



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ maj, 2009

brezplačni izvod



Tema meseca:

Obteženi s težkimi kovinami?

Mami in njen/a mali/a

The Organic Pharmacy je za nosečnice, mamice, dojenčke in otroke pripravil nabor čistih organskih izdelkov, ustvarjenih posebej zanje:

- Olje proti nosečniškim strijam
- Čudežna krema za vnete prsne bradavice
- Masažno olje za mamico in dojenčka
- Balzam za dojenčkovo ritko
- Borovničeva krema
- Mlečna kopel s kamilico in sivko za otroke
- Kopelno olje za mamico in dojenčka
- Šampon, balzam, milo in losjon iz marelice in kamilice za otroke



Vsi izdelki so brez parabenov, umetnih konzervansov, barvil, dišav, brez močnih detergentov in brez ostankov herbicidov in pesticidov. Samo čiste organske sestavine.

Svetuje in prodaja The Organic Pharmacy v: Pilates holističnem centru, Wolfova 1, LJ (041 675 400) – ekskluzivni zastopnik in distributer – in Lekarni Dimedias, Leskova cesta 9d, LJ (01 52 02 104, 051 300 557).

Letos naj bo spomladansko čiščenje okolju prijazno



naravna okolju prijazna čistila

Več o akciji si preberite na spletni strani www.seventhgeneration.si

100 % BIOLOŠKO RAZGRADLJIVA

NE VSEBUJEJO STRUPENIH SNOVI

BREZ FOSFATOV IN KLORA

POIŠČITE NAS V TRGOVINAH Z ZDRAVO PREHRANO IN EKO ČISTILI.

Medse vabimo poslovno sekretarko z govornim in pisnim znanjem angleškega in nemškega jezika, računalniško pismeno, s poučarjenimi komunikacijskimi in analitskimi sposobnostmi, ki ji samoiniciativnost, samostojnost in kreativnost niso tuje.

Vaše prijave z življenjepisom sprejemamo na naslov: Prema d.o.o., Ul. majorja Lavriča 12, Ljubljana ali po e-pošti na info@prema.si.



Preveč svinca na 52 lokacijah

V Sloveniji deluje projekt **URBSOIL**, ki je vzel pod drobnogled onesnaženost tal v Ljubljani s težkimi kovinami. Rezultati analiz so pokazali, da so tla največkrat onesnažena s svincem. Mejna imisijska vrednost za svinec je namreč v zgornjem sloju tal, glede na slovensko zakonodajo, presežena kar na 52 lokacijah. Med njimi so se znašli: 10 igrišč ob vrtcih, 10 igrišč ob osnovnih šolah, 14 parkov, 14 površin ob cestah in križiščih ter 4 vrtički.

Skupna vsebnost cinka v zgornjem sloju tal presega mejno imisijsko vrednost na 22 lokacijah, bakra na 17, kadmija na 13 in kroma na 2 lokacijah.

Več o projektu in rezultatih njegovih analiz si lahko ogledate na: <http://www.urbsoil.bf.uni-lj.si/>.

Da ne zamudite pomembnih dogodkov ...

Za dostavo novic na izbrani naslov nakažite **7 EUR** prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec že prve dni prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. Prispevek nakažite na račun:

TRR 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Mucherjeva 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 polne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail info@zazdravje.net. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

Večerna šola!

Živimo v času, ko se po naših telesih pretaka vse več kemije. Ko sem hodila v šolo, smo pri biologiji ob zgradbi človeškega telesa omenjali kovine kot nekaj postranskega pomena. Ko smo se pri urah kemije učili o kemičnih elementih, pa smo si jih predstavljali v rudnikih, na luni in Marsu le o tem, kaj počnejo v našem telesu, nismo slišali niti besede.

Danes kovine še kako vplivajo na kakovost našega življenja. Enih je preveč in nam uničujejo imunski sistem, spomin, živčevje ..., drugih pa nam vse bolj primanjkuje in smo zato utrujeni, zakisani, neplodni, depresivni ... Kdo bi si mislil, da nekaj mikrogramov te ali one kovine lahko tako veliko prispeva k našem zdravju in počutju.

Zato vse nas, ki smo že davnaj zapustili šolske klopi, vabimo na »Večerno šolo«, v kateri se bomo na novo podučili o kovinah, ki nam težijo življenje. Pod drobnogled smo tokrat vzeli težke kovine in tiste, do katerih stežka pridemo.

Za pomoč pri pripravi te številke se zahvaljujemo velikemu krogu ljudi, ki so nam pomagali s svojim strokovnim znanjem in dragocenimi izkušnjami (Anton Komat, Andreja Hartner, prim. dr. sci. Franc Fazarinc, dr. med., idr.).

Sanja Lončar, urednica

p.s. **HVALA ZA ZNAMKE!**

Želimo vas obvestiti, da je skupno število znamk, ki ste jih poslali do sedaj, že preseglo 1000. V prvem valu smo novice pošiljali vrtcem in osnovnim šolam. Zdaj pripravljamo pakete z arhivom izdanih številok za knjižnice. Tako bodo stari in novi izvodi na voljo še večjem številu ljudi. Zahvaljujoč vašim prispevkom v obliki znamk in donacij, naše novice redno prejema že več kot 20 vrtcev, 36 šol in 55 knjižnic. S skupnimi močmi bomo mrežo obveščenih gradili še naprej.

Na tedenske e-novice se lahko naročite tudi preko spletnega e-naslova: info@zazdravje.net

Foto: Rajko Škarič



V majskih novicah preberite:

Živite z utežmi?	4
Amalgamske plombe, tempirane bombe	8
Kako se osvoboditi živega srebra?	10
Zdrav kot riba?!	12
Trije mušketirji v boju proti strupom	14
Zakaj bi v usta dajali strup za podgane?	17
Recepti za razstrupljanje	22
Potrebujete več železa?	24
Manj kemije v telesu otrok!	26
Novo življenje med starimi zidovi	28
Prihaja suša?	30
Koledar dogodkov	32



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 26.500 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije in oblikovanje: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič; Tisk: IMPRESS d.d.



ŽIVITE Z UTEŽMI?

Tekst: Katja Podergajs

(povzeto po: dr. Joseph Mercola - Five Common Toxic Metals to Avoid, and Where You'll Find Them)

Kako pogosto se vam zazdi, da je na vaše telo obešena tona uteži?

Utrujenost, raztresenost, depresivnost, razdražljivost ... In to celo ob lepem vremenu! Ste kdaj, pomislili, da se vam ti občutki porajajo zato, ker dejansko prenašate uteži? A ne NA telesu, temveč V njem – v obliki težkih kovin.

Zakaj pravimo nekaterim kovinam »težke«? Odgovor je povsem preprost: ker so dejansko težke. Njihova gostota je namreč večja od 7 kg/dm³. Resda količine, ki jih »povprečno zastrupljen« Zemljan prenaša v svojem telesu, s svojo težo ne dosegajo praga fizičnega občutja, pogosto pa močno presegajo prag slabega počutja.

Zastrupitev s težkimi kovinami je veliko bolj pogosta, kot pa si dovolimo priznati in če mislite, da za vas to ne velja, ker niste izpostavljeni težkim kovinam, pomislite še enkrat. Če redno jeste ribe, imate v zobeh amalgamske zalivke, ste že bili kdaj

cepljeni, pijete onesnaženo vodo, obdelujete zemljo na konvencionalen način, delate v industriji ali farmaciji ipd., je zelo verjetno, da je v vašem organizmu precejšnja količina težkih kovin.

Razlog, da se naše zastrupljenosti pogosto ne zavemo, dokler ni prepozno, je v tem, da se težke kovine v telesu nalagajo počasi in zato simptome ponavadi pripišemo drugim povzročiteljem, hkrati pa nadaljujemo z zastrupljanjem. Pri tem je najhujše dejstvo, da nakopičene kovine v telesu povzročijo nepovratno škodo – telo sicer lahko (z dolgotrajnimi postopki) očistimo, a škode, ki je že bila narejena, ne moremo več popraviti. Preventiva je zato v primeru težkih kovin dobesedno življenjskega pomena.

Da bi se lahko uspešno izognili strupenim kovinam v vašem okolju, vam v nadaljevanju podajamo opis petih najpogostejših.

Živo srebro

Pod tem imenom domuje ena od najbolj problematičnih strupenih kovin z dokazanimi in splošno znanimi nevrotoksičnimi učinki. In kljub temu si jo ogromno ljudi še vedno pusti vgraditi v svoje zobe, vcepiti v kri, ali pa jo mirne duše pojedjo v ribjem kosilu.

Živo srebro predstavlja približno 50 odstotkov amalgamske zlitine za zobne zalivke in se v obliki hlapov sprošča v telo ob vsakem krtačenju zob, žvečenju žvečilk ali celo pitju vročih tekočin. Raz-

iskave so pokazale, da ima kar 95 odstotkov ljudi z obolenji centralnega živčnega sistema (npr. multipla skleroza, epilepsija, paraliza, migrene) v svojih zobeh amalgamske zalivke.

V cepivih se živo srebro uporablja kot sestavina konzervansa timerosala, ki je še vedno prisoten v veliki količini vseh vrst cepiv, tudi v otroških. Ker je otroški živčni sistem še posebno občutljiv za učinke živega srebra, so strokovnjaki začeli s cepivi povezovati skokovito naraščanje avtizma in drugih motenj v razvoju živčnega sistema. Preden pustite svojega otroka cepiti, se zato dobro pozanimajte o sestavi cepiva, saj na trgu obstajajo že tudi takšna, ki ne vsebujejo živega srebra.

Žal se tudi naši oceani pridno polnijo s strupi vseh vrst in živo srebro ni nobena izjema. Njegove kemične ostanke pojedjo manjše ribe, ki jih pojedjo večje ribe, ki jih ... pojedjo mi. Torej, večja je riba na vašem krožniku, več živega srebra boste pojedli. Ta podatek naj si še posebno vzamejo k srcu nosečnice in doječe matere, saj se bo živo srebro iz njihovega organizma preneslo tudi na otrokovega.

Svinec

Naše telo je lahko izpostavljeno svincu na veliko različnih načinov. Med glavnimi viri so: barve na osnovi svinca (vdihavanje hlapov), osvinčen bencin, s svincem onesnažena »pitna« voda iz svinčenih cevi, proizvodnja svinčenih baterij, oblaki svinčevega oksida, ki nastanejo pri rušenju starih industrijskih objektov ipd. Svinec se ponekod (večinoma v državah tretjega sveta) uporablja tudi v glazuri keramičnih izdelkov in če iz njih pijemo pijače z veliko kisline (jabolčni ali paradižnikov sok ipd.), bomo hkrati pili tudi svinec. Previdnost je potrebna tudi pri kozmetičnih proizvodih, saj se tudi med njimi najdejo takšni, ki vsebujejo svinec.

Čeprav so bili nekateri od teh virov svinca že pred desetletji prepovedani (npr. barve in osvinčen bencin), pa so njihovi negativni učinki še vedno opazni in občutni. V ZDA na primer ocenjujejo, da so v kar 64 milijonih domov še vedno prisotne barve na osnovi svinca. In če pomislimo, koliko je starih, neobnovljenih hiš in stanovanj na Slovenskem ...

Trenutno velja kot varna vrednost svinca v krvi 10 mikrogramov na liter krvi, vendar vse več strokovnjakov s področja medicine ugotavlja, da je strupena že minimalna količina in zato svinca v krvi sploh ne bi smelo biti. Njegovi toksični učinki se pri odraslih kažejo v obliki glavobolov, bolečin v trebuhu, okvari živcev in neredko tudi možganov, zvišanem krvnem pritisku, prizadetosti ledvic ...



Zakaj bi iskali drugje, ko v specializiranih trgovinah Sanolabor dobite široko izbiro zdravih in naravnih izdelkov?

Ponujamo vam naravna eterična olja, masažna olja, probiotike, superživila, vlaknine Top Fibre, kokosovo maščobo, kakovostne sokove, ter druge izdelke za naravno zdravljenje.

Vabljeni na svetovanja na temo naravnih metod odpravljanja kandidate in naravne zaščite za sonce. Svetovala vam bo Adriana Dolinar.

Ljubljana (Cigaletova), 20. 5. od 9:00 do 14:00
Nova Gorica, 22. 5. od 9:30 do 13:30

Svetovanja so brezplačna. Prosimo rezervirajte svoj termin v omenjenih trgovinah!

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

GREEN MAGMA®

VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

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

ZELENA MAGMA

- + vitamini in minerali
- + močni antioksidanti
- + aktivni encimi
- + aminokisline
- + **klorofil**

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



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani, T: 01 562 82 27
• e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si

Težke kovine v vaši pipi



Varnost naše vode, za katero naj bi skrbela podjetja, ki se ukvarjajo z vodooskrbo, se praviloma konča s kontrolo izbranih parametrov na vodnih zajetjih in v klornih postajah. Že o izbiri teh parametrov bi lahko na široko razpravljali, dejstvo pa je, da karkoli kontrolirajo, praviloma to počnejo na zajetjih in ne pri odjemalcih v domovih. Kaj bo zares priteklo iz vaše pipe, je zato večinoma uganka. Večina starih stavb (grajenih pred letom 1980) ima še vedno svinčene cevi, ki vsebujejo svinec in baker. Uživanje takšne vode lahko z leti pripelje do nervnih in možganskih motenj, poškodb ledvic in sprememb v krvnem tlaku. Preden začnete uživati še novo kemijo (zdravila), premislite, ali ni bolje prenehati s tem, saj je lahko kemije že v vaši vodi preveč.

Na svežo zastrupitev pri otrocih pa lahko pomislimo, če nastopijo razdražljivost, zmanjšana pozornost in znaki možganske prizadetosti.

Težava je v tem, da se znaki zastrupitve ne kažejo vedno v burni obliki, še posebno kadar se zastrupljamo postopoma z manjšimi količinami. Še zlasti v ogroženih okoljih (urbana, industrijska) se je zato vredno dobro podučiti o možnih virih svinca in se jim izogniti na daleč, saj po zastrupitvi poti nazaj ni.

Aluminij

Kot drugi elementi tudi aluminij na različne načine prehaja v telo in se v njem kopiči, pri čemer lahko povzroča osteoporozo, izjemno živčnost, anemičnost, glavobole, zmanjšano delovanje jeter in ledvic, pozabljivost, motnje v govoru in izgubo spomina. Strokovni krogi ga zelo pogosto povezujejo tudi z Alzheimerjevo boleznijo (pri obolelih za njo so v živčnih celicah možganov našli tudi do 4-krat večjo količino aluminija od povprečne).

Če se želite izogniti zastrupljanju z aluminijem, lahko najprej odstranite iz vaše kopalnice vse antiperspirante. Aluminij namreč v njih pomaga preprečevati potenje, pri tem pa ga vaša koža brezskrbno vsrkava vase in pošilja dalje v kri. Običajni deodoranti so glede tega boljša izbira, vendar pa se v njih lahko znajdejo druge škodljive snovi, zato bo najbolje, da poiščete certificirano naravne izdelke.

Drugi najpogostejši vir zastrupitev je žal – voda. Če domujete na območjih z večjo verjetnostjo prehajanja aluminija v pitno vodo, je zato priporočljivo, da svojo vodo preverite pri pristojnih inštitucijah (npr. ZZV) ali poiščete kakšen neodvisen laboratorij.

Aluminij pa se lahko v vaše telo pretihotapi tudi iz kuhinjske posode in pločevink, folije za živila, gelov za tuširanje in zobnih past, pecilnih praškov in »obogatene« hrane (npr. peciva, rafinirana moka, obdelani siri in celo navadna kuhinjska sol, ki vsebuje sredstvo proti sprijemanju).

Arzen

Element, ki ga poznamo iz kriminalk kot zloglasno morilsko sredstvo, se je do leta 2004 tudi pri nas uporabljal v sredstvih za zaščito lesa. Danes je prepovedan (razen v industrijske namene ob izpolnjevanju pogojev Evropske komisije o obveznih zaščitnih ukrepih), vendar ga kljub temu še lahko najdete v odpadnem lesu (npr. stari železniški pragovi) in starejših lesenih objektih in izdelkih. Sprošča se večinoma pri žaganju in kurjenju

MAXTRA
nova generacija vodnih filtrov

...ČISTA AROMA
...ČISTI UŽITEK
...ČISTO ENOSTAVNO!

Za več informacij o BRITA vodnih filterih in prodajnih mestih kontaktirajte:

Bogart
tel./fax: 01-562-82-27/28
www.bogart.si

BRITA

lesa, iz deponij pa lahko prehaja tudi v podzemne izvore vode.

Je dokazano genotoksičen in rakotvoren in lahko že v majhnih količinah povzroča zmedenost, omotičnost, bruhanje, občutek mravljincev, zmanjšano produkcijo rdečih in belih krvničk, srčno aritmijo in okvare ožilja.

Če ste morda mislili, da je arzen stvar domišljije piscev kriminalk, je torej čas, da stopite na trdna tla in raje preverite, iz katerega vodnjaka pijete vodo, s kakšnimi pragovi je ograjen vaš vrt in na kakšnih igralih se igrajo vaši otroci.

Kadmij

Tudi kadmij je že znan rakotvoren strup, ki deluje na dva načina: neposredno škoduje molekulam DNK in hkrati moti njihov sistem obnavljanja, ki sicer preprečuje raka.

Naše okolje onesnažuje predvsem iz zraka, kamor pride iz industrijskih obratov in rudnikov ter s kurjenjem premoga in gospodinjskih odpadkov. Ko z dežjem pade na tla, se poveže z delci prsti in raztopi v vodi ter tako vstopi v rastlinske in živalske organizme. V majhnih količinah ga zato najdemo skoraj v vsaki hrani, največ pa ga je v mesu školjk, v jetrih in ledvicah ter korenju, solati, pesi, krompirju in pšenici.

Z njim se lahko torej zastupimo tako preko hrane, kot tudi s pitjem onesnažene vode ali dihanjem onesnaženega zraka (kadmij je tudi v cigaretnem dimu). Povzroča obolenja ledvic in jeter, prizadelost pljuč, okvare možganov, krhkost kosti in povišan krvni pritisk.

Ker je v Sloveniji kar nekaj industrijskih obratov, ki svoje okolje obremenjujejo (med drugim) s kadmijem, je priporočljivo preveriti, koliko ga posrka jo vaše domače vrtnine.

Živeti z utežmi v obliki težkih kovin ni enostavno. Pravzaprav je zelo – težko. Kar vam lahko povedo ljudje, ki živijo na težko obremenjenih območjih. Zato ne čakajte na zdravniške diagnoze, temveč berite deklaracije, sprašujte po pedoloških kartah ter zahtevajte analize vode in zraka. Vse to so javni podatki, do katerih imate vso pravico, ker gre za vaše zdravje.

Želite

- svojemu telesu zagotoviti življenjsko važne hranilne snovi, kot so beljakovine, nujno potrebni minerali, vitamini ter ogljikovi hidrati?
- opaziti spremembe v boljšem počutju, boljši prebavi, večji telesni zmogljivosti (predvsem energiji)?
- okrepiti naravno odpornost ter si zagotoviti boljše zdravje?

Pravi odgovor za vas je:

**dragulj zdravja
iz daljnega vzhoda**



Klorela je na voljo v nekaterih lekarnah, specializiranih zeliščnih trgovinah, trgovinah z zdravo prehrano ter trgovinah Sanolabor.

**Za naročila po telefonu
in več informacij
pokličite
tel.: 031 320 553.**

Proizvajalec:
YAEYAMA
SHOKUSAN CO., LTD.
JAPONSKA





Amalgamske plombe, tempirane bombe

Tekst: Anton Komat

Živo srebro (Hg) nam je dobro poznano kvečjemu iz domačega termometra, šolskega barometra, sodobnih baterij ali pa iz zgodovine rudarstva naše Idrije. Vse več slišimo o nevarnosti težkih kovin v našem okolju, kot so svinec, kadmij, krom in arzen, toda živo srebro, edina tekoča kovina, je pri vseh nekje na robu védenja.

Povedati moram, da nam je živo srebro precej pomagalo pri borbi proti postavitvi »off shore« terminalov v Tržaškem zalivu. Tam je v sedimentu varno deponiranih nekaj tisoč ton Hg in ob gradbenih posegih v morsko dno bi se velike količine te nevarne kovine sprostile v vodo ter kontaminirale celotno prehransko verigo akvatorija. In ne samo to, resuspendirano živo srebro bi izparevalo iz vodnega okolja v zrak ter zastrupilo okoliške prebivalce, da o kopalcih niti ne govorimo. Vir živega srebra naorskem dnu je seveda reka Idrijca, ki ga preko Soče še vedno prinaša v Tržaški zaliv.

Večstoletna dejavnost idrijskega rudnika je prinesla tudi posledice akutnega zastrupljanja rudarjev, ki jih je medicinska stroka razvrstila v devet točk:

1. Že koncentracija 1 ppm (en del na milijon) Hg povzroča motnje v regulatornem delovanju hematoencefalne bariere, tako da ta izgubi svojo osnovno vlogo pri selektivnem prepuščanju biotsko aktivnih snovi v možgane; posledice so hude motnje možganskega metabolizma.
2. Povišane količine sinaptičnih nevrottransmiterjev (dopamin, noradrenalin, serotonin) povzročajo posledice, ki so na las podobne Parkinsonovi bolezni.
3. Vidni znaki zastrupitve s Hg so predvsem tresavica, poslabšanje mišične koordinacije, motnje vida in drugih čutil.
4. Na fizični ravni so avtopsije pokazale težke nepovratne poškodbe živčnih celic in njihovih vlaken.
5. Nefrotični sindrom – poškodbe ledvic z veliko količino proteinov v seču, močnimi edemi in infekcijami.
6. EKG pokaže nepravilnosti v delovanju srca.
7. Porušenje delovanja žlez z notranjim izločanjem, predvsem žleze ščitnice, hipofize in nadledvične žleze.
8. Upad učinkovitosti imunskega sistema in poškodbe kromosomov limfocitov.
9. Motnje v spolnosti in težke poškodbe zarodkov.

Naštetim devetim posledicam bi lahko popolnoma upravičeno in mirne duše dodali še nadaljnih devet, toda naj bo dovolj. Toda, verjeli ali ne, živo srebro nosimo s seboj – vsaj večina od nas – trdno vgrajenega v naši ustni votlini, in sicer v zobnih plombah, ali še natančneje, v amalgamskih polnilih naših zob. Ob tem se velja zamisliti, kajti živo srebro iz amalgamskih polnil prav počasi izhaja iz njih in prehaja naravnost v naše možgane, z vsemi posledicami za naše zdravje.

Leta 1819 beležimo prve poizkuse uporabe kovinskih zobnih amalgamov na osnovi živega srebra, ki so postali privlačni zaradi dobre vezave v zobeh in primernih mehaničnih lastnosti. Uporaba amalgamov je hitro prešla v množično uporabo po vsem svetu. Toda že leta 1926 je nemški kemik dr. Alfred Stock opozoril na nevarno izparevanje Hg iz zobnih polnil. Njegove raziskave so pokazale, da se izhajajoči Hg absorbira v nosno sluznico in odtod prehaja v možgane. Povečane količine Hg je dokazal v vonjalnem centru možganov in v češeriki. Toda svet se je vrtel naprej in stroka se ni odzvala. Od leta 1926 je bilo objavljenih vsaj 1.400 znanstvenih člankov o sistematičnih raziskavah

glede toksičnih učinkov živega srebra. Poglejmo si rezultate le nekaterih.

Leta 1967 piše dr. L. Magos v »Environmental Research Magazine« (str. 323) o izjemni sposobnosti absorpcije spojin Hg v človeški sluznici in dokazuje, da živosrebrve spojine v možganih oksidirajo v elementarni Hg, ki mu hematoencefalna bariera preprečuje izhod iz možganov. Hg se torej kopiči ujet v možganih.

Od leta 1979 se vse bolj množijo dokazi, da Hg stalno izpareva iz zobnih polnil, predvsem ob žvečenju, umivanju zob in višji temperaturi (npr. savne), torej praktično vsakič, ko si umivamo zobe ali se hranimo.

Leta 1984 so objavljene prve študije avtopsij, ki dokazujejo, da je stopnja koncentracije Hg v možganih umrlih v neposredni povezavi s številom amalgamskih plomb v njihovih zobeh.

Etični del znanosti se je zganil in istega leta ustanovil IAOMT (International Academy of Oral Medicine and Toxicology), ki je vladama ZDA in Kanade predlagal, naj takoj prepovesta uporabo živosrebrnih amalgamov, dokler se zanesljivo ne dokaže njihova neškodljivost. Predlog je ostal brez odmeva.

Leta 1985 sta M. Vimy in F. Lorscheider v »Journal of Dental Research Studies« merila vpliv žvečenja žvečilnega gumija na izločanje Hg iz zobnih plomb in ugotovila, da šele 90 minut po prenehanju žvečenja raven Hg v ustih pade na prvotno vrednost.

Javnost je bila vse bolj vznemirjena, zato je leta 1990 TV mreža CBS predvajala zelo odmevno oddajo, v kateri so vladne zdravstvene službe poskušale ljudi pomiriti. Poglavitni moto zagovornikov nadaljne uporabe je bil, da se zobni amalgam uporablja že vsaj 150 let in je torej neškodljiv. Dokaj neprepričljiv in za lase privlečen argument.

Toda rezultati znanstvenih raziskav so prinašali vse bolj porazne ugotovitve. V poročilu dr. B. Haleya, profesorja biokemije na Univerzi Kentucky, lahko beremo, da so amalgamske plombe prave tempirane bombe v možganih in da so poškodbe nevronov, ki jih povzroča Hg, sila podobne tistim pri Alzheimerjevi bolezni. Najbolj prizadeti področji možganov pa sta Meynertovo jedro (Nucleus basalis Meynerti) in hippocampus, dva od najpomembnejših centrov človekovega spomina.

Žebljico na glavico je pribila dr. Diana Echeveria, nevrotoksikologinja z Univerze v Washingtonu, z raziskavo, v kateri je dokazala, da zobozdravniki značilno kažejo bolj razvite klasične znake kronične zastrupitve s Hg. Piko na i pa je dodala še švedska raziskava, ki je dokazala, da je koncentracija Hg v češeriki (epifiz) švedskih zobozdravnikov

dosegala tudi štiridesetkratno vrednost povprečja pri običajni populaciji.

To pa je pomenilo alarm tudi za stroko! Sledilo je poročilo Svetovne zdravstvene organizacije, ki navaja, da je izpostavljenost Hg iz zobnih plomb večja kot iz drugih okoljskih virov in da se iz vsake plombe ob žvečenju dnevno izloči od 3,0 do 17,0 mikrogramov Hg! To pa pri povprečnem človeku, ki naj bi imel 8 plomb, pomeni, da je količina prejetega Hg vsaj dvakrat večja od tiste iz kontaminiranih rib.

Leta 1988 je EPA uvrstila ostanke zobnega amalgama med nevarne odpadke, švedska vlada pa je leta 1994 prepovedala uporabo amalgama v zobozdravstvu. Potem so tem zgledom sledile še druge vlade.

Nič ni tako trdovratnega, kot so napake v znanosti. Amalgamske plombe so le en primer trmaste vztrajanja pri tehnologiji, stari dobro stoletje. Zakaj znanost tako težko priznava svoje zmote? Najbolje je, da zamenjamo stare amalgamske plombe s plombami iz nenevarnih snovi, in to čimprej. Živosrebrna ura v vaših ustih, ki tiktaka v ritmu tempirane bombe, ima značaj mrtvaške ure.

Chlorella vulgaris
- naravni čistilci organizma

Algoaktiv+

Alge Chlorella vulgaris:

- razstrupljajo telo,
- krepijo imunski sistem,
- spodbujajo rast in obnavljanje celic,
- spodbujajo delovanje jeter in ledvic,
- urejajo prebavo,
- izboljšujejo krvno sliko,
- so bogat vir klorofila, vitaminov in mineralov,
- ohranjajo vitalnost,
- zmanjšajo negativni učinek dioksinov na organizem.

dokazana 82% prebavljivost

Zdravi z naravo!

Vitalin

medex



Kako se osvoboditi živega srebra?

Z zmanjševanjem bremena težkih kovin, še posebej živega srebra, se v Sloveniji ukvarjajo predvsem zdravilci. Vsi so si enotni, da o pravem razstrupljanju lahko govorimo šele, ko se rešimo amalgamskih zalivk.

Ko zobozdravnikom omenite, da ne želite novih amalgamskih zalivk, vas bo večina grdo pogledala. Kompozitni materiali so težji za obdelavo in zahtevajo od zobozdravnika več dela. Ker pa so samoplačniški, bodo vašo željo kljub vsemu spoštovali.

Seveda, tudi sam postopek zamenjave je lahko tvegan in lahko pripelje do dodatne zastrupitve. Brušenje stare plombe sprošča veliko več živega srebra (tudi do 10.000 µg Hg) kot vgradnja nove. To živo srebro vdihujemo, prodira tudi skozi sluznico, in če vam stare plombe ne bodo takoj posešale, tvegate, da je boste večji del zaužili.

Za lastno varnost lahko pred posegom telo prepočite s čim več klorofila, ki ima to čudovito lastnost,

da nase veže težke kovine in jih izloča iz telesa, preden se začnejo nalagati v tkivih.

Pri izbiri alg si različni viri niso enotni. Nekateri priporočajo spirulino in klamatske alge, drugi klorelo, tretji ječmenovo travo. Na tem področju je težko trditi, kateri viri so verodostojni, ker praviloma vsak priporoča tisto, kar prodaja. Če izhajamo iz kriterija količine klorofila, potem ga je v spirulini veliko manj kot v drugih naštetih virih. Če gledamo s stališča čistosti, potem imajo prednost alge (predvsem klorela), pridelane v sterilnem okolju. Če pa govorimo o sinergijskem učinku ter o energiji živil in mikrohranil, potem največ koristnih snovi najdemo v ekološko gojenih superživilih. Lahko vas potolažimo, da nobena izbira ne bo slaba. Vsa kakovostna superživila z velikim odstotkom klorofila bodo delovala razstrupljevalno. Katera izmed njih bodo delovala najbolje, pa boste morali začutiti sami.

Pri količinah se priporočila v pripravljalni fazi gibljejo okrog 3 grame trikrat dnevno. Na dan, ko obiščete zobozdravnika, je zelo dobro, da imate v žepu nekaj tablet klorele ali ječmenove trave, ki jih pogrizete, zadržite v ustih nekaj minut in nato izpljunete. Klorofil bo nase vezal hlapce živega srebra. S tako visokimi odmerki nadaljujemo še tri dni, potem lahko količino prepolovimo.

Ko smo se rešili amalgamov, se pravo razstrupljanje šele začne. Živo srebro, ki se je v času odstranjevanja amalgamov sprostilo v telo, bo krožilo še nekaj tednov in ga je treba „pobirati“, preden se zasidra. Pri tem vam je v veliko pomoč klorofil.

Ko ste pospravili tisto, kar je plavalo po krvi, se lahko lotite tkiv. Ker so se težke kovine že naložile v tkivih, jih je treba vrniti v krvni obtok. Tega ne smemo početi preveč na hitro, ker lahko prehitro sproščanje poslabša stanje. Nabirali ste jih desetletja, zato si bodite pripravljeni za razstrupljanje vzeti vsaj nekaj mesecev časa.

Za razstrupljanje v tej fazi začnemo izbranemu viru klorofila (nekateri priporočajo tudi alojo vero) dodajati tudi čemaževo tinkturo, ki ima to lastnost, da začne živo srebro iz tkiv sproščati v kri. Seveda je pomembno, da tako sproščeno živo srebro klorofil „ulovi“ in ga odvede iz telesa, preden se usidra v kakšnem drugem tkivu. Zato moramo nadaljevati z jemanjem alg ali ječmenove trave v višjih odmerkih (idealno je trikrat po 3 grame na dan). Če si finančno ne morete privoščiti velikih odmerkov, si zapomnite, da je pogostost jemanja pomembnejša od količine. To pomeni, da bo zaužitje treh gramov enkrat na dan učinkovalo manj, kot če vzamete trikrat dnevno en gram. Obstajajo tudi naravni viri klorofila, kot so sočene zelene rastline, koprive in svež čemaž. Trenutno je divje zelene hrane v izobilju. Odmerek vam le

težko priporočimo, vendar boste že sami začutili, koliko očiščevalnega delovanja lahko prenesete. Različni viri se strinjajo, naj ta razstrupljevalna faza traja vsaj dva meseca, potem lahko začnemo z naslednjo.

V tretji fazi, ko smo očistili tkiva in kri, lahko zaorjemo še globlje in se lotimo razstrupljanja živčevja, možganov in kostnega mozga, kjer so največje deponije živega srebra. V tej fazi lovilcu (algam, aloji veri) in sprožilcu (čemažu) dodamo še koriandrovo tinkturo. Ameriški zdravnik dr. Yoshiaki Omura je v raziskavah s koriandrom odkril posebnost tega zelišča. Koriander odpira živčne celice, ki nato izločajo živo srebro. To se prestavi v kri, kjer ga zaužite snovi lahko vežejo in izločijo iz telesa.

Priporočila o odmerkih se tudi pri tem od vira do vira precej razlikujejo. Eni priporočajo dvakrat po 3 kapljice na dan, drugi trikrat po 10 kapljic. Odvisno je seveda od koncentracije tinkture, zato vam priporočamo, da odmerek prilagodite napotkom proizvajalca pripravka, za katerega se boste odločili. Odmerki so vedno individualni, ker so odvisni tudi od pripravljenosti vašega telesa za izločanje strupov. Če se pojavijo hemoroidi, izpuščaji ali drugi znaki prehitrega razstrupljanja, odmerke tinktur zmanjšajte. Telesu lahko pomagate pri razstrupljanju tudi s klistirjem ali s kopelmi v slani vodi.

Za vse faze pa velja, da vse naštetu ne bo delovalo, če ne bo vaša limfa imela dovolj vode za splakovanje strupov. Dva do dva in pol litra kakovostne vode je minimalni pogoj, če se boste lotili velikega pospravljanja. Ob tem se izogibajte hrane, obremenjene s težkimi kovinami, alkohola in svinjine. S to fazo vztrajajte vsaj dva meseca.

Čemaž - za spomladansko čiščenje telesa

Čisti želodec, črevesje in kri

Prvi topli žarki spomladanskega sonca so bili dovolj močni, da se je narava spet prebudila. Ena izmed prvih pomladanskih rastlin, ki nas razveseli s svojo lepoto, okusom in aromo, je vsekakor čemaž. Najboljši je sveže nabran, lahko pa ga tudi shranimo v olivno olje s himalajsko soljo in uporabljamo celo leto. Tako ga shranjujejo tudi na kmetiji Valpatic, kjer je sedež Združenja za razvoj miroljubnega kmetijstva.



Njihov čemaž lahko dobite:

- doma na kmetiji, Ostrožno pri Ponikvi 26, 3232 Ponikva, tel. 031 499 756,
- vsak petek v Mariboru na stojnici združenja (iz Glavnega trga na Gosposko ulico) med 9.00 in 13.30,
- ob četrtnih med 17.00 in 21.00 v City centru Celje in ob sobotah dopoldan na Celjski tržnici,
- v trgovini »K naravi«, Celovška 87, Ljubljana,
- v trgovini »KEA«, Lokarje pri Šentjurju.

Ste zastrupljeni s težkimi kovinami?

Amalgamske zaličke so glavni vir obremenitve telesa z živim srebrom.

Razstrupite se z:

1. Bio alge Chlorella
2. Bio čemaževa tinktura
3. Bio koriandrova tinktura

Prehranski dodatki s certifikatom

Več o prehranskih dodatkih si pogledajte na WWW.EKO-LIFE.SI

Ekskluzivni zastopnik za Slovenijo:

www.EKO-LIFE.si
Zdrava spletna trgovina

EkoLife, Tajda Pavček s.p.
Poljanec 20, 1351 Brezovica
gem. 041 370 414
info@ekolife.si



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

Zdrav kot riba! Pregovor, ki je nekoč slovel kot hvalnica zdravemu človeku. Zakaj nekoč? Ker žal znanstveniki danes pri preučevanju toksičnega bremena v naravi odkrivajo, da je ta na različnih področjih brezupno zasičena s toksičnimi ostanki velecejenjene industrije. In ker morje vse bolj postaja velika luža, v katero se stekajo mnoge neumnosti človeštva, tudi pregovor »Zdrav kot riba« ne drži več.

V telesu enega kita na primer je toliko težkih kovin, da bi jih morali obravnavati že kot »nevarne odpadke«. Tudi topla priporočila, naj raje uživamo tiste vrste rib, ki hitro dosežejo svojo lovno vrednost (npr. girice, sardelice), niso zaman, zlasti če jih uživajo nosečnice, doječe matice, majhni otroci ... V maščobnem tkivu teh rib se namreč ne akumulira tako veliko težkih kovin kot v maščevju rib ali sesalcev, ki živijo v onesnaženem okolju dolgo. Prav tako kot v telesih živali pa se težke kovine kopičijo tudi v naših telesih.

Zdrav kot riba?!

priredila: Adriana Dolinar

Ko sem mlajšemu sinu razlagala, da je bolje jesti ekološka živila, ki niso obremenjena s težkimi kovinami in drugimi strupi ter tako ne škodijo našemu zdravju, mi je zatrjeval, da ni nič narobe z njim, ko poje škropljeno jabolko, saj vendar ni zbole! Zakaj ga potem ne bi jedel?! V iskanju primerne odgovora se mi je ravno tisti trenutek v vidnem polju pojavila gruča upokoјencev – izletnikov, ki so se prav tako kot mi ustavili na pijači in prigrizku na eni od obcestnih postojank. Ko so se nam približevali, sem opazila gospo, ki se je tresla kot šiba na vodi – Parkinsonova bolezen. Sinu sem pokazala omenjeno skupino ljudi in to gospo. Povedala sem mu: »Tako lahko zgleda tvoja starost, če bi med drugim brezbrizno jedel samo škropljeno sadje in drugo s težkimi kovinami in ostalimi strupi obremenjeno hrano.« Ob pogledu nanjo se je zdrznil.

Tudi A. Vogel je opozarjal na škodljivost teh snovi in v svojih prispevkih na to temo zapisal:

»Previdno s solmi kovin! Že pred mnogimi leti so znanstveniki poročali, da se soli težkih kovin kopičijo v mezigovnem sistemu, da v ledvicah delajo pregrado, da se kopičijo v hrbtnem mozgu in izzovejo težave še po desetletjih. To je posebej značilno za arzen. Niso še dokončno pojasnili, koliko težke kovine prispevajo k ohromitvam, hiranju mišičja, limfogranolomom in raznim boleznim hrbtenice in hrbtne mozga.«

Nevarnosti strupov ne smemo presojati le po njihovem specifičnem delovanju, temveč mnogo bolj po njihovem učinku v daljšem času. Zastrupljeni bo imel strupe, ki izzovejo hitre značilne pojave (npr. drisko z bruhanjem) in se potem izločijo in nevtralizirajo, za bolj neprijetne. Mnogo manj pa mu bodo mar strupi, ki takšnih pojavov ne izzovejo, ostanejo pa v telesu in na dolgi rok povzročajo degenerativne ali zahrbtnne bolezni. Morda prav ti bistveno sodelujejo tudi pri nastanku raka. Takšni strupi so zelo nevarni in tudi zdravstvena služba in strokovnjaki jih težko spoznajo.

Ne smemo pozabiti hudih posledic, ki jih je imel znani, z zaupanjem uporabljeni talidomidov izdelek. Navadno odkrijejo hude posledice takšnih strupov po naključju, pred tem pa si je z njihovo uporabo morda že na stotine ali tisoče ljudi poškodovalo zdravje za vse življenje. Naj spomnimo. Talidomid je ena najbolj razvpih substanc s teratogenim učinkom. Leta 1956 so ga začeli predpisovati nosečnicam kot sredstvo proti prehladu in kot uspa-

valo. Leta 1960 pa so začeli poročati o stranskih učinkih talidomida, in sicer o deformacijah udov pri novorojenčkih v Zahodni Nemčiji. Izkušnje so pokazale, da pri močno učinkovitem kemičnem zdravilu nikoli ne vemo, kakšno bo njegovo dolgoročno delovanje. Noben kemik, biolog ali izkušen zdravnik tovrstnega delovanja nekega kemičnega izdelka ne more zanesljivo napovedati ...

Kje vse se lahko skrivajo soli težkih kovin? Že Vogel je opozarjal, da je nezanemarljiv vir teh toksinov v zdravilih, ki vsebujejo med drugim tudi živo srebro, baker ... Pomislite samo, v koliko cepivih se nahaja živo srebro! Prav tako je opozarjal na konzervanse in škropiva, ki vsebujejo baker, svinec, arzen ... Ta so poleg kopičenja v telesu nevarna že pri škropljenju, ker jih lahko vdahnemo. Po nanosu na sadje in zelenjavo pa jih z njih težko operemo oz. odstranimo.

Še mnogo nevarnejša so novejša škropiva, spojine kloriranih ogljikovodikov (DDT, dieldrin, aldrin ...) in estri fosforne kisline v raznih oblikah. Ti strupi se ne primejo le zunanje sadne lupine, temveč vdirajo v liste in krožijo tudi po rastlinskem soku. Svarilo je prepozno, če se mora kmet po 10 ali 15 letih otepati pljučnega raka, kajti opozorilo, da nikoli ne sme škropiti brez maske, mu ne koristi več. Ne smemo misliti, da se organizem sčasoma navadi na strupe in mu ne morejo več škodovati. Žal ni tako.

Že v času Alfreda Vogla je znani in pogumni heidelberški profesor Eichholz poročal, da v velemtih ne raztelesijo več trupla, ki v tolšči ne bi imelo DDT-ja. Pri tem je nevarno dejstvo, da začne v primeru hujšanja – tudi bolezenskega – telo trošiti lastna tkiva, pri čemer se v kri sprostijo tudi nakopičeni strupi iz maščob, kar velikokrat povzroči odzive, ki si jih tudi zdravniki ne zanjó razložiti.

Vsekakor je bolje, če posegate po neškropljenem sadju, če pa niste prepričani, ali je škropljeno ali ne, ga pa raje olupite. S tem se boste sicer odpovedali odličnim fosfatom in dragocenim snovem pod lupino, odstranili pa vsaj tiste strupe, ki se primejo na lupino. Če kupujete na tržnici, povprašajte tudi, kdaj so bila npr. jabolka škropljena. Če namreč škropijo sadni nasad le pozimi, ko so drevesa gola, so s tem poškodovane kvečjemu podraščali in porušeni mikrobní sestav tal. Samemu sadju pa naj škropljenje pozimi ne bi toliko škodovalo.

Poziv za škropiva, ki ne bodo spravljala v nevarnost našega zdravja in zdravja naših otrok, je vedno nujnejši. Če res ne gre brez strupov proti škodljivcem, bi morali uporabiti vsaj rastlinske strupe, ki se izločijo, nevtralizirajo in izgubijo moč za delovanje. V tobakovem izvlečku, proizvodih neke vrste krizanteme in v različnih tropskih rastlinah

bi s sistematičnim preučevanjem brez dvoma našli možnosti, s katerimi ne bi bilo treba motiti biološkega ravnotežja in škodovati človeku. Poskusi škropljenja s presličnim ali rmanovim izvlečkom ali izvlečkom kapucinke in drugimi rastlinami so dali že čisto zadovoljive rezultate.

Vsi, ki se ukvarjate s pridelavo sadja ali zelenjave, pa pomislite tudi na to, da zdravo rastlino težje napadejo bolezen ali škodljivci, proti katerim se kasneje bojujete. Da bo rastlina zdrava, je seveda potrebna primerna prst oz. zemlja z ustrezno mikrobnó sestavo in seveda ustrezno naravno gnojenje.

Tudi če bi se izdelovanje naravnih zaščitnih sredstev izkazalo za dražje, bi vendar morali dati zdravju prednost pred zgolj finančnim vidikom. Konec koncev z izbiro zdravega načina življenja na dolgi rok celo privarčujemo, saj se izognemo vsem nepotrebnim stroškom zdravljenja, ki se pojavijo, ko hudo zbolimo. Saj poznate tale pregovor: »Mladi zdravje zapravljamo, na stara leta pa ga kupujemo!« Ukrepajte in izberite manj strupov, da ne bo tako in da boste zdravi bolj kot danes ribe!

Voglóvó zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzete iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.



TRIJE MUŠKETIRJI V BOJU PROTI STRUPOM

Tekst: Katja Podergajs

Ljudje imamo nekakšno nerazumljivo težnjo, da svoje telo zelo radi zastrupljamo na vse mogoče načine, ne da bi se tega sploh zavedali. Ali pa se morda celo zavedamo in se hkrati naivno prepričujemo, da strupi škodijo le drugim, nam samim pa ne. Dokler ne zbolimo ...

Narava pa, kot da bi vedela, da smo brez nje povsem neboljani, na vseh koncih sveta ponuja naši neumnosti rešilne bilke – zdravilne bilke. Tokrat vam predstavljamo trojico, ki se je še posebno izkazala v očiščevalnih kurah naših zastrupljenih teles. Ena na azijski, druga na ameriški celini, tretja pa kar pod domačimi Alpami.

Z »VAŠKO LEKARNO« NAD ČIŠČENJE TELESA

Kaj več bi si še lahko želeli od narave kot rastlino, ki je (moderno rečeno) pravi multipraktik.

KAKO
RAZSTRUPITI
SVOJE TELO?

Nim NARAVNA LEKARNA

Le nekaj zdravilnih lastnosti Nima:

- izboljšuje telesno odpornost
- razstruplja telo
- lajša in odpravlja prebavne težave
- preprečuje in blaži sladkorno bolezen
- kot preventivno sredstvo deluje proti rakavim obolenjem
- pomaga pri alergijah - revmatičnih obolenjih
- žolčnih kamnih
- izjemno ugodno vpliva na kožo, lase in nohte
- intenzivno učinkuje proti parazitom, glivicam, proti bakterijsko in proti virusno
- posebej ugodno deluje pri boleznih kože.

Kontakt za prodajo: 051 306 588, E-pošta: narayan@siol.net
www.neemnarayan.com



Azadirachta Indica ali enostavno nim (neem) je indijsko drevo, omenjeno že v najzgodnejših medicinskih (ajurvedskih) spisih stare Indije. Uporabni so namreč vsi njegovi deli (semena, listi, cvetovi, korenine in lubje) in sicer tako za zdravljenje, kot za kozmetične pripravke in čistilna sredstva ter celo kot naravni pesticid in insekticid. Prav zaradi teh raznovrstnih (in lahko dostopnih) zdravilnih učinkov so Indijci drevo poimenovali kar »vaška lekarna«.

Nim kot naravni insekticid:

V 1-2 l vode zmešamo 3 jušne žlice nima in dodamo 25 g tobaka. Mešanico pustimo stati 10 dni, nato pripravek precedimo in razredčimo z vodo v razmerju: ¼ pripravlka – 1 l vode. S tako pripravljenim sredstvom lahko škropimo vse zemeljske površine, saj uspešno odstranjujejo vrtno škodljivce.

Znanstveniki si še vedno niso povsem na jasnem, kako ta čudežna rastlina sploh deluje, kljub temu pa so si enotni, da že po nekaj zaužitjih okrepi celoten celični imunski sistem, istočasno pa deluje protivirusno, protivirusno in protibakterijsko.

Najbolj razširjena je uporaba nimovega prahu iz posušenih listov, saj ga pomešanega z vodo lahko uživamo, nanašamo na kožo in lase ter dodajamo kopelim. Pitje nimovega prahu ali čaja iz lističev med drugim čisti kri in razstruplja telo, lajša in odpravlja prebavne težave ter preprečuje in blaži sladkorno bolezen. V obliki kopeli ter mask za kožo in lase vam bo pomagal blažiti različna kožna obolenja, od aken in prhljaja, do ekcemov in luskavice.

Kopel:

Za lepo kožo dodajte v kad 2-4 žlice prahu. Po kopanju se stuširajte. Če imate kožne alergije ali srbečo kožo, dajte v kad 5 žlic prahu.

Maska za obraz:

Nimova maska odstranjuje mozolje, ekceme in razne nečistoče kože. Prah zmešajte z vodo, da dobite pasto, ki jo nanesete na kožo. Pustite 30-60 minut, nato sperite. Ponavljajte 3 dni zapored.

Lasje:

Za zdrave lase enkrat na teden nanesite nimovo pasto (prah pomešan z vodo) na lasišče in pustite delovati 30-60 minut. Zatem lase umijte.

Nimov napitek:

Zjutraj stresite v pol kozarca vode pol čajne žličke nimovega prahu, pomešajte in popijte. Napitek je izrazito grenkega okusa, a glede na njegovo učinkovitost, je vredno potrpeti.

Priporočljiva dnevna doza je od pol do ene žličke.

Zelo uporabno je tudi nimovo olje, ki ga pridobivajo s stiskanjem semen. Na njegovi osnovi izdelujejo tako kozmetične izdelke (mila, zobne paste, šamponi, kreme ...) kot repelente in insekticide. V ajurvedi pa ga uporabljajo predvsem pri različnih kožnih obolenjih, vnetjih in vročičnih stanjih ter revmi. Odsvetuje pa se pri načrtovanju nosečnosti ali med samo nosečnostjo, saj lahko vpliva na plodnost (kot naravni insekticid ne ubija insektov, temveč uničuje njihovo sposobnost reprodukcije).

Čeprav so stranski učinki uporabe pripravkov iz nima zelo redki, pa z njim vseeno ne gre pretirati. Če se odločite za njegovo pomoč, jo sprejmite zmerno in pri tem opazujte reakcije svojega telesa. Kot pri vsakem naravnem zdravilu pa tudi pri nimu ne pričakujte učinkov kar »čez noč«. Saj veste, počasi se daleč pride ...

CARICA PAPAJA – Ni kraljevskega rodu, a v sebi skriva kraljevsko bogastvo.

Carica papaya ali zelena papaja je visokorasel grm tropske Amerike (in zdaj tudi že drugih tropskih predelov po svetu), ki človeški rod zdravi in prečiščuje s svojimi listi, semeni in plodovi – predvsem nezrelimi, zelenimi. V njih se namreč nahaja obilica vitaminov, mineralov, balastnih snovi in kar je za zdravje najpomembnejše – mlečna kislina z močnimi encimi papain, himopapain in lizocim.

Prav s pomočjo mlečne kisline v zelenih sadežih pridejo encimi tudi pri temeljitom žvečenju neokrnjeno v prebavni trakt in tam poskrbijo za učinkovito razgradnjo beljakovin v življenjsko pomembne aminokisline.

V tankem črevesju prevzamejo encimi čiščenje črevesnih resic, ki so zelo pomembne za naš imunski sistem. Naša lastna zdravstvena policija v telesu ne more opraviti svojega dela, če so se z leti oz. desetletji črevesne resice in sluznica spremenile v žilindrast in fermentiran bio smetnjak, poln usedlin. Če ostanki hrane niso popolnoma razgrajeni, povzročijo gnitje, ki vodi v strupene pline in napenjanje. Encimi ter kompleksne vitalne in balastne snovi v listju zelene papaje pa lahko učinkovito

razgradijo ostanke hrane do najfinejših delcev in tako pripomorejo k razkisanju in prečiščenju celotnega črevesnega trakta.



Encimi zelene papaje preidejo iz črevesja tudi v ožilje in prek njega v vse organe, celo v možgane. In prav povsod opravijo »generalno čiščenje«, kar pomeni, da razgradijo usedline v najmanjše življenjske gradnike. Z ustreznim uživanjem različnih delov papaje in pripravkov iz nje lahko tako preprečimo med drugim aterosklerozo, srčne in

PHARMOS NATUR®

Korenito čiščenje celotnega organizma

PAPAJA - REZINE
iz zelenih plodov tropske papaje



- čistijo, razkisajo in vitalizirajo ves organizem s pomočjo naravnih encimov ter dragocenih mineralov in balastnih snovi
- so naravna pomoč pri hujšanju in težavah s prebavo

Prodaja: specializirane prodajalne z zdravo prehrano
Informacije in svetovanje: Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, e-mail: vida.gorjanc@princeton.si

možganske kapi ter Alzheimerjevo bolezen.

Poleg čudežnih encimov, ki so vsekakor adut zelene papaje, pa je v mesnatem sadežu še kopica hranil in krepčil za naše celice, med drugimi provitamin A, nekateri vitamini skupine B, vitamin C, biotin, kalij, kalcij, magnezij, železo, fosfor in veliko sekundarnih rastlinskih snovi, kot so npr. linolne kisline in galaktoze.

Za uživanje so najbolj primerni in učinkoviti naravno posušeni zeleni listi in sušene rezine zelenih plodov, kot dodatek jedem pa je uporabno tudi zmleto črno seme.

Če liste ali rezine po obroku nekaj časa temeljito žvečimo in nato pogoltnemo, bomo s tem podprli in pospešili prebavo ter se izognili morebitni fermentaciji v črevesju. Če pa žvečimo približno eno uro pred obrokom, dosežemo s tem temeljito razgradnjo usledin v organizmu. Pri tem moramo seveda piti velike količine vode, da se lahko razgrajene snovi izločijo iz telesa in se prosti plini ne nalagajo v organih in sklepah. Takšno očiščevalno kuro lahko naredimo dvakrat letno po 4-8 tednov in telo nam bo zelo hvaležno.

MEDVEDJI ČESEN – Če je dovolj zdrav za medvede, kako ne bi bil za nas!

Govorimo seveda o čemažu, ki ga imajo menda tudi medvedje zelo radi, saj ga po zimskem spanju jedo, da si očistijo želodec, črevo in kri. Od tod tudi čemaževo latinsko ime *Allium ursinum* (ursa = lat. medvedka). Zakaj česen (*allium*), pa bo hitro ugotovil vaš nos.

Čemaževa prednost pred doslej opisanimi »očiščevalci« naših teles je preprosto ta, da ga lahko nabereмо v domačih logih na popoldanskem sprehodu, poleg tega pa je tudi kulinarčno okusen in nadvse uporaben.

Njegove zdravilne lastnosti so poznali in s pridom izrabljali že stari Rimljani. Še danes pa mu tako fitoterapija kot uradna medicina priznava ugodne vplive na znižanje krvnega tlaka in holesterola ter učinkovitost pri aterosklerozi in prebavnih motnjah kot so diareja, vetrovi, izguba teka in slaba prebava. Sveže pripravljene čemaževi listi čistijo ledvice in mehur, saj pospešujejo izločanje seča. Čistijo tudi jetra, žolčnik in zaslužena pljuča ter zvišujejo odpornost proti infekcijam. Njihova priprava za uživanje je lahko povsem preprosta, npr. kot dodatek solati, lahko pa se z njim tudi prav gurmansko poigravate v različnih namazih,

štrukljih, juhah ipd. Seveda pa boste od toplotno obdelanega čemaža odnesli bolj malo. Če ga želite v najbolj neokrnjeni obliki shraniti za dlje časa, je najbolj preprosta metoda vlaganje v olje: 100 g nasekljanih ali zmletih čemaževih listov prelijete z decilitrom oljčnega olja, nekoliko solite, premešate in spravite v dobro zaprte steklene kozarčke.

Svež čemažev sok je, kot vedo tudi medvedji, odličen za čiščenje želodca, črevesja in krvi, zato si ga lahko v pomladnih mesecih izdatno privoščite. Iz telesa vam bo odstranil mnoge strupene snovi in pomagal zdraviti nečisto kožo. Če zamudite sezono svežih listov, si lahko pomagata s prav tako učinkovitimi čebulicami. Za očiščevalni pripravek potrebujete dve pesti listov ali čebulic, ki jih strete, zmešate z decilitrom vode, precedite in shranite v hladilniku. Uživate po dve žlici soka trikrat na dan.

Pri kuri čiščenja težkih kovin iz telesa se v kombinaciji z algami klorela in koriandrovo tinkturo uporablja čemaževa tinktura. O tem lahko več preberete v prispevku na strani 10.

Kjerkoli na svetu se že nahajate v teh pomladnih dneh, (vsaj) trije mušketirji so vam na voljo in v pomoč, če se odločite za izganjanje strupov iz telesa. Premagajte naivnost in jih preizkusite, še preden bodo vaša zadnja rešilna bilka.

Kakšna je povezava med mobilniki in težkimi kovinami?

Študija, objavljena v »Journal of the Australasian College of Nutritional & Environmental Medicine«, je nakazala, da elektromagnetna sevanja mobilnih telefonov in drugih brezžičnih povezav delujejo na celične membrane tako, da omogočajo pospešeno nalaganje težkih kovin v naših celicah, obenem pa motijo izločanje težkih kovin po naravni poti. Zato te nevarne snovi ostajajo ujete v naših telesih.

Študijo so izvajali pet let pri otrocih z avtizmom in drugimi težavami, in ugotovili so visoko soodvisnost med izpostavljenostjo sevanju in nalaganjem težkih kovin, ki prispevajo tudi k avtizmu in drugim zdravstvenim težavam.



Zakaj bi v usta dajali strup za podgane?

tekst: Sanja Lončar

To številko posvečamo težkim kovinam, zato se bodo bralci, ki jim je kemija blizu, lahko spraševali, zakaj pišemo o fluoru, ki sodi med pline.

V svoji naravni obliki je fluor kemični element, ki sodi med pline in ga v naravi ne najdemo v prosti obliki. Vedno prihaja kot sestavni del mineralov in je v sledovih tudi mikrohranilo, pomembno za človeka.

Vendar ta fluor nima nič skupnega s tistim, ki se nahaja v naših zobnih pastah ali v vodi (v državah, kjer jo fluorirajo). Z izjemo certificirane naravne kozmetike, pri kateri uporabljajo naravne rastline, ki vsebujejo tudi fluor v naravni obliki, je vse tisto, kar nam ponuja konvencionalna industrija, nekaj povsem drugega.

Fluoridi, ki se dodajajo vodi in zobnim pastam, prihajajo v obliki *hydrofluoric acid which is a compound of fluorine*, kar je kemični stranski produkt

SARAKAN®

Edinstvena formula!

Naravni izvleček Salvadore persice

Sarakan zobna pasta in ustna voda sta:

- brez fluora
- brez sladil
- brez umetnih barvil
- brez umetnih konzervansov
- brez natrijevega lavril sulfata (sls)



www.sarakan.com

Sarakan zobna pasta in ustna voda sta na voljo v trgovinah Sanolabor, Maxiju in trgovinah z zdravo prehrano.

proizvodnje aluminija, železa, cementa, fosfatov in nuklearne industrije.

V tej obliki fluorid nima nobene hranilne vrednosti. Ravno nasprotno, sodi med najnevarnejše industrijske kemikalije. To je aktivni toksin, ki ga uporabljajo v izdelkih proti podganam in ščurkom.

Uporablja se tudi v industriji visokootanskih goriv, pri proizvodnji zamrzovalnikov, računalniških zaslonov, fluorescentnih luči, plastike, herbicidov in ... zobnih past!

Ko je v telesu, se fluorid obnaša kot uničevalec encimov. Spreminja njihovo obliko in jih s tem onemogoča pri delovanju. Tako, kot da bi nekdo skrivil ključ vašega stanovanja in z njim ne bi več mogli odkleniti ključavnice, tudi encimi s spremenjeno obliko postanejo neuporabni in jih telo obravnava kot tujke.

Znanost ali denar?

Svetovna eminenca na tem področju je znanstvenik dr. John Yamouyiannis, ki je 25 let raziskoval delovanje fluora in fluoridov. Njegova knjiga

»Fluoride – faktor staranja« je najboljše delo na tem področju.

Dr. Yamouyiannis je bil znanstveni direktor Nacionalne federacije za zdravje (National Health Federation), zatem je prevzel vodenje Fundacije za zdravo vodo (Safe Water Foundation).

Njegova knjiga navaja stotine mednarodnih študij o fluoriranju, ki so jih izvajali na vseh celinah od leta 1930 naprej. Vse obstoječe študije dr. Yamouyiannis klasificira v dve skupini:

- tiste, ki so res raziskovale delovanje fluorida, in
- tiste, ki so imele za cilj prikriti, kar je že razkrito.

Naj naštejemo le nekaj izsledkov.

Koncentracije fluorida v višini 1 PPM (en del na milijon) povečujejo rast tumorjev za 25 %. (Taylor Study, Univerza Austin)

Fluorid je veliko bolj strupen od svinca in le malo manj strupen od arzenika. (Clinical Toxicology of Commercial Products, 1984)

Velika tuba zobne paste lahko vsebuje toliko fluorida, da lahko ubije majhnega otroka. (Procter&Gamble, citirano v Fluoride – the Aging Factor, str. 14)

Fluorida ne smemo dajati otrokom, mlajšim od treh let. (1992 Canadian Dental Association Proposed Fluoride Guidelines, dr. Limeback)

Avstrijski raziskovalci so leta 1970 odkrili, da že v koncentraciji 1 ppm prihaja do poškodb obnovitvenih encimov DNA za 50 %. Če poškodovane celice DNA ne moremo več popraviti, se začne hitro staranje in morebitne degeneracije.

Dr. Dean Burk, vodilni kemik Nacionalnega inštituta za rak (National Cancer Institute), je pri zaslišanju pred kongresom ZDA izjavil: »Dejstvo je, da fluorid povzroča veliko oblik raka pri ljudeh in jih povzroča hitreje kot katerakoli druga kemikalija.« (Uradni zapis Kongresa z dne 21. julija 1976)

Dr. William Hirzy, eden vodilnih v EPA (Environmental Protection Agency), pravi: »Fluorid je mutagen širokega spektra. Lahko povzroči poškodbo genske zasnove tako pri rastlinskih kot tudi pri živalskih celicah.«

Kolagen je lepilo za telo, fluorid pa ga uničuje. Če kolagen začne popuščati, se telo začne raztapljati. Fluor moti tvorbo kolagena, zato vpliva na mehčanje zobovja in kosti, mehka tkiva pa izgubljajo svojo prožnost.

Dr. Yamouyiannis citira študijo iz leta 1990, v kateri so zajeli 541.000 primerov osteoporoze in dokazali neposredno povezavo med zlomi in prisotnostjo fluora v telesu. Študija je objavljena v

vita  **care**



**KONTROLIRANA
EKOLOŠKA
PREHRANA**

**BIO DIETETIČNA
ŽIVILA**

**NARAVNA
PREHRANSKA
DOPOLNILA
IN ZELIŠČNI
PRIPRAVKI**

**ORGANSKA
KOZMETIKA IN
EKOLOŠKA ČISTILA**



www.vitacare.si

**Zagotavljamo najboljši izbor
zdrave prehrane!**

vita care
NOVA GORICA
Olandia
T: 05 620 22 10

pharma care
KRANJ
Mercator Primskovo
T: 04 204 32 02

pharma care
LJUBLJANA
Mercator Nove Jarše
T: 01 541 60 70

pharma care
LJUBLJANA
PC Metropoli
T: 01 620 74 80

ugledni znanstveni reviji Jama. V knjigi pa lahko preberete še veliko podobnih študij, ki so prišle do enakega spoznanja. Fluoriranje ni dobro za naše kosti.

Fluorid poškoduje zobe. V nasprotju z vsem, v kar vas poskušajo prepričati reklame, imajo naši zobje od fluora več škode kot koristi. Res je, da površino sklenine utrdi, vendar pa z delovanjem na encime, ki smo ga že opisali, dejansko mehča in uničuje zobe od znotraj.

Kako je vse to mogoče?

Ni prvič, da je velika industrija našla načine, kako svoje odpadke prodati, namesto da bi za njihovo varno odstranjevanje celo plačala. Se še spomnite zgodbe o DDT-ju, o bojnih strupih, ki so postali "fitofarmacevtska sredstva"? Fluoridi so le del te zgodbe. Zgodbe, ki še vedno prinaša milijarde dobička in obenem ustvarja zdravstvene težave, na katerih bodo ustvarjene nove milijarde. Tisti, ki lahko kontrolirajo medije, plačujejo znanstvenike in postavljajo vlade, nimajo težav s tem, da preglasijo stotine študij, ki dokazujejo škodljivost njihovega početja.

Tudi zgodba o fluoriranju ima enak scenarij. Industrija (v tem primeru velik koncern, ki proizvaja aluminij, pri čemer fluorid nastaja kot stranski produkt) najame, plača dva znanstvenika in dobi, kar je plačala: trditev, da je koncentracija fluora v višini 1 ppm zdrava za ljudi in bo izboljšala zdravje zob.

Po dolgih desetletjih zavajanja javnosti resnica počasi prihaja na dan.

V mnogih državah delujejo nevladne organizacije, ki se z vsemi sredstvi borijo za ukinitve fluoriranja vode. Na trgu pa se pojavlja vse več naravnih zobnih past, ki so alternative tistimi s fluorom, triklosanom in parabeni.

V ZDA je urad za zdravila (FDA) od proizvajalcev zobnih past zahteval, naj na embalažo dodajo opozorilo, da v primeru zaužitja zobne paste v količini, večji od zrna graha, priporočajo takojšnje kontaktiranje najbližjega centra za zastrupitve.

In kako je v Sloveniji?

Fluor je pri nas prisoten predvsem v zobnih pastah, tako da se mu lahko izognemo. V nekaterih šolah smo zasledili poskuse fluoriranja otroških zob, o čemer nam je poročalo nekaj naših bralcev. Vode na srečo (še) ne fluoriramo. Mogoče je tudi zaradi tega fluor potisnjen na stran in se z njim naše nevladne organizacije aktivno ne ukvarjajo. Torej, izbira je vaša.

WalaVita

Holistična nega zob in ust

Izdelki za nego ust in
zob WalaVita ohranjajo
zobe, dlesni in ustno
floro zdrave na naraven način saj:



- so brez tensidov in dodanih fluorov,
- so brez kemičnih in sintetičnih barvil, dišav in konzervansov,
- so preizkušeni pri zobozdravnikih,
- imajo certifikat BDIH – kontrolirana naravna kozmetika,
- gre za holistično nego zob, dlesni in ust.



Zdrava nega zob, dlesni in ust
na naraven način



Več informacij www.walavita.si



Ekskluzivni distributer za Slovenijo: NUTEX, d.o.o.,
PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale
e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si



Naravno čiščenje zob za popolno ustno higieno

Weledine zobne kreme ne vsebujejo fluoridov, penil, so brez sintetičnih barvil, dišav in konzervansov. Rahlo slana **zobna krema SOLE** nudi zaščito pred kariesom in zobnim kamnom ter nevtralizira škodljive kisline v ustih. Čistilni delci iz solnih kristalov vzpodbujajo tvorbo sline in s tem samočiščenje. **Ognjičeva zobna krema** je v prvi vrsti namenjena ljudem, ki se v času homeopatskega zdravljenja želijo odpovedati poprovi meti. Nežno eterično janeževo olje v kombinaciji z miro dodaja zobni kremi svežino in dolgotrajno naravno aromo. Izvleček ognjiča blaži vnete dlesni in pospešuje njihovo obnovo. **Rastlinski zobni gel** za občutljive dlesni je izjemno nežen, vsebuje mineralne čistilne delce na osnovi kremenčeve zemlje in čisti zobe temeljito, a nežno. Ne poškoduje sklenine. **Zobna krema ratanije** krepi dlesni in nudi izjemno svežino. Vsebuje čistilne delce iz kalcijevega karbonata. Redno čiščenje odstrani zobne obloge in ščiti pred kariesom. Izvleček ratanije krepi ustno tkivo in dlesni. **Ustna voda iz ratanije** neguje dlesni in ustno votlino. Naravne substance, kot so eterična olja, vzpodbujajo naravno delovanje ustne sluznice in nudijo svežino. **Balzam za dlesni z žajbljem** krepi občutljive dlesni in celostno neguje ustno votlino. Naravna eterična olja zagotavljajo svež dah in občutek negovanosti. Žajbelj je tradicionalno domače zdravilo proti bakterijskim vnetjem in krvavitvam v ustih, za kamilico pa je od nekdaj znano, da blaži vnetja. In še za naše najmlajše - **Otroški gel za zaščito mlečnih, otroških zob**. Otroci bodo navdušeni nad živo rumeno barvo gela in prijetnim okusom naravnih eteričnih olj. Vsebovane sestavine so povsem naravne in neškodljive, torej brez skrbi, če bo vaš malček gel pogoltnil. Zobna krema ne vsebuje sladil in fluoridov, saj naj bi dodatek fluora glede na specifične potrebe določil zobozdravnik.



Zastopa: Tamaschi d.o.o., Ljubljana, telefon:
01/366-81-30. Seznam prodajnih mest preberite
na www.zazdravje.net v rubriki Kje se dobi.

Ocene zobnih past

Revija Öko Test je testirala 40 izdelkov iz te kategorije (od tega 5 izdelkov naravne kozmetike).

Pri tem testu vas moramo opomniti, da komisija Öko Testa prisotnost fluora ocenjuje kot zaželeno in je ne motijo parabeni. Takšni kriteriji se nam zdijo sporni, vendar je kljub temu to edini test, iz katerega lahko razberemo, kaj vsebujejo zobne kreme, ki so na trgu. Ni pa nujno, da se strinjamo z ocenami, zato je bolj pomembno pogledati kriterije za oceno posameznih izdelkov.

Triclosan je pesticid, ki ga zobnim kremam dodajajo zaradi baktericidnih lastnosti, PEG derivati pospešijo vpijanje snovi in lahko dodatno poškodujejo sluznico, natrijev lavril sulfat je topilo, ki sicer zagotavlja lepo peno, vendar lahko poškoduje zaščitno plast kože in sluznic. Halogenorganske spojine so skupina, sestavljena iz več tisoč različnih snovi, ki vsebujejo brom, jod ali (največkrat) klor.

Zobne paste naravne kozmetike

Brez spornih sestavin in z oceno »**Zelo dobro**« je bil ocenjen le en izdelek, in sicer Lavera Basis Sensitiv Zahncreme Mint (proizvajalca Laverana (Naturwaren-laden)).

Z oceno »**Dobro**« so bili zaradi odsotnosti fluora ocenjeni trije izdelki: Logodent, Sante in Weleda. Po našem mnenju je ta kriterij sporen in bi omenjene izdelke morali obravnavati kot zelo dobre.

Zaradi cinamala in odsotnosti fluora je slabšo oceno dobila tudi zobna krema Wala Vita. Tudi pri tem je treba opomniti, da kriteriji Öko Testa dišavo cinamal ocenjujejo kot alergeno ne glede na to, da težave povzroča predvsem sintezno pridobljeni cinamal, medtem ko naravna oblika, ki je sestavina naravnih eteričnih olj in je uporabljena v izdelkih Wala Vita, praviloma ni problematična.

Konvencionalne zobne paste

Z oceno »**Zelo dobro**« (kar v kriterijih Öko Testa pomeni s fluorom, vendar brez spornih konzervansov in drugih primesi) je bilo ocenjenih 15 izdelkov.

1. All Dent Extra Fresh zahncreme (Penny)
2. AS-Dent Kräuter (Schlecker)
3. Dentala Zahncreme Kräuter (Ihr Platz)
4. Dentalux Zahncreme Kräuter (Lidl)
5. Diadent Herb Fresh (Plus)
6. Dontodent Fluour – Fresh (Dm)

7. El-Ce med brilliant 40 Vital (Dental Kosmetik)
8. Elmex (Gaba)
9. Eurodont Mint Fresh (Aldi Nord)
10. Friscodent Kräuter (Aldi Süd)
11. K-Classic Dental Aktiv (Kaufland)
12. La Ligne Dent Zahncreme med (Handelsmarken)
13. Nett-O-Dent Kräuterfresch (Netto Marken – Discount/Rot-Gelb)
14. Perlodent Kräuter (Rossmann)
15. SensiDent Fresh (Müller Drogeriemarkt)

Izdelki, ki so dobili oceno **“Zadovoljivo”**:

1. Aronal Forte (Gaba) – Vsebuje derivate PEG/PPG.
2. Blend-A-Med Classic (Procter & Gamble) – Vsebuje natrijev lavril sulfat.
3. Denta Bella Kräuter (Norma) – Vsebuje druge halogenorganske spojine.
4. El-Ce Med Kräuter Plus (Dental-Kosmetik) – Vsebuje natrijev lavril sulfat.
5. Meridol Zahnpasta (Gaba) – Vsebuje derivate PEG/PEG in ima še druge pomanjkljivosti.
6. Rot Weiss Zahncreme (Dental-Kosmetik) – Vsebuje natrijev lavril sulfat.
7. Tip Regadont Zahncreme Mint fresh (Real/Extra) – Vsebuje natrijev lavril sulfat.
8. Today Denr Kräuter (Rewe) – Vsebuje druge halogenorganske spojine.

Izdelek, ki je dobil oceno **“Zadovoljivo”**, je Ajo-na Somaticum Mediz. Zahncremekonzentrat (Dr. Liebe) – Vsebuje natrijev lavril sulfat, ne vsebuje fluora.

Zaradi natrijevega lavril sulfata in drugih spornih sestavin so naslednji izdelki dobili oceno **“Pomanjkljivo”**:

1. Blendax Anti – Belag (Procter&Gamble) – Vsebuje tudi druge halogenorganske spojine.
2. Colgate Fluorid - Zahncreme (Colgate – Palmolive) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG.
3. Elkos Dental Care Fresh Zahncreme (Edeka) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG (od novembra v skladu s ponudniki ta zobna pasta ne vsebuje več natrijevega lavril sulfata in derivatov PEG/PEG).
4. Signal Naturfrische Kräuter + Schutz (Unilever) – Vsebuje tudi druge halogenorganske spojine.

5. Thera-Med Original (Schwartzkopf & Henkel) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG.

Zaradi največ spornih sestavin (natrijevega lavril sulfata in drugih) je bilo naslednjih šest zobnih past na testu ocenjenih z **“Nezadostno”**:

1. Blend-A-Med Complete Plus extra Fresh (Procter& Gamble) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG, triklosan in druge halogenorganske spojine.
2. Colgate Total (Colgate – Palmolive) – Vsebuje tudi triklosan in ima druge pomanjkljivosti.
3. Dentagard mit Naturkräuterextrakten (Colgate – Palmolive) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG in druge halogenorganske spojine.
4. Dr. Best Multi Aktiv (GlaxoSmithKline) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG in druge halogenorganske spojine.
5. Oridol-med 3 40 Plus (GlaxoSmithKline) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG in druge halogenorganske spojine.
6. Oridol-med 3 Original (GlaxoSmithKline) – Vsebuje tudi derivate PEG/PEG in druge halogenorganske spojine.

Vir: Öko Test, 01/2008, strani 89-92.

Nega zob in ustne votline
Naravne zobne paste brez fluoridov, umetnih sladil in barvil.

Zobne paste LOGONA:

- popermint proti gnitju in zobnemu kamnu
- rožmarin in čajolj med homeopatskim zdravljenjem
- senzitivna za zaščito preobčutljivih zob
- mineralni gel z izvlečki alg
- Zeliščna voda za usta

LOGONA za otroke

- jagoda in spearmint za otroke, ki pogoltnjejo zobno pasto

Dental Med SANTE:

- miris posebej primeren med tretinami homeopatije, ker ne vsebuje mentola
- meta: naravna svežitev

Gel za zobe in dlesni FITNE

- solno ravnotežje: tretma za zobe in dlesni na osnovi morske soli, silicija in kamlice

ZIVACENTER
Iskate lahko kupite v:
trgovinah Sanatobex, BIO trgovinah
www.logona.si www.sante.si
spletna trgovina: www.zivacenter.org.shop

Recepti za razstrupljanje

Tekst in slike: Matjaž Kološa, univ. dipl. ing. živ. teh.



REGRAT V SOLATI Z AVOKADOM

Potrebujemo:

- 250 g listov regrata
- 1 pest rdečih redkvic
- 1 avokado
- 1 limono
- oljčno olje
- himalajsko sol oz. slanico

Priprava:

Regratove liste očistimo, operemo in po potrebi natrgamo na manjše koščke. Dodamo z žličko nastrgano meso zrelega avokada in narezane rdeče redkvice. Prelijemo s prelivom iz olja, limone in soli ter premešamo.

Komentar:

Regrat vsebuje holin, grenčico intibin, vitamine B, C, P in K ter mnogo rudnin. Zelo spodbuja razstrupljanje telesa, predvsem čiščenje žolčnika, trebušne slinavke, jeter in žlez. Deluje očistilno in odvajalno. Odpravlja zaloge maščob, preprečuje nastanek žolčnih kamnov oz. jih odstranjuje ter pripomore k čvrstejšim kostem. Čisti kri in krepi limfo, ki ima pomembno vlogo pri čiščenju telesa. Pomaga pri revmatičnih težavah in artritisu. Redkvice imajo podoben, vendar nekoliko blažji učinek kot redkve. Razkužujejo dihala, prebavila in sečila, čistijo ožilje in uravnovešajo presnovo. Oljčno olje med drugimi zdravilnimi lastnostmi preprečuje oksidacijo holesterola v škodljivo obliko – proste radikale.



ŠPARGLJI S TOFUJEM V OBJEMU SLADKEGA KROMPIRJA

Potrebujemo:

- 250 g zelenih špargljev
- 400 g tofuja
- 1000 g sladkega krompirja (sorta z oranžnim mesom)
- kokosovo maščobo
- košček svežega ingverja
- 2 stroka česna
- ščepec koprca
- zeliščno sol

Priprava:

Zelene šparglje očistimo, odrežemo olesenele dele in narežemo na krajše palčke. Na hitro jih podušimo v sopari. Ko se zmehčajo, odlijemo vodo. Na malo maščobe prepražimo česen in dodamo tofu, ki smo ga zgneti z rokami. Začinimo s koprcem in zeliščno soljo. Na koncu dodamo še podušene šparglje.

Sladki krompir operemo, očistimo in naribamo oz. narežemo na tanke kolobarčke. V ponvi ga skupaj s sesekljanim ingverjem prepražimo na malo kokosove maščobe, da se zmehča.

Komentar:

Sladki krompir je podobno kot sladke buče zelo bogat z beta karotenom, ki je provitamin vitamina A. Je antioksidant in nas ščiti pred škodljivimi prostimi radikali, ki nastajajo med presnovo strupenih snovi. Sladki krompir vsebuje tudi precej vitamina C in E ter minerala kalija. Šparglji so zelenjava z izjemno razstrupilno močjo. Spodbujajo ledvice in delujejo odvajalno. Pospesujejo prebavo, čistijo jetra in razkrajajo sečno kislino, ki povzroča protin. Z bioaktivnimi snovmi, vitamini, minerali in tudi klorofilom, ki ima očistilne lastnosti, so bogati predvsem zeleni beluši, ki rastejo na sončni svetlobi. Prav tako so bogati z antioksidantom

glutationom, ki nevtralizira delovanje strupenih snovi. Vsebujejo vitamine skupine B, beta karoten in alkaloid asparagin, ki ima razkuževalne lastnosti. Obilica alkalnih mineralov omogoča nevtralizacijo kislih presnovnih preostankov oz. razkisanje telesa. Predvsem nežni vršički so zelo primerni za presno uživanje in popestritev številnih solat. Ingver vsebuje grenčice in ostre snovi, ki pospešujejo prebavo, apetit in poživljajo krvni obtok. Odpravlja tudi bolečine – krče, napihovanje, slabost in drisko.



SADNI POSLADEK IZ SUHIH SLIV IN SONČNIČNIH SEMEN

Potrebujemo:

- 1 čašo sončničnih semen
- 2 čaši izkoščičenih suhih sliv
- košček svežega ingverja

Priprava:

V močnem mešalniku zmeljemo najprej olupljen svež ingver in čez noč namočena sončnična seme. Dodamo še oprane suhe slive in mešamo, da nastane homogena masa. Oblikujemo kroglice, ki jih povlajamo v kokosovi moki, ali maso preprosto postrežemo v skodelicah.

Sladico lahko po želji začnimo še s cimetom, kardamomom ali nastrgano lupinico eko limone.

Komentar:

Suhe slive so znane po močnem čistilnem delovanju in odvajanju vode. Bogate so številnimi antioksidanti, vitamini in minerali, predvsem z bakrom in cinkom. Balastne snovi, predvsem pektin, jim omogočajo, da spodbujajo prebavo in čistijo črevesje. Zaradi bogastva hranilnih snovi lahko zmlete namočene suhe slive uporabimo kot zelo zdrav nadomestek marmelade. Sončnična seme-

na so znana po visoki vsebnosti bazičnih mineralov, vitamina E, polnovrednih beljakovin in drugih bioaktivnih snovi. Predvsem kalcij sodeluje pri številnih razstrupljevalnih procesih.



OSATOVA OMAKA

Potrebujemo:

- 400 g mladih listov osata
- 2 čebuli
- žlico kokosove maščobe
- zeliščno sol

Priprava:

Na kokosovi maščobi porumenimo čebulo in dodamo mlade liste osata. Zalijemo z vodo in dušimo. Po potrebi jed zgostimo s podmetom iz rižev moke ali z rastlinsko smetano in jo zmeljemo s paličnim mešalnikom. Jed ponudimo s krompirjem, žitnimi kašami ali testeninami. Posujemo s posušeni ognjičevimi ali svežimi regratovimi cvetovi.

Komentar:

Osat vsebuje številne grenčine in druge varovalne snovi, ki zelo pomagajo pri čiščenju žolča in jeter ter obnavljanju jetrnih celic. Najbolj znani flavonoidi z zdravilnimi lastnostmi v osatu so silmarini. Ti varujejo jetra pred poškodbami zaradi zastrupitve z alkoholom, strupi in celo zdravili. Jetra so zelo pomembna, ker skrbijo za razstrupljanje. So glavni organ za presnavljanje ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Osat je v sorodu z artičokami, vendar vsebuje še bolj koncentrirane zdravilne snovi. Vrsta osata je tudi pegasti badelj, ki je zelo cenjen v ljudskem zdravilstvu.

več receptov preberite na www.zazdravje.net v rubriki **skupaj kuhamo**



Potrebujete več železa?

Tekst: Sanja Lončar

Nekatere rudnine nam delajo težave, ker jih je v telesu preveč, druge pa so problematične, ker jih je premalo. V telesih današnjih ljudi vse bolj primanjkuje železa. To je najpogostejša prehranska motnja, ki jo čuti kar 70 % svetovnega prebivalstva.

Pomanjkanje železa prepoznamo predvsem po kronični utrujenosti, zmanjšani koncentraciji, apatiji, nemiru, glavobolih in bledici, težjem prenašanju nizkih temperatur ter slabšem imunskem sistemu.

Da zahodnemu človeku, ki ima polno shrambo in vedno poln krožnik, v današnjem času primanjkuje železa, se imamo zahvaliti predvsem moteni absorpciji zaradi slabega delovanja želodca, slabega stanja črevesne flore, pretiranega uživanja kave in kofeinskih napitkov (ki motijo absorpcijo železa) ter nepravilnega kombiniranja hrane. Zdravo telo

lahko absorbira tretjino zaužitega železa, oseba z okvarami črevesne sluznice pa le 2 %.

Ne smemo pozabiti tudi na energijske razloge. Kitajska medicina pravi, da kri ne more biti boljša, kot je či. To pomeni, da če v vašem telesu ni življenjske energije, ker ste nenehno v skrbeh, strahu, jezi, premišljevanju in pohlepu, ne morete pričakovati, da boste imeli dobro kri.

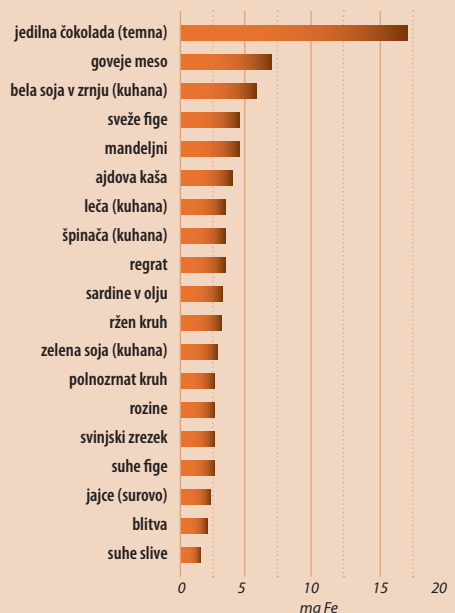
Katero železo uživati?

Večina farmacevtskih pripravkov bazira na anorganskih oblikah, ki jih telo težko prenaša. Zelo pogosto uporabljen železov sulfat uničuje vitamin E, zato ga moramo dodajati ločeno, drugače tvegamo povečanje količine prostih radikalov v celicah. Od vseh oblik železa se najbolje resorbira železo v obliki glukonata organskega izvora. Obenem je ta oblika tudi želodcu najprijaznejša.

Mesno ali rastlinsko?

Prevladuje mit, da bomo najlažje izboljšali svojo krvno sliko z uživanjem govejega mesa, vendar to ni edini in v današnjem času zagotovo tudi ne najboljši vir zdravja za naše telo. Ali ste vedeli, da temna čokolada vsebuje trikrat več železa od govejega mesa? Tudi ob manjšem odstotku absorpcije bomo dobili primerno količino železa. Odlični viri so tudi melasa, tofu, mandeljni, fige, ajdova kaša,

Vsebnost železa v mg na 100g živila



kuhana leča, regrat, sardine v olju ...

Železo se pojavlja v dveh oblikah. Hemsko najdemo le v živilih živalskega izvora. Pod pogojem, da telo tvori dovolj želodčne kisline, se iz takšnih živil absorbira do četrtnine prisotnega železa. Hemsko železo najdemo tudi v klamatski algi, in ker te alge pripadajo rodu cianobakterij, ki so predhodnice vsega živalskega in rastlinskega sveta, se železo iz njih resorbira bolje kot iz rastlinskih prehranskih dopolnil.

V rastlinah se nahaja nehemsko železo, katerega resorpcija je odvisna od stanja naše črevesne flore in znaša od 2 do 20 %. Absorpcijo izboljšamo, če hkrati s takšnimi živili uživamo vitamin C, mlečno ali citronsko kislino. To dosežemo tako, da solate kisamo z limono ali fermentirano koncentrirano sirotko – Molkosanom. Tudi sokovom in solati iz rdeče pese dodajamo limono za boljši izkoristek železa. Fitinsko kislino, ki zavira absorpcijo železa iz žit, nevtraliziramo s kaljenjem in mlečno fermentacijo.

Kdaj zaužiti železove pripravke?

Absorpcija železa bo najboljša, če ga zaužijete na prazen želodec, med dvema obrokom ali pred spanjem. Nikakor ne jemljite prehranskih dopolnil z železom v kombinaciji z mlekom, kavo ali pravim čajem.

Koliko železa potrebujemo?

Normalna koncentracija železa v krvi je 0,5 mg na 100 ml krvi. Ta količina pa predstavlja približno 65 do 70 % vsega železa v krvi. Ostalo železo ima telo na zalogi v črevesnih celicah, jetrih, kostnem mozgu in vranici. Telo z železom upravlja zelo skrbno. Ko celice odmrejo, telo reciklira večino železa in ga ponovno uporabi. Zato so izgube relativno majhne. Ženske v povprečju izgubijo 2 mg na dan (največ v dneh menstruacije), moški pa 1 mg. To pomeni, da izgubljeno lahko nadomestimo z živili, ki vsebujejo 10 do 15 mg železa (nosečnice 30 mg na dan), od česar bomo v povprečju absorbirali 10 %. Če uživamo železo v obliki železovega glukonata, je resorpcija povprečno 20-odstotna, kar pomeni, da bi za dnevne potrebe zadostovalo 10 mg v tej obliki zaužitega železa.

Če želite imeti celovito predstavbo o stanju železa v telesu, je poleg stanja v krvi treba preveriti tudi stanje zalog. Za ta namen se preveri stanje serumskega železa (Fell), ki je vezano na transferin, stanje feritina, totalno kapaciteto za vezavo feritina (TIBC) in latentno kapaciteto za vezavo železa (UIBC). Takšne preiskave niso drage in jih lahko opravite tudi v privatnih laboratorijih.

Za železno zdravje!



Floradix Floravital® zeliščni tonik z železom ter vitamini B in C

naraven tonik iz ekološke pridelave
dobra absorpcija (vsebuje železov II-glukonat)
prijazen do želodca in prebavil
tudi za nosečnice in otroke že od 1. leta starosti
brez konzervansov in barvil
V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si

Razstrupite telo!

**Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi
imunosti in obnovi črevesne flore!**

- ▶ vzporedna terapija pri jemanju antibiotikov in po njej
- ▶ pri težavah s kandido
- ▶ tudi za otroke in nosečnice

biološki certifikat OTCO



Registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku in **pre in probiotiki** iz družine L. Acidophilus DDS1 in B. Bifidum.



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

Manj kemije v hiši, manj kemije v telesu otrok!

Tekst: Adriana Dolinar

Ali veste, da se naši otroci že rodijo z ogromno doto toksinov? To dokazujejo izsledki raziskav, ki potrjujejo najdbo preko 200 različnih toksinov v vzorcih popkovnice. Tja jih je prinesla že mamica!

Žal se našim otročkom tudi v nadaljnjem življenju, kar se toksinov tiče, ne godi ravno najbolje. Njihova mala in občutljiva telesa so ves čas na udaru zdravje ogrožajočih toksinov, med katerimi so tudi težke kovine: svinec, kadmij, aluminij, živo srebro, arzen ... Le-te zaužijejo v veliki meri s hrano, onesnaženo vodo, onesnaženim zrakom v lememest, preko rutinsko prejetih »zaščitnih« cepiv (npr. cepivo za Hepatitis B, ki vsebuje živo srebro),



pa tudi preko kože ali sluznic (z nekritično uporabo kozmetičnih pripravkov, s toksini v igračah ali igro v onesnaženem okolju).

Sledijo različne kemikalije, s katerimi poskušamo otroke obvarovati pred zunanjim svetom. Mnogi se ne zavedajo, da čistila, s katerimi poskušajo doseči varno okolje za svoje otroke, utegnejo biti zanje največja nevarnost. Študija, ki je pokazala, da malčki 80 % pesticidov zaužijejo v hiši, je osupnila javnost. Kako, če mu dajemo le zdravo hrano, so spraševali šokirani starši. Pozabili so, da aktivne učinkovine v čistilnih sredstvih, ki jih je polno v njihovi kopalnici, na tleh, po oblazinjenem pohištju in lesu, pogosto niso nič drugega kot pesticidi.

V želji po zaščiti pred mrčesom se odpre novo poglavje potencialnega zastrupljanja. Ali ste kdaj prebrali napotke na sredstvih, ki vam jih ponujajo za mirne noči? Ste opazili svarila, da morate pred uporabo iz prostora umakniti ribice, ptiče in občutljive osebe? Menite, da vaš otrok ne sodi v to kategorijo? Če kupujete sredstva, ki jih dajemo v vtičnice, potem vas bo verjetno presenetilo besedilo med opozorili na embalaži – namreč, da jih ne smemo uporabiti v zaprtih prostorih. Namesto kemične vojne raje uporabite mehansko (mreže proti komarjem), v naravi pa klope in drug nadežni mrčes odganjajte z naravnimi sredstvi na osnovi eteričnih olj.

Ne pozabite, da je koža dojenčka precej bolj prepustna od vaše, saj vsebuje mnogo vode in malo maščob. Je tudi za 30 % tanjša od kože odraslega. Ker se njen zaščitni kislini plašč še izgrajuje, je



Essential Care Mosimix

100% organski naravni repelent

Mosimix je naravni repelent prijetnega svežega vonja po limonski travi, ki odbija insekte. Izpostavljene dele kože varuje pred piki komarjev in drugih žuželk, hkrati pa tudi neguje: vlaži jo in hrani, a je ne masti. Nepogrešljiv je pri vrtnarjenju, na sprehodih, počitnicah...

Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxi, Mercator Beautique, Nati studio na Peričevi, Spa center na Bregu v Ljubljani in na spletni strani www.sreck.si. Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

tudi bolj dovzetna za razne okužbe in vdor toksinov v telo. Zaradi vseh teh in še enega pomembnega dejstva, da toksini, ujeti v telesu do cca 6 mesecev starega otroka, lahko prehajajo tudi preko krvno možganske bariere v možgane (za težke kovine pa vemo, da se tudi tu akumulirajo), je potrebno odgovorno izbirati vse, s čimer bomo negovali našega malčka, pa naj si bodo to šamponi, mila, kreme, olja, zobne paste, praški za pranje perila, mehčalci in podobno. In prav tako paziti, s kakšnimi igračami in kje se vaš otroček igra, še posebej če gre za okolje, obremenjeno z industrijo ali intenzivnim kmetijstvom.

Nekatere snovi so že same po sebi toksične, druge pa omogočajo, da toksične snovi prodrejo v telo. Med slednje sodijo t. i. PEG derivati, natrijev lavril sulfat in propilen glikol. Vse omenjene snovi kožo odprejo in omogočijo toksičnim snovem v izdelkih ali okolju prosto pot. Nekatere snovi, ki jih najdemo v naši kozmetiki, direktno pospešujejo absorpcijo težkih kovin. Ena takšnih je flour. Fluor v zobnih pastah ali kako drugače vnesen v telo med drugim povečuje tudi resorpcijo nevarnega aluminija v možgane, kar utemeljeno povezujejo z nastankom Alzheimerjeve bolezni. Aluminij pa je na udaru predvsem pri populaciji naših najstnikov, ki ne varčujejo z raznimi antiperspiranti, znanimi nosilci te kovine.

Študije opisujejo, da najstniki v kritičnem obdobju razvoja, puberteti, ko ponori žlezni in hormonski sistem in se pojavijo močan telesni vonj, akne, izpuščaji ..., dnevno nanesejo na kožo več kozmetičnih pripravkov (cca 17) kot povprečen odrasel človek (cca 12). Njihova izbira pa je žal zelo nekritična in neozaveščena. Običajno brez uspeha in z velikimi posledicami na dolgi rok preizkušajo vedno nove in nove kozmetične pripravke, pač v skladu s tem, kaj je trenutno moderno oz. »in« in jim zagotavlja večjo samozavest!

Ker vemo, da je odstraniti težke kovine iz telesa zelo težko, je bolje kar se da učinkovito preprečiti njihov vstop v telo. Zato poleg ukrepov, že opisanih v naših Novicah, razmislite tudi, s čim negujete sebe in svoje malčke ter kakšen zgled in v kakšno pomoč ste najstnikom, ki samozavest iščejo v kozmetičnih pripravkih.

Če se vam pri prebiranju deklaracij zatika in je omenjeni spisek sestavin videti kot bi prebrali knjigo za kemijo, izdelka raje ne kupite, saj verjetno nima veliko skupnega z naravnim. Raje posežite po naravnih certificirano organskih pripravkih, ki ne vsebujejo spornih sestavin. Teh pa je tudi v Sloveniji na voljo že kar precej.



essential[™]
care
for mum & baby

Essential Care organski negovalni izdelki za mamico in dojenčka



Otroška koža je precej bolj občutljiva kot koža odraslih, zato potrebuje posebno pozornost. Pripravki z najčistejšimi organskimi olji, brez umetnih dodatkov, ščitijo nežno dojenčkovo kožo in njen kislini plašč, da se lažje prilagodi na novo okolje zunaj maternice.

Izdelki Essential Care vsebujejo organska, hladno stisnjena olja z najvišjo vsebnostjo antioksidantnih vitaminov, ki zaradi organske pridelave ne vsebujejo ostankov pesticidov ali drugih kemikalij, obenem pa ohranjajo najvišjo mero bioaktivnih snovi.

Certifikat Soil Association na vseh izdelkih Essential Care zagotavlja, da vsebuje izdelek največjo možno mero organskih sestavin, ne vsebuje gensko spremenjenih sestavin in sestavin, ki so znane kot potencialno toksične za ljudi in okolje (vključno s parabeni, petrokemikalijami, umetnimi dišavami in drugimi sintetičnimi sestavinami).

Med izdelki Essential Care za mamico in dojenčka so na voljo: balzam za prsne bradavice, maslo za nosečnice, pomirjevalno pršilo za dojenčke, porodno olje, hladilno mazilo, obnovitveni losjon, baby masažno olje, tekoče milo in šampon.

Izdelki so na voljo v prodajalnah: Sanolabor, Maxi, Nati studio na Peričevi, Spa center na Bregu v Ljubljani (kjer izvajajo tudi nego in masažo z izdelki Essential Care) ter na spletni strani www.srcek.si. Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

Novo življenje med starimi zidovi

Tekst: Metka Pezdirec in Jožica Pinter

Naši domovi so na različne načine podaljški naših čutil in nas kot »tretja koža« štiti pred svetom, ki nas obdaja. Dom bi lahko primerjali s človeškim organizmom, ki predeluje energijo, vodo, hrano in odpadke. Tudi hišo lahko naredimo »inteligentno« - ne z drago elektronsko opremo, ampak veliko preprosteje z uporabo naravnih mehanizmov zraka, sonca, vode in naravnih materialov.

Zima osiromaši naše telo in duha, primanjkuje nam energije, zato je pomlad pravi čas za razstrupljanje in okrepitev telesa. Tudi bivalnim prostorom moramo vrniti vlogo najbolj zdravega okolja, brez toksičnih in škodljivih elementov. Zato zavijamo roke in se lotimo popolnega spomladanskega čiščenja! Odstranimo odvečno staro »kramo« na kateri se vrsto let nabira prah in škodljive naslage, osvežimo naše zidove z novimi poslikavami, izberimo prave naravne materiale, ki bodo prinesle v naš dom resnično zdravilne učinke. Svetloba, barva, vonj, zvok in voda lahko vgrajeni v obliko in dekoracijo našega doma delujejo kot terapija. Po vzhodni filozofiji so ti elementi nosilci čija in vitalne energije, ki lahko okrepi naš osební či.

Kako očistiti telo in duha smo v našem projektu že večkrat predstavili. Kako očistiti in ozdraviti naša bivalna okolja pa je še mnogim neznanka. Kako prepoznati bolno hišo? Lahko je prepoznati razpo-

ko na fasadi, plesen v stanovanju, veliko pa je prikritih, nevidnih in tihih agresivnih škodljivcev. Najpogostejši zunanji vplivi, ki povzročajo propadanje gradbenih materialov in izgubo termoizolacijskih sposobnosti so: vplivi neviht in neurij, meteorskih vod in kapilarni dvigi podtalnice, smog. Ti vplivi se najpogosteje kažejo kot temne obloge (zapečen smog), razpoke na fasadah in odpadanje ometa (črne pajkaste glivice, ki se hranijo iz fasadnega sintetičnega tkiva, ko tudi mahovi, lišaji, zidne gobe), vlažne stene z veliko vsebnostjo soli (sulfati, nitrati, kloridi, amoniak, cink...). Raztopljene soli v konstrukcijah nekajkrat povečajo svoj volumen in jih s tem poškodujejo. V notranjosti pa bolno steno prepoznamo po temnih madežih na poslikavah, ki so posledica kondenza in plesni. Velika vsebnost vlage v konstrukcijah zgradb vsestransko uničuje zidove, ker mehča gradbene materiale. Eden pogostih vzrokov škodljivega zraka v prostoru so tudi prezatesnjeno zapiranje oken in vrat, tople fasade, ki zapirajo zgradbo z večsoljno sintetičnimi materiali, lepili in stroporom.

Vedno govorimo le o sanacijah, ne pa o zdravljenju zgradb. Sanacija z uporabo nepravilnih materialov je neučinkovita, vzrokov ne odpravi in napake le prikriva. K sanaciji je potrebno pristopiti strokovno – z ustreznimi analizami vzorcev ugotoviti vsebnost škodljivih elementov in izmeriti pH vrednost materialov. Poškodovane dele zidov (fasad ali notranjosti) je potrebno ročno ali strojno odstraniti do opeke, poglobiti vmesne stike, jih izpihati in oprati s paro ali vodnim peskanjem. Postopek nadaljujemo z injiciranjem ekspanzivne hidrofozne malte, s katero popolnoma razpoke in s posebnimi materiali ponovno kristaliziramo razstopljene soli. Na tako očiščeno podlago nanese sušilni sanacijski omet, apneno izravnalno maso in izbrano apneno barvo. Za dolgo obstojnost fasadnih ometov so najboljša izbira silikonski zaščitni sistemi (mineral – silicij), so dobro odporni na klimatske spremembe, vodoodbojni, hidrofolni in paropropustni.

Uporaba naravnih materialov na osnovi apna za omete in poslikave sten zagotavlja izsuševanje sten in uravnavanje vlage v prostoru, dezinfekcijo, uničenje in preprečevanje naslag, antistatičnost s prahofobnim učinkom. S takšnimi postopki in materiali bomo sanacije opravili trajno in učinkovito.

Žal je danes graditeljstvo (investitorji, arhitekti in izvajalci gradenj in obnov) obremenjeno z varčno gradnjo in zračnim tesnjenjem plašča zgradb, pri čemer se zanemarjata zračnost zgradbe in povezava z naravo. Naj bo staro ali novo, bivališče mora združevati obstoječe življenjske sisteme, materiale in prostorsko oblikovanje, ki ustrezajo zdravstvenim in duhovnim kriterijem: doštevni mir in telesno zdravje in uglašenost s planetom.

ZDRAVILNE BIOBARVE 

LEUMIN® kontrolirane 100% naravne mineralne barve za notranjost in fasade - s certifikatom kakovosti, so prahofobne, omogočajo optimalno klimo v prostoru, sprejemajo odvečno vlago in jo oddajajo, zagotavljajo občuten prihranek stroškov ogrevanja.

LEUMIN® apnene barve

- ZA NOTRANJOST IN FASADE
- TESTIRANE SO NA ALERGENE
- PROMOVIRAJO ZDRAVJE



ING.KLAN Linhartova 18,
2000 Maribor
INŽENIRING Tel.: 02/332 83 98
www: biobarve.ingklan.si
e-mail: barve@ingklan.si

Po krivem obdolženi

Kogar piči kača, se boji tudi martinčka! Očitno smo toliko prestrašeni z vestmi o škodljivih težkih kovinah, da bežimo tudi pred koristnimi ali vsaj neškodljivimi. Med takšnimi, ki so po krivem obdolžene, se pogosto znajdejo cink, srebro, titan in mnoge druge.

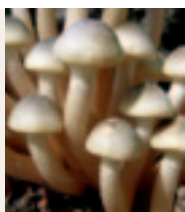
Strah pred srebrom

Srebro ima v slovenskem jeziku to slabo smolo, da se sliši podobno kot živo srebro, s katerim imamo veliko težav. Dejansko pa gre za popolnoma različni kovini, ki tudi v telesu delujeta različno. Zelo pogosto dobivamo vprašanja o vodnih filtrih, v katerih se uporablja tudi srebro. Aktivno oglje prevlečejo s tanko plastjo srebra, ki učinkovito onemogoča bakterije v vodi in s tem tudi vzdržuje bakterijsko neoporečnost samega filtra. Če vas skrbi, koliko srebra na ta način zaužijete, objavljamo uradne podatke, ki smo jih pridobili od proizvajalca Brita. (Za količine srebra, ki jih po filtriranju pustijo drugi filtri, boste morali povprašati ponudnike.)

Od celotne količine srebra, ki ga zaužijemo z vodo in pijačo, organizem obdrži le 10 %. Ostalo izloči po naravnih poteh. Od obdržanih 10 % bo 95-99 % izločila ščitnica v naslednjih nekaj dneh, tako da v organizmu ostane maksimalno 0,5 % prvotno zaužite količine.

Primerjava vsebnosti srebra:

- voda, filtrirana s sistemom Brita: max 0,05 mg na liter vode
- meso: 0,024 mg/kg
- ribe: 11mg/kg
- gobe: 210 mg/kg



Strah pred titanom

Titan smo sprva spoznali kot drago kovino, ki jo uporabljajo za ure in nakit. Gre za kovino, ki ne reagira s kožo in zaradi tega tudi ne povzroča alergijskih reakcij.

Pred približno petimi leti smo začeli v Sloveniji uporabljati tudi naravna sredstva za sončenje, ki namesto kemično (v koži) delujejo mehansko (na koži). Titanove in cinkove spojine delujejo kot ogledala, ki sončne žarke odbijajo in tako ne



izzivajo reakcij na koži. Njihova prednost je, da omogočajo odlično zaščito in jih dobro prenaša tudi zelo občutljiva koža. Obenem delujejo takoj po nanosu, kar pomeni, da se ni potrebno mazati pol ure pred odhodom na plažo. Imajo le eno lepotno hibo, zaščitni sloj na koži ima bel lesk, kar nekatere moti.

Ali je titan nevaren za kožo?

Delovanje cinka na kožo verjetno že vsi poznate, ker celo na najbolj občutljivo kožo dajemo cinkove paste. Na enak način deluje tudi titan, ki je sicer veliko dražji. Potencialne težave s titanom so se začele, ko ga je začela uporabljati konvencionalna industrija, saj se je njegovemu belemu lesku poskusila izogniti tako, da ga je drobila v nano delce. To pa je tvegana poteza. Vsi vedo, da sta titan in cink varna NA koži. Delovanje nano delcev v drugih povezavah, ki lahko brez ovir pridejo do vsake celice vašega telesa, pa je še vedno velika uganja. Zato so v zadnjih letih vse bolj glasni tisti, ki svarijo da je v tej obliki tudi titan potencialno nevaren.

Če uporabljate certificirane izdelke (BDIH, EKO-CERT ...), potem vam ni treba skrbeti, saj takšni izdelki uporabljajo cinkov in titanov oksid v oblikah, ki ne morejo predreti skozi kožo.



Prihaja suša?

Tekst: Sanja Lončar

Kriza je prinesla streznitev na trgu nepremičnin. V mestih je vse več stanovanj, ki jih nihče ne želi kupiti, na podeželju pa nove hiše še vedno rastejo kot gobe po dežju. Koliko so vredne, ne bo odvisno od zunanje lepote in kričočih barv (ki so očitno zelo priljubljene). Prihajajo časi, ko bo hiša vredna toliko, kolikor varnosti bo lahko zagotovila v negotovih časih. Le tista hiša, v kateri se bodo lahko ogrevali tudi brez kurilnega olja in plina, v kateri bodo imeli vodo tudi v primeru pomanjkanja in okrog katere bo možno pridelati hrano za preživetje, bo dolgoročno imela vrednost. Vse ostalo pa bo le breme.

O prednostih ogrevanja s trajnostnimi viri smo že večkrat pisali v prejšnjih številkah. Če ste brali novo številko revije National Geographic, vam

reportaža o Avstraliji lahko odstre vizijo sveta, v katerem nam bo resno začelo zmanjkovati vode. V strokovnih napovedih se tudi Sloveniji obeta 10-20 % manj padavin kot doslej. In kar je še bolj zaskrbljujoče, te bodo še manj enakomerno razporejene kot doslej. Povprečja, na katera se naši vremenslovci tako radi sklicujejo, so v realnem življenju brez vrednosti. Če je v maju en dan temperatura - 5 oC, naslednji dan pa + 20 oC, je to v povprečju res 12,5 oC, v realnosti pa to pomeni, da nam je mraz uničil sadje, ki je ravnokar zacvetelo. Ali lahko zdržite brez vode mesec dni in na koncu spijete 60 litrov? Statistika bo rekla, da ste je dobili povprečno 2 litra na dan in bi moralo biti vse v redu. V resnici pa vas ne bo več. Enako velja za živali in rastline.

Povprečje bo imelo pomen le za tiste, ki bodo vodo lahko zajeli takrat, ko bo na voljo, in jo lahko uporabili takrat, ko je bo primanjkovalo.

Kljub temu, da je cena vode v Sloveniji še vedno simbolična in se mnogim zdi investicija v lastne zbiralnike nepotreben strošek, takšno stanje ne bo dolgo trajalo. Vse več je področij v Sloveniji, kjer imajo zaradi nizke ravni padavin v poletnih mesecih prepoved zalivanja in pranja avtomobilov. V takšnih trenutkih se odpirata dve slabi izbiri: boste gledali, kako vam vrtovi umirajo, ali boste ponoči naskrivaj zalivali in tako dodatno ogrozili zajetja in oskrbo vaših sovaščanov? Na srečo ob-

staja tudi tretja izbira – če vam je voda na razpolago v lastnih zbiralnikih.

Vse več zapletov je tudi s kakovostjo vode. Ker ima velik del slovenskih gospodinjstev lastne greznice, ki so v večini, kljub zakonodaji, prepustne, smo skozi desetletja v podtalnico spustili dovolj fekalij in kemikalij, da se nam zdaj vračajo v pitni vodi. Napisi v medijih in na oglasnih deskah, da voda ni užitna, bodo vse bolj pogosti in takrat boste lahko videli, koliko je zares vredna vaša hiša. Četudi bi vodo lahko pripeljali od drugod, večina hiš nima rezervoarjev, v katere bi jo lahko spravila. Mnogi tako čez poletje vsak dan prevažajo polne »kanistre« vode.

A z zadostno količino vode se vendar lahko oskrbite tudi drugače. Preudarni jo zbirajo sami v obliki deževnice.

Kako zahtevno je zbiranje vode?

Če vodo potrebujete le za zalivanje okrasnega vrta, potem zadostuje katerakoli oblika neprepustnih sodov.

Če želite z zbrano vodo zalivati užitne rastline, napojiti živali ali jo uporabiti kot pitno vodo, pa se morate zadeve lotiti precej bolj premišljeno.

Pogoste napake

Na vrtovih so pogosti sodi velikosti od enega m³ dalje ali plastični sodi za 200 l in več, ki so jih ljudje prevzeli iz kakšne tovarne in so bili namenjeni takšnim in drugačnim kemikalijam. Če želite takšen sod, je zelo pomembno vedeti, kaj je bilo v njem prej. Ne pozabite, da je včasih zadosti ena kapljica kemikalije, da se onesnaži na desetine kubičnih metrov vode. Sodi, ki bodo nad zemljo, bodo odlično leglo za komarje in razne bakterije. Če jih uporabite, da segrejejo vodo pred zalivanjem vrta, to ni sporno, zagotovo pa niso primerni za daljše shranjevanje vode.

Trajno in varno shranjevanje vode zahteva, da so zbiralniki zaščiteni pred temperaturnimi spremembami, zmrzaljo in svetlobo. To najlažje dosežemo, če jih vkopljemo v zemljo, pri čemer morajo biti iz materialov, ki so za to atestirani. Pri izbiri pa sta zelo pomembna tudi pravilna konstrukcija in zakop, sicer vaše zajetje ne bo imelo prav dolge življenjske dobe.

Kaj bo prišlo notri?

Na kakovost dežja ne morete vplivati, imate pa precejšen vpliv na materiale, s katerih boste vodo lovili. Zapomnite si, da za zalivanje vrtnin in napajanje živali ne smete uporabljati streh, ki so pokrite s tegolo in z azbestnimi kritinami (salonitke).

Tudi nekateri sodobni materiali z različnimi premazi utegnejo biti sporni. Pred izbiro kritine zato zahtevajte od ponudnika atest o primernosti kritine za zbiranje deževnice.

Tudi izbira žlebov vpliva na kakovost zbrane vode. Baker in aluminij za ta namen nista primerna. Pločnina pločevina ni sporna. Pri plastifikacijah, ki so lahko zelo različne kakovosti, pa je potrebno zahtevati ateste za uporabnost pri zbiranju vode.

Zelo pomembno je zagotoviti, da se z vodo, ki jo nabirate na strehi, ne mešajo meteorne vode, ki so že padle na tla. Zato je potrebno napeljati žlebove v zaprt sistem, ki bo odvajal le deževnico. Če ne želite imeti veliko opravka s čiščenjem sodov, je zelo dobro, da pred rezervoarjem naredite jašek, v katerem se bo voda umirila, očistila grobih delcev in šele potem odtekla v rezervoar.

Če imate namen uporabljati vodo iz rezervoarja tudi v hiši in tako prihraniti pri vodarini in kanalizacijah, je dobro že pri izbiri rezervoarjev preveriti, kakšne so možnosti za postavitev takšnih sistemov. Večina sistemov za filtriranje in črpanje v hišo je narejenih za določen tip zbiralnikov. Naknadno vgrajevanje pa bo možno le, če sta rezervoar in izbrani sistem kompatibilna.



ProSIGMA®
kakovost življenja

**BIOLOŠKE ČISTILNE NAPRAVE
IN SISTEMI ZA RABO DEŽEVNICE**

- Ekološko učinkovito
- Energetsko varčno
- Ekonomsko sprejemljivo
- Vrhunski nemški proizvajalec

- 10-letne izkušnje
- Ekipa 28 usposobljenih strokovnjakov
- Za vsak teren pravi rezervoar
- Vgrajenih že več kot 750 sistemov

(080 88 55 info@prosigma.si)
Zahtevajte specialno ponudbo za vaš primer!
Informacije in nasveti: tel 02/ 42 13 203, fax 02/ 42 13 207
ProSIGMA d.o.o., Limbuška cesta 2, 2341 Limbuš - Maribor

www.dezevnica.si

www.cistilne-naprave.si

**TOREK, 5. MAJ****SVETOVNA KRIZA JE ODLIČNA NOVICA****Ljubljana, Vodnikova domačija, ob 19.30**

Vas je svetovna kriza pustila brez dela ali ogrozila vaše načrte? Svetovna kriza je in bo vedno in vselej PRILOŽNOST! Če boste dojeli zakaj gre, se ji boste morda lahko kmalu zahvalili. Spoznajte vzrok problema in odkrijte izvirno kodo rešitve. Predaval bo Rajko Škarič. Vstopnina 5 EUR. Organizira društvo Ognjič.

**SREDA, 6. MAJ****10 ZMOT O OSTEOPOROZI****Knjižnica Velenje, ob 19:19**

Ali ste vedeli da vam jemanje kalcija bolj škoduje kot koristi? Ali ste vedeli, da mleko telesu lahko vzame več kalcija kot ga da? Ali ste vedeli da svoje hormone lahko »naštelate« brez nevarnih hormonskih pripravkov. Če bi le vedeli koli neresnic in polresnic poslušamo v povezavi z osteoporozo. Na predavanju boste izvedeli katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo veliko zdravja in denarja. Predavala bo Sanja Lončar, društvo Ognjič.

SREDA, 6. MAJ**DAN SOLAT****Biotehniški center Naklo**

Ogledali si boste lahko zbirko 28 različnih vrst solat; ogled bo vodila ga. Reinhild Frech – Emmelmann iz semenarske hiše ReinSaat. Na pokušini bodo različne jedi iz solat, možen pa bo tudi ogled in nakup različnih ekoloških pridelkov in izdelkov. Informacije: www.bc-naklo.si.

SREDA, 6. MAJ**SEMINAR ZA POZNAVALCE ZDRAVILNIH RASTLIN****Trgovina EkoVita, LJ-Šiška, ob 17. uri**

Seminar bo trajal 35 ur in bo potekal ob vikendih in med tednom. Organiziran bo, če bo najmanj 30

prijav. Prijave in informacije: 07 30 66 259 ali 040 715 140 ali majes@siol.net

Organizira: Zeliščarska kmetija Plavica

**ČETRTEK, 7. MAJ****ENERGIJA NAPRODAJ****Borovnica, dvorana nad vrtcem, ob 19:30**

Zakaj nam jo zmanjkuje? Kako jo povrniti? Ali jo lahko kupimo? Kaj ponujajo energijske pijače, poživila in prehranska dopolnila? Kako ločevati med nevarnimi in koristnimi izdelki? Predavala bo Sanja Lončar, društvo Ognjič.

PETEK, 8. MAJ**TEČAJ KLASIČNE MASAŽE****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser. Cena celotnega tečaja je 550 €. Prijavite se lahko do 06. maja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 8. MAJ**KRALJIČINA PLESNA DELAVNICA**

KUD Sredina, Vidovdanska cesta 2, Ljubljana, od 17.45 do 18.45 (enak program bo tudi v petek 15., 22. in 29. maja)

Vas zanima kako so plesali kralji in kraljice na gradovih in ljudje na podeželju? Plesi, ki jih ponekod po Evropi plešejo ob raznih priložnostih so zanimivi in sodobni tudi danes. Otroci jih zelo radi plešejo saj vsebujejo igrive elemente, zahtevajo spretnost in gibljivost. Umetnost gibanja je za otrokov razvoj pomembna, saj vnaša z doživetjem ritma, harmonije in melodije ravnotežje v njegovo duševno naravo.

Brošura:**041 982 881****HARMONY program**

Poletni program na Pašmanu:
odlični seminarji, jutranje vaje,
večerni plesi, vegetarijanska prehrana...
Že od 210 evrov na teden.

**www.harmony.hr**

Vsi ti elementi so vsebovani v dvornih in družabnih plesih preteklih obdobij. Učili se jih bomo tudi ob živi glasbi. Primerno za otroke od 6. do 15. leta. Informacije in prijave: alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org, 040 298 723



SOBOTA, 9. MAJ

KAKO SE OBVAROVATI PRED STRUPI

Planet Tuš Maribor, od 10. do 14. ure

Kako pridejo strupi v našo hišo, krožnike in kozarce? Kaj predstavlja največje tveganje in kaj lahko storimo, da se jih znebimo. Vabljeni na predavanja Antona Komata, Sanje Lončar in njunih gostov. Več o programu preberite na www.zazdravje.net v koledarju dogodkov. Vstop je prost.

SOBOTA, 9. MAJ

POLSTENJE VOLNE

KUD Sredina, Vidovdanska cesta 2, Ljubljana, od 16. do 20. ure

Na delavnico so vabljeni tako začetniki kot tisti, ki že imajo izkušnje s polstenjem.

Informacije in prijave: alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org, 040 298 723



ČETRTEK, 14. MAJ

Z BIODINAMIKO NAD OSTEOPOROZO

Domžalski dom, Ljubljanska 58 (stara knjižnica nasproti Metalke), ob 19. uri

Predavala bo Sanja Lončar. Informacije: 041 323 249

Organizira: Društvo Ajda Domžale



SOBOTA, 16. MAJ

KAKO SE OBVAROVATI PRED STRUPI

Planet Tuš Celje, od 10. do 14. ure

Enako kot 9. maja v Mariboru.



PONEDELJEK, 18. MAJ

SVETOVNA KRIZA JE ODLIČNA NOVIC

Gornja Radgona, Kino dvorana, ob 18.30

Enako kot 5. maja v Ljubljani.

SREDA, 20. MAJ

UŽITNE SAMONIKLE RASTLINE

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odred. 43, Lj.-Dobrunje, ob 20. uri

Predava: g. Dario Cortese, samostojni publicist

Informacije: 041 364 897

Organizira: Društvo Ajda Sostro

PETEK, 22. MAJ

TEČAJ REFLEKSNE MASAŽE STOPAL

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

80-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevtka.

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register refleksoterapevtov, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 730 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 20. maja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SOBOTA, 23. MAJ

KAKO SE OBVAROVATI PRED STRUPI

Planet Tuš Kranj, od 10. do 14. ure

Enako kot 9. maja v Mariboru.

ZDRUŽENJE NARAVNI ZAČETKI

vabi mlade starše in tiste, ki bodo to kmalu postali, da se jim pridružijo na zanimivih srečanjih, polnih koristnih napotkov, nasvetov in izmenjave izkušenj v zvezi z nosečnostjo, porodom, poporodnim obdobjem in sprejemanjem vloge starša.

Srečanja se odvijajo v Ljubljani, v Knjižnici Fužine, Preglov trg 15, in v Kranju, v prostorih Društva Auris, Huje 23a.

Vse podrobnosti in informacije o posameznih srečanjih boste izvedeli na: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org, seznam srečanj pa redno objavljamo tudi v Koledarju dogodkov na našem portalu www.zazdravje.net.

SOBOTA, 23. MAJ - SOBOTA, 6. JUNIJ**3. MEDNARODNI FESTIVAL
ALPSKEGA CVETJA****Bohinj in okolica**

Botanični vodeni izleti, poučne in zanimive delavnice, kulturne prireditve, ugodni festivalski paketi, posebna ponudba za družine!

Obiščite Bohinj in ostanite v cvetju!

Informacije in rezervacije: Turizem Bohinj,

04 57 47 590, info@bohinj.si,

www.bohinj.si/alpskocvetje

SOBOTA, 23. MAJ**POLSTENJE VOLNE**

Enako kot 9. maja.

PONEDELJEK, 25. MAJ**TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

15-urni tečaj usposabljanja za nacionalno poklicno kvalifikacijo maser in refleksoterapevt poteka med tednom od 17. do 21. ure. Organizira ga Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Dejan Putrle, univ. dipl. biolog, pedagoški delavec.

Cena je 70 € in vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 23. maja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 30. MAJ**POLSTENJE VOLNE**

Enako kot 9. maja.

PETEK, 05. JUNIJ**SEMINAR ŠPORTNE MASAŽE****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Cena seminarja je 250 € in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 03. junija 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SIMBIOTSKI ČLOVEK

avtor: Anton Komat, svobodni raziskovalec, pisatelj in publicist

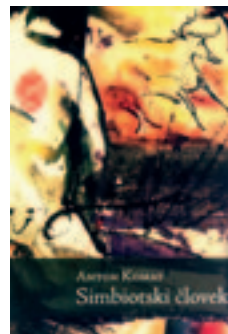
Knjiga Simbiotski človek je svarilo, vodilo in povabilo obenem. Svarilo je podprto s trdnimi argumenti. Skozi posamezna poglavja, ki opisujejo mnogim še nepoznano resničnost, nam Anton Komat odpira evolucijo Življenja na Zemlji vse do današnjih dni, ko se soočamo s tragičnimi posledicami izrojene človeške vrste.

Avtor pred nami drzno in predrzo razgrne vprašanje znanstvene resnice, ki vse bolj postaja zgolj resnica tehnološkega. Ob branju spoznamo, da na koncu postane najpomembnejše tisto, česar poprej nismo vedeli, nismo hoteli vedeti ali nam niso povedali.

Če je racionalistična biologija ustvarila kritične probleme današnje družbe in sveta, jih bo le holistična zavest biozofije (biosophia) sposobna razrešiti. Da pa bi bili pri tem uspešni, moramo postati ekološko pismeni. Šele ko bomo razumeli, kako zares deluje ekosistem, bomo lahko ustvarili drugačno družbo.

Darvinizem je zapeljal naše razumevanje sveta v koncept tekmovalnosti, na katerem danes sloni tudi naša politika, znanost in gospodarstvo. V resnici pa je življenje na zemlji obstalo le zato, ker je v njem več simbioze in sodelovanja kot tekmovalnosti. Če bi obstajali le borba in tekmovalnost, življenje ne bi bilo mogoče. Bo človek končno dojel tisto, kar narava ve od vselej? Bodo ljudje toliko dozoreli, da bodo podredili svoje sebične kratkoročne interese skupnemu dolgoročnemu dobremu? Če hoče majhna družbena skupina maksimirati le svoj položaj, namesto da bi optimizirala moč skupnosti, potem to vodi v uničenje družbe kot celote. Človeštva ne morejo rešiti nove tehnologije, ampak nova zavest našega bivanja, nova etika, nova kozmologija človeštva, nova kultura sobivanja, holistična zavest biozofije, simbiotski človek z biozofskim pogledom na svet.

*Zemlja bo preživela,
Življenje vedno najde pot
– z nami ali brez nas.*



SPOMLADANSKE NOVICE V ZVEZI Z RODOVNO ŠOLO

Na vseh koncih Slovenije se starši in otroci udeležujejo mesečnih regionalnih srečanj za oblikovanje prve Rodovne šole v Sloveniji. Glede na slovensko zakonodajo, je prvi možen korak šolanje na domu: starši sprejmejo odgovornost in so pripravljeni svojim otrokom pomagati skozi proces učenja, Zavod Rodna Zemlja pa zagotovi primerne učitelje.

Vsi učitelji so trenutno pripravljeni delati z otroki prostovoljno. Delali bodo z majhnimi skupinami različno starih otrok, sledilo pa se bo principom Rodovne šole.

Trenutno Zavod išče primerne prostore – za začetek vsaj tri kmetije, velike tri hektarje ali več. Cilj je, v vsaki regiji kupiti ali dobiti v dar vsaj eno kmetijo (na vsaj 400 m n.v., z lastnim neusahljivim vodnim virom in gozdom), kjer bi lahko začeli s šolo in vrtcem ter sčasoma vzpostavili tudi semensko banko avtohtonih starih sort semen za potrebe regije.

Vsi, ki ste zainteresirani za sodelovanje, se lahko oglasite na: jasna@rodovnasola.si, 041 790 757 ali 01 36 44 005 (Jasna Tara Martinjak).



okoljski
center

Trubarjeva 50
Ljubljana

V soboto, 16. maja, bo od 10. do 13. ure potekala **brezplačna okoljska ustvarjalnica za otroke**. Izdelovali bomo okrasne čebelice in hkrati prisluhnili predavanju o pomenu čebel.

V majski **okoljski čitalnici** bomo predstavili knjigo *Urbani ekošik*, točen datum in uro pa preverite na spletni strani:

www.okoljski-center.si.

Trgovina ZDRAVO IN NARAVNO

vabi v pokriti del Ljubljanske tržnice.

Pri nas boste našli ekološko kozmetiko, prehrano in čistila.

ZIN d.o.o., tel.: 030 919 555, www.zin.si



V TRGOVINI MAMA TERRA V KAMNIKU VAM NUDIMO ŠIROK IZBOR:

- izdelkov zdrave prehrane priznanih tujih blagovnih znamk (Ecomil, Naturgreen, Naturata, itd.) in biološko certificiranih slovenskih ponudnikov,
- visokokakovostnih zeliščnih, sadnih in japonskih zelenih čajev,
- vrhunske otroške hrane Holle,
- vrhunske naravne kozmetike Dr. Hauschka, Logona in Bergland.

Našli nas boste na **Ljubljanski cesti 4a v centru Kamnika**.

Čas, ko smo vam na voljo:
pon. – pet.: 8.00 – 19.00,
sobota: 8.00 – 13.00



Soustvarjanje

LJUBLJANA IN OKOLICA

Soustvarjalci iz Osrednje regije se bomo srečali v soboto, **16. maja, ob 10. uri**, na posestvu Jasne Tare Martinjak, Visoko 138, Kurešček. Gradili bomo manjši ribnik ter izmenjevali semena in sadike. Obvezne prijave!

Prispevek: 1 EUR +

Povezovalc: Jasna Tara Martinjak

Informacije in prijave:

jasna.tara@soustvarjanje.si, 041 790 757

PRIMORSKA

Skupina Soustvarjanje Kras se srečujemo **vsako 3. soboto v mesecu**. Za udeležbo na srečanju so obvezne prijave.

Prispevek: 1 EUR +

Povezovalc: Rajko Bošnjak

Informacije in prijave:

rajko.bosnjak@rodovnasola.si, 041 507 490

Težave s prostato? Sveža moč narave pomaga!

NOVO
ZDRAVILO



1 kapsula dnevno

Zdravilo rastlinskega izvora

Da, želim prejeti brezplačen
Mali vodnik za zdravo prostato.

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
"Mali vodnik" lahko naročite tudi po telefonu:
01.5240216 ali na naslov navseti@farmedica.si

Za zdravlje 2

Proizvaja: Bioforce AG, Švica

 **farmedica**

Vaš partner pri zdravlju

www.avogel.si, www.farmedica.si

A.Vogel

Zdravilo Prostasan® z izvlečkom plodu palmeta

- ob pravilni uporabi dokazano trajneje zmanjšuje pogosto uriniranje, in sicer podnevi in ponoči;
- pomaga pri težavah z uriniranjem in občutku nepopolno izpraznjenega mehurja;
- je registrirano in preizkušeno zdravilo rastlinskega izvora, ki ga uporabniki dobro prenašajo.

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

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