



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | DECEMBER 2018 / JANUAR 2019



TEMA MESECA

Vztrajnost

Pogled nazaj

Konec leta je, ko se ustavimo in se ozremo po prehojeni poti. Za sabo vidimo:

114

številka
tiskanih novic

100.000

bralcev
tiskanih novic

241

številka
e-novic

21

tiskanih
priročnikov

1000

predavanj
in dogodkov

90.000

obiskovalcev
spletnega portala



Nič od tega se ni zgodilo čez noč!

Ideje, ki so se pred trinajstimi leti zdele kot nebogljene rastlinice, so zdaj drevesa v polni moči. Hvaležni smo, da lahko delamo nekaj, kar nas spodbuja, da tudi sami rastemo in se spreminjamo. Četudi mnogih, ki nas berete, spremljate, spodbujate ter z nami delite svoje dileme, odkritja in življenjske zgodbe, (še) ne poznamo osebno, čutimo, da nas je vsak dan več in da povsod okrog nas počasi, vendar vztrajno nastaja družba, v kateri želimo živeti in delovati.



Vztrajajmo skupaj!

Ne vemo, kakšni časi so pred nami. Če pa vemo, da imamo vašo podporo tudi v obliki doniranih sredstev, je veliko lažje snovati in se lotevati novih projektov.

V uro branja, ki ga imate v rokah, smo vložili dneve in tedne skupinskega dela. Bi nam lahko podarili tri minute ter izpolnili in

odposlali zahtevek za namenitev dela dohodnine za donacije?

Če imate digitalno potrdilo, lahko zahtevek oddate tudi prek spleta: vse napotke najdete na naslovnici spletne strani www.zazdravje.net.

Lahko nas podpirate tudi tako, da nam na naslov društva

pošljete poštne znamke, s katerimi bomo lažje pošiljali novice na naslove knjižnic, šol, vrtcev in drugih ustanov, ali pa izkoristite prednovoletne posebne ugodnosti in obnovite svoj prispevek za pošiljanje.

Vsa dejanja štejejo in vsa sprejemamo s hvaležnostjo.

Naj tudi vam pogled na prehojeno pot prinese zadovoljstvo in vam da še več moči, da boste še pogumneje snovali svojo novo pot. Prav zato smo tu!

Vztrajnost

»To sploh ne deluje! Poskusil sem z akupunkturo, s kitajsko medicino, z masažo, jemal sem kup pripravkov, rezultata pa ni nobenega.«

»In v kakšnem času ste vse to preizkusili?«

»Kaj – v kakšnem času? Že dva tedna se j.... s tem, pa nič.«

Da, take zgodbe slišim domala vsak dan oziroma ob skoraj vsakem dogodku, na katerem se pogovarjamo z ljudmi, ki iščejo naravne rešitve.

Mnogi med njimi menijo, da je mogoče v telesu preprosto pritisniti tipko »izbriši«, in že bodo vse težave izginile. Zato obiskujejo različne terapevte (praviloma vsakega le po enkrat ali dvakrat) ter postanejo zbiralci diagnoz, terapij in prehranskih dopolnil.

Pri tem pa pozabljajo, da je vztrajnost najpomembnejša sestavina vsakega zdravljenja, diete, poslovanja ali življenjske spremembe.

Vse skupaj najlepše ponazori zgodba o arabskem turistu, ki je navdušeno opazoval vzdrževalca v londonskem Hyde Parku. Ta je pokosil in pograbil travo, nato pa jo je še zalil. Ko je pospravljal svojo skromno opremo, je tujec stopil k njemu in ga vprašal: »Je to res tako preprosto? Torej potrebujem samo kosilnico, grablje in vodo?« Anglež mu je značilno hladno odvrnil: »Ja, res je preprosto, le da morate to ponavljati vsak drugi dan – naslednjih petdeset let.«

Vse zahteva čas in pozornost. Naše telo se ne razlikuje veliko od omenjenega travnika. Ne potrebuje veliko opreme, potrebuje pa našo nenehno prisotnost, pozornost in vztrajnost.

Naj bo čas najkrajših dnevvov tudi čas za premislek o tem, čemu bomo namenili več časa in vztrajnosti. Kar zasejete, tudi redno zalivajte ... in bo raslo.

Sanja Lončar, urednica



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



Skupaj za zdravje človeka in narave
DECEMBER 2018 / JANUAR 2019



V tokratnih novicah preberite:

»Molekula« vztrajnosti	4
Kaj zmore biološka medicina?	8
Probiotična terapija zahteva svoj čas	11
Kako in koliko časa je dobro uživati CBD, da dosežemo želene učinke?	14
Misija nemogoče?	
Zdravo kosilo v petnajstih minutah?	16
Koledar dogodkov	23
Dočakajte februar z novo kožo	28
Kompost in relativnost časa	30
Darila, na katerih se ne bo nabiral prah	32
Zdravo in slastno!	34

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

Fotografije: Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





»Molekula« vztrajnosti

BESEDILO: SANJA LONČAR

Spremenite navado in spremenili boste usodo!

Številni ljudje živijo v pričakovanju, da bo znatnost našla »čudežno molekulo«, ki bo pozdravila vse njihove težave. Verjemite, da ta ne bo prišla s Himalaje, iz Sibirije, z Andov ali iz pragozdov. Vse, kar potrebujemo, je že bolj ali manj znano in dosegljivo. Težava je le v tem, da imamo zmotna pričakovanja o tem, kako bi moralo delovati.

Moderni mediji so nas »programirali« tako, da številni ljudje verjamejo, da je vse mogoče rešiti z enim samim pritiskom na pravi gumb. Zato odlično poslušajo vsi, ki obljublajo, da vam bodo že do jutri reprogramirali DNK, vas z eno samo hipnotično seanso rešili travm iz preteklosti, vas v tednu dni olajšali za šest kilogramov ali pa vas pred vsem hudim obvarovali s kako čudežno kodo, mističnim pripomočkom, mantro, zvokom, obeskomo ...

Ko ena od tovrstnih rešitev ne zaleže, vam nemudoma ponudijo še izboljšano različico.

Čudežne odrešitve, ki bi prišla od zunaj, preprosto ni. Dojeti moramo, da je vse v naših rokah; če se želimo v svojem telesu počutiti drugače, je treba drugače tudi živeti.

Pozitivne navade je najtežje sprejeti, vendar je z njimi lahko živeti; negativne navade so tiste, ki jih sprejememo z lahkoto, vendar z njimi težko živimo.

Iz knjige Tajče Pavček Kako sem pozdravila multiplo sklerozo

Ali če si izposodim besede Diane Vlahnič, ki jih boste prebrali tudi na naslednjih straneh: za vsako leto ki smo ga porabili za to, da smo ustvarili problem, moramo porabiti vsaj en mesec, ko se ga odločimo odpraviti.

KOLIKO ČASA TRAJA OBNOVA CELIC?

Tip celic	Čas obnove
epitel tankega črevesa	od 2 do 4 dni
želodec	od 2 do 9 dni
celice materničnega vratu	6 dni
nevtrofilci	od 1 do 5 dni
alveoli v pljučih	8 dni
brbončice na jeziku*	10 dni
črevesne celice	20 dni
koža (celice epidermisa)	od 10 do 30 dni
beta celice trebušne slinavke*	od 20 do 50 dni
kosti (osteoblasti)	3 mesece
kosti (osteoklasti)	2 tedna
rdeče krvničke	4 mesece
jetra (hepatociti)	od 0,5 do 1 leta
maščobne celice	8 let
srčnomišične celice	od 5 do 10 % na leto
celice skeleta	10 % na leto

*Ugotovljeno s poskusi s podganami.

Druge vrednosti se nanašajo na človeške celice.

Vir: dr. Thomas Rau, Klinika Paracelsus, Švica.

V tabeli, pripravljeni na osnovi predavanj vodilnega človeka švicarske Klinike Paracelsus, lahko preberete, koliko časa potrebuje posamezni tip celic za svojo obnovo. Seveda, nekaterih nakopičenih težav ne moremo odpraviti že pri prvi naslednji generaciji celic; če želimo organ, tkiva ali celice zares prenoviti, je zato včasih treba proces tudi ponoviti.

Ko nam uspe opustiti iluzijo, da bo rešitev vseh naših težav prišla od zunaj in takoj, se začne stvarno spoznavanje z močmi lastnega telesa in narave, ki potrpežljivo čaka, da boste odkrili, kaj vse lahko stori za vas.

Po desetletjih preučevanja moči naravnih rešitev, tisočih prebranih študijah o različnih rastlinah, izdelkih, pripomočkih, registriranih zdravilih ... opažam, da povsod igrata glavno vlogo čas in pogostnost.

Povedano drugače, kar koli že se odločite spremeniti, dodati ali odvzeti, rezultati bodo vidni šele takrat, ko boste to počeli dovolj redno in dovolj dolgo.

ČAROBNI 3 K

Za trajni uspeh morate izpolniti tako imenovani kriterij 3 K: zagotoviti kvaliteto, kvantiteto in kontinuiteto.

Če ste izbrali napačni pripravek, dieto ali pripomoček, ne gre pričakovati uspeha, naj se še tako trudite. (Razen če ste sposobni ustvariti izrazit placebo učinek.)

O kvantiteti je na voljo veliko raziskav, ki dokazujejo, da nekatere rešitve preprosto ne delujejo, če učinkovine (npr. vitamina, probiotičnih sevov ...) ne uživamo v zadostnih količinah. Takšne raziskave praviloma izvajajo na sinteznih snoveh, zato rezultati niso vedno prenosljivi na popolnoma naravne pripravke, ki jih lahko izdelamo sami, vendar so dobro izhodišče za razmislek.

Pri večini snovi pa je telesu pomembnejše ponavljanje kot količina odmerka. Tisti, ki denimo trikrat na dan zaužijejo samo ščepec kurkume, dosežejo boljše rezultate kot tisti, ki jo dvakrat na teden zaužijejo z veliko žlico. Kdor trikrat na dan povalja po ustih žlico soka aloje vere, bo prej umiril sluznice kot tisti, ki ga bo občasno spil cel kozarec. Enako velja za vitamin D, magnezij, uživanje beljakovin, antioksidantov ...

D-OBRE REŠITVE



Baldrirel
kapsule
za mirne
noči

Kako prespati vso noč, ne da bi se prebujali?

Baldrirel XXI kapsule Soria Natural delujejo vso noč. Baldrijan in pasijonka **sproščata in pomirjata**. Baldrijan blaži napetosti in bolečine v vratnih mišicah in ramenih. Ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost. Zato **kapsule Baldrirel XXI** še posebno priporočamo vsem, ki se **ponoči pogosto prebujajo**, nato pa težko znova zaspijo. Naravne kapsule so namenjene tudi veganom.

Na voljo v vseh lekarnah, trgovinah Sanolabor in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si.

ZAKAJ VEDNO OD ŠTIRI DO OSEM TEDNOV?

Delovanje večine naravnih pripravkov začutimo že po nekaj dneh, vendar je to le »predfilm« oziroma napovednik veliko globljih učinkov, ki se obetajo, če telesu ponudimo podporo za temeljito prenavo.

Že pred desetletji, ko smo podrobno prebirali raznovrstne raziskave delovanja soka aloje vere, je moja pozornost pritegnilo dejstvo, da stvarni, merljivi in trajni rezultati, ki jih je mogoče dokazati tudi s krvnimi preiskavami, nastopijo po štirih do osmih tednih rednega jemanja. Očitno mora miniti toliko časa, preden 160 zdravilnih učinkovin, ki jih vsebuje kakovosten, ekološko pridelani sok (brez dodatka konzervansov), pomiri vnetja, okrepi sluznice in očisti ovire na poti. Šele takrat lahko začnemo temeljito prenavljati svoja tkiva, kar se na koncu pozna tudi v obliki merljivih kazalnikov.

Tudi pri jemanju alg je do skokovite izboljšave delovanja imunskega sistema vedno prišlo po približno 40 dneh jemanja. Razlaga je zelo podobna kot pri aloji veri. Tudi alge so zakladnica velikega števila mikrohranil. Rjave alge so obenem najboljši naravni vir joda, ki ščitnici pomaga zganiti zaspno presnovo. Dokler je v telesu vse zamazano in nepretočno, dokler je sposobnost vsrkavanja kakovostnih snovi šibka, veliko zaužitih hranil ostane neizkoriščenih. Z vsakim dnevom vztrajanja rehabilitiramo vse več lastnih celic, te pa vse bolj pridno delajo, čistijo in predelujejo ter tako ustvarijo naslednjo generacijo še sposobnejših celic. Zato iz dneva v dan opažamo boljše delovanje, čeprav ves čas jemljemo enako količino alg ali kakega drugega naravnega pripravka.

Nujnost omenjenih 40 dni je opazna tudi pri naravnih zdravilih, zato je v znanstvenih raziskavah zelo pogosto zaslediti, da je približno tam meja, pri kateri je mogoče oceniti delovanje različnih pripravkov.

BOLEČINA NE ČAKAI

Ljudje smo najbolj neučakani, ko gre za bolečino. Morda prav zato na tem področju posegamo po najbolj tveganih zdravilih, seveda v želji, da bi si pomagali čim prej, ne glede na posledice. To je razumljivo, kajti ko trpimo bolečino, se celo minuta zdi dolga kot večnost. Prav zato je dobro preučiti vzroke za tegobo in možnosti za njeno blaženje takrat, ko se ne zvijamo v bolečinah, torej z drugačnim ravnanjem doseči, da sploh ne pride do faze akutne bolečine.

Konopljin CBD ter eterična olja lovorja in rožmarina, arnike in gabeza – vse to so zelo močna

protibolečinska sredstva, če jih le znamo pravilno uporabiti. Njihovo delovanje pri akutni bolečini začitimo že po nekaj minutah (seveda če uporabljamo kakovostne pripravke). Povrhu začnejo učinkovati celo hitreje od sinteznih protibolečinskih sredstev.

V primeru kronične bolečine telo kliče po »velikem pospravljanju«; na tem področju tudi sintezna zdravila ne morejo doseči čudežev. Blaženje bolečin in ustavljanje vnetij iz dneva v dan le povečujeta obremenitve drugih organov, zato utegnemo po nekaj mesecih namesto enega problema imeti dva.

Modrost naravnih rešitev se kaže predvsem v varnosti in zanemarljivih neželenih učinkih pri odpravljanju kroničnih težav.

Tudi tu kot zlati mejnik velja 40 dni oziroma šest tednov.

Tako bosvelijin merljivi prispevek k blaženju bolečine, zmanjševanju zatekanja in izboljšanju gibljivosti sklepov postane viden po 40 dneh, večina ljudi pa poroča, da opazno izboljšanje nastopi po dveh mesecih jemanja pripravka.

Da je kurkuma učinkovita tudi za odganjanje »sivega počutja«, povečevanje prožnosti telesa in sistemsko odpravljanje težkih kovin iz telesa, ste verjetno že marsikje prebrali. Tudi klinične študije dokazujejo, da 1000 miligramov kurkumina prispeva k dvigu ravni dopamina in serotonina, in to enako učinkovito kot zdravilo Prozac (20 miligramov fluoksetina), le šest tednov je treba vztrajati! Če menite, da zmorejo sintezna zdravila učinek doseči prej, se zelo motite. Prvi tedni so praviloma rezervirani za privajanje in premagovanje neželenih učinkov, zatem pa sledita še zaprtje in posledice razvijanja tolerance na tovrstna zdravila. Ko vse seštejemo, naravna sredstva, kot sta kurkuma in žafran, v resnici delujejo zelo hitro, in kar je zelo pomembno, brez neželenih učinkov.

Pomoč z naravnimi sredstvi pogosto dojemamo kot blažjo, počasnejšo in manj učinkovito obliko zdravljenja. Ta mit v Sloveniji še vedno vztraja, drugje pa že dolgo ni tako. Ali veste, da so v Nemčiji že leta 2001 pripravki iz vrazjega



PHARMOS NATUR
GREEN LUXURY

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

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

kremplja predstavljali 74 odstotkov vseh izdanih receptov za revmatične težave? V Sloveniji smo še daleč od take prakse, čeprav nam je registrirano zdravilo iz vražjega kremplja že na voljo (A. Vogel Atroforce).

V čem je skrivnost vražjega kremplja, da je v Nemčiji tako bliskovito izrinil nesteroidne anti-revmatike, ko gre za bolečine v ramenskem obroču, komolcih, prstih, križu in kolenih? Prav v tem, da deluje enakovredno sinteznim zdravilom, vendar ima tako specifičen mehanizem delovanja, da ne povzroča neželenih učinkov. Verjetno je ključna razlika tudi v tem, da tam tako med zdravniki kot tudi med pacienti prevladuje miselnost, da je treba težavo zares odpraviti in ne le na hitro utišati. (Več o pravilni uporabi, odmerjanju in načinu delovanja vražjega kremplja si preberite v priročniku *Naravne rešitve za bolečine*).

Živčevje se obnavlja najbolj počasi, zato ne prese- neča, da moramo imeti za popravila na tem polju največ potrpljenja.

Čeprav delovanje ginka hitro, že po 20 minutah, začutimo v obliki izboljšanja krvnega obtoka, je

treba za trajne učinke in merljive spremembe v delovanju možganov in živčevja počakati od dva do tri mesece.

Tudi baldrijan potrebuje čas, preden v resnici izboljša kakovost vašega spanca. Res je, da boste nekaj učinka čutili že ob prvem zaužitju, toda za temeljito izboljšanje spanca je nujno počakati od dva do štiri tedne. Iz dneva v dan gre lažje, saj je telo z vsako dodatno minuto boljšega spanca v boljši formi, posledično pa je večja tudi kakovost vsakega naslednjega spanca.

Podobno velja za pripravke iz melise. Alkoholni izvleček merljivo izboljša kognitivne sposobnosti in odpravi vrsto težav, povezanih z demenco in Alzheimerjevo boleznijo, vendar morate za dobre učinke vztrajati kar štiri mesece!

Kot vidite, se počasi daleč pride, le pravo smer si morate izbrati in nato vztrajati, vztrajati ... Če bi lahko »molekule vztrajnosti« kupili kot »prehransko dopolnilo«, bi šle zagotovo dobro v promet. Do takrat vam predlagam, da si na steno obesite koledarček in vsak dan obkrožite to, kar ste se namenili odslej početi vsak dan.

Rjave, divje rastoče morske alge, najvišje kakovosti - ko veste kaj jeste

Rjave morske alge pripomorejo k ohranjanju optimalnega prebavnega udobja^{1,2}, spodbujajo dobro prebavo² in boljše presnovo za več energije², ohranjajo zdravje kože, krepijo lase in nohte^{1,3}, zmanjšajo absorpcijo maščobe iz zaužite hrane¹.

Prehranske vlaknine omogočajo lažje odvajanje². Alge prispevajo k uravnavanju telesne teže² in zmanjšanju maščobnih oblog ter povečajo občutek sitosti².

Jod prispeva k presnovi, delovanju živčnega sistema, kognitivnih ter nevroloških funkcij, normalnemu delovanju ščitnice in proizvodnji ščitničnih hormonov ter zdravi rasti otrok.

*1-*Ascophyllum nodosum*, *2-*Fucus vesiculosus*,

*3-Jod (naravna kelatirana oblika)

Odlično za otroke, nosečnice, doječe matere



Ekološke, biodinamične
Seagreen's®
MORSKE ALGE

Na voljo kot kapsule, kot začimba ali v kombinaciji z mineralno morsko soljo (pol/pol)



Poiščite v trgovinah Sanolabor, lekarnah in specializiranih ekoloških trgovinah.

Več na **www.bio24.si** Tel.: 051 801 500



Kaj zmore biološka medicina?

BESEDILO: PETRA POTOČNIK

Imate revmatoidni artritis, astmo, diabetes, fibromialgijo, multiplo sklerozo, lopus ...? »Zdravili vas bomo vas do konca življenja.«

Takšna je značilna zdravniška razlaga, kakršne so vajeni številni bolniki, ki trpijo zaradi katere od kroničnih bolezni. In če bi vam nekdo povedal, da obstajajo tudi zdravniki, ki lahko taka stanja trajno pozdravijo, ne da bi vam bilo treba skrbeti, da vam bodo predpisali močna zdravila s kopico neželenih učinkov?

Ne govorimo o čudežnih obljubah raznovrstnih samooklicanih zdravilcev, ampak o izkušnjah ene od najbolj uveljavljenih klinik biološke medicine, Klinike Paracelsus v Švici. Če morda še niste slišali za izraz biološka medicina, povejmo, da gre za holistično obliko medicine, ki ima v Švici in Nemčiji že globoke korenine. Zdravljenje razume predvsem kot spodbujanje, uravnoteževanje in obnavljanje naših lastnih moči samoregulacije.

Utemeljitelj in pionir sodobne oblike evropske biološke medicine je prof. dr. Thomas Rau, dolgoletni strokovni direktor največje evropske holistične klinike, Klinike Paracelsus v Švici, zdaj pa dekan švicarske Akademije za biološko medicino (Swiss Biological Medicine Academy) in izobraževalne klinike Švicarski center za biološko medicino (Swiss Biological Medicine Center). Mnogi ga, ne brez razloga, razglašajo tudi za enega od najboljših zdravnikov zdajšnjega časa. Iz medicine je diplomiral v Švici in ZDA ter pred 35 leti kot mlad revmatolog pri delu v zasebni praksi ugotovil, da svojim pacientom z



uradno medicino ne more prav veliko pomagati. S tem se je začelo njegovo življenjsko poslanstvo: ustvariti medicinski sistem, ki bo paciente resnično pozdravil. Prepotoval je svet, se seznanil z vsemi pomembnimi starodavnimi medicinskimi znanji in najnovejšimi znanstvenimi odkritji ter jih povezal z doktrino švicarske tradicionalne medicine. Vse to je uporabil pri snovanju temeljev celovite nove medicinske teorije – biološke medicine.

Uspešnost njegove ekipe pri zdravljenju kroničnih bolezni, za katere uradna medicina nima rešitev, je vsaj 65-odstotna. Na čem slonijo taki uspehi in kaj se lahko iz tega naučimo, četudi nimamo toliko denarja, da bi se odpravili na zdravljenje v Švico?

TRI OSNOVNA NAČELA ZDRAVLJENJA PO PRISTOPU BIOLOŠKE MEDICINE

Vsa kronična obolenja imajo skupne vzroke v preobremenitvah s težkimi kovinami, napačni prehrani, oslabiljeni črevesni mikrobioti in pomanjkanju ključnih hranil (minerali, elementi v sledovih, vitamini in omega-3 maščobne kisline).

1. RAZSTRUPLJANJE ORGANIZMA, PREOBREMENJENEGA S TEŽKIMI KOVINAMI

Pri preobremenjenosti organizma s težkimi kovinami ne gre za obsedenost alternativcev, kot radi rečejo zdravniki uradne medicine, ampak

žalostno stvarnost življenja v modernem industrializiranem svetu. Težkim kovinam smo izpostavljeni na vsakem koraku, saj jih vsebujejo kozmetični izdelki in čistila, aditivi in konzervansi v živilih, pesticidi, insekticidi, nekatere vrste morske hrane, amalgamske zalivke, otroške igrače, baterije, cepiva, nakit, oblačila. Marsikdo jim je izpostavljen tudi pri opravljanju svojega poklica. Kot da to ni dovolj, imajo evropske rase visok delež ljudi z genetskim primanjkljajem pri procesih razstrupljanja: polovici populacije namreč primanjkuje encimov, potrebnih za aktiviranje razstrupljevalnih procesov, ki jih opravlja glutathion. Če se ti encimi ne tvorijo, glutathion ne more opravljati razstrupljanja. S tem je težava še toliko večja.

Ne glede na vir in vzrok za kopičenje težkih kovin te povzročajo kronična vnetja in zavirajo delovanje imunskega sistema, zaradi česar pripeljejo do resnih zdravstvenih težav, kot so fibromialgija, tinitus, oksidativni stres, rakava obolenja, elektrosenzibilnost, glavoboli, depresija, avtoimunske bolezni, kožna obolenja, neplodnost in kronična utrujenost.

2. OBNOVA ČREVESNE MIKROBIOTE

V naših novicah skoraj vsak mesec berete, kako pomembno je zdravje črevesne mikrobiote, saj je povezana z domala vsemi organi in je v ozadju skoraj vseh telesnih procesov. Mikroorganizmi so ključni tudi za celovit proces razstrupljanja. Nadvse pomembna je tudi črevesna sluznica, ki jo varuje prav uravnotežena mikrobiota; ta je tudi domovanje parasimpatičnega živčnega sistema ter center za proizvodnjo hormonov, živčnih prenašalcev in T-limfocitov.

Laboratorijsko testiranje več kot tisoč bolnikov z različnimi rakavimi obolenji, ki so ga opravili na Kliniki Paracelsus, je prav pri vseh pokazalo presežek težkih kovin in neustrezno črevesno mikrobioto. Če črevesje ni zdravo, se rakavo obolenje ne bo pozdravilo, saj imunski sistem preprosto nima osnovne opore, zato ne zmore kljubovati nastajajočim rakavim celicam. Enako velja za številna druga kronična vnetja.

3. CELIČNA OBNOVA

Telo se nenehno obnavlja – v obdobju sedmih let se zamenja prav vsaka celica v telesu. Obnovi

V NOVO LETO Z
uglašnim zdravjem!



ZA SAMO
66,90 €

2 x Multi EM ferment
+ Antistress darilo

Večstopensko fermentiran
multiprobiotik z edinstvenim spektrom
31 Efektivnih Mikroorganizmov
in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**.



20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku. Zadostuje za 50 dni zdravlja!

+imunski sistem | +prebava | +celična zaščita |
+antioksidant | +energija | +koncentracija |
+razpoloženje

www.EuBiosa.si

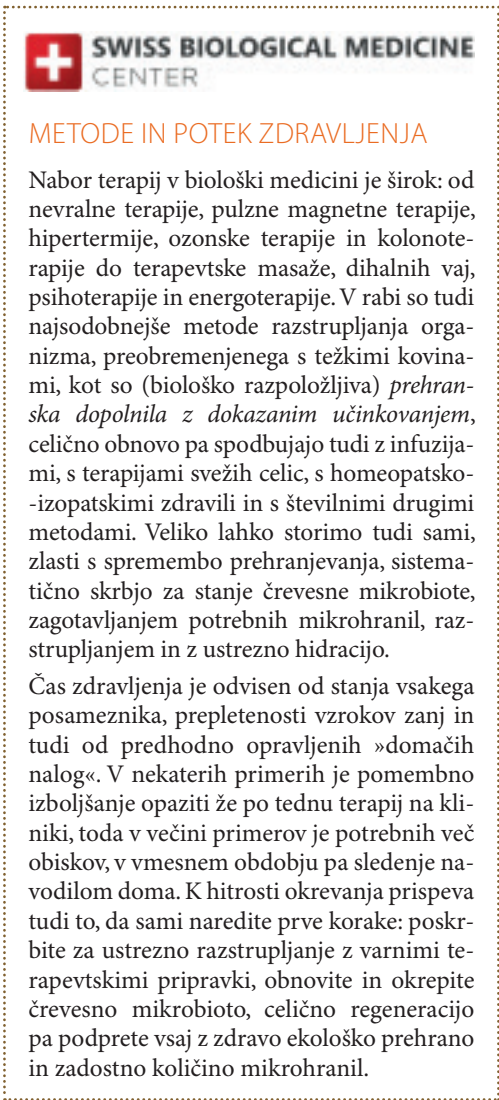
Omejene količine posebne ponudbe bodo na voljo od 3.12.2018 dalje v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

017-405 713-4



SEDEM NAJPOGOSTEJŠIH VZROKOV KRONIČNIH OBOLENJ

- » **dentalni vzroki** (amalgamske zalivke, koreninski kanali, mrtvi zobje),
- » **toksini** (preobremenjenost s toksini in prehranskimi konzervansi),
- » **črevesna disbioza** (težave s črevesno mikrobioto),
- » **zakisanost organizma** (preobremenjenost z beljakovinami),
- » **Pomanjkanje mineralov in plementov v sledovih,**
- » **elektromagnetne in geopatske obremenitve,**
- » **kronične psihološke obremenitve** (stres).



Probiotična terapija zahteva svoj čas

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ



Novo leto je običajno čas zaobljub in novih začetkov – tudi ko govorimo o zdravju. Ko se odločimo svoje novoletne zaobljube udejanjiti, pa večinoma pričakujemo hitre rezultate in boljše počutje dobesedno čez noč. Zato veliko ljudi obupa že ob prvem »težjem« dnevu, ki ne mine po načrtu.

Toda tako kot naše težave niso nastale čez noč, tudi vidni učinki bolj zdravega življenjskega sloga ne bodo – in tudi ne morejo biti – vidni nemudoma. Edini način, kako nekaj spremeniti, je, da sprememba postane sestavni del našega življenja.

Če smo v svojem telesu deset let razvijali bolezensko stanje, ki se je nato nekega dne v polnosti manifestiralo ter dobilo klinično sliko in diagnozo, moramo biti dovolj realni in se zavedati, da štirinajstdnevna sprememba prehranjevanja ne more narediti čudeža – in da rezultati žal ne bodo nastopili čez noč. Majhni, včasih tihi koraki, nas bodo vodili k spremembam, ki se bodo pozneje pokazale v obliki dolgoročno boljšega počutja, simptomi bodo izzveneli, mi pa bomo dobili nazaj svoje življenje.

Splošni naturopatski pristop pravi: toliko let, kot imamo težave, toliko mesecev bomo morali krepiti zdravje. Če imamo torej težave pet let, se moramo najmanj pet mesecev intenzivno ukvarjati s krepitvijo svojega telesa, zdravja, imunskega sistema. Poleg tega pot do zdravja ni linearna. Pot do zdravja je polna vzponov, pa tudi padcev in stanja

na mestu. Toda ta pot počasi in vztrajno vodi do želenega cilja.

Kot smo pisali že v številnih člankih revije *Skupaj za zdravje človeka in narave*, je pri krepitvi zdravja ključno, da najprej okrepimo črevesno floro ter vzpostavimo zdravo razmerje med dobrimi, nevtralnimi in patogenimi mikroorganizmi. To počnemo najprej s primerno hrano ter probiotično terapijo, vendar pa ima ta svoje zakonitosti, ki jih moramo upoštevati, če jo želimo izpeljati učinkovito.

PRAVILNO IZVAJANJE PROBIOTIČNE TERAPIJE

Kako izvajamo probiotično terapijo, koliko časa in predvsem, na kaj moramo biti pozorni pri izbiri probiotika?

Probiotična terapija, s katero v črevesje koloniziramo (naselimo) dobre probiotične bakterije, mora trajati najmanj dva meseca; v tem času probiotik uživamo nepretrgano vsak dan.

Probiotik mora biti v obliki kapsul ali prahu, saj je treba telesu vsak dan zagotoviti od 1 do 3 milijarde bakterij: tolikšne količine bakterij ne moremo zagotoviti s probiotičnimi izdelki v obliki tekočine. Tri milijarde dobrih bakterij je slišati veliko, toda če vemo, da je v našem telesu do desetkrat več bakterij kot celic, se ta številka ne zdi več tako visoka. V primeru resnejših stanj lahko uživamo celo po več kot 20 milijard probiotičnih bakterij na dan.

Probiotično terapijo je treba izvajati samo s klinično testiranimi probiotičnimi sevi, ki so humanega izvora, imajo merljive pozitivne učinke na zdravje, preživijo delovanje želodčnih sokov in

se uspešno naselijo v črevesju, kjer nato živijo in krepijo imunski sistem tudi po tistem, ko probiotik po dveh mesecih prenehamo uživati. Zaradi vsega naštetega probiotične terapije ne moremo izvajati s »probiotičnimi« jogurti.

KAKO PREPOZNAMEO KLINIČNO PREIZKUŠENE PROBIOTIČNE SEVE?

Probiotiki so sev specifični, kar pomeni, da ima vsak probiotični sev svoje specifično delovanje. Tako kot ni vsak antibiotik primeren za vsako bakterijsko okužbo, tudi vsak probiotik ne bo enako učinkovit pri odpravljanju različnih težav.

Da je sev klinično testiran, prepoznamo po oznaki seva na embalaži probiotika. Če torej na izdelku piše samo *Lactobacillus acidophilus*, nam to

ne pove veliko, saj izvemo le za rod in vrsto probiotične bakterije, nas pa zanima predvsem sev probiotika (ta podatek pove, kakšno je specifično delovanje posameznega seva). Klinična označba seva je vidna na embalaži izdelka, označena pa je s črkami, številkami ali z njihovo kombinacijo.

Primer: rod: npr. *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, vrsta: npr. *acidophilus*, *rhamnosus*, sev: npr. DDS-1, GG, NCIMB 30157.

Primeri končne označbe seva: *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 *Bifidobacterium bifidum* NCIMB 30153, *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Če torej na izdelku piše samo *Lactobacillus acidophilus*, ne da bi bila poleg tudi označba seva, to ni izdelek, ki ga iščemo.

KAKO IZBRATI PRAVE SEVE?

LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS DDS-1

Eden od najstarejših izoliranih in zato tudi najbolj preučevanih probiotičnih sevov je *Lactobacillus acidophilus* DDS-1. Nekaj njegovih lastnosti:

- » izboljša črevesno bakterijsko zdravje,
- » proizvaja vitamine B,
- » proizvaja encime, ki pomagajo pri prebavi beljakovin in maščob,
- » proizvaja naravni antibiotik acidofilin, ki preprečuje razrast številnih neželenih mikroorganizmov,
- » zavira pojav diareje,
- » preprečuje nastanek potencialno kancerogenih spojin,
- » proizvaja encim laktaza, ki pomaga pri prebavi laktoze,
- » zavira patogene mikroorganizme v urogenitalnem traktu,
- » zavira razraščanje *Helicobacter pylori*,
- » izboljša aktivnost imunskega sistema.



LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG

Lactobacillus rhamnosus GG je izredno dobro dokumentiran probiotični sev, ki je bil prepoznani v več kot 760 znanstvenih in 260 kliničnih študijah, v rabi pa je že od leta 1990. Ta sev povezujejo z različnimi koristmi za zdravje;

med drugim blaži simptome razdražene kože, izboljšuje prebavno zdravje, občutljivost na posamezna živila in drugo.

Lactobacillus rhamnosus GG zaradi specifičnih kriterijev velja za idealen probiotični sev:

- » odporen na kislino in žolčne sokove,
- » kolonizira človeško črevesje,
- » proizvaja antimikrobno snov, ki deluje proti patogenim bakterijam,
- » nekateri dokazi kažejo na koristno vlogo seva *Lactobacillus rhamnosus* GG pri revmatoidnem artritisu,
- » pri dojenčkih lahko pomaga preprečevati atopične alergije.

SACCHAROMYCES BOULARDII

Nepatogena gliva kvasovka *Saccharomyces boulardii* je v rabi zadnjih trideset let, in sicer za preprečevanje in pomoč pri prebavnih težavah (predvsem pri diareji), za blaženje neželenih učinkov antibiotikov, pri bakterijskih in parazitnih okužbah in za preprečevanje potovalne diareje. Gliva *Saccharomyces boulardii* je odporna na vse antibiotike, preživi pot skozi želodec, preprečuje razraščanje patogenov, je direktni antagonist *Candida albicans* in *Clostridium difficile*, povečuje koristne bifidobakterije, inaktivira bakterijske toksine, deluje protivnetno ...

POVZETEK IZVAJANJA PROBIOTIČNE TERAPIJE

Probiotično terapijo je treba izvajati:

- » neprekinjeno dva meseca,
- » probiotiki naj bodo v obliki kapsul ali prahu,
- » uživati je treba najmanj 1 do 3 milijarde dobrih bakterij na dan,
- » probiotiki morajo biti klinično testirani in z označbami sevov na embalaži.

V primeru pogostega uživanja antibiotikov ali drugih farmakoloških zdravil v preteklosti, hujših prebavnih težav, povečanega stresa itn. lahko probiotično terapijo ob večjih težavah izvajamo tudi dlje kot dva meseca. Nepisano naturopatsko pravilo pravi: toliko let, kot imamo težave, toliko mesecev bomo morali intenzivno krepiti telo, zato rezultatov ne pričakujte čez noč, čeprav utegne pravilno izbran in kakovosten probiotik ublažiti simptome že v nekaj dneh. Če po nekaj tednih ne občutite nobenega izboljšanja (seveda ob spremenjenem prehranjevanju, saj se je treba krepitve zdravja lotiti celostno, ne le s probiotiki), je smiselno razmisliti o menjavi probiotičnega seva in prehodu na takega, ki vam bo bolj ustrejal.

Majhna knjiga, velika pomoč!



Odkrijte ...

Zakaj ste utrujeni?

Zakaj ste pozabljeni?

Zakaj vam ni do seksa?

Zakaj vas napenja?

Zakaj se počutite slabo ob vlažnem vremenu?

Priročnik vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu ter ponovno zaživeti s „polnimi baterijami“.



Knjigo lahko prelistate in naročite v spletni knjigarni:

www.shop.zazdravje.net

Cena:

12 €

POŠTNA
GRATIS

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Probiotiki & sinbiotiki

Klinično testirani probiotični sevi



ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO

Na voljo v trgovini in spletni trgovini **OrCa** v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije:** tel / 01 23 21 655



Kako in koliko časa je dobro uživati CBD, da dosežemo zelene učinke?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Zaradi številnih terapevtskih potencialov kanabinoidov konoplje, kot je CBD, po njem posega vse več ljudi. Toda mnogim med njimi se ob tem porodi prenekatero vprašanje. Med drugim tudi to, kako dolgo je dobro uživati CBD, da dosežemo zelene učinke?

ŠE NE POZNATE POTENCIALOV KONOPLJINIH KANABINOIDOV?

Obstoječe raziskave razkrivajo izjemne terapevtske potenciale konopljinih kanabinoidov. Poleg THC je CBD, tako po raziskanosti in potencialih kot po količinski zastopanosti v rastlini, eden od pomembnejših kanabinoidov konoplje. Do zdaj je znanih že 144 kanabinoidov. O zmožnostih

CBD smo že veliko pisali v prejšnjih številkah novic, zato si tokrat pogledajmo, kakšni so potenciali kanabinoida CBG (kanabigerol). Znano je denimo, da deluje protibolečinsko in protivnetno, da umirja zaskrbljenost, izboljša kakovost spanja, učinkuje protibakterijsko, pomagati pa utegne tudi pri težavah urinarnega trakta in rakavih obolenjih. Zato ni presenetljivo, da po konopljinih kanabinoidih posega vse več ljudi. Da bi nam kar najbolj pomagali, je dobro vedeti tudi naslednje ...

KAKO ZAČETI JEMATI CBD IN KAKO DOLGO VZTRAJATI?

CBD je priporočljivo začeti uživati v nizkih odmerkih, ki jih postopno povečujemo do želene učinka. Razlog? CBD podpira delovanje endokanabinoidnega sistema (ECS), ki je v telesu zadolžen za vnovično doseganje izgubljenega ravnovesja ali, povedano drugače, za aktivacijo samozdravilnih moči. (Več o tem si lahko preberete v knjigah *Kako ohraniti močgane* in *Naravne rešitve za bolečine* - www.shop.zazdravje.net). Številni raziskovalci menijo, da ni bolezni, ki ne bi bila povezana s slabim delovanjem ECS. ESC pa izčrpavamo z neustreznim življenjskim slogom (kronični stres, dehidracija, neakovostna hrana ...).

Če želimo ECS učinkovito podpreti s konopljinimi kanabinoidi, kot so CBD, CBG in drugi, je treba najti optimalni dnevni odmerek (CBD ali kakega drugega kanabinoida), ki se kar najbolj približa potrebam prizadetega ECS. Ker pa vsakdo živi drugače (način prehranjevanja, način obvladovanja stresa, morebitna prisotnost kroničnih obolenj ...), imamo različno močno prizadet ECS, zato ne obstaja univerzalni dnevni odmerek CBD, ki bi bil primeren za vse. Da bi našli optimalni dnevni odmerek, ki bo deloval (pomagal pri obvladovanju težave), je CBD (in tudi druge kanabinoide) priporočljivo sprva jemati v nizkih odmerkih in jih nato postopoma (v nekaj dneh ali tednih) povečevati, vse do pojava zelenega učinka. Za začetno odmerjanje so najprimernejše CBD-kapljice z nizkim odstotkom CBD (npr. 3 % ali 5 %), nikakor pa ne smole (ta je čisti izvleček oziroma ekstrakt iz cvetov industrijske konoplje), saj gre za koncentrat kanabinoidov. Če s CBD-kapljicami z nizkimi odstotki učinkovine niste dosegli uspeha, lahko posežete tudi po močnejših

kapljicah (10-, 20- ali 30-odstotnih), ki pa so po moči že primerljive s smolo, zato se je o načinu njihovega jemanja dobro posvetovati z ustreznim strokovnjakom.

Ko se telo pozitivno odzove na jemanje kanabinoidov (npr. pomaga pri umirjanju bolečin, vnetja, stresa ...), to pomeni, da smo že blizu primerne dnevnega odmerka. ECS je zdaj ustrezno podprt, da lahko aktivira samozdravilne moči telesa. Pri tem odmerku naj bi vztrajali do izginotja težav. Kako dolgo, je odvisno od vrste in resnosti težav (od tega, kako močno je narušen ECS). Lahko se zgodi, da bomo zaradi izboljšanja stanja dnevni odmerek sčasoma tudi postopoma zmanjševali. V primeru morebitnega poslabšanja stanja je dnevni odmerek priporočljivo znižati. Če je treba CBD jemati dalj časa, nekateri priporočajo, da po treh mesecih naredimo teden ali dva pavze, da vidimo, kako gre našemu ECS brez kanabinoidne podpore. Če se težava vrne, z jemanjem nadaljujemo.

Pomembno je, da sočasno z jemanjem CBD odpravljamo tudi vzroke, ki so pripeljali do obolenja (pijemo dovolj vode, jemo zdravo hrano, rešujemo konflikte, ki vodijo v kronični stres ...); tako bo odpravljanje težav še učinkovitejše, hitreje in trajnejše.

KOLIKO MILIGRAMOV CBD JE V PRIPRAVKU OZIROMA V DNEVNEM ODMERKU?

Ker se številni ljudje ne znajdejo in ne vedo, koliko CBD dejansko vsebuje dnevni odmerek v kapljicah z različnimi odstotki učinkovine, ki jih zaužijejo, razjasnimo še to. Koliko miligramov CBD je v 1 kapljici 2-odstotnega CBD-pripravka? Da to izračunamo, potrebujemo naslednje podatke: kako velika je steklenička oziroma koliko mililitrov vsebine je v njej oziroma, še bolje, koliko kapljic je v steklenički, če je ta podatek naveden; koliko mililitrov vsebuje ena kapljica (vse kaplake niso iste velikosti, zato so različno velike tudi kapljice); in koliko miligramov CBD je v vsebini stekleničke (pri tem je pomembno, da gledate, koliko je CBD v vsebini stekleničke in ne le to koliko je smole. CBD-smole namreč lahko (v odvisnosti od sorte konoplje, letine ...) vsebujejo različne količine CBD in drugih kanabinoidov). Recimo, da kupimo 2-odstotne CBD-kapljice. Če celotna vsebina stekleničke vsebuje 10 mililitrov, v 10

IMATE VPRAŠANJA O UPORABI CBD?

Vas zanima, kateri pripravek CBDEX je za vas najustreznejši?

Pokličite na telefonsko številko (040) 614 617 ali pišite na e-naslov info@biomons.com in preverite, kdaj bodo v vaši bližini potekali brezplačni individualni posveti o pripravkih CBDEX.



mililitrih pa je toliko smole, da steklenička vsebuje 200 miligramov CBD, imamo res 2-odstotne CBD-kapljice. Če ena kapljica vsebuje 0,033 mililitra, je v 1 kapljici 0,66 miligramov CBD. To izračunamo takole: $0,033 \text{ mililitrov (1 kapljica)} \times 200 \text{ miligramov (vsečina CBD v 10 ml)} : 10 \text{ ml (vsečina cele stekleničke)} = 0,66 \text{ mg CBD}$. Če je dnevni odmerek 12 kapljic, na dan zaužijemo 7,92 miligrama CBD.

 **biomons1** **CBD**

KONOPLJA BREZ RECEPTA!

CBD+CBG SYNERGY

Izjemna sprostitelj za ravnovesje...
...v času počitka in spanja



Kot prvi v Sloveniji smo kanabidiolu CBD dodali še zagotovljeno vsebino kanabigerola CBG. Nov pripravek je izdelan na osnovi čiste, ga izvlečka konoplje, ki smo mu odvzeli psihoaktivni THC in dodali vitamin D ter sončnični lecitin, ki tudi do trikrat poveča absorpcijo kanabinoidov.

CBDEX CBD OIL SYNERGY
5% CBD + 2,5% CBG (500mg CBD + 250mg CBG/10ml)

Prodajna mesta: poslovalnice Sanolabor in bolje založene specializirane trgovine.

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com ali na tel.: 040 614 617 ter na el. pošti: info@biomons.com



Misija nemogoče? Zdravo kosilo v petnajstih minutah?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Ko se začne zgodba o zdravem prehranjevanju, navadno slišim komentarje, kot je: »Saj bi radi, vendar za kaj takega nimamo časa.«

Ljudje kot prisposodobijo zdravega prehranjevanja vidijo staro mamo za štedilnikom, vzhajajoče kislo testo, kurjo juho, ki se kuha šest ur, in še kako sladico po receptu sestre Vendeline.

KOLIKO ČASA POTREBUJEMO ZA ZDRAV OBROK?

Počasna in posvečena priprava obrokov je res nekaj čudovitega, vendar to ne pomeni, da tisti, ki so na tesnem s časom, ne morejo jesti zdravo. Tudi hitra hrana je lahko dobra hrana – vse je odvisno od tega, kako se lotite podviga. Kot boste prebrali v nadaljevanju, nekatere bližnjice niso priporočljive, druge pa so presenetljivo uporabne.

POGREVANJE

Številnim, ki prebirate naše novice, beseda »pogrevanje« iz mojih ust verjetno zveni bogokletno. Seveda se vsi strinjamo, da je sveže nabrano in sveže pripravljeno najboljše, kar si lahko zamislimo, toda življenje je nemalokrat daleč od ideala, ki bi ga želeli živeti.

Sodobni življenjski ritem je največkrat skregan z naravnimi potrebami telesa, izkoriščevalski delovni čas in globalizacija pa človeka in njegove presnove preprosto ne priznavata.

Pogrevanje je za nekatera živila v resnici zelo problematično, vendar to ne velja za vsa. Če znamo razlikovati med njimi, lahko hrano pogrevamo brez večjih izgub.

Najlažje je pogrevati žita. Če riž, ješprenj, proso, fižol, čičerko ali celo testenine skuhamo vnaprej (brez dodatkov ali zgolj z malce protimikrobnih začimb, kot so lovor, kumina in poper), jih brez težav hranimo nekaj dni in jih nato dodajamo sveže pripravljene zelenjavi, juham ali omakam.

Ker je to praviloma del jedi, ki se kuha najdlje, lahko kosilo pripravimo v nekaj minutah. Tako denimo popečemo nekaj zelenjave ali gobic, na koncu pa samo dodamo vnaprej skuhana žita ali stročnice. Če vsemu dodamo še žlico domačega ali ekološko pripravljenega pesta, paradižnikove mezge, gorčice, majoneze ali skute, bo jed »žmohna«, poleg tega ne gre pozabiti, da lahko ščepec izbranih začimb prinese več vitaminov in antioksidantov, kot jih vsebuje vse drugo, kar ste pripravili. Kombinirati je mogoče tudi hitro skuhane ekološke juhe (če so brez spornih dodatkov, ojačevalcev okusa in vsebujejo kakovostno zelenjavo) in vnaprej kuhana žita; tako dobimo v hipu pripravljeno polnovredno enolončnico.

Če želimo pogreti meso ali ribe, je zadeva bolj zapletena, saj pogrevanje ne zadošča. Beljakovine je treba iz varnostnih razlogov temeljito pregrete – najbolje prekuhati! Če beljakovinske jedi (s sejtanom in tofujem vred) pripravljate za več kot en obrok, to, kar nameravate pustiti »za jutri«, takoj neprepustno zaprite v steklen kozarec ali stekleno

posodo. Juho, enolončnico, zrezek ali kako drugo jed, ki vsebuje beljakovine, še vročo zapremo, s čimer preprečimo, da bi kar koli prišlo v stik z jedjo. Tako pripravljeno jed lahko odnesemo tudi v službo in jo pogrejemo kar v čajni kuhinji. Navada, da take jedi najprej ohladimo in jih šele nato postavimo v hladilnik, omogoča množenje patogenih organizmov. Te sicer pobijemo s temeljitim pogrevanjem, na moremo pa odstraniti njihovih strupenih izločkov, ki so se nabrali v tem času, za naše telo pa pomenijo veliko obremenitev.

Zelenjava (denimo korenje, pastinak, gomoljna zelena, bučke ali čajota ...) lahko popečena počaka do naslednjega dne. Če jo takoj po pripravi nepredušno zaprete in postavite na hladno, jo bo treba naslednji dan le na hitro pogreti.

KATERIH JEDI NI DOBRO POGREVATI

Na seznam »tega ne pogrevamo!« se uvrščajo živila, ki že kmalu postanejo težko prebavljiva ali pa je njihovo uživanje tvegano. Školjk, rakcev, gob in krompirja ne pogrevamo.

Če še vedno sodite med tiste, ki ne vedo, zakaj ne gre pogrevati krompirja, vam priporočamo v branje izčrpen članek »Krompir se ne pogreva«. Našli ga boste na spletni strani www.zazdravje.net.

Na seznam jedi, ki jih ne pripravljamo na zalogo, sodi tudi zelena zelenjava z visokim deležem vode. Za ugotovitev, da juha iz kopriv, špinače, čemaža ali blitve iz ure v uro spreminja barvo, vam ni treba biti kemik. Sprva živo zelena juha postaja vse bolj siva. To v praksi pomeni, da tisti, ki jo zaužije sveže skuhamo, v telo vnese obilo antioksidantov, tisti, ki jo pojé, ko se že začnejo oksidacijski procesi, pa telo obremeni z oksidiranimi snovmi.

ZAKAJ NE POGREVAMO ZAČIMB?

Skrivnost arome začimb je v eteričnih oljih, ki pa s prekuhavanjem hitro razpadejo, zato začimbe s pogrevanjem močno spremenijo okus. Tako čebula, ki je v izvirni obliki sladkasta, postane kislja. Okus zelišč, ki vsebujejo eterična olja, s pogrevanjem praviloma izgubi celoten spekter svežih odtenkov. Z dodatnim kuhanjem se v jed izlužijo predvsem grenčine, nad katerimi verjetno ne boste navdušeni. Samo zelo suhe začimbe in tiste, ki jih uporabimo v zrnu (popper, piment, koriander, kumina ...), svojo aromo oddajajo počasi, zato prenesejo pogrevanje.

DOBRO JE,
 DOBRO SE POČUTIM.

byodo®

gurmanski bio okus

Izbrane sestavine
za užitke v hrani!



Zastopa: Prema d.o.o.

WWW.PREMA.SI



KAJ Z RIBAMI IN GOBAMI?

Tovrstna živila so neprimerna za pogrevanje, obenem pa jih je škoda zavreči. Če vam ostanejo ribe ali gobe, iz njih takoj pripravite pašteto, ki lahko v hladilniku počaka en dan. Za dodatno mikrobiološko varnost bodo poskrbele sol, maščoba in izbrane začimbe. Pašteto najlažje naredimo tako, da ribam dodamo ekološko majonezo, malce olivnega olja, poper in veliko peteršilja.

Nasploh velja, da moramo jedi, ki jih nameravamo uporabiti naslednji dan, pripravljati brez začimb, občutljivih na pogrevanje.

V praksi to pomeni, da bučno juho kuhamo samo z dodatkom soli, kumine in janeža (da ne napenja), koprc in ingver pa dodamo le v del, ki ga bomo pojedli takoj. Ko bomo naslednji dan juho pogreli, tik pred uživanjem dodamo kopr in ingver, da bo juha sveže začinjena.

Enako velja za korenčkovo juho. Sok iz svežega ingverja iztisnemo šele takrat, ko je juha že na krožniku, enako velja tudi za sveži peteršilj – tako bo juha vsakič imela enak okus kot sveže pripravljena.

Tudi sveža zelena zelišča dodajamo le v jedi, ki jih bomo pojedli takoj. Peteršilja, kopra in drobnjaka ne dodajamo v del jedi, ki ga nameravamo pogreti.

ZAČIMBE NA ZALOGO

Ker veliko začimb zahteva kar nekaj časa, da se "odprejo", poleg tega pa jim toplota dobro dene, lahko vnaprej pripravimo začimbne maščobe, ki jih potem le dodamo v jed.

Tako lahko na kokosovi maščobi prepražimo malo čebule ter ji dodamo koriander in kurkumo. Pri tem vse tri začimbe razvijejo svojo polno aromo. Zatem del tako pripravljene maščobe

Hitre kombinacije

Nekaj preverjenih idej, kako lahko iz vnaprej skuhanega žita ali stročnic pripravimo okusne kombinacije. Vse je mogoče kombinirati med seboj.

Vnaprej pripravljeno		ali		ali	
	Skledica kuhanega prosa		Skledica kuhanega riža		Skledica kuhanih testenin
Priprava (10 minut)	kremna juha		gobice, popečene na garamasali, z dodatkom uode in ekološke gobove juhe iz urečke		popečena različna sezonska zelenjava in/ali piščančji trakci/tofu/riba
Vnaprej pripravljeno	maščoba s kurkumo		maščoba s peteršiljem in česnom		maščoba z origanom in baziliko

zmešamo z rižem, testeninami, krompirjem ali zelenjavo, preostanek pa takoj zapremo v steklen kozarček in shranimo v hladilniku za naslednjo priložnost. S tem torej nimamo dodatnega dela. Vse, kar moramo storiti, je, da del pripravljene začimbne masčobe zapremo v steklen kozarec.



NEKAJ NEPOGREŠLJIVIH KOZARČKOV V HLADILNIKU

- » masčoba s kurkumo, ingverjem, koriandrom in poprom,
- » masčoba oziroma pesto z origanom in baziliko,
- » masčoba s česnom in peteršiljem,
- » gorčica, gorčična omaka
- » paradižnikova omaka ...

Dokler ne poskrbite za kozarce, polne različic zeliščnega pesta, si lahko pomagata z ekološko pripravljenimi pesti in omakami.

Ko se boste jutri vrnili iz službe, popolnoma zdelani in brez volje, da bi celo uro pripravljali kosilo, samo vzemite že pripravljena žita, na hitro pripravite ali pogrejte nekaj zelenjave, na koncu pa dodajte žlico tako pripravljene masčobe z že aktiviranimi začimbami.

Številne ideje za pripravo začimbnih masčob, sladkorjev, soli in drugih oblik izvlečkov, ki jih pozneje le še odprete in uporabite, boste našli v knjigi *Ščepci ustvarjanja*.



EKOLOŠKE JUHE

NATUR
COMPAGNIE



*Užitok
na žlico*

Iz skrbno izbranih ekoloških sestavin. Brez umetnih ojačevalcev okusa, arom in drugih aditivov.



Zastopa: Prema d.o.o.

WWW.PREMA.SI

Dragoceno darilo, o katerem potihem sanjajo vaši najbližji.



Ščepec védenja

Ščepec védenja, poglobi vaše znanje o tem, od kod začimbam tolikšne moči in kako to, da so naši predniki toliko vedeli o njih, ne da bi jim bila na voljo sodobna znanstvena oprema.

V tej knjigi boste odkrili dvajset zelo močnih začimb, o katerih praviloma ne vemo dovolj (črna kumina, galgant, kapre, citronka, pelin, piment, kumin, žafran ...).

Spoznali boste, kako začimbe pomagajo pri alergijah, artritisu, revmatizmu, putiki, bolečinah, hormonskih težavah, težavah z očmi, s kožo, z bakterijo H. Pylori, virusi in zajedavci.

Posebno poglavje je namenjeno njihovemu delovanju na živčevje, srce in ožilje.



Ščepec ustvarjanja

Ščepec ustvarjanja, odgovarja na vprašanje, kako iz začimb iztisniti tisočkrat več moči kot doslej. Poleg tega vam bo razkrila vsebine, ki so bile doslej dosegljive le na delavnicah in seminarjih avtoric.

Opisani so tudi natančni postopki ravnanja z začimbami: kako izbiramo začimbe v odvisnosti od telesne konstitucije in potreb; kako s pravilno uporabo mešanic pomnožimo moči začimb; kako so sestavljene različne mešanice; kako sestaviti lastne začimbne mešanice proti različnim težavam; kako varno uporabljati eterična olja za aromatiziranje hrane ...



Zdravilna moč začimb za otroke

Zdravilna moč začimb za otroke je namenjena seznanjanju s pravilno uporabo začimb, ki so nam lahko v pomoč pri otrokovih alergijah, vnetjih, vročini, okužbah, driskah, zajedavcih, zaprtosti ali navalu glivic.

Začimbe lahko izdatno pripomorejo tudi pri obvladovanju motenj pozornosti in izboljšanju učnih sposobnosti vašega otroka. Zato boste v knjigi našli obilo napotkov, kako otrokove priljubljene jedi narediti bolj zdrave, in odlične recepte, s katerimi bodo vaši najmlajši zaužili več začimb.



Vse priročnike lahko prelistate in naročite v spletni knjigarni ali naročite na telefonski številki: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).

www.shop.zazdravje.net

Koliko minut smo vam že prihranili?

Če smo vam s svojim delovanjem pomagali najti odgovore, hitreje rešiti težave, prihraniti denar, začititi, da v svojih razmišljanjih in dilemah niste sami, ali pa vas morda navdihnili za premike ...

Če menite, da smo vam prihranili ali polepšali kako uro, nam to lahko povrnete s kako minuto svojega časa.

Dohodnino ste državi že dali, zdaj imate možnost, da delček tega zneska usmerite k nevladnim organizacijam, ki delujejo v javnem interesu. S tem nimate nobenega dodatnega stroška, saj boste zgolj izkoristili svojo davkoplačevalsko pravico, da odločate o tem, kam bo šlo 0,5 odstotka dohodnine, ki ste jo že plačali.

*Prosimo, da obrazec čim prej
izpolnite in ga
odpošljete ...*



PROSTOR
ZA
ZNAMKO

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance

DAVČNA UPRAVA
REPUBLIKE SLOVENIJE
p.p. 631, Šmartinska cesta 55
1001 Ljubljana

Zahvala



Hvala vsem, ki ste nam z doniranjem dela
dohodnine, s prispevki in s pošiljanjem poštних
znamk pomagali narediti več, kot bi sicer.

V zadnjem letu smo ob pomoči tako zbranih sredstev priredili več kot 50 predavanj,
ki so bila za udeležence brezplačna, izdali 9 številk tiskanih novic in 49 števil
elektronskih novic, posneli 18 videoprispevkov, ki so na voljo tudi na spletu, ter
omogočili brezplačno promocijo dogodkov več kot 30 društvom in organizacijam.
Poleg tega vzdržujemo ažuren spletni koledar dogodkov in nenehno raziskujemo
številne teme, ki vsem nam pomagajo, da živimo bolj kakovostno in ozaveščeno.

Društvo Ognjič, ekipa projekta Skupaj za zdravje človeka in narave

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)

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 DECEMBRU

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (pet., 14. in 28.) od 15.30 do 17.30
Maribor, (sobota, 15. in 29.) od 9.30 do 11. ure
Celje, (sobota, 15. in 29.) od 13. do 14. ure
Novo mesto, (sobota, 8. in 22.) od 9. do 10. ure

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami
slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem do-
stopne, kmet pa je za svoje delo pravično popla-
čan. Več na: www.zelenikrog.si.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.



TOREK, 4. DECEMBER

NARAVNE REŠITVE PROTI BOLEČINAM

Leskovec pri Krškem, Zavod Svibna,
Brezovska Gora 19, ob 17. 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, že-
lodcu in ledvicam, bo predavala Sanja Lončar.
Prispevek: 5 €.

Informacije: Bernardka Zorko, (031) 329 625,
info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Prireja: Zavod Svibna.

ČETRTEK, 6. DECEMBER

BREZPLAČNI INDIVIDUALNI POSVETI O UPORABI KONOPLJINEGA CBD

Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, od 14. do 18. ure

Kako lahko CBD iz konoplje blaži težave, ki jih
povzročajo bolezni mišično-skeletnega sistema,
stres, tesnoba, izčrpanost, utrujenost, pomanj-
kanje energije, glavoboli, nihanje razpoloženja,
porušen imunski sistem, presnovne težave in celo
tumorji?

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



SREDA, 12. DECEMBER

ČOKOLADA: PRILOŽNOST ZA ZDRAVO IN LEPO DARILLO – PRIPRAVIMO GA SAMI

Škofja Loka, Kulturni dom
Reteče, Reteče 33, ob 18. uri

Marija Kočvar bo govorila o kakavu v zrnih,
zdrobljenem kakavu, kakavovem prahu in o kaka-
vovem maslu. Izvedeli boste vse o pripravi presne
sladice iz kakava, lešnikov, suhih jabolk, sliv ...
Predstavila bo tudi kremo za obraz in telo iz ka-
kavovega masla in aloje. Sledila bo degustacija.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek v zne-
sku 5 €. Informacije: www.sorskopolje.si.

SREDA, 12. DECEMBER

UČIMO SE POSLUŠATI SVOJE TELO

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

Zaključno srečanje s predavanjem Štefke
Kozamernik. Po predavanju se bomo povseli-
li ob dobrotah, ki jih bomo prinesli s seboj. Lahko
boste tudi plačali članarino za leto 2019, ki znaša
30 €; ob tem boste prejeli *Setveni priročnik*.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek v zne-
sku 3 €. Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.


PETEK, 14. DECEMBER
**ZAKAJ NAVADNI PREHLAD
POGOSTO VODI V RESNE TEŽAVE**

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – Natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, od 17. do 19. ure**

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... dokler jih ne zapletemo! To pa nam gre vse boljše od rok.

Če ste tudi vi prepričani, da prehlada ni mogoče »zdraviti« brez sredstev za blaženje kašlja in bolečin ter za zniževanje povišane telesne temperature, ste na dobri poti, da se bo razvil v angino, bronhitis, pljučnico ali kako drugo bolezen, pri kateri običajno ne gre brez antibiotikov.

To pa ni najhuje, kajti začarani krog težav se na tem mestu šele začne. Jemanju antibiotikov namreč sledijo prebavne motnje, glivična vnetja, slabokrvnost, kronična utrujenost, depresija, razdražljivost, padec odpornosti ... K sreči se hujšim težavam, kot so pomanjkanje odpornosti, kronične težave z dihalci, prebavili ali kožo, utrujenost in razdražljivost, lahko izognemo, če le vemo, kako se navadnega prehlada in sorodnih težav lotimo učinkovito, celostno in po naravni poti. Predava: Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno. Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Vitalina.

PETEK, 14. DECEMBER
**PRAZNIČNA STRAŽIŠKA TRŽNICA
– BOŽIČ NA SORŠKEM POLJU**

**Stražišče pri Kranju, Baragov
trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, obarvana z božičnimi darili. Razstava jaslci. Prevzem naročil – ponudba je objavljena na spletni strani. Sreča je podariti svojo preteklost drugim, da jih spremlja na poti v njihovo prihodnost. Vonji, okusi, lučke, ročno delo, besede iz srca. Informacije: www.sorskopolje.si.


PONEDELJEK, 17. DECEMBER
**ZAKAJ JE POTREBNO
SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?**

**Domžale, Knjižnica Domžale,
Cesta talcev 4, ob 18. uri**

Konoplja je že nekaj desetletij preganjana, ker smo izgubili odnos do njenih potencialov. Samo s spreminjanjem odnosa do te človeku izjemno koristne rastline bomo lahko deležni njenih blagodejnih in zdravih učinkov.

V pogovoru z Rajkom Škaričem in Adriano Dolinar, ki ga bo vodila Cveta Zalokar, bomo tudi izvedeli, zakaj ima večina ljudi odpor do konoplje in kako nam lahko konopljin CBD pomaga pri številnih težavah z zdravjem.

Prispevek: brezplačno. Prireja Cveta Zalokar.

ČETRTEK, 20. DECEMBER
RAK IN PREHRANA

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Kako lahko CBD iz konoplje blaži težave, ki jih povzročajo boleznimi mišično-skeletnega sistema, stres, tesnoba, izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, nihanje razpoloženja, porušeni imunski sistem, presnovne težave in celo tumorji?

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

SREDA, 9. JANUAR
**IZMENJAVA IZKUŠENJ PRI PRIDELAVI
SADIK IN ZELENJAVE SKOZI VSE
LETO Z UPORABO NOVIH TEHNIK**

**Škofja Loka, Osnovna šola Cvetka Golarja,
Frankovo naselje 51, ob 18. uri**

Fanči Perdih bo podala svoje izkušnje pri vzgoji sadik v različnih obdobjih (vroče, hladno suho, mokro). Povedala bo, kakšne težave nastajajo pri pridelavi – in kako jih rešiti. Spregovorila bo tudi o pridelavi zelenjave zgodaj spomladi (kaj in kdaj sejati neposredno, za katere kulture vzgojimo sadike ...).

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek v znesku 5 €. Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 11. JANUAR**KAKO SE PRAVILNO RAZSTRUPITI?****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Če ima telo potrebna hranila in energijo, samo poskrbi za učinkovito razstrupljanje in navadno ne potrebuje močnih razstrupljevalnih tehnik, kakršne zahteva utrujeno telo, ki mu primanjkuje mineralov in vitaminov.

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

PETEK, 12. JANUAR**STRAŽIŠKA TRŽNICA****Stražišče pri Kranju, Baragov trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Program bo objavljen na spletni strani www.sorskopolje.si.

Prireja: Društvo Sorško polje in KS Stražišče.

TOREK, 15. JANUAR**BREZPLAČNI INDIVIDUALNI POSVETI O UPORABI KONOPLJINEGA CBD****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Kako lahko CBD iz konoplje blaži težave, ki jih povzročajo boleznimi mišično-skeletnega sistema, stres, tesnoba, izčrpanost, utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, nihanje razpoloženja, porušen imunski sistem, presnovne težave in celo tumorji?

Informacije in prijave: info@vitalina.si, www.vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

SREDA, 16. JANUAR**PRIPRAVA ZEMLJE ZA NAŠE POSEVKE****Ljubljana - Dobrunje, dvorana Zadružnega doma Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri**

Predavala bo Fanči Perdih (Semenarska hiša Amarant). Pred prireditvijo in po njej boste lahko kupili semena Amarant. Po predavanju bo ob 19.15. uri občni zbor društva. Lahko boste tudi plačali članarino za leto 2019, ki znaša 30 €; ob tem boste prejeli *Setveni priročnik*.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek v znesku 3 €. Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 16. IN 30. JANUAR**KAKO OHRANJAMO ENERGIJSKO RAVNOVESJE V TELESU****Medvode, Barka, Zbilje 1k, ob 18. uri**

Energijsko ravnovesje v telesu je pogoj za zdravje. Energijsko ravnovesje pomeni, da so energijski meridijani enakomerno napajani, tako da zagotavljajo enakomerno in usklajeno delovanje organov. Ker imamo že ob rojstvu zelo različna razmerja energijskih elementov, pozneje pa so naše življenjske okoliščine različne, je razumljivo, da mora vsak po svoje skrbeti za svoje ravnovesje – zdravje.

Informacije: www.sorskopolje.si.

**ČETRTEK, 17. JANUAR****S KREPITVIJO ČREVESNE FLORE DO BOLJŠEGA POČUTJA****Lesce, Čebelarški center Lesce, Rožna dolina 50 a, ob 18. uri**

Kako prepoznati, ali je črevesna flora porušena, in kako jo celostno okrepiti in tako obvladati ne le zaprtje, napihovanje ali driske, temveč tudi številne druge težave. Ob vrnitvi črevesne flore v ravnovesje marsikdo občuti olajšanje, sčasoma pa celo popolno umiritev zgage, srbeče in vnete kože, vaginalnih glivičnih vnetij, raznovrstnih alergij, anemije, sklepnih bolečin ali težav s počutjem.

Predava: Adriana Dolinar.

Prostovoljni prispevki.

Informacije: (041) 948 336.

Prireja: Društvo Ajda Gorenjska,

PETEK, 18. JANUAR**PROŽNA KOŽA, TRDNA KOST****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Za prožnost kože so pomembne beljakovine (kolagen) in voda. Na predavanju boste izvedeli, kako se pomanjkanje beljakovin in dehidracija odraža na koži, pa tudi to, kako je njihovo pomanjkanje povezano z vse krhkejšimi kostmi.

Informacije in prijave: info@vitalina.si, www.vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

19. IN 20. JANUAR**NEALE DONALD WALSCH
V ŽIVO! AVTOR SVETOVNIH
USPEŠNIC V SLOVENIJI!****Ljubljana, Gospodarsko razstavišče
(Marmorna dvorana), Dunajska
18, od 10. do 18. ure**

Vodi: Neale Donald Walsch. Več informacij o dogodku in vsebini najdete na potovanjeduse.si.

Prispevek: 222 eur/predprodaja, doplačilo 10 eur za simultani prevod in slušalke.

Vstopnice lahko kupite na spletnem portalu Potovanje duše, točkah Eventim ali na Petrol-u.

SOBOTA, 19. JANUAR**ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE****Radovljica, Osnovna šola Antona
Tomaža Linhart, Kranjska cesta 27**

Prvi del predavanja bo potekal od 9. do 16. ure, drugi del pa bo na vrsti 26. januarja, in sicer od 9. do 16. ure.

Ker so novice pretesne za vse teme, ki jih obdelujemo v okviru projekta, lahko naše prispevke berete tudi vsak torek v razširjeni rubriki Naravno in enostavno v revijah Zarja in Pomagaj si sam.

Informacije in obvezne prijave: (041) 948 336, monika.brinsek@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

**SREDA, 23. JANUAR****ZAKAJ JE POTREBNO
SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?****Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova ulica 5, ob 17. uri**

Vabljeni na predavanje z isto vsebino kot je 17. decembra. Predavata: Rajko Škarič in Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

**ČETRTEK, 24. JANUAR****NARAVNE REŠITVE
ZA BOLEČINE****Krmelj, Club Bruno, Gabriele 6, ob 17. uri**

Vsebina enaka kot 4. decembra.

Obvezna prijava: (041) 472 514, info@gabaroni.si.

Vstopnina s konzumacijo: 7 €.

Prireja: BMM, d.o.o., Gabaroni.

Če bo prijavljenih preveč, je možen dodatni termin (ob 19.30).

**PETEK, 25. JANUAR****SKRIVNOST (ZDRAVJA)
JE V ODNOSU****Šempeter pri Gorici, Vitalina – Natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, od 17. do 19. ure**

Posvečenost, zbranost, koncentracija, notranji mir, razsodnost, prištevnost, prisotnost ... Vse te besede poskušajo opredeliti največje bogastvo, ki ga človek kadar koli, od rojstva do smrti, poskuša doseči in se s tem izogniti tudi boleznim. Če je človek posvečen, lahko ljubi sebe, sočloveka, naravo. To pomeni, da ljubi stvarstvo, da je zlit z njim in da lahko s tem tudi optimalno poskrbi za svoje zdravje. Otrok začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta predaja s posvečenostjo, zbranostjo in

notranjim mirom; partner partnerja ravno tako, enako vsi drugi v medsebojnih odnosih. Vabljeni na predavanje, ki razkriva, kako doseči to brezplačno bogastvo in kljub vsem sodobnim obremenitvam ostati zdrav.

Predava: Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prirajata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Vitalina.



TOREK 29. JANUAR

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Trebnje, Center za izobraževanje
in kulturo, ob 9. uri**

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

Predava: Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prirajata: CIK Trebnje.



ČETRTEK, 31. JANUAR

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Železniki, Krajevna knjižnica
Železniki, ob 18. uri**

Vsebina bo enaka kot 29. januarja.

Predava: Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prirajata: Krajevna knjižnica Železniki

POKUKAJTE V DESETLETNI ARHIV NAŠIH TISKANIH NOVIC.

Arhiv tiskanih novic od leta 2008 je dostopen na spletni strani www.zazdravje.net, v zavihku PDF arhiv (v glavi spletne strani).



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Tistim, ki boste decembra in januarja prispevali prispevali za pošiljanje novic na domači naslov, podarjamo **sladko presenečenje brez sladkorja**.

Še ne poznate čokolad Cavalier iz ekološkega kakava, z liofiliziranimi sadeži in sladkanih s stevijo? Za čokoladne užitke brez omejitev!



Prispevek lahko poravnate na več načinov:



Opravite nakup prek spletne trgovine: www.shop.zazdravje.net



Prispevek nakažete s položnico na: **TRR - SI56 0201 1025 5748 080**

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Grajska pot 16, 4220 Škofja Loka
Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 11052017)

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



Prispevek poravnate **osebno na dogodkih** našega projekta.



*Najlepša leta za žensko
so takrat, ko se odloči
uživati v življenju.*

Dočakajte februar z novo kožo

Dokler živimo, se obnavlja sleherna celica v našem telesu. Ko smo bili otroci, se je vse skupaj obnovilo, še preden smo dobro dojeli, da smo se popraskali, urezali ali udarili. Toda z leti se "vzdrževalna dela" začnejo upočasnjevati, kot bi nam telo želelo dopovedati, da je čas, da začnemo s svojimi tkivi ravnati gospodarneje.

Obnovitveni cikel kože traja 28 dni, vendar se tudi ta s staranjem podaljšuje. Po štiridesetem letu – seveda v odvisnosti od tega, v kolikšni meri je telo obremenjeno oziroma kako dobro ga zalagate s potrebnimi hranili – njena obnova traja od 35 do 60 dni.

Tudi učinkov kozmetičnih sredstev ne moremo

oceniti le na osnovi enega ali dveh nanosov kreme iz testerja. Krema lahko povohamo, vidimo, kako se vpije, kako bo delovala, pa ne moremo vedeti, dokler ne nastanejo nove celice, ki odraščajo na novih hranilih. Seveda lahko o hranilih govorimo le v primeru, da koži ne ponujate predelane nafte, plastičnih aditivov in umetnih dišav.

ISKRICA

Ob neki priložnosti je modri zdravnik povedal: »Najboljši zdravili sta skrb in ljubezen«

»In če ne delujeta?« je nekdo vprašal.

»Potem povešajte odmerek!«

Enako velja za žensko kožo. Krema je polovica skrivnosti. Druga polovica so roke, ki ljubeče božajo obraz in nam tako vsaj dvakrat na dan omogočijo začutiti svojo kožo.

Preizkusite, kako velika razlika je, če kremo nanesete le z eno roko – ali če jo nanesete na obe roki in ju ljubeče pritisnete ob obraz. Namesto grobih gibov samo božajte obraz in pri tem globoko dihaite.

KAJ BOSTE DANES POSTREGLI SVOJI KOŽI?

Z leti presnova kože peša, tako kot pri starejših ljudeh pešajo tudi prebavila.

Za kljubovanje agresivnim vplivom okolja, kot so vse bolj prisotni elektromog, stres, prah ... tudi koža potrebuje več antioksidantov, vitaminov in kakovostnih maščob.

Med najbolj kakovostna in hranilna olja spada olja iz pečk granatnega jabolka, šipka, borage, makadamije, mandljev in arganovih oreščkov. Naši analitični znanstveniki so ugotovili, da zrna granatnega jabolka vsebujejo obilo vitamina C, vitamina B₂, kalija, niacina, fosforja in taninske kisline. Olje, ki ga pridobivajo iz pečk, je čudovito sredstvo za zaviranje starostnih sprememb na koži. V zadnjem času so opravili na stotine raziskav, posvečenih granatnemu jabolku, ki vedno znova navdušijo s potenciali, skritimi v tem skromnem jesenskem sadežu, kajti po svojih antioksidativnih močeh presega celo zeleni čaj in rdeče vino.

Pri pospeševanju pomlajevanja kože je v veliko pomoč tudi čisti gel aloje vere, ki prodre celo v najgloblje plasti kože in jih regenerira.

Boragovo in svetlinovo olje vsebujeta zelo visoke deleže maščobne kisline GLA, ki je znana po protivnetnih lastnostih. Arganova drevesa pa so sinonim za trpežnost in vzdržljivost: to je verjetno edina rastlina, ki si lahko opomore tudi po šestletni suši in nato znova ozeleni. Tolikšna vitalnost in sposobnost za »novo rojstvo« pride zelo prav, ko se v menopavzi koža znajde pred novimi izzivi in popolnoma spremenjeno presnovo.

Za obnovo kože je zelo pomembno tudi obnoviti redno proizvodnjo kolagena, ki ohranja mrežo vseh naših tkiv in v sodelovanju s hialuronom skrbi za njeno optimalno vlaženje. Kot lahko preberete v priročniku o bolečinah, je kolagen prevelika molekula, da bi jo nanašali skozi kožo, zato ga je bolje uživati s hrano ali kot prehransko dopolnilo.

Ker z leti večina žensk opazi izsuševanje in tanjšanje kože, bo ustrezna hidracija pomagala doseči, da bo videti bolj napeta in zdrava.



NARAVNO LEPA NE GLEDE NA LETA

- ✓ Krepi naravne lastnosti in sposobnosti kože
 - ✓ Uravnovesi, obnavlja in ščiti
- www.weleda.si



BBIO.SI

Distributer za Slovenijo:
BB BIO.SI d.o.o., Brodišče 24, 1236 Trzin,
M: 041 410 733, P: 01 5008 741, info@bb-bio.si, www.bb-bio.si





Kompost in relativnost časa

BESEDILO: DR. ANAMARIJA SLABE,
INŠTITUT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Kompostiranje je proces, v katerem nastaja humus, ki je temelj rodovitnosti oziroma kakovosti tal. Kot vsak proces tudi kompostiranje zahteva določen čas, da se uspešno zaključi.

Z vidika časa je kompostiranje prav zanimivo: lahko poteka zelo počasi, lahko pa tudi zelo hitro. Trajati utegne vse leto – ali pa samo dva tedna! V čem je skrivnost?

Poenostavljeno bi lahko rekli takole: če želimo skrajšati čas kompostiranja, moramo biti pripravljeni vanj vložiti več časa. Slišati je kot paradoks, kajne?

Pa si oglejmo, za kaj gre. Čas, ki je potreben, da iz začetne mase nastane kakovosten humus, je odvisen od različnih dejavnikov, ki vplivajo na naše »kompostne delavce« oziroma (mikro)organizme: temperatura okolja (poletje, zima ...), sestava kompostne mase (ta zelo vpliva na temperaturo v kompostu in na hitrost procesa), vlažnost ... Če želimo, da bodo »delavci« delo opravili kar se da hitro, jim moramo ponuditi najboljše možne delovne razmere:

- » čim bolj idealno začetno razmerje med zelenimi (dušik) in rjavimi (ogljik) sestavinami,
- » kompost sestavimo naenkrat (sočasno nam morajo biti na voljo vse sestavine),
- » primerna vlažnost (ne premokro, ne presuho),
- » primerna zračnost (kisik),
- » čim boljši dostop do materiala.

Časovno protislovje se skriva zlasti v zadnjih dveh vrsticah. Dober dostop do materiala namreč omogočimo s tem, da večje in bolj grobe sestavine (veje, vejice, grobo listje ...) predhodno zdrobimo, kompostno maso pa čim pogosteje premečemo. Vse to zahteva delo in čas!

Seveda vsakdo ne potrebuje komposta v dveh tednih ali pa idealnih razmer preprosto ne more doseči. V tem primeru bo postopek trajal dlje, kar ni prav nič narobe, vendar moramo zagotoviti, da komposta ne bo »polival« dež (izpiranje hranil) ali »kurilo« sonce.



Javni dogodek kompostiranja na Taboru v Ljubljani

V gospodinjstvih, pa tudi v šolah in vrtcih je zlasti težko – če ne celo nemogoče – zagotoviti dovolj sestavin, da bi lahko kompost sestavili naenkrat. Sveže rastlinske odpadke je pač treba hraniti več mesecev, zato si bomo le težko omislili res hitro kompostiranje. No, večina ljudi ga niti ne

Značilnosti	Vroče kompostiranje	Hladno kompostiranje
Čas dozorevanja komposta	dva do tri mesece; pri intenzivnem premetavanju lahko tudi manj, brez premetavanja pa pol leta	leto dni ali več
Čas za oblikovanje komposta	naenkrat	postopoma, vso sezono
Natančnost pri razmerju sestavin komposta	razmerje med »rjavimi« in »zelenimi« sestavinami naj bo takšno, da bo razmerje med ogljikom in dušikom znašalo 30 : 1*	razmerje med »rjavimi« in »zelenimi« sestavinami je enako kot pri vročem kompostiranju, vendar smo lahko nekoliko manj natančni
Temperatura v notranjosti kupa	60 °C do 71 °C	21 °C do 32 °C
Plevelna semena uničimo	da	ne
Primernost metode	če gnojilo potrebujemo hitro; če so nam hkrati na voljo vse sestavine	če lahko sestavine dodajamo samo postopoma (organski odpadki iz kuhinje, zeleni vrtni odpad ...)
Druge značilnosti	manjša izguba hranil, večja učinkovitost procesa, večji vložek dela	manjši vložek dela

* Približno tako razmerje med ogljikom in dušikom dobimo, če vzamemo dva dela »zelenih« sestavin (sveža trava in zeli, sveži odrezki zelenjave in sadja ...) in en del »rjavih« sestavin (suho listje, vejice in veje, lubje, suha trava – seno, slama). To velja za nezdobljene/nestlačene rjave sestavine, če pa rjave sestavine zdobimo oziroma gosto »napakiramo«, vzamemo štiri dele zelenih in en del rjavih sestavin.

potrebuje. V primeru počasnejšega kompostiranja nam koristi, če imamo vsaj dva ali več kompostnih kupov oziroma kompostnikov, v njih pa kompost v različnih fazah zorenja. Priporočamo tudi, da v »počasni« oziroma hladni kompost ne dajete osemenjenih ali obolelih rastlin, saj temperatura v njem ne bodo dovolj visoke, da bi onesposobile (plevelna) semena in bolezenske klice.

Kakor koli že, tudi kompostiranje lahko prikroji-
mo svojim potrebam in zmožnostim!

PRIMERJAVA HITREGA (»VROČEGA«) IN POČASNEJŠEGA (»HLADNEGA«) KOMPOSTIRANJA

V okviru projekta Kompost gre v šolo, ki ga so-financirata Eko sklad in Ministrstvo za okolje in prostor, smo od maja do oktobra izpeljali deset regionalnih delavnic po vsej Sloveniji. Ugotavljamo, da »počasni« postopek ni znatno dostopnejši le za gospodinjstva, temveč tudi za šole in vrtce.

Več o izkušnjah, ki smo jih dobili pri tem projektu, bomo spregovorili na posvetu, namenjenemu udeležencem projekta in članom Šolskih ekovrtov, ki bo na začetku decembra potekal v Ljubljani. Več o projektu Kompost gre v šolo si lahko preberete na spletnem naslovu <http://www.itr.si/kaj-delamo/projekti/kompost-gre-v-solo-ekosklad/>.

DEŽEVNIKI POZIMI "GREJEJO NOGE" RASTLINAM

Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot se dandanes pogosto dogaja), se lahko obrnete na Vilija Petacija (tel. (051) 612 456). Njegov kompost deževnikov Lumbrivit ima pH 6,2–7,2 N1%, P2 05 1779 mg/100 g, K2 0 200 mg/100 g in seveda še obilo neizmerljivih dobrot, ki jih bodo vaše rastline še kako vesele. Pri njem lahko kupite tudi legla kalifornijskih deževnikov.



Darila, na katerih se ne bo nabiral prah



Podprite prave projekte in prave ljudi



Ne podpiramo brezglavih nakupov. Podarite svojim dragim vaš čas, okusen obrok, slovenski pridelek ali izdelek.



Če pa boste izbirali izdelke, katerih surovine ne rastejo pri nas, pa naj bodo le ti naravni ter pridelani po načelih pravične trgovine. S tem bo vaše darilo zdravo, z dobro energijo, hkrati pa boste podprli prave projekte in prave ljudi. Mnogo takšnih izdelkov boste našli ravno pri nas.



Za več informacij pokličite na številko 01 810 90 32 ali obiščite spletno stran www.zelenatrgovina.si.

Bistra glava in gibčno telo

Karkoli ste si zamislili v novem letu, naj vam teče gladko in neboleče. V veliko pomoč možganom, razstrupljanju in gibčnosti sklepov bo optimizirani kukrumin.



NatureVibe LongVida® vsebuje najkvalitetnejši kurkumin, ki ga naše telo dokazano absorbira 65-krat boljše, kot standardni kurkumin. Dokazano preide v možgane v svoji izvorni in aktivni obliki. Kredibilnost dokazana z 17 kliničnimi študijami, ki potrjujejo njegov blagodejen učinek na telo in možgane.



Nepozabno doživetje ...

Zagotovo so doživetja najlepša darila. Eno izmed takšnih se obeta že v januarju, ko bo prvič v Sloveniji Neale Donald Walsch. Če so vas njegove knjige že navduševale, vas bo srečanje v živo zagotovo še bolj. Podarite ga sebi ali tistim, katere želite navdihniti. Več informacij v koledarju dogodkov na strani 26.



Za umiritev v stresnem svetu

Naj novo leto prinese več časa za male popolne trenutke. Začutiti, da imamo telo, in poskrbeti, da se v njem dobro počutimo, ni razvajanje, temveč najboljša naložba. Šele s polnimi baterijami imamo nekaj ponuditi tudi drugim.



Za umiritev v stresnem svetu so v Weledi pripravili Set sivka, v katerem najdemo pobarvanko z mandalami, olje za nego telesa in losjon za prhanje s pravo ekološko sivko.

Set sivka je na voljo je v drogerijah Tuš, Müller in Bela štacunca.



Bolje je znati ribo loviti ...

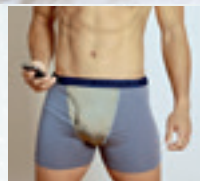
Veliko lahko naredimo že sami, a s priročniki v katerih smo zbrali številne preverjene naravne rešitve, gre še lažje.

Zakaj v novem letu ne bi sebi ali bližnjim podarili preverjene naravne rešitve kako obvladati bolečine, kako okrepiti možgane ali izboljšati lastno samooskrbo. Vse priročnike projekta lahko prelistate in naročite preko shop.zazdravje.net, ali na tel. št.: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).



Podarite varnost pred sevanji!

Obvarujte dragocena rodila – zaščitite otroke pred sevanji mobilnih telefonov in omrežja wi-fi. Podarite certificirane varovalne odejice, kapice, spodnje perilo za moške ... blagovne znamke Belly armor.



Ponudbo si oglejte v spletni trgovini klepetobkavi.si ali pa pokličite na tel. (02) 620 02 30.



Granatno jabolko za nego kože

Za nego zrele kože lahko sebi ali svojim bližnjim podarite Set Weleda granatno jabolko v čudoviti pločevinasti škatli. Olje za nego telesa in losjon za prhanje z dragocenimi olji granatnega jabolka vas bo božalo in negovalo, škatla pa naj shrani lepe spomine, ki jih bomo pridelali v letu 2019.

Set Weleda granatno jabolko je na voljo v poslovalnicah Müller in Bela štacunca.





Zdravo in slastno!

RECEPT JE POVZET IZ KNJIGE:
ZDRAVILNA MOČ ZAČIMB ZA OTROKE

Čas je za božične piškote, ki ne dvigajo ravni krvnega sladkorja.

Vsaka mama je najbolj ponosna, ko nežne otroške ročice prvič oblikujejo piškotke. Ne glede na obliko so ti vedno najslajši. Če to ni dokaz, da je pri pripravi hrane najpomembnejša ljubezen! A ne glede na to, iz polnovrednih sestavin in z dodanimi začimbami bo vsako pecivo manjši greh. Kdor je poskusil, ve, da je še tako lep piškot iz

bele moke in brez dišavnic omlednega okusa, pa je lahko še tako sladek. Z začimbami hitro postanemo razvajeni! V najboljšem možnem smislu ...

Pričnimo pri moki. Najboljša je vedno sveže mleta, pa naj bo to pirina, pšenična, riževa, prosena, ajdova ... V takšni moki je ohranjeno bogastvo okusov in vseh hranilnih snovi, ki jih nosi celo žitno zrno. Zato nakup mlinčka za moko vedno toplo priporočamo.

Vendar pa moka ni nujno edina suha sestavina (poleg sladkorja). Del moke lahko nadomestimo z mletimi oreščki, kokosovo moko, rožičevo moko ali pa pecivo pripravimo celo le iz teh. Dodajamo tudi kakav, koščke čokolade, suho sadje, naribana jabolka, buče ali korenje ...

Pri sladilu je zgodba podobna. Stremimo zlasti k temu, da ga je v pecivu čim manj in da je čim bolj naravnega izvora. Splača se uporabiti kar se da velik delež suhega sadja, rožičev, morda tudi posušenih lističev stevije – vse zato, da bi bil delež dodanega sladkorja kar se da majhen. Od sladil najbolj priporočamo surovi trsni sladkor, melaso, javorov sirup, zgoščen jabolčni sok, kokosov sladkor. Pravzaprav je ponudba bolj zdravih sladil vedno bolj pestra, zato se na tem mestu ne bomo omejevali z njo. Ob tem je dobro vedeti, da se (pre)sladkega okusa lahko povsem odvadimo že v slabem mesecu dni. Poskusite.

Pri maščobah se izogibamo rafiniranim oljem in margarinar (razen ekoloških, ki so sestavljene iz ene nasičene maščobe, ki margarini daje trdnost, tej pa so dodana hladno stiskana nerafinirana olja, ki imajo kakovostno maščobno sestavo). Maslo, kokosova maščoba, ghee in svinjska mast so vsi naravni viri maščob, pri katerih niso potrebni škodljivi procesi hidrogenizacije, delne hidrogenizacije in transesterifikacije. Glede na to, da se v maščobnem tkivu živali nalaga največ strupov, pa seveda skrbno pazimo na vir pri maščobah živalskega izvora.

Ostanejo le še začimbe, ki imajo vlogo dirigenta. Z njimi uravnovesimo prehitro porast krvnega sladkorja, olajšamo prebavo ogljikovih hidratov in maščob, varujemo zobe in – še izboljšamo okus. Ta bo zagotovo najboljši, če jih najprej pomešamo



z maščobo in nato dodamo ostalim sestavinam. Se sprašujete, zakaj je tako? Pomislite, kakšnega okusa je čebula, če jo prepražite, in kakšnega, če jo skuhate v vodi. Ali origano na pici in origano v čaju. Olje ali topel zrak (suho praženje) omogoča začimbnicam, da razvijejo najbolj polno aromo, zato pri pripravi piškotov in drugih sladic začimbe vedno pogrejemo v olju. To si zapomnite, ker tega trika nismo zasledili še v nobeni kuharski knjigi!

Primernih je zelo veliko začimb, na primer: vanilja, cimet, klinčki, kardamom, ingver, janež, koriander, limonina in pomarančna lupinica (ali eterično olje, certificirano za prehrano), piment, muškadni orešček, sivka, citronka, galgant ... Izberemo jih tri do pet, pri čemer glavno vlogo vedno dodelimo eni, ostale pa naj jo spremljajo.

POSTOPEK PRIPRAVE

Sedaj pa k receptu. Ta pravzaprav sploh ni pomemben, ker gre le za nekaj osnovnih sestavin, vse ostalo pa so variacije. Zapomnite si številko 4-2-1, ki pomeni razmerje med glavnimi sestavinami. 4 predstavlja vse suhe sestavine (moka, oreščki, kosmiči, kokos ...), 2 pomeni delež maščobe in 1 vse, kar je sladkega (sladkor, suho sadje, sirup ...).

Ali prevedeno:

- » 400 g moke
- » 200 g maščobe
- » 100 g sladkorja

Preprosto, mar ne?

Seveda se lahko gremo tudi višjo matematiko in se poslužujemo tisoč in ene kuharice z recepti za piškote. V njih pogosto zasledimo dodatek jajc, znatno višji delež maščobe (tako so piškoti res bolj rahli) in zlasti višji delež sladkorja. Z zgornjim razmerjem se najbolj približamo zdravemu, sploh če uporabimo zdrave sestavine. Ker v njih ni jajc, pa zadovoljimo tudi potrebe vse več otrok, alergičnih nanje. Z razmerji se pravzaprav lahko igramo poljubno. Konsistenca testa nam pove, kdaj je to pravo. Za to pa potrebujemo nekaj izkušenj, volje in veliko ljubezni. Če bomo testo mesili na roke in piškotke ročno oblikovali, bodo vedno najboljši.

Še več fotografij z opisanim postopkom priprave najdete tudi v knjigi *Ščepc ustvarjanja* na strani 209.



Za prehrano uporabljajte certificirana olja za aromatiziranje živil. Več na: www.baitris.si.

Ne zamudite zdravih novoletnih jedi po izbiri naših spletnih bralcev. Najdete jih na www.zazdravje.net, zavihek *Skupaj kuhamo*.

Pri akutnih bolečinah

Atrogel® učinkovito odpravlja



bolečine v mišicah in sklepih,



bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,



revmatske bolečine,



bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Z gorsko arniko

Pri kroničnih težavah

Artroforce® tablete



za kronične, zmerne težave v sklepih,



pri revmi in artrozi,



delujejo protivnetno in protibolečinsko, primerne so za dolgotrajno uporabo.



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

www.farmedica.si
www.avogel.si