



Skupaj za zdravje človeka in narave

januar, 2008



brezplačni izvod

www.zazdravje.net

tema meseca:

Rak

»Verjamemo, da imajo ljudje, ki zbolijo za rakom (vsaj) dve osnovni pravici: pravico vedeti in pravo izbrati!«

Frank Wiewel, predsednik, Ljudje proti raku ZDA

Dobre novice na policah!



Veliko dobrih živil nam je v pomoč pri ohranjanju zdravja.

Marelične pečke lahko uživamo surove, namočene ali iz njih naredimo mleko.

Končno imamo tudi na našem trgu zeliščne čaje **Hildegard iz ekološke pridelave**.



NOVOST na trgu je **sojino mleko, narejeno iz kaljene soje**, pridelane po biodinamičnih načelih (certifikat Demeter). Mleko je zelo svežega in prijetnega okusa.



Tekoča, nerafinirana sladila imajo zelo nizek glikemični indeks in so dragocen vir alkalnih rudnin. **Melasa** vsebuje veliko železa, kalcija in magnezija. **Javorjev sirup** je odličen vir selena in magnezija.



EDEN Zelenjavni fit-hit koktajl iz ekološke zelenjave vsebuje tudi izvlečke artičoke, regrata in koprive, zato je v veliko pomoč pri razstrupljanju telesa.



Kokosova maščoba je dragocen vir lavrinske kisline, ki krepi naš imunski sistem in pomaga proti virusom, bakterijam, zajedavcem in kvasovkam.

Sveže testenine

HIERL Zackolinis so polnjene z nadevom iz tofuja, zelenjave in grozdnih pečk. En zavitek vsebuje dnevno priporočeno količino OPC - snovi, ki blagodejno vplivajo na regeneracijo, redčijo kri, varujejo jetra in delujejo



Da je zdrava hrana lahko tudi gurmanska in da mesa sploh ni težko zamenjati, pomaga tudi cela **linija gotovih jedi VIANA**. Pripravljene so brez mesa, brez pregrelih ali strjenih maščob, so zelo okusne in hranilne.



Omenjene izdelke poiščite v trgovinah z zdravo prehrano in v hipermarketih. Za naslove trgovin si oglejte www.zazdravje.net /kje se dobi.

Zdrav in dober tek
prema



Sanja Lončar:

Bi šlo brez zastrupljanja in zažiganja telesa?

Ko smo napovedali, da bomo pisali o raku, so začela z vseh strani deževati svarila. »Ste normalni?!«. »Se zavedate, da drezate v osir?« »Še Drnovšek je pokleknil pred onkologijo.«

Vse našteto le ilustrira, koliko strahov je vezano na besedo rak in vse, kar se okrog nje vrti.

Strah ima veliko opraviti z nastankom raka. Strah, s katerim to temo obravnavamo, pa je sestavni del bolezni družbe, ki se izraža tudi v močnem zaostajanju Slovenije glede odprtosti do drugačnih pristopov (ne le v povezavi z rakom).

Citiramo Wiewlovo izjavo:

»Verjamemo, da imajo ljudje, ki zbolijo za rakom (vsaj) dve osnovni pravici: pravico vedeti in pravico izbrati!«

Zakaj bi Američani, Nemci, Francozi, Kitajci, Mehičani, Rusi, Angleži, Avstrijci lahko vedeli in izbirali, mi pa ne?

Naša zadrtnost in arogantno negiranje vsega, česar ne pozna uradna medicina in vsega, s čimer farmacija ne more zaslužiti, ima vse lastnosti tumorozne tvorbe v družbi.

Zakaj bi misel, da bolezen lahko premagamo brez ubijanja tkiv in imunskega sistema, bila heretična? Ali ni bolj heretična ideja, da bi se nad

lastno telo spravili z najnasilnejšimi orodji in kemikalijami?

Že osnovni namen projekta Skupaj **ZA** zdrav je človeka in narave je iskanje naravnih rešitev za naše sodobne težave. Zapisali smo si, da želimo živeti brez strupov v krožniku, okoli in zdravilih. Za nas je zdravljenje odpravljanje vzrokov in zdravljenje simptomov hkrati. Vse ostalo je lahko le blaženje simptomov ali skrivanje slednjih pod preprogo.

Ali se lahko s takšnim pristopom lotimo tudi raka? Ocenite sami. Prepričani smo, da farmaciji nikoli ne bo zmanjkalo kupcev, ker je zelo malo ljudi zares pripravljenih narediti korak k sebi in (pravočasno) prevzeti odgovornost za svoje zdravje.

Vse, kar počnemo, delamo z namenom, da tistim, ki so se že odpravili na to pot, stojimo ob strani.

V tej številki smo besedo dali številnim strokovnjakom, ki so na različnih koncih sveta preizkušali najrazličnejše metode in neodvisno eni od drugih prišli do podobnih sklepov.

Prostor, ki ga imamo na voljo, je omejen, zato opisanih metod ne moremo temeljito predstaviti. To številko sprejmite le kot iztočnico za nadaljnje raziskovanje.

Imate pravico in odgovornost vedeti in se samostojno odločati!

Ne pozabite: nismo odgovorni le za to, kar naredimo. Še večje breme je, ko nas peče vest zaradi marsičesa, kar bi lahko naredili za svoje zdravje in zdravje, tistih, ki nam zaupajo, pa tega nismo storili.

To številko so za vas pripravili Sanja Lončar, Damjana Goter, Adriana Dolinar, Anton Komat, Simona Šket, Nara Petrovič, Christina Berk in Boris Blažič

V januarskih novicah preberite:

- str. 4. Rak je bolezen civilizacije**
- str. 6. Kako se lotiti raka**
- str. 10. Ljudje proti raku**
- str. 12. Ljubezen—ključ do uspeha**
- str. 13. Živila kot zdravila**
- str. 20. Ni varnih doz pesticidov**
- str. 22. Kozmetika in rak**
- str. 24. Koledar dogodkov**
- str. 26. Novice**



A. Vogel

Alfred Vogel (1902-1996), en najpomembnejših pionirjev naravnega zdravilstva v 20. stoletju.

Zanimivost:

Poglavja o raku, zapisana v izvirniku *Der kleine Doktor* (Ljudski zdravnik), boste zaman iskali v slovenskem prevodu. Tega poglavja ni. Mogoče so odgovorni v naši založbi menili, da so Voglovo mnenje o vzrokih in opisani načini zdravljenja rakavih obolenj preveč alternativni. V drugih državah jim to ni prišlo na misel.

Na teh straneh objavljamo le povzetek poglavja, ki v izvirniku zajema 25 strani.

Rak je bolezen civilizacije

V vseh stotih predavanjih, ki sem jih v zadnjih 60-ih letih imel v številnih deželah po svetu, poslušalcem nisem hotel govoriti o tem, kako naj se soočijo z boleznijo in s pomočjo katerih naravnih zdravil lahko ozdravijo, temveč sem jim skušal pokazati predvsem, kako naj bolezen preprečijo. Slednje je namreč preprostejše kot zdravljenje. Ko sem govoril o raku, sem hkrati vedno znova opozarjal na to, da je pred 60-imi leti – če statistika ne laže – umrl za rakom vsak trideseti, danes pa že vsak četrti prebivalec civiliziranih dežel, kjer se vedno bolj oddaljujejo od naravne prehrane in naravnega načina življenja.

Rak je bolezen civilizacije

Popolnoma sem prepričan o tem, da se rak kot civilizacijska bolezen na eni strani pojavlja kot posledica pomanjkanja, na drugi strani pa zaradi izobilja in čezmernega hranjenja. To nesorazmerje je prispevalo, da je vedno več telesnih celic degeneriranih in biološko neuravnoteženih. Preveč beljakovin v prehrani povzroči presežek kislin, in prav to je lahko zelo pomemben vzrok za nastanek raka, ob tem pa še številna kemična zdravila z neželenimi stranskimi učinki. Vse to obremenjuje jetra, ki kot sicer največji razstrupilni organ svoje naloge ne morejo več zadovoljivo opravljati. Stalne zastrupitve porušijo ravnotežje v celicah, ki se sčasoma niso več sposobne naravno regenerirati – pride do degeneracije in naprej do atopičnih, patoloških celic, ki jim že rečemo rakave. Rak je glede na vsa moja opažanja, do katerih sem prišel na številnih potovanjih in glede na vse pogovore z raziskovalci in znanstveniki, res civilizacijska bolezen.

Sedem pravil preprečevanja raka

PRVO PRAVILO

Živimo v napetih, zapletenih časih, bombardirani z uspehi in razočaranji. Namesto, da si prizadevamo za vsako ceno obvladovati težave, se raje potrudimo ohraniti svoje ravnotežje in notranji mir. Če pustimo, da se nas polastijo skrbi in strahovi, ne smemo biti pre-

senečeni, ko začne naše zdravje pešati... Mentalni pritisk povzroča krč tudi na nivoju celic in jih poškoduje. Nenehni stres v telesu deluje kot fizično zastrupljanje celic, to pa pomembno prispeva k nastanku raka.

DRUGO PRAVILO

Uživajte naravno hrano, v čim manj predelani obliki. Pravilna prehrana je veliko pomembnejša, kot ste morda mislili. Potrjeno dejstvo je, da rafinirana, osiromašena hrana z ostanki pesticidov in umetnimi dodatki, pripravlja temelj za nastanek raka. V hrani naj bi prevladovala živila, ki zagotavljajo bazičnost. Tudi pomanjkanje pomembnih rudnin in nenasičenih maščobnih kislin prispeva k degeneraciji celic. Nepravilna presnova in neravnotežje v črevesni flori, ko hrana zavre (stalno nape-njanje), sta prav tako med poglavitnimi vzroki raka...

TRETJE PRAVILO

Svojih telesnih tekočin ne smemo zastrupljati s kemikalijami. Izogibati se je treba zdravilom, ki jih uporabljajo pri kemoterapiji, saj lahko zmotijo normalen celični metabolizem. Zelo nevarne so predvsem kemikalije, ki bazirajo na premogovem katranu. Pretirana uporaba tablet in pomirjeval prav tako ruši biološko ravnotežje, tako fizično kot tudi mentalno. Kadijci sami sebe zavarajo z opravičili, da nikotin ni tako škodljiv, vendar je dokazano, da je benzopyrene (katran) v cigaretah kancerogen.

ČETRTO PRAVILO

Le oseba, ki je ostala brez nog, ve, kaj pomeni življenje, v katerem lahko uporabljamo noge. Mi pa iz dneva v dan ponavljamo napako in se vozimo, namesto da bi hodili. S tem oropamo telo osnovnega vira moči. Hoja in planinarjenje nam pomaga do globljega dihanja, ki zagotavlja dovolj kisika za zdravje in elastičnost naših celic. Rakavim celicam primanjkuje kisika. Zato, ker je ravno pomanjkanje kisika en izmed poglavitnih vzrokov celične degeneracije,

ne smemo podcenjevati pomena zadostnega vnosa kisika v telo.

PETO PRAVILO

Poskrbite, da vaše celice ne bodo pod vplivom nepotrebne fizične iritacije. Jetrom moramo posvetiti več pozornosti kot katere-mukoli drugemu organu. Ob zdravih jetrih je skoraj nemogoče, da bi se v telesu razvil rak. Jetra so glavna linija obrambe pred rakom, in rakotvorna sprememba celic ni možna, dokler ta fantastičen laboratorij pravilno deluje. Zato si moramo za učinkovito delovanje jeter na vso moč prizadevati.

ŠESTO PRAVILO

Danes je znano škodljivo delovanje radioaktivnega sevanja, zato se moramo pred njim obvarovati. Pri tem ne mislimo le na radij in X-žarke, ki so dvorezni meč za celice, temveč tudi vse večje sevanje iz ozračja...

SEDMO PRAVILO

Endokrine žleze imajo v telesu pomembno vlogo, zato moramo poskrbeti tudi za njihovo nemoteno delovanje. Nekateri porušijo ravnotežje, ker svoje žleze (še posebej reproduktivne) preveč izčrpavajo, drugi trpijo, ker so to energijo preveč omejili. Eno in drugo lahko prispeva k rakotvornim spremembam v celicah, zato je harmonija v čustvenem življenju nujen pogoj za ohranitev zdravja.

Voglavi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige Alfred Vogel, Der kleine Doktor



Kako se lotiti raka?

Na svetu obstaja veliko metod, ki merljivo, dokazljivo in uspešno pomagajo. Ne glede na posamezne razlike v postopkih, imajo vse uspešne metode skupni imenovalce.

- Notranja sprememba
- Spremenjen način prehrane
- Temeljito razstrupljanje telesa

Deluje preprosto, vendar ni. Hirneise pravi: »Kemoterapija ni enostavna, a je za mnoge sprememba načina prehrane in pogleda na svet veliko težja. Zato je tako malo ljudi, ki pozdravijo raka.«

Zdravljenje zahteva iskanje in odpravljanje vzrokov, prevzemanje odgovornosti za svoje stanje in svoje zdravje, disciplino pri osebni spremembi, prisotnost tukaj in zdaj, opuščanje jeze, stra-

hu, skrbi, pohlepa, žalosti, odpuščanje in izpuščanje, spremembo v načinu prehrane... Zato mnogi izberejo lažjo pot, kjer odgovornost prenesejo na neznanca v beli halji. Operacije, kemoterapija in obsevanja so za mnoge lažja pot, kar je, seveda, paradoksalno.

»Zdravnik je obljubil, da mi bo boljše po desetih kemoterapijah.« »Markerji so v redu, zdaj sem zdrav.« A res?

Kemoterapija je najbolj sporen del uradnega »zdravljenja« raka. Produkt dolgoletnega preučevanja Lotharja Hirneiseja je tudi knjiga z naslovom »Kemoterapija pozdravi raka in Zemlja je ploščata« (Chemotherapy heals cancer and the world is flat).

O neučinkovitosti kemoterapije se kopičijo raziskave, ki jih je na pregleden in dokumentiran način predstavil tudi raziskovalec in znanstvenik Heinz - Uwe Hebohm v knjigi Kažipot - Zdravljenje raka (Založba Mavrica). »Realisti ocenjujejo, da s kemoterapijo kurativa, to je trajna ozdravitev, uspe v približno petih odstotkih primerov. S temi statističnimi podatki se strinjajo tudi vodilni znanstveniki, a njihovi glasovi se v javnosti zaradi glasnosti privrženecv kemije in donečega molka nepoznavalcev le težko slišijo.«

Več od dolge zgodbe naj pove podatek, objavljen v Brit. J.Cancer št. 54 (661-667), kjer opisujejo rezultate ankete, izvedene v McGill Cancer Center, v Kanadi. Zdravniki so prosili, naj si zamišljajo, da so sami zboleli za pljučnim rakom in naj se odločijo za eno od šestih možnih kemoterapij, ki bi si jih predpisali. 58 od skupno 79 onkologov (približno 70 %) je menilo, da je vseh šest predlaganih terapij nesprejemljivih - zaradi neučinkovitosti kemoterapije pri pljučnem raku in hudih stranskih učinkih.

Obrnimo smer

Če je rak stanje, v katerem se znajdemo, ko zaradi toksikacije, povzročene s hrano ali stresom, pride do kolapsa imunskega sistema, ne more biti rešitev pospešeno uničevanje imunskega sistema.

Kemoterapija sistemsko pobija vse hitrodeleče se celice, kakršne sestavljajo tudi skoraj ves naš imunski sistem. Zato vse več raziskovalcev išče v drugi smeri. Kako bi lahko okrepili imunski sistem in telesu pomagali, da samo premaga oz. pozdravi rakave celice?

Špansko sonce za vaše zdravje v ALOE VERI

VERDALOE sok španskega proizvajalca je pripravljen iz ekološko vzgojenih rastlin, kupec vedno dobi zadnjo žetev, s tem pa svež sok in učinkovine.



...prvi in 18 let v Sloveniji
...na tisoče zadovoljnih kupcev

Prodajna mesta: specializirane trgovine po Sloveniji.

Prodaja in informacije: 01 72 194 71

Podoblastvo zastopnik: NUTEX, d.o.o., Dol pri Ljubljani

Rešitve, ki jih ne poznamo

Vrsta pristopov je v tem že uspešnih. Imajo pa pomanjkljivost, da svoje uspehe dosegajo s sredstvi, ki ne terjajo milijard za opremo in draga zdravila, zato farmacija za njihove uspehe ne kaže veliko zanimanja.

V Sloveniji se pogosto ustvarja napačen vtis, da preverjenih drugačnih metod sploh ni, in vse pristope, drugačne od tistih, ki jih poznajo naši onkologi, vržejo v koš mazaštva.

V ZDA in Nemčiji zavarovalnice krijejo vsaj del stroškov za nekatere dopolnilne zdravilne metode. V ZDA organizirajo tudi znanstvena srečanja in izdajajo strokovne revije o dopolnilnih zdravstvenih metodah.

Vse uspešne metode začenjajo zdravljenje z iskanjem vzrokov. Sledijo različne metode, s katerimi skušajo telo razstrupiti (z nadzorovanim postom, s sveže stisnjenimi sokovi, z uživanjem kalčkov, superživil ali česa podobnega).

Obstaja veliko načinov aktivne terapije, ki delujejo na rakave celice.

Očiščevalen lastni ogenj

Zelo zanimivo je spoznanje o tem, kako vročina aktivira imunski sistem. Na mnogih klinikah celo namenoma ustvarjajo **kontrolirane okužbe**, ki jih spremlja vročina. Tako aktivirajo zaspali imunski sistem in v vročini dobesedno skurijo tudi rakave celice.

Dokazi o učinkih **vročinske terapije (hipertermije)** so spodbudili tudi razvoj različnih postopkov lokalnega segrevanje rakavega tkiva na temperaturo med 41 in 42 stopinj Celzija. V ta namen uporabljajo različne pripomočke, obkladke, uvajanje katetra z mikrovalovnim grelcem in podobno.

Spodbuda lastne obrambe

Obstaja vrsta naravnih imunostimulansov. Mednje sodijo aloe vera, alge in ječmenova trava - prave zakladnice snovi, ki delujejo kot spodbujevalci imunskega sistema in pomagajo pri razstrupljanju.

Ekstrakt ameriškega slamnika aktivira obrambne celice makrofage. Te imajo vodilno vlogo pri iskanju, uničevanju in presnavljanju celic tumorjev.

Ekstrakt bele omele je v Nemčiji najpogostejše predpisano dopolnilno zdravilo proti raku. Vbrizganje ekstrakta bele **omele** v tumorozno tkivo je en izmed pristopov antropozofske medicine, temelječe na raziskavah dr. Rudolfa Steinerja. Antropozofske klinike v Švici, Nemčiji in Avstriji

Prilagodite svojemu telesu najboljši vrhunski in preizkušene izdelke za zdravo življenje!

www.avita-katalog.com

Vsestranski zdravilni Avita®

Mladino stiskano laneno olje

Je čistilo in olje iz hladno stisnjenih lanenih semen. Ima 100% čistost in vsebuje vse hranilne snovi. Pri stiskanju olja iz hladno stisnjenih lanenih semen se ne segreje nad 40°C, zato se v njem ohranijo vse hranilne snovi. Polnjenje v steklene steklenice, ki so jih prej očistili s hladno stisnjenim lanenim oljem. Uporabljamo ga za solate, pijače, jela, za kuhanje, polnjenje, čiščenje in tudi za masažo.

Knjiga o zdravljenju raka - avtor: Lother Hirnbe: »Chemotherapy heads cancer and the Earth is flat« (Xenoterapija porazvira in Zemlja je ploskata). Zbiranje pravih 100 učinkovitih terapij in priporočil na 56 programov za zdravo življenje, 7 delovni listi.

Avita®

Dr. med. L. Hirnbe, Dr. med. L. Hirnbe, Dr. med. L. Hirnbe
In: Avita® 01/2003 14. 03. (vse delovne listi)
Zbiranje pravih 100 učinkovitih terapij in priporočil na 56 programov za zdravo življenje, 7 delovni listi.
www.avita-katalog.com



so zelo uspešne pri zdravljenju raka.

Ekstrakt timusa (priželjca) je prav tako učinkovit pospeševalec delovanja imunskega sistema.

Podobno učinkujejo tudi **ekstrakti ženšena, hrustanca morskoga psa in lentinan** (iz gob shitake). Vsem je skupno močno stimuliranje imunskega sistema, ki predramljuje začne prepoznavati in uničevati rakave celice.

»Pomanjkljivost« vseh naštetih snovi je samo v tem, da so naravne in delujejo le, če so pravilno pridobljene in pripravljene. Zato so za masovno in dobičkonosno proizvodnjo nezanimive.

Če povzamemo zelo zanimivo teorijo, ki jo kot povzetek vseh svojih spoznanj navaja Hirnbe, je rak odgovor telesa na kopičenje snovi, ki jih telo ni uspelo pravilno presnoviti. Pri stresu se kopičijo hormoni, ki so telesu v breme, pri nepravilni prehrani pa se kopičijo drugi strupi, s katerimi telo ne zna ravnati. Zato (po Hirnbejeju) telo ustvarja tkiva, ki se lahko prehranjujejo s temi snovmi, in jih tako uporabijo in umaknejo »iz obtoka«.

V tej luči lažje razumemo uspehe, ki jih ima pri zdravljenju raka tudi **jemanje določenih encimov**. Posebej tistih, ki cepijo beljakovine

(proteaze). To se ujema tudi z mnenjem A. Vogla, ki kot enega izmed vzrokov raka navaja pretiran vnos beljakovin, ki jim telo ni več kos.

Med snovi, v zvezi s katerimi poteka veliko raziskav, sodijo tudi **zaviralci angiogeneze**. To so snovi, ki preprečujejo nastajanje novih živic, s tem pa tudi širitev rakave tvorbe. Znanstvenikom je uspelo iz urina izolirati angiostatin in endostatin, ki sta se v poskusih odlično obnesla. Težava je le v tem, da umetna različica ne deluje.

Da bomo morali resneje razmišljati o možnosti zdravljenja z lastnim urinom, nakazujejo tudi uspehi **urinoterapije**. Zaradi predsodkov se večini ideja, da bi spili lasten urin, gnusi, vendar je seznam pričevanj pozdravljenih primerov raka fascinanten. Po razlagi raziskovalcev, ki so se poglobili v to metodo, gre za dejstvo, da prisotnost raka v telesu povzroči nastajanje lastnih antiteles za lastno obliko raka. In ta antitelesa se izločajo z urinom. Ko jih z zaužitjem urina znova spravimo v obtok, močno stimulirajo imunski odziv in očitno zelo dobro vedo, kaj jim je v telesu početi.

Vesna Godina, ki v *Vivi* že dve leti obsežno piše o svojih izkušnjah z **livingstonsko terapijo**,



Zavedamo se, da je prostor, ki ga imamo na voljo v naših novicah precej omejen. Smo le smerokaz, do bolj poglobljenih spoznanj in konkretnih napotkov pa se boste morali prebijati sami.

Na srečo je veliko znanja in izkušenj že na voljo v knjigah, ki vam bodo v veliko pomoč pri preprečevanju ali premagovanju raka.

Leksikon vseh tako konvencionalnih kot tudi nekonvencionalnih terapij je knjiga (lahko bi ji

jo, kot značilnost slednje navaja tudi izdelavo cepiva, ki ga naredijo z namenom stimulacije lastnega imunskega sistema.

V Mehiki zdravijo z **vitaminom B17**, o čemer boste lahko več prebrali na naslednjih straneh. Osupljiv je tudi dosežek **dr. Budwigove**, ki ji je celo uspelo pozdraviti rakave celice in jih vrniti v normalo. Tudi njenemu delu namenjamo več prostora v nadaljevanju.

Pred kratkim je znanstveno javnost razburila novica o poceni in dosegljivem zdravilu **DCA**, ki obstaja že vrsto let, in so ga koristili za zdravljenje težav v presnovi. Snov obstaja že tako dolgo, da je patentna zaščita potekla. Farmacija ni zainteresirana za klinične poskuse, kljub zelo obetavnim rezultatom laboratorijskih raziskav, ki so pokazali, da DCA selektivno ubija rakave celice pljučnega in možganskega raka ter raka dojke in ne prizadene zdravih celic. Dikloracetat (DCA) je ob tem skozi dolgoletno uporabo potrjen kot varna učinkovina in, ker je sintezna snov, je proizvodnja zdravila poceni - za razliko od vseh prej naštetih naravnih (in zato dragih) učinkovin. Očitno farmaciji tudi ta scenarij ni po godu. Zdi se, da ji je edino vodilo dobiček in ne naše zdravje.

Dobre knjige...

rekli tudi temeljita enciklopedila) že omenjenega Lothara Hirneiseja (Kemoterapija zdravi raka in zemlja je ploščata). Slaba novica: knjiga je na voljo le v angleščini. Dobra novica pa je da jo lahko dobite v Sloveniji.

Druga zelo dobra knjiga, ki z mero in znanstveno utemeljeno predstavlja priložnosti in omejitve različnih pristopov je Kažipot-zdravljenje raka, Heinz-Uwe Hobohma (Založba Mavrica).

Zelo smo veseli, da je tudi knjiga *Rak - problem in rešitev* Dr. Budwigove, ko pišemo te vrstice že v pripravi in jo boste kmalu lahko brali v Slovenščini.

Med knjige, ki se ji mnogi lahko zahvalijo, da so danes še med nami zagotovo sodi tudi knjiga Rudolfa Breussa *Zdravljenje raka in leukemije*.

Pri založbi AJDA je na voljo tudi knjižica *O raku*, ki povzema antropozofski pogled in tera-

IMUNSKI SISTEM - bojevniki v mikro svetu, ki ščitijo človeško življenje mag. Boris Blažič



V modernem svetu naš imunski sistem trpi bolj kot kdajkoli prej. Stres, nezdrava prehrana, onesnaževanje, pomanjkanje gibanja so le nekateri izmed faktorjev, ki oslabijo naš imunski sistem. Tudi s starostjo se naša imunska odpornost zmanjšuje. Po 40 letu, ko se začne obdobje

pijo.

Ker večina metod zahteva razkisanje telesa lahko v tej številki le ponovimo priporočilo za knjigo Alkalizirajte ali umrite, ki smo jo v prejšnjih novicah že predstavili.

Niso vse metode enako učinkovite pri vseh bolnikih in pri vseh oblikah raka. Tisto, kar je pozdravilo vašega prijatelja ni nujno rešitev za vas. Zato spoznajte in začutite, kaj je vaša pot.

Ko ste v stiski in stresu, se je zelo težko odločiti. Odgovornost do lastnega zdravja je spoznati problem in rešitev, ko imamo več časa in širši manevarski prostor. Če boste dobro opravili »domačo nalogo« se z zdravljenjem raka ne boste morali srečati, ker boste že veliko storili na njegovem preprečevanju.

Če pa se to kljub vsemu zgodi boste veliko bolj pripravljeni in vaše možnosti za pravilno odločanje bodo večje.

rakavih obolenj, pade imunska odpornost na polovico in se še naprej zmanjšuje. Posledično se zato bolezni, tudi rak, hitreje razvijejo.

Človeško telo sestavlja 60 trilijonov celic. Med njimi je cca. 500 milijard mikro-bojnikov – naš imunski sistem, ki ščiti telo pred stalnimi vdori sovražnih mikrobov. Ena od bistvenih komponent našega imunskega sistema so celice naravne ubijalke. V telesu so odgovorne za naravno imunost. To so bele krvne celice (limfociti) predprogramirane za uničevanje rakavih in z virusi (povzročitelji prehlada, gripe, hepatitisa B in C, SARS,...) okuženih celic. Ko se celice naravne ubijalke aktivirajo, reagirajo na dva načina. Sproščajo citokine (signalne proteine), ki spodbudijo še druge imunske celice (T in B limfocite – celice odgovorne za pridobljeno imunost) ali pa učinkovito uničujejo z virusi okužene ali rakave celice. Celice naravne ubijalke so v telesu za obrambo na voljo takoj, T in B limfocite pa mora telo šele »izdelati« in jih »priučiti«, ko pride v stik s sovražnimi mikrobi.

Pri virusnih obolenjih (prehlad, gripa), aktivirane celice naravne ubijalke, bistveno pripomorejo k zmanjšanju časa trajanja in jakosti simptomov bolezni (temperatura, kašelj, vneto žrelo,...), bolezensko počutje pa se močno izboljša.

Celice naravne ubijalke so lahko zatrte zaradi kroničnih bolezni. Nizka je aktivnost teh celic pri avtoimunih boleznih. Pri pacientih z masivnim malignim obolenjem je aktivnost teh celic znižana. Med kirurškim posegom na tumorju se lahko maligne celice sprostijo v obtok in razvijejo se metastazna žarišča. Še več, učinek operacije in anestezije negativno vpliva na imunski sistem. Kemoterapija in radioterapija močno oslabi aktivnost celic naravnih ubijalk, zato je zelo pomembno čim bolj zmanjšati uničujoči vpliv teh terapij na imunski sistem. Pri rakavih bolnikih z metastazami je čas preživetja v neposredni soodvisnosti z nivojem aktivnosti teh celic.

»Za kakovost življenja skušajmo odstraniti vse faktorje, ki zmanjšujejo imunsko odpornost. Skušajmo se ščititi pred rakom ali virusnimi infekcijami. Starosti se ne moremo izogniti, lahko pa vzdržujemo visoko raven imunske

Ljudje proti raku

tekst: Sanja Lončar

odpornosti. Če pa žal zbolimo, nam zdravniki in zdravila lahko pomagajo okrevati. Kar pa nas dejansko pozdravi, je zdravilna moč, ki jo imamo v sebi. Povečevanje imunske odpornosti je ključ za vzdrževanje zdravega življenja.» (dr. Ghoneum)

V zdravniških krogih v svetu je dobro znano, da nekatere velike polisaharidne molekule (npr. vlaknine iz nekaterih gob, mikroorganizmov, rastlin) lahko stimulirajo imunske celice in tako znatno okrepijo imunsko odpornost organizma. Žal ta njihova lastnost pri zaužitju ne pride do izraza, saj se v glavnem neprebavljene izločijo iz telesa. Če pa se te velike polisaharidne molekule iz rastlinskih vlaknin, razcepi na mnogo manjše komponente imenovane hemiceluloze pa se njihov učinek pomnogoteri.

Ko pogledamo društva, ki v Sloveniji združujejo bolnike z rakom ali se želijo boriti proti njemu, opazimo različne pristope. O tistih, ki so ustanovljeni le zato, da bi farmacija lažje sponzorirala izbrane zdravnike, in da bi s pomočjo tovrstnih društev lobirali v zavarovalnici za hitrejšo odobritev najdražjih zdravil, je škoda besed. V drugi skupini so društva, ki skrbijo za izboljšanje pacientovega položaja (vendar ne posegajo v doktrino). Prizadevajo si za več postelj, krajše čakalne dobe, nabavo novih diagnostičnih in terapevtskih pripomočkov. Tretji čakajo, da medicina naredi svoje, potem skušajo bolnikom pomagati z izmenjavo izkušenj, s psihološkim svetovanjem, organizirajo delavnice za bolj zdrave načine prehranjevanja, umetniško terapijo in podobno. Četrti pristop pa lahko prepoznamo v delovanju manj formalnih društev, gibanj in posameznikov, ki jih država pogosto obravnava kot marginalne, ezoterične, fanatične ali neresne pristope. Takšni posamezniki ali skupine so pozdravili raka z nekonvencionalnimi metodami in so o svojih izkušnjah pripravljali javno spregovoriti. Njihove izkušnje so zelo dragocene in so mnoge opogumile, da so prevzeli odgovornost za svoje zdravje in si poiskali lastno pot. Lojze Peterle je tako javno spregovoril o koristi postenja, za katerega meni, da mu je odločilno pomagalo očistiti telo. Izjave našega nekdanjega predsednika so skoraj dve leti burile duhove in ortodoksne zdravnike spravljale ob pamet. Klub naravnega zdravlja zagovarja presnojedstvo, zavod Preporod post, Vesna Godina piše in vodi delavnice o livingstonski terapiji. Pričevanja vseh omenjenih so avtentična, vendar ne smemo pozabiti, da vsak lahko govori le o svojem primeru in da ni nujno, da metoda, ki je bile pri nekom uspešna, predstavlja rešitev za vse.

In kaj si še želimo?

Ko sem prvič slišala za nemško fundacijo Ljudje proti raku (Menschen gegen Krebs) so mi mravljinci, ki sem jih začutila povsod po telesu, dali vedeti, da je to tisto, kar potrebujemo. Ustanovitelj fundacije, Lothar Hirneise, je prepotoval ves svet in si na lastne oči ogledal najrazličnejše pristope k zdravljenju raka. V treh letih je obiskal skoraj vse evropske



BioBran
MGN-3 Arabinoside Concentrate
30 tablets - 220mg each

BioBran 1000
MGN-3 Arabinoside Concentrate
30 tablets - 220mg each

NaturaMedica d.o.o.
www.naturamedica.si

- aktivira obrambo organizma
- priporoča se pred, med in po močnih terapijah z zdravili, obsevanjem in rekonvalescentom
- pripravljen iz riža bran in modificiran z encimi iz gob šitake; bogat je s polisaharidi, proteoglikani kot arabinoksilan in ostalimi hemicelulozami
- naraven, primeren tudi za vegetarijance, brez gensko spremenjenih organizmov
- priporočajo ga zdravniki po vsem svetu

Dodatne informacije na: www.biobran.org
Naročite ga v lekarnah, nekaterih spec. prodajalnih ali v spletni trgovini na: www.naturamedica.si

države, Mehiko, Rusijo, Kitajsko, Bahame, ZDA, da bi se prepričal, kaj deluje in s kolikšnim uspehom.

Fundacija deluje tako, da izšola svetovalce, ki se zelo dobro spoznajo na vse možnosti konvencionalnih, tradicionalnih, dopolnilnih in alternativnih metod.

Lothar Hirneise pravi: »V tem trenutku potrebujete nekoga, ki je objektivni, dobro informiran in nima osebnega interesa. Takrat so ponavadi vaši družinski člani in prijatelji enako emotivni kot vi. Mnogi napačno menijo, da so zdravniki objektivni. Niso. Razumeti morate, da ste za zdravnika pacient in kupec obenem. Ne glede na to, ali se obrnete na zdravnika ali zdravilca, vam bo poskušal prodati tisto, kar ima na prodaj. Veliko življenj bi lahko rešili, če bi potrebe vsakega pacienta preučili zares objektivno.«

Zato je pogoj za svetovalce, ki sodelujejo v fundaciji Ljudje proti raku, da ne smejo biti ponudniki nobene terapije. Če se znajdete pred dejstvom, da je v vašem telesu rakasta tvorba, vam ti svetovalci lahko podajo popolne informacije o vsem, kar imate na voljo, kaj si lahko od katere terapije obetate, kaj sprejema vaša zavarovalnica in podobno. Na vašo željo so z vami tudi pri pogovoru z zdravnikom in vam pomagajo s poštenim dialogom priti do najboljših rešitev.

Smo že dozoreli, da bi takšna organizacija zaživela tudi v Sloveniji? Če ste pri branju teh vrstic prepoznali lastno poslanstvo, je čas, da kaj takega uresničimo, v dobro sočloveka in vseh nas.

Več o fundaciji Ljudje proti raku lahko preberete v člankih, ki smo jih prevedli in jih objavljamo na www.zazdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo / o zdravju. Drugi linki:

Link na stran "Menschen gegen Krebs"

<http://www.krebstherapien.de/>

Članek v angleščini o knjigi Lotharja Hirneisa:

<http://www.krebstherapien.de/ode.pdf>

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko v specializiranih trgovinah Sanolabor dobite široko izbiro koristnih prehranskih dopolnil in naravnih zdravil.

Ponujamo vam izdelke iz klamatskih alg in chlorelle, aloe vero, OPC kapsule, naravne vitamine, kokosovo maščobo, sokove Dr.Steinberger, pripravke iz echinaceje, celotno paleto probiotikov ...

Ponujamo vam tudi naravno kozmetiko Dr.Hauschka, Weleda, Logona, Sante, Bergland, ter higienski program Natracare.

Seznam trgovin z naslovi in telefoni si preberite na www.sanolabor.si

Vabljeni v svetovalni kotichek projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave«
Svetovala bo Adriana Dolinar

22. 01. Sanolabor Postojna (09-14.)

26. 01. Sanolabor Domžale (10-15.)



Težave?

Nepogrešljivi pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

biološki certifikat OTCO

NutriFlora, FloraZym, NutriMax

vzporedna terapija pri jemanju antibiotikov in po njej tudi za otroke in nosečnice

VI-DA studio

tel.: 01/256 74 74
info@vidastudio.si
www.vidastudio.si

Brezpogojna ljubezen kot ključ do zmage



Pred nekaj meseci smo dobili e-pošto z naslednjo vsebino: »Vse, o čemer pišete, sem na lastnem telesu dokazala, da drži! Nihče več me ne more prepričati, da prehrana nima velikega vpliva na naše zdravje. Prebolela sem raka, veliko sem videla in veliko vem... Simona Šket«

Na Simonini spletni strani smo prebrali zgodbo o njenih šestindvajsetih letih boja proti hudi bolezni in trinajstih operacijah, ki so se začele že pri rosnih štirih letih. Upamo, da ne bo usoda prav nikomur izmed vas namenila takšne trnove poti. Hvaležni smo, da lahko objavimo nekaj Simoninih razmišljanj.

»Diagnoza ni več sinonim za smrt, saj jih veliko preživi. Tisti trenutek, ko izveš, kaj se pravzaprav s tabo dogaja, se najprej postaviš v vlogo žrtve, ki čaka, kdaj bo nehalo biti srce. Ko preživiš zdravljenje in ugotoviš, da še vedno dihaš, se pričneš zavedati pomena enkratnega življenja. Pravi boj se začne šele takrat, ko je uradnega zdravljenja konec. Spet si prepuščen samemu sebi in točno veš, da moraš spremeniti stare vzorce svojega življenja. Koliko dobro ti to uspe, toliko več možnosti za preživetje imaš.

Dovolj dolgo sem si risala načrte srečnega življenja, da mi je končno uspelo. Našla sem pravega in samo mojega! Prvo pravilo je, kdor išče, ta najde! Lahko bi čakala še danes, da bi kdo naredil kaj namesto mene, a zaman - spremembe ne bi bilo. Morda sploh ne bi mogla pisati svoje življenjske zgodbe. Danes pa s ponosom tipkam po tipkovnici in stavki kar sami letijo na papir.

Ljubezen do življenja prihaja iz človekove notranjosti in, če je dovolj velika, imaš veliko možnosti zmagati. To pa ne pomeni, da živiš zaradi drugih. Živiš zaradi sebe, ker počneš tisto, kar ti rad počneš, ker dihaš po svoje, ker imaš dovolj rad samega sebe in ker si sposoben ljubiti drugega. V novih vzorcih nimamo več sovražnikov, vsi so naši prijatelji, saj v vsakem človeku poiščemo le tisto najlepše. Biti srečen, pomeni, da si končno našel samega sebe. V mladosti so nas namreč

največkrat iskali drugi!

Velikokrat me je bilo strah, danes pa zame strah sploh ne obstaja več - po mnogih letih sem ga končno premagala. Niti v podzavesti ni več prostora zanj, saj je najhujše že za mano! O vsem tem govorim naglas. Postala sem namreč dovolj zrela, da lahko to počnem. Vse, kar je takrat vrelo v meni, mora na dan!

Želim si, da bi vas bilo čim več meni podobnih, ki bi na ta način pomagali še drugim.

Ko je človek prizadet, se počuti nekoliko drugačnega od drugih in se zapre vase. To pa je le trpljenje in pot v neuspeh. Bolj si osveščen, bolj si lahko pomagaš. Če si že nisi mogel pomagati prej, zakaj zdaj molčiš in čakaš, da bo rešitev prišla sama od sebe? Sama ni prišla še k nikomur, pa tudi k tebi ne bo. Zavedaj se, kolikor daješ, toliko dobiš. Zdaj si najbrž v fazi pričakovanj, da ti bodo drugi pomagali. Krepko se motiš. Prvi korak moraš narediti sam! To pomeni, da moraš med ljudi, pa četudi si nekoliko drugačen. Doma te skoraj nihče ne bo opazil, niti slišal, kolikokrat kličeš na pomoč. Pojdi v družbo in se začni ponovno prebujati! Življenje gre naprej in lahko si ga zelo polepšaš, saj se šele zdaj zavedaš, da potrebuješ za dihanje kisik.«

Na www.simona-sket.org lahko preberete več Simoninih nasvetov, program brezplačnih predavanj in druge koristne informacije.

Naših novic hitro zmanjkuje na info točkah. Zagotovite si svoj izvod!

Nakažite 7 EUR prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec prišle na želeni naslov.

Prispevek nakažite na račun:
TR 02011-0255748080

Prejemnik: Društvo Ognjič, Muchejeva 5, Ljubljana, Namen: Prispevek za obveščanje.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail damjana.goter@gmail.com. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.



Živila kot zdravila

Rak ne nastaja iz zraka.

Njegova hrana so snovi, ki jih zaužijemo skozi usta, kožo, dihala...

Če so te snovi za telo breme, če jih ne zmoremo pravilno presnoviti, ali če sami v telesu ustvarjamo snovi, ki jih telo ne potrebuje, ustvarjamo hrano za rakave celice.

Pri raku velja splošno strinjanje, da zdravljenje zahteva močno spremembo na jedilniku. Ekološko pridelana zelenjava in sadje, soja, jedrca, kalčki, polnovredna žita, čim manj sladice... to je scenarij uspeha tistih, ki so izbrali zdravje.

Nekatera živila so v tako veliko pomoč, da jih upravičeno lahko imenujemo zdravila.

Nekatere snovi oz. živila še posebej navdihujejo raziskovalce. Klorofil, ditiolioni v zeljnicah, (snovi, ki telo ščitijo pred agresivnim delovanjem kemikalij), brokoli, soja, korenček, zeleni čaj, grozdne pečke, granatno jabolko, laneno in sončnično seme, kokosova maščoba, da ne omenjamo že zelo znanih in preverjenih superživil kot so sok aloe vere in kakovostne alge ... Zato jim bomo posvetili nekaj več prostora.

Pripravili: Sanja Lončar, Damjana Goter in Nara Petrovič.

Soja - raka zdravi ali ga povzroča?

Porabniki smo že popolnoma zmedeni zaradi nasprotujočih si ugotovitev o soji. Začelo je Delo s članki o tem, da je varna le v fermentirani obliki. Sledile so ugotovitve o nevarnosti estrogena in da moškim, ki jo uživajo, zrastejo prsi. Kapljo čez rob smo doživeli pred dvesta tednoma v brezplačniku Dobro jutro z zapisom, da je vsa soja na naših policah, vključno z ekološko, gensko spremenjena.

In komu verjeti? Po pazljivem branju argumentov nasprotnikov soje, smo vedno prišli do sklepa, da so njihove trditve slonele na posledicah uživanja gensko spremenjene soje. V državah, kjer so pred takšno sojo še varni, (npr. Japonska) ni niti sledu o težavah, ki jih opisujejo Američani.

Iz vsega naštetega spoznamo le to, da se je resnično treba izogibati gensko spremenjeni soji, zato nas je dodatno zaskrbelo izjava dr. Mojce Gabrovšek v časniku Dobro jutro, da gensko nespremenjene ni več. Poročila o

pregledu vzorcev ekološko pridelanih izdelkov v naših trgovinah to izjavo demantirajo. Ekološko pridelana soja in izdelki iz nje so varni. Pri drugi soji pa bodite previdni.

Citirano izjavo lahko razumemo le kot poskus demoraliziranja Slovencev, ki so se ob tem - tako kot še nikoli v preteklosti - mobilizirali in se na vseh koncih Slovenije borijo za cone brez gensko spremenjenih posevkov.

Na vsakem koraku opazimo, da poskuša konvencionalna industrija diskreditirati ekološko pridelavo in zмести porabnika. Tako so inšpektorji od proizvajalcev ekološkega tofuja zahtevali umaknitev oznake, da je brez GSO, z razlago, da pravilnik ne dovoljuje navajanja, česa v živilu ni. (Npr. brez sladkorja, brez GSO, brez holesterola...).

Toliko o politiki in kapitalskih interesih. Še vedno pa nismo odgovorili, ali je soja koristno živilo v boju proti raku. Stotine znanstvenikov je potrdilo, da soja JE super živilo. Soja je prava zakladnica zelo zdravih snovi, ki pomagajo preprečevati raka in ga zdraviti:

- **izoflavoni** (posebej pomembna sta dva izoflavona genistein in daidzein) blažijo simptome tistih vrst raka, ki so povezani s hormoni, in ovirajo nastajanje novih krvnih žil v tumorjih. Izoflavoni se vežejo na celične membrane tam, kjer se sicer naselijo hormoni, povzročitelji rasti tumorjev;

- **fitinska kislina** je antioksidant, ki se veže na težke kovine in jih pomaga izločati iz telesa;

- **lignini** se vežejo na rakotvorne snovi v debelém črevesu, pospešijo njihovo izločanje in zmanjšajo njihov morebiten negativni učinek;

- **inhibitorji proteaze** zavirajo dejavnost encimov, ki povzročajo raka, in zmanjšujejo splošno tveganje, da do njega pride.

O koristnih lastnostih soje, posebej za ljudi s krvno skupino A, je pisal tudi D'Adamo, oče diete za 4 krvne skupine. Ugotovil je, da soja pri osebah s krvno skupino A označi rakaste celice in olajša delo imunskemu sistemu, ki jih, zahvaljujoč soji, lažje prepozna in »izloči iz igre«.

Zato ekološko pridelana soja JE sestavni del dobre strategije proti raku.

BIO-TOFU JABLANA

Izdelujemo ga iz ekološke (gensko nespremenjene) soje, po tradicionalnem japonskem receptu. Tako dobi značilno nežen okus.

Nato ga popečemo v sončničnem olju in začинimo z BIO sojino omako in dišavnicami. Odličen je v sendvičih in solatah - kot preliv uporabite Čičerkin namaz JABLANA.

Rižote ali testenine bodo še boljše, če jim na koncu dodate še POPEČEN TOFU JABLANA.

Naše izdelke poiščite v trgovinah

JABLANA,

Kalček,
E. Leclerc,
Zakladi Narave,
MAK

Agharti,
Dobra Misel,
Bio-SI,
ter v hipermarketih
Mercator v
Ljubljani, Novem Mes-
tu, Mariboru, Cel-
ju, Kopru, Portorožu,
Novi Gorici in Kranju.

Laneno olje

Povzeto po knjigi Rak problem in rešitev

Dr. Johanna Budwig je bila diplomirana farmaceutka, kemičarka in doktorica znanosti na področju kemije in fizike. Sedemkrat je bila predlagana za Nobelovo nagrado. Njej gre zasluga za prepoznavanje različnih maščobnih kislin v maščobah (prej nismo vedeli, iz katerih maščobnih kislin so določene maščobe sestavljene). Celo svoje življenje je posvetila raziskovanju vpliva maščob na zdravljenje tumorjev. Njene terapije so se pokazale kot izjemno uspešne. Nemška zavarovalnica svojim zavarovancem celo priznava del stroškov njene terapije raka. Umrla je leta 2003 v 94. letu starosti. Skoraj do konca življenja je bila neutrudna v zdravljenju obolelih z rakom in raziskovanju te bolezni.

Njena dieta pa je danes sestavni del holističnih pristopov zdravljenja v velikem številu klinik, ki so pri zdravljenju raka zelo uspešne. Njena knjiga Rak – problem in rešitev je v hrvaščini že izšla, v slovenskem jeziku pa je v pripravi. Njen pogled na raka je zelo celosten in zajema tako fizične kot tudi bolj subtilne ravni našega bivanja. Vredno se je seznaniti z njenimi ugotovitvami.

Dr. Budwigova je leta 1951 delala kot strokov-

njakinja za zdravila in maščobe na državnem uradu za zdravstvo – najvišjem organu v Nemčiji, pristojnem za verifikiranje načinov zdravljenja. Sodelovala je pri odobritvi različnih zdravil za zdravljenje raka, med njimi tudi skupine zdravil, ki vsebujejo žveplove spojine v kombinaciji z maščobami. S primerjavo različnih zdravil je prišla do ugotovitve, da igrajo maščobe zelo pomembno vlogo. Takrat pa še ni bilo možno ugotoviti, katere maščobne kisline se v preparatih nahajajo.

Kot poznavalka kvantne fizike je dr. Budwigova dojela, da je bistvo zdravja v pravilnem pretoku energije skozi celico in njenem pravilnem dihanju. Če celica ne diha, ji ne morejo pomagati nobena hranila. Selen, vitamini, aminokisline... vse to je dragocena hrana za celico, a le, kadar normalno diha in ima moč za normalno presnovo. Vemo, da v raka-stih celicah primanjkuje kisika. Kako spraviti kisik v celico in kako jo znova napolniti z življenjsko energijo pa je vprašanje, ki je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja.

Med vsemi maščobami, ki jih je raziskovala, so tiste v lanenem olju, v kombinaciji z mlečnimi proteini, ustvarjale največji energijski

MLINI IN KOSMIČNIKI

Najbogatejša ponudba lesenih, ročnih in električnih mlinov na kamen, s katerimi meljemo žita, z določenimi modeli pa tudi sojo in koruzo ter mline z valji iz plemenitega jekla, s katerimi lahko poleg žit meljemo tudi oljna semena, kot so mak in lan. Kosmičniki pa vam služijo za pripravo svežih kosmičev iz ovsa, ajde, pira itd...



SOKOVNIKI

Za vse, ki želijo uživati vsak dan sveže sokove, je na razpolago specialna izbira ročnih in električnih sokovnikov za prešanje čistih sokov ali stiskanje gostih sokov iz sadja in zelenjave, posebej tudi iz zelišč, žitne trave, korenja, kalčkov in listnate zelenjave za bolj zahtevne kupce.



ŽITA, SEMENA IN STROČNICE BIOTOP

Vsa zrna so kvalitetna, dobro očiščena, nepoškodovana in pridelana po evropskih standardih za ekološko pridelavo. Poleg že znanih vrst žit vam nudimo tudi žita brez vsebnosti glutena, kot so proso, ajda, amarant, kvinoja in pražita, ki ne povzročajo alergij, kot so pira, kamut in emer. Prav tako vam nudimo tudi več vrst semen za pripravo kalčkov, kot so rukola, alfa alfa, meti in rdeča redkvice ter glinene in steklene kaliinike.



LANENO SEME BIO TER HLADNO PREŠANO OLJE IZ LANENEGA SEMENA, ČRNE KUMINE, OLJNE REPICE,...

BIOTOP
www.zdravahrana-biotop.si
mediacor.celje@siol.net

Informacije, servis in naročila:
MEDIACOR, d.o.o.
Obrtniška ul. 9
3240 Šmarje pri Jelšah
T./F.: 03 817 11 77

Trgovina ZDRAVO:
TC Celeiapark
Aškerčeva 14
3000 Celje
T.: 03 544 14 60

potencial ter omogočale celicam ohraniti več solarnih fotonov, kot katera druga snov. Ravno nestabilnost elektronov, ki so pri lanenem olju v nenehnem gibanju, ustvarja močno elektromagnetno polje z negativnim nabojem. Z njimi reagira pozitivno nabita žveplovodikova skupina. Slednjo najdemo v aminokislinah metonin in cistein, ki jih je veliko v skutu oz. v mladem siru. Opisana kombinacija kot zaključena skupina hitro potuje po krvi do vsake celice in omogoča pravilno izmenjavo kisika in drugih snovi.

Dr. Budwigova ni eksperimentirala z izolirano linolno kislino. Kot sama poudarja, je pomembna kombinacija dvakrat nenasičene linolne kisline s trikrat nenasičeno linolensko, ki je v lanenem semenu v odličnem razmerju. Pomembno je tudi, da laneno seme izvira s prave lokacije in je pridelano na pravi način, brez uporabe kemije. V takem olju je največ energijskega potenciala, a končni rezultat je seštevek vseh energijskih vplivov, ki smo jim izpostavljeni. Zato je pomemben tudi naš odnos do lastnega zdravja ter izogibanje vsem vdorom v naše energijsko polje. Če bi namreč isti pripravek motili s transmaščobnimi kislinami ali z oksidiranimi maščobnimi kislinami, se energija ne bi mogla sprožiti. To pomeni, da je pomembno tudi, kaj zaužijemo zraven.

Dr. Budwigova odločno svari pred degenerativnimi nenasičenimi maščobami, ki v procesu predelave postajajo transmaščobne kisline. Zaveda se tudi pomena kakovosti olja. Vendar dejstvo, da hitro oksidira, ne pomeni, da gre za slabo živilo. Korenčkov ali pesni sok, ječmenova ali pšenična trava so med najboljšimi antioksidanti, ki jih poznamo, vendar le pod pogojem, da jih zaužijemo takoj, ko jih pripravimo. Že po nekaj minutah oksidirajo in v telesu ne delujejo več kot antioksidanti. A zaradi tega nihče ne reče, da je korenčkov ali pesni sok strupen. Enako velja za laneno olje in sveže zmleto laneno seme. Če ga boste pravilno izbrali in pravilno uporabili, trdno verjamemo, da vam bo pomagalo.

Laneno olje tako po odpiranju moramo shraniti na temno in hladno mesto. Zelo je občutljivo na svetlobo, nikoli ga ne segrevamo in z njim prelivamo le mrzle in mlačne jedi. Dve žlici olja na dan, ali 3-4 žlice semena, ki ga stisnemo skozi kosmičnik za semena in zmešamo s skuto so odlična preventiva. Mletje v mlinčku za kavo je sprejemljivo le za zelo majhne količine in le pod pogojem da se seme pri tem ne pregreje. Za resno terapijo pa se je potrebno seznaniti z vsemi recepturami in protokolom diete.

Zeleni čaj



Ugotovitev, da čaj zmanjšuje pogostost različnih Ugotovitev, da čaj zmanjšuje pogostost različnih oblik raka, poznamo že dolgo. Novosti so različne raziskave, ki poskušajo dojeti mehanizem delovanja tega koristnega napitka.

Največ zaslug znanstveniki pripisujejo močnim antioksidantom. Pomembno je tudi delovanje zelenega čaja na razkisanje telesa, česar rakave celice ne marajo.

Novejša dognanja usmerjajo pozornost na katehine, kot so EGCG, ki preprečujejo nastajanje novih žilic v tumorjih in tako zavirajo njihovo rast. V knjižici dr. Jurgena Weinhofena, ki jo dobite tudi v slovenščini, omenjajo tudi raziskave, ki so pokazale, da je delovanje teh snovi na proste radikale v telesu 100-krat močnejše od vitamina C in 200-krat močnejše od vitamina E. Seveda vse naštetito velja le za uživanje kakovostnega zelenega čaja in ne cenениh aromatiziranih zmljetkov v filter vrečkah, ki jih dobite v samopostrežnih trgovinah in restavracijah in so po okusu bolj podobni milnici.

Kako prepoznati dobrega?

Najboljši čaji vsebujejo le ročno nabrane vršičke in nepoškodovane lističe. To lahko preverite z golim očesom (a takšnih ne iščite v supermarketih). Pri tem ne gre za zadovoljevanje petičnežev, temveč za preprosto dejstvo: največ varovalnih snovi je v vršičkih in mladih poganjkih. Vprašajte se, zakaj nabirate smrekove vršičke in ne uživaste smrekovih vej? Zakaj vršičke kopriv in ne starih listov? Največ dobrega je rastlina rezervirala za mladi poganjek, ki potrebuje vse moči, da se razvije. Zato so čaji, pri katerih nabirajo le poganjke, neprimerno bolj

bogati z antioksidanti, encimi, barvili in rastnimi faktorji. Težava je v tem, da vršičke lahko pobere le ročno. Takoj ko so na delu stroji, je nabiranje manj natančno in se lističi hitreje poškodujejo. Da bi se moč čaja ohranila, je pomembno, da vršički pridejo do vas nepoškodovani. S tem namenom jih nekateri pridelovalci celo ročno zavijejo v kroglice (Dragon Pearl ali Gun Powder sta takšna). Tudi druge vrste kakovostnih zelenih čajev boste prepoznali po tem, da se, ko jih prelitate, listi lepo odprejo in niso poškodovani (White monkey, zeleni junan...).

Čim drobnejši so delci, toliko težje je ugotoviti, koliko je čaj zares kakovosten in koliko je že oksidiran. Zato je praviloma tisto, kar dobimo v filter vrečkah, le slab približek dejanskemu okusu in lastnostim zelenega čaja.

Pri tem so japonski zeleni čaji izjema. Pri vzgoji so deležni vrhunske skrbi, nato jih fino zmeljejo in zapakirajo v posebne vakuumsko zaprte filter vrečke, zato ne izgubljajo na kakovosti in so poznani kot močen antioksidant. Med vrhunske japonske čaje, ki so naprodaj tudi v filter vrečkah, sodijo: Sencha, Genmaicha, Sencha Gokuyo,...



Drug pomemben kriterij je način pridelave. O tem boste zelo malo prebrali v knjigah o čaju, vendar prav ta podatek loči čaj, ki lahko prispeva k našemu zdravju, in čaj, ki lahko predstavlja dodatno breme.

Ker je na trgu veliko aromatiziranih čajev, je poznavanje načina pridelave še posebej pomembno. Večina čajev svojo aromo dolguje umetnim aromam iz nafte. Pri sadnih čajih so v široki uporabi tudi barvila. Če kupite ekološko pridelane, vam certifikat zagotavlja, da so tudi arome in morebitna barvila naravni.

Toda na japonskem imajo tako stroga pravila, da lahko njihove vrhunske čaje enačimo z ekološko certificiranimi. Praviloma so ekološko pridelani tudi čaji iz pravične trgovine z oznako Fair Trade. V čajnicah pa morate posebej povprašati po čajih, ki so pridelani ekološko (ponavadi jih označijo z »organic«).

Ste danes že zaužili svojo skodelico zdravja?

Privoščite si skodelico zelenega čaja **SENCHA**.



Zeleni čaj Sencha spada v kategorijo prvovrstnih, ročno obdelanih zelenih čajev.

Ashikubo Sencha Gold in Gokuyō Fukamushi Sencha imata Certifikat o visoki kakovosti ter poročilo o opravljeni analizi, v skladu z DIN EN ISO/IEC 17025, PMA (Patri Medizinsche Analytik). Ta certifikat pridobijo le čaji, pri katerih ni uporabljenih pesticidov ali težkih kovin.

2 do 3 skodelice zelenega čaja na dan priporočamo vsem, ki imajo previsoko raven holesterola v krvi, povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, težave z odpornostjo, težave s cirkulacijo, imajo pogoste prebavne motnje, so pogosto utrujeni in zapirani ter vsem, ki so pogosto pod stresom.

Zeleni čaj je na voljo v specializiranih zelenih trgovinah in trgovinah z zdravo prehrano ter trgovinah Sanolabor.

Vitamin B17

Vitamin B17 je naravno prisoten v semenih mnogih sadežev in je sestavina glavnih virov prehrane v kulturah, kot so navaho indijanci, Hunze, Abkazianci ipd., torej tistih narodov, ki že dolgo begajo znanstvenike s svojo dolgoživostjo, odpornostjo in vzdržljivostjo. Seveda je prisotnost vitamina B17 v njihovi prehrani samo eden od dejavnikov, na njihovo zdravje vplivajo tudi naravno okolje, zmernost v prehrani, čista izvirna voda in še marsikaj.

Najbolj bogata z vitaminom B17 so jedrca koščic marelic (2-3%) in drugih sadežev iz rodu *Prunus* *Rosacea* - grenkih mandeljnov, breskev, nektarin, češenj in sliv; poleg tega ga vsebujejo ajda, proso, nekateri kalčki in trave, bambusovi vršički, mnoge vrste divjega jagodičevja, macadamia oreški, laneno seme, jabolčne koščice in v manjših količinah tudi mnoge druge rastline, ki so danes praktično izbrisane iz vsakdanje prehrane.

Pri Hunzah velja marelica za kraljico njihove dežele. Marelic nikoli ne jedo brez koščic. Večina zahodnjakov v celem letu ne poje toliko vitamina B17 kot nativni Hunz v enem dnevu - s tem nekateri znanstveniki povezujejo dejstvo, da Hunze ne poznajo raka.

Kaj je vitamin B17?

B17 je znan tudi pod nazivoma laetril in amygdalin. Sestavljen je iz močno vezanih molekul benzaldehida in hidrogencianida ter dveh molekul glukoze. Ker sta v spojinu prisotna zelo strupeni sestavini, ima uradna medicina laetril za strupenega in je v ZDA ter marsikje drugje po svetu prepovedan. Poleg tega uradna medicina trdi, da mu je zmotno reči vitamin, saj nima enakih svojstev kot vsi drugi vitamini.

Po drugi strani sta dr. Ernst Krebs in njegov sin Ernst Krebs ml., zdravnik in raziskovalca, ki sta prva izolirala vitamin B17, uporabila ime vitamin z razlogom. Rak je namreč bolezen presnove, ki ne nastane zaradi virusa, bakterije ali zastrupitve, ni nalezljiva, take bolezni pa so vedno tesno povezane s prehrano. Dr. Krebs ugotavlja, da "v zgodovini medicine ni bilo nobene kronične ali presnovne bolezni, ki bi jo lahko preprečili ali ozdravili drugače, kot s snovmi, ki jih najdemo v prehrani ali nastanejo ob presnovi." Substancam, ki zdravijo bolezni ali napake v metabolizmu oziroma skrbijo za njegovo brezhibno delovanje, pravimo vitamini.

Delovanje B17

Točno delovanje vitamina B17 in njegov učinek

na raka sta še vedno prikazana samo teoretično, čeprav so rezultati jemanja tega vitamina dobro razvidni. Rakaste celice po teoriji zagovornikov vitamina B17 v sebi nimajo zelo pomembnega encima, ki se v angleščini imenuje rhodanese, namesto tega je v njih prisoten encim beta-glukozidaza; ta povzroči sprostitvev benzaldehida in cianida, ki zastrupita rakasto celico. Beta-glukozidaze je v rakastih celicah tudi do stokrat več kot v normalnih celicah, ki jo obdajajo.

Rezultat je, da vitamin B17, potem ko se v rakastih celicah razcepi, sprosti svoje strupene sestavine izključno znotraj rakastih celic. V normalnih celicah je prisoten encim rhodanese, ki deaktivira cianid in ga v trenutku spremeni v stranske produkte (tiocianat in benzojevo kislino), ki so prav tako zdravi in koristni. Tega encima je veliko povsod, razen v rakastih celicah. Tej razlagi, čeprav je smiselna, uradna medicina nasprotuje, češ da je nezadostno dokazana in po njihovih raziskavah neutemeljena.

Laetril in uradna medicina

B17 za razliko od kemoterapije, ki s svojo agresivnostjo oslabi že tako opešano telo, deluje selektivno - samo na tiste celice, ki so rakaste, stranski produkti pa so v primeru presežka celo koristni. Treba je vedeti, da v človeškem organizmu vsak dan nastane več tisoč rakastih celic, vendar jih organizem sam sproti uniči, v primeru napake pa se te celice začnejo intenzivno množiti in tako nastane bolezen. Potemtakem z rednim uživanjem naravnih virov B17 najbolje skrbimo za preventivo proti raku.

Morda protikancerogeno delovanje vitamina B17 s stališča sedanje medicine resda še ni zadovoljivo znanstveno dokazano, toda isto velja tudi za kemoterapijo! Dr. John Cairns, profesor mikrobiologije na Harvardski univerzi, je dejal: "Dokaza, da kemoterapija raka zdravi, še ni."

O tem, komu verjeti in komu ne, se odloča vsak posameznik sam. Zase dobro vem, da se bom v primeru obolenosti za rakom raje poskusil zdraviti z naravnimi sredstvi kot z jemanjem organizmu tujih kemičnih snovi. Še vedno pa je najbolje skrbeti za preventivo in jesti čim manj hibridne, zastrupljene hrane in dovolj biološko pridelanih rastlin in sadežev, ki rastejo v naravi - s koščicami vred. Ne piše zaman na začetku Svetega pisma: "Glejte, dal sem vam vse bilje s semenom na vsej zemlji in vse drevje, na katerem je sad s semenom."

Antioksidanti

Zlasti v času obsevanja in kemoterapije je telo pod močnim udarom prostih radikalov, koristna črevesna flora pa poškodovana. Močni naravni antioksidanti so se pokazali kot nepogrešljivi za hitro saniranje stranskih učinkov kemoterapije.

Uradna medicina je raziskovala klorofil in ugotovila njegovo močno protirakavo in regenerativno delovanje, vendar, zaradi že opisanih interesov farmacije, snovi, po kateri dobesedno hodimo, ne raziskuje. Pozornost je raje usmerila k sintetizirani snovi - klorofilinu, ki je podobna klorofilu - industrija jo je že patentirala.

Klamatska alga vsebuje zelo visok odstotek klorofila. Ob tem že en gram na dan pokriva 400 % dnevnih potreb po naravnih karotenihi. Klinične študije so pokazale, da ima klamatska alga tudi močno protivnetno delovanje in da hitro mobilizira naravne celice ubijalke, ki postanejo učinkovitejše.

Odlični viri klorofila so tudi alga Chlorella in mlada ječmenova trava. Ob klorofilu v prvo obrambno črto uvrščamo tudi arotenoide, vitamin C in še nekatere manj znane antioksidante.

V zadnjem času se vse več piše o zdravih lastnostih grozdnih pešk. Tudi v njih so našli kopico dragocenih snovi, ki zelo pomagajo pri regeneraciji poškodovanih celic.

Katekine in epikatekine iz grozdnih pešk so antioksidanti s protibakterijskim delovanjem, povečujejo pretočnost krvi, preprečujejo vnetja, varujejo jetra in zavirajo nastajanje krvnih strdkov.

Ne pozabimo še na pomen čim prejšnje sanacije črevesne flore. Patogeni organizmi prav tam začnejo svojo pot; koristnih hranilnih snovi pa sploh ne resorbiramo v telo, če v našem črevesju kraljujejo kvasovke. Znano je namreč, da razne patogene bakterije neposredno prisostvujejo nastajanju kancerogenih snovi v črevesju, npr. nitrite in nitrate, ki jih vsebuje hrana in voda, spreminjajo v rakotvorne nitrozamine.

Acidophilus DDS-1 je z več ponovitvami dokazal, da lahko prepreči razvoj tumorjev, indiciranih v nitrozaminih. DDS-1 neposredno kljubuje tudi hitri rasti raka: v različnih študijah je dokazal, da lahko blokira razvoj rakastih celic v živo do 41 %! A za uspeh potrebujete močne in žive probiotične bakterije DDS-1, ki so zmogljive razmnoževanja in preživetja v vaših prebavilih. To pa je za mnoge oglaševane jogurtne napitke pretežka naloga.

Kapsule grozdnih pešk OPC



z naravnimi antioksidanti OPC, katekine in epikatekine
prehransko dopolnilo

Iz grozdnih pešk rdečega grozdja iz kontrolirane biološke pridelave, se s pazljivim postopkom hladnega stiskanja pridobiva grozdna moka.

Grozdnje pečke vsebujejo naravne antioksidante flavonoide, oligomerne procianidine (OPC), katekine in epikatekine. Kapsule se kot dopolnilo običajni prehrani priporočajo starejšim osebam, aktivnim ljudem in športnikom ter kadilcem.

Kapsule so rastlinske in ne vsebujejo glutena, želatine, kvasa, barvil in laktoze.

GREEN MAGMA



Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je pridobljeno s posebnim postopkom dr. Haglwara iz listov ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

ZELENA MAGMA

- + vitamini in minerali
- + močni antioksidanti
- + aktivni encimi
- + 18 aminokislin
- + klorofil



Izdelek dobite v trgovinah z zdravo prehrano, bolje založenih lekarnah in specializiranih trgovinah.

BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani
tel.: 01 526 82 27, e-mail: info@bogart.si, www.greenfoods.com

Ni varnih doz pesticidov!

Tekst: Anton Komat



Tako se danes proizvaja naša hrana. Pri-
zori so iz dokumentarnega filma Nikolausa
Geyrhalterja *Our Daily Bread* (Kruh naš
vsakdanji), ki razkriva razosebljenost,
kemijo, tvegane tehnologije in nehumani-
nost do zemlje in živali, ki ostajajo navadni
smrtnikom skriti in nezanimivi .
(Dokler ne slišimo diagnozo rak)

Xenoestrogeni (hormonski disruptorji) niso klasični strupi, niti niso tipične kancerogene snovi. Ne delujejo namreč po linearni logiki prevladujočega eksperimentalnega protokola, ki pravi, da večja doza strupa povzroča sorazmerno večji učinek. Delujejo ravno obratno, največji učinek imajo pri koncentracijah, ki so pogosto na sami meji detekcije sodobne analitske kemije. Zanje torej ni varnih doz.

Proučevanje učinkov xenoestrogenov zahteva uporabo nedeterminističnih eksperimentalnih protokolov, t. i. verjetnostnih modelov (probabilistic models), ki bodo v EU standardizirani.

Med xenoestrogene spadajo: številni zelo obstojni pesticidi - POPs (DDT, aldrin, klordan, diel-drin, endrin, heptaklor, mirex in toxafen), industrijske kemikalije (heksaklorbenzen, PCB-ji) in stranski produkti (dioksini, furani).

Meritve so pokazale, da v prehranjevalni verigi zaradi procesov biomagnifikacije in biokoncentracije koncentracije xenoestrogenov v organizmih dosegajo tudi več deset milijonkratne vrednosti. Ti strupi se torej nahajajo predvsem v živih bitjih in se z njimi širijo skozi biosfero v prostoru in času. Zaradi teh lastnosti se lahko pojavijo kjerkoli in kadarkoli, in to v kakršnihkoli koncentracijah. V Sloveniji imamo danes registriranih kar 5 pesticidov, ki imajo xenoestrogenske učinke. To so fungicidi (tiram, cineb in vinklozolin) in herbicidi (linuron, alaklor).

Največji problem je atrazin, ki je kontaminiral že 75 % podtalnice, glavnega vira pitne vode. Problem atrazina je še vedno prisoten, saj ga zaradi nizke cene na črno uvažajo iz sosednje Hrvaške in Madžarske. Še vedno pa je evidentna ogroženost s PCB-ji (Krupa).

Xenoestrogeni so neposredno mutagene in genotoksične snovi. Posredno pa sprožajo kongenitalne malformacije in rakava obolenja. Xenoestrogeni motijo hormonska sporočila in hormonske negativne povratne zveze, zato njihov vdor povzroča poškodbe zarodkov in nižjo ekspresijo maskulinizacije. Že najmanjše količine xenoestrogenov dolgoročno povzročajo oligospermijo (sterilnost) in znižano produkcijo testosterona. Če vemo, da je v zadnjih 50-ih letih število spermijev moške populacije padlo za 50 %, potem se je za polovico znižal tudi nivo testosterona. S tem pa se je v centru udara xenoestrogenov znašel moški in družbena ekspresija njegovega libida. Končna posledica je _____

feminizacija moških oz. njihova postopna eunuhoidizacija (kemično kastriranje). Količina testosterona definira presežek libida, ki gre v kulturno in civilizacijsko reprodukcijo, ta pa da vzgon mentalni energiji in ustvarjalnosti, novim idejam in odgovornemu delu. Zaradi katastrofalnega padca testosterona imamo danes anomijo, razpad vrednot in dezintegracijo družbe, razrvanost medčloveških odnosov, popolno resignacijo in vulgarno ritualizacijo, brezglavo porabništvo in uničevanje okolja, brezciljni hedonizem in pomanjkanje družbene solidarnosti. Večina tradicionalnih moških vrednot je v razsulu. V sodobnem moškem polu družbe vse bolj prevladuje brezciljna patija, brezvoljna vodljivost, nezainteresiranost in nemotiviranost za karkoli, krotka pridnost in nekritična ubogljivost, vse manj je zdrave agresivnosti in aktivnega zanimanja za ženski spol, mladi moški se vse bolj feminizirajo v modnih trendih in tudi v svoji fizični podobi (sekundarni spolni znaki). Če komplementiramo oba spola, se nam nenadoma pokaže slika družbe, v kateri je žensko napredovanje na vseh področjih družbenih aktivnosti le kompenzacija družbenega umika moških na celi fronti, torej ženske vstopajo v izpraznjeni družbeni prostor. Dramatične družbene posledice kronične izpostavljenosti nizkim koncentracijam xenoestrogenov načenjajo same temelje naše civilizacije.

Prepričan sem, da vsi pedagogi pri svojem praktičnem vsakodnevem delu in tudi kot aktivni posamezniki naše družbe opazate, da je z moškim spolom nekaj hudo narobe. Ob tem skupaj spoznavamo grenko resnico, da se je naša pripravljena prihodnost že začela.

Popolna varnost za najbolj občutljive dele telesa

Higienski izdelki Natracare so narejeni iz certificiranega biološko pridelanega bombaža, ter sestavin in materialov iz celuloze ki ne vsebujejo klora parabenov, soli benzojske kisline, ali formaldehide. Izdelki Natracare spoštujejo naravo ker so narejeni iz vzdržljivih biorazgradljivih materialov iz celuloze, zagotavljajo udobje in kakovost, in ne vsebujejo plastike.

Poiščite v specializiranih trgovinah Sanolabor, v trgovinah z zdravo prehrano in v lekarnah.



Bio Si d.o.o., Šentjurgert 35a,
Šmartno v rožni dolini
Tel: 00 386 (0) 3 620 22 00
Fax: 00 386 (0) 3 620 22 03

Polna hiša kemije!

Pesticidi niso le v vodi in hrani. Vsakič, ko vam obljubijo razkuženo straniščno školjko, je v ozadju te obljube biocid.

Enako velja za vsa čistila in celo mila, ki vam jih priporočajo za dezinfekcijo. Vsakič, ko zavarujete puloverje pred lačnimi molji, jih v resnici prepojte z biocidi. Najhujše pa je, da so se pesticidi vtihotapili tudi v izdelke, ki prihajajo v neposreden stik s sluznico.

Ko smo popisovali sestavine v zobnih pastah smo našli kar devet takšnih, ki vsebujejo pesticid triklosan.

Tudi higienski vložki, ki pod pritiskom močnega oglaševanja za mnoge postajajo dnevni, niso zanemarljivi vir potencialnih nevarnosti.

Celuloza, na kateri temeljijo je praviloma beljena s klorom. Stranski proizvod tega procesa je nevarni dioksin. V enem vložku ga ne bomo našli veliko, slabo pa je, da se v telesu kopiči in deluje mutageno. Če ste ženska, pomislite na to, da bo v življenju vaša sluznica prišla v stik z povprečno 11000 vložki. Izračun temelji na domnevi, da vsak mesec uporabite približno v petih dneh pet vložkov. Če uporabljate tampone, morate biti še previdnejši.

Dodajmo temu še podatek, da se pri izdelavi bombaža uporablja 35 različnih herbicidov, pesticidov, fungicidov in insekticidov, in to v tolikšnih količinah, da pride na proizvodnjo bombaža 22,5 odstotka vseh uporabljenih insekticidov na našem planetu. Ali morajo najbolj občutljivejši deli telesa res to »prebaviti«?



Če niste magister farmacije ali vsaj tržni inšpektor, sodite v tistih 99 % porabnikov, ki vsebine deklaracij na kozmetičnih izdelkih ne razumemo. Zapleteni kemični izrazi so za navadnega smrtnika precej trd oreh, pogosto pa še sestava izdelka ni napisana berljivo.

Če bi tam pisalo nafta, nam »ne bi dišalo«, če pa piše Parafinum Liquidum, mineralno olje, Vaselinum in podobno zveni bolj znansveno.

Za prikrivanje nafte izdelujejo celo nove spojine, ki jih močno oglašujejo kot posebno koristne. Tako imamo magično formulo eucerin, ki jo sestavlja 10 % čebeljega voska in 90 % parafina (ki je naftni derivat).

Skoraj vse, kar tako očarljivo diši v naših kremicah, milih, tonikih in deodorantih, je umetna dišava, pridobljena na sintetičen način.

Tudi umetne arome jagod, mentola, češenj, magnolij, mandljev in podobno so pogosto otroci nafte.

Vsa barvila, ki nam tako lepo pričarajo barvo breskev, jagod, limone v izdelkih, ali nam ponujajo neverjetno paletu barv za lase, so sintetičnega izvora, na osnovi nafte, premo-ga in podobnih snovi.

Kako škodljiva je kozmetika?

Dolgo je veljalo zmotno prepričanje, da kozmetika ostaja na površini kože, zato v preparatih najdemo tudi takšne sestavine, ki v prehrani nikoli ne bi bile dovoljene. Zavedanje,

da je koža druga usta telesa, pa je iz dneva v dan večje. Če imate izkušnje z nikotinskimi, s kontracepcijskimi, z estrogenskimi ali morfijevimi obliži, veste, da sestavine iz obliža zelo učinkovito prehajajo v kri. Pri tem koži ni treba posebej pripravljati, naj to, kar smo dali nanjo, »pogoltne«.

Kemijo vpijajo tudi naši nohti in lasje, zato pazite, s čim jih hranite.

Kozmetika in rak

Ko so nevladne organizacije začele s kampanjo za varno kozmetiko, je večina porabnikov prvič slišala, da nekatere najbolj priljubljene blagovne znamke na področju kozmetike zavestno uporabljajo celo kancerogene snovi.

Evropska zakonodaja je pred kratkim to področje uredila, ZDA na primer pa še ne. Večina multinacionalk se ne želi odreči svoji pravici do uporabe poceni sestavin, čeprav je njihova škodljivost že dokazana.

Kaj je najbolj nevarno?

Med najbolj nevarne snovi sodijo tiste, ki škodujejo našemu hormonskemu sistemu (ščitnici, reproduktivnim organom, trebušni slinavki in podobno). V to skupino nevladne organizacije uvrščajo parabene in 6 najpogostejše uporabljenih filtrov v **kremah za sončenje**. Drugo skupino sestavljajo snovi, ki lahko prizadenejo naša jetra. Na vrhu seznama so ftalati, ki jih najdemo v 75 % konvencionalne kozmetike, ti pa med sestavinami sploh niso navedeni - proizvajalci jih skrivajo pod besedo parfum. Tretjo skupino potencialno nevarnih snovi predstavljajo **ličila** in težke kovine v njih (predvsem svinec), ki jih najdemo v črtalih za oči, maskarah in drugih barvicah. Škodljiva je tudi šminka, ki je povprečna ženska v letih uporabe zaužije kar nekaj kilogramov.

Ko sem prvič v članku Vesne Godina prebrala, da linvingstonska terapija dovoljuje le ličila Dr. Hauschka, sem menila, da močno pretiravajo. Zaradi teh nekaj drobtin šminke, pa že ne more biti hudo. Skozi spoznavanje kitajske tradicionalne medicine pa sem

odkrila, kako veliko vlogo ima mesto, na katero nanašamo določene snovi. Ravno na koncu naših obrvi in na še nekaterih točkah, ki so praviloma ves dan pod barvami, poteka občutljiv mehurjev meridian.

Kako se lahko snovi prenašajo daleč od tam, kjer smo jih nanесли, priča tudi dejstvo, da **barve za lase** direktno povečujejo riziko za raka na mehurju.

Mnogi so se odzvali na naša svarila in začeli uporabljati barve z naravnimi izvlečki. Na žalost je pazljivo branje sestavin odkrilo, da mnoge še vedno vsebujejo precej tveganih snovi. Edine barve, ki so certificirane brez aminov in drugih tveganih sestavin, so barve Logona in Sante.

Po e-pošti krožijo svarila pred nevarnimi snovmi v **deodorantih**.

V projektu Skupaj za zdravje človeka in narave bolj kot pred določenimi snovmi svarimo pred nenaravnimi principi delovanja. Menimo, da je uporaba vsake snovi, s katero pore zapremo do te mere, da preprečimo potenje, dolgoročno tvegana.

Otroška kozmetika je po mojem osebnem mnenju največji izvor tveganja na področju kozmetične ponudbe. Otrokova koža še ni zaprta, zato se pred vdorom kemičnih snovi ne more ubraniti. Kopičenje kemikalij se v hitro rastočem organizmu kmalu izrazi kot »napaka v sistemu« in pripelje do številnih težav z zdravjem, ki jih praviloma starši sploh ne povezujejo s toksikacijo otroka. Zato je zelo zelo pomembno, kaj damo na otrokovo kožo. Izognite se nepotrebnemu tveganju in poiščite 100% naravne izdelke.

Tudi **nosečnice** morajo zelo paziti, s čim negujejo svojo kožo. Danes se otroci rojevajo z doto nekaj sto kemičnih snovi, ki jih podedujejo od svojih mamic. Vsaka snov manj na tem seznamu pomeni bolj odpornega in bolj zdravega otroka, zato se splača potruditi.

Več o vseh tveganjih snoveh v kozmetiki preberite na www.zazdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo o kozmetiki. - Slovarček nevarnih snovi.

Če ste skozi vse članke v teh novicah že dojali, da je toksikacija telesa bližnjica do raka, se že zavedate tudi, kako pomembno je, da se pri izbiri kozmetike čim bolj izogibamo nepotrebnim tveganjem.



Ne obremenjujte telesa!

Naj bo telo negovano, a brez dodatnega bremena kemičnih snovi. Zlasti v najbolj občutljivih obdobjih – v času nosečnosti, dojenja, otrokove hitre rasti - zaupajmo le naravni negi.

Blagovna znamka **Weleda** s certifikatom BDIH ponuja najskrbneje pripravljeno kozmetiko za nosečnice in otroke, celotno paleto za nego zob in dlesni, deodorante, mila, olja za nego telesa, šampone in losjone za lase in telo, linijo za sončenje...

Več o izdelkih Weleda preberite na www.zazdravje.net v rubriki Kje se dobi.



Holistična 100% naravna certificirana kozmetika Dr.Hauschka



Dekorativna kozmetika Dr.Hauschka se zlije z vašo lepoto in jo nežno poudari.

Preparati nimajo le dekorativne vloge, ampak tudi negujejo, zato so primerni tudi za najbolj nežno, občutljivo ali problematično kožo.

Preparati vsebujejo zdravilna zelišča iz lastne biodinamične pridelave in ne vsebujejo sintetičnih dišav in konzervansov. Testirani so s strani dermatologov in okulistov. Vsa ličila za oči so tako primerna tudi za uporabnice kontaktnih leč.

Preparati niso testirani na živalih.



Prodajna mesta: lekarnе, Specialshop, specializirane prodajalne, pooblaščen kozmetični saloni in trgovine z zdravo prehrano.

Vabimo vas, da se naročite na brezplačno mini nego ali škénje.

Prostovoljni vzpostavitelj in skrbnik za Slovenijo: Trivona, d.o.o. Ptičje hramenje, ul. 1230 Družbe, tel. 01 721 94 71, fax 01 721 94 73, email: info@dr.hauschka.si, www.dr.hauschka.si

TOREK, 8. JANUAR**Prekrvavitev**

Ob 17. uri, v prostorih podjetja Sitik, v Stični

Brezplačno predavanje Jožeta Kukmana.

PETEK, 11. JANUAR**MAVRICIUS - DOSTOPNA EKSOTIKA, duhovno in potopisno predavanje**

Naklo, Vita Center, od 18.00 do 19.30 ure
V Indijskem oceanu, nedaleč stran od Madagaskarja, leži majhen cvetoč otok Mavricius. Obdajajo ga koralni grebeni, ki ustvarjajo lagune s kristalno čisto vodo. S sliko in besedo vas bo na ta otoček cvetja odpeljala Eli Trobec.

Prostovoljni prispevki (priporočamo 5 EUR).

SREDA, 16. JANUAR**Prehrana po krvnih skupinah**

Naklo, Vita Center, ob 18.00 uri

Znanost o individualizirani prehrani, katere predhodnica je prehrana po krvnih skupinah, razkriva genetske predispozicije za zdravje in bolezen, ki jih je mogoče aktivirati ali zavreti na naraven način – predvsem s hrano, z vadbo, miselno naravnostjo in odpravo energetskih blokad.

Uvodnemu predavanju bo v naslednjih mesecih sledila serija delavnic na temo izvajanja programa individualizirane prehrane v praksi, hujšanja, določanja posameznikovega genotipa brez dragih testiranj, aktivacije in deaktivacije genov....

Več informacij na www.nutrigenomika.info

Predava: **Nataša Klarič, FIFHI**, strokovnjakinja za individualizirano prehrano. Prijave na recepciji Vita Centra: 04/ 25 19 558, 031 367 896, recepcija@vitacenter.si Prispevek: 10 EUR.

ČETRTEK, 17. JANUAR**Krščanstvo v sodobnem času**

Obrtni dom Nova Gorica, Gradnikove brigade 6, ob 19. uri

Krščanstvo je temeljna religija zahodnega sveta. Kaj lahko ponudi sodobnemu ponorelemu svetu? Kakšna je vizija razvoja krščanske duhovne misli in prakse? Na katerem področju lahko krščanstvo največ prispeva k vzpostavitvi uravnoteženega, pravičnega sveta in pristnejših medsebojnih odnosov?

O sodobnem krščanstvu bo govoril Robert Friškovec, znani duhovnik mlajše generacije, ki skrbi za

duhovno oskrbo v slovenskih zaporih.

Organizira: CDK, Nova Gorica.

Poskrbimo za svoje zdravje na naraven način

Ljubljana Dobrunje, v Zadržnem domu Zadvor (Cesta II.grupe odredov 43)

Predavala bo Alenka Grad. Po predavanju bo redni letni občni zbor DRUŠTVA. Več informacij na telefon 041/ 364 897. Organizira: Društvo Ajda, Sostro.

PETEK, 18. JANUAR**Tečaj klasične masaže**

V Ljubljani, na Preglovem trgu 15

Tečaj obsega 45 ur in poteka ob vikendih. Predaval bo Jure Tušek, manualni terapevt, ki se je v okviru italijanskega olimpijskega komiteja izpopolnil tudi za športno masažo. Po uspešno opravljenem izpitu dobijo tečajniki certifikat, ki jim omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd. **Certifikat omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.**

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 480 €. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Brezposelnim, študentom, upokojevcem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom priznavamo pri plačilu tečaja 25 € popusta.

Prijavite se lahko do 16. januarja, 2008. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942 (Anita), www.higeja.si Organizira: Higeja, d. o. o.

SOBOTA IN NEDELJA, 19. IN 20. JANUAR**Delavnica kristaloterapije in masaže s kamni**

Hram Vrbovega loga, Brezovska Gora 19,

Leskovec pri Krškem, od 9. do 18. ure

Informacije: tel. 07 29 13 505; e-pošta: info@vrbov-log.org, spletna stran: www.vrbov-log.org Organizira: Zavod Vrbov log

PONEDELJEK, 21. JANUAR**Ko prebava stavka**

Knjižnica Jožeta Mazovca, Enota Nove Fužine (Preglov trg 15), ob 19.30

Vas zvija, kruli, črviči, napenja, zastaja...? Težave s

ELEKTRIČNO POLJE NAMESTO GENSKE TEHNOLOGIJE / Von Luc Burgin

OČISTIMO IN RAZSTRUPIMO TELO / Mag. Darko Jurič

UNIČEVANJE NI POT DO ŽIVLJENJA / Sanja Lončar

POSKRBITO ZA DUŠEVNO ZDRAVJE DOMAČIH ŽIVALI

SINDIKAT ZA VARNOST SLOVENSkih ZDRAVILCEV / Elena Danel

ALI PLESEN ŠKODUJE ZDRAVJU IN KAKO JO ODSTRANITI

HRANA ZA MOŽGANE / Živa Pogačnik

AURA

ne zamudite

januarske številke

prebavo so postale stalnica našega načina življenja, zdravila, ki le blažijo simptome pa lahko pripeljejo v slepo ulico, zato moramo poiskati vzroke in jih odpraviti.

Tokrat se bomo poglobili v napake, s katerimi otežujemo pravilno delovanje želodca, jeter, žolčnika, trebušne slinavke in črevesja. Uredite svojo prebavo in povrnili si boste zdravje!

Predavala bosta Sanja Lončar in Robert Terčelj Schweizer. Vstop prost.

TOREK, 22. JANUAR

Soja? Nevarna ali zdravilna?

Laško, Zdravilišče Laško, ob 19.30

V zadnjem času so mediji polni nasprotujočih si informacij o soji, zato so porabniki zmedeni kot niso bili še nikoli. Raka zdravi ali ga povzroča? Delovanje ščitnice spodbuja ali zavira? Se lahko izognemo gensko spremenjeni soji? Koliko naj bi je uživali in v kakšni obliki, da nam bo koristila? Kako se znajti v vse večji ponudbi? Kaj so pokazali testi sojinih izdelkov, ki jih redno opravljajo tržne inšpekcije v Sloveniji?

Izvedeli boste tudi, kako lahko sami naredite sojino mleko, sojin jogurt in sojin sirček – tofu.

Predavala bo Maria Kočevnar Fetah, ki se s sojo ukvarja že nekaj desetletij. Za goste je predavanje brezplačno, zunanje goste pa se naproša za prispevek.

ČETRTEK, 24. JANUAR

Naravni načini za premagovanje prehladov

Vita Center, Naklo ob 18.00

Kaj morate storiti, če ne želite to zimo podleči prehladom in gripi? Kako se jim izogniti ali kako jih naravno pozdraviti, če ste že zboleli? Tveganja zdravil, ki le prikrivajo simptome. Škodljivost prekomerne uporabe antibiotikov.

Predavali bosta Sanja Lončar in Adriana Dolinar, dr. vet. med, predsednica društva Ognjič in poznalavka naravnih načinov zdravljenja. Prispevek 5 EUR.

PETEK, 25. JANUAR

Camino – pot k sebi

Naklo, Vita Center, od 18.00 do 19.30 ure

S pomočjo slik in besede vas bo Eli Trobec odpeljala na 800 km dolgo romanje po španskem Caminu. Camino je svetovno znana romarska pot, ki leži v severni Španiji in ima fizični cilj pri grobnici apostola Jakoba v Santiagu de Campostela. Zanj so ponavadi ljudje odločajo v času pomembnejših življenjskih prelomnic. Dolgo, naporno pešačenje romarju ne

pušča energije za pretirano ukvarjanje z zunanjim svetom. Zato je to romanje dejansko pot k sebi.

Hkrati pa je tudi pot, ki simbolizira življenje. Vsakemu romarju postreže z določenimi težavami. Njegova naloga je, da jih premaga, se iz njih kaj nauči in predvsem ne izgubi vere vase in v dosego cilja. Vse naše majhne in velike težave postanejo na cilju popolnoma nepomembne. Prostovoljni prispevki (priporočamo 5 EUR).

ČETRTEK, 31. JANUAR

Dharma – kako izpolniti svoj življenjski smisel

Klub CDK, Kolodvorska pot 8 (žel. postaja), Nova Gorica, ob 19. uri

Zakaj smo na tem svetu, zakaj smo se rodili? Kakšen smisel ima naše življenje - kaj nam lahko ponudi? In kaj lahko mi ponudimo življenju? Ali je človek lahko srečen, če ne občuti svojega življenja kot smiselnega? Nam je naš smisel usojen ali ga izberemo sami? V vsakem človeku so edinstveni odgovori na ta pomembna življenjska vprašanja. Kako jih poiskati, z razumom ali v srcu? Predava: Vesna Periček Krapež, Duhovna univerza.

Organizira: CDK, Nova Gorica

Resnice in zmote o osteoporozi

Laško, Zdravilišče Laško, ob 19.30

Zakaj je osteoporoza pandemija v zahodnem svetu? Kako je možno, da imajo vzhodnjaki bolj »lahke« kosti, pa jih zlomi ne skrbijo?

Kaj morate vedeti o kalcijevih preparatih, uživanju mleka in mlečnih izdelkov, hormonih, naravnih in manj naravnih prehranskih dopolnilih?

Predava Sanja Lončar. Za goste je predavanje brezplačno, zunanje goste pa se naproša za prispevek.

PONEDELJEK, 4. FEBRUAR

Resnice in zmote o osteoporozi

Knjižnica Jožeta Mazovca, Enota Nove Fužine Preglov trg 15), ob 19.30

Zakaj je osteoporoza pandemija v zahodnem svetu? Kako je možno, da imajo vzhodnjaki bolj »lahke« kosti, pa jih zlomi ne skrbijo?

Kaj morate vedeti o kalcijevih preparatih, uživanju mleka in mlečnih izdelkov, hormonih, naravnih in manj naravnih prehranskih dopolnilih?

Predava Sanja Lončar. Za goste je predavanje brezplačno, zunanje goste pa se naproša za prispevek.

Vaša skrb za prehrano

Bi radi vedeli ali se pravilno prehranujete, kako si s hrano in zelišči sami izboljšate zdravje, počutje in vitalnost, želite predavanje, seminar o kakovosti današnje prehrane, izvedeti česa ni na etiketah ...?

Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.; ekologinja prehrane vam nudi odgovore, kaj lahko naredite sami. Pokličite na tel.: 05/3032043 ali na 041/988 176!

Več dogodkov na
www.zazdravje.net

naročite se na brezplačne e-
novice na info@zazdravje.net

Kratke novice

»Zakaj prav jaz?«

se vprašamo, ko nas doleti kakšna huda diagnoza. Nočemo in nočemo dojeti, da se zdravje začne z zdravjem našega okolja.

Ne vzamete si časa za »popravilo sveta«, ker je nekdo drug plačan za to - tako se s tihih privoljenjem večine norost na vseh frontah nadaljuje.

Statistika, ki je že takšna, da nam obeta, da bo za rakom zbolel skoraj vsak tretji zahodnjak, kaže na to, da se zanka zapira. Še vedno menite, da bo doletelo vašega sosedu in ne vas? Kaj če ste v vaši družini trije?

Dokler še lahko hodite, storite kaj! Podprite tiste, ki si z vsemi močmi prizadevajo za pravico do normalnega življenja vseh nas.

Kaj dihalo v Trbovljah oziroma Zasavju?

Junjske meritve so pokazale, da izpusti Cementarna Lafarge krepko presegajo dovoljene mejne vrednosti. Društvo Eko krog je obvestilo javnost, da so izpusti živega srebra presegli dovoljene mejne vrednosti za 188 %, količina talija je bila 94-krat večja od dovoljene, skupnega organskega ogljika je bilo 41-krat več, kot bi ga smelo biti, dioksinov (za katere vemo, da ne obstaja varna oziroma dovoljena količina) pa je bilo 38-krat več, kot ga dovoljujejo naši zakoni.

Na zahteve civilne družbe se naše ministrstvo za okolje in prostor ter agencija RS za okolje (ARSO) ne odzivata. Mogoče ju bodo spodbudile odločbe evropskih sodišč zaradi civilnih tožb proti državi.

Koliko pesticidov je v naši hrani?

Kaj vas bolj zanima, kakšna je inflacija ali koliko pesticidov je v hrani, ki jo uživate? Inflacijo znamo oceniti tudi sami, odstotek živil s pesticidi pa za Slovence ostaja uganka. Vemo, da v Evropi takšne meritve kažejo, da smo iz trideset prišli na skoraj 40 % živil, ki vsebujejo ostanke pesticidov. Ali je v Sloveniji situacija boljša ali slabša?

Zakaj v Sloveniji nimamo rednega nadzora pesticidov v živilih na policah, kot v drugih državah? To vprašanje smo poslali odgovornim institucijam in že težko čakamo na odgovor.

Občine razočarane nad neodzivnostjo okoljskega ministrstva

STA, 28.11. 2007

Skupnost slovenskih občin je razočarana nad neodzivnostjo okoljskega ministrstva na poziv k skupni, z občinami usklajeni ureditvi problematike kakovosti zraka. Skupnost občin je namreč na prekoračene vrednosti prašnih delcev v zraku opozorila ministrstvo že v začetku leta in ga prosila za pripravo sanacijskega programa. Z ministrstva niso prejeli nikakršnega odziva, zato so ministru poslali še pisni poziv za pripravo sanacijskega programa in ukrepov zaradi prekoračitve dnevni koncentracij prašnih delcev v zraku...

»Iz poročila o onesnaženosti zraka v letu 2006 je po navedbah skupnosti občin razvidno, da so dnevne koncentracije prašnih delcev na merilnih mestih državne mreže za spremljanje kakovosti zraka v Sloveniji - Ljubljana Bežigrad, Maribor, Celje, Trbovlje, Hrastnik, Zagorje, Murska Sobota in Nova Gorica - presegale dovoljenih 35 prekoračitev letno. Na nekaterih mestih je bila presežena tudi letna koncentracija.«

Ali je meso varna hrana?

Po kampanji, ki nam je vsaj pustila pretehtati odločitev o uživanju mesa, smo v novembru bili priča drugi, ki nas v interesu proizvajalcev mesa prepričuje, da je uživanje mesa modra odločitev. Modra za koga? Če smo v tej številki že vzeli pod drobnogled raka, smo vam dolžno povedati, da je meso desetkrat bolj onesnaženo živilo od najbolj onesnažene zelenjave. Koncentracija strupov (ostankov pesticidov iz krme) je v mesu desetkrat večja kot v hrani, ki jo je žival uživala. Koncentracije najbolj rakotvornih snovi, kot so dioksini, pa so v določenih meritvah dosegale tudi 16-krat večje vrednosti.

Ne glede na način pridelave, meso vedno zakisa telo, zato ga večina uspešnih terapij proti raku močno odsvetuje.



Impresum: Novice »Skupaj za zdravje človeka in narave« so mesečno glasilo projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave«. Izdaja: Društvo Ognjič, Mucherjeva 5, 1000 Ljubljana.
Urednica: Sanja Lončar Naklada: 19.000 izvodov. Kontakti: E-mail info@zazdravje.net, 041 770 120, Oglasno trženje: Frontier d.o.o. Fotografije: Frontier in avtorji prispevkov.



Pesticidi— bližnjica do raka

Že leta 1963 je dr. Jerome Weisner, znanstveni svetovalec predsednika Kennedyja, poročal

posebni komisiji, ustanovljeni za preučitev Carsoninih tez: "Uporaba pesticidov je nevarnejša od atomskih bomb!". Carsonova je zapisala: "Vsi smo seznanjeni s posledicami radiacije, kako smo torej lahko indiferentni do enakih posledic pri prosti uporabi kemičnih pripravkov v kmetijstvu?" Waltersove in Carsonine trditve takrat še niso imele oprijemljivih dokazov, dokler ni italijanski znanstvenik Amerigo Mosca, dobitnik nagrade za kemijo, na svetovni razstavi v Bruslju objavil shrljivih podatkov. Mosca je poudaril, da so toksične kemikalije, ki jih uporablja kmetijstvo radiomimetične, torej so njihove posledice povsem enake posledicam radioaktivnega sevanja. Nastale poškodbe genetičnega koda so popolnoma primerljive in jih je mogoče izraziti tudi količinsko. Mosca je ovrednotil, da je bil genotoksični potencial letne uporabe organskih fungicidov (zineb, captan, faltan) v svetu leta 1970 enak ekvivalentu eksplozij 29 termonuklearnih (vodikovih) bomb moči 14 megaton, ali drugače 14500 atomskih bomb, kakršna je padla na Hirošimo. Podatke je dopolnil še z medicinskimi analizami, ki so bile porazne. Pri novorojencih je bilo pri 15 odstotkih populacije opaziti znamenja mentalne retardacije, vitalnost sperme povprečnega Američana se je v tridesetih letih zmanjšala za 30 odstotkov, odstotek sterilnih med študentsko populacijo se je skokovito povečeval in v Moscovi analizi dosegal že 25 odstotkov. Njegove analize je Italija za 30 let označila kot državno skrivnost. Moč italijanskega kemičnega koncerna Montedison je namreč takrat še segala v sam vrh države.

V oceni stanja z ovrednotenjem nacionalne infrastrukture za ravnanje s kemikalijami v Republiki Sloveniji (oktober 1997) lahko preberemo, da je letna uporaba pesticidov v Sloveniji kar 7775 ton, kar pomeni da Slovenci v enem letu prejmemo v svoje okolje mutageni ekvivalent sevanja 1234 atomskih bomb s hirošimsko močjo!

Še vedno menite, da bomo vojno proti raku dobili z novimi obsevalniki, novimi operacijskimi mizami in mamografi?

vir: Anton Komat

Še enkrat vabljeni na spletno stran na kateri je objavljen video in tekstualni zapis predavanja Antona Komata Strupi v naši hrani.

<http://www.GlobeTransformer.org>

Rokopis je dopolnjen s kopico uporabnih povezav.

Nova linija organske kozmetike v Sloveniji



Organic Pharmacy je prva in edina lekarna na svetu, ki je predana skrbi za zdravje in lepoto s pomočjo organskih izdelkov in terapij. Registrirana je pri Royal Pharmaceutical Society of Great Britain (Kraljevo farmacevtsko združenje Velike Britanije) in je specializirana le za zelišča, homeopatijo in organsko nego kože. Vsi izdelki so ročno izdelani in sveže pripravljene iz najbolj kakovostnih rastlinskih izvlečkov in aromaterapevtskih organskih olj s certifikatom. Vsi izdelki imajo angleški organski certifikat Soil Association.

Več informacij na: www.organic.si ali na 041 675 400

Izdelki Organic Pharmacy ne vsebujejo:

- umetnih konzervansov,
- barvil in dišav
- močnih detergentov,
- pesticidov ter herbicidov.

Razviti so:

- brez testiranj na živalih
- brez dodatkov mineralnih olj in brez petrokemičnih izdelkov.

Prodajna mesta v Ljubljani:

- Pilates holistični center, Wolfova 1 (naročila po povzetju 031 55 05 55)
- Blagovnica Maximarket, oddelek za naravno kozmetiko
- Lekarna Dimedias, specializirana trgovina z zdravili, Leskoškova cesta 9d

The  Organic
Pharmacy

