



Skupaj za zdravje človeka in narave

marec, 2009



brezplačni izvod

www.zazdravje.net



tema meseca:

Alergični na vse?



Od srca hvala za donirane poštne znamke!

Kot neučakani otroci pričakujemo poštarja. In vsakič je med pošto še kakšno vaše pisemce s podarjenimi poštnimi znamkami A in željo, da bi doseg projekta s skupnimi močmi razširili.

Zahvaljujoč vam, bo to številko bralo še 26 novinarjev, 186 ravnateljev vrtec, poslali pa jo bomo tudi čitalnicam v 40 knjižnicah. Z znamkami, ki ste nam jih poslali, jim bomo lahko pošiljali novice še nekaj mesecev.

Vaše donacije nam pomenijo veliko več, kot znaša njihova materialna vrednost. Počutimo se, kot da bi naša redakcija dobila na desetine novih članov. Hvala vsem, ki ste začutili naš klic in se odzvali. Vnaprej hvala tudi tistim, ki nas boste še razveselili s svojimi znamkami!

Pošljite jih na sedež društva Ognjič. Vsaka šteje!

Želite prejemati naše novice na domači naslov?

Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite prispevek za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. Stroški pošiljanja znašajo 7 EUR za leto dni.

Prispevek nakažite na račun:

TR 02011-0255748080,

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 popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail info@zazdravje.net. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

IMPRESUM

Novice izdaja Društvo Ognjič.

Odgovorna urednica Sanja Lončar.

Regionalne strani ureja: Katja Podergajs,

Katja@metafora.si

Naklada 26.000 izvodov.

Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120,

Fotografije in oblikovanje Frontier d.o.o.

Oglasno trženje: Frontier d.o.o.,

Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič

Kdo je na kaj alergičen?

V mojem otroštvu je bila alergija posebnost, danes pa so otroci brez alergij že manjšinski pojav. Bodo mogoče čez nekaj let tisti brez alergij »nenormalni«?

Alergični smo na cvetni prah, hišni prah, pršice, mleko, pšenico, arašide, jabolka, dišave, snovi v kozmetiki in čistilih, kovine v bižuteriji, tkanine, zdravila, sončne žarke ...

Mogoče je čas, da se zamislimo nad stanjem, do katerega smo prišli. Naše telo in naše okolje se očitno ne ujameta več. Je napaka v telesu ali v okolju?

Nam želi mati Zemlja sporočiti, da nas ima »vrh glave«? Ali nas le opozarja, da smo narejeni iz njene prsti in naj nehamo ignorirati to dejstvo?

Ker bodo te dni alergije zamenjale prehlade in bodo protialergijske pum-pice znova postale najpogostejši pripomočki, smo se odločili to temo pogledati na naš način. Mogoče vas bodo nekatera opažanja spodbudila, da tudi sami na težave pogledate z drugega zornega kota.

Nobenega problema se ne da rešiti, če ne spoznamo njegovih vzrokov. In ravno vzroke v današnjem času tako radi preskakujemo in se osredotočamo le na blaženje posledic.

Sanja Lončar, urednica

Pred vami so najbolj obsežne novice, ki smo jih pripravili doslej. Tudi zasedba naših sodelavcev je iz meseca v mesec večja. Rastemo skupaj!



foto: S. Lončar

V marčevskih novicah preberite:

- str. 4 Kdo ni normalen?
- str. 6 Divje na alergije
- str. 10. A. Vogel o alergijah
- str. 12. Resnice in zmote o probiotikih
- str. 14. Pojdimo v sij svetlobe
- str. 15. Runo in Tačka pred skledo strupov
- str. 16. Alergije v luči soleopatiije
- str. 17. Pira - starodavna kraljica zdravja
- str. 18. Recepti za manj alergij
- str. 20. Ste alergični na svojo mikrovalovko
- str. 22. Nevarne snovi v izdelkih za nego
- str. 26. Koledar dogodkov
- str. 32. Ustvarimo si dom brez alergij
- str. 34. Kratke novice

Na tedenske e-novice se lahko naročite na info@zazdravje.net



Kdo ni normalen?

Tekst: Sanja Lončar

Foto: R. Škarič

Alergije bi po domače razložili kot nenormalen odziv našega telesa na snovi iz živil, zraka ali materialov, s katerimi prihajamo v stik. Toda pri besedah »normalno« in »nenormalno« smo hitro na spolzkih tleh. Kdo pri alergijah ni normalen in kaj sploh je normalen odziv na okolje, s katerim eksperimentiramo brez meja?

Ali so tisti, ki v svoje telo nočejo sprejeti določenih snovi, res »nenormalni«? Ali niso morda le dovolj senzibilni, da se njihovo telo na zastrupljanje odziva tako, kot je prav? Dejstvo, da so otroci najbolj alergični, govori temu v prid. Njihovih teles še nismo sprogramirali tako, da mirno sprejmejo degenerirane beljakovine in toksične snovi, s katerimi si ostali vsak dan polnijo telesa.

Tudi sama opažam, da se po temeljitem čiščenju telesa od strupov hitreje odzovem na snovi, ki mi prej niso povzročale opaznih težav. Na začetku so me takšne reakcije zmedle. Pričakovala sem, da bolj zdravo življenje povzroča manj težav. Sčasoma pa sem se naučila biti hvaležna opozorilnim lučkam, ki zasvetijo takoj, in ne šele po desetletjih, ko je v telesu storjena nepopravljiva škoda.

Zastrupljanje današnjega človeka poteka sistematično in počasi. Poznate poskus z miškami, ki so jim dajali smrtonosno strupe? Tiste, ki so

smrtonosno dozo dobile naenkrat, so poginile takoj. Tiste, ki pa so jim strupe dajali v majhnih odmerkih in jih počasi zviševali, so bile žive tudi, ko so količine strupa večkratno presegle enkratne odmerke, od katerih so poginile miši v prvi skupini.

Človeštvo je danes v vlogi druge skupine mišk. V našem okolju je nekaj tisoč umetno ustvarjenih kemikalij, v telesih pa imamo 500-krat več škodljivih snovi, kot so jih imeli naši predniki pred 1000 leti. Če bi vse strupe, ki jih povprečni zahodnjak ima v telesu, prenesli v telo kakšnega od naših prednikov, bi jih ta količina ubila. Mi pa še kar migamo ... Čeprav se vse vedno bolj zapleta. Tudi alergije so eden od znakov, da smo prekoračili meje, ki jih je telo še pripravljeno tolerirati.

Naša telesa so obremenjena s toksini, utrujena, izčrpana in zakisana, posledično je tudi imunski sistem v zelo neuravnoteženem stanju. Vsega ima preveč in zato in presenečenje, da se odzove tudi takrat, ko za to sicer ne bi bilo razloga.

Tudi snovi niso takšne, kot so bile včasih. Narava se je prilagodila našim posegom in strupom, ki jih spuščamo v okolje. Cvetni prah je tako spremenil svojo obliko. V čistem okolju je še vedno podoben mehکم puhu, v onesnaženem pa je njegova oblika bolj podobna ježkom. Zato nas lahko določene rože v urbanih in onesnaženih okoljih dražijo, ko pa se umaknemo v hribe ali na obalo morja, pa nas nič ne moti, če tam cvetijo rožice, na katere naj bi bili alergični.

Nekatere rastline so se okolju prilagodile same, še veliko več pa je takih, ki jih je degeneriral človek. Že stoletja žlahtnimo žita, sadje in zelenjavo le po kriteriju donosa. Toda če želimo, da je na primer škroba v žitih več, potem mora nečesa biti manj. In ravno to, kar smo zavrgli, zdaj najbolj pogrešamo. Več o tem preberite v besedilu o žitih na strani 17.

Biodinamiki so dokazali, da otroci, ki so alergični na primer na jabolka, lahko uživajo biodinamično pridelana jabolka, ne da bi se jim pojavile alergije. Enako je bilo tudi pri poskusih z mlekom. Konvencionalno pridelano mleko pri otrocih lahko izziva dermatitis, biodinamičnega pa lahko uživa veliko otrok, ki so sicer na mleko alergični. Ne gre le za različno kemično sestavo. Gre predvsem za razliko v energijski urejenosti živil, ki jih dokazujejo tudi s testi kristalizacije.

Namesto da bi se iz takšnih primerov naučili, kaj počnemo narobe, in se vrnili korak nazaj k nara-

vi, delamo ravno nasprotno. Ker se narava upira našemu žlahtnjenju in kemiji, smo si umislili genske manipulacije. Po dvajsetih letih je tudi znanosti postalo jasno, da smo namesto rešitev ustvarili le nove probleme. Eden največjih je ravno alergenost gensko spremenjene hrane. V ZDA, kjer so prebivalci prisiljeni uživati veliko gensko spremenjenih poljščin (ker nimajo pravice do izbire), je tudi število alergij v zadnjem desetletju raslo dvakrat hitreje kot v drugih razvitih državah.

Naše telo je milijone let poznalo le nekaj osnovnih beljakovin. V zadnjih nekaj desetletjih pa skoraj vsak dan ustvarjamo nove in pričakujemo, da se bo telo na to navadilo.

Degeneriranje snovi se nadaljuje tudi z različnimi postopki predelave, ki služijo le dobičku in nimajo nič opraviti z zdravjem človeka. Sterilizacija, homogenizacija, hidrogenizacija, mikrovalovi in razne vrste obsevanja so le nekateri izumi današnjega časa, ki v živilih ustvarjajo vse več degenerirane snovi.

V zadnjem času opazujemo še en vzrok alergij. Lahko bi ga pojasnili takole: »ko dobre snovi pridejo na napačno mesto«. Ker je črevesna flora zahodnjaka v slabšem stanju kot kdajkoli prej, je tudi normalna prebava postala za mnoge prezahtevna naloga. Ko z antibiotiki, kortikosteroidi, oralnimi hormonskimi zdravili in drugimi kemikalijami uničimo svojo črevesno floro, omogočimo glivicam (posebej kandidi), da se nenadzorovano razširijo in vzamejo našo prebavo v svoje roke.

Na začetku to čutimo kot napenjanje in težave s prebavo. Če pa kandidi pustimo, da se zasidra, to tudi stori. Svoj micelij razširi po površini našega črevesja in se vanj dobesedno »zavrti«. S tem naredi črevo preveč prepustno, tako da lahko skozenj prehajajo tudi snovi, ki niso popolnoma prebavljene. Predstavljajte si, kaj za telo pomeni, ko namesto drobnih molekul skozi črevesje preidejo celi drobci neprebavljene hrane. Naš imunski sistem ima z njimi polno dela, drugače bi bili lahko v življenjski nevarnosti. Da je nekaj narobe, nam telo sporoča tudi tako, da sproža alergične reakcije na takšne snovi. Vendar pazite, telo ni alergično recimo na jabolka. Alergično je na nepopolno prebavljena jabolka, ki skozi puščajoče črevo prihajajo v telo.

Da je to res, vam lahko potrdijo množice ljudi, ki so obvladali svojo kandido in opazili, da so z njo izginile tudi alergije. Če imate občutek, da vam kandida greni življenje, potem vam v branje priporočamo našo knjigo »Resnice in zmote o kandidi«. Ravnokar smo jo petič ponatisnili, kar pomeni, da jo boste v trgovinah Sanolabor in specializiranih trgovinah z zdravo prehrano znova lahko kupili. V knjižnicah je zanj še vedno

dolga čakalna vrsta.

Odsotnost kot vzrok alergij

Preozko bi razmišljali, če bi sklenili, da so današnje alergije le posledica spremenjene kemije. Veliko, če ne največ, je odvisno od spremembe energije. Včasih so ljudje hrano vzgojili, obrali in pripravljali sami ter jo s hvaležnostjo zaužili. Njihovo telo je imelo na voljo dovolj časa, da s hrano postane eno. Danes veliko ljudi niti ne ve, od kod prihaja njihova hrana. Vse več je otrok, ki menijo, da so krave vijolične, tako kot v reklamah za čokolado, in da špageti rastejo na drevesu.

Od trenutka, ko kupimo škatlico, vrečko ali konzervo, potrbujemo le nekaj minut priprave, da to hrano (!) stresemo vase. Ali vas preseneča, da telo to hrano zavrača? Kako jo bo sprejelo vase, ko pa je sploh ne pozna. Tudi vi ne bi šli radi v posteljo z neznancem.

Telo nas vse glasneje opozarja na dejstvo, da če nekaj počne večina, to še vedno ne zadostuje, da bi temu rekli »normalno«. In če je večina otrok alergičnih, to ni dejstvo, s katerim bi se kar sprijaznili in iskali nove pumpice, s katerimi bi njihovo senzibilnost nižali. To je opomin, da moramo nekaj resno spremeniti, in to čim prej.

Divje na alergije

Tekst: Dario Cortese

foto: D. Cortese

Izbor živahne zgodnjepomladanske zelenjavne divjine: čemaž (levo), koprive sredina zgoraj), hmelj (sredina spodaj), grenka penuša (zgoraj desno) in navadna regačica (spodaj desno).

Resda znamo biti malo divji zaradi alergij, ko nam ni jasno, kaj, zakaj in kako se dogaja, ampak vemo le, da nekaj v nas ne deluje, kot bi bilo treba, ker nas »bombardirajo« najrazličnejše snovi iz okolice, na primer »dodane« snovi v prehrani in zraku. V takem primeru lahko zajamemo sapo in gremo po svoje, na divje.

Alergije so čudna reč. Pri njih gre ponavadi za to, da je nečesa preveč. V nemalo primerih so to nove »dobrobiti«, ki nastajajo med »žlahtnjenjem« hrane, še posebej z gensko tehnologijo. Naše telo, ki je glede predelave teh novih »dobrobiti« še precej v zaostanku, sicer dobro ve, kaj je dobro zanj, le naša pamet mu je ob »podpori« reklam nemalokrat na poti, zato dobi vrsto novih snovi, glede katerih ne ve natančno, kaj naj z njimi. In med drugim zaradi tega pride tudi do tako imenovanih alergij. Skratka, pretirana industrializacija prehrane se še nikoli ni izkazala kot koristna, še najmanj pa, ko gre za naše počutje in zdravje.

Zato predlagam, da se ji divje upremo, obenem pa odpravimo še alergije in se po prehranski plati vsaj deloma vrnemo nazaj tja, kjer smo že bili (ker tega nenazadnje sploh nismo pozabili) – v kameno dobo. Naša jetra in drugi organi namreč še vedno živijo v kameni dobi, medtem ko bi jih mi radi spravili na »turbo« raven, ki nam jo svetuje-

jo hipersupermegamarke-
ti in reklame.

V sklopu divjega upora proti umetnemu in nena-
ravnemu v prehrani, ki
med drugim pripomore
tudi k razvoju alergij, se
zato spomnimo prahrane,
ki raste kar sama, je zas-
tonj in je v primerjavi z
gojeno hrano resnično
»turbo« hrana. Seveda
gre za užitne samonikle

rastline, ki so bile nenazadnje osnova za vse goje-
no sadje in zelenjavo. Toda bolj ko je šel izbor ob
podpori križanj v dobičkonosno smer, siromašnejša
je postajala hrana. Za hibride, to je križance zelo
sorodnih linij iste rastline, je na primer znano, da
dajo količinsko izjemen pridelek, vendar so zelo
osiromašeni rudnin. Poleg tega je tak hiperpridelek
značilen le za prvo generacijo križancev, zato
moramo vedno znova kupovati nova semena, sej
je iz semen, ki jih naredijo hibridi, komaj kaj pridel-
ka. Da o tem, kako je večina semenarskih podjetij
v lasti multinacionalk, ki zavzeto prodajajo tudi
pesticide za »zaščito« njihovih nemalokrat patenti-
ranih rastlin, niti ne govorimo.

Štirikrat več rudnin in vitaminov

Za užitno divjo zelenjavo – v nasprotju z gojeno,
sploh pa v primerjavi s hibridi – velja, da vsebuje
tri- do štirikrat več rudnin in vitaminov. Tudi ni obre-
menjena s pesticidi, saj jo brez najmanjših težav
nabiramo na naravnih rastiščih, kjer poljedelska
industrija ne pride blizu. Poleg tega imajo pomladni
poganjki divje zelenjave velik prehranski »naboj«,
ki ga ni moč izmeriti le v rudninah, vitaminih, antio-
ksidantih in drugih bioaktivnih snoveh, ampak ga
enostavno začutimo: če spomladi redno jemo kop-
rive, hmeljeve poganjke, čemaž, navadno zvezdi-
co, penuše in druge divjinke, se počutimo neobičaj-
no poživljeni. Manj smo lačni, pojemo manj in
počutimo se vse bolj lahkotni, nenazadnje tudi
zaradi gibanja na prvem pomladnem soncu in
zaradi pristnejšega stika z naravnim okoljem.

Splošni vzorec, ki ga lahko v tem času privzamemo
z namenom približevanja čimbolj naravni hrani, je
enostaven, okusen in stane nič ali komaj kaj. Pa ni
treba, da spoznamo vseh 300, 400 ali še več užit-
nih divjih rastlin, ki rastejo pri nas, temveč se zado-
voljimo s tremi ali štirimi. Za začetek je to več kot
dovolj. **Regrat** poznamo, tako da z njim ne bo
težav, manj pa je znana njegova sorodnica, ki ras-
te izključno v gozdovih in izgleda podobno kot

regrat. To je **navadna smrdljivka**, prvovrstna solatnica, ki jo nabiramo od zgodnje pomladi do poletja in uporabljamo za vse mogoče solate.

Ko se srečamo s **čemažem** in še podrobneje spoznamo njegove strupene dvojnike, da z njimi ni nepotrebnih zapletov, po tej krepki pomladanski zelenjavi dišimo vsaj dva meseca, če ne kar tri. Imeniten je za solate, namaze, vložen v olje in še kako.

Vsekakor ne pozabimo na **koprive**, ki sodijo med prehransko najmočnejšo zelenjavo v tem vesolju. Z veseljem jih skuhamo v sopari, dodajamo juham ali v majhnih količinah zmeljemo in surove dodajamo solatnim polivkam.

Če imamo doma vrt, poznamo **navadno regačico**, načeloma plevel, sicer pa odlično najzgodnejšo pomladansko solatnico.

Ni odveč, če se seznanimo še s **penušami** in **konopnicami**, ki jih je več vrst. Prve rastejo predvsem na travnikih, slednje pa bolj v gozdovih. Kot zavedne predstavnice družine križnic podobno kot brokoli, le močnejše, sodelujejo pri izgradnji obrambnega zidu pred boleznimi, ki jim zaradi sodobnega načina življenja pravimo civilizacijske. V ta namen so najbolj učinkovite surove v solatah, ker kuhanje uniči moč njihovih splošno zaščitniških glukozinolatov in drugih spojin z žveplom.

V tem času vsekakor ne moremo niti mimo hmelja, natančneje **hmeljevih poganjkov**, ki odganjajo ob vodah, bodisi stoječih ali tekočih. Vse polno jih je, tako da se kasneje iz njih razvije cela gošča, po kateri tudi spoznamo rastišče, saj se več metrov dolga stebela vsako leto posušijo, iz korenin pa navsezgodaj spomladi odženejo novi poganjki.

Poživilna divja solata

Med zgodnjepomladanskimi sprehodi brez težav nabereмо vsaj nekaj omenjenih rastlin. Denimo, da je v košari šop mladih čemaževih listov, kar nekaj regrata ali smrdljivke in še nekaj vijolično-zeleno obarvanih mladih hmeljevih poganjkov. Ker je to močna zelenjava, potrebuje za osnovo nekaj blažjega, na primer kuhano čičerko ali krompir, polnovredne testenine ali kaj podobnega.

Medtem ko kuhamo osnovo jedi, operemo regrat. Čemaža in hmelja ponavadi ni treba prati, ker se ju zemlja ne drži. Divjo zelenjavo narežemo, zmešamo z izbrano osnovo, zabelimo z oljčnim oljem, malo posolimo in niti ne začínimo, saj je divja zelenjava sama sebi začimba. Za okras jedi so zelo primerni cvetovi trobentic in vijolic, ki jih morda že najdemo med nabiranjem druge divje zelenjave.

Znanje za preživetje...



Delavnice nabiranja in priprave užitnih samoniklih rastlin bodo 28. in 29. marca ob Muri (Veržej), 4. in 12. aprila v okolici Celja ter 5. in 11. aprila v Medvodah.

Za prijave in več informacij pišite na:

delavnicessz@gmail.com

ali pokličite na 041 770 120.

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



A. Vogel

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

Niso več redke trditve k celostni medicini usmerjenih znanstvenikov, zdravnikov, terapevtov in drugih, da je za nastanek katerega koli obolenja, tudi alergij, ključnega pomena prav kopičenje kislih presnovkov, strupov in podobnega. Ti se začnejo kopičiti v organizmu kot posledica nastalega neravnovesja telesa in duha. To lepo podkrepi kitajska tradicionalna medicina, ki pravi: »Kar boli – ni pretočno«. To pomeni, da je v določenem delu telesa moten normalen pretok energij, telesnih tekočin, snovi ... in s tem so moteči tudi normalno prehranjevanje celic s hranilnimi snovmi, njihova regeneracija in delitev ter po drugi strani čiščenje odpadnih snovi in strupov iz telesa.

Podobno se torej lahko dogaja tudi v primeru alergij.

A. Vogel o alergijah

Priredila: Adriana Dolinar

Kadar so normalne poti razstrupljanja (jetra, pljuca, črevo in sečila) preobremenjene zaradi prekomernega nakopičenja strupov in drugih škodljivih snovi v telesu, se telo prične čistiti tudi preko kože. To pojasni dejstvo, da obstajajo primeri alergij na snovi ali živila, na katera nismo bili prej nikoli alergični, ali dejstvo, da se je z razstrupljanjem telesa umirila tudi alergija na alergene snovi.

Da bi telesu ob pojavu alergij pomagali, je vredno poskrbeti še za učinkovito čiščenje telesa.

Zanimivost Voglovega dela je tudi to, da je sam skoraj vsem pacientom, ne glede na vrsto obolenja, priporočal jemanje Urticalcina (uporaba se svetuje ob pomanjkanju kalcija) in Molkosana (za krepitev črevesne flore). Verjetno je s tem želel spodbuditi naravne procese čiščenja organizma, saj z urejanjem črevesne flore omogočamo optimalno črpanje hranilnih snovi iz zaužite hrane ter optimalno izločanje strupnin iz telesa. Kalcij pa ima v organizmu poleg drugih nalog tudi pomembno nalogo v nevtralizaciji kislih presnovkov telesa, kar je pri obolelemu organizmu nujno. Tudi Vogel je bil mnenja, da imajo alergiki ponavadi v organizmu premalo kalcija. Zato je svetoval uživanje čim več jedi, ki vsebujejo veliko naravnega kalcija.

O alergijah je napisal še ...

Koprivnica kot vrsta alergije, strokovno imenovana urticaria, je za bolnika zelo neprijeten pojav. Posebno je neprijetna srbeča koprivnica s pojavom majhnih rdečih pikic v koži. Njenih vzrokov še vedno ne poznamo. Praviloma temelji na preobčutljivosti za različne snovi ali hranila. Ljudje se tako s koprivnico odzovejo ob uživanju gozdnih jagod, rib, sirov, morskih živali, svinjine, salam, pšenice, rži in drugega. Obstaja tudi alergija na določena zdravila, med katerimi niso izvzeta niti naravna.

Voglovi nasveti, kako ukrepati ob alergijah, so naslednji: pišite si dnevnik vseh opažanj v zvezi s pojavom alergije; vselej, kadar se pojavi, si takoj zapišite, kaj ste jedli, česa ste se dotaknili in kaj povohali. Ko boste kasneje zapiske primerjali, boste ugotovili, da se neka snov, jed, sadež ali cvetlica vselej pojavi na seznamu, kadar dobite alergijsko reakcijo. Tem snovem se je dobro izogibati.

Alergije se lahko znebimo tudi tako, da organi-

zem počasi privajamo na snovi, za katere je preobčutljiv. To je mogoče, če dovajamo zelo majhne količine takšnih snovi.

Preobčutljivost lahko zmanjšamo tudi s prej omenjenim uživanjem večjih količin naravnega kalcija Urticalcina, kar poveča njegovo količino v krvi in s tem omogoči hitrejšo razkisanje in razstrupljanje telesa. Ker Urticalcin v Sloveniji še ni na voljo, naj povemo, da gre za kalcijev pripravek z različnimi spojinami kalcija, v katerem je še dodatek sveže koprive (Urtice), ki je med drugim bogata s kalcijem, železom, natrijem ...

V boju z alergijami lahko torej izkoristite tudi dobre lastnosti koprive, posebej še, ker je zastoj in več mesecev na leto res široko dostopna vsakomur, če si le upa utrpeti nekaj njenih nežnih vbodljajev. Koprive lahko pripravljate na različne načine. Svež sok koprive ali nekaj drobno sesekljanih mladih listov lahko vsak dan dodate v juho (npr. ovseno). Ker sok ni ravno prijetnega okusa, ga je najbolje pripravljati z drugim sočivjem (npr. s krompirjem). Kot zdravilo je za odraslega dovolj velika žlica soka na dan, za otroke pa pol do ena zvrhana čajna žlička. Majhnemu otroku 5 do 10 kapljic soka v različnih odmerkih zamešajte na primer v kaše. Kdor hoče uporabiti le del zdravilnega delovanja koprive, naj mlade koprive duši z nekaj čebule in olja, in dobil bo špinaci podobno jed, ki odlično tekne kot priloga k različnim jedem.

Odlično zdravilo je tudi pripravek iz sveže njivske mačehe (*Viola tricolor*). Mačeha raste na obdelanih tleh, po njivah in vinogradih. Kdor ima koprivnico, jo lahko blaži in zdravi tako, da se umiva ali kopa z njenim poparkom, ki podobno deluje pri krastah.

Molkosan je koncentrirana prečiščena sirotka in je primeren za uporabo tudi pri ljudeh, ki so sicer alergični na mleko in mlečne izdelke. Lahko si jo pripravite v obliki napitka (z vodo, čajem, svežim sokom ...), jo zamešate v jed (v kašice pri otrocih) ali

uporabite namesto kisa v solatah. Poleg tega, da ima ugodne učinke na krepitev črevesne flore, urejanje prebave, razkisanje in razstrupljanje telesa ter odpravljanje lišajev, ekcemov in podobnega, jo lahko uporabljate tudi zunanje. Z močenjem prizadetih delov telesa z nerazredčeno ali razredčeno (kadar peče) sirotko lahko poleg drugega (lišajev, glivic ...) odpravite tudi večino izpuščajev. Ta naravni proizvod mlečne kisline uničuje mnogo patogenih bakterij, skrbi za dobro prekrvavljenost in obnavlja kožo.

Voglovi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor



Premalo omega-3 - bližnjica do alergij

Tekst: Mojca Sekulič



Ali je večja pojavnost alergij tudi posledica pomanjkanja omega 3 maščobnih kislin v današnji prehrani?

Več virov dokazuje, da je bilo v prehrani ljudi pred kmetijsko revolucijo, pred 10.000 leti, razmerje med esencialnima maščobnima kislinama omega 3 in omega 6 enako. Veliko ljudi že ve, da so esencialne maščobne kisline tiste, ki jih naše telo ne more proizvesti samo, ampak jih mora pridobiti s hrano. Manj pa jih verjetno ve, kako pomembno je razmerje med maščobnima kislinama omega 6 in omega 3 v naši prehrani.

V zadnjih 150 letih se je v zahodnem načinu prehrane razmerje med omega 6 in omega 3 povečalo že na 20 : 1 ali celo več, kar pomeni, da je v današnji prehrani precej večji delež omega 6 kot v prehrani v času, ko se je človek razvil in so se oblikovali naši genski vzorci.

Esencialne maščobne kisline omega 6 same po sebi niso slabe, problematična pa je njihova prekomerna vsebnost v prehrani. Ta je vzrok za nastanek mnogih bolezni, med katerimi so kardiovaskularne bolezni, rakasta obolenja, vnetni procesi in avtoimune bolezni.

Maščobne kisline omega opravljajo veliko različnih funkcij, ena izmed njih je tudi ta, da imajo pomemben vpliv na imunski sistem, ker proizvajajo več vrst hormonov podobnih snovi – ena vrsta so prostaglandini. Omega 6 v telesu proizvajajo prostaglandin E2 (PGE2), ki pri presnovi v telesu povzroči alergijsko senzibilizacijo (stanje občutljivosti) in pospešuje vnetja. Omega 3 pa preprečujejo nastanek prostaglandina E2 in obenem povzročajo nastajanje prostaglandina E3, ki deluje protivnetno.

PGE2 poleg tega, da pospešuje vnetja, deluje tudi na zoženje krvnih žil in povzroča strjevanje krvi. Brez njega bi lahko že pri najmanjši rani izkrjavili. Pojavlja pa se problem, da je zaradi preveč omega 6 v telesu tudi sinteza PGE2 prekomerna.

Inštitut za prehrano človeka Univerze v Southamptonu v svojem poročilu »Spremembe v prehrani maščob in njihov vpliv na vnetja« govori o tem, da vnete celice v človeškem telesu vsebujejo visoke vrednosti maščobnih kislin omega 6 in malo omega 3.

Zaključimo lahko, da **omega 3 umirjajo imunski sistem, medtem ko ga omega 6 naredijo bolj odzivnega.**

Raziskava Šole za pediatrijo in otroške bolezni avstralske univerze v Perthu iz leta 2004 ugotavlja, da obstaja vse več dokazov, da imajo omega 3 protivnetne učinke in lahko uravnavajo odziv imunskega sistema. Rezultati raziskave kažejo, da so omega 3 lahko koristne pri alergijskih boleznih, kot so astma ali atopični dermatitis, kljub temu da ti učinki niso zelo močni. Čeprav je njihova učinkovitost pri že dokazani bolezni omejena, pa so lahko omega 3 zelo učinkovite pri preprečevanju bolezni na začetku življenja. Najnovejše raziskave pri dojenčkih dokazujejo, da povečani vnosi omega 3 v nosečnosti in takoj po rojstvu učinkujejo na uravnavanje imunskega odziva dojenčka.

Raziskava nemške univerze v Marburgu iz leta 2007 na primer dokazuje, da je nezrel imunski sistem pri otrocih zelo dovzeten za uravnalce imunskega sistema, predvsem v obdobju pred rojstvom in v prvih mesecih po njem.

Analize kompozicije maščobnih kislin v mleku doječih mater kažejo, da se je tekom let razmerje med omega 6 in omega 3 spremenilo v prid omega 6 tudi v materinem mleku. Ti podatki so zaskrbljujoči, ne samo zaradi večje odzivnosti imunskega sistema dojenčkov, ampak tudi zaradi drugih pomembnih funkcij, ki jih omega 3 opravljajo v telesu. Raziskava Leipziške univerze o nevarnostih alergij iz leta 2004 ugotavlja, da je pri materah z visoko vsebnostjo omega 6 v kolostrumu večja verjetnost, da bo otrok razvil alergijo na kravje mleko, poleg tega pa še, da obstaja večja verjetnost za nastanek alergij na splošno, v kolikor so vsebnosti omega 3 v mleku doječih mater (pre)majhne.

Alergije so danes ena največjih skupin bolezni razvitega sveta. Že vsak tretji prebivalec Evrope ima kako od alergijskih bolezni in kaže, da bo čez 20 let imela alergijo že polovica prebivalstva. Poleg drugih dejavnikov je porušeno razmerje maščobnih kislin omega v današnjem načinu prehrane logični vzrok za tako veliko pojavnost alergij. Imunski sistem se prekomer-

no odziva že pri manjših razmerjih med omega 6 in omega 3, pri vrednosti 20 : 1 ali več pa dobesedno podivja.

Zaradi protivnetnih in drugih pomembnih funkcij, ki jih imajo maščobne kisline omega 3, je še posebej za nosečnice, doječe matere, pa tudi za vso drugo populacijo zelo pomembno, da se s pravilnim izborom živil čimbolj poveča razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6. **Najboljši viri omega 3 so: laneno, orehovo in konopljinno olje, zelena zelenjava, ribje olje** (iz polenovk, sardin, skuš, lososa; seveda to velja le za negojene ribe, saj so gojene hranjene s hrano, bogato z maščobnimi kislinami omega 6). Obenem je treba omejiti vnos maščobnih kislin omega 6, ki jih je veliko v mesu, jajčnem rumenjaku, sončničnem olju ...

Laneno olje je edino rastlinsko olje, ki ima več maščobnih kislin omega 3 kot omega 6, in to kar 3,3-krat več! Zelo dobro razmerje ima tudi repično olje; omega 3 proti omega 6 je 1 : 2. Za še vedno ugodno razmerje med omega 3 in omega 6 velja razmerje 1 : 5, skoraj takšno je v sojinem olju. Obstajajo izdelki, na primer margarina, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, kjer poizkušajo proizvajalci z mešanico različnih olj dobiti čimbolj ugodno razmerje med omenjenima maščobnima kislinama. Vedno pa je dobro preveriti tudi, kakšen je postopek pridelave in predelave olj – ali so iz ekoloških virov in med postopki pridelave ni strjevanja maščob ali esterifikacije. Če se odločite za ekološki izdelek, ste lahko prepričani, da ne bi dobil certifikata, če tovrstni pogoji ne bi bili izpolnjeni.

Če boste v svojo dnevno prehrano redno vključevali laneno olje (ki pa ga nikoli ne segregajte, ker je precej občutljivo tako na svetlobo kot na temperaturo), boste popravili razmerje med maščobnima kislinama. Še posebej bi na to morale biti pozorne nosečnice in doječe matere, za prehrano dojenčkov po šestem mesecu in majhnih otrok pa je na voljo tudi Byodo bio olje za dojenčke, ki je blagega okusa in je posebna mešanica repičnega olja in olja koruznih kalčkov. Čisto laneno olje za prehrano dojenčkov ni primerno.

Nekatere raziskave poudarjajo, da je za dobro absorpcijo maščobnih kislin omega 3 zelo pomemben tudi vitamin E; če ga v telesu primanjkuje, je lahko absorpcija omega 3 motena. Poleg tega pa je dokazano, da določena vrsta hrane, kot so rafinirani sladkor in živila z visokim glikemičnim indeksom, stimulirajo nastajanje prostaglandina E2. Ljudje, ki trpijo zaradi alergij, bi se morali izogibati nezdravim sladcam in jedem, ki prehitro dvigajo raven sladkorja v krvi.



BYODO BIO OLJE ZA PREHRANO DOJENČKOV IN OTROK

je posebna mešanica hladno stiskane repičnega olja in olja koruznih kalčkov. Je blagega okusa in posebej prilagojeno prehrani dojenčkov in otrok že od začetka uvažanja goste hrane. Olje vsebuje veliko omega-3 maščobnih kislin, vitamine E, B, in A, ter magnezij, fosfor in kalij.

Na voljo je v hipermerketih Mercator in E.Leclerc.

BYODO BIO LANENO OLJE

je hladno stiskano nerafinirano laneno olje resnično blagega okusa. Stiskanje poteka v odsotnosti svetlobe in zraka, posebna metoda filtriranja pa omogoči, da se ohranijo vse biološko aktivne snovi, odstranijo pa neželene grenke snovi. Laneno olje je olje z največ omega-3 maščobnimi kislinami med vsemi rastlinskimi olji.

Na voljo je v trgovinah Mercator, E'Leclerc, Tuš in trgovinah z zdravo prehrano.

Za več informacij o izdelkih pokličite na (01) 510 1135 ali pišite na info@prema.si.



Resnice in zmote o probiotikih

Tekst: Sanja Lončar,

Primerjava izdelkov: Miha Škarič.

Kaj bo hitreje okrepilo našo črevesno floro, jogurti ali probiotiki v obliki prehranskih dopolnil?

Kljub zakonodaji, ki prepoveduje, da bi se živila oglaševala kot zdravila, smo vsak dan priča kršitvam v oglasnih sporočilih za jogurte. S spretnimi besednimi igrami in pol-trditvami dosežejo, da skoraj vsak drugi Slovenec meni, da bo veliko naredil za svojo imunost, če bo užival posebne jogurtne pripravke.

Ali so probiotični jogurti res najboljša rešitev za obnovo vaše črevesne flore?

Pregledali smo ponudbo na domačem trgu ter popisali vse sestavine, vrsto sevov in ceno. Natančno primerjavo objavljamo na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo.

Za mnenje o razliki med probiotiki v jogurtih in probiotičnih prehranskih dopolnilih smo povprašali kar

Ime izdelka in proizvajalec Po abecednem vrstnem redu	Probiotični sevi v izdelku L. (Lactobacillus) S. (Streptococcus) B. (Bifobacterium)	Količina sevov v kapsuli/vrečki (preračunano v milijarde)	Pomanjkljivosti	Prednosti izdelka
Bio Gaia Bio Gaia AB Ewopharma d.o.o.	L. reuteri Protectis	0,1 milijarda	Sladilo ksilitol E 967, arome, hidrogenirana maščoba	
Fermental, ESI, Sanofarm d.o.o.	L. rhamnosus, L. acidophilus, S. thermophilus, B. bifidum.	20 milijard	Vitamins B neznanega izvora	Dodan izvleček aloe vere in prebiotiki
Flora Zym Nutrigea VI-DA studio	L. acidophilus DDS1 B. bifidum L. bulgaricus DDS14	22 milijard		Probiotik, prebiotik in enzimi Rastlinska kapsula
Jogermine, Dietetics Pharma IT, Bio Medico trendi d.o.o.	B. bifidum HA-132 B. breve HA-129 B. infantis HA-116 B. longum HA-135 L. acidophilus HA-122 L. casei HA-108 L. delbrückii subsp. bulgaricus HA-137 L. helveticus HA-128 L. plantarum HA-119 L. rhamnosus HA-111 L. subsp Lactis HA-136 S. thermophilus HA-110	50 milijard (količina v eni ampuli 100 milijard)	Vitamins B neznanega izvora	12 sevov Probiotikov + prebiotik Največje število sevov v enem odmerku
Linex Lek d.d.	L. acidophilus (species L. gasseri) B infantis Enterococcus faecium	0,012 milijard	Zelo majhna vsebnost probiotikov	
Probio aktiv Medex d.d.	L. helveticus Rosell-52 B. bifidum Rosell-71 B. infantis Rosell-33	3 milijarde		Vsebuje tudi prebiotke
ProLife Zeta Farmaceutuici, Sandrigo Jadralenski laboratorij, d.o.o.	Bacillus coagulans (L. sporogens);	0,6 milijard	B vitamini neznanega izvora, želatina, barvila E 171 in E 132	Dodan koloidni silicij in glukooligosaharidi

bolj izčrpen seznam in primerjavo cen preberite na www.zazdravje.net v rubriki skupaj razkrivamo

inštitut Rosell v Franciji.

Prva razlika je v količini sevov. V probiotičnih jogurtih jih je v povprečju pol milijona. Nekateri dosežejo tudi nekaj sto milijonov, komercialno najbolj prodajani pa se sicer ponajšajo z veliko količino sevov, vendar praviloma gre za seve, ki se v telesu ne zadržijo, zato trajno ne prispevajo k obnovi črevesne flore. Poleg tega pri izdelkih, ki smo jih popisovali na naših prodajnih mestih, niti na enem nismo našli zapisane količine sevov, ki jo zagotavljajo.

V kakovostnih probiotikih, ki jih kupujemo kot prehranska dopolnila, pa se število sevov meri v milijardah. Razlika je torej v povprečju dve do tri ničle, kar pomeni, da bi morali zaužiti 100 do 1000 povprečnih jogurtov za en odmerek dobrega probiotika v vrečki, kapsulah ali ampulah.

Druga pomanjkljivost je, da se število probiotičnih bakterij v jogurtih močno zmanjšuje, ko se približujejo izteku roka uporabnosti. Sevi v kakovostnih prehranskih dopolnilih so v liofilizirani obliki, kar pomeni, da so zavarovani in se bodo aktivirali šele, ko bodo prišli v črevesje. Število sevov, ki ga navajajo proizvajalci registriranih prehranskih dopolnil, pa mora biti aktivno tudi na zadnji dan roka, ki praviloma znaša dve leti.

Ker so skoraj vsi jogurti na našem trgu iz homogeniziranega mleka (proizvajalci to praviloma zamolčijo), telesu vzamejo več kalcija, kot ga vsebujejo, in bodo zato prispevali k dodatnemu zakisanju telesa. Če imate diarejo ali druge težave s prebavili, jih fermentirani mlečni napitki lahko še povečajo.

Za toliko denarja, kolikor ga odštejete za povprečen jogurt, boste lahko zaužili celotno dnevno priporočeno količino probiotikov v obliki prehranskih dopolnil.

Verjetno smo vas prepričali, da po dobre probiotike namesto v samopostrežno raje zavijte v lekarno ali specializirane prodajalne.

Kako izbrati dobre probiotike?

- Izdelkov je na trgu vse več in pričakovati je, da bo ponudba še bolj rasla. Pri izbiri upoštevajte:
- Ali gre za seve, ki se lahko primejo in razmnožijo v vašem črevesju? (Takšni so *Bifidobacterium*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus salivarius* in *Enterococci*, pri otrocih pa še *Bifidobacterium bifidum* in *Bifidobacterium infantis*). Ne pozabite, da v naravi obstaja na tisoče lakto-bacilov, veliko jih je tudi v telesu. Zato je dobro vedeti, kaj boste zaužili. Bakterije iz družin *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei* in *Streptococcus thermophilus* so le koristni popotniki skozi črevesje vendar ne prispevajo k trajni obnovi črevesne flore.)
- Ali so sevi točno določeni?
- Ali je navedena količina sevov, ki jo proizvajalec zagotavlja? Dnevna priporočena količina je 3-4 milijarde aktivnih probiotičnih sevov.

Zdravi z naravo!

Probiotik in prebiotik
- dajmo življenje življenju!

Probio aktiv

Pomoč:

- za vzpostavljanje in vzdrževanje ravnovesja črevesne mikroflore, ki je naravna zaščita telesa,
- za krepitev črevesne stene in zaščito sluznice pred bakterijami,
- za izboljšanje delovanja imunskega sistema,
- za krepitev odpornosti,
- pri zdravljenju z antibiotiki,
- primerno tudi za otroke po 1. letu starosti.

medex
od 1989

**Zastopstvo, prodaja in svetovanje: Princeton, d.o.o.,
Seljakovo naselje 50, 4000 Kranj, tel. 041 760 809**

- Kako so sevi zaščiteni pred oksidacijo? (Vrečke, kapsule ali ampule z ločenim suhim delom.)
- Do kdaj je izdelek uporaben?

Ne pozabite še na dobre prebiotike

Prebiotiki omogočajo preživetje in razmnoževanje probiotikov. Posejati dobre seve bo pomagalo le za kratek čas, če jih ne boste vzdrževali tako, kot vestni vrtnarji vzdržujejo svojo trato. Zalivajte jih (z dovolj vode) in prehranjajte. Najboljša hrana za prebiotike so vlaknine. Dolgo smo jih obravnavali kot nepomemben odpadke. V resnici pa brez njih ni zdrave črevesne flore in posledično zdrave prebave. Prebiotiki so tudi snovi, ki ustvarjajo ugodno okolje za razmnoževanje probiotikov, preprečujejo razmnoževanje patogenih bakterij in kvasovk, povečujejo resorpcijo rudnin in podobno. To vlogo na primer opravi desnosučna mlečna kislina, ki jo uživamo s koncentrirano sirotko ali zelnico.

Kaj imajo koristne bakterije najraje na jedilniku?

Dobro jih boste negovali, če uživate polnozrnat žitarice, sveže zmleto laneno seme, sadje in zelenjavo, stročnice ... Posebej koristno hranilo za črevesno floro je inulin. Več kliničnih študij je potrdilo, da selektivno spodbuja rast bakterij iz rodov *Bifidobacterium* in *Lactobacillus*. Ob tem deluje na izboljšanje resorpcije koristnih rudnin. Ker gre za obliko sladkorja, ki izboljša okus hrani, ne preide

pa v kri, je inulin zelo priporočljiv, zlasti za diabetike.

Verjetno je najokusnejši vir inulina korenina yacon (imenujejo jo tudi podzemno jabolko ali podzemna hruška), ker je zelo dobrega sadnega okusa, vsebuje pa izredno visok delež inulina. Že nekaj gramov na dan je užitek za brbončice in obenem prava pojedina za vaše koristne bakterije. Poleg vitaminov, mineralov, elementov v sledovih vsebuje yacon več kot 30.000 sekundarnih rastlinskih snovi, ki jih v naši sodobni hrani skoraj da ne najdemo več.

Dober vir inulina je še topinambur, najdemo pa ga tudi v koreninah regrata in potrošnika (cikorije), če ju izkopljemo pozimi ali zelo zgodaj spomladi. Iz enakega razloga bodo vaše črevesne bakterije vesele tudi žitne kave, ki vsebuje precej cikorije.

Jogurti pod drobnogledom

1. LCA Zelene Doline, Mlekarna Celeia

probiotične kulture *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium* in *Lactobacillus casei*

cena 0,28EUR/100g

2. LCA, Spar

probiotične kulture *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium* in *Lactobacillus casei*

cena 0,17EUR/100g

3. Bifidus, Yoviland Vipava

probiotične kulture *Bifidobacterium bifidum* in *Lactobacillus acidophilus*

cena 0,18EUR/100g

4. EGO, Ljubljanske mlekarne

vsebuje termofilne mlečnokislinske bakterije s poudarkom na *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacteria*

cena 0,24EUR/100g

5. B-Aktiv, Dukat

jogurtna kultura z dodatkom LGG (*Lactobacillus rhamnosus* Gorbach&Goldin ATCC 53103) homogenizirano (0,1 milijarda sevov)

cena 0,32EUR/100g

6. Activia, Danone

Z bifidus kulturo *ACTIREGULARIS*

cena 0,38EUR/100g

7. Actimel, Danone

probiotične kulture *L. Casei* Imunitass sredstvo za zgostitev: pektin
sladili: aspartam, acesulfam K
aroma

cena 0,45EUR/100g

8. Natur jogurt+inulin, Spar

OH 9,3% od tega sladkor 9,3%
grozdni sladkor, kalcijev laktat, inulin 2%
sredstvo za zgoščevanje (pektin)

cena 0,17EUR/100g

celoten seznam sestavin in druge podatke objavljamo na www.zazdravje.net

ŠTIRI TAČKE PRED POLNO SKLEDO

Tekst: Sanja Lončar in Katja Podergajs

Ljudje nismo s svojo ihtavostjo po napredku, razvoju in denarju porinili na rob zdravja le sebe. Zraven smo potegnili tudi veliko naših živalskih sostanovalcev, ki jih tako vse pogostejše vozimo v veterinarsko ambulanto zaradi najrazličnejših alergij, prebavnih motenj, oslavljenih kosti in sklepov in še marsičesa. Če dobičkonosni strupi v našem okolju uničujejo zdravje nam, le kako ga ne bi tudi njim.

Slastno izgledajoča žita in meso, ob katerih se vam pocedijo sline, nimajo kaj dosti skupnega s tistim, kar se zares nahaja v kupljeni hrani za naše štirinožne prijatelje.

Oglas vam obljublja pojedino s lososom, vendar branje drobnega tiska razkrije, da je le 4 % tistega, kar ste kupili, losos ali druga vrsta mesa, na katero se tako glasno sklicujete. Ostalo so razni stranski produkti in sladkorji. Te dni smo popisali celotno sestavo v hrani za kučke in muce. Razširjeno poročilo boste lahko prebrali na naši spletni strani v rubriki Skupaj razkrivamo. Za ilustracijo pa pogledjmo sestavo nekaterih izdelkov:

Friskies (s kunčevino) – Nestle: Meso in stranski proizvodi mesne predelave (od tega min 4 % kunčevine), žita, rudnine, različni sladkorji.

Hobby Cat (s perutnino) – Hobby Program: Meso in stranski živalski proizvodi, riba in stranski ribji proizvodi, minerali.

Cesar (z govedino) – Masterfoods Austria: Meso in stranski živalski proizvodi (vključno 4 % govedine), rudninska posamična krmila, stranski proizvodi rastlinskega porekla.

Na vseh izdelkih lahko preberete, da vsebujejo barvila in konzervanse, dovoljene v EU. Ne piše pa, kateri so notri, koliko jih je in v kakšnih količinah.

Če pogledamo cene gotove hrane v konzervah, ugotovimo, da njihova cena sploh ni majhna. Preračunano na kilogram vas bo takšna hrana stala od 4 do 10 evrov. Za ta denar pa vaš kuža ali muca lahko uživa v prvovrstni domači hrani, ki temelji na žitih, jajcih, jogurtu, zelenjavi in ribi ali mesu.

Za prijatelje si je treba čas vzeti!

Če se naučite pripravljati hrano tako, da sol dodajate na koncu, ne bo treba dodatno kuhati za štirinožne ljubljence. Le čebuli, krompirju in močnim začimbam se izognite.

Čemaž, česen in kokosova maščoba pa so zelo koristni, ker bodo sproti odpravljali zajedavce.

Tudi peteršilj, zelena in vsa živila s klorofilom so

zelo zdrava za naše ljubljence. Ste opazili, da iščejo travo, ko imajo težave z želodcem? Če trave ni pri roki, jim lahko zelo pomagata tudi s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo veliko klorofila (npr. ječmenova trava ali chlorella). V primeru driske preverjeno pomagajo tudi probiotiki.

Iz veterinarskih ustanov vse pogostejše prihajajo poročila o kroničnih driskah, bruhanjih in črevesnih vnetjih, ki so večinoma posledica preobčutljivosti oziroma alergije na določene sestavine v hrani. Potem vam kot rešitev ponujajo še dražjo industrijsko hrano, ki naj bi rešila težave.

Ne izkajajte ljubezni svojemu štirinožnemu prijatelju tako, da ga boste vozili od klinike do klinike. Potrebuje vas zdaj, ko ga vaša hrana lahko reši pred boleznijo. Vi ste tisti, ki mu lahko zagotovite zdravo hrano, brez konzervansov, barvil, umetnih arom ... Ob kakovostnih sestavinah bo v njej tudi vaša ljubezen, te pa se ne da kupiti v nobeni trgovini.

Kadar pa vseeno ne boste mogli postreči domače hrane, pa poiščite vsaj takšno industrijsko, ki pred vami ne skriva svoje sestave.

Ami Dog in Ami Cat

- 1 Ami je hipoalergenska hrana**
Ob redni uporabi izginijo težave z alergijo.
Rezultati so vidni že po nekaj dneh.
- 2 Ami je naravna hrana**
Ne vsebuje gensko spremenjenih sestavin, umetnih barvil ali konzervansov.
Le čista kakovost!
- 3 Ami je vitalnost**
Odlično vsebuje beljakovine, ogljikovih hidratov in maščob.
Dviguje energijo in izboljšuje zdravje.

Ami Dog	Ami Cat	Ami Dog	Ami Cat
Ami Dog	Ami Cat	Ami Dog	Ami Cat
Ami Dog	Ami Cat	Ami Dog	Ami Cat

Prostovoljna mesta
www.vege4.si
www.balancenature.eu

ALERGIJE V LUČI SOLEOPATIJE

tekst: Majna Dvojmoč

O alergiji govorimo, ko se telo z obrambno reakcijo odzove na snovi ali dražljaje, ki v običajnih razmerah zanj niso ogrožajoče. Alergije so najtesneje povezane z našim načinom življenja in z našo prehrano.

Soleopatija, veda o koristnosti sončne svetlobe za zdrave ljudi (in živali), daje poseben poudarek svetlobi, ki jo zaužijemo s hrano. Sodobno industrijsko pridelano in predelano hrano bi težko poimenovali živilo (nosilko življenja), verjetno bi bil zanj ustrežnejši izraz krmilo. Takšna hrana nam po eni strani resda napolni želodec, vendar nas po drugi strani pusti prazne, osiromašene za življenjsko energijo, svetlobo. In ravno tukaj je izvor požrešnosti ljudi, ki so, čeprav so fizično siti, še vedno lačni ...

ALERGIJA NA ASKORBINSKO KISLINO

Karl Lutschitsch, eden od pionirjev sodobne soleopatije, je ugotovil, da so številni ljudje alergični na askorbinsko kislino – vitamin C. Neverjetno, ampak omenjena kislina se nahaja pravzaprav v vsej industrijsko predelani hrani zaradi izboljšanja okusa, na primer v osvežilnih pijačah, še pogosteje pa se uporablja kot konzervans (celo v kruhu, paštetah ...). Presežek vitamina C se kopiči v organizmu in telo ga poskuša izločiti tudi preko kože v obliki srbečih rdečih izpuščajev, ki so še zlasti neprijetni v toplem okolju.

Po tem, ko številne medicinske preiskave in terapije niso dale zadovoljivega rezultata, je mnogo ljudi spoznalo, da je bil ključ do razumevanja njihove alergije v askorbinski kislini. Pazljivo branje prehranbenih etiket in za nekaj tednov izločeni bogati viri vitamina C (industrijska hrana, citrusi, paradižnik, kivi ...) so dali čudežne rezultate – koža se je popolnoma očistila.

Pri čiščenju najrazličnejših strupov (tudi formaldehidov, amalgama, strupov, ki jih uporabljajo pri škropljenju sadja in zelenjave ...) iz organizma se je kot zelo nežno sredstvo, ki je učinkovito ter brez stranskih učinkov, izkazala tinktura navadne zvezdice (stellaria media). 10 do 15 kapljic tinkture nakapljamo v liter kakovostne vode, ki jo po požirkih pijemo čez dan. Po enem do treh mesecih se po dosedanjih izkušnjah kri popolnoma prečisti.

Pri alergiji na askorbinsko kislino je zelo pomembno tudi to, da čimveč časa preživimo zunaj, na sončni svetlobi. Ta namreč pomaga pri pravilni presnovi vitamina C in tudi številnih drugih vitaminov, encimov, beljakovin ...

več o tem kako si s soleopatijo lahko pomagamo pri alergijah na cvetni prah preberite na www.zazdravje.net, v rubriki skupaj razkrivamo, kjer objavljamo celoten članek.

dinamis.svetosol@gmail.com

STARODAVNA

tekst: Katja Pod



Sodobna žita—veliko ton in veliko težav!

Celiakija, gluten in kemija ...

Zanimive so ugotovitve znanstvenikov, ki so raziskovali vzroke za vztrajno povečevanje števila obolelih za celiakijo. Pri velikem odstotku obolelih se je namreč izkazalo, da nimajo nobenih težav, če uživajo t. i. »pra žita«, pridelana brez kemije (npr. kamut, enozrnica, dvoznica in določene vrste pira), čeprav vsebujejo gluten. Je celiakija potem takem res preobčutljivost na gluten, ali je morda preobčutljivost na sodoben industrijski način pridelave žit?

Zato je pravi čas, da spoznate mati vseh mehkih žit -piro. Pira je pra-pšenica, ki pa ima to »smolo«, da ni tako uspešna pri intenzivnem monokulturnem gojenju in ima zato znatno nižje donose na hektar kot njena (v sodobnosti) bolj poznana sorodnica. O pomembnosti donosov v svetu kapitala pa najbrž ni potrebno posebej govoriti – ponavadi ima veliko prednost pred zdravjem ...

Časi se spreminjajo, zdravje prihaja v ospredje in tudi pira si počasi utira svojo pot nazaj na naša polja in krožnike. Poglejmo, zakaj.

KRALJICA ZDRAVJA ergajs

Kraljestvo pire se je širilo po Evropi in Aziji že pred 9000 leti. Bila je visoko cenjena in spoštovana, ker je znala združiti skromnost in enostavnost s prijaznostjo do zdravja ljudi in narave. Njeno ime: Triticum spelta, ali po slovensko: **PIRA**.

Pirina zakladnica

Pira ni hibrid kot druge sorte sodobne pšenice. Njeno zrnje ima za razliko od drugih žit dvojno plevo, ki je samo z mlatenjem ni mogoče odstraniti, temveč je potreben poseben postopek odstranjevanja. To morda pomeni dodatno delo, vendar na drugi strani omogoča zrnu, da ostane zaščiteno vse do predelave – do njega ne morejo nobena zaščitna sredstva, ki jih uporabljajo med rastjo, ali morebitni drugi onesnaževalci v obliki izpušnih plinov in insektov.

Po vsebnosti beljakovin sodi pira v sam vrh med žiti, saj jih vsebuje do 20 odstotkov, kar je precej več kot pri navadni pšenici (do 15 odstotkov). Biološka vrednost pire se kaže tudi v večji vsebnosti esencialnih aminokislin, čeprav ji tako kot drugim žitom primanjkuje predvsem triptofan in lizin. Pomembna lastnost pire v primerjavi s pšenico je v sestavi njenih beljakovin. Lahko jo namreč uporabljamo v dietah, ki izključujejo pšenico zaradi alergije na pšenične beljakovine (ni pa priporočljiva pri celiakiji).

Sestavine pirinega zrna so lahko topne v vodi, kar omogoča hitro in enostavno absorpcijo hranilnih snovi v telo. V kalčku in meljaku pirinega zrna se nahaja od 2 do 3 odstotke maščob, med minerali je veliko fosforja, železa in magnezija, pri vitaminih pa izstopajo predstavniki B-kompleksa ter A, D in E. Ker kalček vsebuje nenasičene maščobne kisline, nam prehranjevanje s pirinimi zrni varuje srce in ožilje. Pira preko hipofize vpliva na žleze z notranjim izločanjem, uravnava pa tudi delovanje spolnih žlez (t. i. »vitamin plodnosti«).

Oluščena zrna pire lahko uporabljamo kot druga žitna zrna: cela, obrušena v kašo, toplotno obdelana in stisnjena v kosmiče ali zmleta v polnovredno ali presejano belo moko. Namočena ali kuhana pirina zrna izločajo sluz, ki zelo dobro razstruplja organizem. Pražena zrna pire je mogoče zmleti v kavni nadomestek, tako kot zrna pšenice, ječmena in rži. Kot dodatek kruhu ali juham se uporabljajo tudi posušena mlečno zrela zrna, t. i. »zelena pira«. Iz mladih pirinih listov lahko iztisnemo klorofilni sok, ki izboljšuje presnovo ogljikovih hidratov in zavira gnitje beljakovin v črevesju. Nenazadnje pa je iz pire mogoče pridelovati tudi slad, kar prav dobro vedo pivovarji.

Piri so že od nekdaj pripisovali številne zdravilne lastnosti in dobrodejne učinke, ki jih današnja znanost le še potrjuje. Diete na osnovi pire tako pomagajo pri kožnih izpuščajih, nevrodermitisu in drugih alergijah, revmatskih obolenjih, presnovnih boleznih (sladkorna bolezen), boleznih prebavil in živčnih težavah (depresije), blaži pa tudi škodljive stranske učinke nekaterih zdravil (antibiotiki, prekomerna uporaba odvajal).

Svoj preboj v sodobni čas je pira začela s pomočjo ekoloških in biodinamičnih kmetovalcev, ki so hitro ugotovili, da je kot rastlina izredno skromna in dobro prilagodljiva tudi v višje ležečih legah alpskega sveta. V Sloveniji so jo ekološki kmetje pred leti začeli gojiti sprva le za lastno uporabo. Danes jo neposredno pri njih že lahko dobite tudi v večjih količinah, razširila pa se je tudi na mnoge prodajne police z zdravo prehrano. Večina je iz nadzorovane ekološke pridelave (poiščite certifikat na embalaži!).

Naši predniki so znali ceniti naravne danosti, ne da bi potrebovali dokaze znanstvenikov. Danes pa se zdimo sami sebi pametnejši od narave in se raje obračamo k umetnemu – dokler nam umetno ne pokaže zob ... Izkoristite, torej, priložnost, ko se pirino kraljestvo ponovno prebujata in se prebudite tudi vi.

S piro do življenske energije!
Naturata in Spielberger imata največjo ponudbo izdelkov iz pire v Sloveniji (pirina zrna, kosmiči, moka, hrustljavi kruhki, zdrob, testenine, prepečenec, pirina kava...)



Na voljo v trgovinah z zdravo prehrano, v trgovini Sanolabor na Cigaletovi v Ljubljani

V SPLETNI TRGOVINI WWW.BIO-TRGOVINA.SI
(NAD 20 EUR DOSTAVA BREZPLAČNA)

www.biovan.si

RECEPTI ZA MANJ ALERGIJ

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



Pisano kitajsko zelje

Potrebujemo:

½ glave kitajskega zelja
½ pora
4 korenčke
1 pest kalčkov redkvice
1/2 avokada
sok ½ limone
hladno stiskano laneno olje
ščepec koprca in zeliščno sol

Priprava:

Zelenjavo operemo in očistimo. Kitajsko zelje narežemo na trakove, por na kolobarčke, korenček na grobo naribamo. Dodamo kalčke in nastrgamo zrel avokado. Prelijemo z omako iz limoninega soka, lanenega olja, zeliščne soli, koprca in dobro premešamo. Uporabimo lahko tudi drugo zelenjavo, na primer rdečo peso, sladki janež, črno redkev, kisle repo in podobno.

Komentar:

Kitajsko zelje ima podobne, vendar nekoliko manj intenzivne učinke kot običajno zelje. Skrbi za krepko srce in ožilje, zaradi obilo vlaknin pa tudi za dobro prebavo. Por ima močne razkuževalne, razstrupljevalne, protivnetne učinke, deluje pa tudi protirakavo. Med snovmi je vredno omeniti klorofil, karotenoide ter sulfide. Korenje je prava vitaminska bomba, največ pa je seveda beta karotena, provitamina (predstopnja) A, ki je znan tudi po antioksidativnih učinkih. Ker je korenje zaradi preobilnega gnojenja lahko bogato založeno z nitrati, izbirajmo raje ekološkega. Laneno olje je najbogatejši rastlinski vir omega-3 maščobnih kislin. Le-teh je v naši prehrani običajno premalo, zato moramo še posebej poskrbeti, da jih dobimo v zadostni količini.

Čičerkine palačinke z zelenjavnim nadevom

Potrebujemo:

- za palačinke:

100 g čičerkine in 150 g brezglutenske moke (koruzna in riževa moka),
voda, sol

- za zelenjavni nadev:

4 korenčke, ½ gomoljne zelene ali zelja, 1 sladki janež, 1 por
1 čašo sončničnih semen
½ avokada
kokosovo maščobo, sol, začimbe, česen, celozrnata gorčica

Priprava:

Iz naštetih mok, vode in soli pripravimo tekoče testo za palačinke. Le-te spečemo po klasičnem postopku. Nasekljano oz. grobo naribano sezonsko zelenjavo popražimo na žlici maščobe. Po potrebi zalijemo in začimemo. Ko je zelenjava dušena, ji dodamo zmleta namočena sončnična semena, gorčico, po želji tudi pretlačen avokado. S tako pripravljeno maso nadevamo palačinke, ki jih postrežemo s kalčki, olivami in raznimi zelenjavnimi omakami.

Komentar:

Čičerkina moka je bogata z beljakovinami in učinkovito nadomesti vsebnost jajc v testu. Uporablja se lahko v številnih jedeh kot dodatek drugim mokam za izboljšanje hranilnih in tehnoloških lastnosti. Ker je bogata s številnimi hranilnimi snovmi, je v obliki moke ne hranimo predolgo. Izboljšuje kri in krepi prebavo. Koruza je revnejša z beljakovinami, vendar zaradi drugačne aminokislinske sestave kombinaciji s stročnicami izboljša beljakovinsko vrednost.



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



Zelenjavne tortice iz prosen- ne kaše z lečino omako.

Potrebujemo:

2 čaši prosene kaše
4 korenčke
½ gomoljne zelene
2 rdeči čebuli
1 čašo zelene leče
2 j. žlici kokosove maščobe
lovorjev list, mleta kumina, česen
zeliščna sol

Priprava:

Zelenjavo operemo in očistimo. Korenčke in gomoljno zeleno grobo naribamo, čebulo sesekljamo. Na kratko popražimo, dodamo oprano proseno kašo, zalijemo z vodo, solimo in premešamo. Kuhamo na rahlem ognju 20 min, dokler se kaša ne razkuha. Še vročo maso naložimo v pomaščen model in pustimo, da se še malo zgosti. Posebej v malo vode skuhamo namočeno in odcejeno lečo ter jo poljubno začinimo (lovorjevi listi, kumina, česen, sojina omaka). Po potrebi zgostimo z riževo moko in dodamo malo pražene čebule. Pred serviranjem stresemo kašo iz modelčka in ponudimo z omako iz leče.

Komentar:

Proso je zelo stara vrsta žita. Je praktično edino žito, ki ne zakisa – deluje bazično. Bogato je z minerali (silicij, magnezij, fluor) in vitamini skupine B, predvsem biotinom. Ogrevanja in spodbuja presnovo, pomirja prebavila, krepi prebavo, spodbuja presnovo, krepi nohte, lase, kožo in kri. Leča je lahko prebavljiva stročnic bogata s fosforjem, kalcijem, bakrom in železom.

Ste alergični na svojo mikrovalovko?

Tekst: Katja Podergajs

Morda se vam zgornji naslov sliši kot šala, vendar je daleč od tega. Mislimo popolnoma resno in razlog za to je med drugim odkritje izkušene-ga kineziologa Davida Bridgmana, ki je med alergijskim testiranjem svojih pacientov ugotovil, da jih je kar 99,9 % izjemno občutljivih na hrano, pripravljeno v mikrovalovni pečici. Pomislite – 99,9 %!

Vprašajmo se, torej, kaj mikrovalovne pečice počnejo z našo hrano. Najbolj splošen odgovor bi lahko bil: razbijajo molekulske sestavo hrane v novo strukturo, ki je za naše telo neprepoznava. Konkretno, mikrovalovi:

- destabilizirajo molekularno sestavo beljakovin,
- ustvarjajo rakotvorne agente iz določenih sestavin mleka in žitaric,
- spreminjajo glukoze in galaktoze v odtajevanem zamrznjenem sadju,
- spreminjajo alkaloide v zelenjavi,
- zmanjšujejo hranilno vrednost živil (močan upad vitaminov B, C in E ter osnovnih mineralov),...

Posledice za telo?

- zviševanje holesterola v krvi tudi ob uživanju nemasnih zelenjavnih jedi,
- povečanje števila belih krvnih teles,
- zmanjšanje števila rdečih krvnih teles,
- povečanje števila rakastih celic v krvi,
- motnje v delovanju limfnega sistema in posledično padec sposobnosti imunskega sistema, da bi se ubranil pred rakastimi tvorbami,
- motnje prebavnega sistema zaradi spremenjenih osnovnih elementov hrane,

Tudi rastline ne marajo hrane iz mikrovalovk!



Po sedmih dneh je opazna razlika med rastlinami, ki so zalivane z vodo pogreto v mikrovalovki in tistimi zalivanimi z navadno vodo.

- postopno propadanje prebavnega in izločilnega sistema,

...

Vse navedeno in še več so odkrili ruski znanstveniki že pred desetletji in dosegli, da so leta 1976 v takratni SZ prepovedali uporabo mikrovalovk. Žal pa sta kapitalizem in tržni sistem podrla tudi to oviro in tako so danes tudi Rusi »veseli« uporabniki mikrovalovk. Pridružili so se množici (nevednih?) potrošnikov po vsem svetu (in seveda tudi pri nas), ki so tako navdušeni nad prihranjenim časom pri kuhanju z mikrovalovko, da jih ne zanima kaj dosti, na račun česa, so ta čas prihranili. Ko bi le vedeli ...

Zgornji škodljivi učinki namreč niti niso vse, kar lahko slabega povemo o mikrovalovkah. Leta 2000 je revija Options objavila članek mlade raziskovalke Claire Nelson, ki je analizirala učinek mikrovalov na hrano ovito v plastične vrečke. Nelsonova je ugotovila, da med segrevanjem iz vrečk prehaja v hrano kar 10.000.000-krat več kancerogene snovi dietil-heksil-adeptat, kot pa to dovoljuje FDA (ameriška agencija za hrano in zdravila). Poleg tega pa so se v hrano izločili tudi ksenoestrogeni, ki jih znanstveniki povezujejo z zmanjšanim številom spermijev pri moških in rakom dojke pri ženskah.

V letu 2003 objavljena študija je dokazala, da je brokoli, kuhan v mikrovalovki v nekaj vode, izgubil kar 97 % antioksidantov, medtem ko jih s kuhanjem v pari izgubi le 11 %.

Ruski znanstveniki so odkrili, da je zdravju škodljivo celo stanje pred mikrovalovno pečico, saj njene emisije vplivajo na človekovo energijsko polje in degenerirajo celo vrsto procesov v telesu.

Še veliko bi lahko naštevali, vendar vam bomo namesto nadaljnjih »grozljivosti« raje podali še nekaj nasvetov, kako zagreti že pripravljeno hrano brez mikrovalovke, tudi če vam stalno primanjkuje časa:

- Hrano lahko pogreivate v pečici (običajna pečica z ventilatorjem).
- Zelo enostavno lahko pogrejete ali odmrznete hrano tudi v pokriti kozici z dodatkom nekaj žlice vode – para, ki bo nastala pri gretju, bo hitro zagrela hrano.
- Če želite pogreti hrano, ki je že na krožniku, ga enostavno postavite na kozico z vodo in pokrijte krožnik. Tudi v tem primeru vam bo pomagala para, ki bo segrela krožnik, pokrov pa bo zaščitil hrano pred izsušitvijo.

Morda bo kdo pri teh nasvetih pomislil tudi na druge sodobne kuhinjske pripomočke, saj jih mikrovalovkam dela družbo še kar precej. Res je, da ne delujejo na osnovi mikrovalov, delujejo pa s pomočjo elektrike, zaradi česar bi jih bilo bolj pravilno imenovati »odpomočki«, saj nam več energije odvzamejo, kot pa nam je dajo. In s čim potem sploh še lahko prihranimo čas, se boste zdaj vprašali. Naš odgovor je: ni vse v vojni za čas. Pomislite, kako smiselno je prihraniti čas s pripravo hrane, če ga boste že jutri porabili v čakalnicah zdravnikov in od njih pričakovali, da vam bodo vrnilo zapravljeno zdravje.

Klasične oblike priprave hrane na pečeh na trda goriva, v krušni peči, pod peko pa tudi na plin imajo neprimerljive prednosti pred vsemi »hitrimi oblikami«, ki smo jih izumili v zadnjem času.

Ste se kdaj vprašali, zakaj je pica iz krušne peči toliko boljša od tiste iz električne, če obe lahko dosežeta enako temperaturo? In zakaj fižol, kuhan počasi, na štedilniku na trda goriva, ni primerljiv s tistim, pripravljenim v ekspresnem loncu pod pritiskom?

Naredite naslednji preizkus: pogrejte vodo za čaj v električnem grelcu, potem enak čaj pripra-

vite še z vodo segreto na plinu ali ognju. Vsakdo, ki ima vsaj nekaj živih brbončic, vam bo povedal, da je tisti, pripravljen v vodi segreti na ognju, bolj okusen in da bolj ogreje telo.

Če še vedno ne verjamete, lahko enako preizkusite z živalmi, katerih nezmotljivi čuti vam bodo takoj pokazali, kaj je bolj zdravo.

Tudi izbrane posode prispevajo svoje. Največ zdravja bo v hrani, ki je pripravljena v glinenih, emajliranih ali litoželeznih posodah.

Priprava hrane je naša priložnost, da se umirimo, da smo kreativni, da začutimo potrebe lastnega telesa in naših najbližjih ter da hrano, ki jim jo namenjamo, oplemenitimo še z ljubeznijo, ki je ne moremo kupiti v nobeni restavraciji.

Vsakič, ko zamudimo priložnosti, da bi si sami pripravili obrok, smo dejansko zapravili možnost, da si napolnimo baterije. Kalorije lahko kupite kjerkoli, vendar vaše celice niso lačne kalorij. Lačne so dobre energije.

Res je, da priprava hrane na tradicionalen način traja dlje, vendar bo trajalo dlje tudi vaše zdravje. Odločite se sami.



F&G PODRŽAJ

**Za brezplačni
katalog
pokličite na
041 280 200**

Toplota, zdravje, ugodje, prihranek energije in kulinarčni užitki obenem!

V našem podjetju se že preko trideset let ukvarjamo z izdelavo štedilnikov. Imamo lasten razvoj in se trudimo ugoditi vsem tehničnim, prostorskim in vizualnim željam strank. Nudimo Vam popolno storitev, od svetovanja, izdelave, montaže in servisa.

F&G Podržaj, podjetje za proizvodnjo štedilnikov, Gregor Podržaj s.p.
1290 Grosuplje, Perovo 13, Slovenija,
Tel.: 01/786 47 27, 01/786 47 28,
Fax: 01/787 22 26



www.fg-podrzaj.si



foto: arhiv Wala

Nevarne snovi v izdelkih za nego

Povzeto po tekstu Neve Železnik, Naša žena jan. 2009

Raziskave neodvisnih znanstvenih organizacij pravijo, da povprečen človek vsak dan uporabi devet različnih izdelkov za nego telesa in obraza. Tako pride vsak dan v stik s skoraj sto tridesetimi kemikalijami.

Številne med njimi so alergene, mnoge med njimi tudi nevarne za zdravje. Zato nas ne preseneča podatek, da več kot polovica žensk in malo več kot tretjina moških pravi, da postane občasno njihova koža po določenih kozmetičnih preparatih rdeča ali močno razdražena...

Najbolj škodljivi in hkrati tudi alergeni so: konzervansi, emulzorji, belila, dišave, stabilizatorji itd., ki jih proizvajalci dodajajo kozmetičnim pripravkom, da se ne bi prehitro pokvarili, da bi prijetno dišali in bili videti čim lepše. Za zdravje nevarni so tudi različni sintetični oz. umetni preparati, ki so v kremah namesto naravnih sestavin, ter tako imenovane neprečiščene snovi namesto prečiščenih. In to vse le zato, da so dobčki proizvajalcev večji, saj so takšne sestavine cenejše, ne pa boljše in koži bolj prijazne.

Najpogostejši kontaktni alergeni

Po mnenju mnogih vodilnih dermatologov so sintetični konzervansi glavni povzročitelji kožnih preobčutljivosti in kontaktnega dermatitisa.

Alcohol denat (denaturirani alkohol) - Stranski produkt, ki nastaja pri destiliranju nafte.

Benzyl alcohol (benzilni alkohol) - Derivat nafte, ki močno draži oči, kožo in dihalo.

Cocamidopropyl betaine—pridobivajo ga iz kokosovih palm, največkrat pa je v kremah kar tisti, sintetiziran iz nafte. Čeprav lahko povzroči resno draženje in alergične reakcije, ge vsebujejo celo nekateri otroški šamponi.

Glycerin (glicerin) - če med sestavinami ne piše rastlinski glicerin, potem gre za cenen derivat nafte ali v najboljšem primeru za živalski glicerin.

DEA (Diethanolamine) - Te sestavine (vse sestavine, ki vsebujejo DEA za prvo besedo, na primer cocamide DEA) so alergene

DMAE (Dimethylaminoethanol) - Ta snov naj bi gladila gube. Tak učinek nastane zaradi paralize malih obraznih mišic, kar povzroči, da male gube postanejo manj vidne.

Formaldehyde (formaldehid) - Pogosto skrit v drugih sestavinah in potencialno kancerogen, od septembra 2007 je njegova uporaba v EU prepovedana.

Idebenon - sintetični nadomestek koencima Q10.

Imidazalidol urea - Snov, ki je poleg parabenov najpogostejše uporabljen konzervans. Je strupen, močno draži kožo in sprošča formaldehid.

Kobaltov klorid (Cobalt chloride) - Je modre barve in je sestavina raznih ličil in barvil, uporablja pa se predvsem za tetovažo. Na to snov so navadno preobčutljivi vsi, ki ne prenesejo niklja.

Kolofonija (Colophonium) - Smola, ki se pridobiva z destilacijo terpentinskih olj iglavcev. Poglavitni alergen v njej je abietinska kislina. Uporablja se v kozmetiki, čistilnih sredstvih, pri proizvodnji obližev, lepilnih trakov,... Prečiščena zmes običajno ni alergena.

Lanolinski alkoholi - So v lanolinu, ki je osnova domala vseh kozmetičnih krem! Prečiščen lanolin, ni alergen, pač pa tisti, ki ni prečiščen in vsebuje lanolinski alkohol. Ker je neprečiščen cenejši, je sestavina številnih, tudi zelo dragih krem! Med sestavinami pa piše le: lanolin. Moralo bi pisati, ali medicinski ali nemedicinski lanolin!

Nafta (Petroleum, parafinsko olje, mineralna olja, vazelin) - Povzroča akne, lahko je kancerogena, povzroča izsušitev kože, vdihavanje je strupeno.

Neomicin (Neomycinulfat) - Antibiotik, dodan

kremam, da so bolj vzdržljive!?

Nikljev sulfat - je v cenemem nakitu, posodi, očesni kozmetiki.

Phenonip - Mešanica konzervansov Phenoxxyethanol, Methylparaben, Ethylparaben, Butylparaben, Propylparaben in Isobutylparaben.

Phenoxxyethanol - konzervans, ki lahko povzroči kontaktni dermatitis.

Premogova smola (Coal tar) - Stranski produkt predelave premoga. V kozmetiki premogovo smolo najdemo predvsem v šamponih, milih in kremah, sicer pa se običajno uporablja za krpanje razpok na cestišču.

Propilene glycol - Običajno gre za sintetično zmes kemikalij, predelano iz surove nafte, ki se uporablja kot vlažilec. Povzroča alergične reakcije, koprivnico, kontaktni dermatitis in izpuščaje. Kadar med sestavinami opazite PEG ali PPG pazite, saj sta sorodni kemikaliji.

Zmes parabenov (Paraben mix, recimo: Methyl-, Ethyl-, Butyl, Propyl paraben.) Uporabljajo se kot konzervansi, saj zavirajo rast mikroorganizmov in podaljšujejo rok trajanja izdelkov. Povzročajo številne alergične reakcije, kizpuščaje in lišaje na koži. Po mnenju številnih alergologov in dermatologov so sintetični konzervansi vodilni med povzročitelji kontaktnega dermatitisa.

IZBIRAJTE PAZLJIVO!

Med najbolj alergene izdelke uvrščamo parfume in kopeli. Alergene sintetične dišave namreč pri njih prihajajo v kožo tudi skozi dihala. Med vsemi kozmetičnimi izdelki ravno kopeli najpogosteje izkovejo razdraženost kože, alergijske reakcije in glavobole. Konvencionalne kopeli povezujejo tudi z visokim deležem urogenitalnih okužb.

Pregledali smo Öko teste za kopeli. Brez spornih sestavin in z oceno »**Zelo dobro**« je bilo ocenjenih 6 izdelkov:

- **Hauschka** Salbei Bad (Wala)
- **Lavera** Body Spa Meeres-Badesalz Wärme Vanille-Kokos (Laverana)
- **Logona** Mediteran Schaum Bad Salbei & Rote Trauben (Logona)
- **Weleda** Edeltannen Erholungsbad (Weleda)
- **Dresdner** Badeessenz Love Letter (Li-iL)
- **Rilanja** Body Verwöhn-Badesalz Wildrose Sandelholz (Schlecker)

Vse rezultate si lahko ogledate na www.zazdravje.net v rubriki skupaj razkrivamo. Na istem naslovu si lahko ogledate tudi teste nočnih krem in kremastih mil.



Dr. Hauschka
Vrsta kože

Vzemite si čas in zopet najdete svoj ritem v razkošni negi

Limonina kopel z aromaterapijo prijetno pomiri, osveži in poživi duha. Primerna je za nego kože nagnjene k celulitu.

Smrekova kopel z aromaterapijo očisti respiratorni trakt. Primerna za nego ob prvih znakih kašlja in nahoda.

Rožmarinova kopel z aromaterapijo pospeši krvni obtok ter poživi, ogreje in dvigne duha. Primerna za nego mrzlih rok in nog.

Sivkina kopel z aromaterapijo sprostijo, pomiri in povenne življenske moči. Primerna za nego ob vsakdanjem stresu, napetosti in nervozu.

Žajbljeva kopel z aromaterapijo uravnava potenje, povezano z menopavzalnimi težavami ter poživi utrujena in otekla stopala.

Nasvet: Vse kopeli lahko uporabite tudi za tople kopeli, za umivanje in obkladnje za vrat. Vse kopeli Dr. Hauschka se popolnoma emulgirajo v vodi in ne puščajo sledi nakadi.







Dr. Hauschka, Dr. Hauschka & Co., Mülheim, a.s.,
DE 42699 Solingen, 18, 1818 Solingen
t. 02172 154 111, e. info@dr.hauschka.de
www.dr.hauschka.de

Naravna rastlinska olja za obraz in telo



Kontrolirano poreklo BDIH

V zimskem času so masaže telesa z naravnimi olji pravi balzam za kožo. Naravna rastlinska olja, ki vsebujejo nasičene in nenasičene maščobne kisline, se zelo dobro vpijajo in na koži ne puščajo neprijetnega mastnega filma.

Tako je koža zaščitena in negovana hkrati, se blago lesketa ter postane čudovito mehka in voljna....

V Berglandovi ponudbi boste našli naslednja olja:

- Olje mareličnih pečk
- Avokado olje
- Jojoba olje
- Šentjanžvevo olje (macerat)
- Mandljevo olje
- Svetlinovo olje
- Ognjičevo olje (macerat)
- E vitamin olje
- Olje pšeničnih kalčkov
- Olje divje vrtnice (šipkovo olje)
- Boragino olje
- Rožno olje
- Arnika olje (macerat)

Vsa masažna olja Bergland so na voljo v vseh boljše založenih zeliščnih prodajalnah, v specializiranih prodajalnah Sanolabor ter v nekaterih lekarnah.

www.baytris.si, M&B co, d.o.o., 03 752 02 60



KAJ SE SKRIVA V KREMAH?

Če imate občutljivo kožo, bodite še posebej pozorni pri izbiri krem in losjonov za telo.

Za razliko od olj, ki so povsem naravna in ne potrebujejo nobenih gostil, emulgatorjev, konzervansov, stabilizatorjev in podobnih snovi, morajo kreme v sebi združiti vodo in maščobo, za kar vedno potrebujejo emulgator, ki te dve snovi drži skupaj. Zaradi specifične sestave so tudi mikrobiološke nevarnosti pri kremah večje in zato potrebujemo konzervanse. Seveda je možno narediti kreme in losjone brez škodljivih snovi, vendar le peščica proizvajalcev to počne. Drugi pa računajo na to, da bo le eden izmed tisoč kupec znal razvozlati deklaracijo na izdelku in raje investirajo v masovno oglaševanje, kot v kakovost izdelkov.

V letni preglednici kozmetike revije *Öko test* za leto 2008 lahko preberemo, da so nekateri zelo znani izdelki za nego telesa daleč od tistega, kar si mi predstavljamo pod nego!

Tako so npr. v **Eucerin pH5,5 Hautstraffende Lotion**, empfindliche Haut (Beiersdorf), našli sporne UV-filte, formaldehid in problematično dišavo liral.

V **Garnier Bodytonic Hautstraffende Body - Lotion** (Garnier) so našli hidrokscitronelal, liral, poliklične mošusne spojine, formaldehid in dietilfalat.

L'Oreal Nutralift, reich. Feuchtigkeitmilch, trockene Haut (L'Oreal), vsebuje halogenorganske spojine, poliklične mošusne spojine, formaldehid in dietilfalat.

Spa Vegetal Straffende Hydra - Milch (Yves Rocher) vsebuje PEG/PEG-derivate, poliklične mošusne spojine in dietilfalat.

Tudi **Vichy Lipostrech Hautstraffende Figurpflege** (Vichy (Apotheke)) vsebuje PEG/PEG-derivate, halogenorganske spojine, poliklične mošusne spojine in dietilfalat.

Vsi našeti izdelki so seveda dobili oceno **nezadovoljivo**.

Tudi v kremah za nego obraza zasledimo veliko snovi, ki so vse prej kot negovalne. V testu, objavljenem januarja 2009, so kot nezadovoljive ocenili naslednjih 5 izdelkov:

1. **Dove Pro Age Nachtcreme** (Unilever) – vsebuje formaldehid, halogenorganske snovi, Bedenkliche UV-Filter.
2. **Garnier Ultra Lift Straffende Anti-Falten Nachtpflege** (Garnier) – vsebuje halogenorganske snovi, dietilfalat, poliklične mošusne snovi.
3. **L'Oréal Collagen Aufpolsterer Nachtpflege** (L'Oréal) – vsebuje formaldehid, poliklične mošusne snovi, liral.
4. **Olaz Total Effects Night Straffende Nachtpflege** (Procter & Gamble) – vsebuje dietilfalat, poliklične mošusne snovi, liral.
5. **Vichy Lift Activ CxP Nacht** (Vichy) – vsebuje halogenorganske snovi.



Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave podpira aktivnosti Združenja Naravni začetki, ker se zavedamo, da so velike težave z zdravjem otrok pogosto posledica napak, storjenih v nosečnosti, nenaravnega poroda in neustrezne skrbi za dojenčka.

Vemo, da vsaka nosečnica želi svojemu otroku najboljše. Zato je zelo boleče spoznanje, kako daleč zaostajamo za drugimi državami, ko gre za naravne rešitve, ki so najboljša popotnica za zdravje otrok. Izkoristite svojo pravico in dolžnost vedeti in se udeležite njihovih zelo koristnih dogodkov.

Dogodki Združenja Naravni začetki so namenjeni predvsem nosečnicam, mladim staršem in tistim, ki jim želijo biti v oporo. Za vse dogodke je potrebna predhodna prijava na telefon:

051 245 013, 01 544 34 79 ali
info@mamazofa.org.

SREDA, 4. MAREC

PODPORNA SKUPINA ZA MAMICE Z DOJENČKI ZAČETNICA

Ljubljana, Knjižnica Fužine, Preglov trg 15, od 11.00 do 13.00 ure. Vodita: Tina Novak in mag. Radmila Pavlovič

ČETRTEK, 5. MAREC

PODPORNA SKUPINA ZA MAMICE Z DOJENČKI ZAČETNICA

Kranj, Društvo Auris, Huje 23a, od 10.00 do 12.00 ure. Vodi: Damijana Medved

SOBOTA, 7. MAREC

MOJA IZKUŠNJA SPREMLJEVALCA PRI PORODU (sklop POSTAL SEM OČE)

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure. Vodi: Irena Šimnovc

PONEDELJEK, 9. MAREC

SREČANJE ZA OČETE

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 19.30 ure. Vodita: mag. Radmila Pavlovič in Matjaž Košir

SOBOTA, 14. MAREC

JAZ – MOŠKI, MOŽ (PARTNER), OČE (sklop POSTAL SEM OČE)

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 10.00 do 12.00 ure. Vodi: Ivan Platiša

SREDA, 18. MAREC

PODPORNA SKUPINA ZA MAMICE Z DOJENČKI ZAČETNICA

Ljubljana, Knjižnica Fužine, Preglov trg 15, od 11.00 do 13.00 ure. Vodita: Tina Novak in mag. Radmila Pavlovič

ČETRTEK, 19. MAREC

OBLIKUJMO PORODNI NAČRT, 1. DEL

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure. Vodi: dr. Zalka Drglin

ČETRTEK, 19. MAREC

PODPORNA SKUPINA ZA MAMICE Z DOJENČKI ZAČETNICA

Kranj, Društvo Auris, Huje 23a, od 10.00 do 12.00 ure. Vodi: Damijana Medved

SOBOTA, 21. MAREC

IZZIVI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA Z DOJENČKOM (sklop POSTAL SEM OČE)

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 10.00 do 12.00 ure. Vodi: mag. Radmila Pavlovič

TOREK, 24. MAREC

OBLIKUJMO PORODNI NAČRT, 2. DEL

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure. Vodi: dr. Zalka Drglin

**več o dogodkih preberite na
www.zazdravje.net/koledar_dogodkov**

**ZA ZDRAV RAZVOJ
NAŠIH NAJMLAJŠIH**



Floradix Kindervital®
vitaminsko mineralni tonik
za otroke

10 vitaminov, folna kislina in kalcij
povsem naravna sestava
prijetnega okusa
ekološka pridelava
že od 6. meseca dalje

V lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na www.lekarnar.si



Uvoznik: Farmed d.o.o., Brodšiče 22, 1236 Ljubljana, www.farmed.si, Proizvajalec: Salus-Haus, Nemčija



POMEMBNO OBVESTILO

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo društva in organizacije z vse Slovenije. Redakcija nima možnosti, da bi preverjala kakovost teh predavanj, delavnic in seminarjev.

Včasih se zgodi, da vsebina ne sledi načrtu, za katere si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.

Za lažje branje bomo odslej vse dogodke, ki so v organizaciji projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave«, označili s kompasom.

PETEK, 6. MAREC

Občni zbor društva Ajda Gorenjska
Radovljica, Osnovna šola Antona Janše, ob 17. uri

Na srečanju boste lahko plačali članarino (25 €) in ob tem dobili koledar za leto 2009. Na prireditvi bo možna izmenjava ali nakup semen. Dobrote zaželeno v čim večjem številu. Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.



SOBOTA, 7. MAREC

DOGODEK: KAJ SE DOGAJA Z ZDRAVJEM OTROK?

Planet Tuš Celje, od 10. do 14. ure

Je tudi vaš otrok nenehno prehlajen, alergičen, hiperaktiven, nagnjen k debelosti ... Današnje generacije otrok se spopadajo z zdravstvenimi težavami, ki dobivajo epidemične razmere. Američani so že izračunali, da smo prvič v zgodovini pred dejstvom, da bodo današnji otroci živeli krajše kot njihovi starši. Skrajni čas je, da ugotovimo, kje so vzroki za takšno stanje, in ukrepamo, preden bo prepozno. Tokrat bo v deželi zdravja več predavateljev, ki vam bodo odgovorili na veliko vročih vprašanj.

10:30-11:00

Vpliv poteka nosečnosti in poroda na zdravje otrok – Društvo Naravni začetki

11:00-11:30

Vpliv (pre)pogosto predpisanih zdravil na slabljenje zdravja otrok – Adriana Dolinar, Združenje za obuditev celostnega človeka

12:00-12:30

Vpliv prehrane v šolah in vrtcih in vpliv cepljenja na vse slabšo imunost otrok – Društvo SVOOD

12:30- 13:00

Vpliv pesticidov in E-jev na zdravje otrok in kako se jim izogniti – Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Predavanja bodo v kino dvorani, v avli pa bodo potekale predstavitve društev, demonstracije priprave zdravil in otrokom sprejemljivih jedi ter delavnica za otroke. Zagotovljeno je tudi brezplačno varstvo za otroke.

SREČANJE STARŠEV, OTROK IN UČITELJEV ZA SLOVENSKO RODOVNO ŠOLO

Ljubljana, od 10. do 14. ure

Prijave in dodatne informacije: 041 790 757, 01 36 44 005, jasna@rodovnasola.si

Organizira: Zavod Rodna zemlja

PONEDELJEK, 9. MARCA

REZ, CEPLJENJE IN NEGA SADNEGA DREVJA

Rogaška Slatina, Izletniška ulica 6, ob 14. uri

Tečaj bo potekal na posestvu Romane in Albina Šrimpf. Vodi prof. Edvin Tomažič.

Informacije na tel.: 051 39 44 94

Organizira in vabi: Društvo za biodinamično gospodarjenje Ajda Štajerska

NEDELJA, 8. ali PONEDELJEK, 9. MAREC

(odvisno od vremena)

DELAVNICA OBREZOVANJA SADNEGA DREVJA

Radovljica, Cesta na Jezerca 6A, pri Silvi Pisek, ob 15.30

Vodi: Janez Jarkovič. Primerno se oblecite in obujte, s seboj prinesite sadjarske škarje. Prispevek je 2 €.

Informacije in prijave: 04 530 56 50, 05 90 18 849

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska



TOREK, 10. MAREC

VSE JE TO ZARADI STRESA?

Ljubljana, Vodnikova domačija, Vodnikova c. 65, ob 19:00

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka, ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stresi, ki povzročajo naše fizične težave? Ali res moramo na Tibet, v Brazilijo ali v kakšno drugo oddaljeno državo, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro. Vabljenipredavanje Sanje Lončar in Rajka Škariča. Vstopnina je 5 EUR.



SREDA, 11. MAREC

NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI

Dravograd, Knjižnica Dravograd ob 18. uri

(do zaključevanja novic lokacija še ni bila potrjena. Prosimo pred prihodom preverite na spletni strani www.zazdravje.net)

Kdaj antibiotiki ne pomagajo? Kako jih pravilno uživamo, da so stranski učinki čim manjši? Kako na naraven način premagamo težave, ki so do sedaj zahtevale uporabo antibiotikov?

Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Organizira Društvo Ajda Koroška



ČETRTEK, 12. MAREC

SVETOVNA KRIZA JE ODLIČNA NOVICA!

Borovnica, dvorana nad vrtcem 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, za kaj gre, se ji boste morda lahko kmalu zahvalili. Spoznajte vzrok problema in odkrijte izvirno kodo rešitve. Predaval bo Rajko Škarič, Združenje za obuditev celostnega človeka.

PROBLEMI V DOMAČEM VRTU

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

Okroglo mizo bo vodila Fanči Perdih ing. agr.
Organizira: Društvo Ajda Domžale



SOBOTA, 14. MAREC

DOGODEK: KAJ SE DOGAJA Z ZDRAVJEM OTROK?

Planet Tuš Kranj, med 10. in 14. uro
Program bo enak kot v Celju 7. marca.

SEMINAR KINEZIOTAPINGA

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

15-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Željko Radmanović, manualni terapevt. Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja trakov na telo pacienta za podpiranje mišičnih funkcij.

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 12. marca 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



TOREK 17. MAREC

**ČAS JE ZA ZDRAVILNE RASTLINE
FITOTERAPIJA PRI TEŽAVAH S
SRCEM IN OŽILJEM**

Ljubljana, Vodnikova domačija, Vodnikova c. 65, ob 18:30

Iz dneva v dan spoznavamo tveganja, ki jih povzročajo sintezna zdravila za zniževanje holesterola in uravnavanje krvnega tlaka. Hkrati pa raziskave dokazujejo, da narava zdravi bolj celostno in z manjšimi tveganji. Spoznajte dragocene zdravilne rastline, ki vam lahko pomagajo pri težavah s srcem in ožiljem. Predaval bo mag. ph. Jože Kukman. Vstop je prost. Organizira: projekt Skupaj za zdravje človeka in narave

**VZROKI ZA MEDGENERACIJSKE
PREPADE**

Sevnica, v Kulturni dvorani Gasilskega doma, Kvedrova cesta 25 ob 9:00

Zakaj nas otroci ne razumejo? Zakaj je toliko nerazumevanja med generacijami? Poskušajmo najti odgovore na predavanju Rajka Škariča.

Organizira Univerza za tretje življenjsko obdobje Sevnica.



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

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.

13. 3. vabljeni na pokušino Bio Sonnentor čajev v Sanolabor - Cigaletova, Ljubljana.

V mercu vas bomo razvajali z mini negami z organsko kozmetiko Essential Care.

Mini nege bodo od 10-13. in od 15. do 18. ure v naslednjih trgovinah:

14. 3. Sanolabor Celje

19. 3. Sanolabor Ljubljana—Cigaletova

20. 3. Sanolabor Koper

Svetovanje in mini nege so brezplačne. Prosimo rezervirajte svoj termin v omenjenih trgovinah!

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

SREDA, 18. MAREC

**PREDSTAVITEV VZROKOV BOLEZNI
IN ŠKODLJIVCEV NA DOMAČEM VRTU**

Zadružni dom Zadvor, ob 19. uri (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje)

O tem, kako težave na vrtu reševati na biodinamični način, bo predavala Fanči Perdih, dipl.in.agr.

Semenarstvo AMARANT – tel/fax: 01 563 92 36.

Informacije : 041 364 897

Organizira: Društvo Ajda Sostro

ČETRTEK 19. MAREC

POSTAVITEV DRUŽINE

Nova Gorica, v prostorih Kluba CDK na Kolodvorski 8 (železniška postaja), ob 19. uri

Razreševanje in pravilno vzpostavljanje medsebojnih odnosov je zagotovo eden od največjih izzivov v življenju vsakogar izmed nas. Postavitev družine nam pomaga globlje doživeti in razumeti družinske člane, hkrati pa prebujata tisto ljubezen, ki resnično zdravi naše odnose in nam daje novo življenjsko energijo.

Praktična predstavitev metode, ki jo je razvil Bert Hellinger in je danes razširjena v več kot 35 državah sveta.

Prisluhnimo modrosti družinske duše in vzpostavimo ljubeče medsebojne odnose!

Predava: Boštjan Trtnik, Šola čustvene inteligence
Organizira: Klub CDK Nova Gorica

PRIPRAVA ZELIŠČNEGA IN ZELENJAVNEGA VRTA

Celje, Celjski dom, Krekov trg 3, ob 16. uri

Predaval bo prof. Drago Jančič.

Informacije: 051 665 570

Organizira: Društvo zeliščarjev Ginko Celje

BIOVEGANSKA PREHRANA

Sevnica, Mladinski center, Kvedrova 31, pri železniški postaji, ob 19. uri.

Predavateljica Mateja Tea Dereani je po poklicu univerzitetna diplomirana arheologinja in glasbenica, a se zadnja leta posveča predvsem proučevanju in pripravi veganskih jedi ter vodenju kuharskih tečajev.

Ključ do zdrave prehrane po mnenju Dereanijeve ni le izbor jedi, temveč tudi, kako jih jemo: "Če nimam dovolj časa, da bi hrano lahko temeljito prežvečila, raje ne jem."

Vstop prost!

PETEK, 20. MAREC

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.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 550 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Brezposelnim, študentom, upokojencem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust 25 € pri plačilu tečaja.

Prijavite se lahko do 18. marca 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SOBOTA IN NEDELJA, 21 in 22. MAREC 5. ALTERMED

Projekt Skupaj za zdravje vabi na stojnico, predavanja in kulinarčne demonstracije. Več preberite v programu, ki ga objavljamo v celoti.

SOBOTA, 21. MAREC

TEČAJ BIODINAMIKE

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58, od 9. do 13. ure

Vsi, ki razmišljate o pridelavi zdrave in energetsko bogate hrane, pridelane brez mineralnih gnojil in strupenih škropiv, ki negativno delujejo na zdravje človeka, živali in splošno na naravo, ste vabljeni na tečaj biodinamike. Tečaja se lahko udeležite tako novi člani, ki biodinamike še ne poznate, kot vsi tisti, ki jo želite spoznati še bolj podrobno. Opravljen tečaj iz biodinamike je tudi pogoj za delo s preparati, ki jih pripravljamo v našem društvu.

Tečaj bo potekal štiri sobote, in sicer od 21. marca do 18. aprila 2009.

Prve tri sobote bomo obravnavali sledeče teme:

Uvod v biodinamiko - 21. 3., od 9. do 13. ure

Preparati v biodinamiki - 28. 3. od 9. do 13. ure

Ritmiki v v biodinamiki - 4. 4. od 9. do 13. ure

Organizira: Društvo Ajda Domžale

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 15. do 17. ure

Začetek dela na vrtu, načrt kolobarja, zgodnji posevki in priprava zemlje za setev. Izmenjava semen. Navodila za mešanje gnoja po Mariji Thun in čaja iz njivske preslice. Razdelitev kompostnih in ostalih pripravkov - s seboj prinesite embalažo in se obujete primerno za delo!

V primeru slabega vremena bomo v zaprtem prostoru.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska



SOBOTA, 28. MAREC

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI

Velenje, Poslovna stavba na Žarovi 19, (zavarovalnica Adriatic) od 9:45 do 17:00

Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice težav z dihal. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnotežja. Med drugimi se boste seznanili tudi s široko paleto naravnih možnosti tako za krepitve dihal, kot tudi za premagovanje težav z njimi. Pripravljali bomo oljne mešanice z eteričnimi olji, kopeli, obkladke, spoznali akupresurne točke,... preizkusili jedi in napitke, sirupe, koktejle,... ki krepijo dihalo in imunski sistem. Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič. Za prijave in dodatne informacije pokličite na 031 214 045, od torka do petka, od 10. do 16. ure.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo 25. marec.



DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN

Veržej, Babičev mlin na Muri, od 10. do 17. ure

Delavnico s spoznavanjem, nabiranjem in pripravo užitnih divjeraslih rastlin bo vodil Dario Cortese. Zagotovljeni sta malica in kosilo na terenu. Cena delavnice je 22 EUR.

Informacije in prijave na: 041 770 120 in delavnicezz@gmail.com.

4. TEČAJ IZ OSNOV BIODINAMIKE

Mozirje, Posestvo Andreje in Ivana Trogar, Lepa njiva 36, ob 15. uri

Vodi Katarina Modrijan. Informacije na tel.: 051 39 44 94.

Organizira in vabi: Društvo za biodinamično gospodarjenje Ajda Štajerska



NEDELJA, 29. MAREC

Ponovitev delavnice Daria Cortese-ja v Veržeju.

PETEK, 3. APRIL

SEMINAR KRANIOSAKRALNE TERAPIJE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

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

Kraniosakralna terapija je majhen, vendar pomemben del osteopatske medicine. Terapevt na podlagi zaznavanja kraniosakralnega ritma ugotavlja stanje telesa in odpravlja morebitne motnje tako, da uravnava kraniosakralne kosti.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu in 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 1. aprila 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SOBOTA, 4. APRIL

DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN

Okolica Celja, od 10. do 17. ure

Veljajo enaka vsebina in napotki kot za 28. marec.



NE ZAMUDITE POLETNEGA ČASA ZA KREPITEV DIHAL!

Okolica Maribora, Kmetija Žunko, ob 9:45

Program bo enak kot 28. marca v Velenju.

Zadnji rok za prijavo je 1. april.



NEDELJA, 5. APRIL

DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN

Medvode, od 10. do 17. ure

Veljajo enaka vsebina in napotki kot za 28. marec.



10. do 17. in 18. do 25. APRIL

SEMINAR HVAR - POJDIMO V SIJ SVETLOBE

Sedemdnevni seminar, z delavnicami, predavanji, tematskimi izleti na Hvaru. Delavnice in predavanja vodi Rajko Škarič in Sanja Lončar. Kulinarične

vita care Reformhaus

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!

NOVA GORICA Qlandia T: 05 620 22 10	KRANJ Mercator Primskovo T: 04 204 32 02	LJUBLJANA Mercator Nove Jare T: 01 541 60 70	LJUBLJANA PC Metropol T: 01 620 74 80
--	---	---	--

degustacije bosta vodila Maria Kočevnar Fetah, Matjaž Kološa in Sanja Lončar. Izlete z nabiranjem divjeraslih rastlin, začimb in zdravilnih zelišč vodi lokalni zeliščar Tonči Trebuhovič.

Zaradi velikega povpraševanja za mešane skupine smo se odločili program organizirati tako, da v vsakem terminu bo ena začetna (I modul) in ena nadaljevalna skupina (II modul).

To pomeni da, ne gleda na to ali ste na seminarju Hvar že bili, ali prihajate prvič, lahko izbirate med dvema termini. Seveda, le do zapolnitve prostih mest.

Za program in informacije pišite na Hvar2009@gmail.com ali pokličite na 031 505 000 ob delavnikih med 17. in 20. uro

ČETRTEK, 30. APRIL – NEDELJA, 3. MAJ

DELAVNICA: DIVJA HRANA

Hotel Cerkno

Spoznavanje, nabiranje in priprava užitenih samoniklih rastlin. Trodnevno delavnico bo vodil Dario Cortese. Zaradi enostavnega urejanja podatkov je priporočljivo, da imajo udeleženci s sabo nekaj starih časopisov za vlaganje vzorcev rastlin, mapo zanje, beležko in svinčnik za zapisovanje podatkov.

Informacije in prijave: Hotel Cerkno, tel.: 05 374 34 00, info@hotel-cerkno.si

5. sejem zdravega načina življenja, zdravilstva, zeliščarstva, zdrave prehrane in naravne kozmetike



Nedelja, 22. marec 2009

Celjanka

- 9.00-09.45** Zdravilna zelišča, njihov namen in uporaba, *Herman Mattnak, IZ: Velenje Herman Mattnak*
- 10.00-10.45** Vam kandida greni življenje, *Sanja Lenčar, Društvo Ogjuj!*
- 11.10-11.45** Predstavitev energetskih vibracij nevidnim očem in kako jih čutiti, *Dušan Radol, Sežaje joga*
- 12.00-12.45** Podpora študentu in študentki-kako..., *Andreja Novak, Art Angel*
- 13.00-13.45** Zdravilni zvok gongov in pojočih posod, *Maja Malek, Maza s.p.*
- 14.00-14.45** Sprostitiv z glasbo, *Vesna Ferenc, GIM s.p.*
- 15.00-15.45** Transmisijna meditacija-pot radosti in modrosti, *Mira Likal, Duhovno društvo Škari Slovence*
- 16.00-16.45** Artangelizacija v prihajajoči dobi, *Taja Melinc, Kres s.p.*
- 17.00-17.45** Očloni v družini, *Mary Škofja, Karmar in krile*

Dvorana Gobica

- 9.15-10.00** Subtilni svetovi, *Sandi Jug, Arisa-8 d.o.o.*
- 10.15-11.00** Očrta miza o biodinamiki, *Stanka Kraverc, Društvo za biodinamično gospodarstvo Ajde Sajeve*
- 11.15-12.00** Naučimo se srečnega in zdravega življenja, *Simona Šket, Zdravje z rakom, Simona Šket s.p.*
- 12.15-13.00** Camino de compostela-Potovanje duha do konca sveta-finiterrae-dolžnjakovo duhovno popotovanje, *Milan Suhelj Sagvornik, samostojni raziskovalec*
- 13.15-14.00** Mein – pot v trpljenje, *Vlado Begon, Društvo za usposabljanje živali in njihove pravice*
- 14.15-15.00** Izvir zdravja Rogalica Slatina in II 2009, *Janka Kal, Izvir d.o.o.*
- 15.15-16.00** Indija in Sai Baba, *Bojan Gorenc, Kolomb*
- 16.15-17.00** Ziva voda, *Janez Priko, Tehnifan d.o.o.*
- 17.15-18.00** 10 znanih o osteoporu, *Sanja Lenčar, Društvo Ogjuj!*

Demonstracijski oder

- 18.00** Energijski pregled, *Andreja Novak, Art Angel*
- 19.00** Iščemo jadrne iz naravnih materialov, *Romana Besič, OŠ Borov za tereno moje*

- 12.00** Ekohitna-glasbeni nastop, *Vesna Drefenik, OŠ Sonarje pri Jellah*
- 14.00** Energijski pregled, *Andreja Novak, Art Angel*
- 15.00** Joga smeha-veliko smejalno srečanje, *Maja Malek, Maza s.p.*

Demonstracijska kuhinja

- 09.30** Zelilčni namazi, *Vesna Drefenik, OŠ Sonarje pri Jellah*
- 09.30** Preprosta priprava zdravega in okusnega obroka, *Urška Bertomelj, OŠ Teneta Čufarja*
- 10.00** Priprava domače čokolade, *Nina Čerčevnik in Melita Zori, OŠ Log Dragoner*
- 11.30** Hitri in zdravi zajtrki v dveh minutah, *Vanja Flašar, Raman d.o.o.*
- 12.30** Zlatimbe kot rešitev za zdravstvene težave, *Sanja Lenčar, Društvo Ogjuj!*
- 13.30** Kalčki priprava, uporabnost, zdravilnost, kaljenje, *Janez Černik, Modave d.o.o.*
- 14.15** Palačinke brez mleka, jaje in bele moke, *Marija Kalmar Ferah*
- 15.15** Priprava brezglaziranih sladkih namazov, *Majda Koliba, Društvo Ogjuj!*
- 16.15** Kako okusno zlatimbe in pripravljamo tofo, *Marija Kalmar Ferah*
- 17.15** Priprava zdravih namazov brez holesterola, *Majda Koliba, Društvo Ogjuj!*

V ceno vstopnice je vključen prost vstop na vsa predavanja in na sejma Flora in Poroka

Številni brezplačni nasveti in ugodni nakupi tudi na sejmih:

**FLORA
POROKA**



**32. DRŽAVNI ČEBELARSKI POSVET IN
MEDNARODNA PRODAJNA RAZSTAVA**

Sponzor demonstracijske kuhinje je
Gornje Notranja oprema

**gorenje
KUHINJE**



prah in pršice ter glive in plesni.

Lahko zbolimo zaradi gradbenih materialov, pohištva in vsega drugega, kar sodi v današnji koncept udobnega bivanja? So bolne tudi hiše? Strokovnjaki odgovarjajo pritrdilno. Medtem, ko so se zdravila in drugi izdelki za zdravo življenje že uveljavili in jih je sprejelo veliko število ljudi, pa je koncept »zdravega doma« za večino novost. Ironija je, da isti ljudje, ki se zavzemajo za naravna živila in naravne proizvode za

Ustvarimo si dom brez alergij

Tekst: Metka Pezdirec in Jožica Pinter
Slika: interier eko hiše
www.kanada-masiva.si

Ste »bolni brez vzroka«? Vse več je ljudi, ki se slabo počutijo, nimajo prave volje in moči, trpijo zaradi alergij, pa v bistvu ne vedo, zakaj. Razlaga je preprosta: so žrtve zastrupljenega življenjskega prostora. Šele v zadnjem času smo se začeli zavedati, da lahko ogrožata naše zdravje tudi okolje in dom. Onesnaževanje s kemijo ne škoduje le zunanjemu okolju, temveč pogosto pride do tega, da je še bolj kot zunaj onesnažen zrak v hiši. Ker pa človek moderne dobe večino časa preživi v zaprtih prostorih (na delovnem mestu, v hišah in stanovanjih), je naše zdravje vse bolj načeto. V prostorih smo izpostavljeni skritemu učinkovanju strupenih plinov (človek v 24 urah vdihne od 5000 do 8000 litrov zraka), ki izhlapevajo iz lesnih premazov ter pronicajo iz lepila za talne obloge in tapete, pohištvo je lahko polno formaldehida, na zadnjih stenah omar se pogosto razbohotijo plesni, svoje pa dodajo še stenske barve na osnovi polimerov. Če tako onesnažen zrak vdihavamo dan za dnem, nam resno ogrozi zdravje, saj pogosto povzroči alergijske reakcije, kot so težave z dihanjem (najpogostejše astma – alergijska reakcija v pljučih, ki se ji pogosto pridružita še vnetje nosne sluznice in očesne veznice) in draženje kože. Pri nekaterih ljudeh povzročajo alergijske reakcije tudi

osebno nego, pri opremljanju doma še vedno pogosto izberejo materiale, ki vsebujejo nešteto kemičnih dodatkov – prav takšnih dodatkov, kakršne zavračajo v hrani in kozmetiki. Spet drugi označujejo ekološko gradnjo le kot modno muho. Spoznanje, da je treba zdravo življenje razširiti tudi na dom, se je začelo v Nemčiji in se sedaj širi tudi na ostalo Evropo. Tak način gradnje je v sodobnem načinu življenja postal nuja in potreba.

Pri sodobnih domovih je tako v sami zgradbi kot opremljenosti veliko organskih kemičnih preparatov, uporablja pa se tudi široka paleta izdelkov za čiščenje, zatiranje mrčesa in barvanje. Večina jih je narejena iz petrokemikalij. So organske spojine z nizkim tališčem, običajno vnetljive in netopljive v vodi ter lahkohlapne, kar pomeni, da že pri nižji ali sobni temperaturi oddajajo hlapne, ne glede na to, ali so v tekočem ali trdnem stanju. Nakopičene izparine so pogosto toksične, skoraj vse pa dražeče. Najbolj nevarne so naslednje:

FORMALDEHID – zelo cenjen v industriji kot vezivo in sredstvo za konzerviranje. Pogosto se uporablja v gospodinjstvu in gradbenih materialih (vezane plošče, zidne izolacije, tapete, pohištvo, preproge, oblazinjeno pohištvo, pregrinjala, ki jih ni potrebno likati itd.). Znano je, da draži kožo, oči, nos (pogoste krvavitve) in grlo, povezujejo ga z dihalnimi problemi, glavoboli, utrujenostjo in želodčno slabostjo; domnevajo, da je tudi kancerogen. Še več, deluje tudi

kot senzibilizator, tako zase, kot za druge snovi, znižuje mejo alergijskih reakcij. Zdravju je zelo nevaren in ga nikoli ne bi smeli uporabljati. Zaradi tega je v mnogih državah njegova uporaba že prepovedana!

FENOL – fenolne sintetične smole, ki vsebujejo formaldehid, se uporabljajo pri trdi plastiki, stenskih barvah, ometih in lakih. Fenoli povzročajo številne nevšečnosti, od izpuščajev, do težav z dihanjem in se jih je potrebno izogibati, prav tako kot formaldehidom.

FUNGICIDI – glive in plesni najdemo tako na prostem, kakor tudi po hišah, še posebej tam, kjer so stene stalno prepojene z vlago, zračenje pa je slabo. Neprodušne stene, tla, stropovi in okna onemogočajo kroženje zraka in s tem spodbujajo razvoj plesni. Plesni so povsod, v vsakem kubičnem metru zraka, in se ne kažejo vedno v obliki temnih madežev na steni. Če so stene pobarvane s snovmi, ki vsebujejo kemikalije proti plesnim, potem so v zraku, ki ga vdihavamo, prisotni še fungicidi (80 odstotkov jih je rakotvornih). Dognano je, da je kar pri tretjini alergikov vzrok obolenja plesen.

Na naše osebno zdravje in dobro počutje ne vpliva le to, kar jemo, pijemo in dihamo, temveč presenetljivo veliko tudi naše hiše, zlasti pa materiali, iz katerih so narejene. Tako kot je obleka naša »druga koža«, deluje hiša kot »tretja koža«, ki nam nudi dodatno zaščito, udobje in zavetje.

Potrebujemo zdrave domove, takšne, ki nam bodo pomagali do novega načina življenja, domove, ki niso bolni, ampak zdravi za telo, duha, um in planet. Vzemite si čas, identificirajte sprožilce alergij in dražila v vašem bivalnem okolju ter se postopoma in sistematično lotite sprememb. Vaš dom ne bo več vzrok vaših težav, ampak bo pripomogel k njihovi razrešitvi.

Na spletni strani
www.zazdravje.net v rubriki skupaj razkrivamo /
zdravo domovanje, lahko
preberete več člankov o
vplivih bivalnega okolja na
naše zdravje in počutje.

Kaj so zdravi in ekološki materiali?

Podrejeni so najvišjim tehničnim zahtevam, ki jih predpisujejo brezčasni standardi in v prvi vrsti zadevajo osebno zdravje ter nato zdravje okolja. Zdravo bivanje v zgradbah so prvenstvene smernice tehnološkega razvoja strokovnjakov slovenskega podjetja ING.KLAN, ki so v lastnem laboratoriju razvili sisteme močno paroprepustnih mineralnih materialov na osnovi apna, primernih za končno obdelavo zunanjih in notranjih zidov. Sistem obsega kontrolirane 100 % naravne sušilne omete BIO KLAN, globinski penetrator, izravnalne mase in apnene barve LEUMIN v 122 barvnih niansah.

LEUMIN bio barve tehnološko odstopajo od običajnih barv in so z njimi tudi neprimerljive, ker:

- so testirane na 99 možnih alergenov v bivalnih prostorih
- ne povzročajo alergij, promovirajo zdravje
- ne vsebujejo topil, razredčil in konzervansov
- pri sušenju ne povzročajo slabih vonjav, delujejo osvežujoče
- v bivalnem prostoru delujejo razkuževalno
- premoščajo nastanek bioloških naslag (plesni)
- so zelo dobro prekrivne in sprijemljive na obstoječe mineralne barve
- so antistatične s prahofobnim učinkom
- se ne kredajo in so dolgotrajno obstojne
- uravnavajo relativno vlago v bivalnem prostoru
- so odporne na vlažno čiščenje in padavine dobro dihamo z živimi bitji v bivalnih prostorih

So paropropustne, omogočajo klimatizacijo prostorov, sprejemajo odvečno vlago in jo oddajajo, če je potrebno, ne da bi pri tem izgubljale svoje tehnološke lastnosti, hkrati pa zagotavljajo občuten prihranek stroškov ogrevanja.

NOVOST! Bio razgradljive vreče iz bio plastike

V zadnjem času je vse več govora o množici plastičnih nakupovalnih vrečk, ki so dobesedno preplavile svet in ki onesnažujejo tudi najbolj skrite kote narave, zastrupljajo zemljo in morijo živali. **Kar štiri od petih vrečk za nakup so izdelane iz polietilena.** Razlog za njihovo priljubljenost je jasen: uporabnost in nizka cena. Komu pa bo svojo ceno zaračunalo okolje?

V Sloveniji se letno uporabi okoli 600.000.000 (ocena) plastičnih vrečk. Nekaj vrečk snovno recikliramo, veliko jih konča na smetiščih, veliko pa tudi v naravi. Če bi vse te vrečke polagali eno poleg druge (vrečka 0,35 m x 0,45 m), bi v 12 letih prekrili celotni Triglavski narodni park (83.807 ha)! Si res želimo tega?

Ena od rešitev, ki so jo ponudili tehnologi, je t. i. »bioplastika«. Narejena je iz bio razgradljivih polimerov, škrobov in dopolnilnih sestavin in se sama razgradi pod vplivom UV žarkov, vode, mikroorganizmov in ostalih vplivov okolja. Vrečke iz takšne plastike so zato popolnoma zemlji prijazne, primerne pa so za različne potrebe, od gospodinjstva (vrečke za bio odpadke, kompostiranje) in maloprodaje (nakupovalne vrečke) do poljedelstva (folije) in proizvodnje.

Najbolj bio vrečka je tista, ki se ne proizvede! Kljub svoji razgradljivosti tudi bioplastika še ni povsem idealna rešitev, saj potrebuje surovine (škrob), energijo za predelavo, energijo za transport in tudi kompostiranje ni brezplačno. Noben proizvod ni ekološko popolnoma nesporen. Proizvodnja in distribucija vsakega izdelka - iz plastike, koruze ali papirja, zahteva energijo in material. V tem se bio razgradljiva plastika ne razlikuje bistveno od običajne plastike ali papirja. Vendar vsaj ne pušča dolgotrajnejših sledi v naravi - še več, razpade v kompost, ki je osnova rasti novih rastlin in krog v naravi je tako zaključen.

Ko se boste naslednjič odpravili po nakupih pa vseeno prej pomislite tudi na vrečke in vzemite kakšno s seboj, plastično ali bio razgradljivo - v domačem predalu vam ne bo kaj dosti koristila,



Bio razgradljive vrečke za nakupe, smeti in kompost, izdelane iz koruznega škroba
www.biobag.si info@biobag.si tel. (01) 2 44 22 00

Trgovina ZDRAVO IN NARAVNO

vabi v pokriti del Ljubljanske tržnice.

Pri nas boste našli ekološko kozmetiko, prehrano in čistila.

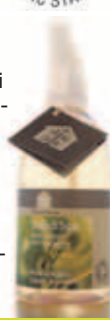
ZIN d.o.o., tel.: 030 919 555, www.zin.si

Kako s sadja in zelenjave odstranimo škodljive ostanke pesticidov in kemikalij?



Salad Spa je organski pralni pripravek, ki s sadja in zelenjave odstranjuje ostanke pesticidov in drugih škodljivih kemikalij, ki jih samo voda ne spere. Narejen je na osnovi naravnih organskih saponinov, ki nase vežejo vodoodporne onesnaževalce. Sadje in zelenjavo očisti z organskimi rastlinskimi izvlečki in ne na osnovi kemije.

Salad Spa in druga organska čistila Natural House lahko kupite v hipermarketih Mercator, Maxiju in trgovinah Sanolabor.



Salata »brez« ali »z«?

Te dni, ko smo vse bolj željni sveže hrustljave zelenjave, in so celo tisti z velikimi vrtovi domače zaloge že popapali, smo pred dilemo kaj izbrati, da »zadanemo« čim manj pesticidov.

Pregledali smo vsa uradna pesticidna poročila za zadnjih 8 let in vam pripravili pregledno tabelo, katero sadje in zelenjava vsebuje največ ostankov.

Tabela je objavljena na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki skupaj razkrivamo! o zdravi prehrani.

Za tiste ki vam brskanje po internetu ne »diši« pa vsaj nekaj uporabnih podatkov.

V Sloveniji je najbolj tvegano kupiti grozdje (le 5% je brez ostankov pesticidov), ter cvetačo (9% brez ostankov pesticidov). Tudi pri hruškah bo šele vsaka tretja brez ostankov pesticidov.

Pri salatah in spinaci pa smo nad evropskim povprečjem. Testiranja v Sloveniji niso pokazala ostankov pesticidov v spinaci (v Evropi so ostanke našli v 20% vzorcev). V Evropi je vsaka druga solata z ostanki pesticidov, med domačimi testiranimi vzorci pa ostanke pesticidov vsebuje vsaka peta. 4% slovenskih vzorcev solate pa je vsebovalo količine pesticidov, ki presegajo zgornje dovoljene meje. Če jo uživate vsak dan, to pomeni da se uradno zastrupljate enkrat na mesec.

Ker so površinski pesticidi praviloma v obliki, ki je vodoopna, je dobro pri pranju uporabiti naravna sredstva, ki pomagajo raztopiti površinske pesticide. Pri globinskih ni pomoči.

V restavracijah pozabite na riske oblike solate, ker jih zelo slabo perejo.



OKOLJSKI CENTER MARCA V ZNAMENJU PROMETA

V torek, 3. marca, bosta v prostorih Okoljskega centra na Trubarjevi 50 v Ljubljani potekali

Okoljska diploma in Okoljska čitalnica na temo prometa.

Prva, s pričetkom ob 13. uri, bo namenjena predstavitvi diplomske naloge z naslovom »Prometna dostopnost kot kriterij regionalizacije Slovenije«. Avtor je Jani Kozina z Urbanističnega inštituta RS.

Po zaključku bo sledila Okoljska čitalnica, kjer bodo predstavili publikacijo »Okolje in promet v Sloveniji«.

Več informacij lahko poiščete na spletni strani: www.okoljski-center.si.



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK



Govinda's
Vegetarijanska restavracija



Dostava hrane, študentski boni,
kuharska šola, enodnevni kuharski
tečaji, do 30 različnih jedi dnevno

www.govindas.si

Žibertova 23, 1000 Ljubljana
Tel.: 059 058 381


Soustvarjanje

V soboto, 28. 2., bo na Kurilniški 18 v Ljubljani od 10. do 14. ure potekalo **srečanje otrok in mladine za soustvarjanje slovenske Rodovne šole**.

Razlagali bomo principe Rodovne šole, izmenjevali izkušnje, si ogledali film čeških avtorjev o ruski Rodovni šoli in odlomke iz prvih posnetih filmov o Rodovni šoli izpred desetih let, iz katerih je tudi zapis o šoli v knjigah V. Megreja.

Prijave in informacije:

jasna@rodovnasola.si ali

041 790 757, 01 36 44 005.

(srečanje bo le v primeru, da bo dovolj prijav)

GranoFlor prehransko dopolnilo

Sestavine:

sredstvo proti sprijemanju celuloza,
probiotične mlečnokislinske bakterije
(*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*
lactis, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus*
casei, *Lactobacillus paracasei*, *Bifidobacterium*
breve, *Bifidobacterium longum*), sredstvo proti
sprijemanju magnezijeva sol maščobnih kislin.
Rastlinska ovojnica: hidroksipropilmetilceluloza.

Izdelek ne vsebuje mlečne maščobe in kvasa.
Lahko vsebuje sledi soje in ječmena.

Uporaba in odmerjanje

Svetujemo, da zaužijete dve kapsuli na dan
- celi, brez žvečenja, najbolje med jedjo
in z nekaj tekočine.