. OKTOBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58, ob 19. uri

Kako priti iz začaranega kroga izčrpanosti in izgo-relosti? Katere strategije nam lahko pomagajo, kate-re pa so nevarne in se jim je bolje izogniti? Kje vse energijo po nepotrebnem izgublamo in kje vse bi jo lahko enostavno pridobili? Predava Sanja Lončar. Prostovoljni prispevki. Info: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.



PETEK, 11. OKTOBER

NARAVNO DO ZDRAVEGA SRCA IN OŽILJA

Nova Gorica, SREČNA hiša, Tumova ulica 5, ob 19. uri

Se tudi vi bojite holesterola in nasičenih maščob? Vabljeni na predavanje o tem, kaj našim arteri-jam res škodi in kaj jih krepi ter kaj lahko sami na naraven način storimo, da bodo te še dol-go zdrave in optimalno prehodne. Več na FB @ zaobuditevcloveka

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka. Vstop prost.

PETEK, 11. OKTOBER**STRAŽIŠKA TRŽNICA – PREDSTAVITEV
LOKALNIH KMETOV****Stražišče pri Kranju, Baragov trg, ob 17. uri**

Lokalna eko in konvencionalna tržnica. Pokušina prazenega in sladkega krompirja. Otvoritev sezone agrumov z Visa. Več informacij: www.sorsko-polje.si.

**SREDA, 16. OKTOBER****ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI
ZA VITALNOST SKLEPOV?****Cerknica, Večgeneracijski družinski center
Cerknica, Čabranska ul. 9, od 19. do 20.30 ure**

Vsebina predavanja ista kot 3. 10. 2019.

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Prirajajo: Združenje za obuditev celostnega človeka, Medilek in Večgeneracijski družinski center.

Vstop prost.

SREDA, 16. OKTOBER**POMEN BIODINAMIKE ZA PLANET****Lj.-Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor, Cesta II.
grupe odredov 43, ob 19. uri**

O tem, da je biodinamika v Sloveniji prisotna že več kot 30 let, bo predavala Meta Vrhunc.

Zaželen prispevek: 3 EUR. Info na: (041) 364 897.

Prirajajo: Društvo Ajda Sostro.

**ČETRTEK, 17. OKTOBER****NARAVNE REŠITVE
ZA BOLEČINE****Trzin, Dvorana Marjance Ručigaj, Ljubljanska
c. 12 f, ob 19.30**

Ali ste vedeli, da nekateri pripravki iz zdravilnih rastlin delujejo na bolečine enako ali celo bolje kot sintezne tablete in mazila? O tem, kako odpraviti bolečine v hrbtu, mišicah in sklepih, ne da bi pri tem škodovali jetrom, želodcu in ledvicam,

bo predavala Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno. Prirajajo: Krajevna knjižnica Tineta Orla, Trzin.

ČETRTEK, 17. OKTOBER**MAVRICA MOJEGA TELES****Lesce, Čebelarstvo-razvojni izobraževalni cen-
ter Lesce, Rožna dolina 50 a, ob 18. uri**

Smo um, duša in telo. Skrbeti moramo za vse enakovredno preko dela, vaj, vizualizacije in starih holističnih znanj. Predavateljica Sabina Grošelj nam bo pokazala, kako vsakodnevno poskrbeti za svoje telo in biti v izvrstni kondiciji. Prostovoljni prispevki. Informacije: Monika Brinšek, (041) 948 336.

Prirajajo: Društvo Ajda Gorenjska.

ČETRTEK, 17. OKTOBER**NAPREDNI PRISTOPI ZDRUŽEVANJA
MEDICINE IN FITOTERAPIJE****Črnuče, poslovna stavba ELMA, Ulica 24. juni-
ja 23, Vhod 1-2, ob 18. uri**

Maria Ana Kolman bo na brezplačnem predavanju predstavila nekaj pomembnih protokolov in načinov, ki jih uporabljajo napredni zdravniki, ki se zavedajo pomena združevanja medicine in fitoterapije pri doseganju dobrih rezultatov zdravljenja pri težkih diagnozah. Prostor bo dostopen tudi z invalidskim vozičkom. Prijave na: www.klepetobkavi.si.

**PETEK, 18. OKTOBER****NARAVNE REŠITVE
ZA MOŽGANE****Žalec, KS Galicija, Gasilski dom Velika Pirešica,
ob 18. 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.

Prireja: TD Galicija.



SOBOTA, 19. OKTOBER

KAKO SE PRIPRAVITI NA ZIMSKE VIROZE?

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

Vas zanima, kako pripraviti svoj in otrokov imunski sistem, da vas virusi in bakterije pozimi ne bodo obvladali? Seminar o učinkovitem, celostnem in naravnem načinu krepitev odpornosti. Predavatelj: Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Alenka Zapušek. Za več informacij in prijave kličite na: (041) 969 770 ali pišite na: alenka@kmetija-vrhivsek.si.

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Kmetija Vrhivšek.

NEDELJA, 20. OKTOBER

OTVORITEV MAVŠKE TRŽNICE V SKLOPU DOGODKOV OB 150-LETNICI SMRTI SIMONA JENKA

Podreča pri Mavčičah, ob spomeniku Simonu Jenku

Od 9. do 12. ure pohod po Poti Jeprškega učitelja.

Od 12. do 14. ure program ob 150-letnici.

Od 14. do 16. ure lokalna eko in konvencionalna tržnica. Pogostitev z domačimi dobrotami.

Več informacij: www.sorskopolje.si.

PONEDELJEK, 21. OKTOBER

5. SIMPOZIJ Z NARAVO DO ZDRAVJA: KAKO S SODOBNO FITOTERAPIJO OKREPIMO IMUNSKI SISTEM?

Za program in več informacij pišite na: info@medivital.si. Prireja: Medivital.



PONEDELJEK, 21. OKTOBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE ZA VITALNOST SKLEPOV?

Kamnica pri Mariboru, Mala dvorana za knjižnico, Vrbanska cesta 97, ob 19. uri

Vsebina predavanja ista kot 3. 10. 2019.

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med. Vstop prost. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 23. OKTOBER

EPILEPSIJA IN DEMENCA – BOLEZNI KOT VSE DRUGE

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gospodarsko razstavišče, dvorana SONET 1, od 14. do 15.30 ure

Danes se pogosto srečujemo s številnimi nevrološkimi težavami, ki so poleg fizioloških problemov zelo močno definirana tudi s socialnega vidika. Med njim sta zelo pogosti epilepsija in demenca, ki zaznamujeta bolnika, pa tudi svoje in prijatelje. Vabljeni na predavanje in pogovor. Predava: mag. Vlasta Klep, univ. dipl. biomedicine.

Prireja: BioMons 1 d.o.o. – CBDex.



ČETRTEK, 24. OKTOBER

SEMINAR: TOPLI DOMEK ALI VIR NAŠIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV?

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gospodarsko razstavišče, dvorana SONET 1, od 16. do 18.30 ure

Koliko svetloba, hlapi in elektromagnetni smog vplivajo na številne težave z dihal, počutje, depresijo, demenco, nespečnost in vsesplošno opazen padec naših mentalnih sposobnosti? Se lahko tega ubranimo? Kaj lahko storimo, da bo naš dom varno in zdravo gnezdo, v katerem bomo zares obnovili svojo energijo in nabrali novih moči? – Sanja Lončar (Zazdravje.net).

Kako reševati problematiko elektromagnetnih in drugih sevanj, s katerimi se srečujemo v okolju,

v katerem bivamo in delamo, bo na praktičnih primerih pokazal Igor Šajn (Stavbna biologija Slovenije). Kaj prinaša 5G in ali lahko ustavimo razmah tveganih tehnologij? Mag. Gregor Kos (Za zdravo družbo) bo predstavil aktivnosti Gibanja za varen razvoj.



ČETRTEK, 24. OKTOBER

KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM ŠČITNICE?

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gosp. razstavišče, dvorana SONET 1, od 14. do 15.30 ure

»Vse bolezni koreninijo v črevesju,« je govoril že Hipokrat. Torej lahko tudi vzroke težav s ščitnico iščemo v črevesju oz. natančneje v črevesni flori. Več na FB @zaobuditevcloveka. Vstop prost. Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



PETEK, 25. OKTOBER

ZAKAJ NAVADEN PREHLAD PREPOGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE?

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gospodarsko razstavišče, dvorana SONET 1, od 14. do 15.30 ure

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... vsaj ne, dokler jih ne zapletemo v začaran krog različnih težav (zgaga, revma, demenca ...). Kako se v izogib še več težavam prehlada lotiti učinkovito, celostno in naraven način? Več na FB @zaobuditevcloveka. Vstop prost. Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SOBOTA, 26. OKTOBER

SEMINAR: TOPLI DOMEK ALI VIR NAŠIH ZDRAVSTVENIH TEŽAV?

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gospodarsko razstavišče, Dvorana Galerija 1, od 11. do 13.30 ure

Vsebina seminarja bo ista kot 24. 10. 2019.



SOBOTA, 26. OKTOBER

ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?

Ljubljana, sejem Narava-zdravje, Gospodarsko razstavišče, dvorana SONET 1, od 11. do 12.30 ure

Vsebina predavanja ista kot 3. 10. 2019.

SREDA, 30. OKTOBER

KONOPLJA ZA VSAK DAN »OD SEMENA DO KROŽNIKA«

Brežice, Mestna hiša, ob 17. uri

Predava: Roman Štukelj.

Prireja: Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine.



SREDA, 30. OKTOBER

NIMAM ČASA, ...

Nova Gorica, Sr(e)čna hiša, Tumova ulica 5, ob 19. uri

Tudi vas muči pomanjkanje časa? Kaj vse bi radi storili, prebrali, si privoščili, se naučili, doživeli ..., a preprosto ni časa. Čas ni naprodaj, ne moremo ga kupiti, lahko pa do njega spremenimo svoj odnos in ga bo, čudežno, vse več. Kako? Več na FB @zaobuditevcloveka. Vstop prost. Predava: Rajko Škarič.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SREDA, 6. NOVEMBER

SAMOOSKRBNOST = VARNOST!

Brežice, Mestna hiša ob 17. uri

Koliko je varna hrana, ki jo uživamo? In koliko smo varni, če pride do težav v globalni oskrbi s hrano, semeni? Samooskrba rešuje veliko težav hkrati. Zagotovo pa potrebujemo veliko več kot le zagnane vrtničkarje. O novih vizijah celostne samooskrbe bo govorila Sanja Lončar.

SREDA, 6. NOVEMBER**KAKO SE PODPRETI S
KONOPLJINIMI KANABINOIDI?****Maribor, Bio prodajalna NORMA Maribor,
Žolgarjeva 18, od 19. do 20. ure**Vsebina ista kot 8. 10. 2019. Predstavitelj: Darja Batista (www.biomons.com). Vstop prost. Prirejata: Trgovina NORMA in Biomons 1 d.o.o. – CBDex.**ČETRTEK, 7. NOVEMBER****KAKO SE PODPRETI S
KONOPLJINIMI KANABINOIDI?****Celje, Bio prodajalna NORMA Celje,
Prešernova ulica 25, od 19. do 20. ure**

Vsebina ista kot 8. 10. 2019. Vstop prost.

Prirejata: Trgovina NORMA in Biomons 1 d.o.o. – CBDex.

**ČETRTEK, 7. NOVEMBER****CELOSTNA SAMOOSKRBA****Lesce, Čebelarstvo-razvojni izobraževalni cen-
ter Lesce, Rožna dolina 50 a, ob 18. uri**

Kaj pomeni biti zares samooskrben? Koliko lahko sami poskrbimo za svojo hrano, zdravje, družabnost? Bi lahko bili samooskrbni 365 dni v letu? Bi lahko ostali samooskrbni tudi v globoki starosti? Vse se da, vendar zahteva, da začnemo razmišljati in delati drugače. Sveže ideje, kaj se da storiti in kako to že počnejo drugje, nam bo predstavila Sanja Lončar.

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

Kmalu vabljeni na prenovljeni portal *zazdravje.net!*

*Velik projekt, ki smo se
ga lotili to poletje, bo
kmalu nared. Prenovljeni
portal zazdravje.net
bo končno omogočal,
da nas boste lahko brez
težav brali tudi preko
telefonov in tablic.*

Odslej bodo tudi vsi naši video posnetki na enem mestu, koledar dogodkov bo še bolj obsežen in podroben (na njem boste našli tudi fotogalerije in zemljevide lokacij), recepti bodo

končno takšni, da se vam bodo sline cedile, že ko jih boste brali, in iskalnik bo veliko bolj učinkovito deloval.

Na prenovljenem portalu bodo tudi nove rubrike in z njimi še več možnosti, da se povežemo ter skupaj premikamo, odkrivamo, oza-veščamo ...



»Svečano otvoritev« načrtujemo 15. oktobra. Vsem, ki nam boste pomagali čim prej ugotoviti, ali vse pravilno deluje, in odpraviti morebitne pomanjkljivosti, pa se bomo dodatno zahvalili z otvoritvenimi presenečenji.

BREZ PANIKE!

Za vse, ki vas nove spletne strani spravljajo v stres, bomo ohranili tudi stari format spletne strani skupaj s celotnim arhivom vseh števil tiskanih novic od leta 2008.



Rešite milijarde bitij le z eno potezo!

Včasih se niti ne zavedamo, kako uničujemo svet, od katerega smo odvisni. Ena izmed slabih navad je ta, da gnojimo vrtove spomladi, tik preden začnemo sejati in saditi – ker naj bi sicer sprali dragocena hranila.

Biodinamiki zelo dobro vedo, da zelenjave ne hranijo gnojila, temveč zdrava tla. Zato gnojijo jeseni, da s tem spodbudijo razmnoževanje mikroorganizmov v tleh. Ti potem v času zime pripravijo najboljše možno okolje za zdravo rast v naslednji sezoni.

Začnite gnojiti jeseni in pustite svet mikroorganizmov pri miru tekom zime. S tem boste zares rešili milijarde naših koristnih pomočnikov. Oni pa bodo naslednje leto reševali vas.

Komposte, ki jih boste pripravili to jesen, pa cepite z biodinamičnimi pripravki in jih pustite počivati do naslednje jeseni, ko bodo zreli za na vrt.

Ažuriran seznam vseh društev za biodinamiko boste našli na naši prenovljeni spletni strani www.zazdravje.net, ki bo začela z delovanjem predvidoma 15. oktobra.

Naravne rešitve za radiacijo



V knjigi najdete vse, kar morate vedeti o ohranitvi tal, in kako jih po potrebi očistiti težkih kovin in radioaktivnih snovi.

Cena:
24,80 €
POŠTNA
GRATIS

Sveža zelenjava 365 dni v letu.



Za praktične nasvete, kako se lotiti zimskega vrtnarjenja pa prelistajte našo vedno zeleno uspešnico.

Cena:
24,80 €
POŠTNA
GRATIS



Obe knjigi lahko prelistate in naročite v spletni knjigarni:
www.shop.zazdravje.net

Naročila in več informacij tudi na tel. številki:
(051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).

V rokah imate 4 milijone evrov. Prosimo, izkoristite jih!

Hvala vsem, ki podpirate naša prizadevanja in nam namenjate delček vaše že vplačane dohodnine.

Kot vidite tudi na primeru teh novic, moramo biti neodvisni, če želimo biti kredibilni. Ne bomo se prodali za oglas, za razpis, za sponzorstvo česarkoli, če za tem ne moremo stati mirne vesti.

Pomagajte nam obdelati še več

"nekomercialnih tem" in doseči čim več ljudi.

Le skupaj lahko ustvarimo takšno prihodnost, v kateri želimo živeti.

Izkoristite svojo pravico in usmerite 0,5 % svoje dohodnine projektom in organizacijam, ki jih želite podpreti.

**Ne pozabite izkoristiti te svoje pravice! Vsak evro šteje.
Zalivajte to, kar želite, da bi raslo!**



Prosimo, odrežite list iz revije. Hvala.

prostor za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance

**DAVČNA UPRAVA
REPUBLIKE SLOVENIJE**

p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana

Delamo za dobro vseh nas!

Z veseljem sporočamo, da je Društvu Ognjič, ki ima že od leta 2011 status društva, ki deluje v javnem interesu na področju zdravja, takšen status 19. 9. 2019 dodelilo tudi MKGP za področje kmetijstva, gozdarstva in prehrane.



PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

(ime in priimek davčnega zavezanca)

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

(davčna številka)

(podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

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

(poštna številka, ime pošte)

(pristojni finančni urad, izpostava)

ZAHTEVA za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca

Davčna številka upravičenca

Odstotek (%)

Društvo "Ognjič" za naravno in kvalitetno življenje

49145738

0,5 %

v/na

dne

(podpis zavezanca/ke)

Še vedno največ naših njiv zaseda krma za živali!

Ker smo med državami z najmanj obdelovalnimi površinami (med 27. evropskimi državami smo na 25. mestu), samooskrbe ne bomo mogli povečati, če ne spremenimo strukture poljščin, ki jih gojimo, in seveda tudi strukture živil, ki jih uporabljamo za svojo prehrano.

V Sloveniji je leta 2016 uradna stopnja samooskrbe pri sadju znašala 32 odstotkov, pri zelenjavi 42 odstotkov, pri pšenici 53 odstotkov in pri krompirju 55 odstotkov.

ŽIVALI V SLOVENIJI

Po podatkih SURS za leto 2017 v Sloveniji na leto vzredimo skoraj 500.000 glav govedi, 250.000 prašičev, 6.400.000 glav perutnine, 25.000 koz in 109.000 ovac.

Torej na vsakega prebivalca $\frac{1}{4}$ goveda, 12 % prašiča, 3,2 pernate živali in še malo drobnice za povrh.

Oglejte si video:

Samooskrba v praksi



Koliko smo lahko samooskrbni v praksi? Kako pridelovati na nerodovitnih zemljiščih? Zakaj pot do več pridelka ne pelje skozi več tehnologizacije in digitalizacije,

temveč skozi povratek k ravnotežju z mikroorganizmi, živalmi, »pleveli«? Sanja vas bo popeljala po permakulturno-biodinamično zasnovanem vrtu, kjer vas zagotovo čaka veliko zanimivih idej.

Povezavo do brezplačnega ogleda filma bodo dobili vsi prejemniki naših tedenskih e-novic. Če jih še ne dobivate, se nanje lahko brezplačno naročite na www.zazdravje.net s klikom na Prijava na e-novice.



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,
Planina na Pohorju 44, 3214 Zreče
Namen: Prispevek za obveščanje (OTHR)
Sklic: datum (npr.: 01052019)

Če vaše ime ali naslov vsebuje šifrike 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, Planina na Pohorju 44, 3214 Zreče.



**OSEBNO NA NAŠIH
DOGODKIH**

VEČJA ODPORNOST!



Echinaforce®

žvečljive tablete

- ✓ Povečajo otrokovo imunsko odpornost
- ✓ Otrok je redkeje prehlajen in lažje preboli prehlad
- ✓ So naravne, dobrega okusa in za otroke od 4. leta dalje

Echinaforce® žvečljive tablete, so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

farmedica.si, avogel.si

