



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČNI IZVOD | DECEMBER 2019 / JANUAR 2020



TEMA MESECA

Moči regeneracije



Izplača se biti optimist!

To številko v veliki meri posvečamo regenerativnim močem telesa, vendar tudi pri tem velja omeniti staro modrost, ki pravi »kakor zgoraj, tako spodaj«.

To, kako naša prepričanja o tem, kaj je mogoče doseči in česa ne, ustvarjajo naše telo, včasih lahko prikritimo z oblačili in šminko. Kako pa naša prepričanja o tem, kaj vse ni mogoče, oblikujejo svet, v katerem živimo, pa lahko vidimo vsi, in to na vsakem koraku.

Pred kratkim je po predavanju k meni pristopila gospa, ki je bila navdušena nad vsem »*kar si upam povedati*« (njene besede). Bila je zgrožena nad vsem, kar »nam počnejo takšni in drugačni lobiji in mafijske združbe«. Ko pa sem jo vprašala, kaj je storila, da bi bilo bolje, me je pogledala s tistim »a ste vi nori« pogledom in mi povedala, da kaj takega v naši družbi žal ni mogoče.

In tako živimo v družbi, kjer je preprosto preveč čudovitih malih ljudi, ki so prepričani, da tako ali tako ni mogoče doseči ničesar. In tako raje čakajo

na čudež, zadetek na loteriji ali pa v horoskopu iščejo srečni trenutek, ki bo vse uredil.

Državo pa smo prepustili tistim, na katere zdaj zlivamo žolč, saj smo tako zelo prepričani, da naš glas ne pomeni nič, da se še na volitve ne odpravimo. Večini se ne ljubi niti podpisati peticije ali dati predloga vladi, češ da je tako ali tako vse obsojeno na neuspeh. Biti v svetu staršev in soustvarjati vzgojo svojega otroka je »izguba časa« ... Preučiti kak zakonodajni predlog in dati svoje predloge?

Naj pristavim še naš piskrček – kolikokrat ste pomislili, da bi nam namenili delček že plačane dohodnine, pa se vam je zdelo prenaporno odrezati list, ga dati v ovojnico in ga oddati v nabiralnik?

Ljudje mislijo, da si s tem, ko ne »izgubljajo energije« za družbena vprašanja, zagotavljajo kakovostnejše intimno življenje. O, kako naivno!

Če dovolimo, da občutek nemoči prepoji vsako našo celico, moramo sprejeti tudi to, da bomo živeli v telesu, v katerem so vse celice prepričane, da ni mogoče doseči prav ničesar. Ne morete biti v svoji koži optimist, ki si zna pomagati, se spremeniti, popraviti in regenerirati, na zunanji svet pa zreti z brezupom in s prepričanjem, da je nemogoče kar koli spremeniti. To preprosto ne gre. Vaše telo vaše misli jemlje resno in to, v kar verjamete, preprosto materializira. Pravilo »kakor notri, tako zunaj« deluje brez izjem.

Zato se izplača biti optimist. Zato se izplača biti konstruktiven. Zato se izplača iskati rešitve, biti pozitiven, vztrajati ... Ne zato, ker bi bili revolucionarji, utopisti ali naivneži, ki ne znajo poskrbeti zase in za svojo družino. Prav nasprotno – ker je to edini pravi način, kako poskrbeti zase!

V projektu Skupaj za zdravje človeka in narave to na svoji koži preverjamo že petnajst let, zato vam želimo to kot oznanilo še enkrat prišepniti tudi pred prihajajočimi prazniki. Kot vidite, smo resnično optimisti, saj upamo, da boste naš šepet slišali – kljub vsemu decembrskemu trušču in blišču.

USTAVITE SE!

Odmaknite se od hrupa in centrifuge potrošništva, ki vam bosta znova poskusila ukrasti čim več časa in denarja. Vprašajte se, kakšni želite biti čez leto dni? V kakšni družbi želite živeti čez eno, pet ali deset let? S kakšnimi ljudmi želite biti obdani?

Namesto da se sprašujete, ali je to sploh mogoče, razmišljajte le o tem, kako boste to dosegli ali – še lepše – kako bomo to dosegli skupaj!

Sanja Lončar

in ekipa informacijskega središča Zazdravje.net

i 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, posodobljen koledar, odlični recepti ... Ze naslednjič pa boste brali tudi prenovljene tiskane novice Skupaj za zdravje človeka in narave.



Zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

Skupaj za zdravje človeka in narave
DECEMBER 2019 / JANUAR 2020



V tokratnih novicah preberite:

Vse je mogoče ...	4
Post med obroki	6
Ali rak pada z neba?	9
Kaj imajo skupnega seks, šport, sonce in spanec?	10
»Zelena kri«	12
Zdravi prazniki brez slabe vesti	14
O hitrosti staranja svojih mišic, sklepov in kosti odločate sami	16
Probiotiki – pet razlogov, zakaj jih potrebujemo	18
Počasi se daleč pride	20
Darila, na katerih se ne bo nabiral prah	22
Koledar dogodkov	24
Naše pismo Božičku, dedku Mrazu in drugim dobrim ljudem	31
Skupaj podprimo Petra, mladega ekološkega pridelovalca kakijev!	35

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





Vse je mogoče ...

BESEDILO: SANJA LONČAR

Ne obstajajo neozdravljive bolezni, obstaja pa veliko neozdravljivih ljudi!

Vse lahko pozdravimo, če le vemo, da je to mogoče, če vemo, kako in s čim – in če imamo za to dovolj časa. Natanko ti trije pogoji so ključni za regeneracijo, zato si jih natančneje oglejmo.

KAKO VEDETI, DA JE MOGOČE?

Prvi pogoj je povezan z našim »operacijskim sistemom«. O tem je že pred drugo svetovno vojno pisal Martin Kojc, sodobna znanost pa mu zdaj pritrjuje in natančno razlaga, kako možgani programirajo celice, ustvarjajo beljakovine in s tem tudi spreminjajo telo v skladu z našimi prepričanji. (Več o tem si preberite v čudovitih knjigah Joeja Dispenza *Placebo ste vi* in *Odvaditi se biti to, kar ste*.)

V resnici je pomembno spoznati srhljivo moč človeškega razuma. Če ga ne boste znali voditi, bo on vodil vas – v pogubo. Številni dokazi o tem, da lahko ljudje umrejo zgolj zato, ker so prepričani, da imajo raka, da jih zebe ali da krvavijo (četudi ne), lepo pričajo o tem, da razum nadzira naše telo v večji meri, kot ga fizična stvarnost. Kar

verjamemo, tudi ustvarjamo. Zato je prvi pogoj, da odpremo pot regeneraciji, to, da v glavi izključimo saboterja, ki trdi, da to ni možno.

Značilnost ljudi, ki so pozdravili, kar je veljalo za neozdravljivo, je, da niso sprejeli »smrtne obsodbe«, diagnoze, usode ali neizogibnega staranja.

Joe Dispenza opisuje čudovit poskus, pri katerem so starostnike za nekaj časa izolirali in jih zaprosili, naj si zamislijo, da so trideset let mlajši. Ves ta čas so gledali oddaje izpred tridesetih let, prostor, v katerem so bivali, je bil urejen v skladu s tedanjo modo, poslušali so samo glasbo svoje mladosti in celo gledali poročila iz preteklosti. Rezultat je bil osupljiv: razum se je priključil na ta program in tudi njihovo telo se je začelo spreminjati. Ob koncu poskusa so bili celo merljivi medicinski parametri naravnost osupljivi. Gibljivost starostnikov se je povečala, vnetja so se omilila, drža in vid sta se izboljšala, hrbtenica se je zravnila ... Izvidi so kazali na to, da so se resnično v vseh pogledih pomladili.

KAKO IN S ČIM SE LOTITI?

Regenerirati nas ne more nekdo drug. Telo zna to čudovito opraviti tudi brez naše pomoči. Še več, manj ko se vmešavamo v »programiranje«, bolje je. Največ, kar lahko storimo, je, da telesu damo čas in mu priskrbimo nekaj rezervnih delov, nujnih za servisiranje.

Kot je lepo razložil dr. Rau, strokovni direktor švicarske Klinike Paracelsus: če utrpimo zlom, nam ga ne pozdravi medicina. Medicina lahko slika zlomljeno kost, lahko poskrbi za mavec ali vstavi vijake. Toda telo mora samo poskrbeti za celjenje kosti. Vedeti mora, kam poslati »gradbeni material«, kako ga vgraditi in kdaj je proces končan. Naj še enkrat citiram dr. Raua: »To, kar zna naša kost, obvlada tudi vsako drugo tkivo v telesu.«

Da lahko ta proces steče, telo od nas potrebuje samo mir (počitek) in odstranitev ovir. V nadaljevanju te številke boste spoznali nekatere gradnike, ki so nujni za potek regenerativnih procesov, ter obremenitve, ki jih je treba odstraniti, če želimo, da se bodo lahko nemoteno začeli.

KOLIKO ČASA POTREBUJEMO?

V telesu se vse nenehno obnavlja, le da je hitrost procesov pri dojenčku drugačna kot pri

mladostniku, človeku srednjih let ali starostniku. Hitrost procesa obnove je torej odvisna od tega, ali je naše telo v fazi pospešene izgradnje (otročstvo in mladost) ali v fazi vzdrževalnih del, ki so značilna za zrela leta. Vseeno pa lahko celo v starosti na novo zgradimo marsikaj, le da za to potrebujemo nekaj več časa kot mladostniki.

Zamislite si, da želite zgraditi hišo. Fizična dela boste seveda lažje opravljali, če ste v dobri telesni kondiciji. Mladi lahko prenašajo po več zidakov hkrati kot pa stari. Toda to še ni zagotovilo, da bo njihova hiša zgrajena bolje in hitreje. Zgolj hitrost ni vse! Štejejo tudi modrost in izkušnje. Zato ni presenetljivo, da pogosto srečujem starostnike, ki s kronično boleznijo opravijo hitreje kot na videz vitalnejši mlajši ljudje. Veliko vlogo pri tem ima prav to, kar sem opisala v prvi točki – sposobnost, da zavestno krmilimo svoj razum in mu ne dovolimo, da kot podivjan konj drvi po svoje.

Če si stvar ogledamo s tehnične plati, je naša sposobnost regeneracije odvisna tudi od tega, katerega dela telesa se lotevamo. Jeter ne moremo obnoviti čez noč. Računati moramo na vsaj leto ali dve vztrajnega dela. Črevesna flora zahteva najmanj nekaj mesecev vztrajne oskrbe. Nategnjeno mišico lahko saniramo v nekaj tednih, očesno sluznico pa celo v nekaj urah. Možgani so pri obnovi počasnejši, saj se v povprečju obnovijo v desetih letih. Pozornost usmerite na zvezo »v povprečju«.

“Moč ni pogojena s fizičnimi zmogljivostmi. Moč prihaja iz neomajane volje.” *Ghandi*

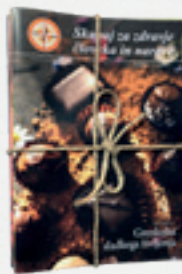
Če zavihate rokave in se načrtno posvetite regeneraciji, utegnete biti veliko hitrejši od povprečja. In nasprotno, procese, ki bi sicer potekali gladko, lahko sabotirate s svojim življenjskim slogom in z obremenitvami, ki jih dodajate že tako preobremenjenemu telesu.

V našem telesu vsak dan nastane na milijarde novih celic. Zato se izplača storiti vse, kar je v naši moči, da bodo vitalnejše, modrejše in uporabnejše kot njihove predhodnice. EMŠO ni usoda, ampak zgolj priročen izgovor, da opustimo vzdrževalna dela in svoje težave sprejememo kot neizogibne. Vse je mogoče, le da se vsem ne ljubi!



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 naprezanja – v naravi, na vrtu, ob kavici ali čaju v kavarni. Majhen format, majhna teža in veliko vsebine!

Naročite se še danes!

Prispevek (poštnino 8 €) lahko poravnate:



Prek spletne knjigarne:
SHOP.ZAZDRAVJE.NET



Z nakazilom na:
TRR: SI56 0201 1025 5748 080

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

Če vaše ime ali naslov vsebuje šifrike in šumnike ali se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, nam naslov za pošiljanje novic sporočite še na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali na Društvo Ognjič, Planina na Pohorju 44, 3214 Zreče.



**OSEBNO NA NAŠIH
DOGODKIH**



Post med obroki

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Post med obroki je eden od najstarejših načinov, kako spodbuditi regeneracijo in s tem ohranjati zdravje. Dandanes številni menijo, da je post med obroki pomembna starodavna skrivnost ohranjanja zdravja. Kaj je post med obroki, kako ga izvajati in kakšne koristi prinaša?

RAZLIČNE OBLIKE POSTA MED OBROKI

Verjetno ste že slišali, da je večji del hrane priporočljivo zaužiti dopoldne, zadnji obrok, ki naj bi bil lažji in hitreje prebavljiv, pa do 18. ure. Pravijo, da ob takem prehranjevanju bolje spimo ter ne obremenjujemo čistilnih in regenerativnih prizadevanj telesa, ki potekajo ponoči. Če torej vstajate zgodaj in navadno zajtrkujete ob šestih zjutraj, to pomeni, da ste se med večerjo in zajtrkom dvanajst ur postili. Z zajtrkom ste torej prekinili post, kar tudi pomeni angleška beseda za zajtrk: *break-fast* (*break* – prekinitev, zlom, konec, *fast* – post).

Dvanajsturni post torej že spada med tako imenovane kratke poste. Ti namreč obsegajo vse oblike odrekanja hranjenju, ki so krajše od 24 ur. Poleg kratkih postov obstajajo tudi daljši posti. Mednje spadajo vsi posti, pri katerih odrekanje hrani traja več kot 24 ur. V tem primeru je pred postenjem priporočljiv posvet s celostnim zdravnikom, ki bo ocenil vaše trenutno stanje in podal mnenje, ali je daljši post za vas varen in priporočljiv ali ne. Načeloma naj bi se postom izogibali mlajši od osemnajst let, doječe matere, nosečnice in ljudje s prenizko telesno težo (denimo osebe z anoreksijo).

KDAJ SE POSTITI, KDAJ JESTI?

Med vse bolj priljubljene kratke poste spada dnevno postenje, ki traja 16 ur, in uživanje hrane znotraj 8-urnega časovnega okvira. To pomeni, da hrano, ki jo navadno pojedete v vsem dnevu, zaužijete znotraj osmih ur, preostali čas pa se postite. Ali človek pozneje zaužije prvi obrok ali pa pozneje pojé zadnji obrok, naj bi bila stvar vsakega posameznika. Nekateri lažje izpustijo zajtrk, drugi večerjo. In vendar: vse več raziskav potrjuje védenje tradicionalnih medicin, da je tudi pri postenju koristno upoštevati fiziološke bioritme telesa. To pomeni, da je z obroki bolje začeti zgodaj in z njimi tudi zgodaj končati. To pri postu 16/8 pomeni, da prvi obrok zaužijemo ob 9. ali 10. uri in zadnjega ob 17. ali 18. uri. Preostali čas se postimo. Vodo pijemo normalno. Po potrebi lahko

še pred prvim obrokom pijemo kokosovo vodo, sveže ekološke zelenjavne sokove ali zeliščne čaje. S tem debelemu črevesju, ki začne delovati že zgodaj zjutraj (med 5. in 7. uro), priskočimo na pomoč, da lahko učinkovito odvaja blato, skupaj z vsemi toksini, ki so jih jetra ponoči »prebavila« in prek črevesja poslala v izločanje. S prvim obrokom ob 9. uri se približamo maksimalnemu energijskemu obratovanju prebavil, kajti moč delovanja želodca je največja med 7. in 9. uro zjutraj. Prej in pozneje je namreč manjša, prebava pa slabša. Med 9. in 11. uro sledi najmočnejše delovanje trebušne slinavke, s tem pa tudi najučinkovitejše prebavljanje beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. Med 13. in 15. uro lahko telo iz tankega črevesja najučinkoviteje vsrka vitalne snovi. Mnenje, da je bolje jesti podnevi kot ponoči oziroma da je treba pri hranjenju spoštovati fiziološke bioritme telesa, potrjujejo tudi številne raziskave. Tako je znano, da se ljudje, ki se zaradi dela v nočni izmeni ali nenehnega potovanja z letali (pri čemer imajo opraviti s časovnimi zamiki), pogosto



časovno neprimerno prehranjujejo in si že samo s tem poslabšujejo zdravje. Takšno hranjenje ne zmoti le ritma spanja in s tem poslabša kakovost spanja, ampak poveča tudi možnost za razvoj disbioze, debelosti, motenj pri uravnavanju ravni inzulina, diabetesa, srčno-žilnih obolenj in raka.

KAJ PA KAKOVOST ZAUŽITE HRANE?

Čeprav že razbremenjevanje prebavil v času, ko je zanje najboljše, če počivajo, telesu prinaša koristi, bodo te še večje, če boste uživali le kakovostno, torej ekološko, sveže pripravljeno oziroma čim manj predelano hrano, seveda pa tudi surovo, saj je polna encimov. Vsakršna industrijska obdelava hrane poleg drugega podaljša čas prebave in s tem ovira postenje. Od vseh živil se najhitreje prebavita sadje (v približno treh urah) in zelenjava (v približno šestih urah). Kruh, ki ga večina ljudi zaužije ob skoraj vsakem obroku, za prebavo potrebuje kar osemnajst ur. To pomeni, da se kruh še vedno prebavlja, ko v prebavila že prihaja naslednji

RÉGULATIUS

Za več energije vašega super junaka

REGULATPRO® KIDS PRISPEVA K:

- › dobremu delovanju imunskega sistema
- › zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- Dober okus zahvaljujoč sirupu agave
- Odmerjanje prilagojeno otrokom in mladostnikom
- Brez barvil, konzervansov, sladkorja, glutena, alkohola, mleka in arom
- Naravni vitamin C
- Primerno za vegane

BIO



www.regulat.si

Na voljo v trgovinah Sanolabor, v lekarnah in v trgovinah s prehranskimi dopolnili. Distributer: Eurosolar d.o.o.

obrok. Posledice tega so kopičenje hrane v prebavnem traktu, disbioza, nepravilno prebavljanje, nastajanje plinov in črevesnih oblog ... Zato je vsekakor koristno upoštevati tudi kakovost zaužite hrane in njen čas prebavljanja. Saj veste, že včasih so rekli, da je bolje najprej zaužiti težje prebavljive in obilnejše obroke, proti koncu dneva pa uživati lahke, manjše in s tem tudi hitreje prebavljive jedi.

KORISTI POSTA MED OBROKI

Postenje med obroki so v krepčilne namene uporabljali že od nekdaj, njegove pozitivne učinke na telo pa potrjuje tudi sodobna znanost. Tako je npr. znano, da je že dnevno izvajanje kratkih oblik postov med obroki učinkovito za izgubljanje odvečnih kilogramov. Pri tem med takim postenjem



navadno ne čutimo nadležne lakote oziroma hlenja po hrani. Zakaj med postenjem hujšamo? Ko uživamo hrano, iz nje dobivamo energijo, ki jo takoj porabljamo za delovanje telesa. Ker pa je energije iz zaužite hrane navadno preveč, jo sočasno shranjujemo v telesne rezerve, in sicer v obliki glikogena (v jetrih in mišicah) ter maščobnih zalog. Glavni pomočnik, ki preusmerja presežke energije (glukoza) v telesne rezerve, je inzulin. Odvečna glukoza se torej pretvori v glikogen in maščobo. Ko telo zaužito hrano prebavi in energijo porabi ali shrani, se raven glukoze v krvi zmanjša, s tem pa tudi raven inzulina. Tedaj telo za svoje delovanje začne uporabljati energijske rezerve, seveda vse do naslednjega obroka.

To je normalen način, kako telo upravlja z energijo. S posti torej spodbujamo porabljanje energijskih zalog (tudi maščobnih) in preprečujemo nepotrebno kopičenje novih. Za povečanje tega

D-BRE REŠITVE



**Sinergija
CBD in CBG
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 in tel. (040) 614 617. Na voljo v Sanolaborju in izbranih specializiranih trgovinah.

učinka, menijo naturopati, utegne zadoščati že zgolj podaljšanje časa med zadnjim in prvim obrokom. Debelost je znan dejavnik tveganja za razvoj številnih kroničnih obolenj (diabetes, srčno-žilna obolenja). Z vračanjem telesne teže na optimalno raven se torej lahko že zgolj ob pomoči tovrstnega posta izognemo tem obolenjem. Drugi pozitivni učinki so še uravnavanje ravni krvne glukoze in inzulina, obvladovanje diabetesa tipa 2, boljša koncentracija, več energije, upad ravni trigliceridov, zmanjšanje CRP, dvig ravni HDL, boljša antioksidativna moč telesa, pa tudi boljše delovanje imunskega sistema, saj se spodbudi avtofagija.

Pri takem dnevnem postenju (16/8) oziroma načinu prehranjevanja so lahko učinkovitejši tudi drugi ukrepi, s katerimi si pomagamo ohraniti zdravje. Tako bo lahko uživanje kanabinoidov, ki podpirajo naše samozdravilne moči s podporo endokanabinoidnega sistema telesa, ali pa biokaskadnih fermentov, ki krepijo črevesno floro in dvigujejo energijo telesnih celic, še bolj podprlo naše regenerativne moči.



Ali rak pada z neba?

Morda imate prav! Vse več raka prihaja iz zraka – v obliki elektromagnetnega sevanja.

V prejšnji številki smo pisali o osmih ugotovitvah dr. Martina L. Palla, povezanih z elektromagnetnim smogom (EMS). Tokrat bomo pod drobnogled vzeli samo rakotvornost, ki jo dokazuje kar 35 raziskav, omenjenih v njegovem poročilu.

Kot lahko preberemo: »Pogostnost raka možganov, žlez slinavk, akustičnega nevroma in dveh drugih vrst raka se z uporabo mobilne telefonije povečuje. Pri ljudeh, ki živijo blizu baznih postaj, so zaznali večji delež raka. V to so vpletene tudi druge vrste sevanj EMS. Večjo pojavnost raka so zaznali tudi pri radiooperaterjih, ki imajo opraviti z radijskim sevanjem, pa tudi pri tistih, ki delajo v bližini radarjev. Zgovorno je dejstvo, da so največ možganskega raka opazili pri dolgoročnih uporabnikih mobilne telefonije, ki veliko uporabljajo telefon, in to na ipsilateralni strani glave (na strani glave, ob katero prislanjajo mobilni telefon), ne pa tudi na kontralateralni strani. Imamo publikacijo (7), ki se ne osredotoča le na to, ali EMS povzroča raka, temveč tudi, kako. Dokument kaže, da lahko kaskadni učinki glavne tarče EMP na naše celice povzročijo raka na petnajst načinov, vključno z začetnim procesom ter s pospeševanjem in napredovanjem raka. Napredovanje obsega invazijo tkiv in metastaze. Vsak od teh rakotvornih

dejavnikov deluje prek mehanizma kaskadnega učinka, ki ga povzroča glavni netermični mehanizem delovanja EMS«. Slednji je opisan v 2. poglavju njegovega poročila, ki je prevedeno tudi v slovenski jezik, preberete pa ga lahko na spletni strani <https://www.zaslovenijobrez5g.si>.

Številni znanstveniki in terapevti ugotavljajo, da posledice tovrstnih sevanj vse bolj zavirajo naše regenerativne procese. Onemogočajo samopopravljanje našega dednega zapisa, povečujejo oksidacijski pritisk na tkiva, zaradi česar se ta slabše obnavljajo, ter pomembno vplivajo na kakovost spanca, kar dodatno zavira naše regenerativne sposobnosti. Več o preprostih ukrepih, ki jih lahko izpeljemo tudi sami, si lahko preberete v novem priročniku *Kako do več energije*. Prazne baterije na eni strani in vse večje obremenitve iz okolja na drugi so slaba popotnica za zdravje.



KDO JE PROF. DR. MARTIN L. PALL

Prof. dr. Martin L. Pall je na Univerzi John Hopkins z odliko diplomiral iz fizike. Na univerzi Kalifornijski tehnološki inštitut je doktoriral iz biokemije in genetike. Zdaj je zaslužni profesor biokemije in osnovnih medicinskih znanosti na Univerzi Washington State v ZDA ter član Phi Beta Kappa.

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!**



Kaj imajo skupnega seks, šport, sonce in spanec?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Poleg črke S je vsem štirim skupno tudi to, da so naši najboljši pomočniki pri obnovi možganov in živčevja.

Ko gre za obnovo naših možganov in živčnih celic (nevrogeneza), je ena od najdejavnejših molekul BDNF. Dobro ste prebrali: kljub prevladujočemu prepričanju, da se zreli možgani ne obnavljajo več, zdaj vemo, da to ni »misija nemogoče«. Sodobna nevroznanost je dokazala, da je mogoče možgane in živčevje obnoviti, regenerirati in celo na novo graditi. Znani so številni primeri ljudi z Alzheimerjevo boleznijo, pri katerih so možgani, zlasti na območju hipokampusa, že resno propadli, vendar so se ob upoštevanju protokolov regeneracije v precejšnji meri obnovili.

Kako uspešni bomo pri obnovi in regeneraciji možganov, je zelo odvisno od tega, koliko molekul

BDNF (angl. *brain derived neurotrophic faktor*) in GDNF (angl. *glial cell line derived trophic factor*) nam je na voljo.

Prav območje hipokampusa, kjer je sedež naših učnih in spominskih moči, kaže zelo veliko sposobnost za rast in obnavljanje, in to ne glede na naša leta – če mu le pri tem pomagamo.

MOLEKULE BDNF NISO NAPRODAJ, LAHKO PA JIH USTVARITE KAR SAMI

Dejavnosti, ki so pri tem najbolj v pomoč, so vadba, v kateri uživate, sončenje, spolni užitek in globok spanec. Ker šteje tudi to, koliko časa prebijete

Več o tem, kako pravilno uporabljati olja in oreščke, da bodo možgani dobili, kar potrebujejo, si natančno preberite v knjigi **Naravne rešitve za možgane**. Vse, kar morate vedeti o dobrem spancu, pa boste našli v knjigi **Kako do več energije**.

Obe sta na voljo v knjigarni **shop.zazdravje.net**.



med omenjenimi dejavnostmi, je svoj »račun« verjetno najlažje napolniti z molekulami BDNF ob pomoči globokega spanca.

Tudi večja proizvodnja melatonina ima neposreden vpliv na nevrogenezo (obnova in izgradnja živčevja), torej je spanec odlična naložba v regeneracijo, zato je treba storiti vse, da bo regenerativni izkupiček kar se da dober. (Prav zato smo mu v priročniku *Kako do več energije* namenili toliko prostora.)

Pred spanjem se izogibajte modri in utripajoči svetlobi zaslonov in LED-žarnic, poskrbite za mir, kakovosten zrak in popolno temo v spalnici, iz nje odstranite tudi vso kramo in tehnične naprave, v posteljo pa se odpravite pred 22. uro. To je kratek recept za pospešeno obnovo živčevja in možganov. Dandanes si preprosto ne moremo več privoščiti, da noči ne bi izkoristili za regeneracijo. Če o tem še niste prepričani, naj omenim raziskavi, objavljene v strokovni reviji *Current Topics in Behavioral Neurosciences*, ki dokazujeta, da možgani po 24 urah neprespanosti že kažejo znake krčenja; pomanjkanje spanja zavira nastajanje novih celic in v nekaterih primerih tudi nevrogenezo.

ŠPORT – TODA KAKŠEN?

Časovno gledano je drugi pomembni dejavnik, ob pomoči katerega lahko pridelite več molekul BDNF in GDNF, redna telesna vadba, v kateri uživate. Pri tem je ključna beseda UŽIVATE. Torej se ne silite, ne mučite se, telesa ne ženite do skrajnih meja, ne povzročajte si poškodb mišic in sklepov, ampak uživajte v gibanju. Gibajte se toliko, da se boste začeli znojiti in da vam bo vadba pognala kri po žilah. Pri športu je zelo pomembno vedeti, kje je prava meja. Če upoštevamo svoje meje ali jih le za malo presežemo, bo telo to razumelo kot spodbudo za krepitev svojih moči. (Tako pridobivamo telesno pripravljenost in mišično maso.) Če krepko presežemo meje, prispevamo k nastajanju vnetij, kopičimo kisle presnovke, povečujemo oksidativni stres in šibimo svoje obrambne moči. Telo mora krpiti vaše mišice, namesto da bi denimo obnavljalo vaše možgane ali preprečevalo širitev rakavih celic.

SPOLNOST KOT ELIKSIR MLADOSTI

Spolnost in možgani so večplastno povezani. Pretiravanje pri uporabi enega organa slabi

Dobre rešitve



Naravna rešitev za dober spanec

Če zvečer ne zaspate 15 minut po tem, ko ugasnete luči, vzemite **Baldrijan XXI kapljice brez alkohola Soria Natural**, ki so do 25-krat učinkovitejše od običajnih. Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno**. Umirja in **sprošča** pa tudi **podnevi**, ko se spopadamo s stresom. Blaži napetosti in bolečine v vratnih mišicah in ramenih, ki so posledica stresa. Ne povzroča odvisnosti in jutranjega občutka otopelosti. Soria Natural več kot 70 vrst zdravilnih rastlin vzgaja na ekoloških rastiščih. Kapljice dobite v vseh lekarnah in trgovinah Sanolabor. www.soria-natural.si



Omega-3 z močjo sonca

Močan odmerek **prečiščenih omega-3** maščobnih kislin (900 mg) in **naravnega vitamina D3** (1000 IE).

1 kapsula na dan
90 kapsul za 3 mesece
mesečna terapija samo 13 €



Za srce

EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca.



Za imunski sistem

Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.



Za kosti

Vitamin D prispeva k ohranjanju zdravih kosti.



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

080 80 12

drugega, zmernost pa koristi obema. Užitek v spolnosti na eni strani hitro ustavi tvorbo stresnih hormonov, ki so glavni zaviralci regenerativnih procesov, na drugi pa neposredno spodbuja pospešeno izgradnjo novih nevronov in vpliva na izgradnjo hipokampus.

POVRHU ...

Da bo obnova stekla kot namazana, možgani prosijo le še za to, da jih temeljito podmažete. Dokazano je, da dobri viri omega 3 maščob igrajo zelo pomembno vlogo pri izgradnji novih živčnih celic in zaščiti obstoječih. Pri tem nujno potrebujejo tudi vitamin D₃. Brez tega vitamina pospešeno izgubljam tudi mišično in kostno maso, kar zelo dobro priča o njegovem vplivu na pospeševanje izgradnje vseh telesnih tkiv.

Ker pozimi vitamina D ne moremo dobiti z nastavljanjem sončnim žarkom, ga je pomembno uživati v obliki naravnih prehranskih dopolnil. Ne spreglejte, da je naravna in za telo najuporabnejša oblika vitamina D v D₃ obliki.

Viri: highexistence.com; newsweek.com; ncbi.nlm.nih.gov

**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



»Zelena kri«

Že velikokrat smo pisali o neverjetni podobnosti klorofila in hemoglobina (rdeče krvničke). V resnici gre za enaki molekuli, ki se razlikujeta le po tem, da je v naši krvi v sredici atom železa, v rastlinski »krvi«, pa je na sredini atom magnezija.

Morda se prav v tej podobnosti skriva odgovor, zakaj zeleni napitki tako hitro vplivajo na izboljšanje naše krvne slike. Telo mora v izredno zapleteni molekuli klorofila »odviti« le en vijak in ga zamenjati z drugim, in že smo dobili popolno snov za svoje telo.

Številne raziskave dokazujejo izjemne moči klorofila kot terapevtskega in regenerativnega tonika. Regeneracijo tkiv spodbuja zlasti klorofil, ki ga pridobivajo s sočenjem vršičkov ali mladih žitnih trav; spodbuja namreč celo tkiva, ki so pri obnovi praviloma počasna (možgani, kostni mozeg).

Prav zato so ječmenova, pšenična in pirina trava nadvse kakovostni viri hranil. Najbolje je gojiti svojo in jo sproti počiti v ročnem sokovniku ali sokovniku na polža. Tovrstni napitki so tako močni, da jih ni treba piti »na kozarce«, ampak na »šilca«. Povsem zadošča, če telesu privoščite 0,3 decilitra tega regenerativnega in krepčilnega napitka na dan. Gre za domala čudežno zdravilo in superživilo, le da je treba vzgoji mladih bilk posvetiti precej časa.



Če soka ne moremo pripravljati sproti, je dobro vedeti, kaj od tega, kar je na voljo na trgu, ohrani največ moči. Na trgu je več pripravkov, ki se med sabo zelo razlikujejo – tako po kakovosti kot učinkih. Sokovi zelenih trav so lahko tudi dodatek raznovrstnim zdravim napitkom in sokovom, vendar jih zaradi trajnosti praviloma pasteurizirajo. Druga možnost njihovega ohranjanja je zamrzovanje.



Standardno počasno zamrzovanje žal precej poškoduje strukturo soka, hitro globoko zamrzovanje pa je povsem drugačna zgodba, saj omogoči, da sok zamrzne, še preden oksidira. V Sloveniji nam je k sreči na voljo celo ekološki sveže stisnjeni in trenutno zamr-

znjeni sok mlade pire, ki od kmetije, na kateri ga izdelujejo, do uporabnika pride v globoko zamrznjeni obliki.

Tudi pri izdelkih, ki jih prodajajo v obliki prahu, obstajajo precejšnje razlike. Nekateri proizvajalci prodajajo posušeno rastlino v obliki prahu, drugi posušeni sok. Ko take zelene praške raztopite v vodi, prvi ustvarijo usedlino, drugi pa so čisti in svetlejšje zelene barve.

Pri prahu je pomembno merilo kakovosti tudi stopnja njegove oksidacije. Če ga sušijo oziroma liofilizirajo v prisotnosti zraka, pri tem postopku utegne izgubiti veliko dragocenih antioksidantov. Zelo malo zelenih superživil proizvajajo tako, da so med predelavo zares varna pred oksidacijo.

Zdravilne učinke »zelenih krvi« je raziskovala dr. Ann Wilgmore, zagovornica uživanja surove hrane, ki jo je uporabljala za terapevtsko zdravljenje številnih bolezni, sama pa si je z njo celo pozdravila raka na debelem črevesu.

KAJ JE TAKO POSEBNEGA V MLADIH ŽITNIH TRAVAH?

- » Vsebujejo zelo veliko vitaminov A, B in C
- » Vsebujejo od 92 do 102 rudnin v sledih, ki jih je mogoče dobiti z uživanjem rastlin.
- » So viri organskega železa, ki izboljšuje krvno sliko.
- » V telesu delujejo kot kelator – topijo in pomagajo izločati škodljive snovi.
- » So odličen vir encimov.
- » Pospešujejo regenerativne sposobnosti telesa.
- » So popolna hrana, saj vsebujejo vse potrebne aminokisline.

ZELENO BOGASTVO

www.zelenobogastvo.si

+386 (0) 51 691 520



Zdravi prazniki brez slabe vesti

BESEDILO: BARBARA BAJC

Kakšna bo letos vaša novoletna zaobljuba? Morda bolj zdravo življenje? Saj se spomnite, kako zavzeto se ob koncu leta posvečamo novoletnim zaobljubam, da bomo v naslednjem letu zares začeli s spremembami.

Še tako izjemne ideje in zaobljube bodo v zdravem telesu zaživele veliko hitreje in lažje. Naj bo zaključek leta hkrati nova priložnost za vse, ki ste se odločili narediti nekaj dobrega zase in za svoje zdravje.

KJE ZAČETI?

V veselem decembru se je pregreham skorajda nemogoče izogniti. Številne zabave do jutranjih ur, ki nam poleg dobre družbe postrežejo s prazničnimi jedmi in z oblico alkohola, po praznikih pustijo svoj davek na našem počutju. V telesu se nakopičijo strupi in težke kovine, nastajajo prosti radikali, ki škodujejo celicam, jetra so močno obremenjena, kar posledično oslabi celoten imunski sistem. Takšno stanje prej ali slej poruši ravnovesje med črevesnimi mikroorganizmi, zaradi česar črevesna sluznica izgubi svojo zaščito, na njej pa pride do površinskih vnetij, ki sčasoma pripeljejo do previsoke prepustnosti črevesja.

Prizadeta sluznica poleg hranilnih snovi v krvni obtok spušča tudi škodljive toksine in mikroorganizme iz črevesja.

UPORABITE JOKERJA

Kadar na eni strani nalagamo, je dobro, če na drugi razbremenjujemo. Pri tem so nam v pomoč nekatera prehranska dopolnila, med katere spada tudi zeolit ali, natančneje, njegova podskupina klinoptilolit. Številne raziskave potrjujejo, da klinoptilolit zaradi izjemne sposobnosti absorpcije (vsrkvanje) in adsorpcije (vezava nase) učinkovito odstranjuje škodljive snovi, ki jih v telo vnesemo s kontaminirano hrano in pijačo (težke kovine, mikotoksini, nitrozamini ...), pa tudi patogene bakterije in viruse. Zeolit ima sposobnost, da škodljive snovi v črevesju veže nase ali vsrka, nato pa jih povsem varno izloči iz telesa. Posledično tudi pomembno razbremeni črevesno steno in ji omogoči hitrejšo obnovo.

KAKO LOČITI ZRNJE OD PLEV?

O zeolitu veliko slišimo in beremo. Uporabljajo ga vrtnarji in sadjarji, z njim sanirajo sevanje v Fokušimi, zdravijo zastrupitve ... Nekateri izdelki, ki ga vsebujejo, so poceni, drugi zelo dragi. O nekaterih beremo, da je njihov učinek skorajda čudežen, o drugih pa, da so kontaminirani in celo nevarni za uživanje. Kaj od tega je res?

Vse je lahko res, saj se zeoliti med seboj zelo razlikujejo. Čisti zeolit klinoptilolit ima visoko sposobnost vezave težkih kovin, amonijaka, svinca, kadmija, živega srebra, histamina, mikotoksinov, nitrozaminov, dioksinov in biotoksinov, ki jih ustvarjajo bakterije in plesni – seveda, če te svoje kapacitete ni zapolnil že s tem, da je nase vezal

nečistoče iz narave. Morda vam bo koristil tudi podatek, da zeolit nase veže tudi del zaužitega alkohola.

Zato je prvi pogoj pri izbiri dobrega pripravka njegova čistost. Čiste pripravke izdelujejo iz plasti, ki jih obdelajo takoj po odprtju tal. Kar koli stoji odprto in izpostavljeno okoljskim vplivom, se namreč zelo hitro kontaminira in je posledično neuporabno za potrebe razstrupljanja in zdravljenja.

Drugo pomembno merilo pri izbiri naj bo velikost delcev, tako imenovana mikronizacija. Večja mikronizacija pomeni pokritje večje površine in učinkovitejše delovanje, pri čemer pa mikronizirani delci nikakor ne smejo biti v velikosti nano-delcev, saj bi to pomenilo tveganje za zdravje.

Večji delci (nad 5 µm) praviloma delujejo kot »metla in goba«, ki mehansko čistita prebavila. Če pa so delci še bolj fino zmleti (od 1 do 5 µm), zagotavljajo širše delovanje in prispevajo k sistemskemu razstrupljanju, torej tudi zunaj prebavil. Zato se njihovi učinki poznajo tudi v obliki izboljšanja jetrnih parametrov, boljše presnove beljakovin, hitrejšo obnove kosti in vezivnega

tkiva ter boljšega kislno-bazičnega ravnovesja.

Kakovosten zeolit torej »pobira smeti«, poleg tega pa telesu dovaja zelo potrebni kalcij, pa tudi magnezij in silicij. Povrhu pospešuje delovanje nekaterih polifenolov, denimo tistih iz zelenega čaja in kopriv. Prav zato uživanje kakovostnega zeolita pomembno pripomore k hitremu razkisanju telesa in k vzpostavitvi optimalnega kislno-bazičnega ravnovesja. Ob pomoči zeolita tudi koristni mikroorganizmi bolje delujejo, verjetno zato, ker zeolit veže nase težke kovine in strupe, ki zavirajo njihovo rast.

POZOR!

Zeolit je najbolje uživati pol ure pred jedjo. Sinergijsko odlično deluje v kombinaciji z učinkovitimi mikroorganizmi in večstopensko fermentiranimi eliksirji.

Če uživate sintezna zdravila, jih ne uživajte sočasno z zeolitom, saj utegne nase vezati tudi nekatere kemične snovi, ki so potrebne za delovanje zdravila.

Uglasite zdravje!

Zeostar® najfinejši zeolit - klinoptilolit in

Multi EM ferment® najbogatejši eliksir z učinkovitimi mikroorganizmi (EM).

20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.

“Za zdrave praznike, kljub drobnim pregreham in odlično podporo vitalnosti v Novem letu!”

- + razstrupljanje
- + imunski sistem
- + prebava
- + celična zaščita
- + antioksidant
- + energija
- + koncentracija
- + spomin
- + razpoloženje



www.EuBiOMA.si

Omejene količine posebne praznične ponudbe bodo na voljo od 03.12.2019 dalje v spletni prodajalni www.eubioma.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog.
Vključeno darilo: praktična zložljiva nakupovalna vrečka za večkratno uporabo. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

Želimo vam brezskrbne praznike in zdravo novo leto!



O hitrosti staranja svojih mišic, sklepov in kosti odločate sami

BESEDILO TAMARA BUKOVEC

Spremembe, povezane s starostjo, kot so gube in sivi lasje, jemljemo kot neizogibne. Še nedavno je enako veljalo za spremembe, povezane z mišicami, s kostmi in sklepi. Nove raziskave pa kažejo, da so številni dejavniki, povezani s staranjem, tudi v naših rokah.

Z leti nas skoraj večina izkusi tegobe z mišicami, s sklepi in kostmi, na kar nas opozorijo naše gibalne omejitve in spremljajoče bolečine, ki so lahko zelo neprijetne. Številni menijo, da se njihova gibljivost zmanjšuje zato, ker se starajo. Sodobna spoznanja, o katerih lahko berete tudi v knjigi *Naravne rešitve za bolečine*, pa dokazujejo, da se pospešeno staramo zato, ker se z leti čedalje manj gibljemo.

EMŠO ALI SLABO VZDRŽEVANJE?

Z leti se spremembe v količini mišičnega tkiva pokažejo predvsem pri telesni višini, ki se zaradi

NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE:

Osteoartritis je najpogostejša bolezen sklepov, ki v poznejši fazi prizadene tudi kosti. Nastane kot posledica degeneracije sklepnega hrustanca in je drugi najpogostejši vzrok trajne invalidnosti pri odraslih. Prizadene zlasti kolena in kolke, lahko pa tudi vretenca.

Osteomalacija (rahitis) je bolezen okostja, za katero je značilno mehčanje kostnega tkiva. Težava lahko izvira iz pomanjkanja mineralov in vitamina D v hrani. Zlasti vsrkavanje kalcija je v veliki meri odvisno od zadostne količine vitamina D v telesu.

Osteoporoza je degenerativna bolezen kosti, za katero je značilna zmanjšana kostna gostota, kar pomeni večjo možnost, da že pri manjših obremenitvah pride do zloma. Po podatkih za Slovenijo je vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50. letu starosti izpostavljen tveganju za zlom kosti kot posledice neprepoznane osteoporoze.

Revmatoidni artritis je kronična avtoimunska bolezen, ki pripelje do bolečih in vnetih sklepov, prizadene pa tudi obsklepne dele. Sprva poteka blago in nato počasi napreduje.

zmanjšane količine vode in izgube kolagenskih vlaken zmanjša. Preberite še enkrat! Če bi torej vzdrževali ustrezno hidriranost in skrbeli za nadomeščanje kolagena, bi bila naša tkiva veliko bolj vzdrževana, mišična moč in masa pa večja. Tako kot med mirovanjem ne moremo podmazati stroja, je treba tudi naša kolesca spraviti v gibanje, če naj zaužite koristne snovi podmažejo vsa »mazalna mesta«.

Ko gre za zdravje kosti, znanstveniki ugotavljajo, da imata gibanje in prekrvavljenost ključno vlogo pri tem, da razgradnja kosti ne začne prehitovati njihove izgradnje. Zdaj vemo, da menopavza pri ženskah povzroči izgubo mineralov v kostnem tkivu, pri moških pa postopnejše upadanje ravni spolnih hormonov doseže, da se osteoporoza začne razvijati pozneje. O naravnih rešitvah za uravnavanje ravni hormonov smo pisali v prejšnji številki novic. Marsikaj je mogoče urediti, če se le odločite in temu namenite večjo pozornost.

STAROSTNE SPREMEMBE SKLEPOV

Sklep je gibljiv stik dveh ali več kosti. Kosti v sklepu prekriva sklepni hrustanec, ki zmanjšuje trenje, omogoča gladko in prožno gibanje ter preprečuje poškodbe. Celoten sklep ovija sklepna ovojnica, ki je sestavljena iz dveh plasti: zunanja skrbi za čvrstost in stabilnost sklepa, notranja pa izloča sklepno tekočino, ki podmazuje sklepni hrustanec in prispeva h gibljivosti sklepov.

Ali bo ta proces potekal hitro, počasi ali sploh ne, je v veliki meri odvisno tudi od nas. Sklepi potrebujejo primerno hidriranost (voda) in redno dostavo »rezervnih delov« — najbolj v obliki glukozamina, kolagena, hialuronske kisline, hondroitina ... Za kar največji izkoristek poskrbi tudi pravšnja količina vitaminov D₃ in K₂, kalcija in magnezija.

POMAGA LAHKO TELESNA DEJAVNOST

Znanstveno potrjeno je, da lahko telesna vadba prepreči marsikatero starostno spremembo mišic, sklepov in kosti. Nikoli ni prepozno, da začnete živeti dejaven življenjski slog in uživati v njegovih prednostih.

Raziskave kažejo, da telesna vadba prispeva k trdnjšim kostem in upočasni izgubo kostne gostote. Starejši ljudje lahko s telesnimi dejavnostmi za krepitev mišic povečajo tudi mišično maso in moč, vaje za ravnotežje in koordinacijo pa prispevajo k redkejšim padcem.

Gibanje sklepov pomaga, da se tekočina v sklepih giblje, s čimer se poveča prožnost sklepov. Če je sklep nedejaven, se hrustanec skrči in otrdi, to pa zmanjša njegovo gibljivost. Enako velja za vsa druga tkiva, ki jih ovijajo ovojnice (fascije). V trenutku, ko se ustavimo, se začnemo »strjevati« (sedimentacija). Zapomnite si, da je šest dni mirovanja in en dan telesne dejavnosti veliko slabša izbira, kot se zganiti in vsako uro narediti po sto korakov ali sto gibov.

GRADIMO IZ TEGA, KAR JEMO ...

Sveže sadje, zelenjava, zelišča in začimbe vsebujejo množico mikrohranil, ki pripomorejo k manjši izgubi kostne gostote, boljši gibljivosti sklepov in večji prožnosti mišic. Zaužiti je treba tudi več protivnetnih živil, kot sta ingver in kurkuma, ter zmanjšati količino ogljikovih hidratov, zlasti

izdelkov iz pšenice in sladkorja.

V jedilnik je treba vključiti tudi morska živila, zlasti rjave morske alge ter različne oreščke, ki vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin, enako velja tudi za olja, denimo olje dvoletnega svetilna. Za omenjena olja je namreč značilno močno protivnetno delovanje, njihovo uživanje pa ima sistemski učinek – na vseh točkah v telesu, ki so dovzetne za tiha vnetja.

Prehranski strokovnjaki se strinjajo in priporočajo, da je treba v primeru naraščajočega pomanjkanja pomembnih hranil v prehrano vključiti tudi prehranska dopolnila, kot so glukozamin, hondroitin, kolagen, kurkumin, magnezij, cink in bor, ter vitamine C, D in K, ki bodo obogatili našo prehrano.

**POIŠČITE NARAVNE
REŠITVE ZA BOLEČINE!**

www.shop.zazdravje.net



Prehranski dopolnili

Osteoaid kompleks in Kolagen ekstra kompleks

**12 znanstveno raziskanih sestavin za
dopolnitev prehrane za kosti in sklepe**

Glukozamin, hondroitin, kolagen, kurkumin, Aquamin, MSM, magnezij, cink, bor in vitamini C, D3 in K2.

Poiščite v prodajalnah Sanolabor,
Kalček, Norma in ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051 801 500



Probiotiki – pet razlogov, zakaj jih potrebujemo

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ, CERTIFICIRANA SVETOVALKA TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

Vse bolj znano je, da je naše zdravje odvisno tudi – in predvsem – od zdravja našega črevesja, natančneje, od zdravja našega črevesnega mikrobioma. V črevesju imamo kar desetkrat več bakterijskih celic kot svojih lastnih. Če je razmerje črevesnih mikrobov ustrezno, se dobro počutimo in tudi naš imunski sistem je močnejši.

S pravilno izbranimi probiotiki in z ustrezno izpeljano probiotično terapijo (o tem sem v tej reviji že pisala) si lahko okrepimo črevesni mikrobiom, s tem pa tudi izboljšamo stanje črevesne flore ter posledično zdravje in počutje. Toda kdaj je v resnici smiselno uživati probiotike? Ves čas? Občasno? Samo po antibiotični terapiji ali celo med njo? Kadar imamo težave s prebavo? Poglejmo.

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Skoraj vsi vemo, da antibiotična terapija močno poruši stanje črevesnega mikrobioma. Toda včasih je neizbežna, saj lahko celo rešuje življenje. Zato je priporočljivo, da probiotike uživamo že med jemanjem antibiotikov in nato še najmanj

dva do tri mesece po končani antibiotični terapiji. Veliko ljudi, pa tudi znanstvenikov se sprašuje, ali je uživanje probiotikov med antibiotično terapijo sploh smiselno, saj vemo, da antibiotiki uničujejo tudi dobre bakterije, torej probiotike. Znanost na to vprašanje še nima dokončnega odgovora, večinoma pa velja prepričanje, da je uživanje probiotikov med antibiotično terapijo več kot smiselno, saj tako preprečimo še večje opustošenje črevesnega mikrobioma oziroma že med antibiotičnim zdravljenjem krepimo črevesno floro. Antibiotik namreč ne uniči vseh bakterij. Vseeno je smiselno, da probiotik zaužijemo časovno čim bolj odmaknjeno od antibiotika. Še bolje je, če si med antibiotičnim zdravljenjem pomagamo s sevom *Saccharomyces boulardii*, ki je probiotična gliva kvasovka, zato je antibiotik ne more uničiti, sicer pa pomaga uravnati stanje črevesne flore. Po antibiotični kuri črevesno floro krepimo še z dodajanjem drugih kakovostnih probiotikov.

MOČNA FARMAKOLOŠKA ZDRAVILA

Toda antibiotiki niso edina zdravila, ki močno načnejo zdravja črevesne flore. Tudi druga farmakološka zdravila lahko poškodujejo črevesni mikrobiom, še posebno pa to velja za močna zdravila, kot so kortikosteroidi in nesteroidni antirevmatiki, torej močna protibolečinska in protivnetna zdravila, pa tudi zdravila za želodec, predvsem zaviralci protonske črpalke in odvajala. Vsako zdravilo lahko v določeni meri poslabša stanje črevesnih bakterij, zato je treba pozornost nameniti tudi ljudem, ki redno uživajo zdravila, med njimi tudi ženske, ki jemljejo kontracepcijske tabletko. To pomeni, da moramo ob rednem uživanju zdravil, ki rušijo ravnovesje črevesne flore, redno uživati tudi probiotike in izvajati druge ukrepe za krepitev črevesne flore.

PREHRANA

Ne glede na to, kako zelo si prizadevamo, da bi se zdravo prehranjevali, prehrana dandanes ni več taka, kot je bila nekoč. Pojemo veliko več predelane hrane, če ne drugače, že zato, ker se ji težko izognemo, sploh če imamo prenapolnjen delovnik. Poleg tega uživamo preveč sladkorja (kot konzervans je dodan skorajda vsem živilskim izdelkom!), preveč mlečnih izdelkov in mesa živalskega porekla in preveč pekovskih izdelkov. V naši prehrani je premalo vlaknin, zelenja in

sadja. Vlaknine so tiste, ki hranijo naše dobre bakterije in pomagajo do bolj uravnane črevesne mikrobiote. Neprimerna prehrana povzroča spremembe v črevesni mikrobioti. Z dodajanjem probiotikov, torej dobrih bakterij, in z bolj zdravo prehrano lahko zelo okrepimo stanje črevesne flore. Številnim probiotikom so dodane vlaknine (inulin in druge prebiotike vsebujejo probiotik Viridian 40+ in nekateri drugi), kar pomeni, da gre za probiotik in prebiotik v enem, zato so lahko tudi občasna pomoč za vzdrževanje črevesne flore v dneh, ko ne gre drugače, kot da se prehranjujemo neprimerno. Seveda poskrbite, da bo takšnih dni čim manj.

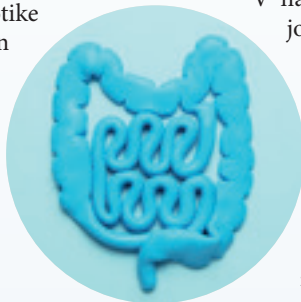
STRES

Tudi stres zelo vpliva na našo črevesno mikrobioto. Raziskave so že potrdile, da lahko višja raven stresa negativno vpliva na ravnovesje bakterij v črevesju, to pa poveča možnost, da pride do razraščanja patogenih bakterij in slabljenja imunskega

sistema. Vse več raziskav potrjuje tudi povezavo med neravnovesjem bakterij v črevesju in našim duševnim počutjem, kar pomeni, da lahko tudi neravnovesje bakterij v črevesju prispeva k občutku tesnobe, anksioznosti in slabšemu duševnemu počutju.

V našem črevesju je več kot 100 milijonov nevrotansmitorjev, črevesje pa je tudi edini drugi del telesa z lastnim živčnim sistemom, imenovanim enterični živčni sistem. Zgovoren je tudi podatek, da kar 90 odstotkov serotonina nastane v črevesju in ne v možganih!

Primerno negovanje »drugih možganov« s kakovostnimi probiotiki omogoči intenzivnejšo komunikacijo in boljše delovanje osi črevesje-možgani, torej povezavo med zdravjem črevesja in zdravjem možganov. Ste vedeli, da med črevesjem in možgani poteka dvosmerna komunikacija? Še zanimivejši je podatek, da gre kar 80 odstotkov informacij iz črevesja v možgane, iz možganov v črevesje pa le kakih 20 odstotkov.



Probiotiki Viridian

Probiotiki s klinično testiranimi sevi dobrih bakterij

Minimalno 1.5 milijard dobrih bakterij na kapsulo

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Zato je ključno, da v stresnih obdobjih krepimo črevesje. Razdražljivo črevesje lahko pripelje do razdražljivih možganov – in nasprotno. Probiotiki so se izkazali tudi kot zelo učinkoviti pri obravnavi nekaterih simptomov depresije, saj so omilili vnetje v črevesju, uporabniki pa so poročali o na splošno stabilnejšem počutju.

SLABA PREBAVA

Če smo zaprti (odvajamo manj kot enkrat na dan ali odvajamo premalo) ali če je naša prebava prehitra (odvajamo trikrat na dan ali več, blato pa ni dovolj kompaktno), je uporaba kakovostnih probiotikov več kot smiselna, saj že prebava kaže na neravnovesje črevesnih bakterij. Toda slaba prebava ni edini kazalnik stanja črevesne flore. Kot smo videli v zgornjih točkah, lahko tudi ob primernem odvajanju vseeno potrebujemo podporo črevesne flore.



Ne pozabite na dva ključna dejavnika. Prvič, ko izvajate probiotično terapijo, vedno uporabljajte kakovostne, klinično testirane seve probiotikov v obliki kapsul ali prahu. Klinično testirane seve s potrjenim koristnim delovanjem v črevesju prepoznamo po natančno navedenem imenu seva. Tako zgolj napis *Bifidobacterium longum* ne pove, ali gre za klinično testiran sev, napis *Bifidobacterium longum* ATCC 15707 pa. Ustrezna oblika probiotikov (kapsule ali prah) zagotavlja, da v stabilnem stanju počakajo na začetek delovanja, saj zaživijo šele v črevesju. S tem se izognemo upadanju števila probiotikov v pripravi. Drugič, uživajte zdravo hrano, torej predvsem rastlinsko, saj je bogata z vlakninami, vitamini, minerali in antioksidanti, poleg tega pa je tudi hrana za dobre črevesne bakterije.

Počasi se daleč pride

BESEDILO: SANJA LONČAR

Požirek za požirkom, grižljaj za grižljajem, dih za dihom ... tako se gradi zdravje.

Svoje telo si zamislite kot veliko tovarno, v kateri nenehno nastajajo novi rezervni deli zanj. Tekoči trak se nikoli ne ustavi, če seveda na zmanjka elektrike, surovin in delavcev.

Tako kot stroj ne more »pogoltniti« več ton surovin naenkrat, ima tudi naše telo raje pravočasno in kontinuirano dostavo, kot da ga enkrat na teden zasujemo s količinami za sedem dni.

Ker smo podlegli miselnosti, da je več vedno tudi boljše, se številni ljudje ne zavedajo, kako malo potrebuje naše telo. V resnici marsikaj, kar nas poganja, zdravi in obnavlja, potrebujemo v količinah, ki so očesu nevidne. V vsem življenju ne bomo zaužili več vitamina B₁₂, kot tehta zrno prosa, elementov v sledeh pa potrebujemo v komaj merljivih količinah. Celotno količino vitamina C, ki ga potrebujemo za vse leto, je mogoče spraviti v nekaj jušnih žlic.

KONTINUITETA JE POMEMBNEJŠE OD KVANTITETE

Tako kot ne morete dihati samo nekajkrat na dan, tudi druge snovi potrebujete čim bolj kontinuirano. Prav zato je stara modrost zdravljenja skrbela predvsem za kontinuirano dovajanje koristnih snovi. Mamice so bolne otroke mazilile, jim izmenjevale obkladke in skrbele, da so ves dan po požirkih uživali blagodejne čaje ali sirupe.

Tudi zdaj se potrebe našega telesa niso spremenile. Telo bi nam bilo najbolj hvaležno, če bi mu do okrevanja pomagali z okrepljeno pozornostjo in z nenehno podporo zdravilnih učinkovin. Spremenilo se je predvsem to, da nam je »denar ukradel čas«, zaradi česar si razkošja posvečanja sebi in bližnjim ne privoščimo več.

Celo tablete, ki smo jih nekoč jemali po trikrat na dan, bi zdaj najraje zaužili v velikosti XXL, po možnosti še z vgrajeno tehnologijo, ki skrbi za kontrolirano podaljšano sproščanje učinkovin ... Ker nimamo časa, da bi trikrat na dan odprli usta? Iz enakega razloga veliko manj posegamo po kapljicah, ki so čistejše in hitreje učinkujejo, kot po tabletah in kapsulah, saj bi se morali »zamuditi« še z iskanjem žličke in štejetjem kapljic.

Da bi si večkrat na dan skuhal čaj ali pripravljali sveže stisnjene sokove, je za številne ljudi prezahtevno, zato nenehno dobivam vprašanja, kot je to, katera termovka je najprimernejša za celodnevno ohranjanje napitkov.

KAKOVOST JE POMEMBNEJŠA OD KOLIČINE

Ni vseeno, ali spijete liter sveže pripravljenega ali liter oksidiranega čaja.

Ni vseeno, ali ste čaj pripravili s trdo ali z mehko vodo. Tako kot se perilo bolje opere z uporabo deževnice, tudi mehka voda iz zdravilnih rastlin vsrka veliko več učinkovin, čaji pa tako niso le okusnejši, temveč tudi zdravilnejši.

Ni vseeno, v čem segrejemo vodo za čaj. Najslabša možnost so kovinski in plastični električni grelniki. Vodo za čaj bi bilo idealno segrevati na ognju. Najboljša opcija je kmečki štedilnik, plin pa je vedno boljši od elektrike. Če ne verjamete, enak čaj pripravite z vodo, ki ste jo segreli na različne načine, in prepričali se boste, kako različni so.

Ni vseeno, v čem in kako pripravimo čaj. Čaj je treba vedno pripraviti v stekleni, keramični ali emajlirani posodi, nikoli v posodi iz aluminija ali nerjavnega jekla. Da boste ujeli dragocene hlapce eteričnih olj in jih vrnili v čaj, je nujno tudi to, da je pokrit. Skodelico, čajnik ali lonček torej pokrijemo s krožnikom ali pokrovom!

Pri izbiri čajev bodite pozorni, da so res ekološki in da so zapakirani tako, da do vas ne pridejo oksidirani in razdišani. Samo od takih čajev lahko pričakujete blagodejne učinke – za vse drugo je škoda časa in denarja.

Harmonija čajev za vsak okus

Naj ekološko pridelane, ročno nabrane in naravno sušene cvetlice, zelišča in začimbe v SONNENTOR čajih poživijo in popestrijo vsak trenutek vašega dneva. Odkrijte raznolik svet SONNENTOR čajev!



SONNENTOR®

PRILJUBLJEN
KURKUMIN ČAJ
S SUPER MOČMI!



Darila, na katerih se ne bo nabiral prah



Novost – lesene kocke FabBRIX!



Vaše malčke zdaj lahko obdarite tudi z enim od različnih paketov lesenih kock FabBRIX. Z njimi otroška domišljija dobi prosto pot, saj **ekskluzivne dvostranske kocke** in **pisane nalepke** poskrbijo za neskončne možnosti zabavne gradnje. Te kocke pa niso le poučne in zabavne, ampak so izdelane tudi z mislijo za zeleno prihodnost. So **100 % biorazgradljive** in ne puščajo ekološkega odtisa, saj so iz polnega lesa FSC-certificiranih gozdov. Brez skrbi, so tudi **100 % združljive** s kockami vodilnih blagovnih znamk!

Več informacij najdete na strani www.fabbrix.si. Do 31. 1. 2020 izkoristite 10 % popust za spletni nakup s kodo EKOKOCKE.



Požirek, ki ohranja energijo - i9 steklenica

Podarite svojim najdražjim več energije. Voda je življenje, vendar ni vseeno, kakšno vodo pijemo. Informirana steklenica i9 dokazano izboljša energijsko vrednost vode in zmanjša njeno genotoksičnost. Kot bi pili vodo iz gorskega izvira! Pitje



takšne vode dobro hidrira telo in mu pomaga obnoviti zaloge energije, zato se počutimo okrepljeni in napojeni z energijo. Več na www.i9bottle.si, info@medis-m.si in Medis-M d.o.o. Prodajna mesta: Sanolabor in druge specializirane trgovine. Do konca januarja 2020 izkoristite 15-odstotni popust pri spletnem nakupu (koda: I9VODA20).

Unikatni glineni izdelki

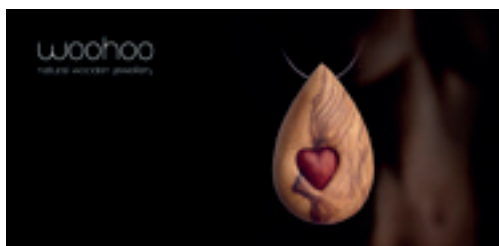
Želite sebi ali ljubi osebi podariti uporabno unikatno darilo, na katerem se zagotovo ne bo nabiral prah? Lahko se oglasite v Zeleni trgovini (Hala A, BTC, Ljubljana) in izbirate med unikatnimi glinenimi izdelki, ki so nastali izpod rok Karmen Prah. V ponudbi so veliki in majhni glineni krožniki, sklede, skodelice, cedila za čaj, milniki, potičnice, posodice za maslo ... Vsi kar kličejo: vzemi me v roko, pij, jej iz mene!

Ko boste enkrat imeli svoj glineni krožnik, ga ne boste hoteli zamenjati za industrijskega, naj bo še tako lep ali dizajnerski. Izdelke lahko perete v pomivalnem stroju in jih uporabljate v pečici, saj so odporni proti visokim temperaturam. Če se bo slučajno kaj razbilo, ne skrbite ... glina bo!



Unikatni leseni nakit z dušo

Z božičnim obdarovanjem svoje najdražje razveselimo z izbranimi darili. Če jim želimo podariti nekaj unikatnega, ročno izdelanega, čudovitih naravnih barv in vzorcev, nekaj nabitega z energijo narave, kar bo obdarovanca vse leto spominjalo



na srčne odnose, je nakit Woohoo prava izbira. Vsak kos v sebi nosi energijo drevesa, iz katerega je bil ustvarjen, to pa je lahko popotnica in pomoč, da se bomo vsak dan spomnili, kako pomemben je stik. Nošenje naravnega nakita Woohoo posameznika spodbuja, naj se ljubeče poveže s sabo, z vsemi deli sebe, in se tak vključuje v družbo.

Galerijo nakita si lahko ogledate na spletnem naslovu www.woohoojewellery.com, kjer ga lahko tudi naročite.

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



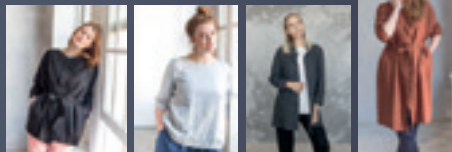
COCOA BIO PRESNA ČOKOLADA

Ne vsebuje mleka, soje in rafiniranega sladkorja. Proizvaja se iz BIO surovih nepraženih kakavovih zrn. Je veganska, brez konzervansov, aditivov in arom. Slajena je s kokosovim sladkorjem (kokosov cvet). Ima nizek glikemični indeks, GI=35.



Na voljo v spletni trgovini www.cocoa.si, trgovinah INTERSPAR, MERCATOR, TUŠ, LECLERC in drugih specializiranih trgovinah.

Oblečila iz LANU in KONOPLJE Perilo iz VOLNE ter SVILE



zelena
trgovina

Ljubljana, BTC, hala A
www.zelenatrgovina.si

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, (petek, 13., in 27. 12.)

Maribor, (sobota, 7. in 21. 12.)

Celje, (sobota, 7. in 21. 12.)

Novo mesto, Grosuplje (sobota, 14. in 28. 12.)

Več informacij na www.zelenikrog.si

SREDE V DECEMBRU

NAKUPUJMO SKUPAJ EKOLOŠKE IN LOKALNE PRIDELKE – VSAKO SREDO DECEMBRU!

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova
35, vsako sredo med 15. in 18. uro**

Datumi: 4. 12., 11. 12. in 18. 12. Kupci lokalnih
ekoloških izdelkov smo organizirani v skupino, ki
pri različnih slovenskih kmetijah opravi skupinski
nakup. Pridruži se nam in kupuj ugodneje!

Informacije: Društvo Eko tim, (040) 552 836, na-
kupujmo.skupaj@gmail.com. Brezplačno zbiranje
naročil: ljubljana.nakupujmoskupaj.si, [www.naku-
pujmoskupaj.si](http://www.naku-
pujmoskupaj.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.,
Naravoslovno-izobraževalno društvo Sapientia,
Sekcija za antropozofsko medicino Slovenije.
Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532.
Prireja: Društvo Ajda Posavje.

ČETRTEK, 5. DECEMBER

Z ZVOKOM IN GLASOM DO SEBE

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

Naš glas je lahko orodje, ki blaži, zdravi in nam
vrača ravnovesje, nas povezuje s srcem in budi v
sedanji trenutek. Spoznajmo, kako ob pomoči la-
stnega glasu uglaševati in harmonizirati svoje bitje.
Predavala nam bo Mina Kunstelj.

Prispevek: 12 €. Informacije: (041) 315 877.

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



PETEK, 6. DECEMBER

NOVE VIZIJE SAMOOSKRBE

**Maribor, Zveza prijateljev mladine,
Razlagova ulica 16, ob 17. uri**

Predava: Sanja Lončar

Kako samooskrbo s hrano razširiti na vse leto. Kako
postati samooskrben tudi z zdravjem, zdravnimi
pripravki in prehranskimi dopolnili ter drugimi do-
brinami, za katere danes porabimo več denarja kot
za hrano? Kako zmanjšati stroške z več sodelovanja?
Majhne pokojnine ter drage (in od-tujene) »rešitve«
zahtevajo nove modele razmišljanja in povezoovanja.

PETEK, 6. DECEMBER

VEČER HVALEŽNOSTI – DARILO TEME

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

Jasmina Karndorfer, avtorica knjige *Darilo teme*, bo
z vami delila spoznanja o tem, kako razumeti nega-
tivne dogodke v življenju in iz njih potegniti darila.
Prispevek: brezplačno.

Informacije in obvezna prijava: (02) 620 02 30, do-
godki@klepetobkavi.si, www.klepetobkavi.si.

SOBOTA, 7. DECEMBER**ZELENI SEJEM PRIJAZNIH IZDELKOV****Ljubljana, Gnezdo, Štula 10, od 10. do 17. ure**

Praznični čas je obarvan s prijaznostjo, dobro hrano in drobnimi pozornostmi, s katerimi svojim bližnjim narišemo nasmehe hvaležnosti. Na sejmu boste lahko kupili darilca, ki so bila izdelana v duhu spoštovanja zdravja, družbe, narave in njenih živali. Celoten program najdete na spletnem naslovu: <https://www.facebook.com/events/668803960309507>.

Informacije: (041) 702 999.

Prireja: Zeleni Planet in Gnezdo, sonaravna gradnja in materiali.

NEDELJA, 8. DECEMBER**BOŽIČNA DESTILACIJA
ETERIČNEGA OLJA JELKE****Bresternica pri Mariboru, Kmetija
Žunko, Srednje 17, od 10. do 17. ure**

Vonj eteričnega olja jelke priključite spomine na božično jelko. Na delavnici boste spoznali celoten potek pridelave eteričnega olja – od nabiranja in priprave rastline pa vse do stekleničenja.

Delavnico na večjem, 70-litrskem destilatorju vodita izkušena destilarja Eva in Vinko Nedelko.

Informacije: Facebook – @Eywineo Essential Oils in eywineo@gmail.com

PONEDELJEK, 9. DECEMBER**3. PREDAVANJE: KMETIJSKI
TEČAJ PO DR. STEINERJU****Kulturni dom Boštanj,
Boštanj 30, Boštanj, ob 17. uri**

Predava Vesna Forštnerič, mag. farm. Naravoslovno-izobraževalno društvo Sapientia, Sekcija za antropozofsko medicino Slovenije.

Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532.

Prireja: Društvo Ajda Posavje.

**TOREK, 10. DECEMBER****V ČEM JE SKRIVNOST
ZDRAVIH IN ZADOVOLJNIH LJUDI?****Celje, prostori Zavoda 2030,
Kersnikova ulica 17a, ob 18. uri**

Kaj je pogosto spregledani ključ do dolgega, zdravega in zadovoljnega življenja in kako doseči to brezplačno bogastvo? Predava: Rajko Škarič, predavatelj za strokovno in laično javnost na temo odnosov.

Prispevek: brezplačno.

Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 11. DECEMBER**PREDAVANJE O POMENU
PRAZNOVANJA TRINAJSTIH
SVETIH NOČI****Ljubljana - Dobrunje, Zadržni dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri**

Antropozofsko predavanje dr. Davorina Persišca bo osvetlilo zgodovinsko in aktualno jedro božičnega dogodka ob praznovanju trinajstih svetih noči med božičem in tremi kralji.

Prispevek: zaželen prispevek 5 €, ki bo namenjen za gradnjo Svobodne šole Kurešček.

Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.

**SREDA, 11. DECEMBER****RESNICE IN ZMOTE
O HOLESTEROLU****Lesce, Čebelarški center Lesce,
Rožna dolina 50a, ob 18. uri**

Holesterol in nasičene maščobe v hrani mašijo žile ter povzročajo možgansko in srčno kap! To vemo vsi. Pa vendar, ali to res drži? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjig *Resnice in zmote o holesterolu* ter *Resnice in zmote o maščobah*. Prispevek: brezplačno.

Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prيرهjata: Združenje za obuditev celostnega človeka in trgovina Meta Radovljica.

SREDA, 11. DECEMBER

KO IMAJO HORMONI ŽUR

Mavčiče, Dvorana Simona Jenka, Mavčiče 69, ob 18. uri

Marinka Gantar bo spregovorila o tem, kako hrana vpliva na hormone ljudi vseh generacij (puberteta, mena, inzulin, rastni hormon ...). Pojasnila bo, kako telo sporoča, da mu primanjkuje hranil, kako si z zelišči pomagati do boljšega zdravja, kako prepoznati nezavedna prepričanja, kako reprogramirati nezavedno, kako se rešiti slabih družinskih vzorcev in kako odpustiti vsem, ki so vas ranili.

Prispevek: Zaželen prispevek v znesku 5 €.

ČETRTEK, 12. DECEMBER

MAVRICA MOJEGA TELESA, 2. DEL

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

Za vse je treba skrbeti enakomerno od dela do vaj, vizualizacije in spoznavanja starih holističnih znanj. Predavateljica Sabina Grošelj bo pokazala, kako vsakodnevno skrbeti za svoje telo in priti do izvrstne kondicije. Prispevek: 5 €.

Informacije: Monika Brinšek (041) 948 336.

Prيرهjata: Društvo Ajda Gorenjska in Zavod Duhovni center Sveta gora Triglav



ČETRTEK, 12. DECEMBER

TUDI VAM NAGAJA ZGAGA?

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

Kaj pa, če zgaga ni posledica presežka želodčne kisline? Kako to ugotoviti? Kakšne so posledice nepotrebne nižanja ravni želodčne kisline? Kako z zgago opraviti po naravni poti? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjige *Konec zgage in ostalih želodčnih težav*. Prispevek: brezplačno.

Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prيرهjata: Združenje za obuditev celostnega človeka.

ČETRTEK, 12. DECEMBER

ZVOČNA KOPEL Z JASMINO IN ŽIVO

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

Zvok kristalnih posod, gongov in drugih glasbil pozitivno vpliva na čustva, nevrottransmitorje in neuropeptide ter posledično uravnava naš imunski sistem. Ob zvočni kopeli se možganski valovi in telo sinhronizirajo; tako se vzpostavi ravnovesje in pride do učinka globoke sprostitve. Kopel ob polni luni izvajata Jasmina Kandorfer in Živa Leskovšek iz oddaje Klepet ob kavi. Prispevek: 20 €.

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

PETEK, 13. 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 jaslic Marije Bizjak. Prevzem naročil, ponudba po e-pošti. Osnovna šola Helene Puhar za otroke s posebnimi potrebami bo predstavila izdelke svojih učencev iz sivke: mila, olja, kreme in sveče. Osnovna šola Lucijana Seljaka bo pripravila božični bazar.

Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 13. DECEMBER

DOMAČA LEKARNA IN FITOMEDICINA V VSAKDANJI RABI

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

Predavanje z demonstracijami, ki ga bo vodila Maria Ana Kolman, je namenjeno vsem, ki želijo dragoceeno znanje o uporabi zdravilnih rastlin v večji meri vpeljati v svoj vsakdanji življenjski ritem ter sebi in svoji družini pomagati pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Prispevek: 22 €.

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

PONEDELJEK, 16. DECEMBER**4. PREDAVANJE: KMETIJSKI
TEČAJ PO DR. STEINERJU****Boštanj, Kulturni dom Boštanj,
Boštanj 30, ob 17. uri**

Predava Vesna Forštnerič, mag. farm.,
Naravoslovno-izobraževalno društvo Sapientia,
Sekcija za antropozofsko medicino Slovenije.

Informacije: Majda Hriberšek (041) 458 532.

Prireja: Društvo Ajda Posavje.

**PONEDELJEK, 16. DECEMBER****KAKO ČREVESNA FLORA
VPLIVA NA ZDRAVJE MOŽGANOV?****Kamnica pri Mariboru, Vrbanska
cesta 97, ob 18. uri**

Kako je ravnovesje črevesne flore povezano z zdrav-
jem možganov in kaj ga najbolj najeda? Dokler od-
govorov na to ne poznamo, ne moremo ohraniti
ali povrniti zdravja možganov. Predava: Adriana
Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjige *Kako ohrani-
ti možgane*. Prispevek: brezplačno.

Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

PONEDELJEK, 16. DECEMBER**KAKO IN V KAKŠNEM PRIMERU
SE PODPRETI S KONOPLJINIMI
KANABINOIDI?****Kamnica pri Mariboru, Vrbanska
cesta 97, od 15. do 18. ure**

Svetujejo: Darja Batista, certificirana svetovalka za
kanabinoide, mag. Vlasta Klep, univ. dipl. biomed-
icine in certificirana svetovalka za kanabinoide,
ter Tjaša Korelc, univ. dipl. antr., certificirana sve-
tovalka za naravne medicino in kanabinoide.

Prispevek: brezplačno.

Informacije in prijave za individualne posvete:
(040) 614 617, info@biomons.com.

Prireja: BioMons 1, d. o. o.

SREDA, 18. DECEMBER**KAKO STA POVEZANA IMUNSKI
SISTEM IN ŠČITNICA?****Izola, Ekološka trgovina Terrasan,
Trg Etbina Kristana 1, ob 17. uri**

Napačen odziv imunskega sistema pogosto vpliva
tudi na delovanje ščitnice, kakšni so simptomi in
kako si lahko pomagamo sami?

Predava: Tamara Bukovec. Prispevek: brezplačno.
Informacije in prijave: 0590 33 669.

**SREDA, 18. DECEMBER****NIMAM ČASA ...****Cerknica, Večgeneracijski center
Cerknica, Čabranska ulica 9, ob 18. uri**

Tudi vas muči pomanjkanje časa? Kaj vse bi radi
postorili, prebrali, si privoščili, se naučili, dožive-
li ... vendar za to preprosto ni časa. Čas ni napro-
daj, ne moremo ga kupiti – kako torej priti do več
časa? Predava Rajko Škarič, predavatelj za strokov-
no in laično javnost na temo odnosov. Prispevek:
brezplačno. Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

PETEK, 20. DECEMBER**MAVŠKA PRAZNIČNA TRŽNICA****Mavčiče, Dvorana Simona Jenka,
Mavčiče 69, od 16. do 18. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, obar-
vana z božičnimi darili. Razstava jaslic Marije
Bizjak. Prevzem naročil, ponudba po e-pošti.
Obiskal nas bo Božiček, ki bo najmlajšim podaril
igrice in darila.

Informacije: www.sorskopolje.si.

SREDA, 8. JANUAR**RITMI LETA IN SPREMLJANJE
SPREMENB GLEDE NA
KLIMATSKE SPREMENBE****Medvode, Osnovna šola Medvode,
Ostrovharjeva 4, ob 18. uri**

Pregledali in primerjali bomo setvena priročnika za leti 2019 in 2020. Fanči Perdih bo predstavila, kako se za uspešen pridelek prilagoditi spremembam, značilnim za posamezno leto, in kako načrtovati opravila glede na predvideno situacijo v tekočem letu. Odgovarjala bo na vprašanja in pripravila ugodno ponudbo semen. Prispevek: zaželen prispevek v znesku 5 €. Informacije: www.sorskopolje.si.

ČETRTEK, 9. JANUAR

SONARAVNO SOBIVANJE

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

Kako združiti moči, zmanjšati stroške, izboljšati kakovost življenja in doseči večjo samooskrbo? Sobivanje je odlična priložnost, če ga le znamo pravilno zastaviti in prilagoditi svojim potrebam. Kako delujejo dobre skupnosti? katerim napakam se je treba izogniti in katere dobre prakse upoštevati, če želimo od tovrstnega sobivanja dobiti to, kar potrebujemo? Sveže ideje in poti do njihove uresničitve vam bo predstavila Sanja Lončar, direktorica Zavoda za celostno samooskrbo, ter vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Prispevek: 5 €. Informacije: Monika Brinšek (041) 948 336.

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



ČETRTEK, 9. JANUAR

NARAVNO IN CELOSTNO NAD PREHLADE

Maribor, Ulica heroja Jevtiča 5, ob 16. uri

Kako z naravnimi metodami učinkovito preprečiti zimska obolenja? Kako obvladati povišano telesno temperaturo, težave z nosom, sinusi, grlom, ušesi in pljuči ter preprečiti hujša obolenja, ki najbolj prizadenejo otroke, starostnike in osebe s kroničnimi obolenji? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjige *Adijo, prehladi in Vojna ali mir z bakterijami*. Prispevek: brezplačno. Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prireja: Društvo Medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Maribor.

PETEK, 10. JANUAR

STRAŽIŠKA TRŽNICA

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

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Prevzem naročil in ponudba po e-pošti. Ob 19.15 nas bo obiskala legendarna skupina Gašperji, ki nas bo nagradila s koncertom. Več: www.sorskopolje.si.

ČETRTEK, 16. JANUAR

Z ZVOKOM IN GLASOM DO SEBE

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

Naš glas je lahko orodje, ki blaži, zdravi in nam vrača ravnovesje, nas povezuje s srcem in budi v sedanji trenutek. Spoznajmo, kako ob pomoči lastnega glasu uglaševati in harmonizirati svoje bitje. Predavala nam bo Mina Kunstelj. Prispevek: 12 €.

Informacije: (041) 315 877. Prirejata: Zavod Duhovni center Sveta gora Triglav in Društvo Ajda Gorenjska.



PETEK, 17. JANUAR

ALI DOVOLJ SPITE?

Nova Gorica, SREČNA vila, Tumova ulica 5, ob 18. uri

Več kot tretjina ljudi meni, da premalo spijo. Koliko je dovolj spanja in zakaj je to pomembno? Kakšne so posledice pomanjkanja spanja (Alzheimerjeva bolezen ...) in kako po naravni poti obvladati težave s spanjem? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjige *Kako ohraniti možgane*.

Prispevek: brezplačno. Informacije: FB, @zaobuditevcloveka. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.človeka



SREDA, 18. JANUAR

RESNICE IN ZMOT O HOLESTEROLU

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

Holesterol in nasičene maščobe v hrani mašijo žile ter povzročajo možgansko in srčno kap! To vemo vsi. Pa vendar, ali to res drži? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjig *Resnice in zmote o holesterolu* ter *Resnice in zmote o maščobah*. Prispevek: brezplačno. Informacije: FB, @zaobuditevcloveka. Prireajo: Združenje za obuditev celostnega človeka, Medilek in Večgeneracijski družinski center.



PONEDELJEK, 20. JANUAR

RESNICE IN ZMOTE O HOLESTEROLU

**Kamnica pri Mariboru, Vrbanska
cesta 97, ob 18. uri**

Vsebina enaka kot 18. januarja.

PONEDELJEK, 20. JANUAR

KAKO IN V KAKŠNEM PRIMERU SE PODPRETI S KONOPLJINIMI KANABINOIDI?

**Kamnica pri Mariboru, Vrbanska
cesta 97, od 15. do 18. ure**

Vsebina enaka kot 16. decembra.



SREDA, 22. JANUAR

NARAVNO DO ZDRAVEGA SRCA IN OŽILJA

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

Holesterol in nasičene maščobe v hrani mašijo žile ter povzročajo možgansko in srčno kap! To vemo vsi. Pa vendar, ali to res drži? Predava Adriana Dolinar, dr. vet. med., soavtorica knjig *Resnice in zmote o holesterolu* ter *Resnice in zmote o maščobah*. Prispevek: brezplačno. Informacije: FB, @zaobuditevcloveka.

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in trgovina Meta Radovljica.

SREDA, 22. JANUAR

PREDAVANJA O ZELENJAVNEM VRTU IN VISOKI GREDI

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

Predavala bo Miša Pušenjak, specialistka za zelenjadarstvo. Po predavanju bo ob 19.30 redni občni zbor društva. Prispevek: zaželen prispevek v znesku 3 €. Informacije: 041 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 23. JANUAR

MAVRICA MOJEGA TELES, 3. DEL

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

Vsebina enaka kot 12. decembra.

PETEK, 24. JANUAR

MAVŠKA TRŽNICA

**Mavčiče, Zadrugi dom Mavčiče,
Mavčiče 69, od 16. do 18. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, prevzem naročil, ponudba na spletni strani. Predstavil se bo lokalni odbor Karitas. Izmenjava rabljenih (opranih, zlikanih in zloženih) sezonskih oblačil in zbiranje oblačil za Karitas. Informacije: www.sor-skopolje.si.



PONEDELJEK, 27. JANUAR

KAKO DO VEČ ENERGIJE

**Kamnica pri Mariboru, Kulturno društvo
Kamnica, mala dvorana za knjižnico,
Vrbanska cesta 97, ob 18. uri.**

Zakaj nam je primanjkuje, kdo oziroma kaj nam jo krade in kako si jo lahko povrnemo? Kako se znajti v ponudbi različnih poživil, prehranskih dopolnil, energijskih pijač in drugih instantnih rešitev, ki obljudljajo, da nam bodo napolnile baterije? Kakšna so tveganja in na kaj je treba biti pozoren pri izbiri? Odgovore na ta vprašanja vam bo razkrila Sanja Lončar.

SREDA, 29. JANUAR

INDUSTRIJSKA KONOPLJA – PREHRANSKI DODATEK, KI LAHKO UPOČASNI POTEK NEKATERIH BOLEZNI

Medvode, Barka, Zbilje 1k, ob 18. uri

O pridelavi in predelavi konoplje bosta govorila Matej in Maruša Rozman Šelb, o medicinskih vidikih uporabe konopljinih izdelkov pa dr. Jožica Šelb Šemerl, dr. med.

Informacije: www.sorskopolje.si.



Zazdravje.net
Preverjene naravne rešitve

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

Kako koristno uporabiti črno kumino.

Naučite se uporabljati črno kumino, ki je preverjeno krepčilo in spodbuda za notranjo prenavo. Kako jo pripraviti, da bo okusna in obenem učinkovita, si oglejte v videopriponavi na povezavi QR kode.



Najbolj zaželene knjige o začimbah - za vse, ki želijo jesti dobro in zdravo hkrati.

- » Spoznajte zdravilne moči 50 začimb.
- » Odkrijte, kako jih pravilno kombinirati, shranjevati in uporabljati.
- » Kaj uporabljamo sveže, kaj kuhano, kaj pa le "ogreto"?
- » Uživate v čudovitih okusih ter hkrati pomagajte presnovi in možganom.



**Poština
gratis!**

Ob nakupu knjige vam
PODARIMO še **PLAKAT UJEMANJA
ZAČIMB** Kaj gre skupaj

Predogled in naročila na: www.shop.zazdravje.net.
Telefonska naročila na: **051 884 148**.



Naše pismo Božičku, dedku Mrazu in drugim dobrim ljudem

Veliko bo še treba postoriti, če želimo živeti in se starati v človeka vrednem okolju. Še bolj pa bo treba zavihati rokave, če nočemo, da bi naše zdajšnje »rešitve« kradle prihodnost tistim, ki prihajajo za nami.

KAJ BOMO STORILI ZA VEČJO SAMOOSKRBO?

Ne zanima nas samooskrba, ki je videti lepa samo na papirju. Zavedamo se, da utegne samooskrba čez noč postati stvar preživetja, zato bomo še naprej ozaveščali, spodbujali in povezovali vse, ki se konkretno ukvarjajo s tem, da imamo vsak dan več kakovostnih semen, sadik, pridelka in znanja.

Številne predloge smo že predstavili strokovnim službam MKGP.

Združeni za Samooskrbo Slovenije* želimo v treh letih potrojiti količino hrane, ki jo kmetje dostavljajo neposredno končnim uporabnikom.

Prirejali bomo tudi dneve samooskrbe in dejavno povezovali resnično lokalne ponudnike z resnično ozaveščenimi uporabniki.

V akcijski skupini, ki jo usklajuje civilna iniciativa EKOCI** pripravljamo osem pilotnih projektov za področje kmetijstva in prehrane. Namesto da bi govorili o tem, česa vse ni mogoče doseči, iščemo poti, kako bi dosegli, da bi potrebne rešitve tudi zaživele. Skupaj moramo poiskati načine, kako ustvariti več obdelovalnih površin, na tistih, ki jih že imamo, pa pridelati več hrane ter porabiti manj krme in surovin za biogoriva.

Iščemo tudi poti do profesionalizacije vrtničkarstva, ki bi vrtničkarjem omogočala, da bi svoje presežke legalno ponujali na trgu.

Tudi v to, da bi čim več znanja, ki ga premorejo društva biodinamikov, permakulturnikov, ekoloških kmetov in zeliščarjev, prenesli na kmetijske svetovalce in odločevalce, ki snujejo razvoj naše ga kmetijstva, vlagamo ogromno prostovoljnega dela.

KAJ BOMO STORILI ZA KAKOVOSTNEJŠE BIVANJE?

Problematico naših hiš, domov za starostnike, stanovanjske politike, neugodne za mlade družine ... verjetno že poznate. Tudi na tem področju skušamo razviti čim več rešitev za čase, ki prihajajo. Natančno smo preučili nove predloge stanovanjske zakonodaje, skupaj z vsemi pripadajočimi pravilniki. Ministrstvu za okolje in prostor smo posredovali dopolnitve, ki bi olajšale uvajanje novih oblik bivanja in sobivanja. Še posebno na

področju stanovanjskih skupnosti, bivalnih enot in vloge stanovanjskih zadrug si prizadevamo za bolj dodelane zakonodajne predloge, ki bodo dobra osnova za nove rešitve. Hkrati preučujemo dobre prakse na področju sobivanja v tujini in pripravljamo osnove za pilotne projekte.

KAJ BOMO STORILI ZA MANJŠO IZPOSTAVLJENOST SEVANJEM?

Vrtci, šole, pediatrične klinike in porodnišnice nikakor niso kraji za izvajanje genetskih poskusov na najboljčutljivejši populaciji. Zato podpiramo prizadevanja da najbolj ranljive obvarujemo pred mikrovalovnimi sevanji. Dejavni smo tudi v Gibanju za človeku prijazno tehnologijo. V pripravi je predlog zakonodaje, ki bi ustavila implementacijo 5G, še preden dobimo zanesljive ocene o zdravstvenih tveganjih tovrstnih tehnologij.

Hkrati obveščamo, da bomo nevladne organizacije, posamezniki in strokovnjaki, zbrani v Gibanju za človeku prijazno tehnologijo, 3. marca 2020 v Državnem svetu Republike Slovenije predstavili celotno problematiko ter znanstvene dokaze o tveganjih, ki jih prinašajo mikrovalovna sevanja, neustrezna zakonodaja in zastarele metode ocenjevanja vplivov.

Če še niste podpisali peticije, s katero pozivamo k moratoriju na uvajanje tehnologije 5G, še preden dobimo tehtne in jasne ocene tveganj za človeka in naravo, ki jih prinašajo tovrstne tehnologije, vas prosimo, da to storite čim prej.

Ta peticija je prvi korak pri zbiranju podpisov za vložitev zakonodajnega predloga, ki je v zaključni fazi priprave.

KAJ BOMO STORILI ZA BOLJŠE ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU?

V času, ko imamo prvič po dolgih letih vse več delovnih mest, za katera delodajalci ne najdejo delavcev, so številni ljudje prvič začeli zares razmišljati o tem, da motivacija za delo ni le plača. Medsebojni odnosi, delovno vzdušje, delovne razmere, morebitne nevarnosti za zdravje ... in predvsem smisel dela, ki ga opravljamo – vse to je in bo še odločilnejše pri izbiri, komu bomo zaupali najboljši del svojega življenja. Zato številna podjetja vse bolj dejavno razmišljajo o tem, da je samo zdrav in zadovoljen delavec – dober sodelavec.

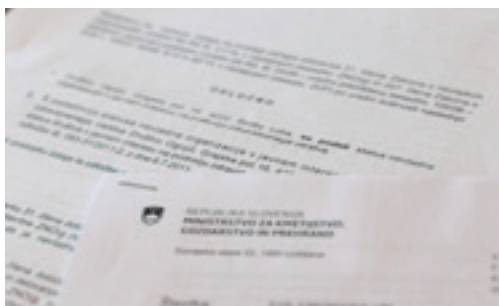
In kaj pri tem lahko storimo mi? Vse, kar smo v petnajstih letih delovanja delili z vami, želimo posredovati tudi tistim, ki zaradi (pre)zaposlenosti nimajo časa za obiskovanje dogodkov in predavanj. Zato čedalje bolj sodelujemo s podjetji, pripravljamo e-novice *Zdravje na delovnem mestu*, povezali smo se s konzorcijem predavateljev, ki delujejo na tem področju, razvijamo videovsebine ...



Povrhu smo letos priredili več kot 50 brezplačnih predavanj, 2 brezplačna seminarja, izdali 1 priročnik, 9 rednih številk brezplačnih novic, 2 izredni številki, 40 tedenskih e-novic, preuredili spletni portal in posneli 29 videoprispevkov.

Za vse to gredo ure in ure, dnevi in dnevi našega življenja. Ne štejemo prevoženih kilometrov, klicev, odgovorov na elektronska sporočila ... To, kar delamo, delamo z veseljem in s hvaležnostjo, četudi pogosto ugotovimo, da ima dan premalo ur.

Letos sta nam dve ministrstvi potrdili status društva, ki deluje v javnem interesu. Najraje pa bi videli, da nas »potrdite« tudi vi. Kako?



Tako, da nam namenite del svoje (že plačane) dohodnine, nam pošljete kako pošto znamko, ponudite kako uro svojega prevajalskega, lektorskega ali pravniškega znanja, nam pomagate pri organizaciji dogodkov ...

Še veliko bo treba narediti. Vsega resnično ne zmoremo sami. Z vašo pomočjo bo svet lepši!

* Združeni za Samooskrbo Slovenije smo: Sončni grič, društvo za trajnostno kulturo bivanja, Hrvoji; Društvo Ognjič – za naravno in kvalitetno življenje; Društvo za skupinske nakupe ekoloških proizvodov EKO TIM; Zavod mladi podjetnik, so.p.; Društvo ekoloških pridelovalcev in predelovalcev Istre.

Je vaš zahtevek prispel na pravi naslov?

POZOR!

Prejšnji mesec so nam bralci sporočali, da so jim izpolnjeni obrazec, ki so ga poslali na natisnjeni naslov, vrnili, češ da ni pravilen.

Preverili smo in ugotovili naslednje:

Obrazec za namenitev dela dohodnine lahko oddate:

- elektronsko, prek storitev elektronskega poslovanja FURS eDavki,
- osebno ali po pošti pri pristojnem finančnem uradu (le da se uradniki včasih ne strinjajo, kateri naslov je pristojen),
- obrazec pošljite na naš naslov.

Obrazce, ki jih boste poslali na naš naslov, bomo evidentirali in jih posredovali finančnemu uradu. (Predlagamo, da se odločite za prvo ali tretjo možnost, saj sta najbolj zanesljivi in preverljivi).



prostor za
znamko

**DRUŠTVO "OGNJIČ" - ZA NARAVNO
IN KVALITETNO ŽIVLJENJE**

Planina na Pohorju 44,
3214 Zreče



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)



Skupaj podprimo Petra, mladega ekološkega pridelovalca kakijev!

Se še spomnite vseslovenske akcije izpred pol leta (april 2019), ko je sadjarski družini Jelčič zaradi obilne letine grozilo, da ji bo propadlo na tone ekoloških jabolčk?

Slovenija se je takrat združila in družini Jelčič s skupinskim nakupom na različnih lokacijah po državi v samo nekaj dneh odkupila približno 15 ton ekoloških jabolčk, kar je pripomoglo k obstoju in nadaljnjemu razvoju te sadjarske kmetije. Tokrat vsi, ki smo se združili za samooskrbo Slovenije, vabimo k novi akciji.

SAMOOSKRBNNA INICIATIVA NAKUPOJMO SKUPAJ PONUJA KAKIJE PETRA CERKVENIKA

Peter je kot mladi podjetnik postavil na noge kmetijo, ki obsega pet hektarov obdelovalne površine. Toda kmetijstvo zahteva naložbe in pogosto se zgodi, da morajo miniti leta in leta, preden se vložek povrne. »Nasad, ki ga sadim letos, bo obrodil veliko pozneje, jaz pa bom medtem dobil še kak siv las več,« hudomušno priznava Peter. Ker je dela toliko, da znoj kar teče z njega, vedno s sabo prenaša tudi brisačo, zaradi česar mu v iniciativi *Nakupujmo skupaj* pravijo kar Peter Brisačka.



Ljudi, ki želijo pridelovati ekološko in trajnostno, ni veliko, zato vas vabimo, da skupaj podpremo tiste, ki ne tarnajo, da nič ni mogoče, in nam želijo ponuditi zares lokalno pridelano in zdravo hrano.

Sadjarska kmetija brez lastne hladilnice je na milost in nemilost prepuščena prekupevalcem in veletrgovcem. Tako so prva žrtev naši kmetje, druga pa mi, ki na koncu pojemo to, kar se trgovcu »izplača« ponuditi. Lahko je tudi drugače. Lahko smo oboji na boljšem – le povezati se moramo.

Vsi, ki sodelujemo v tem projektu, želimo ljubiteljem zlatih jabolčk, kot radi pravimo kakijem, zagotoviti zdrave in okusne sadeže, in to brez oderuških marž in nepotrebnih posrednikov, na drugi strani pa pridelovalcu omogočiti, da proda pridelane količine za pošteno ceno, pri kateri se mu pridelava sploh še izplača! Zdaj ste na vrsti vi.

KAKO LAHKO NAROČITE EKOLOŠKE KAKIJE IN KDAJ JIH LAHKO PREVZAMETE?

Petrove kakije lahko naročite prek obrazca za oddajo naročila na spletni strani www.oskrbimo.se. Na istem naslovu boste našli tudi seznam vseh lokacij za prevzem, ki bo možen v različnih krajih: v Ljubljani, Kranju, Celju in Mariboru.

Organizatorji še dodajajo, da akcija brez podpore ne bo mogla biti uspešna, zato pozivajo vse ljubitelje kakijev (in tudi tistim, ki niso), da mlademu Petru pomagajo bodisi z nakupom bodisi s širjenjem novice o akciji. Tako lahko s skupnimi močmi vest razširimo med družinske člane, prijatelje, znance, sodelavce ... Hvaležni bodo za vsako ponujeno pomoč, dejavnost in deljenje na družabnih omrežjih.

KER SMO SKUPAJ MOČNEJŠI!

Več o akciji si lahko preberete na spletni strani www.oskrbimo.se, kjer lahko pogledate tudi videoprispevek o Petrovi kmetiji.

POBUDNIK AKCIJE

Nakupujmo skupaj ekološka in lokalna živila
www.nakupujmoskupaj.si / Tel. (040) 552 836
<https://www.facebook.com/nakupujmoskupaj/>
<https://www.instagram.com/nakupujmoskupaj/>

Imate nahod, čutite pritisk v glavi?

Sinupret® exera



Lajša nahod.



Odpira zamašen nos.



Zmanjšuje pritisk v glavi.

Sedaj tudi v močnejših tabletah s 4-kratno koncentracijo*

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

Zdravilo proizvaja: Bionorica SE, Nemčija

* v primerjavi s tabletami Sinupret BNO.

www.farmedica.si

 **farmedica**
vaš partner pri zdravlju