



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČNI IZVOD | NOVEMBER 2019



TEMA MESECA

Menopavza - konec ali novi začetek?

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«?

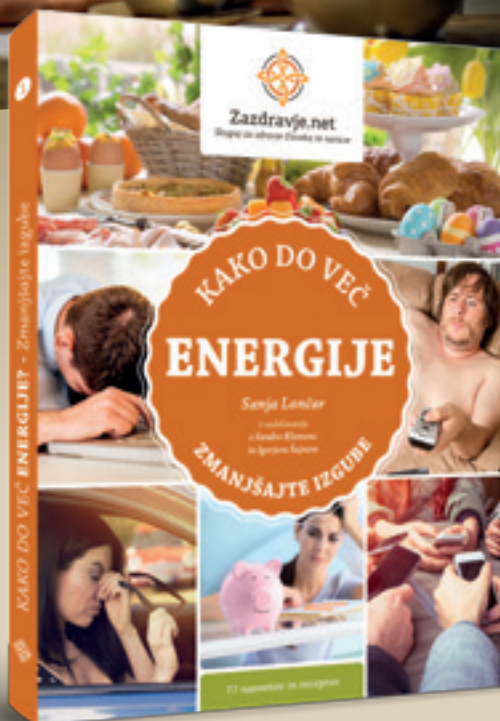
Naravne rešitve za ohranjanje in dvig
energije so tema novega priročnika,
ki izide **20. novembra**.

Prelistate ga lahko v spletni knjigarni
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).

»Babje poletje«

Številne ženske meno doživljajo kot usodo in da-vek na daljše življenje. Druge v njej vidijo »kazen« za vse grehe, ki so si jih zadale, ko so brezmejno želele ugoditi vsem (razen sebi), tudi za ceno uni-čevanja lastnega telesa. Vendar pa je mogoče ta proces videti tudi kot drugo priložnost za novo življenje, ki ga lahko znova osmislimo.

Če želite prenoviti kopalnico, se morate sprija-zniti s tem, da bo treba nekaj časa prenašati hrup, prah in umazanijo. Enako velja pri temeljitih pre-novah v telesu. Mena sicer ni bolezen, je pa ob-dobje velikega pospravljanja in prestrukturiranja telesa, ki utegne biti tudi naporno. Če se tej nalogi skušamo izogniti, lahko dokaj hitro končamo na popravnem izpitu, ki utegne biti še bolj zapleten.

Ker se leta upokojitve oddaljujejo, pokojnine zni-žujejo, moški pa še vedno umirajo v povprečju osem let pred nami, je še kako koristno obvladati večšine ohranjanja zdravja, samooskrbnosti in veselja do življenja.

Upamo, da vam bo ta številka novic pomagala na poti do prijetnejšega »babjega poletja« življenja.

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.



PRENAVLJAMO!

Ste že odkrili zakladnico novih vsebin na prenovljenem portalu www.zazdravje.net?

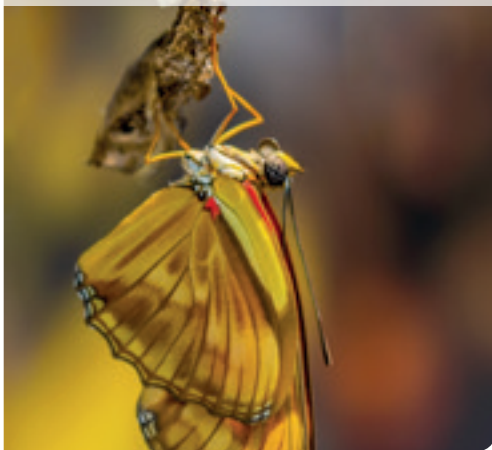
Čakajo vas videovsebine, novi prispevki, po-sodobljen koledar, odlični recepti ... Kmalu se bomo lotili tudi prenove tiskanih novic Skupaj za zdravje človeka in narave.



Zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

Skupaj za zdravje človeka in narave
NOVEMBER 2019



V tokratnih novicah preberite:

Ko hudič dobi mlade ...	4
Menopavza – druga pomlad?	6
(P)ostanimo ženstvene	8
Zakaj se redimo!?	11
Je menopavza nalezljiva?	12
Zakaj se v službi znojimo več kot doma? 14	
5 + 1 – akcijski načrt za krepkejši kosti	16
Ko se babam zmeša!	18
25 let BICOM bioresonance v Sloveniji	19
Luč na koncu predora? Super!	20
Bo CBD še v prodaji?	22
Tehnologija 5G -- se obeta napredek ali uničenje?	24
Koledar dogodkov	26
Premikamo...	32

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





Ko hudič dobi mlade ...

BESEDILO: SANJA LONČAR

Padec ravni estrogena, do katerega pride v menopavzi, pri številnih ženskah povzroči vročinske oblike, motnje spanja, razdražljivost in pridobivanje telesne teže. Kar 65 odstotkov žensk se namreč v tem obdobju zelo zredi. Hkrati opažajo, da so sluznice vse bolj izsušene, koža ohlapnejša ...

Še nevarnejše so spremembe, ki jih ne zaznamo, vendar tlijo v našem telesu in čez nekaj let izbruhnijo v obliki diabetesa, revmatoidnega artritisa, raka dojke ali jajčnikov ... Kot boste prebrali v nadaljevanju, ne gre za ločene težave, ki nastopijo same od sebe. Še več, zdaj vemo, kje je njihov skupni izvor – skriva se v naši mikrobioti.

Vsi, ki redno berete naše novice, ste verjetno že vajeni (morda celo naveličani), da v skoraj vsaki številki pišemo o pomembnosti urejene mikrobiote. Ko porušimo ravnovesje med mikroorganizmi, ki urejajo številne presnovne procese, posledice čutimo domala povsod po telesu – od možganov do prstov na stopalih.

Vse več raziskav dokazuje, da se številni mikroorganizmi v naši mikrobioti odzovejo na zmanjšano proizvodnjo estrogena. Številne raziskave navajajo vrsto sevov, občutljivih na estrogen; v naših sluznicah jih začne zmanjškovati prav v menopavzi.

Zanimivo je, da velja tudi nasprotno. Če vzdrževanju ustreznega ravnovesja med mikroorganizmi posvetimo več pozornosti, lahko številne težave preprečimo oziroma odpravimo že pri izvoru. Tako so pri miših s pomanjkanjem estrogena¹ že samo z večjim vnosom probiotikov v celoti preprečili izgubo kostne gostote.

Estrogen spremeni tudi razmere med velikimi skupinami (debli) firmikutov (*Firmicutes*) in bakteroidov (*Bacteroidetes*). Število bakteroidov se začne zmanjševati, število mikroorganizmov iz vrst firmikutov pa začne naraščati. S tem se spremeni tudi to, kako presnavljamo hrano – maščoba se začne nalagati natanko tam, kjer je ne želite. Več maščobnih oblog okoli pasu, povečanje inzulinske rezistence in težave pri presnovi sladkorja so neposredne posledice porušenega ravnovesja med tema debloma. Kot boste brali v priročniku *Kako do več energije*, bakteroidov praviloma ne moremo dobiti z uživanjem kupljenih probiotikov v obliki praška. Na njihov razvoj lahko vplivamo z nekaterimi sevi, predvsem pa s kombinacijami probiotičnih sevov, z ustvarjanjem desnosučne mlečne kisline v črevesju in z doslednim gašenjem tihih vnetij. Pri zadnjem so nam v pomoč številne protivnetne začimbe, zelišča, prehranska dopolnila, čaji, kakovostne omega 3 maščobne kisline in maščobne kisline GLA.

V KOLIKŠNI MERI LAHKO POMAGAJO FITOESTROGENI?

V menopavzi je koristno povečati uživanje živil, ki so naravni viri fitoestrogenov, saj omogočajo, da se v črevesju ohrani mikroorganizmi, ki jih je prej podpiral estrogen, zdaj pa jim grozi izumrtje. Številne študije² namreč dokazujejo, da izoflavoni, ki jih vsebujejo pravilno pripravljene izdelki iz soje, spodbujajo rast specifičnih koristnih bakterij, kot so bifidobakterije, in hkrati zavirajo bakterije *Clostridiaceae* iz družine klostridij, ki so znane povzročiteljice vnetij in debelosti.

1 Li et. al., 2016.

2 Frankenfeld et. al., 2014; Chen in Madak-Erdogan, 2016; Miller et. al., 2017.

Pomembna ugotovitev je, da fitoestrogeni, izoflavoni in druge koristne snovi za svoje delovanje nujno potrebujejo pomoč koristnih mikroorganizmov, kajti le tako jih lahko telo tudi uporabi. Zato so bili tudi učinki na testiranih ženskah v veliki meri odvisni od sestave njihove črevesne flore. Pri ženskah z mikrobioto v zelo slabem stanju tudi živila in prehranska dopolnila, ki vsebujejo fitoestrogene, izoflavone ... niso prispevala k pomembnemu izboljšanju stanja. In nasprotno, harmoniziranje mikrobioma zelo poveča tudi blagodejne učinke fitoestrogenov.

Tudi v ustni sluznici je veliko estrogenskih receptorjev beta. Posledično padec ravni estrogena vpliva tudi na spremembo sestave ustne sluznice. Suha usta ter hitrejši razvoj kariesa ali parodontoze so le nekatere od težav, ki jih prinaša pomanjkanje estrogena.³

Zanimivo je, da čeprav sestava mikrobioma v ustih in črevesju ni identična, z normaliziranjem črevesne mikroflore dosežemo tudi spremembe v ustni sluznici.⁴ Znanstvenikom je celo uspelo

zanesljivo določiti, kako sprememba sestave mikrobioma v črevesju vpliva na spremembo sestave mikrobioma v ustih ali vaginalni sluznici.

Znanost na tem področju hitro napreduje. Številne raziskave iz dneva v dan povečujejo naše razumevanje neverjetno obsežne vloge mikroorganizmov za naše zdravje.

Že statistika pojavnosti bolezni je znanstvenike napeljala, da se vse bolj poglobljajo v povezavo med menopavzo, spremembami v mikrobiomu in pojavom nekaterih »značilnih ženskih bolezni«. Tako so ugotovili neposredno povezavo med disbiozo (porušeno ravnovesje v mikrobiomu) ter sistemskim lupusom, Alzheimerjevo boleznijo, revmatoidnim artritisom, Sjögrenovim sindromom in številnimi drugimi boleznimi.

Kaj se bo v našem telesu dogajalo s hranili, vitamini, rudninami in aminokislinami, je očitno zelo odvisno od tega, kdo jih bo obdeloval. Zato je zelo pomembno, da ravnovesje, ki se z usihanjem estrogena zamaje, čim prej povrnemo in tako preprečimo domino učinek nepotrebnih težav.

3 Hernandez-Vigueras et. al., 2016.

4 Ding in Schloss, 2014.

Uglasite zdravje!

Multi EM ferment®

Večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom 31 Efektivnih mikroorgaizmov. 20 milijard EM v dnevnem odmerku. Uglasite mikrobiom!

Asta-Ω3

2.750 mg Ω3
1.150 mg EPK,
1.000 DHK vsak dan!
TOTOX < 5

Najvišja koncentracija omega-3 v naravni obliki trigliceridov.

Neotosil

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.



www.EuBIOMA.si

Na voljo v spletni prodajalni www.eubioma.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnih in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.



Menopavza – druga pomlad?

DIANA VLAHINIČ, TCM, CERTIFICIRANA SVETOVALKA
TRADICIONALNE KITAJSKJE MEDICINE

Kadar v zahodnem svetu omenimo besedo menopavza, jo večinoma povezujemo z neprijetnim obdobjem v življenju žensk, saj takrat večino žensk začnejo spremljati neprijetni simptomi, ki vplivajo na njihovo kakovost življenja.

Ženske v menopavzi doživljajo nihanja razpoloženja, slabo spijo, pestijo jih vročinski oblivi oziroma valunge, nabirajo se jim odvečni kilogrami, pogosto so razdražljive, njihov libido se zmanjša, lahko pa tudi zapadejo v depresijo ... Vse to nastane kot posledica hormonskega neravnovesja, to pa utegne pripeljati tudi do večjih težav, kot so srčno-žilne bolezni in osteoporoza.

KITAJSKA MEDICINA IN MENOPAVZA

Med učenjem kitajske medicine sem izvedela, da nekoč kitajski zdravniki tradicionalne medicine pri ženskah niso opazali menopavznih težav, kar kršne poznamo dandanes; tamkajšnje ženske so se v tem obdobju počutile odlično, nemalokrat celo bolje kot pred menopavzo! Ko so jih evropski učenci začeli spraševati, kako naj pomagajo

ženskam v menopavzi, so jih zato sprva le presenečeno gledali, saj vprašanja niso najbolje razumeli.

Na Kitajskem so namreč ženske menopavzo doživljale kot drugo pomlad, kot obdobje novih začetkov, novih projektov in časa, ko so v ospredju spet one, ne le družina. Kitajke se nekoč (zdaj je žal drugače) tudi niso srečevale z neprijetnimi simptomi menopavze – niso poznale oblivov, depresije, razdražljivosti in nihanj razpoloženja.

ZAKAJ?

Preprosto zato, ker so vse življenje živele s filozofijo petih elementov, ki jih uči tradicionalna kitajska medicina. Živele so z zavedanjem, da je treba svoje telo krepiti, zato so se prehranjevale veliko bolj zdravo, kajti zavedale so se pomena starega reka, da starost vpraša, kaj je počela mladost.

Filozofija kitajske medicine je bila vpletena v njihovo življenje, zato so vedele, da je ključna prehrana: če se želijo zdravo starati, se morajo zdravo prehranjevati.

Na Kitajskem tako rekoč niso uživali živalskih mlečnih izdelkov, jedli so veliko fermentirane soje, ki v telesu deluje kot fitoestrogen in pomaga uravnati raven estrogena, poleg tega niso uživali procesirane hrane in sladkarij. Ženske so se redno in zmerno gibale ter uživale zelo malo ali nič alkohola. Tako so skrbele, da je bila energija meridijana jeter, vranice in ledvic pretočna, zato tudi menopavza ni bila čas težav, ampak dobre energije.

Sodobna Kitajska, preplavljena z bistroji hitre in procesirane hrane ter mlečnimi izdelki, seveda ni niti senca tega, kar sem opisala. Tudi bolezenske težave zdaj strmo naraščajo, saj ljudje ne živijo več z upoštevanjem zakonov narave – enako kot v zahodnem svetu.

S stališča kitajske medicine in naturopatije so torej menopavzne težave povezane predvsem z neravnovesjem energijskega biopotenciala jeter, vranice in ledvic. Ko telo znova okrepimo ter vzpostavimo ravnovesje in pretočnost, se lahko tudi težave umirijo.

To je pravzaprav dobra novica, saj pomeni, da lahko s spremembo prehrane, z zmerno vadbo in pomočjo nekaterih zelišč tudi zahodne ženske v menopavzi najdemo mir in dobro počutje. Na pomoč nam lahko prijazno priskočijo zelišča, ki nam jih je dala narava.

ŠATAVARI

Šatavari je vrsta špargljev, ki izvira iz Indije in Himalaje. Tradicionalno je v rabi kot ženska adaptogena rastlina, bogata z izoflavoni – dobro znanimi fitoestrogeni, ki jih je najti tudi v soji.

Ajurvedska medicina šatavari uporablja tudi kot antispazmodik, ki pomaga pri menstrualnih krčih. Velja tudi za tonik za maternico, saj pomaga uravnavati delovanje maternice v različnih fazah menstrualnega cikla.



KOROMAČ

Koromač v zeliščni medicini uporabljajo skoraj vse kulture. Najpogosteje je v rabi kot prebavni tonik, ki olajša napihnjenost in prebavne krče. Nedavno so odkrili, da semena koromača vsebujejo precejšnje količine fitoestrogenov, ki se vežejo na estrogenske receptorje, zaradi česar blažijo simptome, povezane z zniževanjem ravni estrogena, ki je značilno za menopavzo. Znano je tudi, da spojine v koromaču izboljšujejo delovanje jeter, ki lahko vplivajo na recikliranje estrogena.

OVES

Oves je v naravni medicini v rabi že stoletja in je še posebno uporaben pri ljudeh z živčnimi motnjami, zlasti pri živčni izčrpanosti. V zvezi z menopavzo je nadvse pomemben vpliv ovsna na raven holesterola v krvi, kajti ena od težav, ki se pogosto pojavi pri ženskah v menopavzi, je, da se zaradi zmanjšanja količine estrogena zviša raven holesterola LDL. Oves vsebuje spojino beta glukan, ki spada med topne vlaknine, ki nase vežejo LDL-holesterol in ga skozi črevesje izločajo iz telesa.

NAVADNA KONOPLJKA (VITEX AGNUS CASTUS)

Konopljika ima močan vpliv na hipotalamus in na delovanje hipofize, poleg tega pomaga normalizirati raven drugih hormonov: zmanjša raven prolaktina ter izboljša razmerje med ravno estrogena in progesterona.



Ekološki zeliščni kompleks za ženske

S šatavarijem, vitexom, žajbljem, sveto baziliko, ovsom in koromačem.

viridian
Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

ŽAJBELJ

Žajbelj je še eno zelišče z dolgoletno tradicijo uporabe pri ženskih težavah. Dobro znan je kot antispazmodik, tradicionalno pa je v rabi tudi kot pomoč pri vročinskih oblivih v menopavzi.

SVETA BAZILIKA

Rastlina, ki je v ajurvedski medicini bolj znana kot tulsi, je zelo cenjen adaptogen, saj pomaga uravnati fiziološki odziv telesa na stres (dolgotrajno povišana raven kortizola), zato je sveta bazilika odličen stabilizator razpoloženja, poleg tega pomaga pri odpravljanju stresa.

Vsa ta čudovita zelišča, zlasti pa njihove kombinacije, učinkovito podprejo delovanje telesa, krepijo jetra in črevesje in pomagajo uravnati hormonsko neravnovesje, s tem pa izboljšajo počutje žensk v menopavzi.

Ne pozabite niti na primerno prehrano! Iz nje izločite vse živalske mlečne izdelke, procesirano hrano, slabe maščobe in sladkarije. Opustite kajenje ali ga vsaj omejite in prenehajte uživati alkohol, saj zelo poslabša simptome menopavze (dodatno obremenjuje že tako preobremenjena jetra in povzroča hormonsko neravnovesje).

Poskrbite za zmerno gibanje, kajti zmerena telesna vadba poviša raven estrogena, znatno zmanjša nevarnost za nastanek osteoporoze (uživajte tudi vitamin D₃ in magnezij) in srčnih bolezni, ublaži stres, pomaga izgubljati odvečne kilograme ter blaži vročinske oblive, razdražljivost in nespečnost.

Če je vaša telesna pripravljenost slaba, začnite počasi, če ne drugače pa s sprehodom okrog doma, nato pa sprehode postopno podaljšujte. Koristni so zlasti hoja, aktivno delo na vrtu, ples, kolesarjenje in plavanje.

Menopavza ni obdobje trpljenja, ampak je naraven proces, skozi katerega gre vsaka ženska. Zdrava prehrana, zmerena vadba in zdravilna zelišča vam bodo pomagala, da boste šle skozi to obdobje zlahka, srečne in zadovoljne.



(P)ostanimo ženstvene

ŽIVA POGAČNIK, PREHRANSKA SVETOVALKA
PO NAČELIH TRADICIONALNE KITAJSKJE MEDICINE

*Konec delovanja jajčnikov ni nujno
tudi konec proizvodnje estrogena.
Spoznajte svoje »rezervne jajčnike«.*

Kitajska medicina žensko naravo označuje kot pretežno jin. Načelo jin pomeni vse, kar sprejema, kar je umirjeno, pasivno, hladno in temno, pa tudi telo, telesne tekočine (sline, prebavni sokovi ...) in hormone ter se razlikuje od janga, ki pomeni toploto, živahnost in svetlobo.

Menopavza je naravni proces, ki nastopi, ko se preneha proizvodnja spolnih hormonov v jajčnikih, s čimer se naravno prekine tudi menstruacijski cikel, vendar to ni nujno konec proizvodnje estrogena, kot nenehno poslušamo in beremo. Vlogo proizvodnje potrebnih hormonov takrat (lahko) prevzamejo nadledvične žleze, zato lahko v tem obdobju ženske uživamo v tako imenovani drugi pomladi. Težave nastanejo, če je nadledvična žleza oslABLJENA in te naloge ne zmore. V tem primeru sledijo vsi dobro znani neželeni simptomi menopavze. Menopavzne težave torej niso usoda, ampak posledica pretiranega izčrpanja in stresa (nadledvična žleza izloča stresne hormone), ki tudi najbolj utruja.

Kadar v tradicionalni kitajski medicini govorijo o pomanjkanju hormonov, temu pravijo pomanjkanje esence jin. Če naj doživimo drugo pomlad, je torej treba negovati ledvice oziroma predvsem ledvični jin. Ledvični jin je namreč temelj esence jin (tekočine, hormoni ...) drugih glavnih organov. Kar nekaj nevšečnih simptomov menopavze je povezanih s pomanjkanjem jetrnega jina (vzkipljivost, nespečnost ...) in vraničnega jina (pomanjkanje prebavnih sokov), vendar moramo okrepiti zlasti ledvični jin, saj na njem temeljijo vsi drugi.

Esenco jin bomo najhitreje in najbolj temeljito okrepili s celostnim pristopom. Jin lahko kultiviramo na različne načine: z uravnavanjem čustvanja (nestrpnost, jeza, čustvena vznemirjenost, stres), s telesnim in mentalnim sproščanjem, z nežno vadbo, z izogibanjem stresnim situacijam in stimulansom ter s prehrano, ki krepi jin.

Krepitev jina ob pomoči prehrane poteka na dva načina – z izbiro pravih živil in z ustrezno pripravo hrane. Izbirajmo živila, ki so po naravi hladna, vlažijo in ustvarjajo tekočine, najbolje pa jih je uživati v obliki juh in enolončnic, saj je tako hrana lažje prebavljiva in sočnejša.

Prvi in najpomembnejši korak, ki je včasih tudi vse, kar moramo storiti, pa ni uporaba pravih živil, ampak opuščanje povzročiteljev težav.

Živila in navade, ki izčrpavajo jin oziroma pretirano grejejo, so:

- » alkohol,
- » kava,
- » pretirane količine mesa, predvsem jagnjetine,
- » nekakovostno meso,
- » vroče začimbe (cimet, klinčki, ingver),
- » prenajedanje,
- » močna čustva,
- » kajenje.

SKUPINE ŽIVIL, S KATERIMI KREPIMO JIN

Sadje hladi in vlaži. Tudi večina zelenjave ima hladilno naravo; lažje prebavljiva je, če jo uživamo kuhano. Pri tem upoštevajte, da temno zelena

in vlaknasta zelenjava koristi krvi, grenka pa suši, zato se ji vseeno velja izogibati.

Žita so nevtralna osnova: krepijo vranico in odstranjujejo vlago. Ječmen, proso in beli riž imajo hladno naravo.

Stročnice imajo na splošno toplo naravo, vendar jih kljub temu večina krepi jin. Priporočljiva sta predvsem soja in črni fižol.

Semena in oreščke raje uživamo namočene in v majhnih količinah, sicer bomo spodbudili pretirano delovanje jeter.

Živalski izdelki najbolj krepijo kri in so potrebni predvsem v primeru primanjkljajev. Zadostne količine proteinov so potrebne za proizvodnjo hormonov. Živalske izdelke je treba jesti v majhnih količinah, pri njihovi prebavi pa si pomagamo z obilo zelenjave. Nadvse pomembno je, da so bile živali primerno vzrejene.

Mlečni izdelki in jajca krepijo jin (vlažijo). Če jih že uživamo, zadoščajo že majhne količine, po možnosti iz ekološke pridelave. S tem bomo preprečili stagniranje in vročino v jetrih, kar izčrpa ledvični jin. Ne uporabljamo homogeniziranih mlečnih izdelkov. Najbolje je uživati fermentirane mlečne izdelke, zlasti kozje.



VEČ SPODNJIH ŽIVIL – MANJ TEŽAV

Murve, jabolka, hruške, breskve, sveža zelenjava, fižol mung in njegovi kalčki, tofu, proso, ješprenj, zeleni stročki fižol, črni in druge vrste fižola, korenina kuzu, lubenica in melone, robidnice, maline, borovnice, morske alge (spirulina in chlorella), črni sezam (primeren pri težavah z zaprtjem), sardele, raki, školjke, špaglji.

POZORNI SMO LAHKO TUDI NA NEKATERE HRANILNE SNOVI, KI SO POMEMBNE ZA ODPRAVLJANJE NEPRIJETNIH SIMPTOMOV MENOPAVZE:

Vitamin E: vitamin E je ključen, saj spodbuja proizvodnjo estrogena. Še posebno dober vir tega vitamina je olje pšeničnih kalčkov. Kadar težave v menopavzi vztrajajo kljub dobri prehrani, ki vsebuje obilo vitamina E, bodo veliki odmerki tega vitamina v obliki prehranskih dopolnil najverjetneje odpravili vročinske valove in druge večje težave. V ta namen moramo jemati po 300 I. U. vitamina E (300 mg) trikrat na dan, najbolje ob obrokih.

Vitamini skupine B: ti vitamini so pomembni za obnovo živčevja, zmanjšujejo kognitivne težave in omilijo nihanje razpoloženja, ki ga v možganih ustvarja pomanjkanje estrogena. Poleg tega učinkovito zavirajo pretirano izločanje stresnih hormonov.

Kalcij: Zaradi zmanjšanega vsrkavanja kalcija v prvih fazah menopavze je treba upoštevati prehranska načela, ki prispevajo k večji absorpciji kalcija. Pri presnovi kalcija je potrebna zadostna količina magnezija in vitamina D, ki ga pridobimo z izpostavljanjem soncu. Če naj preprečimo nastanek osteoporoze, mora biti prehrana polna mineralov, zato velja uživati obilo zelene listnate

zelenjave (špinača, ohrovt, listje rdeče pese ...) in stročnic (soja, črni in mung fižol, leča ...). Zlasti soja vsebuje veliko fitoestrogenov, ki blažijo vročinske valove in nočno znojenje ter ščitijo pred srčnimi boleznimi. Tofu iz soje vsebuje veliko kalcija.

Priporočljivo je tudi uživanje zadostnih količin **vitamina D** in **magnezija**.

Vitamin A: pomaga vlažiti sluznice.



Esencialne maščobne kisline (omega 3, GLA): ščitijo pred srčnimi obolenji – že jušna žlica lanenega olja na dan ohranja prožnost žil, navlaži tkiva in ščiti pred rakom na roditih. Uživajmo majhne in mastne ribe, oreščke in semena (orehi, konoplino seme, semena chia, sezam, sončnična seme, pinjole in laneno seme).

V pomoč je lahko tudi zeliščna terapija:

Aloja vera: ima hladilen, pomirjajoč učinek in je najboljši ledvični jin tonik. To je primerno živilo za vse, ki vas rado zebe ali pa je vaše blato premehko. Odmerjanje: 2 žlički gela zmešajte s skodelico vode. Uživate dvakrat ali trikrat na dan.

Matični mleček: krepi ženski hormonski sistem. Če kakovostni prehrani dodajo še matični mleček, večina ljudi s pomanjkanjem hormonov opazi večjo hormonsko aktivnost v obliki boljšega počutja in več energije.

Ali veste, da ob uživanju presne čokolade izredno pozitivno vplivate na vaše razpoloženje in zdravje?

COCOA BIO PRESNA ČOKOLADA
brez rafiniranega sladkorja, mleka in soje, iz BIO surovih neproženih kakovostnih zrn je bogat vir antioksidantov. Ima nizek glikemični indeks, IG-35. Sложена je s kokosovim sladkorjem (cvet).

Na voljo v spletni trgovini www.cocoo.si

V trgovinah: INTERSPAR, MERCATOR, TUŠ, LECLERC in specializiranih ekoloških trgovinah.

PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

SEZAMOVO KREPČILO™

je neizčrpen naravni vir hranilnih in regenerativnih snovi, ki so nepogrešljive tako za tvorbo kot za obnavljanje čvrstih, prožnih kosti in ki prispevajo k zdravi koži, čvrstim nohtom in sijočim lasem.

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



Zakaj se redimo!?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Enaka količina hrane na krožniku – in vse več »ostankov« na bokih

Sprememba ravni hormonov, predvsem upad proizvodnje estrogena, prispeva k izgubi mišične in kostne mase ter k povišanju inzulinske rezistence, kar pomeni, da celice ne dobivajo dovolj energije oziroma da ostaja v ožilju, kjer povzroča težave, mi pa čutimo nerazložljivo utrujenost.

Zato čutimo pretirano potrebo po (predvsem škrobnati in sladki) hrani, ki se neizkoriščena nabira na bokih in v drugih maščobnih rezervah. Utrujenost poskušamo odganjati s kavo in drugimi poživilmi, kar dolgoročno položaj le še poslabša.

Za ohranjanje hormonskega ravnovesja in uravnavanje teže je zelo pomembno, da v menopavzi povečamo uživanje beljakovin, vendar hkrati pazimo, da z njimi ne zakisamo telesa, saj bo v tem primeru telo za razkisanje poskrbelo z izčrpavanim zalog kalcija.

Strokovna priporočila pravijo, da je v meni priporočljivo povečati uživanje beljakovin, in sicer na 2 g/kg telesne teže. Če tehtate 60 do 70 kilogramov, to pomeni 120 do 140 gramov beljakovin na dan. Torej bi morali vsak dan zaužiti več kot pol kilograma mesa ali rib, skoraj kilogram sira ali več litrov mlečnih izdelkov. Tako očitno ne bo šlo, saj bi nastopile težave zaradi prevelike količine kislih presnovkov, ki bi se nalagali v telesu ter nas ropali

alkalnih rudnin in rušili imunski sistem. Eno težavo bi zgolj zamenjali z drugo.

Kot na drugih koncih sveta to počnejo že tisočletja, se rešitev skriva v rastlinskih beljakovinah, predvsem tistih iz stročnic, saj nam poleg beljakovin priskrbijo tudi fitoestrogene, ki po naravni poti blažijo izpade v nastajanju estrogena.

Da si bomo zagotovili dovolj energije in zmanjšali hlepenje po sladkem, je treba čim več ogljikovih hidratov zamenjati s kakovostnimi maščobami (srednjeveržnimi, omega 3 in GLA).

Tak protokol prehranjevanja ne rešuje le naše lepe postave. Še pomembnejše je, da nas hkrati varuje pred številnimi zapleti, povezanimi z upadom proizvodnje estrogena. Poleg drugega omogoča, da možgani lažje premestijo nihanja ravni estrogena, kar pomeni manj kognitivnih težav in sprememb razpoloženja ter manj utrujenosti.

Več o tako imenovani »dieti za mitohondrije« (MITO) boste lahko prebrali tudi v novem priročniku z naslovom *Kako do več energije*.



EDINSTVEN KOMPLEKS 20 AMINOKISLIN

- ▶ FORMULACIJA STROKOVNJAKOV
- ▶ PROSTA OBLIKA, HITRA ABSORPCIJA
- ▶ NAREJENI S FERMENTACIJO ENCIMOV
- ▶ ČISTI, KRISTALIZIRANI, CERTIFICIRANI
- ▶ BREZ DODANIH POMOŽNIH SNOVI

Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Kalček, Norma in ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051 801 500



Je menopavza nalezljiva?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Pred nekaj dnevi je na sejmu Narava zdravje k meni pristopil gospod in mi šepetaje zaupal svojo težavo. Ker je njegova žena v menopavzi in jo »hudo obliva«, je želel vedeti, ali je menopavza morda nalezljiva, saj se je tudi sam začel zbujati ves preznojen, in to ob enakih urah kot žena.

Preden se začnete smejati, naj vam povem, da ni prvi! Tudi na predavanjih sem že večkrat doživela, da so moški tožili nad vse slabšim spancem, nočnim prebujanjem in znojenjem.

Navadno jih vprašam, katere spremembe so zaznali pred nastopom težav. »Ste se morda preselili, obnavljali spalnico, zamenjali pohištvo ali vzmetnico?« V devetih od desetih primerov so me osuplo pogledali, kot da sem jasnovidna čarovnica: »Kako veste? Res smo nedavno zamenjali vzmetnice/kupili novo pohištvo,« mi povedo.

Odkar smo v okviru projekta postali pozornejši na to, kako okolje, v katerem prebivamo, vpliva na

naše zdravje in počutje, na vsakem koraku ugotovljamo, da imajo težave »neznanega vzroka« še kako otipljive vzroke.

TRIJE SKRITI TATOVI SPANCA

1. Večina vzmetnic na trgu je iz poliuretan-ske pene. Spreminjajo se barve in teksture, spreminjajo se trženjski pristopi, osnova pa ostaja enaka – nafta, iz katere izdelujejo surovine, ki jih ob pomoči kemikalij ekspandirajo v take in drugačne pene. Taka ležišča v desetih letih izgubijo približno polovico svoje teže. Vas zanima, kam je šla druga polovica? V obliki mikrodelcev se loči od ležišča: velik del jih vdihava človek, ki spi na njej, ali pa ustvarja prah, ki ga vidimo na tleh spalnice. Od 50 tisoč mikrodelcev plastike, ki jih vsako leto vnese vase povprečni zemljan, jih precejšnji delež ustvarijo prav naša ležišča!

Nova ležišča, zlasti če so obdelana z dišavami, protimikrobnimi snovmi ali zaščito pred pršicami, dihalom ponujajo še bolj kompleksen koktajl kemikalij, ki jih med spanjem nenehno vdihujemo.

2. Ležišča nam kratijo spanec tudi tako, da nas ponoči prebuja znojenje, torej ni vedno povezano z nihanjem ravnih hormonov. Vse prepgosto se vzrok za to skriva v postelji in posteljnem perilu, ki ne diha. Posledično se v taki postelji pregrejamo in pretirano znojimo. Ko pa telo izgubi energijo in nas začne zebsti, se zbudimo. Da bomo telesu olajšali nočno termoregulacijo, je zelo pomembno, da ne spimo, oviti v plastiko! Pižama in posteljno perilo iz naravnega materiala ter naravno ležišče omogočita, da koža diha, zato tudi nočno nihanje telesne temperature (ki je sicer normalen pojav) »zvozimo« brez prebujanja. Moje »nočno oblivanje« se je uredilo, ko smo zamenjali pokrivala. Zdaj celo v hotele nosim s sabo domačo blazino in bombažno odejo.

3. Spanec nam lahko kradejo tudi strupi iz okolja. Zelo pogosto namreč slišim, da so težave nastopile, ko so stare parkete v spalnici zamenjali sodobni laminati ali pa je stara, odslužena omara odstopila mesto novi, sodobni garderobni omari. Nespečnosti se navadno pridružijo tudi glavoboli, suha nosna sluznica, dražec kašelj in »megla« v glavi.

Drži, da je sodobne talne obloge »na klik« lahko montirati in da so nove omare funkcionalnejše.

TRI RASTLINE, KI PONOČI IZDIHUJEJO KISIK



Taščin jezik (*Sansevieria trifasciata*) je zelo zmožljiv zračni filter, ki iz zraka, ki ga vdihavamo, odstranjuje vsaj pet škodljivih kemikalij. Tako kot tašča nikoli ne spi, tudi taščin jezik ponoči izdiha kisik in prispeva k boljšemu spancu. Pogosto

slišimo, da je taščin jezik strupen – seveda je, če ga uživata (to velja za domala vse sobne rastline)! Če pa uživata le zrak, ki ga ta rastlina čisti, pa vas »tašča« v spalnici ne bo motila.

Rastline, ki ponoči izdiha kisik, so tudi **orhideje** in **aloja vera**!

Po svoji obliki in energiji pa so orhideje zagotovo veliko prijaznejše v spalnici – pogled nanje nas bo verjetno bolj razveselil.



Imajo pa skupno težavo – iz njih bo verjetno še deset let izhlapeval rakotvorni formaldehid, ki je obenem dokazani uničevalec živčevja in možganov. Sodobni materiali oddajajo tudi kopico drugih kemikalij, ki obremenjujejo jetra, pljuča, možgane in celoten hormonski sistem. Četudi ste kaj takega že nepovratno vgradili, je včasih bolje posteljo za nekaj časa prestaviti v drug prostor. Koncentracije strupenih hlapov so namreč največje v začetnih mesecih (ali letih), zato je bolje, če ne spimo v taki »plinski celici«.

Druga možnost je, da izboljšamo prezračevanje v spalnici in tako zagotovimo redno redčenje strupov s čistim zrakom. Za kaj takega ne zadošča, če imamo med spanjem priprto okno. Potrebujemo večji pretok (20 m³ na uro/osebo), ki ga dosežemo s prezračevalnimi sistemi ali pa tako, da ustvarimo prepih.

Formaldehid in druge kemikalije vsrkavamo in filtrirajo tudi številne sobne rastline. Za spalnico so primerne tiste, ki ponoči ustvarjajo kisik, denimo taščin jezik.

Precej težav s spancem torej lahko rešimo že s temi ukrepi.

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



Zakaj se v službi znojimo več kot doma?

Telo razume stres kot smrtno nevarnost, zato vsakič sproži izliv adrenalina iz nadledvične žleze, kar nam omogoči, da se borimo ali zbežimo. Naval krvi je nujen in dobrodošel spremljevalec tega dogajanja, saj telo sklepa, da potrebujemo dodatno energijo za rešitev iz nastale situacije.

Telesu še na misel ne pride, da si nikakor ne želite, da bi bilo opazno, kaj si mislite o komentarju svojega direktorja ali o nesramnosti katerega od kolegov. Tudi tega ne razume, da ju ne želite preteptati ali zbežati kilometre stran od njiju. (No, morda si želite storiti prav to, le da si ne upate ...)

V času pred menopavzo ste nekako zmogli pogoltniti take neprijetnosti in ohraniti (hladen) nasmešek na obrazu. Kaj se je spremenilo, da v menopavzi že vsaka najmanjša zagata, strah, skrb ali jeza sproži cunami, ki nažene kri po telesu in

vas pusti mokre do kosti? Zakaj ima znoj na delovnem mestu drugačen vonj kot znoj na vrtu ali v telovadnici?

Stresni hormoni, ki se jih telo rešuje tudi ob pomoči znoja, v stiku z zrakom hitro dobijo neprijeten vonj. Če jih ujamejo še oblačila iz umetnih materialov ali navidezno naravna oblačila, ki so »tehnološko dodelana«, bo vonj še hujši.

KOLIKO MAJIC IN BLUZ POTREBUJE ŽENSKA NA DELOVNEM MESTU?

Odgovor je odvisen od tega, o kakšnih oblačilih govorimo. Ekološki bombaž, lan, bambus in konoplja koži omogočajo dihanje, zato se tudi navali vročine umirijo hitreje, v njih se boste manj znojili, njihova zračnost pa prispeva tudi k temu, da nastaja manj neprijetnih vonjav. Takšna oblačila lahko večkrat posušite in znova oblečete, ne da bi se vam bilo treba bati, da boste zaudarjali. Kaj takega pri poliestru, modalu, akrilu, poliamidu in podobnih novodobnih materialih ne pride v poštev.

V obdobjih vročinskih oblivov je najbolje nositi oblačila iz lanu ali konoplje, saj njuna vlakna bolj hladijo telo. Kadar vas doleti vročinski obliv, zamenjajte majico, preznajeno pa posušite.

Da se boste izognili temu, da bi vaši kolegi preštevali, kolikokrat na dan ste se preoblekli, imejte s sabo po dva ali tri enake kose. To je dobra in priročna rešitev tudi za poslovne poti in sestanke. Eno majico imejte na sebi, eno pa v torbici. Če bo treba, jo boste hitro zamenjali in se boste še naprej počutili sveži.

ŠE NEKAJ TRIKOV ZA HITRO HLAJENJE

V torbici imejte eterično olje poprove mete ali vrtnice. Že nekaj vdihov vam bo hitro shladilo glavo in zazdelo se vam bo, da je temperatura v prostoru padla za kako stopinjo. Vrtnica ni tako hladilna, vendar uravnava izločanje stresnih hormonov in sprošča, kar je tudi zelo pomembno. Pred pomembnim sestankom ali javnim nastopom na oblačilo, ogrlico ali ruto kanite kapljico metinega ali vrtničnega eteričnega olja. Inhaliranje vam bo dobesedno pomagalo ohraniti »hladno glavo«.

KAJ BOSTE PILI?

Če želite umiriti vrhunice vročičnih oblivov, namesto kave začnite uživati več zelenega ali mate čaja. Tudi te pijače vsebujejo precej poživljajočega kofeina, le da ne delujejo tako silovito, zato ne bosta »zakuhali«. Seveda ne pozabite na vodo, ki hladi, razstruplja in umirja hkrati.

PREHRANSKA DOPOLNILA ZA HARMONIZIRANJE GLAVE IN TELESA

Zlasti v meni je treba dodatno brzdati stresne hormone, nihanje razpoloženja in krvni obtok. Cimicifuga, pripravki iz rožnega korena, celoten spekter vitaminov skupine B in magnezij so za ta namen zelo blagodejni.



i **Za več zdravja na delovnem mestu!**

ALI STE SE PRIJAVILI ZA SREDSTVA ASI, NAMENJENA STAREJŠIM DELAVCEM?

Naš konzorcij za zdravo delovno mesto, ki ga koordinira Inštitut za produktivnost, ponuja celosten pristop k razvoju in izvedbi projektov, ki bodo dosegali praktične, hitre in merljive učinke. Več o možnih dejavnostih lahko preberete tudi na spletni strani www.zazdravje.net, in sicer v zavihku **Zdravje na delovnem mestu**, ali pa pišite na e-naslov posljite.novice@gmail.com.

D-BRE REŠITVE



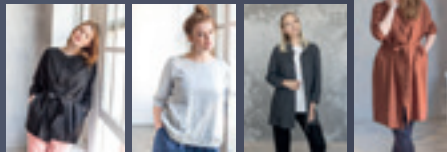
Menopavza brez vročinskih oblivov

Cimicifuga XXI kapljice Soria Natural omilijo vročinske oblive, nočno znojenje, nemir

in **razdražljivost**, ki nastanejo zaradi hormonskih sprememb v menopavzi. Vitamina B₁₂ in B₆ prispevata k **zmanjšanju utrujenosti**. Cimicifuga XXI kapljice Soria Natural so popolnoma naravne. Ne vsebujejo konzervansov, alkohola, sladkorja in sladil. Primerne so tudi za vegane. Zaradi uporabe sodobnih postopkov priprave so do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic. Na voljo v vseh lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah.

www.soria-natural.si

Oblačila iz LANU in KONOPLJE Perilo iz VOLNE ter SVILE



zelenatrgovina

Ljubljana, BTC, hala A
www.zelenatrgovina.si



5 + 1 – akcijski načrt za krepkejša kosti

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Kaj lahko storimo, da bodo naše kosti prožne in trdne tudi po menopavzi?

Ste vedeli, da ima polovica žensk po šestdesetem letu osteoporozo? Obenem kar vsaka druga ženska po petdesetem letu utrpí zlom kosti. Če si zlomi kolk, obstaja velika nevarnost, da bo postala invalidka. Kje iskati razloge za vse večjo poraznost kosti žensk po vstopu v menopavzo?

MENOPAVZA IN NJENE NEVŠEČNOSTI

Normalno je, da ženska med 48. in 51. letom starosti vstopi v menopavzo. Nekatere z vstopom v menopavzo nimajo večjih težav, druge pa – zlasti v prehodnem obdobju – trpijo zaradi navalov vročine, nočnega znojenja, nespečnosti in nihanja razpoloženja. Vse pogostejše pa se pri ženskah v tem življenjskem obdobju pojavi ali poslabša osteoporozo. Številni njen nastanek povezujejo predvsem z upadom ravni estrogena.

JE ZA OSTEOPOROZO V MENI KRIV LE UPAD ESTROGENA?

Najpogostejši krivec za pojav osteoporoze v meni je lahko spremljajoči upad ravni hormona estrogena. Razlog? Ne le vitamin D₃, kalcitonin in paratiroidni hormon, nenehni proces razgradnje

in izgradnje kostnine pomaga uravnati tudi estrogen. Tako se vsako leto zamenja do deset odstotkov kostnine. S tem procesom kosti tudi vzdržujejo primerno gostoto in trdnost. Gostota in trdnost kolčnih in hrbtnih kosti je najvišja sredi dvajsetih let, pri drugih kosteh pa okrog štiridesetega leta. Po tem obdobju začne gostota oziroma čvrstost kosti upadati, kar pomeni, da je razgradnja kostnine hitrejša od njene izgradnje. Ker hormon estrogen skrbi za hitro izgradnjo čvrstih kosti, je samoumevno, da z upadanjem njegove količine v menopavzi proces izgradnje kostnine v primerjavi z razgradnjo postane še počasnejši. Tako kosti postajajo vse bolj porozne in lomljive.

Ali se bo osteoporozo pri ženski v menopavzi pojavila ali ne, pa ni odvisno le od upada ravni estrogena. Pri tem naj bi igrala vlogo tudi stanje kostne gostote pred vstopom v menopavzo in hitrost zmanjševanja gostote kosti v menopavzi. Če torej ženska že pred vstopom v menopavzo nima prav gostih in čvrstih kosti ali pa trpi zaradi nekaterih drugih težav (revmatizem, multipla skleroza ...), ki lahko pripeljejo do osteoporoze, bo izguba kostne gostote z vstopom v menopavzo še izrazitejša, kot če so bile predtem njene kosti v odličnem stanju. Verjetnost za nastanek osteoporozo v meni je večja tudi v primeru, da ženska hkrati z vstopom v meno začne zelo hitro izgubljati gostoto kostne mase, tj. za dvajset odstotkov v prvih petih do sedmih letih menopavze.

Vse to nakazuje, da ženske s svojim življenjskim slogom ustvarjajo razmere tako za čvrste in zdrave kosti kot za krhke in lomljive. Menopavza je le kritična točka preverjanja, kako dobro smo predtem skrbeli zanje. Če je bila skrb za kosti slaba, bo posledica tega osteoporozo v meni – in nasprotno.

Menopavza je le kritična točka preverjanja, kako dobro smo predtem skrbeli za kosti.

S ČIM SI ŽENSKA KRADEMO TRDNOST KOSTI?

Dejavnikov, s katerimi ženska vede ali pa nevede šibimo svoje kosti, je precej. Mednje spadajo jemanje nekaterih zdravil, neakovostna prehrana,

dehidracija, uživanje umetnih pijač in alkohola, težave s prebavili, pomanjkanje gibanja, kajenje, kronični stres, pomanjkanje vitamina D₃ in še bi lahko naštevali. Če želite imeti trdne kosti, upoštevajte čim več točk naslednjega »akcijskega načrta«.

1. LOTITE SE NARAVNEGA REŠEVANJA TEŽAV

Številna zdravila, kot so antibiotiki, kortikosteroidi in antacidi, rušijo ravnovesje črevesne flore, poleg tega poslabšajo prebavo ter vsrkavanje kalcija, magnezija in drugih vitalnih snovi iz prebavil v telo. Ker posledično telo trpi pomanjkanje bazičnih mineralov (kalcij, magnezij ...), potrebnih za vzdrževanje kislo-bazičnega ravnovesja, jih začne jemati iz kosti. Za zdrave kosti so denimo problematični tudi preveliki odmerki ščitničnih hormonov.

2. ZMANJŠAJTE ZAKISANOST

Tudi industrijsko predelana hrana, polna sladkorja, enostavnih ogljikovih hidratov (bela moka, pecivo, kruh ...), konzervansov in barvil, ter presežek beljakovinske hrane ne podpirata zdravja kosti. Že samo beli sladkor lahko na različne načine spodbudi nastanek osteoporoze, saj zelo zakisa telo, kar pospeši izgubo kalcija iz kosti. Poleg tega povzroča hiperinzulinemijo in spodbuja telesna vnetja. Obenem ruši ravnovesje črevesne flore, kar dodatno zmanjša preskrbo telesa s kalcijem.

3. PODPRITE ČIŠČENJE

Nezadostno pitje vode telesu onemogoča ustrezno čiščenje in razkisanje ter lahko poveča verjetnost nastanka vnetij. Ker je dehidracija za telo stres, pride tudi do znane reakcije »boj ali beg«, pri kateri se izločajo stresni hormoni, kot je kortizol, ki pospešujejo izgubljanje kostne gostote.

Žal dandanes vodo vse prepogosto zamenjujejo umetne pijače in alkohol, ki še poslabšajo stanje kosti. Raziskovalci Univerze Tufts, ki so preiskali nekaj tisoč ljudi, navajajo, da imajo ženske, ki redno pijejo po tri ali več kola pijač na dan, za štiri odstotke nižjo kostno gostoto kolčnih kosti. Izgubo kostne gostote naj bi med drugim povzročala fosforna kislina in kofein, ki ju vsebujejo tovrstne pijače. Fosfor je pomemben mineral v kostnini, toda če je njegovo uživanje nesorazmerno

z uživanjem kalcija, lahko pride do izgubljanja kostnine. Problematičen je tudi kofein. Gostoto kostnine ogroža, ker med drugim ovira vsrkavanje kalcija iz prebavil. Če se tem pijačam pridruži še pitje prevelikih količin kave (več kot tri skodelice na dan) in alkohola, bodo kosti še hitreje izgubljale trdnost. Pretirano uživanje alkohola med drugim moti proizvodnjo vitamina D₃, ki skrbi za boljše vsrkavanje kalcija iz črevesja. Poleg tega povzroča motnje menstrualnega cikla in upad ravni estrogena, s čimer še pospeši razgradnjo kostnine. Povrhu povzroča porast ravni kortizola in tudi s tem šibi kosti.

4. UREDITE PREBAVO

Kronične prebavne motnje (zaprtje, driske, vetrovi, napihovanje, sindrom razdražljivega črevesja), ki so posledica neakovostne hrane, jemanja zdravil, stresa, dehidracije ... obvezno spremlja tudi bolj ali manj porušeno ravnovesje črevesne flore. To pa ni problematično le zaradi slabšega vsrkavanja kalcija in drugih vitalnih snovi iz hrane, ampak tudi zaradi nezadostnega nastajanja vitamina K₂. Ta je namreč produkt koristnih črevesnih mikrobov, v telesu pa ima vlogo prevoznika kalcija v kosti. Kadar tega vitamina primanjkuje, se kalcij nalaga v mehkih tkivih, kosti pa so vse krhkejš.

5. GIBAJTE SE

Tudi pomanjkanje telesne dejavnosti lahko vodi do vse šibkejših kosti. Zato raziskovalci skrb za telesno dejavnost (vsaj 30 do 60 minut od dva do trikrat na teden) v vseh življenjskih obdobjih uvrščajo med pomembne dejavnike, ki lahko pozitivno vplivajo na kostno gostoto in preprečijo ali vsaj omilijo obstoječo osteoporozo.

+ 1 OPUSTITE KAJENJE

Ne samo, da kajenje zmanjšuje preskrbo telesa s kalcijem, ampak lahko tudi pospeši vstop ženske v menopavzo. To pa pomeni, da prej pride do upada estrogena in posledično do pospešenega izgubljanja kostne gostote.

Če povzamem: bolj ko si pred vstopom v menopavzo z nezdavim življenjskim slogom zmanjšujemo čvrstost kosti, večja je nevarnost, da bomo zaradi upada ravni estrogena utrpeli osteoporozo ali da se bo ta še poslabšala.

Ko se babam zmeša!

Louann Brizendine, avtorica knjige Ženski možgani, dogajanje v moških možganih primerja s stanovitnostjo hribov, ženskih pa z vremenskimi frontami.

Začetek menopavze je v tej primerjavi zagotovo obdobje neviht, v katerem se izmenjujejo toča, sonce, dež in suša. Izklapljanje enih hormonov in vklapljanje drugih prispeva k temu, da to obdobje utegne biti v resnici turbulentno.

Upad ravni estrogena sproža številne procese, ki jih ženska na površju čuti kot utrujenost, nespečnost, razdražljivost, pod površjem pa se dogajajo še bolj dramatični premiki, o katerih ste brali že na prejšnjih straneh.

Ker ta faza prilagajanja terja veliko energije, je celoten proces utrujajoč tako za nas in naš imunski sistem kot tudi za okolico. Prav zato se rado zgodi, da v tem obdobju izbruhnejo na plan vse težave, ki jih je dobro delujoči imunski sistem dotlej imel na vajetih.

Kandida dobi krila, zastarana borelija se znova prebudi, strupi nas motijo bolj, kot bi nas sicer, sušenje sluznic se odraža tudi na zdravju ročil in na presnovi. Skratka, zdi se, kot da smo priča razpadu sistema, ne vemo pa, kako znova vzeti v roke vaje svojega telesa.

Ker je naša medicina obtičala v 20. stoletju, za katero je značilno simptomatsko razumevanje bolezni, bo diagnoza vsakega strokovnjaka tesno povezana s tistim, kar piše na njegovih vratih. Vsak vidi simptome s področja svoje stroke, nihče pa ne vidi celotne podobe. Tirolog bo verjetno ugotovil, da imate težave s ščitnico, ginekolog vam bo ponudil hormonsko terapijo, psihiater

pa vam bo ponudil pomirjevalo, antidepresiv ali anksiolitik.

K sreči se medicina 21. stoletja obrača k izboljšani diagnostiki in ugotavljanju obremenitev, še preden te povzročijo nepopravljivo škodo, ki jo je treba reševati z nožem, obsevanjem ali kemikalijami.

V takih primerih, zlasti če gre za zaplete, ki jih povzročajo paraziti, biotoksini, borelija in drugi »mojstri skrivanja«, ima bioresonanca številne prednosti pred drugimi oblikami diagnostike, ki ne morejo ujeti celotne slike.

S to metodo lahko ugotovimo, kaj od tistega, kar se dogaja v okolju ali v našem telesu, je primarna težava našega imunskega sistema – in kje začetni z urejanjem stanja.

Dejstvo je, da smo različni: da denimo ista kemikalija ali sevanje v okolju na eno osebo močno vpliva, druga pa tega skoraj ne občuti.

Bioresonanca ne more rešiti vsega, lahko pa nam pomaga hitreje priti do odgovora na vprašanje, kje tiči težava in kako podpreti telo, da bomo ugotovljeno težavo tudi čim prej rešili.

NE, NI SE VAM ZMEŠALO ...

... le več težav se je pomešalo, zdaj pa jih je treba sistematično pospraviti.

Razvoj bioresonančne metode v Sloveniji lahko spremljamo že petindvajset let. Drži, zaradi (pre)dolgega obdobja neurejenosti zdravilstva v Sloveniji o možnostih bioresonance nismo prav veliko brali in slišali. Zdaj, ko sta tako položaj kot ta poklic urejena tudi z Nacionalnimi poklicnimi kvalifikacijami, ta metoda prihaja vse bolj v ospredje. V Sloveniji imamo trenutno dve strokovni združenji, ki skrbita za razvoj te metode in izpopolnjevanje terapevtov.



25 let BICOM bioresonance v Sloveniji

BESEDILO: DARINKA STRMOLE, DR. MED.,
BICOM BIORESONANČNA TERAPEVKA,
IN MATEJA ROTAR, DR. DENT. MED.

VRH OBRAZCA

Inštitut za bioresonanco in regulativno medicino je krovna organizacija BICOM bioresonančnih terapevtov v Sloveniji in na območju držav nekdanje Jugoslavije. Glavna poslanstva inštituta so šolanje novih terapevtov, redno izobraževanje že usposobljenih terapevtov v skladu s strokovnimi smernicami na področju BICOM bioresonance ter prenašanje najnovejših spoznanj s kongresov in seminarjev v tujini članom inštituta. Inštitut svojim članom ponuja tudi podporo pri ureditvi poslovne prakse, skladne z zakonskimi smernicami.

Letos praznujemo 25. obletnico BICOM bioresonance v slovenskem prostoru. Ob tem jubileju je Inštitut za bioresonanco in regulativno medicino priredil 2. mednarodni strokovni kongres BICOM bioresonančne metode, ki je na začetku oktobra potekal v Portorožu, udeležilo pa se ga je več kot sto bioresonančnih terapevtov.

NOVI PRISTOPI K ODKRIVANJU IN ZDRAVLJENJU BORELIOZE

Prvi dan strokovnega srečanja je bil namenjen poglobljanju znanja ter spoznavanju z novimi načini

BICOM bioresonančnega testiranja ter s terapijami pri kroničnih in prikritih okužbah z borelijo. Predavala je priznana švedska zdravnica in BICOM bioresonančna terapevka Sabine Rauch, dr. med. Najpogostejši simptomi kronične borelioze so nenehna utrujenost, telesna izčrpanost, skeletno-mišične bolečine, čemur se pridružijo hormonske manifestacije, ki so identične menopavznim težavam (vročinski oblivi, nočno znojenje, motnje koncentracije in spomina, izpadanje las ...). Bolezen lahko pripelje do sistemskih obolenj, ki jih pogosto zmotno diagnosticirajo kot multiplo sklerozo, revmatoidna obolenja, lupus, fibromialgijo, sindrom kronične utrujenosti ...

Dr. Rauch poudarja, da se kronična borelioza skoraj vedno pojavi ob sočasnih okužbah z drugimi povzročitelji, predvsem s humanimi herpes virusi (npr. Epstein-Barr virus), pa tudi z obremenitvami s težkimi kovinami. Predstavila je nove možnosti odkrivanja, testiranja in uspešnega odpravljanja teh obremenitev z BICOM bioresonančno metodo.

Drugi dan srečanja so domači in tuji predavatelji predstavili analizo raziskav učinkovitosti BICOM terapij ter podporo BICOM bioresonančne terapije pri razstrupljanju organizma, uravnavanju vegetativnega sistema, obravnavi bruksizma, Hashimotovega tiroiditisa, dermatoloških težav ter neplodnosti in težav v nosečnosti. Strokovne izkušnje kažejo uspešne rezultate obravnav, zato se vse več pacientov odloča za bioresonančno terapijo kot dopolnilno metodo pri klasičnem medicinskem zdravljenju.

Inštitut za bioresonanco in regulativno medicino je s svojo organizacijo šolanja in izobraževanja ter s podeljevanjem letnih certifikatov, ki dokazujejo, da se terapevt redno izobražuje in posodablja s stroko usklajene nove načine dela, edinstven v Evropi. Uspešno izobraževalno delo inštituta so opazili tudi v tujini, zato v Nemčiji in Švici ustanavljajo ustanove s podobnim programom in načinom dela.

inštitut

ZA BIORESONANCO IN
REGULATIVNO MEDICINO

Podutiška cesta 46, 1000 Ljubljana
www.institut-brm.si / info@institut-brm.si



Luč na koncu predora? Super! Toda kako skrajšati predor?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Na prejšnjih straneh ste že brali, da je menopavza priložnost za novo rojstvo. Telo za čim bolj neboleč prehod na »nove obrate« sicer potrebuje nekaj pomoči, ko pa se hormonska nevihta poleže, bo pred nami široko morje novih priložnosti.

Strokovnjaki za hormone in nevroznanstveniki ugotavljajo, da ženska po meniju vstopi v fazo manj »nevihtnih« možganov. To pomeni, da tudi čustva ne nihajo več, zato postanemo veliko odpornejše na vse, kar je prej sprožalo stres, negotovost in vročinske oblike.

Telesu seveda lahko pomagamo, da stanje novega ravnovesja doseže prej, kot bi ga sicer. Poleg omenjenih prehranskih dopolnil in zdravilnih rastlin ne smemo pozabiti na cimicifugo – eno od najbolj raziskanih zdravilnih rastlin za uravnavanje hormonskega ravnovesja v menopavzi. Učinkovitost cimicifuge je izredno velika. Raziskave kažejo, da v 80 odstotkih primerov pomaga pri težavah, značilnih za menopavzo (vročinski oblivi, rdečica, znojenje, motnje spanja in počutja).

PODMAZOVANJE KOŽE IN MOŽGANOV

Slaba novice je, da upad estrogena prizadene tudi regeneracijo možganov, zato poleg vročinskih oblikov in nihanja razpoloženja opazimo, da v menopavzi nihajo tudi naše kognitivne sposobnosti. Razen s temeljito oskrbo mikrobioma, ki je zagotovo temeljni kamen zdravja v menopavzi in po njej, pa lahko telesu pomagamo tudi z maščobami.



TELO LAHKO HRANIMO SKOZI KOŽO! MOŽGANE TUDI!

V ajurvedi je ena od oblik zdravljenja demence vtiranje blagodejnih olj v glavo.

Tudi tisto, s čimer mažemo obraz, ne deluje le na kožo, ampak tudi na globlja območja glave. Blagodejne učinke vtiranja kakovostnih olj je dokumentirala tudi dr. Budwig. Še bolje je, če telo božamo od znotraj in od zunaj hkrati.

CVETJE V JESENI IN CVETJE PONOČI!

Navadno čislamo mladost in pomlad življenja. Pa je to v resnici najlepše obdobje?

Vedno sem imela raje jesen, ko je lepota posledica dozorelosti in umiritve. Tudi v naravi obstajajo rastline, ki vrhunec doživijo zgodaj spomladi, in takšne, ki v vsej lepoti zacvetijo ravno takrat, ko se vse drugo poslavlja.

Pravi posebnost med rastlinami je svetlin. Kot pove že beseda, je to edina rastlina, ki osvetljuje noč. Južneje ji celo pravijo »nočna frajla« – enako kot imenujejo ženske s pestrim nočnim življenjem.



Svetlin nam s svojim ritmom cvetenja pove, da je pravšnja pomoč prav tista, ki nastopi, ko začne svetloba v celicah usihati.

Semena svetlina vsebujejo nadvse redke maščobne kisline GLA in LA, ki v telesu zelo učinkovito vežeta proste radikale ter tako ščitita živce in celice pred oksidativnimi poškodbami. GLA obenem redči kri, preprečuje nastajanje krvnih strdkov in v ožilju deluje protivnetno. Zato pomaga tudi pri artritisu in revmi. V nekaterih državah je svetlin registriran za zdravljenje bolečih dojk in pri endometriozii.

Tudi njegove vplive na ohranjanje zdrave telesne teže v menopavzi razlagajo s protivnetnim in varovalnim vplivom na mikrobioto, ki nato lahko zagotavlja nemoteno presnovo.

GLA pospešuje proizvodnjo prostaglandina E-1, ki uravnava delovanje možganov, spodbuja delovanje osrednjega živčevja, izboljšuje koncentracijo in blaži utrujenost.

Ugotovili so tudi zelo blagodejne učinke svetlinovega olja na kožo. Indijanci so ga uporabljali za pospeševanje celjenja ran in obnove tkiv. Zdaj te učinke uporablja kozmetična industrija, saj ga dodajajo izdelkom za nego zrele kože, pomaga pa tudi pri kožnih vnetjih in alergijah, prhljaju in luskavici.

Zanimivo je, da svetlin koži omogoči učinkovitejšo ohranjanje vlažnosti, s čimer nevtralizira škodljiv vpliv upada ravni estrogena, ki povzroča hitro ohlapnost in izsuševanje kože.

Naučite se podmazati možgane, preden »zaribajo«.

Prelistajte priročnik Kako ohraniti možgane na shop.zazdravje.net in spoznajte številne naravne rešitve za ohranjanje in regeneriranje možganov.

Avtorice:

Sanja Lončar
v sodelovanju z
Biljano Dušić, in
Adriano Dolinar

na voljo že
2. izdaja

Cena:
24,80 €

POŠTNINA
GRATIS

Priročnik
lahko prelistate in
naročite na strani:

www.shop.zazdravje.net



Zasijte od znotraj

Super Svetlinovo olje, 1300 mg, 60 mehkih kapsul

**Bogat vir hladno stiskanega olja pripomore
k ohranjanju zdrave kože in vezivnega tkiva.**



- Vsebuje 84 % večkrat nenasitanih maščobnih kislin.
- **Kakovosten vir** omega-6 gama linolenske kisline (GLK).

Vsebuje
**120 mg
GLK**

november*
-15%
v vseh prodajalnah
Sanolabor

*Velja na vse izdelke NOW.

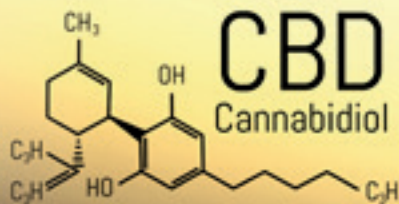
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za več informacij:

080 80 12

Prihransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Bo CBD še v prodaji?

BESEDILO: DEJAN BATISTA



S kanabidiolom (CBD), ekstraktom iz cvetov konoplje, in z njegovimi dobrobitmi smo se že dodobra spoznali. Trg CBD se je razvil hitro, uporabnikov je vse več, zakonodaja pa je še vedno neurejena.

Podjetje Brightfield Group je objavilo, da se je evropski trg izdelkov s CBD leta 2018 povečal za 273 milijonov evrov. Ocenjujejo, da se bo do leta 2021 še za najmanj petkrat, na 1,5 milijarde evrov. To je številnim vzbudilo apetite. Posledice?

Razvoj sivega oziroma neurejenega trga podjetjem omogoča, da svoje izdelke prodajajo brez nadzora, kar lahko pomeni veliko nevarnost za zdravje ljudi. Ironično, ta nevarnost ni povezana s samim kanabidiolom, ampak z drugimi snovmi, ki jih utegnejo vsebovati pripravki (plesni, težke kovine, pesticidi ...)

Druga težava, ki zadeva trg s CBD, je zavajajoče oglaševanje: številna podjetja prodajajo pripravke z manjšo vsebnostjo CBD, kot je deklarirana na embalaži, ali pa jim dodajajo sintetični kanabinoid, nevarne kemikalije ali prepovedane droge.

Kako so se evropski oblastniki lotili urejanja tega področja? Z uredbo o novih živilih! Ekstrakte, pridobljene iz cveta industrijske konoplje, ki so bili na voljo doslej, naj bi prepovedali za uporabo v živilski in kozmetični industriji – čeprav je molekula CBD potrjena kot ena od najvarnejših molekul na svetu in čeprav je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) kanabidiol prepoznala kot snov, ki je za človeka neškodljiva. Tako naj bi bilo kljub neštetim pričevanjem o pozitivnih učinkih CBD na človeka, ki smo jim mnogi priča – v krogu družine, kot

potniki na terenu, v bolnišnicah, pa tudi iz poročil pacientov in zdravnikov.

Odpis celotne proizvodnje CBD, ki ustvarja prepotrebna nova delovna mesta in v kateri se večina proizvajalcev drži pravil, ni smiselno. Prav tako pa ne moremo postaviti na kocko varnosti potrošnikov. EU je sicer začela postopke za ureditev trenutne zmede, in sicer tako, da so kanabidiol označili kot novo živilo (*novel food*), toda to je šele začetek procesa, ki utegne trajati še leta.

Tako so vsi slovenski proizvajalci in distributerji junija 2019 prejeli poziv zdravstvenega inšpektorata, naj v štirinajstih dneh predložijo dokazilo o odobritvi ekstrakta konoplje kot novega živila po uredbi EU, dokazilo v zvezi z uporabo ekstrakta konoplje v pomembnem obsegu pred 15. majem 1997 ali pa dokazilo, da je mogoče dokazati zgodovino varne uporabe v državah tretjega sveta za 25 let nazaj. Če ne morejo predložiti dokazov, morajo v štirinajstih dneh posredovati seznam svojih izdelkov, ki niso v skladu z zakonodajo. Temu naj bi sledila odločba, ki je še niso prejeli. Številni prejemniki teh inšpekcijskih pozivov v resnici sploh niso vedeli, kaj želijo od njih. Zahtevane dokaze, ki bi zadovoljili Evropsko komisijo, je namreč nemogoče dobiti, dokazila o odobritvi ekstrakta konoplje kot novega živila, ki ga izdaja ista komisija, pa ta ni izdala še nikomur v EU. Torej so po veljavni evropski zakonodaji v prekršku VSI, ki se trenutno ukvarjajo s proizvodnjo, prodajo, distribucijo ali razvojem kakršnega koli živilskega izdelka, ki vsebuje ekstrakt konoplje. Edini, ki so že na začetku leta 2018, po skoraj enoletnem pripravljanju te vloge in z veliko porabljenimi sredstvi, vložili vlogo na Evropsko komisijo oziroma na EFSA (*European Food Safety Authority*), so bili predstavniki češkega podjetja Cannabis Pharma, s.r.o. (V Sloveniji so naprodaj njihovi izdelki pod blagovno znamko CBDex.)

Letos je EFSA njihovo vlogo ocenila pozitivno in jo poslala v podpis Evropski komisiji. Če bodo podjetju Cannabis Pharma, s.r.o., odobrili vlogo (kot vidimo, EFSA nima strokovnih zadržkov, pripravki so ustrezni), bodo s tem tlakovali pot do regulacije in zakonske ureditve tega področja. Stroka je torej že odločila v korist človeku, zdaj čakamo še politiko.

Države članice EU so se na uredbo Evropske komisije odzvale različno. Nekatere so opravile informativne preglede, druge (Nemčija) so bile strožje in so celo zaprle nekaj trgovin z izdelki, ki vsebujejo CBD. Avstrija je denimo sprejela enoletni moratorij: izdelki lahko še leto dni ostanejo na trgovinskih policah, v tem času pa bodo oblasti uredile regulativo. Nekatere članice, denimo Češka, se za uredbo ne zmenijo kaj prida; razlagajo si jo v skladu s svojimi interesi ter na tem področju delujejo in se razvijajo naprej. V Sloveniji smo bili z inšpekcijskimi pregledi postavljeni pred dejstvo: ali pokaži dokazila (ki jih za zdaj nihče ne more dobiti) ali pa vse skupaj pospravi. Postavlja se vprašanje, ali naše oblastnike res tako zelo skrbi za počutje ljudi, da bodo prepovedali eno od najvarnejših molekul na svetu – ali je v igri še kaj drugega. Upošteva je počasnost, nestrokovnost in neodzivnost naših pristojnih organov to lahko najmileje ocenimo kot nezainteresiranost, če že ne kaj hujšega. Čas mineva, s tem pa nastaja nepopravljiva škoda – tako za potrošnike kot za celotno panogo. Če bo prišlo do popolne prepovedi, bo kar nekaj naših podjetij poslalo svoje delavce na zavod za zaposlovanje in zaprlo vrata.

KAKO UKREPATI?

Dokler ne bodo pravila v zvezi z izdelki s CBD v prehrani jasna in dokler ne bo sprejeta širša zakonodaja, bi lahko namesto splošne prepovedi proizvodnje in prodaje vzpostavili prehodno obdobje začasne regulacije, za obdobje enega leta pa uvedli moratorij na uredbo in, podobno kot Avstriji, spisali pravila zase.

Prehodna oziroma začasna regulacija ne bi bila zapletena. Osredotočati bi se morala predvsem na varnost potrošnika. Strokovnjaki s tega področja so na voljo že leta, saj je konoplja najbolj preučevana rastlina v zgodovini človeštva. Največja odgovornost oblasti bi torej moralo biti varovanje potrošnikov, kar bi dosegle s tem, da bi naložile obvezno testiranje in certificiranje vseh živilskih izdelkov, ki vsebujejo CBD. Testirati bi jih bilo treba na strupene snovi in ugotoviti, ali je vrednost CBD v posameznem

Dobre Rešitve



**CBD in CBG
SINERGIJA
v podporo
hormonskemu
ravnovesju.**

Kanabinoidi v svoji naravni mešanici pripomorejo k vzpostavljanju ravnovesja v našem organizmu, saj podpirajo delovanje endokanabinoidnega sistema in tako krepijo samozdravilne moči telesa. Večerno jemanje kapljic CBDex SYNERGY pozitivno vpliva tudi na spanje s čimer še dodatno podpremo regeneracijo in vzpostavljanje ravnovesja vseh telesnih sistemov, tudi hormonskega. Več na: www.biomons.com ali tel: 040 614 617. Na voljo v Sanolaborju in izbranih specializiranih trgovinah.

izdelku enaka tisti, ki je deklarirana na embalaži. Tako ne bi prihajalo do zastrupitev in zavajanja.

Razumljivo in pravilno je, da je trg izdelkov s CBD reguliran. Toda popolna prepoved CBD ne pomeni rešitve. Prepoved lahko pomeni samo nadaljnji razvoj črnega trga, saj cene pripravkov že zdaj divjajo, če o kakovosti pripravkov in strokovnosti njihovih prodajalcev niti ne govorimo.

Konoplja (in posledično CBD) je obstajala, obstaja in bo obstajala tudi po morebitni administrativni prepovedi. S prepovedjo bodo najkrajšo spet potegnili potrošniki, ki so pripravke s CBD zelo hitro vzeli za svoje, in seveda legalni proizvajalci pripravkov. Le komu je to v interesu?

Naj dodam le še to, da je umetno pridobljeni, »sintetični« CBD dovoljeno prodajati, čeprav je v zadnjih nekaj letih znanih veliko primerov in študij, ki dokazujejo njegovo slabše delovanje in predvsem številne zaskrbljujoče neželene učinke, ki jih naravni CBD iz izvelečka konopljinih cvetov nima. Zdaj pa razumi in verjemi ...



Tehnologija 5G – se obeta napredek ali uničenje?

Morda ne mi ne vi, ki to berete, nismo strokovnjaki za elektromagnetna sevanja. Zagotovo pa želimo vedeti, kakšna tveganja prinaša mikrovalovna tehnologija (mobilna telefonija, Wi-Fi in druge brezžične tehnologije), ki pospešeno osvaja naše življenje.

Zagotovo se ne zdi normalno, da bo v naši državi o tem odločal zasebni, profitni inštitut, ki ga financira industrija, pri čemer bo moral vplive te tehnologije oceniti na osnovi zakonodaje iz leta 1998.

Nedavno je prav ta inštitut priredil strokovno konferenco, po kateri so nas strokovnjaki tolažili, češ da bo vse v mejah normale in da bodo zakonodajo oblikovali tako, da ne bo dovoljevala preseganja termičnih učinkov.

Govoriti o tem, da ima mikrovalovna tehnologija zgolj termične učinke in da – če se vam zaradi povišane temperature ne bodo scvrli možgani – ne prinaša nobene druge nevarnosti, je, milo rečeno, sprenevedanje. Celo svetovna zdravstvena organizacija je v svoji oceni tveganja elektromagnetni smog (EMS) uvrstila med potencialne povzročitelje raka.

Kar vsaka tretja raziskava, ki jo financira industrija, dokazuje škodljive vplive EMS na človeka in okolje, kjer pa naročniki raziskav niso

korporacije, škodljivost ugotavlja 70 odstotkov opravljenih raziskav.

Prof. dr. Martin L. Pall, zaslužni profesor biokemije in medicinskih znanosti, ki je poleg tega doktoriral iz biokemije in genetike ter diplomiral iz fizike, je nedavno opravil metaanalizo razpoložljivih raziskav in predstavil prepričljive dokaze o najmanj osmih velikih tveganjih, ki jih prinašajo elektromagnetna sevanja. Vsa ugotovljena tveganja prinašajo že obstoječi viri sevanj, tehnologija 5G pa bo vse skupaj le pomnožila do neslutnih razsežnosti.



Gibanje za človeku prijazno tehnologijo je prevedlo celoten dokument ***Tveganje 5G: znanstvena perspektiva***, ki ga lahko preberete v arhivu spletne strani zaslovenijobrez5g.si. Na koncu tega dokumenta so objavljene tudi vse obravnavane raziskave.

1. Tri oblike napada celične DNK povzročijo: lomljenje enojnih vijačnic v celični DNK, lomljenje dvojnih vijačnic v celični DNK in oksidacijo baz v celični DNK. Vsaka od teh sprememb v DNK ima vlogo pri nastanku

raka in najpomembnejših mutacijah pri ljudeh in živalih. (Tovrstne poškodbe celične DNK dokumentira 21 raziskav.)

2. Širok spekter sprememb povzroča znižanje moške in ženske plodnosti, večjo stopnjo spontanih splavov, nižjo raven estrogena, progesterona in testosterona ter manjši libido (18 raziskav). Število spermijev pri moških se je v primerjavi s številom, ki v tehnološko naprednih deželah sveta velja za normalno, znižalo za 50 odstotkov (1 raziskava). Študija plodnosti miši (2 raziskavi) je pokazala, da izpostavljenost radijskim in mikrovalovnim EM-frekvencam v okviru sedanjih smernic za varno izpostavljenost povzroča zmanjšanje plodnosti v odvisnosti od količinske izpostavljenosti pri prvem leglu; nadaljnja izpostavljenost povzroči popolno ali skoraj popolno sterilnost, ki je v večini primerov trajna.

3. Nevrološki in nevropsihiatrični učinki (25 raziskav): EMS povzroča motnje spanja (nespečnost), utrujenost in izčrpanost, glavobol, depresijo oziroma simptome depresije, slabšo koncentracijo in pozornost, motnje mišljenja, omotico in vrtoglavico, motnje spomina, nemir, napetost, tesnobo, stres, razburjenost in razdražljivost.

4. Apoptoza (13 raziskav): velik porast apoptoze ali programirane celične smrti je eden od vzrokov za nastanek nevrodegenerativnih bolezni in manjšo plodnost.

5. Oksidativni stres ali poškodbe prostih radikalov (19 raziskav): oksidativni stres ima vlogo pri skoraj vseh kroničnih boleznih. Poleg tega, da vpliva na plodnost in poškodbe celične DNK, utegne igrati vlogo pri nastanku nevroloških posledic. Oksidativni stres zaradi izpostavljenosti EMP ima lahko tudi rakotvorne učinke.

6. Razširjeni endokrini (hormonski) učinki (12 raziskav): pri izpostavljenosti EMS se zniža raven steroidnih hormonov, raven drugih hormonov pa se po začetni izpostavljenosti poveča. Pri dolgotrajnejši izpostavljenosti EMS se raven nevroendokrinih hormonov in inzulina pogosto zniža, verjetno zaradi izčrpanosti endokrinega sistema.

7. Zvišanje ravni znotrajceličnega kalcija (Ca 2+) po izpostavljenosti EMS (15

raziskav) in povečanje kalcijevega signaliziranja.

8. Rakotvornost (35 raziskav): pogostnost raka možganov, slinavke, akustičnega nevroma in še dveh vrst raka se z uporabo mobilne telefonije povečuje. Pri ljudeh, ki živijo v bližini baznih postaj mobilne telefonije, so opazili pogostejše obolenje za rakom. Vpletene so tudi druge vrste sevanj EMS: pri operaterjih na kratkovalovnih radijskih območjih in radarskih operaterjih je pojavnost raka večja. Največ povedejstvo, da so pri dolgotrajnih uporabnikih mobilne telefonije, ki veliko uporabljajo telefon, opazili največ raka na možganih, zlasti na ipsilateralni strani glave, kamor naslanjajo mobilni telefon, ne pa tudi na kontralateralni strani.

PRIDRUŽITE SE NAM! VAŠ GLAS ŠTEJE!

Številne nevladne organizacije in posamezniki so že pristopili h gibanju za človeka varno tehnologijo. Naš cilj je ozaveščati javnost in doseči sprejem moratorija na razvoj nove generacije tehnologije 5G, dokler ne bodo znani njeni vplivi na zdravje. Hkrati zahtevamo posodobitev zakonodaje (obstoječa je iz leta 1998) in zagotovljen nadzor EMS s strani civilne družbe in znanosti, ki ni na plačilnem seznamu korporacij.

Podpišite peticijo Za Slovenijo brez 5G, ki je prvi korak pri zbiranju podpisov za vložitev zakonodajnih predlogov, ki so že v pripravi.



gibanje za
človeku prijazno
tehnologijo

Pridružite se Gibanju za človeku prijazno tehnologijo, ki si prizadeva za ustavitev uvajanja tehnologij 5G, preden bodo znani vplivi takšne tehnologije na človeka.



Poskenirajte kodo -
podpišite
peticijo

**PODPIŠITE
ZDAJ!**

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-
om, 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, 6. NOVEMBER

POVEČANJE SAMOOSKRBE KOT STRATEŠKA VARNOST

**Brežice, Mestna hiša Brežice, Cesta
prvih borcev 22, ob 17. uri**

Kaj lahko storimo, da bomo bolj samooskrbni kot
doslej? Vse leto? Tudi v kriznih situacijah? Tudi v
starosti? Predava Sanja Lončar.

Informacije: Zvone Černelič (051) 363 447.

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

SREDA, 6. NOVEMBER

KAKO SE PODPRETI S KONOPLJINIMI KANABINOIDI?

**Maribor, Bio prodajalna Norma, Žolgarjeva 18,
od 19. do 20. ure (ponovitve ČETRTEK, 7. 11.)**

Predstavili vam bomo potencial konopljinih kana-
binoidov. Med drugim pa boste izvedeli tudi kdaj
in kako uživati konopljine pripravke v podporo

vašemu zdravju oziroma samozdravilnim močem
telesa. Predava Darja Batista (www.biomons.com).
Prispevek: brezplačno. Informacije: (040) 614 617.
Prirejata: Trgovina Norma in Biomons 1, d. o. o.
(CBDex).



ČETRTEK, 7. NOVEMBER

CELOSTNA SAMOOSKRBA

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

Kaj pomeni biti zares samooskrben? V kolikšni
meri lahko sami poskrbimo za svojo hrano, zdrav-
je, družabnost? Bi lahko bili samooskrbni 365 dni
v letu? Bi lahko bili samooskrbni tudi v globoki sta-
rosti? Vse je mogoče, vendar zahteva, da začnemo
razmišljati in delovati drugače. Sveže ideje o tem,
kaj je mogoče storiti in kako to že počnejo drugje,
nam bo predstavila Sanja Lončar.

Prispevek: prostovoljni prispevki.

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

PETEK, 8. NOVEMBER

MARTINOVA STRAŽIŠKA TRŽNICA Z BLAGOSLOVOM VINA

**Stražišče pri Kranju, Baragov
trg, od 17. ure naprej**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvenci-
onalna tržnica. Šmartinski župnik Bojan Likar bo
blagoslovil mlado vino. O tradiciji pridelave vina in
martinovanja na slovenskem bo govoril predsednik
društva Šmonca Rudi Zevnik.

Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 8. NOVEMBER

SKRIVNOST SMRTI – POGLED DR. RUDOLFA STEINERJA

**Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 18. uri**

Od kod prihajamo? Kam gremo? Kakšen je namen
našega bivanja na zemlji? Kaj se z nami dogaja

po smrti? Povzeto po predavanjih antropozofa dr. Rudolfa Steinerja. Predava Andrej Nose. Prispevek: prostovoljni prispevki. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 8. NOVEMBER

ZVOČNA KOPEL Z JASMINO IN ŽIVO

Ljubljana – Črnuče, Poslovna stavba ELMA, Ulica 24. junija 23

Zvočna kopele je odlično orodje za sprostitve telesa in uma. Zvok kristalnih posod, gongov in drugih glasbil pozitivno vpliva na čustva, nevrotransmitorje in nevropeptide ter posledično uravnava imunski sistem. Sinhronizirajte se in se sprostite. Kopele izvaja Jasmina Kandorfer in Živa Leskovšek iz oddaje *Klepet ob kavi*. Prispevek: 20 €.

Informacije in prijava: (02) 620 02 30, info@klepetobkavi.si, www.klepetobkavi.si.

SOBOTA, 9. NOVEMBER

DELAVNICA AROMATERAPIJE S KLEPETOM OB KAVI

Ljubljana – Črnuče, Poslovna stavba ELMA, Ulica 24. junija 23

Amon iz oddaje *Klepet ob kavi* bo na tečaju podajal uporabno znanje o tem, kako živeti bolj zdravo ob pomoči eteričnih olj, poleg tega bomo izdelali nekaj domačih aromaterapevtskih izdelkov.

Največji poudarek bo na jesensko-zimskih pripravkih, zdravju družine in uporabnih pripravkih za dom. Prispevek: 60 € na osebo.

Informacije in prijava: (02) 620 02 30, info@klepetobkavi.si, www.klepetobkavi.si.

PONEDELJEK, 11. NOVEMBER

ŠKODLJIVCI NA ZELENJAVNEM VRTU

Radovljica, Osnovna šola A. T. Linhart, gospodinjstva učilnica, Kranjska c. 27, ob 18. uri

Na predavanjih bomo spoznali najpogostejše škodljivce in se naučili, kako po naravni poti preprečiti ali vsaj zmanjšati njihov vpliv na zdrave rastline.

Predava Barbara Podlogar, univ. dipl. inž. agronomije, predavateljica na U3ŽO. Prispevek: prostovoljni prispevki. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.



SREDA, 13. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA BOLEČINE

Cerknica, Medgeneracijski center, Čebranska 9, ob 18. uri

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.

Prireja: Društvo za BD, Cerknica.

SREDA, 13. NOVEMBER

TELO – STRUPENA SPUŽVA, AMPAK JAZ SE NE DAM!

Ljubljana, Knjižnica Šentvid, Prušnikova 106, ob 19.30

Kako se znebimo neprimerne, nezdravega in strupenega bremena iz fizičnih in nefizičnih virov – iz telesa in uma? Z verodostojnimi informacijami ter s pravimi ukrepi in tehnikami. Narava in dobri človeški umi imajo rešitve. Predava prof. Sabina Grošelj. Prispevek: brezplačno.

Informacije: vrtzdravilnihrastlin@gmail.com.

Prireja: Knjižnica Šentvid.

SREDA, 13. NOVEMBER

PRIDELAVA V BIODINAMIČNEM VINOGRADU

Brežice, Mestna hiša Brežice, Cesta prvih borcev 22, ob 17. uri

Predava Zmago Petrič, biodinamični vinogradnik.

Informacije. Zvone Černelič (051) 363 447.

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



ČETRTEK, 14. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA BOLEČINE

**Gorenja vas, Krajevna knjižnica Gorenja vas,
Sestranska vas 14, ob 19. uri**

Vsebina enaka kot 13. novembra

Predavala bo Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prirejajo: Krajevna knjižnica Gorenja vas,
Zavod O in Medgeneracijski center.

ČETRTEK, 14. NOVEMBER

VODENO SREČANJE: SPANJE DOJENČKOV IN MALČKOV

**Kranj, Mestna knjižnica Kranj,
Gregorčičeva 1, od 17. do 18. ure**

Spoznali se bomo s temeljnimi značilnostmi spanja pri otrocih. Govorili bomo o pomenu družinske postelje in različnih načinov uspanja dojenčkov. Raziskovali bomo vzroke za pogosto zbujanje ponoči in se pogovorili o možnih rešitvah. Vodi Damijana Medved. Prispevek: brezplačno.

Informacije: info@mamazofa.org.

Prireja: Združenje Naravni začetki.

ČETRTEK, 14. NOVEMBER

Z ZVOKOM IN GLASOM DO SEBE

**Lesce, Čebelarški razvojni izobraževalni
center Lesce, Rožna dolina 50a, ob 18. uri**

Regeneracija z zvokom starodavnih instrumentov odpre prostor tišine in miru, v katerem se lažje odpremo čutenju lastnega glasu. Prispevek: 12 €.

Informacije: Mina Kunstelj (041) 315 877.

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

ČETRTEK, 14. NOVEMBER

NAUKI KITAJSKJE MEDICINE ZA SREČNO MENOPAVZO!

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa 1, ob 17.30**

Ko so Evropejci zdravnike kitajske medicine pred desetletji spraševali, kako naj pomagajo ženskam v menopavzi, so jih ti samo presenečeno gledali. Zakaj naj bi pomagali ženski v menopavzi, so spraševali, če pa je to eno od najlepših obdobij v življenju ženske. Predava Diana Vlahinič. Informacije in prijava: info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.



PETEK, 15. NOVEMBER

NARAVNO IN CELOSTNO NAD PREHLADE

**Nova Gorica, SReČNA vila,
Tumova ulica 5, ob 18. uri**

Vas zanima, kako z naravnimi metodami učinkovito preprečiti prehlad oziroma čim hitreje obvladati povišano telesno temperaturo, težave z nosom in sinusi, ušesno bolečino, boleče grlo, težave s pljuči? Vabljeni na predavanje Adriane Dolinar, dr. vet. med., soavtorice knjig *Adijo, prehladi* in *Vojna ali mir z bakterijami?* Prispevek: brezplačno.

Informacije: Facebook – @zaobuditevcloveka.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



PONEDELJEK, 18. NOVEMBER

NARAVNE REŠITVE ZA IMUNSKI SISTEM

**Kranj, dvorana Mestne knjižnice
Kranj, Gregorčičeva 1, ob 18. uri**

Vsi se srečujemo z bakterijami in virusi. Razlika med bolnimi in zdravimi je zgolj v tem, da jih znajo zdravi vsak dan sproti premagati. Kako okrepiti imunski sistem, da bo kos vse večjim izzivom sodobnega časa? Najboljše rešitve so zelo preproste, zanje pa ni treba odšteti niti evra. Predavala bo Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Mestna knjižnica Kranj.



PONEDELJEK, 18. NOVEMBER

KAKO PREPREČITI KATASTROFALNE POSLEDICE PREHLADOV?

Kamnica pri Mariboru, mala dvorana za Knjižnico Kamnica, Vrbanska cesta 97, ob 18. uri

Ne veste kako so povezani navadni prehlad, zgaga, KOPB, revma, težave s ščitnico, depresija, avtizem in demenca? Prehladi niso velika zdravstvena težava – vsaj ne dokler jih ne zapletemo. Da se temu izognemo se je bolje zimskih obolenj lotiti učinkovito, celostno in naravno. Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med. Prispevek: brezplačno.

Informacije: Facebook – @zaobuditevcloveka.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



TOREK, 19. NOVEMBER

KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM MOŽGANOV?

Dolenjske Toplice, Krajevna knjižnica Dolenjske Toplice, Zdraviliški trg 8, od 18. ure do 19.30

Vse bolezni koreninijo v črevesju. Vabljeni na predavanje, na katerem bomo razkrili, kako je ravnovesje črevesne flore povezano z zdravjem možganov in kaj to občutljivo ravnovesje mikrobov v črevesju najbolj najeda. Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med. Prispevek: brezplačno.

Informacije: Facebook – @zaobuditevcloveka.

Prireja: Krajevna knjižnica Dolenjske Toplice.

SREDA, 20. NOVEMBER

EKOLOŠKA PRIDELAVA, PREDELAVA IN RABA TER ZDRUŽENJE SETVE NEKATERIH GLAVNIH IN ALTERNATIVNIH POLJŠČIN

Brežice, Mestna hiša Brežice, Cesta prvih borcev 22, ob 17. uri

Predava prof. dr. Franc Bavec, Fakulteta za kmetijstvo in biosistemske vede. Informacije: Zvone Černelič (051) 363 447.

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

SREDA, 20. NOVEMBER

UČIMO SE POSLUŠATI SVOJE TELO

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

Štefka Kozamernik nam bo prikazala umetnost zdravlilnega gibanja – evritmije in nas naučila vaj.

Prispevek: zaželen v znesku 3 €. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.



SREDA, 20. NOVEMBER

KAKO PREPREČITI KATASTROFALNE POSLEDICE PREHLADOV?

Cerknica, Večgeneracijski družinski center Cerknica, Čabranska ulica 9, od 18. ure do 19.30

Vsebina predavanja bo enaka kot 18. 11. 2019.

Informacije: FB @zaobuditevcloveka. Vstop prost.

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



ČETRTEK, 21. NOVEMBER

KAKO DO VEČ ENERGIJE

Zagorje, Knjižnica Mileta Klopčiča, Cesta 9. avgusta 1, ob 18.30

Potrebuje »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. Vstop je prost.

Prireja: Društvo za zdravilne rastline Zasavje.

ČETRTEK, 21. NOVEMBER

BREZPLAČNI INDIVIDUALNI POSVETI O UPORABI KONOPLJINEGA CBD

Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa 1, od 14. do 17. ure

Kako lahko konopljin CBD lajša težave, kot so bolezni mišično-skeletnega sistema, stres, tesnoba,

izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, nihanja razpoloženja, porušen imunski sistem, presnovne težave ... Svetovala bo Darja Batista. Informacije in prijava: info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.



ČETRTEK, 21. NOVEMBER

NOVE TEŽAVE – TISOČLETNE REŠITVE?

**Šentjernej, Knjižnica Šentjernej,
Trubarjeva cesta 13, ob 18. uri**

Vse odpornejše bakterije, motnje pozornosti, padanje živčevja, depresija, alergije, diabetes ... niso več izključno bolezni tretjega življenjskega obdobja. Dolgoročno jemanje močnih sinteznih zdravil s številnimi neželenimi učinki ni modra rešitev. Ali poznamo kaj boljšega? Seveda ... že tisočletje!

O močeh začimb bo predavala Sabina Topolovec, soavtorica trilogije *Ščepec* in knjige *Zdravilna moč začimb za otroke*. Prispevek: brezplačno.

ČETRTEK, 21. NOVEMBER

KAKO SE PODPRETI S KONOPLJINIMI KANABINOIDI?

**Šempeter pri Gorici, Vitalina –
natura trgovina, Bratuževa 1, ob 17.30**

Na predavanju vam bomo predstavili potencial konopljinih kanabinoidov. Izvedeli boste tudi, kdaj in kako uživati konopljine pripravke za podporo vašemu zdravju. Predavala bo Darja Batista.

Informacije in prijava: info@vitalina.si, www.vitalina.si. Prireja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 22. NOVEMBER

2. MAVŠKA TRŽNICA

**Stražišče pri Kranju, Baragov trg,
od 16. ure naprej**

Od 16. do 18. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Odprtje nove večnamenske dvorane KS Mavčiče. Spremljevalni program Podružnične osnovne šole Mavčiče in vrtca Mavčiče.

Informacije: www.sorskopolje.si.

PONEDELJEK, 25. NOVEMBER

BOLEZNI NA ZELENJAVNEM VRTU

**Radovljica, Osnovna šola Antona
Tomaža Linhart, gospodinjstva učilnica,
Kranjska cesta 27, ob 18. uri**

Na predavanjih bomo spoznali najpogostejše škodljivce in se naučili, kako po naravni poti preprečiti ali vsaj zmanjšati njihov vpliv na zdravje rastlin. Predava Barbara Podlogar, univ. dipl. inž. agronomije, predavateljica na U3ŽO. Prispevek: prostovoljni prispevki. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

PETEK, 25. NOVEMBER

DELAVNICA NARAVNE KOZMETIKE S KLEPETOM OB KAVI

**Ljubljana - Črnuče, Poslovna stavba ELMA,
Ulica 24. junija 23**

Pozimi je naša koža zaradi suhega zraka in mraza občutljivejša in suha. Na delavnici boste izvedeli, kako lahko iz preprostih sestavin pripravite domače, naravne kozmetične preparate. Vsak udeleženec bo pripravil vlažilno emulzijo za vse tipe kože in univerzalno mazilo. Prispevek: 60 € na osebo.

Informacije in prijava: (02) 620 02 30, info@klepetokavi.si, www.klepetokavi.si.

PONEDELJEK, 25. NOVEMBER

1. PREDAVANJE: KMETIJSKI TEČAJ PO DR. STEINERJU

Kulturni dom Boštanj 30, ob 17. uri

Predava Vesna Forštnerič, mag. farm., Sekcija za antropozofsko medicino Slovenije Naravoslovno-izobraževalnega društva Sapientia. Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532.

Prireja: Društvo Ajda Posavje.

SOBOTA, 26. NOVEMBER

DELAVNICA ZA BOLJŠE VIDENJE BREZ OČAL Z MARIO ANO KOLMAN

**Ljubljana - Črnuče, poslovna stavba ELMA,
Ulica 24. junija 23**

Glavni pogoj za dober vid brez očal ali leč so zunanje očesne mišice, ki pa jih moramo krepiti z vajami. Že v tednu dni rednih vaj se vid tako občutno popravi, da mnogi očal ne potrebujejo več. Na delavnici bo Maria Ana Kolman zaupala tudi druge načine, kako skrbeti za zdravje oči in z njimi povezanih organov. Prispevek: 30 €. Informacije in prijava: (02) 620 02 30, info@klepetobkavi.si, www.klepetobkavi.si.



OD SREDE, 27. NOV., DO NED., 1. DEC.

VABLJENI NA KNJIŽNI SEJEM

Natančni program naših dejavnosti si boste lahko po 15. novembru ogledali na spletnem naslovu www.zazdravje.net.

SREDA, 27. NOVEMBER

BIODINAMIČNA KMETIJA KOT CELOTA (PRIDELAVA ZELENJAVE, JAGOD, REJA ŽIVINE, PRODAJA)

Brežice, Mestna hiša Brežice, Cesta prvih borcev 22, ob 17. uri

Predava Zvone Černelič, biodinamični kmet.

Informacije: (051) 363 447. Prireja: Združenja za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine-

SREDA, 27. NOVEMBER

NARAVNA POMOČ ZA PRAVILNO DELOVANJE ŠČITNICE

Šempeter pri Gorici, Vitalina - natura trgovina, Bratuževa 1, ob 17.30

Hormonske težave so v porastu, posledično pa tudi številni negativni simptomi, kot so spremembe razpoloženja, utrujenost, izgubljanje telesne teže, nizek libido in drugi. Če se tudi vi srečujete s podobnimi težavami, vabljeni. Svetovala bo Tamara Bukovec. Informacije in prijava: info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina - natura trgovina

SOBOTA, 30. NOVEMBER

OSEBNO SVETOVANJE S PODROČJA SIBIRSKE FITOMEDICINE

Novo mesto, Qlandia, Otoška cesta 5

Maria Ana Kolman ponuja osebno svetovanje s področja sibirske fitomedicine in fitoterapije. Stojnica bo stala v nakupovalnem središču Qlandia Novo mesto. Svetovanje je brezplačno. Informacije: (02) 620 02 30, info@klepetobkavi.si.

PONEDELJEK, 2. DECEMBER

2. PREDAVANJE: KMETIJSKI TEČAJ PO DR. STEINERJU

Boštanj, Kulturni dom Boštanj, Boštanj 30, ob 17. uri

Predava Vesna Forštnerič, mag. farm., Sekcija za antropozofsko medicino Slovenije pri Naravoslovno-izobraževalnem društvu Sapientia. Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532. Prireja: Društvo Ajda Posavje.



6. DECEMBER

NOVE VIZIJE SAMOOSKRBE

Maribor, Zveza prijateljev mladine, Razlagova ulica 16, od 17. do 19. ure

Kako samooskrbo s hrano razširiti na vse leto. Kako postati samooskrben tudi z zdravjem, zdravilnimi pripravki in prehranskimi dopolnili ter drugimi dobrinami, za katere danes porabimo več denarja kot za hrano? Kako zmanjšati stroške z več sodelovanja? Majhne pokojnine ter drage (in odtujene) »rešitve« zahtevajo nove modele razmišljanja in povezoovanja. Primere dobrih praks bo prikazala Sanja Lončar. Prireja: Društvo Aktiviraj se.



Zazdravje.net
Preverjene naravne rešitve

Več dogodkov, natančne opise, informacije o predavateljih in zemljevide najdete na prenovljenem informacijskem središču Zazdravje.net.



Premikamo ...

*Na spletnem portalu **Zazdravje.net** boste lahko spremljali razvoj številnih projektov, ki jih izvajamo na različnih področjih.*

Združeni za samooskrbo Slovenije si bomo prizadevali za dvig slovenske samooskrbe ter krepitev neposrednih povezav med proizvajalci in uporabniki. V projektu sodelujemo Društvo Sončni grič, Društvo Ognjič, Društvo Eko Tim, Društvo ekoloških pridelovalcev in predelovalcev Istre ter Zavod Mladi podjetnik.

Združeni v **Konzorciju za zdravo bivanje** opozarjamo na številna tveganja, ki prihajajo iz okolja, in ozaveščamo o številnih naravnih rešitvah, ki so že na voljo, vendar jih morda premalo poznamo.

Na sejmu Narava zdravje smo priredili poseben seminar Topli domek ali vir naših težav. Če se vam ga ni uspelo udeležiti, si ga boste lahko že kmalu ogledali na videoposnetku.



Ob sejmu Narava zdravje smo natisnili posebno brošuro **Zazdravje.net - Zdravo bivanje**. Najdete jo QR kodi in na informacijskem središču



Zazdravje.net, v rubriki **Zdravo bivanje**.

TRAJNOSTNI RAZVOJ KMETIJSTVA

Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP) je pred dvema mesecema prisluhnilo predlogom, ki smo jih zbrani v organizaciji EKOCI predstavili ekipi MKGP. Vmes smo prejeli odgovor ministrstva o možnosti za uvrstitev naših predlogov v novo strategijo. Trenutno pripravljamo konkretne predloge za trajnostni razvoj slovenskega kmetijstva. Na ministrstvu je zaznati dobro voljo in pripravljenost, da nam prisluhnejo, zato se bomo potrudili, da bomo predlagali čim bolj konkretne ukrepe in pomagali pri njihovi implementaciji.

GIBANJE ZA ČLOVEKU PRIJAZNO TEHNOLOGIJO

O naših prizadevanjih na tem področju ste lahko brali na prejšnjih straneh. Zavedamo se, da vse večja obremenitev z elektromagnetnimi sevanji ne pomeni le grožnje za človeka, temveč tudi za živalski in rastlinski svet.

Svojim otrokom in vnukom nimamo pravice ukrasti prihodnosti, zato ukrepajmo zdaj, ko še lahko.



Nimate časa?

Raje gledate, kot berete?

Vse več koristnih vsebin poskušamo ponuditi tudi v obliki kratkih videoprispevkov. Oglejte si videoposnetke, ki so že na voljo, in nam pomagajte narediti še več. Ne pozabite izpolniti in poslati obrazca za donacijo! Že s tem nam lahko veliko pomagate.



Kako bomo živeli jutri?

- Bi radi bolj zdravo hrano v šolah in bolnišnicah?
- Bi radi več zdrave lokalne hrane?
- Vas zanimajo nove oblike življenja, sobivanja in sodelovanja?
- Bi radi videli, da tudi nam končno postanejo dostopni neinvestivni pristopi in celostno zdravljenje?
- Bi si želeli bolj zdrava delovna mesta?

Vse omenjene teme smo si postavili na prioriteten seznam v projektu Skupaj za zdravje človeka in narave ter pri drugih projektih, ki jih izvajamo s partnerji na področju samooskrbe, sobivanja in zdravja na delovnem mestu.

Koliko nam bo uspelo narediti, je odvisno tudi od vaše podpore. To niso teme, pri katerih bi lahko računali na pomoč oglaševalcev in sponzorjev.

Izkoristite svojo pravico in usmerite 0,5 % svoje dohodnine projektom, ki jih izvajamo za dobro vseh nas.

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

POMAGAJTE NAM PREMIKATI, POVEZOVATI, MOTIVIRATI...



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)

Da bo šlo lažje ...

Pri hitrejšem ugaševanju telesa in pripravah na novo pomlad življenja so vam lahko v veliko pomoč tudi številne knjige!

Na policah založbe Primus najdete kar nekaj naslovov, ki jih toplo priporočamo:

- » Ajurveda – način življenja
- » Načrtovanje življenja z ajurvedo
- » Popolni sistem samozdravljenja
- » Maščobe kot gorivo
- » Menopavza

Založba Gnostica ponuja zelo dobri knjigi:

- » Energijska medicina za ženske
- » Ajurveda

Založba ARA je izdala te koristne knjige:

- » Moški v hormonskem ravnovesju
- » Ženske v hormonskem ravnovesju
- » Čudežna moč hormonov

Več o vseh naštetih naslovih si lahko preberete na spletnem naslovu primus.si.

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,

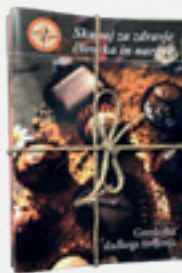
temveč skozi povratek k ravnovesju z mikroorganizmi, živalmi, »pleveli«? Sanja vas bo popeljala po permakulturno-biodinamično zasnovanem vrtu, kjer vas zagotovo čaka veliko zanimivih idej.

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 2,5-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 naprežanja – 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 ščrtnike 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

Prepoznate **težave** s povečano **prostato**?



Na malo potrebo ponoči?



Šibak curek in kapljanje?



1 kapsula dnevno

Prostasan
je učinkovito naravno zdravilo.
Olajša uriniranje in
ne moti spolnosti.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si