



Zazdravje.net

15
LET

Skupaj za zdravje človeka in narave

Številka 2 | letnik XV | **BREZPLAČNI IZVOD**

WWW.ZAZDRAVJE.NET

TEMA MESECA

Kaj je z menoj?

KAKO DO PRAVE
DIAGNOZE?

5 SIMPTOMOV
POMANJKANJA
VITAMINA D

KAJ SPOROČA
BLATO?

NEPRESANOST
UBIJA!

KAKO SE
REŠITI
ALERGIJ?

ZAKAJ SRBI?



Bodite v središču informacij o naravnih rešitvah!

Tiskane novice so naš prvi »otrok«, ki ga z veseljem negujemo in skrbimo za njegov razvoj. Tako so z letom 2020 dobile tudi novo podobo.

Vmes pa je središče naših prizadevanj postal spletni portal. Tam nismo omejeni s časom in prostorom, zato lahko dnevno objavljamo vse, za kar v tiskanih novicah ni dovolj prostora, zaradi česar smo aktualni, vključujemo pa tudi »gibljive slike«.



Na portalu vas čakajo aktualni prispevki (tudi iz drugih medijev), številni dogodki, obvestila, okusni in zdravi recepti, razširjene vsebine tiskanih novic ter druge zanimivosti in pomembne informacije.

Za vse, ki ne utegnete na predavanja in delavnice, smo v zadnjem obdobju posneli številne videoprispevke. Na portalu boste med videovsebinami našli več kot 26 posnetkov predavanj, dogodkov, oddaj ter receptov in kratkih nasvetov.

V zavihku *Namen* v posameznih rubrikah so vam na voljo tudi podatki o več kot stotih organizacijah, ki delujejo na področju naravnega zdravja, samooskrbe, zelišč, ekoloških tržnic ... Z vašo pomočjo se ti seznami vsak dan podaljšujejo, mreža povezanih organizacij pa je iz dneva v dan bolj razvejana.

*Tudi v prihodnje bomo širili sodelovanje z drugimi projekti, gibanji, iniciativami in posamezniki, s čimer bomo postali središče informacij za naravno življenje. Ne spreglejte jih — čakajo vas na **Zazdravje.net!***



Zazdravje.net

Preverjene naravne rešitve

Prepoznali nas boste po sadežih

Sleherno sadno drevo je začelo svojo pot kot na videz neobgljena bilka, ki jo lahko potepta vsak čevelj in poreže vsaka kosa. Ko gledamo enoletno ali dvoletno jablano, si je res težko zamisliti, kakšno obilje bo sposobna dajati.

V petnajstih letih delovanja smo pripravili že 123 številčnic, tudi tedenske elektronske novice so nedavno zaznamovale 300. številko, poleg tega smo izdali 22 priročnikov in v vseh teh letih pripravili več kot 2000 dogodkov.

Smo se izčrpali – ali pa smo se šele pripravili, da začnemo zares?

Nismo novodobni sadni hibrid, ki se izpoje v desetih letih. Spominjamo na divje sorte, necepljeni smo in nikoli umetno »gnojeni« s proračunskimi sredstvi. (Lani smo se prvič prijavili na enega od razpisov.) Prav zato smo rasli počasi ter razvijali svojo odpornost na sušo in druge oblike pomanjkanja. Takšna razvojna pot ni preprosta, vendar je edino zagotovilo za globoke korenine, tako da se nam ni treba bati voluharjev, pripeke ali mraza.

Tako nekako se počutimo ob 15-letnici projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Čutimo, da prihaja čas naše polne rodnosti, ko se lahko zemlji, ki nas hrani, pa tudi vsem, ki nas podpirate, oddolžimo s še bolj zdravimi sadeži.

Verjetno ste že ugotovili, da smo pognali številne nove veje. Tudi tiskane novice so potrebovale nekaj »oblikovnih rezi«, zato vam jih zdaj predstavljamo v novi podobi. Krošnja je postala dovolj široka, da podnjo vabimo tudi prijatelje, zato se vse bolj povežujemo ter s skupnimi močmi ozaveščamo, premikamo in spreminjamo.

To bomo počeli tudi v prihodnje. Vabljeni pod našo krošnjo. Ustvarjamo in raznašajmo dobra semena. Od tal pa bo odvisno, kje in kdaj bodo vzknila.

Rodno in plodno leto vam želimo!

Sanja, Saša, Katja, Karmen, Sabina, Nataša, Damjana, Karin, Anita, Aleksandra in Mia



Vsebina



Zazdravje.net

- 4 Kaj je z mano?
- 26 Koledar dogodkov
- 34 Želite še?



Zdravo delovno mesto

- 7 Neprespanost ubija!
- 8 Koliko stane nočna izmena



Zdrava medicina

- 10 Recite AAAAA
- 12 Pet najpogostejših simptomov pomanjkanja vitamina D
- 14 Ta koža me bo spravila ob živce!
- 18 Pomlad brez alergij?
- 20 Kaj mi sporoča blato?
- 23 Podprimo samozdravilne moči s CBG



Zdrava hrana

- 24 Vitamin B na žlico?



Zdrav otrok

- 32 Neizogibno vneta ritka?

IMPRESUM:

Novice izdaja: Društvo Ognjič | Odgovorna urednica:
Sanja Lončar | Kontakti: info@zazdravje.net,
(041) 770 120 | Fotografije: Adobe Stock, Unsplash |
Oglasno trženje: Jasno in glasno, d.o.o. | Oblikovanje:
Saša Vučina (Opalcelica) | Tisk: Tiskarna Schwarz



Kaj je z mano?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Verjetno je to najpogostejše zastavljeno vprašanje, ki ga slišijo zdravniki, zdravilci in različni terapevti. Še težje pa je odgovoriti na vprašanje – ZAKAJ?

Zakaj imam raka, revmatoidni artritis, Hashimotov tiridoitis, policistične jajčnike, putiko, visok krvni tlak ...? Zakaj ima otrok motnjo avtističnega spektra? Zakaj je stara mama dementna? Geni, EMŠO in stres – to so trije najpogostejši priročni odgovori, s katerimi osebe v beli halji poskušajo prikriti nelagodje, ki jih navdaja, ker vam na ta vprašanja ne znajo odgovoriti. Pa so to v resnici vprašanja brez odgovora?

Medicina je iz dneva v dan dražja in vse bolj ujeta v sistem, ki služi z zdravjem, vendar mu obenem vse manj služi.

Kot je izjavil dr. Rau, strokovni vodja švicarske klinike Paracelsus, je največji greh sodobne medicine – specializacija. Specialisti zmorejo videti celo najmanjše podrobnosti, vendar ne vidijo več celotne slike. Ukvarjajo se z virusom, s tumorjem, s strdom, in ne s človekom. Z njimi se, tako kot z marionetami, igrajo tisti, ki v ozadju služijo na račun neučinkovitosti obstoječega sistema.

Ni res, da »uradna medicina« ne zna odkriti vzrokov bolezni in pred zdravljenjem postaviti natančne diagnoze. Težava je predvsem v tem, da to, kar je za industrijo, ki služi z zdravjem, najbolj dobičkonosno, ni obenem to, kar bi bilo za pacienta najkoristnejše.

Stroške diagnostike, pogovora, individualne obravnave, fizioterapije ali bivanja v zdravilišču naš sistem vidi kot nepotrebne, ker jih tako prikazujejo tisti, ki lobirajo za čim več predpisanih zdravil. Posledično se te pravice krčijo ali pa jih izvajajo tako, da so neučinkovite.

V trenutnih razmerah vaš zdravnik – četudi bi hotel – diagnostiki ne more posvetiti dovolj svojega časa, premisleka in razpoložljive opreme. Celostna diagnostika ni v interesu farmacije tudi zato, ker bi se pri večini težav izkazalo, da sinteznih zdravil sploh ne potrebujemo. Zdravnik, ki mu sistemsko

onemogočajo, da bi vas zares pozdravil, pa je sprejel sramotno vlogo šahovskega kmeta, ki je tu zato, da vam težave zgolj blaži, ohranja in jih celo stopnjuje.

Zato imamo v Sloveniji položaj, ko zdravnik predpiše zdravilo in vam v isti sapi reče: »Če to ne bo delovalo, se oglasite še enkrat, da vam bom predpisal nekaj drugega.« Šele če tudi to ne bo delovalo, se bo (morda) lotil diagnostike.

Tako je cenejše predpisati antibiotik »za vsak primer«, kot ugotoviti, ali je okužba sploh bakterijska. Antibiotik je poceni. Koliko pa vas bo stala obnova poškodovane mikrobiote? Obvladovanje razraščene kandidate? Večja občutljivost imunskega sistema, ki jo bo povzročila antibiotična kura?

Otroku ugotovijo močno povišano raven sladkorja v krvi, ga razglasijo za diabetika tipa 1 – in čez noč postane dosmrtni uporabnik insulina, ki mu bo na dolgi rok poškodoval živčevje, ledvice, oči ... Drugemu ugotovijo alergijo, in že postane redni uporabnik pršil, njihova uporaba pa mu obremenjuje jetra, povzroča razraščanje kandidate in šibi imunski sistem. Pri tretji osebi odkrijejo povečano ščitnico, ki jo po hitrem postopku odrežejo, oseba pa postane do smrti odvisna od uživanja ščitničnih hormonov.

KAKŠNA JE DRUGA MOŽNOST?

Oglejmo si, kako se tega loteva medicina 21. stoletja.

Celostna slika ni izum 21. stoletja. Dolga tisočletja so zdravnike kitajske medicine plačevali na osnovi tega, koliko njihovih oskrbovancev je bilo zdravih. Zato je vsaka resnejša bolezen pomenila sramoto za zdravnika, ki je spregledal simptome in dovolil, da se je težava razvila do te mere, da je ogrožala zdravje. Si predstavljate, da bi zdajšnje zdravnike



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

NOW®

Pravi ključ do urejene prebave

Probiotic-10™, 50 kapsul

NOW® Foods v svojih laboratorijih karakterizira bakterijske seve (določi DNK) in s tem zagotovi njihovo varnost ter obstojnost.



- 10 različnih bakterijskih sevov.
- 25 milijard koristnih bakterij.
- Dodan prebiotik FOS.
- Sevi odporni na želodčno kislino.

Edini izdelek v Sloveniji s 25 milijard koristnih bakterij s certifikatom skladnosti IRRK.



Vegetarijska/veganska formula.

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

080 80 12

plačevali na osnovi števila zdravih, ne pa bolnih ljudi? Pravzaprav bi bilo mogoče naš bolni zdravstveni sistem zelo preprosto »pozdraviti«, če bi vanj vpeljali nekaj zdrave kmečke pameti.

Kot pravi dr. Dale Bredesen, znani ameriški nevrolog z odličnimi referencami na področju zdravljenja Alzheimerjeve bolezni: »Če se zdravnik ne ukvarja z vzroki vaše bolezni, je obtičal v medicini 20. stoletja.«

Dr. Bredesen s stotinami pacientov, pri katerih ni le ustavil napredovanja demence, temveč tudi dosegal obnovo možganov, dokazuje, da ne potrebujemo čudežnih zdravil, pač pa celostni pogled. Njegova zasluga je tudi diagnostični protokol, imenovan kognoskopija, v katerega so vključene vse diagnostične preiskave, ki omogočajo zdravljenje Alzheimerjeve bolezni (več o tem na spletnem naslovu <https://www.apollohealthco.com/dr-bredesen/>).

Če bi bili njegov pacient, bi najprej preveril, kako spite, kako se prehranujete, kolikšna je vaša obremenjenost s stresnimi hormoni, toksini, plesnimi in elektromagnetnim smogom.

Njegova priporočila v celoti sovpadajo z naravnimi rešitvami o katerih lahko berete v priročniku *Kako ohraniti možgane*.

OZDRAVLJENI DIABETIKI?

Dr. Rau je na konferenci v Ljubljani razložil, kako v švicarski kliniki Paracelsus obravnavajo paciente, pri katerih so predtem ugotovili diabetes.



Švicarska klinika Paracelsus

Sistematično preverijo obremenitev s toksini, vnetne markerje, zdravje ust in stanje mikrobiote. Kaj pri tem ugotovijo? Da težave pogosto izvirajo iz parodontalnih vnetij ali pa iz vnetij, ki so jih ustvarili mrtvi zobje – diabetes je le ena od posledic kroničnega vnetja v telesu.

V zadnjem času ugotavljajo, da je diabetes vse pogostejši tudi na območjih, kjer vodo čistijo s klorom. Klor se namreč veže na krom in s tem onemogoči njegovo delovanje, zato inzulinski receptorji v

celicah ne morejo opraviti svojega dela, pomanjkanje kroma pa sčasoma pripelje do povišane ravni sladkorja v krvi.

Ugotovili so tudi številne druge povezave, ki lahko povzročijo to, kar označujemo kot »diabetes«. Ko odkritega povzročitelja odpravijo, praviloma izzvenijo tudi simptomi, pacient pa je po terapiji ozdravljen in ne potrebuje dosmrtnega zdravljenja.

Zakaj, zaboga, takega preverjanja ne opravljajo tudi pri nas, saj ne gre za pošastno drage diagnostične postopke ... Preprosto zato, ker že samo zdravlila (brez stroškov zdravniškega dela in brez stroškov zapletov, do katerih pride v napredovali fazi bolezni) za enega diabetika stanejo od 200 do 400 evrov na mesec, kar pomeni od 2400 do 4800 evrov na leto! Če bi od 125.000 diabetikov v Sloveniji trajno pozdravili le eno petino, bi naša zdravstvena blagajna vsako leto prihranila od 60 milijonov do 1,2 milijarde evrov (in seveda hkrati povzročila »izgubo« tistim, ki živijo od prodaje teh zdravil)!

KAJ ZMOREJO NATUROPATI?

Slovenija naposled dobiva tudi šolane naturopate. Tudi ti znajo na telo gledati celostno, ne da bi jim bilo treba grobo posegati vanj. Iridodiagnostika (pregled šarenice), pregled jezika in kože, ocena blata, bioresonančni pregled ...

Vse to so lahko zelo dragoceni viri informacij za celostnega terapevta, ki si za pacienta vzame čas in se ukvarja z iskanjem vzroka, še preden predpiše terapijo.

V sodobni celostni medicini sintezne pripravke vse bolj pogosto nadomeščajo naravni izvlečki, fermenti, probiotiki, ... Iščejo se rešitve, ki delujejo bolj celostno in brez stranskih učinkov. Tako je denimo v Nemčiji 74% predpisanih protirevmatskih zdravil na osnovi vražjega kremplja, ki za razliko od nesteroidnih antirevmatikov nima stranskih učinkov.

JE ČAS, DA TUDI SLOVENIJA VSTOPI V 21. STOLETJE?

Zdravniki se morajo odločiti, kakšni medicini želijo služiti! Stavkati bi morali za svoje dostojanstvo in poslanstvo – služiti zdravju! Za več časa, več povezanosti in večjo svobodo pri izbiri vzvodov, s katerimi bodo zdravili svoje paciente. Pa mislite, da bi v tem primeru še vedno potrebovali trikrat več zdravnikov in več denarja? Motite se – najverjetneje bi imeli več zdravja za manj denarja.

Naročite se na
**IRIDOLOŠKI
PREGLED**

v Medivitalu.

Preglede izvaja Andrej Istenič, dr. v. med.

Tel. št.: **051 601 997**





KOLIKO SPIMO?

Pred 100 leti **8 ur.**
Pred 10 leti **1,5 ure manj.**
Danes še **pol ure manj.**

Neprespanost ubija!

BESEDILO: SANDRA KLEMENC,
POVZETO PO KNJIGI KAKO DO VEČ ENERGIJE

Morda niste bolni, temveč samo neprespani. Če pa ste samo neprespani, ukrepajte, še preden boste zaradi tega tudi bolni.

Ne pretiravamo! Človek lažje zdrži brez hrane kot brez spanca. Enajst dni je najdaljši čas, ki ga je posameznik zdržal brez spanja (in preživel).

Dandanes približno 80 odstotkov odraslih pesti pomanjkanje spanja. Zahodnjaki v povprečju spimo po eno do dve uri na noč manj, kot so spali ljudje pred petdesetimi ali stotimi leti – in v povprečju 38 minut manj, kot smo spali še pred desetimi leti. V vsem tem času človek ni postal superčlovek – nič boljši in nič zmogljivejši ni. Tudi naše telo ima še vedno enake potrebe po počitku, kot jih je imelo pred stoletji.

Če menite, da ste zaradi slabega spanja naslednji dan zgolj malce bolj utrujeni, naj vam naštejemo dokazane posledice dolgotrajnega nezadostnega ali ne dovolj kakovostnega spanja:

- » Redno kratkotrajno spanje (manj kot šest ur na noč) uničuje imunski sistem in podvoji tveganje za nastanek rakavih obolenj.
- » Že samo teden dni nezadostnega spanca tako

zelo vpliva na raven sladkorja v krvi, da bi pri vas našli simptome prediabetesa.

- » Nezadostno spanje poveča krhkost arterij, to pa lahko povzroči srčno-žilne bolezni, kap in kongestivno srčno popuščanje.
- » Nenaspanost vpliva tudi na psihično stanje – povzroči lahko depresijo, tesnobo in nagnjenost k samomorilnosti.
- » Pomanjkanje spanja zmanjša bistrost uma ter poslabša koncentracijo, odpornost ter zmožnost učenja in odločanja. Znano je, da premalo spanja slabo vpliva na spomin.
- » Kratkotrajno spanje povzroča debelost, diabetes in slabše delovanje jeter.

Potrebujete rezervno baterijo?



Preberite raje **77 nasvetov in receptov**, kako zmanjšati njene izgube!

Predogled na: www.znanje.zazdravje.net.
Telefonska naročila na: (051) 884 148.



Koliko stane nočna izmena

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

Izmensko delo povezujejo z nekaterimi kroničnimi boleznimi in obolenji. Pri ljudeh, ki daljša obdobja delajo v nočni izmeni, obstaja veliko večje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, presnovnih težav, srčno-žilnih bolezni, razjed, prebavnih težav in debelosti.

Pomanjkanje spanja povzroči prezgodnje obrabe, spreminja presnovo in vpliva na tek, raziskave pa so pokazale, da imajo delavci, zaposleni v izmenah, višjo raven trigliceridov v krvi kot tisti, ki delajo podnevi. Poleg vseh teh zdravstvenih tveganj imajo zaposleni, ki delajo v izmenah, pogosto slabe prehranjevalne navade in neuravnoteženo prehrano.

Ena od težav, ki je posledica nočnega dela, je pomanjkanje hormona melatonina, ki se tvori ponoči, izpostavljenost svetlobi pa zavira njegovo

proizvodnjo. Ljudje, ki delajo v nočni izmeni ali pa opravljajo večizmensko delo, pogosto ne spijo dovolj, dolgotrajno pomanjkanje spanja pa je slabo za zdravje. Izmensko delo tudi moti cirkadiani ritem in povzroči, da smo neusklajeni z zunanjim okoljem in vedenjskimi cikli.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Ko nočna izmena zmoti hormonsko ravnovesje, posledično povzroča tudi vse več duševnih in socialnih težav. Zato je depresija pogostejša pri ljudeh, ki delajo v nočni izmeni. Delajo takrat, ko drugi spijo, spijo pa takrat, ko so njihov partner

ALI STE VEDELI?

STATISTIKA

DELOVNO AKTIVNI LJUDJE, KI DELAJO PONOČI – SLOVENIJA, 3. ČETRLETJE 2019

	Št. delovno aktivnih ljudi
Običajno	88.000
Včasih	110.000
Nikoli	783.000

Vir: SURS, raziskava Aktivno in neaktivno prebivalstvo

in otroci budni, zato trpi družinsko življenje, oni pa so vse bolj odtujeni od tistih, ki živijo po sončni uri.

UČINKOVITOST IN KAKOVOST NA PREIZKUŠNJI

Čeprav delodajalci nočno izmeno vpeljejo zaradi večje storilnosti, je tvegana tudi zanje. Ponoči prihaja do več napak, poškodb in okvar. Neprespani delavci, ki budnost ohranjajo s kavo in z energijskimi pijačami, imajo slabšo koncentracijo in daljši odzivni čas, pri reševanju nalog pa delajo več napak. Ljudje pogosto napačno presoja stopnjo zaspanosti; verjamejo, da so budni in sposobni sprejemati pravilne odločitve, čeprav je njihova presoja vprašljiva.

ALI STE VEDELI?

KAKO SI POMAGATI DO BOLJŠEGA SPANCA PODNEVI?

Idealno bi bilo ujeti ritem, pri katerem bi spali od poldneva naprej, ko tudi naravne energije podpirajo globlji spanec. To pomeni, da bi se zjutraj vrnili iz službe, pozajtrkovali in počeli vse, kar počnejo ljudje, ki se iz službe vračajo popoldne. K počitku bi se morali odpraviti ob 12. uri in spati do 20. ure. Spati bi morali v čim bolj temnem in tihem prostoru. Ko bi se zbudili, bi »pozajtrkovali« in se odpravili na delo. Telesu je treba do hitrejši sprostitev in večje proizvodnje nujno potrebnega melatoninu pomagati tudi z naravnimi dodatki.

Raziskava, ki je vrednotila delo medicinskih sester, je pokazala, da so tiste, ki so delale ponoči ali izmensko, poročale o slabi kakovosti spanca, vsaj enkrat na teden so zamudile v službo, v službo in domov so se peljale dremaje, poročale pa so tudi o nezgodah in napakah pri opravljanju dela.

Tudi obsežna raziskava prometnih nesreč je pokazala, da so delavci, ki delajo v nočni izmeni, pogostje udeleženi v prometnih nesrečah. Enako velja za vse, ki delajo v izmenah, daljših od devet ur. Nasploh so prometne nesreče pogostejše ponoči, še bolj pa po več zaporednih dneh nočnega dela.



Do motenj pri delu lahko pride zaradi nočnega dela, večizmenskega dela in celo zgodnjega jutranjega dela. Tovrstno delo lahko povzroči kronično pomanjkanje spanja, pri katerem človek nikoli ne »dohiti« zadostne količine spanca; tako nastaja vse večji »spalni dolg«, ki se pozneje pokaže v obliki številnih zdravstvenih težav.

Naravno prehransko dopolnilo Nočni kompleks



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

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

Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Kalček, Norma in ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si Tel.: 051 801 500



Recite AAAAA

Koliko zdravstvenih težav se začne v ustih? In zakaj vzroke zanje tako redko iščemo v njih?

Skoraj vse ugledne klinike biološke, integrativne, holistične ali funkcionalne medicine imajo tudi oddelek za biološko zobozdravstvo. Zagotovo ne zato, da bi se njihovi pacienti vračali domov le z lepšimi nasmehi. Številni tovrstni zdravniki so namreč v desetletjih dela ugotovili, da zdravljenja marsikaterih kroničnih bolezni, tudi onkološke, ne morejo začeti, dokler pacient ne sanira stanja v ustih.

Kako stanje v ustih vpliva na srce, možgane, sklepe, kri? Zakaj uradna medicina prav te vplive pogosto spregleda, ko se loteva zdravljenja simptomov? O tem smo vprašali **dr. Sebastijana Perka, dr. stom.**, soustanovitelja in direktorja edine slovenske klinike za celostno obravnavo zdravja naših ust, in **Bojana Vindiša, dr. dent. med.**

Ustna medicina deluje po načelih biološkega zobozdravstva, zato začnimo s pojasnilom, kaj je sploh biološko zobozdravstvo.

Sodobno biološko zobozdravstvo pomeni, da na človekovo zdravje gledamo celostno, pri čemer smo

še posebno pozorni na vzajemni vpliv ust in preostalega telesa, vključno z medceličnim prostorom. V praksi to pomeni, da se zelo natančno posvečamo preprečevanju, prepoznavanju in zdravljenju bolezenskih procesov, ki so v kakršni koli povezavi z usti. Pri tem uporabljamo celo vrsto sodobnih preiskav (3D-slikanje zob, digitalno merjenje stopnje parodontalne bolezni, mikroskopijo v temnem polju ipd.), zdravljenje pa je popolnoma prilagojeno težavam in potrebam vsakega posameznika. Za biološko zobozdravstvo je še posebno značilno, da izjemno veliko pozornost namenja uporabi zdravju prijaznih materialov, kot so biokompatibilne keramične zalivke in prevleke ter keramični vsadki.

Kako materiali, ki jih imamo še vedno vgrajene v zobe, vplivajo na celostno zdravje?

V ustih precejšnjega dela populacije je še vedno veliko materialov, ki slabo vplivajo na zdravje, poudariti velja predvsem amalgamske zalivke, različne kovine in polnila koreninskih kanalov, izdelana na osnovi bisfenolov.

Dokazano je, da se iz amalgama ves čas sproščajo hlapi živega srebra, ki lahko v telesu spremenijo kemične procese in s tem motijo delovanje različnih organskih sistemov. Z amalgamom najpogosteje povezujemo nevrološke motnje (tresavica, napadi krčev, multipla skleroza, Alzheimerjeva bolezen ...), imunološke motnje (sistemski lupus eritematozus, skleroderma in revmatoidni artritis ...), srčno-žilne bolezni (nepojasnjene bolečine pri srcu, visok ali nizek krvni tlak, aritmije), kronično utrujenost in nekatere prebavne motnje (motnje črevesnega mikrobioma in Crohnova bolezen).

Številne druge kovine v ustih so tujki v telesu, ki lahko aktivirajo imunski sistem. Posledice so lahko le blaga lokalna vnetja, lahko pa tudi obsežnejša vnetja, alergijske reakcije in avtoimunske bolezni. Takšna kronična blaga aktivacija imunskega sistema po nekaterih ocenah terja vsaj 30 odstotkov dnevne energije. Poleg tega med različnimi kovinami nastaja baterijski učinek (galvanski člen) – prihaja do korozije kovinskih ionov in njihovega kopičenja na telesnih beljakovinah. Vse bolj skrbi tudi dejstvo, da kovine v telesu delujejo kot majhne antene, ki lahko spreminjajo akcijski potencial celic. Ta napetostna polja nastajajo ob izpostavitvi elektrosmogu in lahko motijo delovanje osrednjega živčnega sistema.

Kako nevarni so mrtvi zobje, nepravilno izravnani zobje in vnetja dlesni? Za katere zdravstvene težave je nujno iskati povzročitelje tudi v ustih?

Menimo, da mrtvi zobje in parodontalna bolezen, če niso ustrezno oskrbljeni, pomenijo potencialno tveganje za zdravje. Kaj je ustrezna oskrba, je kompleksno vprašanje, odgovor nanj pa je vedno odvisen od številnih dejavnikov, ki jih podrobno in poglobljeno predelamo, ko imamo pred sabo pacienta. Vnetja obzobna tkiva in granulomi so namreč vir bakterij in vnetnih dejavnikov, ki prehajajo v krvni in limfni obtok ter tako vplivajo na številna oddaljena telesna tkiva in organe.

Zdravstvene težave, kot so porušena mikrobnna flora v prebavilih, sindrom prepustnega črevesa, izpadanje las, vnetje umetnih srčnih zaklopk, nekatere nevrološke bolezni itn., se vse tesneje povezujejo z usti ter zahtevajo celostno zobozdravstveno obravnavo in tesno sodelovanje z zdravnikom integrativne medicine.



Dr. Sebastijan Perko, dr. stom.,
in Bojan Vindiš, dr. dent. med.

Kako je mogoče sanirati vnetja, ki izhajajo iz ust?

Iz ust je treba odstraniti vse dejavnike, ki vodijo v porušeno notranje ravnesje in se utegnejo sčasoma prevesiti v povsem razvito bolezen. To pomeni, da moramo v največji možni meri odstraniti vse umetne materiale, ki negativno vplivajo na delovanje človeškega telesa, in jih nadomestiti z biokompatibilnimi materiali. Z zdravljenjem parodontalne bolezni in granulomov, odstranitvijo nekaterih mrtvih ali neizraslih zob in nekaterimi drugimi ukrepi, odpravimo vsa vnetna žarišča. Torej je treba povrniti zdravje vseh ustnih tkiv, torej zobnih kron, zobnih korenin, sluznice, vezivnega tkiva in kosti. V fizioterapiji in manualni terapiji igra izredno pomembno vlogo tudi harmoničen ugriz, saj deluje zaščitno in hkrati omogoča kakovosten začetek prebave.



www.ustna-medicina.com

Klinika za celostno zobozdravstvo USTNA MEDICINA

- individualna in celostna obravnava
- najsodobnejša diagnostika
- odkrivanje in zdravljenje parodontalne bolezni
- uporaba telesu prijaznih materialov
- varno odstranjevanje amalgama
- zobna protetika in keramični zobni vsadki
- lasersko in mikroskopsko zobozdravstvo
- ustna kirurgija brez živalskih nadomestkov

Strah pred zobozdravnikom?

SEDACIJSKO ZOBOZDRAVSTVO

- novost, ki bo dokončno odpravila strah in bolečine!



Slovenska cesta 54, Ljubljana
Seidlova cesta 30, Novo mesto
01 23 23 235 // info@ustna-medicina.com



Pet najpogostejših simptomov pomanjkanja vitamina D

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ, CERTIFICIRANA SVETOVALKA TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

Čeprav se o vitaminu D veliko piše, veliko ljudi še vedno ne ve, da moramo ta pomembni vitamin skoraj vso jesen, zimo in pomlad dodajati vsi, ki živimo v našem geografskem pasu, če ne želimo, da v telesu pride do njegovega pomanjkanja.

Zakaj je pomanjkanje vitamina D₃ tako zelo razširjeno, ne da bi se tega sploh zavedali? Ker gre pri tem vitaminu sprva za »tiho pomanjkanje«, saj utegnejo biti simptomi zelo splošni in neopazni, taki, ki jih lahko hitro pripišemo drugim vzrokom.

Oglejmo si pet najpogostejših simptomov pomanjkanja vitamina D₃, ki, če jih ne zdravimo, vodijo v vse večje in resnejše težave.

DOVZETNOST ZA BOLENJA IN OKUŽBE TER ŠIBEK IMUNSKI SISTEM

Ena od najpomembnejših vlog vitamina D₃ je ohranjanje močnega imunskega sistema, sposobnega za

uspešen boj proti virusom in bakterijam, ki povzročajo bolezni, saj neposredno sodeluje s celicami, odgovornimi za boj proti okužbam. Če vi ali vaši otroci pogosto zbolevate za nalezljivimi boleznimi, je to lahko kazalnik znižane ravni vitamina D.

Receptorje za vitamin D, skupaj z imenskimi celicami, je najti po vsem telesu. Študija iz leta 2006¹ potrjuje teorijo, da je pomanjkanje vitamina D povezano z izbruhi sezonske gripe. Manj sonca pomeni manj vitamina D, to pa pripelje do manjše sposobnosti imunskega sistema in večje obolevnosti za nalezljivimi boleznimi.

Japonska študija iz leta 2010² je pokazala, da je bila pojavnost gripe manjša pri šolarjih, ki so vso zimo prejemale vitamin D₃. Študija ugotavlja, da »lahko prehranska dopolnila z D₃ v zimskem obdobju zmanjšajo pojavnost gripe tipa A, še posebno pri šolarjih«.

Raziskava iz leta 2012³ je pokazala nizko raven vitamina D pri bolnikih z avtoimunskimi boleznimi. O povezavi med avtoimunskimi boleznimi in vitaminom D govori tudi dr. Coimbra.

Sposobnost telesa, da se brani pred okužbami, je zelo odvisna od vitamina D, saj ima nizka raven tega vitamina za posledico slab imunski odziv. Natančneje, vitamin D ščiti pred respiratornimi infekcijami⁴, saj zelo spodbuja delovanje belih krvničk, nevtrofilcev in makrofagov, ki v pljučih delujejo kot zaščitna pregrada.

Študije so pokazale tudi to, da pomanjkanje vitamina D poveča predispozicijo za virusne okužbe dihal in da jih povečana raven vitamina D zmanjša. Ena od raziskav poroča, da pri ženskah, ki so leto dni uživale po 2000 IU vitamina D na dan, tako rekoč ni več prihajalo do simptomov prehlada in gripe.

UTRUJENOST IN IZČRPANOST

Vzrokov, da se počutimo izčrpani in utrujeni, je lahko več; pomanjkanje vitamina D je lahko eden od ključnih, vendar žal vse prevečkrat ostane spregledan.

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>

2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>

3 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166406/>

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>

Študije primerov so pokazale, da lahko zelo nizka raven vitamina D v krvi povzroči utrujenost in negativno vpliva na kakovost našega življenja.

Ena od opazovalnih študij, ki so jo opravili na medicinskih sestrah, je pokazala tesno povezavo med nizko ravno vitamina D in utrujenostjo, o kateri so poročale. Poleg tega so raziskovalci ugotovili, da je kar 89 odstotkom medicinskih sester primanjkovalo vitamina D.

BOLEČINE V KOSTEH IN HRBTU

Vitamin D na več ravneh pomaga ohranjati zdravje kosti – tudi zato, ker sodeluje pri vsrkavanju kalcija v telo. Bolečine v kosteh in spodnjem delu hrbta so lahko povezane z nezadostno ravno vitamina D v krvi.

Ena od študij je pri več kot 9000 starejših ženskah preučevala povezavo med ravno vitamina D in bolečinami v hrbtu. Raziskovalci so ugotovili, da pri osebah s pomanjkanjem vitamina D obstaja večja verjetnost za nastanek bolečin v hrbtu, tudi tako močnih, da omejujejo vsakodnevne dejavnosti.

Neka raziskava je pokazala, da pri ljudeh s pomanjkanjem vitamina D obstaja skoraj dvakrat večja verjetnost, da bodo imeli kostne bolečine v nogah, rebrih ali sklepih, kot pri tistih, ki imajo raven vitamina D v krvi v normalnem območju.

NIHANJE RAZPOLOŽENJA IN DEPRESIJA

Žalost in depresija se lahko v zimskih mesecih še poslabšata, pri tem pa ključno vlogo igrata prav pomanjkanje sončne svetlobe ter posledično nizka raven vitamina D.

Raziskava,⁵ ki je analizirala učinke vitamina D₃ (v obliki prehranskega dopolnila) v zimskih mesecih, je pokazala, da ima jemanje vitamina D₃ zelo pozitivne učinke na te simptome, znanstveniki pa so prišli celo do nekaterih dokazov o njihovem blaženju.

Pri skupini švedskih mladostnikov se je jemanje vitamina D izkazalo kot uspešno⁶ tudi pri

5 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9539254>

6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22372707>



viridian



60 VEGETARIAN CAPSULES



NARAVNI VITAMIN D3

Pridobljen iz lišajev



viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Na voljo v trgovini in spletni trgovini OrCa
v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih
ekoloških trgovinah po Sloveniji

OrCa
cruelty free shop



lajšanju simptomov depresije. Potem ko so pri skupini 54 depresivnih mladostnikov ugotavljali ravni vitamina D, se je izkazalo, da jih je kar 48 (89 %) med njimi imelo večje pomanjkanje vitamina D. Skupini s pomanjkanjem so nato dodajali vitamin D (po 4000 IU/dan prvi mesec in nato še dva meseca po 2000 IU/dan).

Njihove ravni vitamina D so se znatno povešale (z 41 nmol/L na 91 nmol/L) in se ujemale z boljšim počutjem. Prišlo je do znatnega zmanjšanja depresije, razdražljivosti, utrujenosti, nihanja razpoloženja, težav s spanjem, šibkosti, slabe koncentracije in bolečin. Ko so v študiji iz leta 2014⁷ primerjali učinek vitamina D₃ (prehransko dopolnilo) in antidepresivov, se je pokazalo, da je pozitiven učinek vitamina D₃ na razpoloženje primerljiv z učinkom antidepresivov.

BOLEČINE V MIŠICAH

Vzroke za bolečine v mišicah je pogosto težko odkriti.

Obstaja nekaj dokazov, da je lahko pomanjkanje vitamina D možen vzrok za bolečine v mišicah pri otrocih in odraslih. Z eno od raziskav so ugotovili, da je imelo 71 odstotkov ljudi s kroničnimi bolečinami premalo vitamina D v krvi. Receptor za vitamin D je namreč prisoten v živčnih celicah, imenovanih nociceptorji, ki zaznavajo bolečino.

Neka raziskava, ki so jo opravili na 120 otrocih s pomanjkanjem vitamina D, je pokazala, da je en sam odmerek vitamina D v povprečju zmanjšal bolečino za 57 odstotkov.

Poskrbite, da boste vedno izbirali med naravnimi oblikami vitamina D₃ v kapljicah ali kapsulah; najbolje je, če je pridobljen iz lišajev in brez vseh dodatkov. Jeseni, pozimi in spomladi vitamin D₃ dodajajte vsak dan, poleti pa ga poskusite zagotoviti na naraven način, s pomočjo rednega in varnega nastavljanja soncu.

7 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24732019>



Ta koža me bo spravila ob živce!

BESEDILO: KATJA PODERGAJS

Vse več ljudi, tudi otrok in celo dojenčkov, ima težave s kožo, ki jim ne najdejo vzroka. Iščejo idealne kreme, ne da bi se zavedali, da problem ni nastal na površju telesa, temveč se je tam le pokazal. In da se je reševanja zato treba lotiti hkrati od zunaj IN od znotraj.

KAJ LAHKO STORIMO ZNOTRAJ?

Strokovnjaki tradicionalne kitajske medicine vedo povedati, da je koža najbolj povezana s pljuči in debelim črevesom. Lahko bi rekli, da je njun zunanji portal – kar se dogaja v teh dveh notranjih organih, se izrazi na koži.

To pomeni, da se moramo dolgoročnega reševanja težav s kožo lotiti z urejanjem prebave (najpogostejše slabe črevesne flore) in odpravljanjem zasluzenosti pljuč. O tem, kako to storimo, smo že veliko pisali (pobrsajte po spletnem portalu *Zazdravje.net*), zato tukaj le na kratko.

Med glavna orodja tovrstne preнове našega zdravja sodijo: kakovostni pre- in probiotiki, desnosučne mlečne kisline, ustrezna prehrana (nepredelana, polnovredna, z malo ogljikovih hidratov ter več zelenjave in sadja ...), zadostno pitje vode, seveda pa moramo poudariti tudi pomembnost uporabe ustreznih začimb. V veliko pomoč prebavi so med drugim kumina, janež, komarček (rada jih imajo tudi pljuča!), sluz v pljučih izdatno topita ingver in hren, za težave, izražene na koži (npr. alergijski atopični dermatitis), pa je zelo priporočljivo uživanje črne kumine. (Več o ustreznih začimbah za omejenjene težave boste izvedeli v knjigah *Ščepec védenja in Zdravilne moči začimb za otroke*, ki ju lahko prelistate na www.znanje.zazdravje.net.)

IN KAJ NAREDITI ZUNAJ?

Težave s kožo lahko zelo vplivajo na kakovost življenja in poleg fizičnih tegob povzročajo tudi upadanje psihične stabilnosti. Vas je že kdaj srbelo, peklo, ščemelo »za znoret«? Se morda po večkrat na noč prebujate, ker vaš malček stoka, »mami, srbi«? Potem veste, o čem govorimo. Takšne »motnje« vnašajo v življenje veliko nemira in obupa.

Prav zato se večina prizadetih želi najprej zateči k zunanjim sredstvom, ki so namenjena hitri blažitvi simptomov. Med temi je na trgu (na recept in brez njega) žal veliko takšnih, ki lahko s svojim mehanizmom delovanja povzročijo sistemske neželene stranske učinke (kortikosteroidi, citostatiki), ali pa so njihove aktivne učinkovine nenevarne, vendar so vmešane v osnovo, ki je zdravju škodljiva (mineralna olja, parabeni, sintetične dišave ipd.).

SO UČINKOVITA IN VARNA SREDSTVA SPLOH MOŽNA?

Zdravju neškodljiva osnova izdelka je seveda možna, večja težava je aktivna učinkovina, ki bi prinesla tako hitro olajšanje kot dolgotrajnejšo ozdravitev kože, hkrati pa ne bi povzročala drugih zapletov v telesu.

Tako zdravniki kot znanstveniki s področja dermatologije se zaradi sodobne razširjenosti kožnih

CEPLJENI / NECEPLJENI

ALI STE VEDELI?

Mar ni zanimivo, da je med necepljenimi otroki znatno manj alergij kot med cepljenimi? Ne verjemite mi na besedo, raje preberite zelo sistematičen pregled številnih raziskav, ki to dokazujejo.



Manj strupov v telesu pomeni tudi manj zmeden imunski sistem in manjšo dovzetnost za alergene iz okolja.

težav tej problematiki zelo veliko posvečajo. Tako so že sredi prejšnjega stoletja iznašli spojino N-hidroksi-2-piridinetion (HPT), ki je izkazovala velik antimikrobni in fungicidni spekter. Pozneje so iz nje razvili cinkov piritionat (ZPT), ki so ga nato s posebnim postopkom molekularne aktivacije prevdli v višjo energijsko obliko.



Vrhunski izdelki, ki res delujejo!

ZA NEGO PROBLEMATIČNE KOŽE IN LASIŠČA

Neguje kožo pri psoriazi, seboreji, atopijskemu dermatitisu in ekcemu.



Izdelki Blue Cap® so brez kortikosteroidov in citostatikov.

KREMA, 50 g

Nudi vlaženje suhi in hrapavi koži.

GEL ZA TUŠIRANJE IN KOPEL, 150 ml in 400 ml

Za vsakodnevno nego suhe in občutljive kože.

Na voljo tudi Blue Cap® šampon in Blue Cap® pršilo.

Zahtevajte **brezplačen vzorec**. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravje.si. Več informacij:

080 80 12

Aktivirana oblika ZPT izkazuje eno od najmočnejših protiglivnih in protibakterijskih delovanj že pri koncentracijah od 40 µg/ml (40 ppm). V začetnih študijah je spojina najmočnejše delovala na naslednje vrste: *Candida* (5 vrst), *Dermatophytes* (5 vrst), *Staphylococcus aureus* (10 sevov), *Streptococcus faecalis*, *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris* in *Sarcina lutea*. Tako so raziskovalci ugotovili, da deluje tudi proti glivi *Pityrosporum ovale*, ki je eden od pomembnih povzročiteljev seboroičnega dermatitisa in prhljaja.

V obdobju od 1990 do 2010 je bilo opravljenih kar nekaj kliničnih študij, ki v obliki kliničnih primerov opisujejo visoko učinkovitost ZPT pri zmanjšanju simptomov luskavice, izražene na komolcih in kolenskih bolnikov, z lokalno aplikacijo kreme z ZPT v koncentraciji 0,25 %.

Nadaljnje raziskave so pokazale, da stimulirane molekule ZPT povečajo učinkovitost pri negi suhe, razpokane kože in kože, nagnjene k čezmernemu luščenju. Tako se je uporaba ZPT razširila tudi na izdelke za pomoč pri atopijskem in seboroičnem dermatitisu ter ekcemu.

Znanstveni odbor SCCNFP (Scientific Committee on Cosmetic Products and Non-Food Products intended for consumers) je objavil tudi mnenje o varnosti uporabe ZPT (SCCNFP/0671/03), kjer so preučevali varnostni profil izdelkov s cinkovim piritionatom v koncentraciji od 0,1 % do 1 %. Ugotovili

so, da lahko ZPT uvrstijo med zelo varna topična sredstva, saj ne izkazuje neželenih učinkov na koži in lasišču, kot sta depigmentacija ter povečano izpadanje las in dlak. Prav tako niso zaznali sistemskih učinkov, ki bi kazali na povečano absorpcijo ZPT skozi kožno plast v telo.

ZPT V VARNI OSNOVI

Že v prejšnjem stoletju so ZPT začeli uporabljati v šamponih proti prhljaju, vendar so bili ti zaradi spornih osnovnih sestavin pogosto zdravju škodljivi.

V 6-tedenski klinični študiji,* v kateri je sodelovalo 30 otrok, starih od 2 mesecev do 10 let, so preučevali terapevtsko učinkovitost izdelkov Blue cap pri atopičnem dermatitisu. Otroci, ki so bili udeleženi v raziskavi, so imeli z dermatitisom prekritega od 2 do 35 odstotkov telesa in se v zadnjih 2 tednih niso zdravili proti tej bolezni. Pacienti so bili razdeljeni



KAJ PA ALERGIJE, KI JIH JE IZ LETA V LETO VEČ?

ALI STE VEDELI?

Tudi alergije ne nastanejo iz nič. Ne, ne povzročajo jih le alergeni v zraku, kot številni zmotno mislijo. Kako se bo naše telo odzvalo na zunanje dejavnike, je v veliki meri odvisno od stanja jeter, imunskega sistema in črevesne flore ter od obremenjenosti s težkimi kovinami. O alergijah smo v okviru našega projekta že veliko pisali. Več o tem si preberite na povezavi http://arhiv.zazdravje.net/content/NovicePDF/SZZ_Marec_2009.pdf.



v 2 skupini, v vsaki je bilo po 15 otrok. Prva skupina je uporabljala kremo Blue cap (2-krat na dan), druga skupina pa gel za prhanje Blue cap (1-krat na dan). Ugotovili so, da je bilo zdravljenje z izdelkom Blue cap pri bolnikih z atopičnim dermatitisom učinkovito in brez neželenih stranskih učinkov. Najpogostejši razvojni čas kožne poškodbe je bil manj kot mesec dni, najpogostejše posameznikovo patološko ozadje je bil alergijski rinitis, najpogostejše družinsko patološko ozadje pa bronhialna astma. Še posebno zadnji podatek nas znova pripelje na začetek tega prispevka – torej, da težave z dihalni praviloma spremljajo tudi težave s kožo, zato se je pri reševanju kožnih težav vredno posvetiti tudi krepitvi pljuč (številne naravne načine smo opisali v priročniku *Adijo, prehladi*, ki ga lahko prelistate na spletnem naslovu www.znanje.zazdravje.net).

Raziskavo z istimi izdelki so opravili tudi v novomeški bolnišnici, in sicer maja in junija 2010 v dermatološki ambulanti. Vključili so 35 bolnikov s klinično potrjeno diagnozo luskavice, atopičnega ali seboroičnega vnetja kože.

ATOPIČNI DERMATITIS

ALI STE
VEDELI?



Atopični dermatitis je zunanji (kožni) odziv telesa na snov, ki jo zaznava kot škodljivo – običajno rečemo, da gre za alergijo na to snov. V veliko primerih je takšna snov lahko resnično zdravju škodljiva (pesticidi, umetne arome, barvila ...), včasih pa se telo zmotno odzove tudi na povsem neškodljive snovi (korenček, vinski kis ...). Vzrok za takšne »pomote« je pogosto oslavljen imunski sistem.

Bolniki so navajali uspeh že po prvem tednu terapije in nihče ni navajal lokalnih ali sistemskih neželenih stranskih učinkov. Rezultate so analizirali po treh tednih terapije. Pri 13 bolnikih je prišlo do popolnega izginotja sprememb, stanje se je bistveno izboljšalo pri 16 bolnikih, do delnega izboljšanja pa je prišlo pri 6 bolnikih.

Lahko si torej pomagamo tudi od zunaj in na hitro, vendar moramo imeti v mislih, da s tem še nismo odpravili pravega vzroka. Ta pa lahko privede do poznejše ponovitve težav. Zato si po hitrem izboljšanju stanja vzemite čas, da odkrijete globlje, notranje vzroke in se njihovega odpravljanja lotite celovito.

*Abreu Daniel, R. D. Simón, L. Rodríguez de Armas, 2008. *Effectiveness of BLUE-CAP in the Treatment of Atopic Dermatitis*, ISCM- H., Manuel Fajardo Faculty of Medicine, Dermatology Service, Research Study to Opt to the Level 1 Dermatology Specialist Degree, Catalysis.

Spočijte oči, berite tiskane novice!

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



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

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

NAROČITE SE ŠE DANES!

PRISPEVEK (POŠTNINO 8 €)
LAHKO PORAVNATE:



Prek spletne knjigarne:
ZNANJE.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 vaši podatki vsebujejo sičnike in šumnike ali se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova plačnika, nam naslov za pošiljanje novic sporočite še na: novice@zazdravje.net ali na Društvo Ognjič, Planina na Pohorju 44, 3214 Zreče.



**OSEBNO NA NAŠIH
DOGODKIH**



Pomlad brez alergij?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Vas prihod pomladi veseli – ali spravlja v obup? Zdaj je čas, da se pripravite, in z veseljem dočakate razcvet narave.

Priprave na alergije lahko razumemo različno. Eni že zdaj v tujini kupujejo posebne injekcije, s katerimi je mogoče zelo omiliti odziv na nekatere alergene. Drugi se odločijo za bioresonančno terapijo, ki tudi pripravi telo, da se na alergene odziva bolj umirjeno, kar obenem pomeni tudi manj nadležne simptome. Simptomov alergij se uspešno loteva tudi tradicionalna kitajska medicina, in sicer s kombinacijo akupunkture, ventuz, moksibustije in zeliščne medicine.

Vsem znanim strategijam je skupno to, da skušajo povrniti izgubljeno ravnovesje in okrepiti najbolj oslabele organe (pljuča, vranica, jetra, ledvice). Toda če naj čez šest do osem tednov občutimo rezultate, moramo s tem – kar koli že smo izbrali – začeti že zdaj.

Pa bi lahko alergije preprečili tudi brez obiskovanja terapevtov? Seveda. Še posebno, če se zavedamo, da noben terapevt ne more ničesar storiti namesto nas. Kot je zapisal že Alfred Vogel: »Vsak zdravnik ali zdravilec je le vaš vodnik na poti v hribe. Lahko vam kaže pot, ne more pa vas nositi. Hoditi boste morali sami.«

Tudi ko gre za premagovanje alergij, vam bo vsak terapevt poleg metode, ki jo izvaja, svetoval še spremembo prehranjevanja, uživanje prehranskih dopolnil ter opustitev škodljivih navad in vzorcev mišljenja. Če imate voljo in namen, se lahko na to pot odpravite tudi sami. Tako boste ceneje prišli do cilja.

POSPRAVLJANJE V GLAVI

Že naša pričakovanja v veliki meri vplivajo na odziv telesa na zunanje dražljaje. Če ste vsako leto v času cvetenja leske čutili draženje, bo vaš strah pred alergijo tudi letos kodiral in narekoval enak obrambni odziv telesa.

Zato s prvo veliko spremembo začnite v glavi. Tisti, ki na pomlad čakajo z veseljem, v telesu izločajo druge hormone kot tisti, ki jih vsaka rožica navda s strahom, da se bo začelo obdobje trpljenja, kihanja in smrkanja. (Za domače branje priporočamo knjigi Joeja Dispensa *Placebo ste vi in Odvadite se biti to, kar ste*, ki sta izšli pri Založbi Primus.)

POSPRAVLJANJE V TELESU

Pomlad je čas, ko v podjetjih delamo bilance, letno bilanco porabe in zlorab pa opravi tudi naše telo. Alergijski odziv je v številnih primerih splošna stavka imunskega sistema, ki ne ve več, kje bi se najprej lotil varovanja vaših načetih meja, zato v vsem, kar ga obdaja, vidi sovražnika.

Pri ljudeh, pri katerih se je že razvila katera od avtoimunskih bolezni, alergije nastopijo kot dodatek oziroma razširitev avtoimunskih odzivov telesa.

Celostna medicina ugotavlja tudi neposredno povezavo med stanjem vašega mikrobioma in alergijskimi reakcijami. Tudi to je povsem razumljivo. Črevesje je namreč naša schengenska meja, kjer zunanje snovi prehajajo v našo notranjost (ali ne). Če mejni cariniki in policisti stavkajo, bo vdor zunanjih elementov večji, kot če je meja dobro varovana. Zato številni terapevti pri trajnem odpravljanju alergij začnejo s tem, da sanirajo preluknjano (puščajoče) črevo in tiha vnetja, ki onemogočajo dobro zaščito sluznic. Pri tem se najbolj obnese kombinacija desnosučnih fermentov, probiotičnih sevov, protivnetnih omega 3 maščobnih kislin, vitamina B₁₂ in drugih vitaminov (B, C in E) ter močnih naravnih antioksidantov, kot so kvercetin, kurkumin, resveratrol ...

Če vam to zdi kot seznam stotih prehranskih dopolnil ali polnih košar sadja, zelenjave in zelišč, ki

bi jih morali uživati od jutra do večera, vas lahko potolažim, da je zelo močne terapevtske odmerke mogoče doseči tudi s pravilno kombinacijo dveh do treh izdelkov. Preverjeni terapevtski protokol je denimo naslednji: Neotosil, Multi EM ferment in Premium Asta Q3 – vrhunsko neoksidirano omega 3 olje v naravni obliki.

Prav Neotosil je odličen dosežek sodobne znanosti, ki temelji na tisočletni tradiciji celostne medicine. Razvijalcem je uspelo iz povsem naravnih sestavin izdelati odlično biorazpoložljivo obliko betakarotenov, betaglukana, kurkumina, resveratrola, folne kisline, vitaminov C in B₁₂ ..., zato za zelo močno učinkovanje zadošča že uživanje 5 mililitrov tega koncentrata na dan. Kaj takega je bilo doslej možno doseči le s koncentriranimi sintezni snovmi, o katerih pa je znano, da v telesu ne delujejo tako dobro kot naravne.

Seveda lahko tudi v svojo prehrano začnete vnašati veliko večje odmerke vsega, kar pomaga oživljati imunski sistem in razbremeniti jetra. Koprive, alge, domači fermenti, pravilno aktivirana kurkuma, črna kumina v obliki olja ali v medu, uživanje vsega tega je zagotovo odlična strategija za zmanjševanje alergijskih odzivov.

Seznam ukrepov, s katerimi je mogoče hitro izboljšati energijsko bilanco si preberite v priročniku z naslovom *Kako do več energije*, ki ga lahko prelistate na spletnem naslovu znanje.zazdravje.net

ČRNA KUMINA

VIDEO VSEBINE

Kako pravilno pripravimo črno kumino, da bo učinkovita in obenem okusna, si oglejte v videoposnetku na spletnem naslovu <https://www.zazdravje.net/video-prispevki/kako-naredimo-crno-kumino-okusno/>.



Uglasite zdravje!



Neotosil

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.

+ imunski sistem | + zaščita in obnova celic
+ nevroregeneracija | + obnova sluznice

Asta-Ω3

Najvišja koncentracija omega-3 v naravni obliki trigliceridov.

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

+ možgani | + srce | + oči



www.EuBIOMA.si

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



BRISTOL-MEYERSOVA LESTVICA BLATA

Tip	Videz blata	Opis blata
Tip 1		Trdi, zasušeni, med sabo ločeni bobki, podobni oreščkom. Težavno izločanje.
Tip 2		V obliki klobase grudaste strukture. Težje izločanje.
Tip 3		V obliki klobase z razpokami na površini. Normalno izločanje.
Tip 4		V obliki klobase, banane ali kače, gladke in mehke konsistence. Normalno izločanje.
Tip 5		V obliki mehkih, nepovezanih keplic z jasnimi robovi. Izločanje poteka zlahka.
Tip 6		V obliki puhatih, kašastih koščkov z raztrganimi robovi. Izločanje poteka zlahka.
Tip 7		Tekoče blato brez trdih delcev, ki se zelo hitro izloča iz črevesja

Kaj mi sporoča blato?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED

Kaj nam o delovanju prebavil sporoča blato in kaj lahko za odpravljanje nepravilnosti v izločanju blata storimo sami?

RAZLIČNE OBLIKE »POTIČKE«

Pogled v straniščno školjko po vsakem iztrebljanju nam lahko pove, ali prebavila (skupaj z jetri, žolčnikom in trebušno slinavko) delujejo dobro ali ne. Saj veste, brez njihovega dobrega delovanja in optimalne prebave zaužite hrane ni dobrega splošnega zdravja in počutja.

Kakšne »potičke« lahko vidimo v straniščni školjki in kaj nam povedo, lepo prikaže Bristol-Meyersova lestvica, ki opisuje sedem različnih tipov blata.

Normalno blato je videti kot pri tipih 3 in 4. Blato se izloča najmanj enkrat, idealno pa dvakrat na dan.

Po veliki potrebi zadnjik ni zamazan, kar pomeni, da za brisanje porabimo le malo papirja. Blato ne zaudarja in je navadno v rjavih odtenkih.

Pri blatu tipa 1 in 2 gre navadno za težje in počasnejše izločanje blata oziroma zaprtje.

Iztrebljanje je lahko prepočasno oziroma ovirano

zaradi različnih vzrokov. Morda smo zgolj dehidrirani, ker pijemo premalo vode. Če nismo dovolj telesno dejavni, je tudi masaža trebušnih organov slabša – in zaprtje je tu. Morda nas prežema žalost, zato tako pljuča kot debelo črevo nimajo dovolj energije za optimalno delovanje. Morda pojemo preveč neakakovostne hrane (hitra hrana, uživanje velikih količin mesa ali hrane, polne sladkorja ...) in premalo hrane, bogate z vlakninami, zaradi česar nastane gosto in trdo blato, ki se težko izloča. Ne pozabite, da tudi nekatera živila in napitki, kot so črna čokolada, črni čaj idr., zaprejo »spodnja vrata«. Zaprtje je lahko posledica jemanja nekaterih pripravkov in zdravil, kot so pripravki za dvig ravnih železa v krvi, antidepresivi, sedativi, opiatna protibolečinska sredstva, zdravila proti visokemu krvnemu tlaku itn. Povzročijo ga lahko tudi nekatere zdravstvene težave, kot je nezadostno delujoča ščitnica. Poleg tega lahko izločanje blata ovirajo obloge, ki se zaradi dolgoletnega uživanja neakakovostne hrane nakopičijo na stenah črevesja.

Uradna medicina meni, da smo zaprti šele takrat, ko blato izločamo manj kot trikrat na teden. Holistiki pa priporočajo, da vzroke za redkejšo iztrebljanje

poiščete in jih čim prej odpravite, že če blato izločate manj kot enkrat na dan. Dolgotrajnejše zadrževanje blata v črevesju namreč lahko pripelje do dodatnega rušenja črevesne flore, zastrupljanja črevesja in celotnega telesa ter posledično do slabega počutja (glavobol, utrujenost ...).

Blato tipa 5, 6 in 7 običajno kaže na motnje, povezane s prehitrim izločanjem nepravilno strukturiranega blata oziroma na diarejo. Tudi prehitro izločanje blata ima lahko številne vzroke. Praznjenje črevesja lahko pospeši duševna vznemirjenost, denimo zaskrbljenost. Znano je, da jemanje antibiotikov zelo poruši ravnovesje črevesne flore in povzroči diarejo. Povzročijo jo lahko tudi antacidi, sorbitol in preveliki odmerki magnezija ali vitamina C. Če imamo težave s prebavljanjem nekaterih živil, denimo mlečnega sladkorja zaradi pomanjkanja encimov za njegovo prebavljanje, lahko diareja nastane tudi po zaužitju mleka ali mlečnih izdelkov. Hudo diarejo tipa 7 lahko povzročijo okužbe s škodljivimi bakterijami ali paraziti, zaužitimi z vodo ali hrano (denimo potovalna diareja). Pri otrocih so pogoste diareje, ki so posledica okužbe z virusi (denimo rotavirus).

Koda zdravja in lepote

REGULATESENZ®

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

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

In če pride vse iz **PREBAVNEGA** sistema?

100% naravna rešitev: Ponovno zregulirajte svoje telo z

Regulatpro® Bio

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

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

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

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

100% BIOLOŠKO
100% NARAVNO
100% VEGANSKO



Regulatpro® Bio - z vitaminom C za normalno delovanje imunskega sistema. Na voljo v lekarnah in trgovinah s prehranskimi dopolnili.

Distributer: Eurosolar d.o.o.

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



www.regulat.si



Običajno se težave s prehitrim izločanjem blata hitro umirijo same od sebe. Če se diareja pogosto ponavlja, preverite, kaj je vmes, saj gre lahko tudi za prehitro delujočo ščitnico, sindrom razdražljivega črevesja, celiakijo, Crohnovo bolezen ... Če močna diareja vztraja več dni, če je v blatu prisotna kri ali pa je blato črne barve, če imate močne krče oziroma bolečine v trebuhu in telesno temperaturo, ki presega 39 °C, čim prej poiščite pomoč.

KAKEC POTONE ALI PLAVA?

ALI STE
VEDELI?

Kaj to pomeni in kaj na osnovi tega lahko sklepamo, preberite v razširjenem članku z enakim naslovom na www.zazdravje.net.

KAKO HITRO PO ZAUŽITJU HRANE PRIDE DO IZLOČANJA BLATA?

Ali se hrana optimalno prebavlja, nam pove tudi čas, ki mine od zaužitja hrane do njenega izločanja z blatom. Optimalni čas je od 24 do 36 ur. Če se blato izloči prej, to pomeni, da je prebavljanje hrane nepopolno (lahko so vidni tudi neprebavljeni delci hrane), zato lahko telesu sčasoma začne primanjkovati vitalnih snovi. Če do izločanja hrane pride po več kot 24 oziroma 36 urah, je to lahko znak zastajanja hrane v črevesju. Dlje ko se hrana zadržuje v črevesju, več toksičnih snovi lahko ustvari, to pa slabo vpliva tako na ravnovesje črevesne flore kot na naše telo in počutje.

Čeprav blato izločate po enkrat na dan, torej še ni nujno, da izločate ostanke obroka, ki ste ga zaužili pred enim dnevom. Kako hitro potuje hrana, lahko preverite z zaužitjem kuhane neolupljene rdeče pese (dva gomolja). Ko jo boste izločili, boste to opazili po značilni rdeči obarvanosti blata in ostankih olupka.

KAJ PA SPREMEMBA BARVE BLATA?

Barvo blata lahko spremenijo različna živila in prehranski dodatki (rdeča pesa, kopriva, borovnice, pripravki z železom, ogljem ...), kar ni razlog za

preplah. Če je blato blede sivo (v barvi gline) ali črno ali pa je v njem opaziti svežo kri, to ni normalno. Blede blato lahko kaže na nezadostno izločanje žolča, ki vsebuje bilirubin za obarvanje blata, zlasti če je maščobno in plava. Črno blato je lahko znak krvavitve v požiralniku, želodcu ali dvanajstniku. V primeru pogostega pojavljanja bledega blata, zlasti pa v primeru sledi črne ali sveže krvi v blatu čim prej preverite, kaj je narobe.

KAKO LAHKO IZBOLJŠAMO STANJE?

Odpravimo vzroke, ki povzročajo motnje v izločanju. Redno pijmo vsaj 2 do 2,5 l. vode na dan. Prebavilom bo koristil tudi počitek v obliki posta. Več lahko preberete v istoimenskem članku na spletnem portalu www.zazdravje.net.

V primeru kakršnih koli nepravilnosti pri izločanju blata nikakor ne pozabimo na redno krepitev črevesne flore. Vse premalo se namreč zavedamo, da brez ravnovesja črevesne flore ni zdravega delovanja prebavil, obnove sluznice prebavil, optimalne prebave hrane in normalnega izločanja blata. Črevesno floro poleg uživanja kakovostne hrane, bogate z vlakninami, krepimo tudi s prebiotičnimi živili in pripravki (kislo zelje, kislja repa, kefir, sirotka, kaskadni biokoncentrati ...), po potrebi tudi s probiotiki (poiščite klinično testiran probiotik).

Med kakovostne prebiotične pripravke sodi tudi *Regulatpro Bio*. Izdelan je s kaskadno fermentacijo ekološkega sadja, zelenjave, začimb in oreščkov, zato ta pripravek vsebuje paleto telesu zlahka dostopnih vitalnih snovi. Nabor esencialnih aminokislin, polifenolov, flavonoidov, vitaminov, mineralov, osnovnih gradnikov encimov in probiotikov ter koncentrat densosučne mlečne kisline med drugim dokazano okrepi in obnovi črevesno floro. To pomeni, da izboljša izkoristek zaužite hrane ter olajša zaprtje, diarejo, zgago, krče, napenjanje in vetrove (vir: knjiga *Diagnoza: »Končno ozdravljeni!«* dr. Karla-Heinza Blanka). Tak kaskadni bioferment je v dobro podporo tudi pri sindromu razdražljivega črevesja, gastritisu, ulcerativnem kolitisu in Crohnovi bolezni. Za odpravljanje kroničnega zaprtja je priporočljivo uživanje treh jedilnih žlic fermenta na dan. Več o uporabi kaskadnih biofermentov v primeru različnih težav si preberite v omenjeni knjigi.





CBDex® G – FORTE 5 % (500 mg CBG) za močnejše umirjanje



Kanabinoidi v svoji naravni mešanici pripomorejo k vzpostavljanju ravnovesja v našem organizmu, saj podpirajo delovanje

sistema ECS. To pomeni, da podpirajo tudi samozdravilne oziroma regeneracijske moči telesa. Pripravek G – FORTE s fitokompleksom iz vrst konoplje, bogatih s kanabigerolom (CBG), je prehransko dopolnilo, primerno za vse, ki čutijo potrebo po močnejši podpori pri umirjanju telesa in uma v obdobjih povečanega pritiska ter duševnega in telesnega stresa. Več na www.biomons.com, tel. (040) 614 617 in e-naslovu info@biomons.com.

Na voljo v prodajalnah Sanolabor in izbranih specializiranih trgovinah.

Podprimo samozdravilne moči s CBG

BESDILO: ADRIANA DOLINAR, DR. VET. MED.

Četudi še ne vemo natanko, kaj je narobe z nami, lahko svojemu telesu pomagamo tako, da njegove samozdravilne moči podpremo s konopljinimi kanabinoidi.

Med najbolj znane kanabinoide konoplje nedvomno sodi CBD, vendar še zdaleč ni edini. V vse večji meri je predmet raziskav tudi kanabigerol (CBG).

Kanabigerolu pogosto pravijo tudi oče kanabinoidov. Razlog za to je, da iz njega nastajajo vsi drugi kanabinoidi, kot sta tudi CBD in THC. Podobno kot CBD naj bi tudi CBG podpiral delovanje endokanabinoidnega sistema (ECS) in s tem prispeval k ohranjanju našega zdravja. Zakaj?

Ker endokanabinoidni sistem skrbi za vzpostavljanje ravnovesja oziroma homeostaze vsakič, ko se ta poruši, mu številni pravijo tudi SOS-sistem. Če ta sistem deluje optimalno, lahko vzdržujemo ravnovesje in funkcioniramo z maksimalnim potencialom. Če pa njegovo delovanje ni dobro, lahko nastopijo težave – ne le telesne, temveč tudi duševne. To pomeni, da dobro delujoč ECS hitro zazna nepravilnosti in težave ter naredi vse, kar je treba, da se lahko težave na telesni ali duševni ravni še pravočasno umirijo po naravni poti.

Tako kot kanabidiol tudi kanabigerol nima psihoaktivnih učinkov, značilnih za THC. Naj naštejemo le nekatere njegove terapevtske potenciale, ki so jih odkrili z dosedanjimi raziskavami:

- » CBG izkazuje antibakterijsko delovanje, še posebno proti bakterijam, ki so razvile odpornost na antibiotike, kot je MRSA.
- » Protivnetno delovanje je pokazal pri poskusih, opravljenih na miših, pri katerih je umiril vnetno črevesno obolenje.
- » Potencial izkazuje tudi pri težavah zaradi čezmerno vzdraženega mehurja.
- » V pomoč utegne biti pri glavkomu, saj naj bi nižal očesni tlak.
- » Zaradi nevrozaščitnega delovanja, ki ga je pokazal pri poskusih na miših, bi utegnil koristiti ljudem, ki trpijo za Huntingtonovo boleznijo.
- » Številne začetne raziskave so pokazale tudi na njegov potencial pri rakavih obolenjih, saj zavira rast rakavih celic kolorektalnega raka.



Vitamin B na žlico?

BESEDILO: ANA HAUSER

Veliko naših težav izvira iz pešanja energije sleherne celice. Nabiranje homocisteina, ki ostaja v celicah, je večji dejavnik tveganja kot holesterol, visok krvni tlak in drugi parametri, ki jih medicina jemlje pod drobnogled.

Več ko je homocisteina, večje so možnosti, da bo prizadeta obnova celic, da bodo nastopile težave z ožiljem ali da se bodo razvila kronična vnetja.

Če želimo ustaviti te škodljive procese, je nadvse pomembno, da uživamo dovolj vitaminov skupine B. Vitamini B tudi zmanjšujejo izločanje stresnih hormonov in pomagajo sanirati poškodbe živčevja. Sodobno življenje dobesedno zahteva vse več vitaminov skupine B.

Trg je preplavljen s številnimi prehranskimi dopolnili, ki ponujajo take in drugačne B-komplekse, toda stroka svari, da ne morejo nadomestiti uravnotežene prehrane.

Vitamin B ni kaka redkost, ki bi jo morali iskati v posebnih živilih. Tudi za tiste, ki ne uživajo mleka in jeter, njegov vnos ne pomeni težav. Največ ga je v kvasu, žitnih kalčkah, jajčnih rumenjaki, mladem

siru in neolusčenih žitih. Z njim so zelo dobro založeni tudi šampinjoni, stročnice, arašidi, avokado in zelena zelenjava. Vegani morajo poskrbeti le za ustrezno nadomeščanje vitamina B₁₂, vendar je tudi tega najti v fermentiranih oblikah stročnic, žitnem pivu, koprivah ...

*Kako lahko iz teh živil »načaramo«
okusne in hitro pripravljene jedi?*

Oglejmo si nekaj hitrih receptov:



AVOKADOV NAMAZ NA HITRO

- » 1 zrel avokado
- » 2 žlici skute ali fermentiranega tofuja
- » 2 žlici pesta iz bazilike
- » po želji: sol, poper, šetraj, žlička limoninega soka

Vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom.



AVOKADOV NAMAZ S TUNINO

- » 1 zrel avokado
- » 1 majhna konzerva tunine
- » 2 žlici pesta iz bazilike
- » malo drobnjaka/drobno narezane čebule, česna, soli in popra

HITRA GOBOVA OMAKA S KVASOM

Omako lahko pripravimo tudi »pešč«: na poru popražimo gobice, dodamo začimbe in na koncu še pivski kvas v kosmičih ali v prahu. Lahko pa gremo tudi po bližnji in samo raztopimo ekološko pasto- to z gobicami in kvasom.

Takšno omako primešamo kuhanim testeninam, rižu, prosu ali ajdovi kaši. Če zalijete z malce več vode, dobite hitro pripravljeno enolončnico. (Zelo uporabna za hitro malico v službi ali na kampiranju!) Na koncu ne pozabite dodati še veliko sveže narezanega peteršilja ali drobnjaka, ki bo podvojil hranilno vrednost jedi!



»SKORAJ DOMAČA« PAŠTETA



Čez noč ali za 24 ur namočimo dve žlici sončničnih semen. Naslednji dan na drobno nastrgamo korenček. Nasekljamo žlico ali dve peteršilja/drobnjaka.

Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom in dodamo vsebino ene ekološke paštete s kvasom. Odlično se podajo tiste z gobicami!

Za nekaj kisline dodajte malce limoninega soka ali žličko molkosana. Da bo pašteta lepo mazljiva, dodajte nekaj žlic orehovega ali kakega drugega hladno stisnjenega olja, ki ji bo dalo dragocene omega 3 maščobe. Če nočete uporabiti olja, pašteto stresite v ponev in jo na hitro pogrejte, da se bo malce razpustila in jo bo lažje zmešati.

Vse skupaj vam bo vzelo le nekaj minut, iz ene paštete pa boste naredili količinsko in prehransko vsaj trikrat bogatejšo jed.

Vitaquell
VEGETARIAN SINCE 1922

Poskusite
 **BIO**
VEGANSKE
PAŠTETE!

5 odličnih gurmanskih okusov:
s šitakami, s šampinjoni, z zelišči,
s čebulo, z mandlji in korenčkom



Posebna ponudba
v spletni trgovini **WWW.PREMA.SI**

Kupite 3 veganske paštete, 1 po vaši izbiri podarimo.

**3+1
GRATIS**

Ponudba velja:
1.2. - 31.3.2020.



Koledar dogodkov

FEBRUAR

5. KORISTNO JE VEDETI

Predava: Anica Zavrl Bogataj.

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

Kaj moramo vedeti, da lahko uveljavljamo svoje pravice, kako država komunicira z državljani in kako lahko državljani ugovarjamo, kadar menimo, da odločitev državnih organov ni pravilna. Koristne informacije povezane s podatki v javnih evidencah in z lastnino nepremičnin.

📞 www.sorskopolje.si.

6. KAKO DO VEČ ENERGIJE

Predava: Sanja Lončar.

Lesce, ČebelarSKI razvojno-izobraževalni center, Rožna dolina 50a, ob 18. uri

Potrebuje »rezervne baterije«? Jih je sploh mogoče dobiti? Kako priti iz začaranega kroga izčrpanosti in izgorelosti? Katere strategije nam lahko pomagajo, katere pa so nevarne in se jim je bolje izogniti? Na predavanju boste izvedeli, katere naravne rešitve so nam na voljo. 📞 (041) 948 336.

6. PRAVILNA REZ ZA ZDRAV IN OBILEN PRIDELEK

Predava: Jan Bizjak, dr. agr.

Bohinjska Bistrica, Knjižnica Bohinjska Bistrica, Trg svobode 3a, ob 19. uri

Rez je poleg pravilnega gnojenja najpomembnejši ukrep za zdravje sadnih rastlin in njihovih sadežev. Na predavanju bodo ob pomoči slikovnega gradiva prikazane vzgojna, vzdrževalna in pomlajevalna rez široke palete sadnih rastlin in jagodičevja.

6. ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Maribor, Društvo Medicinskih sester, Ulica heroja Jevtiča 5, ob 16. uri

Pomembnosti sklepov se večinoma zavemo šele takrat, ko zabolijo, mi pa obstanemo. Kako pravočasno in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti sklepov in kako obstoječe težave s sklepi

obvladovati po naravni poti? Brezplačno.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,

FB@zaobuditevcloveka.

7. PRAVILNA REZ ZA ZDRAV IN OBILEN PRIDELEK

Predava: Jan Bizjak, dr. agr.

Bled, MBC – Medgeneracijski center Bled, sejna soba Ledene dvorane, ob 18. uri

Vsebina je enaka kot 6. februarja.

8. ŠOLA AJURVEDE

Vodi: Biljana Dušić, dr. med.

V Ljubljani, po en dan na mesec, od 8. do 13. ure

Predvidenih je deset predavanj. Urnik in vsebina sta prilagojena osebam, ki delajo v zdravstvu. To pomeni, da bo, kjer je to mogoče, ajurvedsko znanje »prevedeno« v jezik sodobne medicine, načrtovani pogovori in razlage o primerih iz klinične prakse pa bodo osvetljeni z obeh vidikov. Začetek 8. februarja. 📞 Obvezna prijava: (040) 169 289 in biljana.dusic@aditi.si

8. PRIPRAVA NA POROD IN STARŠEVSTVO

Predavajo: babica Maja, Alenka Benedikt in Marija Ana Kolman.

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

Delavnica je primerna tako za prvorodke kot drugorodke in tretjerodke, saj bodo predavateljice podale informacije, ki jih v šoli za starše ne izveste, vendar lahko preprečijo marsikateri zaplet, omilijo strahove ter prispevajo k jasnosti in razumevanju. 📞 Obvezna prijava: (02) 620 02 30, dogodki@klepetobkavi.si.

10. PREHRANA OTROK IN ŠOLARJEV

Predava: Marija Kočevar.

Ljubljana, Knjižnica Otona Župančiča, Kersnikova 2, ob 18. uri

Potrebe otrok so drugačne od potreb odraslih.

Hiter razvoj otrok zahteva posebno prehrano. Kaj pa počitek? Otroci so najpomembnejši del našega življenja – vključimo jih vanj!

lahko ostali samooskrbni tudi v globoki starosti? Vse je mogoče, vendar zahteva drugačno delovanje.  www.zazdravje.net

12. KAKO DO VEČ ENERGIJE

Predava: Sanja Lončar.

Orehek, Osnovna šola Orehek, Zasavska cesta 53a, ob 18. uri

Vsebina je enaka kot 6. februarja.

 www.sorskopolje.si.

12. ZVOČNA KOPEL Z JASMINO IN ŽIVO

Izvajata: Jasmina Kandorfer in Živa Leskovšek.

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

Zvočna kopeľ je odlično orodje za sprostitve telesa in uma, tokrat pa bo potekalo prav na dan polne lune. Zvok kristalnih posod, in drugih glasbil pozitivno vpliva na čustva, nevrottransmitorje in neuropeptide ter posledično uravnava naš imunski sistem in prinaša globoko sprostitve.

 Obvezne prijave: (02) 620 02 30, dogodki@klepetobkavi.si.

13. Z ZVOKOM IN GLASOM DO SEBE

Predava: Mina Kunstelj.

Lesce, Čebelarški razvojno-izobraževalni center, 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 sedanjí trenutek. Spoznajmo, kako se ob pomoči lastnega glasu uglaševati in harmonizirati

 (041) 315 877.

13. CELOSTNA SAMOOSKRBA

Predava: Sanja Lončar.

Dolenjske Toplice, Kulturno-kongresni center, 2. nadstropje, Sokolski trg 4, ob 18. uri

Kaj pomeni biti zares samooskrben? Kako lahko sami poskrbimo za svojo hrano, zdravje, družabnost? Bi lahko bili samooskrbni 365 dni v letu? Bi

14. STRAŽIŠKA TRŽNICA

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

Od 17. ure do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica ter prevzem naročil. Članice KUD Bitnje bodo pripravile razstavo svojih izdelkov in tekmovanje v pletenju. Jezerski muzej bo predstavil predelavo volne. Ob 19.15 bo koncert legendarne skupine Gašper in prijatelji.

 www.sorskopolje.si.

14. ČUDEŽNE POMOČNICE – ZAČIMBE V VSAKDANJI PREHRANI

Predava: Marija Kočevar.

Lesce, Čebelarški razvojno-izobraževalni center, Rožna dolina 50a, ob 17. uri

Zakaj uporabljamo začimbe? Vsaka telesna konstitucija zahteva posebno prehrano in posebne začimbe. Kako to uskladiti? Zdravje gre tudi skozi želodec. Pomen sezonske prehrane in začimb.

17. IND. POSVET 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. biomedicine, certificirana svetovalka za kanabinoide, Tjaša Korelc, univ. dipl. antr., certificirana svetovalka za kanabinoide in za naravno medicino.

 Obvezne prijave: (040) 614 617.

17. NARAVNO DO ZDRAVEGA SRCA IN OŽILJA

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

Kamnica pri Mariboru, za knjižnico, Vrbanska cesta 97, ob 18. uri



Kaj po mnenju celostnih zdravnikov in raziskovalcev v resnici škoduje našim arterijam in povzroča aterosklerozo (mašitev žil)? Kako lahko po naravni poti poskrbimo, da bodo žile še dolgo zdrave in optimalno prehodne? Vstop prost.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,
FB@zaobuditevcloveka.

18. SOK MLADE PIRE »ZELENA KRI«

Predava in svetuje: Rudi Kruh.

**Izola, Knjigarna Mladinska knjiga,
Trg Etbina Kristana 1, ob 16.30**

Zakaj nastajajo zdravstvene težave in kako si lahko pomagamo sami? Na predavanju bomo spoznali nekaj vzrokov za nastanek nekaterih zdravstvenih težav. Pokazali bomo tudi primere dobre prakse in prikazali, kako si lahko pomagamo sami.

📞 (0590) 33 699.

19. OBREZOVANJE IN NOVOSTI O VZGOJI GRMOVNIC

Predava: Slavko Turšič.

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

Čas je, da se pripravimo na obrezovanje in spoznamo novosti s področja vzgoje grmovnic. Predavanje in slikovno gradivo o obrezovanju sadnega drevja. 📞 (041) 364 897.

19. NARAVNO DO ZDRAVEGA SRCA IN OŽILJA

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

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

Vsebina je enaka kot 17. februarja.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,
FB@zaobuditevcloveka.

19. PODPORA ONKOLOŠKIM BOLNIKOM

Predava: Marija Ana Kolman.

Nova Gorica, SReČNA hiša, Tumova ulica 5

Ob diagnozi rak vsakdo doživi hud stres, vendar

ne gre le za psihični stres, kajti v telesu se sprožijo tudi biokemijski procesi. Kaj lahko storimo, pred, med in po klasičnem zdravljenju raka, vam bo razkrila predavateljica, ki je veliko svojega znanja pridobila na različnih šolanjih pri onkologu in fitoterapevtu dr. Sergeju Valerjeviču Korepanovu.

📞 Obvezna prijava (02) 620 02 30,
dogodki@klepetobkavi.si.

20. PODPORA ONKOLOŠKIM BOLNIKOM

Predava: Marija Ana Kolman.

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

Vsebina je enaka kot 19. februarja.

20. ŠKRIPLJETE? KAKO POSKRBE ZA VITALNOST SKLEPOV?

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

**Kranj, Dvorana KS Zlato Polje, Ulica
Franca Rozmana Staneta 13, ob 18. uri**

Pomembnosti sklepov se večinoma zavemo šele takrat, ko zabolijo, mi pa obstanemo. Kako pravočasno in celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti sklepov in kako obstoječe težave s sklepi obvladovati po naravni poti? Brezplačno.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,
FB@zaobuditevcloveka.

21. DELAVNICA – OBREZOVANJE

Vodi: Slavko Turšič.

**Ljubljana - Dobrunje, Sadinja
vas 81, ob 15. uri**

Obrezovali bomo sadno drevje, vinsko trto, kivi in kaki. 📞 (041) 364 897.

21. KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM ŠČITNICE?

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

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

O tem, da vse bolezni koreninijo v črevesju, je govoril že Hipokrat. Torej lahko tudi vzroke za

težave s ščitnico iščemo v črevesju ali, natančneje, v črevesni flori. Morda težav s ščitnico ne morete obvladati prav zaradi disbioze ... Brezplačno.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,
FB@zaobuditevcloveka.

24.

NE RASTEJO VSE ROŽ'CE ZA VSE LJUDI

Predava: Sanja Lončar.

Bohinjska Bistrica, Osnovna šola dr. Janeza Mencingerja, Savska cesta 10, ob 17. uri

Za vsako težavo so na voljo številna, zelo različna živila in zeliščni pripravki, ki so nam lahko v pomoč. Toda kateri so pravi za nas? Od česa je odvisno, ali bodo delovali ali ne? Bo že držalo, da za vsako bolezen rož'ca raste, vendar niso vse za vsakogar. Kaj je treba vedeti, da si bomo pomagali, in ne škodovali? Brezplačno.

📧 www.zazdravje.net

25.

NARAVNE REŠITVE ZA IMUNSKI SISTEM

Predava: Sanja Lončar.

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

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

📧 www.zazdravje.net

26.

NARAVNO IN CELOSTNO NAD ZGAGO

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

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

Zakaj težave z zgago nikakor ne minejo? Morda pa zgaga ni posledica preveč želodčne kisline? Kako to ugotoviti? Kaj so posledice nepotrebnega nižanja želodčne kisline? Kako z zgago opraviti naravno in celostno? Prispevek: brezplačno.

📧 zaobuditevcloveka@gmail.com,
FB@zaobuditevcloveka.

28.

MAVŠKA TRŽNICA

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

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica in prevzem naročil (ponudba je na spletni strani). Predstavniki Rdečega križa bodo prikazali postopek oživiljanja. Izmenjava rabljenih sezonskih oblačil in zbiranje oblačil za Karitas.

📧 www.sorskopolje.si

MAREC

5.

ALI LAHKO NAREDIMO NOVE MOŽGANE?

Predava: Sanja Lončar.

Maribor, DMSBZT, Ulica heroja Jevtiča 5, ob 16. uri

Sodobna nevroznanost dokazuje, da je mogoče številne poškodbe možganov odpraviti, možgane pa je mogoče celo na novo izgraditi. Tega ne zmore nobena čudežna tabletk, zmorejo pa protokoli, ki obsegajo večjo dejavnost ter spremembo prehrane in nekaterih navad. Spoznajte strategije in tehnike, kako to doseči. Brezplačno.

📧 www.zazdravje.net

6.

KAKO DO VEČ ENERGIJE

Predava Sanja Lončar.

Gozd-Martuljek, Večnamenska dvorana, Zgornje Rute 85, ob 18. uri

Vsebina je enaka kot 6. februarja.

10.

NARAVNO IN CELOSTNO NAD ZGAGO

Predava: Adriana Dolinar, dr. vet. med.

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

Vsebina je enaka kot 26. februarja. Prostovoljni prispevek za nečlane. 📧 zaobuditevcloveka@gmail.com, FB@zaobuditevcloveka.

**11. KAKO BITI ZARES SAMOOSKRBNEN?****Predava: Sanja Lončar.****Škofja Loka, Knjižnica Ivana Tavčarja, (nad Namo), Šolska ulica 6, ob 17. uri**

Bi lahko bili samooskrbni 365 dni v letu, ne da bi morali biti vsak dan vezani na vrt? Več sodelovanja pomeni več samooskrbe in manjše stroške. Zdaj je čas, da se pripravimo na novo sezono, v kateri bomo z manj napora pridelali več.

13. VIDIMO SE NA ALTERMEDU!
Od petka, 13. marca, do nedelje, 15. marca

PONAVLJAJOČI SE DOGODKI

**ZAČETNI TEČAJI
BIODINAMIKE****7., 14., 21. in 28. FEBRUAR
in 6., 13., 20. in 27. MAREC****Ajda Sostro**

Ljubljana - Dobrunje, Cesta II. grupe odredov 43 (praktično delo bo potekalo na sedežu društva na naslovu **Sadinja vas 81, vsakič od 16. do 19. ure**).

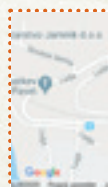
Vodita Alenka Svetek in Štefka Kozamerinik, praktično delo tudi Marija Hribar.

📞 Obvezne prijave: (041) 364 897.

22., 29. FEBRUAR, in 14. MAREC**Ajda Domžale**

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58, ob 9. uri

Predavata Andreja Videmšek in Jože Grabljevec. 📞 (051) 204 436.



📍 Več informacij in podrobnejše opise dogodkov, zemljevide lokacij ter fotografije dogodkov najdete na: <https://www.zazdravje.net/koledar-dogodkov/>

**Se vidimo 10. marca v Državnem svetu?****ČAS JE, DA SE ZASLIŠI
TUDI NAŠ GLAS!**

Gibanje za človeku prijazno tehnologijo, ki ga podpira tudi Zazdravje.net, 10. marca v Državnem svetu prireja celodnevni posvet o vplivih elektromagnetnega sevanja na zdravje ljudi, naravo in okolje.

Dejavnosti Gibanja za človeku prijazno tehnologijo temeljijo na neodvisnih znanstvenih raziskavah, zato bodo na dogodku sodelovali domači in tuji strokovnjaki ter avtorji študij in raziskav. Navzočnost na dogodku je potrdil tudi Alojz Kovšca, predsednik Državnega sveta Republike Slovenije. K udeležbi vabijo druge nevladne organizacije, izobraževalne ustanove in inštitute, ki so neodvisni od sredstev industrije, njihovo delovanje pa temelji na spoznanjih sodobne in celostne znanosti. Za informacije se obrnite na e-naslov smo@zaslovenijobrez5g.si.

Dogodek bo odprt za javnost, podrobnosti o registraciji pa bodo javno dostopne na spletnih portalih.

Telo v harmoniji!

16. **ALTERMED**

CELJSKI SEJEM, 13.-15. MAREC 2020

SEJEM ZDRAVEGA
NAČINA ŽIVLJENJA



Celjski sejem



Neizogibno vneta ritka?

BESEDILO: NADJA BAČAC

Ste tudi vi prepričani, da je plenični izpuščaj neizogiben in običajen pojav?

Večina se nas s kremo za ritko prvič sreča v porodnišnici. Presenetilo me je, da jo uporabljajo rutinsko, celo preventivno, in to po vsakem previjanju novorojenčka. Je res potrebno toliko mazanja? Že takoj po rojstvu? Ali v resnici ne gre brez nje? Bila sem novopečena mamica brez odgovorov na številna vprašanja.

ŽE IZ PORODNIŠNICE Z VNETO RITKO

Že po enem samem dnevu bivanja na tem svetu se je pri novorojenčku pojavil plenični izpuščaj, in to kljub mazanju s kremo. Rdeča ritka pri mojem novorojenčku?! Že? Začuda so v porodnišnici uporabljali ekološke plenice, zato sem bila toliko bolj prepadena, zaradi vnetja. Osebjem se to ni zdelo nič nenavadnega: »Tako pač je,« so mi pojasnili. Je to današnji standard? Da je vneta ritka od prvega dne življenja nekaj normalnega? Smo tako zelo moderni in to sodi zraven?

Takrat še nisem vedela, da vse ekološke plenice niso enake kakovosti (in neoporečne). Tudi tge ne, da

kreme, ki vsebujejo parabene in številne umetne snovi, ne morejo izboljšati stanja.

Nebogljeno bitje, pri katerem koža še nima izgrajene zaščitne pregrade, začne svoje civilizirano življenje v plenički, prepojeni s kemikalijami, ki mu prek kože v telo sprošča strupene snovi. Nato ga za lajšanje stanja mažemo z nepotrebnimi kremami. Kako zmedeno in nelogično, vendar še kako resnično. Tri leta vsak dan, za vseh približno 4000 pleníc, kolikor jih otrok porabi v tem obdobju. Si lahko predstavljate, da obstaja rešitev, ki vas odreši obojega – krem in vnete ritke? Za vedno.

Smo se kdaj vprašali, kaj vsebujejo plenice za enkratno uporabo, da povzročajo taka vnetja? Ali so te snovi zapisane na embalaži ali deklaraciji? Ne, niso. Ker proizvajalci niso zakonsko zavezani k temu, skrivajo tudi postopke izdelave in uporabljene surovine.

KO VEMO, NAM TUDI »PAMETNA PLENIČKA« NE PRIDE VEČ DO ŽIVEGA!

Vse več se nas zaveda te problematike!

Žal pomisleke številnih mamíc vse prevečkrat preglasijo kričeči oglasi korporacij, ki izdelujejo klasične plastične plenice, izdelane iz nafte in drugih umetnih snovi. Kot čudo razvoja nam ponujajo celo »pametne plenice«, ki v zameno za Wi-Fi sevanje na dojenčkovem trebuščku staršem sporočajo, kdaj je otrok lulal ali kakal. Sprašujem se, kje je pamet pri razvijalcu, da to najobčutljivejše bitje zgolj v imenu razvoja izpostavlja genotoksičnemu in rakotvornemu sevanju. Interesi kapitala, prioritete posameznikov in nevednost ter na drugi strani skepticizem do ekoloških izdelkov in njihovih višjih cen pomembno vplivajo na naše izbire. Toda zdaj veste! Ko enkrat vemo, se ne moremo več sprenevedati – niti ob naslednji (pre)glasni reklami za plastične ali »pametne« plenice.

TESTIRANJA IN CERTIFIKATI SO EDINO ZAGOTOVILO, DA GRE ZA ZDRAVO PLENICO!

Testiranje Francoske agencije za hrano, okolje in javno zdravje (ANSES), ki je potekalo med letoma 2016 in 2018, je pokazalo, da kar 23 dobro znanih znamk pleníc za enkratno uporabo vsebuje

približno 60 za zdravje spornih snovi. (Nikoli niso razkrili, za katere znamke gre.) Te škodljive snovi niso pomembne samo zaradi trenutnega negativnega vpliva, kot je plenični izpuščaj, ampak se nabirajo v telesu in dolgočasno povzročajo zdravstvene težave. Objavljeno v *Le Monde* (povezava na QR-kodi).



Plenični izpuščaj ne sme biti nekaj normalnega, na kar smo kot družba navajeni. Tudi kreme za ritko ne bi smele biti stalnica. Njihova uporaba je ob uporabi kakovostnih, certificiranih ekoloških pleníc, naj so pralne ali tiste za enkratno uporabo, povečini nepotrebna. Vneta ritka ni usoda, ampak posledica slabe izbire!

VSE EKOLOŠKE PLENICE ZA ENKRATNO UPORABO NISO TUDI RESNIČNO EKOLOŠKE!

Po kakovosti izstopajo ekoplenice za enkratno uporabo iz naravnih bioobnovljivih materialov, ki imajo certifikat OEKO-TEX® STANDARD 100.

Plenice *Eco by Naty*, ki so med ekološkimi plenici vodilne v svetovnem merilu, se edine ponašajo tudi s prestižnim certifikatom »OK biobased« neodvisne organizacije Vincotte. Tudi ta proizvajalec se je odzval na ugotovitve ANSES-a in ga ob odkritju šokantnega stanja na trgu pleníc podprl pri prizadevanju za poostreitev evropske zakonodaje REACH za plenice.

Naty je sočasno predstavil ugotovitve svojih neodvisnih laboratorijskih testiranj na prisotnost več kot 200 kemikalij v *Eco by Naty* pleníc. Pohvalno, kajti ne vsebujejo niti ene sporne snovi!

KAKO ŠE LAHKO UMIKIMO VNETO RITKO

Če otroku oslabi imunski sistem, poleg kakovostnih ekoloških pleníc uporabljajmo tudi certificirano naravno ekološko kozmetiko za ritko, denimo znamke *Eco by Naty*, *Weleda* ipd. Neodvisno od izbire pleníc včasih vnetje ritke nastopi zaradi dolgotrajne ali ponavljajoče se virusne/bakterijske

ALI STE VEDELI?

PRALNE PLENICE

Ena od rešitev je tudi pralna plenica, ki pa mora biti nujno iz ekološkega bombaža ali ekološkega bambusa, kar mora izkazovati tudi certifikat GOTS ali IVN BEST.

Pomembno je tudi to, da pri pranju ne uporabljamo konvencionalnih pralnih praškov, ki bodo plenice prepojili z novim odmerkom kemikalij. Raje izberimo ekološka pralna sredstva s certifikati za občutljivo kožo, mehčalec pa naj raje zamenja alkoholni kis.

okužbe, lahko pa tudi zaradi kake kronične bolezni. Taka krema za ritko lahko poleg negovalnih snovi vsebuje še zdravilno učinkovino, cinkov oksid, ki bo preprečila ali odpravila plenični izpuščaj.

V primeru bolezni lahko otrokov imunski sistem dodatno podpremo s kakovostnim probiotikom, kot sta *Multi EM ferment* in *Bactoflor* za otroke.

EKOLOŠKE PLENICE ECO by Naty

OEKO-TEX® STANDARD 100
OK biobased VINCOTTE

- Popolnoma brez škodljivih kemikalij.
- Samo certificiran naravni material.
- Najkvalitetnejše eko plenice na neodvisnih testiranjih!

WWW.VITABABY.SI

Za zdrav začetek vsakega otroka



Na spletnem portalu
vsak mesec **3x**
dodamo vsaj
več člankov, kot jih
je možno objaviti
v tiskani reviji...

So le klik daleč...

Telefon vas lahko
s pomočjo QR
kode neposredno
poveže z vsebino.



(če tega niste večši, vprašajte
otroke in vnuke za pomoč :)

Želite še?

IZBOR PRISPEVKOV S
SPLETNEGA PORTALA ZAZDRAVJE.NET



**Vas zanima, kako
napredujejo
prizadevanja civilne
družbe za resno
razpravo o vplivih
tehnologije 5G na zdravje?**

Vse najnovejše informacije bo-
ste našli tukaj: <https://www.zazdravje.net/category/zdrav-prostor/elektromagnetni-smog/>.



**Kako ceneje do
strehe nad glavo?**

Obstajajo tudi veliko enostavnej-
še in cenejše poti do
kakovostnega (so)biva-
nja: <https://www.zazdravje.net/sobivanje/ljubo-doma-kdor-ga-ima/>.



**Zbranih več kot 5000 podpisov v
podporo spremembi
Zakona o nalezljivih
boleznih?**



Ste vedeli, da je stranka Za
zdravo družbo zbrala več kot
5000 podpisov v podporo spre-
membi Zakona o nalezljivih boleznih? Podpise,
s katerimi zahtevajo ukinitve obveznega ceplje-
nja, bodo Državnemu zboru predali 13. februarja
2020: <https://www.zazdravje.net/zdrava-medicina/ze-zbranih-5000-podpisov-za-predlog-spremembe-zakona-o-nalezljivih-bolezni/>. In kaj bo sledilo! Spremljajte
nas!



Kakšno kislo zelje?



Kislo zelje je lahko odlična hra-
na za prenovalo od praznikov
utrujenega črevesja, vendar bo-
dimo pazljivi, kakšno kupimo!
Preberite, kaj so ugotovili v v okvi-
ru testa Zveze potrošni-
kov Slovenije: <https://www.zazdravje.net/zdrava-hrana/tudi-pri-kislem-ze-lju-brez-aditivov-v-vecini-primerov-ne-gre/>.





Vpliv elektromagnetnih sevanj na čebele

Študija vpliva EM sevanj na čebele, kaže, da elektromagnetno onesnaževanje, ki ga povzročajo bazne postaje, telefoni, brezžične naprave ipd., lahko moti navigacijski sistem čebel ter vpliva na njihovo orientacijo in cirkadiani ritem. Več na: <https://www.zazdravje.net/zdrave-zivali/vpliv-elektromagnetnih-sevanj-na-cebele/>.



Se na delovnem mestu ne počutite dobro?

Ni vam treba takoj razmišljati o menjavi službe – rešitve za marsikatero »službeno« težavo poiščite v rubriki **Zdravo delovno mesto**: <https://www.zazdravje.net/zdravo-delovno-mesto/>.



So ure in ure gledanja risank res nekaj normalnega?

Preberite, kakšno škodo lahko utrpijo otrokovi možgani, če mu dovolimo, da vsak dan po več ur sedi pred televizijo: <https://www.zazdravje.net/zdrav-otrok/so-ure-in-ure-gledanja-risank-res-normalne/>.



Kdaj se odpraviti po izvirsko vodo, da bomo deležni največ njenih moči?

Če vas zanima, kdaj se odpraviti po izvirsko vodo, da boste deležni največ njenih moči, je Maria Ana Kolman znova pripravila natančne napotke in datume. Več na: <https://www.zazdravje.net/zdrava-hrana/voda/voda-kot-energijsko-informacijska-matrica-zivljenja/>.



POSTANITE SAMOOSKRBNI 365 dni v letu

Kako brez dodatnega ogrevanja ustvariti vrt, v katerem nikoli ne zmrzuje – in pridelati dvakrat več kot doslej?

Sanja Lončar, Fanči Perdih in Irena Rotar vam bodo razkrile kopico koristnih nasvetov, kako se tega lotiti.

25 EUR
poštnina
gratis



Nova spoznanja, nekaj malega materiala, zlasti pa drugačen način dela na vrtu – in svežo zelenjavo boste pobirali 365 dni v letu. Pri tem nimamo v mislih klavnega ohrovt, ki štrli iz pomrznjene zemlje na vrtu. Če verjamete ali ne, tudi pozimi lahko gojite več kot trideset vrst zelenjave in uživate v razkošju svežih okusov zdrave hrane, čeprav je zunaj –20 stopinj Celzija.



Knjigo lahko prelistate in naročite na:
www.znanje.zazdravje.net

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.



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