



www.zazdravje.net

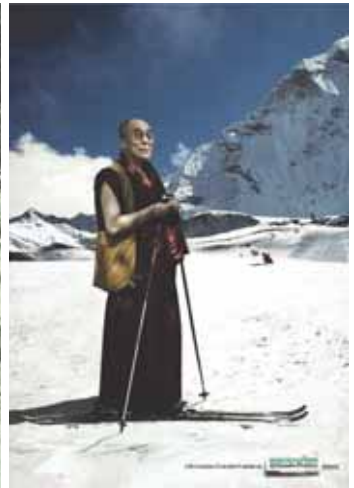
Skupaj za zdravje človeka in narave

december, 2008

brezplačni izvod

Savinjska regija

tema meseca:
Prazni(ki)?



Življenje je lažje, če si tiho!

S tem sloganom se oglašuje časopis *Morgenavisen*. Res bi se lahko Nelson Mandela odločil za, na primer, deskanje na vodi namesto za boj proti apartheidu, tudi Mahatmi Gandhiju se ne bi bilo treba s stradanjem boriti za človekove pravice, Dalaj Lama pa bi lahko, podobno kot druge vlade v izgnanstvu, počival in užival. Pa niso! Raje imajo mirno svojo vest kot navidezen zunanji mir.

Čutimo globalno, delujemo lokalno

Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave vsak mesec spremlja več kot tisoč novih bralcev. Smo zagotovo edini medij v Sloveniji, ki mu naklada tako skokovito raste. To leto za-ključujemo pri distribuirani nakladi 25.000 izvodov na mesec.

Rasti smo zagotovo veseli. Ne želimo pa pozabiti svojega osnovnega namena —podpreti društva, posameznike in pobude, ki ponujajo kakovostne in naravne rešitve za izzive današnjega časa.

Večina teh deluje lokalno, naše delovanje in doseg tega medija pa je postal precej globalen (vseslovenski). Za objavo vseh lokalnih dogodkov v celotni nakladi nimamo sredstev. Zato smo se odločili za logistično zapleteno, vendar potrebno nadgradnjo in s tem mesecem začnemo z regionalnimi stranmi.

Na njih boste lahko spremljali novice, dogodke in ponudnike iz vašega okolja. Zato je tudi koledar dogodkov spremenjen. Za vse, ki želite imeti vpogled v dogodke po vsej Sloveniji bodo napovedniki objavljeni na www.zazdravje.net v koledarju dogodkov.

Društva, posameznike in ponudnike vabimo k sodelovanju. Naša urednica regionalnih strani, Katja Podergajs, pričakuje vaše pobude, informacije in predloge na katja@metafora.si.

Na enak naslov lahko pišete tudi za povezovanje z našo spletno stranjo, izmenjavo tekstov in druge vsebine.

Vsem, ki ustvarjamo te novice, je skupno, da se v življenju nismo odločili za lažjo možnost. Adriana Dolinar, Matjaž Kološa, Katja Podergajs, Damjana Goter, Rajko Škarič, Thomas Čuk ter veliko število zunanjih sodelavcev, društev in organizacij vam želimo, da bi svoje odločitve sprejemali iz prisostnosti in brezpogojne ljubezni. Le takrat je življenje zares lažje!

Komu kvarimo posle?

Odgovor bi lahko bil dolg. Za mnoge, ki so lepo živeli od vaše neobveščenosti, smo očitno nadloga in jih popularnost naših novic moti. Tako so nam z večjih mestih po Sloveniji poročali o zanimivem pojavu: osebe vzamejo šop naših novic in jih vržejo v smeti.

Ker nam je vsak izvod dragocen in želimo da pride v prave roke, smo o tem obvestili info točke. Tiste, ki bi želeli na info točkah prevzeti večje število izvodov (za društva, prijatelje ali sodelavce), naprošamo, da se registrirate. Pošljite nam svoje podatke in mi bomo na info točko, ki jo obiskujete, poslali že zapakiran paket za vas. Tako bodo vaši izvodi varno počakali na vaš prihod.

Podatke pošljite na info@zazdravje.net.

Pred zaključno bilanco

Tokrat ne bomo izgubljali besed ob predpraznični potrošniški mrzlici. Pogled na prepolne vozičke vam lahko pove, kako velika je luknja, ki jo nekateri poskušajo zapolniti s hrano, in kolikšno je pomanjkanje brezpogojne ljubezni, ki jo poskušamo kupiti, ali se odkupiti z darili.

Namesto počitka in poglobljenega premisleka o vsem, za kar smo porabili dneve v tem letu, bo večina ta mesec svoje telo znova zelo neljubee posiljevala s hrano, pijačo in stiki z ljudmi, na primer s poslovnimi partnerji in sodelavci, ki jih »morajo oddelati« samo zato, ker se ob koncu leta to »spodobi«.

Ali boste imeli dovolj moči za ohranjanje lastne prisotnosti kljub pričakovanjem vaših gostiteljev, kolegov, poslovnih partnerjev? Škoda bi bilo zamuditi dragoceno energijo, ki jo ponuja kozmični in energijski konec leta. To je čas za umiritev, premislek, naravnavanje lastne notranje smeri.

Zato ves hrup, pohlep, požrešnost in s smehom prikrito žalost v teh dneh jemljite predvsem kot izziv. Okrog vas je zagotovo veliko ljudi, ki si bolj želijo vaše prisotnosti kot vaših daril in potrežbe s pecivom.

Če pa vse to že veste, potem se poskusite izogniti še zadnji pasti – da bi svoje okolje, ki tega ne dojema, kritizirali in poskušali spreobrniti. Prepričati ne morete nikogar. Lahko pa tudi tisti, ki nočejo slišati in razumeti, v vaši bližini začutijo brezpogojno ljubezen.

Bodite sprememba, ki si je želite na svetu.

Sanja Lončar, urednica



foto: Rajko Škarič

V decemberskih novicah preberite:

- str. 4 Lažje je zaužiti, kot presnoviti
- str. 7. Ohranite žolčnik, potrebujete ga!
- str. 8. A. Vogel—jetrne in žolčne težave
- str. 10. Neprebavljiva oblačila
- str. 12 Mati Zemlja, kako ti gre?
- str. 14 Čas je za pisanje tožb!
- str. 18 Negrešni recepti
- str. 20 Koledar dogodkov
- str. 22 Če bi le vedeli, kaj lahko sivka stori
za vas
- str. 24 Novice s področja kozmetike
- str. 27 Regionalne novice

Obvestilo: Tudi tim, ki ustvarja te novice bo potreboval nekaj časa za počitek. Zato boste januarске novice brali od 8. januarja naprej.

Lažje je zaužiti kot presnoviti!

Tekst in slike: Sanja Lončar



Naslov tega članka smo si sposodili iz starega nemškega pregovora. Deluje preprosto, pa kljub temu veliko ljudi tega ne dojema.

Časopisi nam razlagajo, kaj vse vsebujejo določena živila, in mnogi so prepričani, da so že s samim zaužitjem v svoje celice spravili vse omenjene zaklade. Pa je resnica zelo daleč od tega. Zaužiti je lahko, presnoviti je veliko težje. Pot od zaužitja živila do uporabe njegovih koristnih snovi je zelo dolga in odvisna od mnogih dejavnikov.

Podobno je z življenjskimi izkušnjami. Če smo jih »zaužili«, izkusili, še ne pomeni, da smo jih pravilno »prebavili«, uporabili. Mnogi se »nažirajo« z dogodki, srečanji in stiki, ki se jih kljub količini zavestno dotaknejo zelo malo. Drugi doživijo količinsko manj, vendar je kakovost teh doživetij lahko veliko globlja. Tako kot pri prebavi so izkušnje le »snov«, ki jo moramo predelati in izločiti. Zato ne štejejo »izkušnje« same po sebi, temveč njihova pravilna »prebava«.

Konec leta je vedno dobra priložnost za notranjo bilanco, ko lahko vidimo, kaj od doživetega v tem letu smo zares vgradili vase in koliko balastnih snovi še moramo izločiti iz sebe (oprostiti, odpustiti in izpustiti), da nas več ne obremenjujejo in ne gnijejo v nas.

Ko gre za fizično prebavo, pa konec leta names-to za pospravljanje pogosto uporabimo za zaključni udarec lastnemu telesu. Poznavalci tradicionalne medicine, pa tudi tisti, ki se ukvarjajo z biodinamiko, vedo, da so posamezni organi pod vplivom različnih kozmičnih sil in da se njihovo

delovanje skozi leto ciklično spreminja.

Za naša jetra sta november in december najbolj naporno obdobje. Tudi če vam ta znanja niso blizu, ni treba veliko, da bi ugotovili, kako ravno v tem času jetra izpostavljamo največjim naporom, ko jih silimo presnavljati dodatne količine alkohola, težko mastno hrano, sladice polne smetane in masla ...

Jetra so naša pomembna obrambna linija. Če ste brali besedila A. Vogla, potem veste, da tistim z zdravimi jetri ni treba skrbeti zaradi raka. Šele ko jetra ne zmorejo več pravilno presnavljati in sproti izločati strupov iz telesa, se začnejo ti kopičiti v tkivih ter tako »kisati« telo in ustvarjati pogoje za nastanek rakavih celic. Tudi na predavanju Gabriela Devriendta smo lahko poslušali o pomenu jeter za razstrupljanje telesa.

Kako obnoviti jetra?

Na srečo imajo jetra precej regenerativnih sposobnosti, in če ne boste preizkušali meja svojih zmogljivosti, boste lahko pravočasno veliko storili za svoje zdravje.

Švedska grenčica je daleč naokrog znano naravno sredstvo, ki spodbuja delovanje jeter.

Pegasti badelj je zdravilna rastlina, ki pomaga neposredno obnavljati jetrne celice. Če živite v okolju, kjer raste, je zdaj pravi čas za nabiranje mladih listov, ki jih skuhamo in zmešamo s paličnim mešalnikom ter uživamo kot zelo okusno zelenjavno juho. Če nimate listov, nabavite semena, jih dajte v dober mlinček za poper in z njimi »popoprajte« juhe, omake in enolončnice. Nima posebnega okusa, zato ga lahko dodajate v večjih količinah.

Tudi kurkuma je znana po svojem koristnem vplivu na jetra. Vsakič, ko kuhate močno škrob-nate jedi (npr. beli riž), dodajte v vodo nekaj kurkume, ki škrob razgrajuje že med kuhanjem in tako olajša prebavo. Španci jo dodajajo v paelje, in to ne brez razloga. Terapevtske količine (za zdravljenje jeter – v teh primerih obvezno nabavite ekološko pridelano kurkumo, da telesa ne boste obremenili z novimi kemikalijami) so precej večje, kot je potrebno zgolj za obarvanje jedi.

Če ste med letom nabirali cvetove ali korenine regrata, je zdaj pravi trenutek, da jih zaužijete. Cvetove lahko uživamo brez omejitev, pri

koreninah pa moramo upoštevati predpisane količine. V zimskem času lahko iz zemlje potegnemo tudi sveže korenine regrata in jih izsočite v sokovniku. Za jetra je zelo krepčilen tudi korenčkov sok, ki smo mu dodali še koren enega večjega regrata ali regratove liste.

Zimsko oskrbo jeter lahko dopolnite tudi s čajem iz listov artičoke. So zelo grenki, zato čaj delamo kot poparek zelo majhnega ščepca posušenih listov. Uživamo ga med dvema obrokom. Izvleček artičoke je na voljo tudi v obliki tablet ali tinktur.

Preveč oskrbe lahko škoduje!

Za delovanje jeter so zelo pomembni vitamini, topni v maščobah, predvsem vitamina A in E. Zato je na trgu veliko prehranskih dopolnil in raznovrstnih pripravkov, ki naj bi nam zagotovili zadostne količine teh vitaminov.

Za vse v maščobah topne vitamine velja, da se v telesu kopičijo in da v prevelikih količinah lahko škodujejo. Naše pomanjkljivo znanje s pridom zlorabljajo ponudniki prehranskih dopolnil, zato je na trgu polno sintetiziranih vitaminov, ki jih najdemo tudi v sokovih, čajih, raznih wellness izdelkih in prehranskih dopolnilih.

Če kupujete provitamin A, potem morate vedeti naslednje: provitamin A obstaja v različnih oblikah. Res je, da je najaktivnejša oblika beta-karoten, vendar so ugotovili, da je za pravilno resorpcijo beta-karotena nujna tudi prisotnost ostalih karotenov. Narava to že ve, zato recimo v korenčku, klamatskih algah in ječmenovi travi najdemo celoten spekter potrebnih karotenov.

Industrija pa se na ta spoznanja ne ozira. Ne ozira se tudi na ugotovitve vse večjega števila znanstvenikov, da se sintetično pridobljeni in izolirani beta-karoten v telesu obnaša kot oksidant, in ne kot antioksidant.

Pri dodajanju vitamina E morate biti še bolj pozorni. Najboljši naravni vir je olje pšeničnih kalčkov, precej ga je tudi v hladno stisnjenem arganovem olju in jedrcih. Pravilno označen naravni vitamin E je na izdelkih zapisan kot

D-alfa tokoferol. Umetnega označujemo z D1-alfa tokoferol. Če preberete le tokoferol ali alfa-tokoferol, dejansko ne morete vedeti, ali ste kupili žitne kalčke, izvleček soje ali predelano nafto. Še več potegavščine je v izdelkih, v katerih vam ponujajo vitamin E z oljem pšeničnih kalčkov. Berite pozorno. To ni vitamin E iz olja pšeničnih kalčkov, temveč vitamin E neznanega izvora, ki so mu iz marketinških razlogov le dodali nekaj olja pšeničnih kalčkov.

Ker vse več študij potrjuje, da tudi sintezno pridobljen vitamin E v resnici deluje precej drugače od naravnega, bodite zelo pozorni, kaj boste storili svojim jetrom in ožilju.

Melbrogen

kapsule z artičoko, pegastim badljem in cvetnim prahom

čistijo organizem, pomagajo pri presnovi mastne in začinjene hrane, spodbujajo delovanje jeter in izločanje žolča ter blažijo negativne posledice uživanja alkohola, kave in prekomernega kajenja.



**Zdravi
z naravo!**
www.medex.si

medex
od 1954

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.



Povprečni Slovenec zaužije 64 kg mesa letno!

Kot pravijo podatki Statističnega urada za leto 2007, so v slovenskih klavnicah pokončali skoraj 34 milijonov živali in »proizvedli« 128.788 ton očiščenega mesa.

Deljeno na število prebivalcev je to 64 kilogramov na osebo na leto. Če bi iz te številke odšteli še dojenčke ter vse tiste, ki mesa na uživajo se povprečni Homo Slovenicus prehranjuje z več kot 200 gramov mesa na dan.

Večina jih ob tem ne ve, da uživajo živali krmljene z gensko spremenjeno sojo in koruzo, da vsebuje meso tudi do 10-krat več pesticidov, kot jih najdemo v sadju in zelenjavi, ter da meso predstavlja eno od največjih tveganj za kopico bolezni.

Naša jetra in žolčnik imata z mesom veliko dela. Če bi ju radi ohranili v dobrem zdravju, vam priporočamo planetu in človeku bolj prijazne rešitve.



Živila, ki krepijo jetra in žolčnik (po tradicionalni kitajski medicini)

Artičoke

odpravljajo vročino v jetrih in razstrupljajo

Brokoli

odpravlja vročino v jetrih in v krvi

Bučke

odpravljajo vročino v želodcu in jetrih

Čemaž/česen

razstruplja in odpravlja zastoje vitalne energije

Drobnjak

spodbuja prebavo

Gobe šitake

krepijo imunski sistem, znižujejo holesterol

Gorčica, gorčična semena

spodbuja prebavo in pospešuje presnovo maščob

Grenivka

razstruplja

Žitna kava

spodbuja želodec, jetra in žolčnik

Koleraba

krepi jetra, žolčnik in ledvice

Lovor

spodbuja prebavo

Paradižnik

krepi jetra in ohranja telesne tekočine

Por

odpravlja zastoje vitalne energije in krepi prebavila

Črni sezam

krepi jetra in ledvice

Zelena solata

hladi, spodbuja delovanje jeter, alkalizira

Špinaca

odpravlja vročino v jetrih in v krvi

Zelena (gomolj)

odpravlja vročino v jetrih in želodcu in krepi sečila

Registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine *L. Acidophilus* DDS1 in *B. Bifidum* kot pomoč pri: prebavnih motnjah in vetrovih, zastrupitvah s hrano in/ali vodo, zmanjšani ali oslABLjeni črevesni flori, kot probiotično pomoč med terapijo z antibiotiki in po njej, oslABLjenem imunskem sistemu, kandidi ter podobnih neVšečnostiH.

Pogosto so vzroki težav zakisanost, preobremenjenost s strupi in pomanjkanje hranil, ki jih telo potrebuje.



Takšne težave lahko urejamo tudi na naraven način!

Razstrupite telo!

nutrigen

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

*zelo priporočljivo v vseh življenjskih
obdobjih tudi za otroke in nosečnice*

biološki certifikat OTCO



Ohranite žolčnik, potrebujete ga!

Noben organ v našem telesu ni odveč, zato je treba storiti vse, kar je v naši moči za ohranitev njihovega pravilnega delovanja. Življenje brez žolčnika je veliko bolj zapleteno, kot se zdi v prvem trenutku. Presnova maščob je namreč trajno motena, saj brez žolčnika nimamo zalog žolča, temveč ga je le toliko, kolikor ga sproti nastaja v jetrih. Neprebavljene maščobe se izločajo iz telesa, kar pomeni nepravilno dobavo zelo potrebnih kakovostnih maščobnih kislin, ki sodelujejo v vrsti procesov v telesu. Brez njih se celice ne morejo normalno obnavljati, ne morejo se prenašati impulzi in živčevje se ne odziva na določene dražljaje, motena je tudi proizvodnja hormonov in absorpcija v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K).

Zakaj ostanemo brez žolčnika?

Težava je v tem, da večinoma ne znamo prepoznati simptomov žolčnih kamnov, zato mnogi izvedo, da jih imajo, šele ko pride do vnetij, ki terjajo hitre kirurške posege, ali pa jih odkrijejo slučajno, npr. ob UZ pregledu trebušne votline. Tudi naša medicina, ki je plačana po številu posegov, včasih odreže kaj, kar bi se lahko še pozdravilo.

Pa se res ne da ugotoviti, ali imamo težave z žolčnimi kamni, ko je še čas, da bi se jih lotili z manj agresivnimi prijemmi?

Žolčni kamni se oglašajo s širokim spektrom simptomov. Najbolj karakteristično je zbadanje pod desnim rebarnim lokom, bolečina se lahko širi proti želodcu oz. pod žličko. Včasih zaradi žolčnika čutimo bolečino tudi pod desno lopatico. Na težave z žolčem vas lahko opozori bolj mastno blato. Prepoznate ga po mastnih madežih na vodi ob iztrebljanju, blato je lahko bolj svetlo. To pomeni, da se maščobe niso pravilno razgradile. Ostali simptomi so precej splošni: napenjanje, boleči krči žolčnih izvodil, bolečine v žlički, spahovanje idr. Skratka, simptomi, ki bi jih zlahka pripisali refluksu in težavam z gibanjem želodca, v bistvu pa lahko naznanjajo težave z žolčnimi kamni.

Najlažja oblika neinvazivne diagnostike je ultrazvočna preiskava. Če na ekranu zagledate »peskovnik« v svojem telesu, še ni razloga za preplah. Večina žolčnih kamnov in peska sodi med tihe, asimptomatske kamne.

Težave se začnejo, ko se oglasijo. Ali se bodo

oglasili ali vas bodo pustili pri miru pa je težko napovedati.

Dobra novica je, da lahko kamne zmanjšamo na naraven način. V Sloveniji je na voljo rastlinsko zdravilo Rowachol. V tujini lahko kupite še druga naravna zdravila z enakim namenom ali poiščete Weledino homeopatsko zdravilo za žolčnik.

Žolčni kamni nastajajo počasi, zato je tudi pri njihovem raztapljanju na naraven način potrebna potrpežljivost. Če so vaši žolčni kamni holesterolski (takšna je večina), se jih da raztopiti v treh do dvanajstih mesecih. Seveda ne v vseh primerih, saj je uspešnost odvisna od številnih dejavnikov: kje so kamni locirani (v žolčevodu ali žolčniku), kakšne velikosti so, koliko jih je itd.

Žitna kava, gorčična semena in druge začimbnice ter zdravilne rastline z grenčinami pomagajo k boljšemu izločanju žolča iz žolčnika, to pa zmanjšuje možnost kristalizacije.



Užitek brez kesanja

Se spominjate vonja po kavi iz kuhinje naših babic?

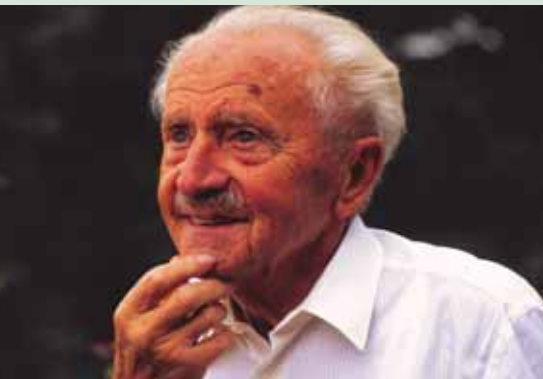
Poskusite Bamboo biološko pridelano sadno-žitno kavo po receptu A. Vogla.

Ne vsebuje kofeina, zato je idealen kavni nadomestek za živčno preobremenjene ljudi in za tiste, ki imajo težave z želodcem ali visokim krvnim tlakom, Primeren je tudi za nosečnice, doječe matere in otroke!

Na voljo v bolje založenih lekarnah, zeliščnih prodajalnah in specializiranih trgovinah.

Seznam vseh prodajnih mest preberite na www.zazdravje.net.

Zastopa Farmedica d.o.o.



A. Vogel

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

A. Vogel - Jetrne in želodčne težave

Priredila: Adriana Dolinar

Želodčne težave so vse pogostejše. Tisti, ki ste navajeni jesti hitro in vroče, se ne čudite prebavnim motnjam. Zelo škodi tudi hladen poobedeček, zlasti hitro zaužit sladoleđ lahko kaj kmalu pripelje do želodčnega katarja. Če pa že imate kronično vnetje sluznice, boste verjetno dobili še želodčno razjedo - slednja je lahko tudi živčnega izvora – od skrbi in nemira. Dostikrat sem imel priložnost videti, da se je bolniku čir zacelil, ko je spet našel svoj notranji mir. V boju proti vnetju želodčne sluznice pomaga tudi šentjanžvevo olje, ki ga zaužijemo jutraj in zvečer po eno čajno žličko. To preprosto naravno zdravilo se je že dostikrat obneslo.

Za našo prebavo ni dobro sesti k mizi zaskrbljen, žalosten ali jezen. Če smo zaradi dela preutrujeni, se pred jedjo spočijmo in sprostimo. Zelo pomembno je, kako je pripravljena miza in kako so jedi postrežene. Z ljubeznijo pripravljena jed je koristnejša in slastnejša. Lepo pripravljena miza, ki ne nosi znamenj vsakdanje naglice, temveč pečat pozornosti in ljubezni, prav gotovo spodbuja veselje do jedi. S tem pa se poveča izločanje prebavnih sokov, boljša je prebava in absorpcija hranil.

Pri želodčnih težavah brez pomisleka krivimo le želodec, a se večkrat izkaže, da so kriva jetra. Želodčne težave, ki nastanejo pri uživanju sadnih in maščobnih kislin, pripisujemo pomanjkljivi jetrni dejavnosti. Dokaz, da je želodec pri teh težavah le soudeležen, je, da pri dobrem delovanju jeter minejo tudi želodčne težave. Za ureditev teh težav je zelo koristna dietna hrana brez sadnih in maščobnih kislin z veliko na vodi kuhanega riža. Naraven nepopolirani riž je lahko prebavljiv in ne obremenjuje jeter. Takšen riž je odlična osnovna bolniška hrana. Da pa dieta ni preveč enolična, lahko jemo še kašo, ajdo, rž in pšenico v zrnih. K takšnemu žitnemu obroku pripravimo še solato, ki jo okisamo z Molkosanom ali sirotko in ne s kisom. Kis hudo obremenjuje želodčno sluznico, večkrat povzroča tudi jetrne motnje in motnje v želodčni sekreciji. Nastane močnejše izločanje iz želodčne sluznice in pojavi se pekoča bolečina (seveda za to obstajajo tudi drugi vzroki). Če želimo to

Za našo prebavo ni dobro sesti k mizi zaskrbljen, žalosten ali jezen. Če smo zaradi dela preutrujeni, se pred jedjo spočijmo in sprostimo. Zelo pomembno je, kako je pripravljena miza in kako so jedi postrežene.

Z ljubeznijo pripravljena jed je koristnejša in slastnejša. Lepo pripravljena miza, ki ne nosi znamenj vsakdanje naglice, temveč pečat pozornosti in ljubezni, prav gotovo spodbuja veselje do jedi.

S tem pa se poveča izločanje prebavnih sokov, boljša je prebava in absorpcija hranil.

pekočo bolečino hitro odpraviti, raztopimo v mlačni vodi nekaj lesnega pepela in to popijemo. Tudi lesno oglje dobro nevtralizira kislino (lesno oglje je na voljo povsod, kjer kurimo z lesom). Pomaga tudi, če popijemo z nekaj vode razredčen presni krompirjev sok. Tudi presni suhi ovseni kosmiči, čaj ali kapljice iz tavžentrož pomagajo pri pekoči želodčni bolečini. Vsa ta sredstva imajo še zdravilno delovanje; presno mleko sicer odpravi pekočo bolečino, nima pa zdravilnega delovanja. Želodčno razjedo lahko zdravimo s presnim krompirjem, zeljnim sokom ali sokom palme kabis. Tudi naravni ribezov sok dobro deluje.

Jetrne bolezni

Če se vam uprejo sladkarije in na masti pečene jedi, je verjetno kaj narobe z vašimi jetri. Bodite previdni pri tem, kaj in koliko jeste. Redkvice v majhnih količinah koristijo, v večjih škodijo. Na dan lahko popijete največ žličko redkvinnega soka. Pri jetrnih motnjah deluje tudi presni korenčkov sok. Komur se ga ne da pripravljati, ga lahko nadomesti z nastrganim korenčkom. Pri hudih jetrnih motnjah zaleže eno- do dvodnevna dieta s korenjem. Delovanje slednjega podpre solata iz cikorije, regrata ali drugih trpkih zelišč (na primer artičoke). Opustite maščobe in na masti pečene jedi, sladkarije, celo sadje in sadne sokove. Jetra se bodo kmalu pomirila in bljuvanje žolča bo prenehalo.

Orehi. Predvsem tisti, ki trpe zaradi prebavnih motenj in zapeke, pa naj bi si prav posebno vtisnili v spomin, da so orehi tudi zdravilni. Včasih preskrbijo črevesju potrebno dejavnost, tudi kadar odvajala več ne delujejo. Orehi so izvrstni za jetra, in to najbrž pojasnjuje njihov ugoden vpliv na črevesno dejavnost. Jetrni bolniki, ki ne prenesejo nobene maščobe več, lahko brez težav zmerno jedo orehe. Zakaj pravzaprav jemo orehe le ob praznikih in ne vedno k sadni hrani?

Korenje je tako bogato z rudninami in vitamini, da ga po pravici lahko prištevamo med zdravilno hrano. Posebno pomembno je, da korenje vsebuje karotin ali provitamin A, in sicer v 1 kg kar 70 mg. Karotin je izredno pomemben za zdrav celični ustroj, za ohran-

janje pravilnega delovanja prebavil, za ohranitev zdravih zob, preprečevanje nastanka ledvičnih kamnov in še kaj. Pomanjkanje karotina lahko poveča dovzetnost za vse mogoče infekcije, predvsem za prehladne bolezni. 1 kg korenja vsebuje približno 2,5 g kalija, 300 mg kalcija, 6 mg železa in 0,5 mg bakra. Železo in baker sta zelo pomembna za kri. Že to je velik razlog, da bi korenja otroci morali veliko jesti. Znano je, da je fosfor pomemben za možgane, spomin, zato je razveseljivo, da ga je v 1 kg korenja 300 mg. Zaradi vsebnosti joda je korenje pomembno tudi za ščitnico. V 1 kg korenja je približno 25 mg vitamina E, 0,5 mg vitamina B1, B2 in B6, pa še pomemben vitamin K, 50 mg vitamina C ... Zlasti pozimi bi morali vsak dan jesti vsaj en obrok korenja.

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



Neprebavljiva oblačila

tekst: Uršula Kovač

Vsak hip se bodo začele prednovoletne in ponovoletne razprodaje, zato upamo, da boste to besedilo prebrali pravočasno, saj vam lahko prihrani še nekaj nepotrebnih izkušenj.

Že dolgo svarimo pred umetnimi materiali, ki onemogočajo normalno dihanje kože, pregrevajo dele telesa in povzročajo več potenja. Poleg tega delujejo tudi na energijsko polje telesa, saj oblečeni v plastiko postajamo izolirani od naravne energije.

Situacija v svetu, ki nas obkroža, postaja vse bolj zapletena, pa tudi naravni materiali niso več to, kar so bili. Včasih je bilo dovolj, da je na majčki pisalo 100% bombaž, pa sem vedela, da se bom v njej dobro počutila. V zadnjem času pa opažam, da v moji omari obstaja več vrst »naravnega« bombaža. Takšnega, ki to kljub trditvam na etiketi zagotovo ni. Po pranju v stroju je skoraj suh in ni zmečkan, in če z ognjem zažgemo nitko, ne diši kot naravni bombaž. Ali so se zlagali ali pa so ta bombaž do neprepoznavnosti obdelali, tako da nima več lastnosti bombaža, ne vem. Vem le to, da mi v takšnih oblačilih koža »gori« in pot neznansko smrdi, kot da bi na sebi imela kakšno umetno tkanino.

Drugo skupino predstavljajo oblačila, ki so na otip, med pranjem in tudi na pogled zares bombažna, vendar se tudi v njih koža obnaša drugače, kot sem navajena pri bombažu. Tudi pot zelo hitro dobi neprijeten vonj.

Tretja skupina pa je nekaj oblačil, ki jih imam najraje, ker so tisto, kar morajo biti. Bombaž, ki diha in v katerem ne čutim nobene od opisanih težav.

Če ste tudi sami opazili podobne težave z vašimi bombažnimi oblačili, se verjetno sprašujete, od kod takšne razlike. Za mnenje smo povprašali Uršulo Kovač, ki jo je zgodba o bombažu tako pritegnila, da je prva v Sloveniji začela s proizvodnjo oblačil iz eko bombaža.

Naše življenje – naša hrana, kozmetika, čisti-la, oblačila in pohištvo – je prepojeno s takimi in drugačnimi kemikalijami. Zanimivo: precej ljudi misli, da največ naredijo zase z uživanjem ekološko pridelane hrane, da pa ostale stvari niso tako problematične. Pa ni tako. Naša jetra in ledvica so precej učinkovita pri izločanju snovi, ki jih zaužijemo. Snovi, ki v naše telo vstopijo skozi kožo – in kar 60 % vseh snovi, ki pridejo na kožo, se vanjo vpije –, pa ne gredo po prebavnem traktu, ampak se nalagajo neposredno v organe in tam ostanejo različno dolgo.

Bombažna oblačila lahko povzročajo kožne alergije zaradi pesticidov, ki se uporabljajo pri **pridelavi** bombaža; kemikalij (še posebno formaldehida), ki se uporabljajo pri **predelavi**, in **dodatkov** (zadrg, gumbov), iz katerih se lahko sproščajo ostanki težkih kovin.

PRIDELAVA

Konvencionalni bombaž se prideluje na približno 2,5 % kmetijskih površin, za njegovo pridelavo pa se porabi 10 % vseh pesticidov, ki se porabijo v kmetijstvu. Po podatkih PAN UK je 7 od 13 najbolj pogostih kemikalij v pesticidih za pridelavo bombaža »zelo verjetno« rakotvornih. Leta 2004 je Poljska Tehniška univerza v Lodžu opravila raziskavo in našla ostanke pesticidov, ki jih uporabljajo pri pridelavi bombaža, tudi v oblačilih. Ostanki pesticidov pa lahko povzročajo kožne alergije.

PREDELAVA

Pri predelavi bombaža se uporablja veliko raznovrstnih, različno strupenih in nevarnih kemikalij. Te kemikalije ogrožajo zdravje delavcev in okolja (odpadne vode iz tovarn). Veliko ostankov teh kemikalij se ohrani tudi v končnem izdelku, kjer vplivajo na zdravje uporabnikov, povzročajo ekceme in kožne alergije ali celo raka.

V zadnjih 20 letih je prišlo v bogatejših državah do mnogih izboljšav. Kemikalije se reciklirajo in zamenjujejo z manj škodljivimi, žal pa se večina oblačil izdelava v državah v razvoju, kjer sta skrb za okolje in zakonodaja v zvezi z uporabo kemikalij precej manj strogi ali celo neobstoječi.

Veliko kemikalij je prepovedanih (med njimi benzin, ki je povezan s povečano možnostjo nastanka raka na mehurju), še posebej tistih, katerih ostanke najdemo v končanih oblačilih. Nekatera barvila iz skupine azo

barvil so bila leta 2004 v Evropski uniji prepovedana z zakonom, saj sproščajo rakotvorne snovi. Uporaba nekaterih kemikalij, kot je formaldehid, ki draži kožo in povzroča raka, je omejena, a še vedno dovoljena. Alergija na formaldehid je tudi najpogostejši krivec za alergično reakcijo ob nošnji bombažnih oblačil. Do nedavnega so bile te kemikalije široko uporabljane.

Raziskave o škodljivosti kemikalij in o vplivu dolgotrajne izpostavljenosti le-tem so redke in naše vedenje je omejeno s trenutno dostopnimi podatki. Kot je v navadi, se previdnostni faktor ne upošteva, zato kemikalije ostanejo v uporabi, dokler se neizpodbitno ne dokaže, da so zdravju škodljive. Mnogo kemikalij, ki so se pred 20 leti uporabljale množično, je danes nesprejemljivih. Kaj bodo čez 20 let menili o kemikalijah, ki jih množično uporabljamo danes?

Ker je bombaž najpopularnejši material za oblačila in ker ima kar petina odraslih in otrok do šestega leta alergične reakcije pri nošenju bombaža, se vse bolj uveljavlja organski oziroma ekološki bombaž. Pri njegovi pridelavi se ne uporablja kemičnih pesticidov in umetnih gnojil, ne sme biti mešan s konvencionalno pridelanim bombažem, ne vsebuje gensko spremenjenega bombaža in sme vsebovati največ 10 % umetnih vlaken (npr. elastika v nogavicah in spodnjem perilu).

Evropska zakonodaja se omejuje na gojenje bombaža, ne pa na celoten postopek predelave od vlakna do oblačila. Tako je lahko bombaž gojen ekološko (brez pesticidov), predelan pa v državi s slabimi okoljskimi standardi, zaradi česar lahko vsebuje veliko škodljivih kemikalij. Zato se je nekaj organizacij, ki podeljujejo certifikate za ekološko pridelavo, odločilo uveljaviti standarde za tekstil. Nekatere teh organizacij so Soil Association iz Velike Britanije, SKAL International iz Nizozemske, AIAB-ICEA iz Italije ter Demeter, IVN in Naturland iz Nemčije. Tako lahko proizvajalci oblačil – če proces izdelave blaga, uporabljen za njihova oblačila, ustreza kriterijem katere izmed teh organizacij – na svoja oblačila dodajo njihov znak.

Postopek za poenotenje teh standardov se je začel v letu 2002, ko so predstavniki Soil Association, IVN, OTA (ZDA) in JOCA (Japonska) organizirali delovno skupino za sprejetje globalnih ekoloških tekstilnih standardov. Ti standardi so v uporabi od septembra 2006.

VIRI: My Sustainable T-shirt, PAN UK, januar 2007
The Dedly Chemicals in Cotton, PAN UK, 2007

STE ŽE NAKUPILI DARILA? BOSTE POKLONILI BOMBAŽ- NA OBLAČILA?

Kvalitetna, dolgo obstojna oblačila za moške, ženske in otroke iz **organskega bombaža**, pridelanega in predelanega brez ljudem, živalim in naravi škodljivih kemikalij, iz **pravične trgovine**:

- bodiji in pajacki
- majice s kratkimi in dolgimi rokavi
- hlače in krila
- spodnje perilo, pižame in nogavice

Obiščite nas na naši spletni strani www.janina.si ali pa v razstavno prodajnem kotičku v TPC Murgle, Cesta v Mestni log 55, Ljubljana, od

ponedeljka do petka med 9. in 12. ter 16. in 19. uro ter ob sobotah med 9. in 13. uro.



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.

Tudi v tem mesecu vabljeni v svetovalne kotičke projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave« o naravnih načinih, kako se izogniti uporabi antibiotikov.

Adriana Dolinar vam bo svetovala:

23.12. v Novi Gorici od 9. 30 do 14. ure
Svetovanje je brezplačno. Prosimo rezervirajte svoj termin v omenjenih trgovinah!

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

GENSKO SPREMENJENA HRANA: POTENCIALNA GROŽNJA PLOD- NOSTI



Fotografija Worth 1000 com

Študija, ki jo je objavila avstrijska vlada, ugotavlja resno zdravstveno grožnjo s strani gensko spremenjenih (GS) rastlin. Pri miših, krmljenih z GS koruzo, so namreč ugotovili resno oslabitev njihove plodnosti in manjše število potomcev v primerjavi z mišmi, ki so bile krmjene z gensko nespremenjeno koruzo. Ob upoštevanju resnosti možne nevarnosti za človeško zdravje in zmožnost razmnoževanja, Greenpeace zahteva umik vseh gensko spremenjenih živil in pridelkov s trga po vsem svetu.

Študijo, ki jo je financiralo avstrijsko Ministrstvo za kmetijstvo in zdravje, so predstavili v okviru znanstvenega seminarja na Dunaju. Prof. dr. Jürgen Zentek, profesor za veterinarsko medicino na Univerzi na Dunaju in vodilni avtor študije, je povzel ugotovitve: Miši, hranjene z GS koruzo, so imele v tretji in četrti generaciji manj potomcev, in te razlike so bile statistično značilne. Miši, hranjene z gensko nespremenjeno koruzo, so se razmnoževale bolj uspešno. Slednje lahko pripišemo razliki v viru hrane.

"Zdi se, da GS živila učinkujejo kot kontracepcija in potencialno lahko privedejo do neplodnosti – če to ni zadosten razlog za zaprtje celotne biotehnoške industrije enkrat za vselej, res ne vem, na kakšne vrste nesrečo čakamo," pravi dr. Jan van Aken, strokovnjak s področja genskega inženiringa pri Greenpeace International. "Igranje genetske rulete z lastnimi prehranskimi pridelki je kot igranje ruske rulete s potrošniki in javnim zdravjem".

Avstrijski znanstveniki so z laboratorijskimi mišmi izvedli več dolgoročnih poskusov hranjenja v obdobju 20 tednov. Ena izmed študij je bila tako imenovana reproduktivna ocena z večkratnim vzrejnim (RACB) poskusom, v kateri je enaka starševska generacija večkrat rodila večje število mladičev. Starše so krmili s hrano, ki je vsebovala 33% GS vrste koruze (NK 603 x MON 810) ali zelo sorodno ne-GS vrsto. Statistično občutno zmanjšanje števila mladičev in njihove teže so v primerjavi s kontrolno skupino ugotovili v tretji oziroma četrti generaciji mladičev pri miših, ki so bile hranjene z GS koruzo.

Ta vrsta GS koruze pripada Monsanto in je tolerantna na herbicide ter odporna na določene zajedavce. Za gojenje in uporabo v prehrabene namene je bila odobrena v različnih državah, vključno z Argentino, Japonsko, Filipini in Južnoafriško republiko. V Mehiki in Evropski uniji je odobrena za uporabo za živila in krmo.

"Ta študija je še en primer, da ni mogoče jamčiti za prehransko in krmno varnost GS rastlin in živil. Reprodukativna toksičnost te GS koruze je bila popolnoma nepričakovan rezultat, toda zakonodajalci po vsem svetu so to GS koruzo smatrali za enako varno kot gensko nespremenjene sorte – kar je potencialno uničujoča napaka," še dodaja dr. Van Aken.

Vir: Greenpeace, 12.11.2008

Več: <http://www.greenpeace.org/international/news/of-mice-and-gm-maize-11112008>.



Odkrivamo divja odlagališča odpadkov!

Tednik 7 dni je slab mesec nazaj začel

družbeno odgovorno akcijo odkrivanja in čiščenja divjih odlagališč odpadkov v Sloveniji. Pakco v naravi lahko prijavi vsak posameznik tako, da pošlje fotografijo divjega odlagališča s prijavnim obrazcem na spletni strani www.7dni.com/zanaravo.

»Opozarjanje na divja odlagališča in odstranjevanje odvrženih stvari, ki se nabirajo ob gozdovih, potokih, na travnikih in na vseh mogočih drugih krajih, je samo na videz kozmetično početje, v resnici je veliko več. Je celjenje ran, povzročenih naravi. In ob tolikšnih, ki smo ji jih prizadeli, je ozdravitev vsake pomembna. Počnimo to skupaj," je povedal Bojan Tomažič, urednik tednika 7 dni.



PARLAMENT VZTRAJA PRI PREPOVEDI ZDRAVJU NEVAR- NIH PESTICIDOV

ENDS Europe Daily, 5.11.2008

Komite za okolje Evropskega parlamenta je s svojo odločitvijo prejšnjo sredo precej razjezil agroživilsko industrijo, saj ni podlegel močnemu lobiranju, temveč je podprl predlog prepovedi uporabe pesticidov, ki so nevarni za zdravje ljudi. Že pod predsedovanjem Slovenije EU so kmetijski ministri EU dosegli dogovor o uredbi o pesticidih, s katero naj bi v EU uveljavili visoke standarde za preprečevanje negativnih vplivov fitofarmacevtskih sredstev na zdravje ljudi, živali in varovanje okolja. Dokazano rakotvorne, mutagene ter snovi, ki so strupene za reprodukcijo bodo po novem popolnoma izključene iz prometa in uporabe, pri čemer pa obstajajo izjeme, če bi bila zelo ogrožena vitalnost rastlin.

Ministri EU so dosegli dogovor, da bi morali za nevarne pesticide poiskati alternativo v petih letih. Evropski poslanci so zadevo še bolj zaostriili, po njihovem predlogu bi namreč morali poiskati alternativo že v dveh letih. Prav tako so zavrnili idejo, da naj bi bila EU glede uporabe pesticidov razdeljena na tri cone, in sicer južno, osrednjo in severno; celotno Evropsko unijo naj bi tako pokrivala le ena cona. Poslanci so izglasovali tudi prepoved škropljenja polj z letali, tudi tu pa ostajajo nekatere izjeme. Okoli vodovarstvenih območij bi uvedli posebna varovalna območja, škropljenje s pesticidi pa bo, kot kaže, prepovedano tudi okoli otroških igrišč, bolnišnic in javnih parkov.

Tovrstni protipesticidni ukrepi so naleteli na velik odpor pri konservativcih v parlamentu, kot tudi pri proizvajalcih pesticidov, ki opozarjajo, da se bodo zaradi novih ukrepov povišale cene hrane, posledično pa bo padla tudi kakovost življenja po Evropi. A nedavno je v javnost pricurljalo poročilo o kakovosti hrane v EU. Izkazalo se je, da so v živilih, ki se proizvedejo v EU, rekordno visoke stopnje pesticidov – in sicer v sadju, zelenjavi in žitu. 5% analizirane hrane je vsebovalo stopnjo pesticidov nad maksimalnimi dovoljenimi vrednostmi. Nove predloge komiteja za okolje naj bi Evropski parlament potrdil že decembra ali januarja prihodnje leto.

ZA IZREDNE UKREPE OB VISOKI SMRTNOSTI ČEBEL

Evropski poslanci so ta teden pozvali k takojšnjim izrednim ukrepom za odziv na težko zdravstveno stanje čebel v zadnjem času. Med ukrepi, ki jih je Evropski parlament navedel v ta teden sprejeti resoluciji, so raziskave, vzpostavitev mehanizma finančne pomoči čebelarjem, vzpostavitev nadomestnih ekoloških območij in analiza uvoženega medu. Po mnenju Evropskih poslancev so med razlogi za težko zdravstveno stanje čebel stalna prisotnost različnih vrst pršice varoja v panjih, kolaps čebeljega roja ter nose mavost. Učinkovitih metod za pomoč čebelam še ni.

Evropski parlament je pozval Evropsko komisijo, naj začne z raziskavami o zajedavcih in boleznih čebel ter o povezavi med smrtnostjo čebel in uporabo pesticidov ter prisotnostjo gensko spremenjenih posevkov v okolju, vzpostaviti pa bi bilo treba tudi nadomestna ekološka območja za čebele. Evropska komisija in Svet EU naj bi pri vseh razpravah in prihodnjih zakonodajnih korakih, povezanih s pridelavo gensko spremenjenih posevkov, ustrezno preučila zdravstveno stanje čebel, možnosti za trženje čebelarških proizvodov in gospodarske posledice...

V zadnjem času so množične pogine čebel zabeležili tudi na več koncih Slovenije. Kot so konec maja poudarili na Čebelarški zvezi Slovenije, je od maja lani v Sloveniji propadla skoraj polovica čebeljih družin, torej okrog 70.000. Njihovo število se, kot opozarjajo čebelarji, nahaja na kritični meji, ki še zagotavlja zadostno oprasevanje, hkrati pa je pod vprašajem samo ohranjanje kranjske čebele. Slovenska vlada je za pomoč čebelarjem letos že sprejela številne ukrepe.

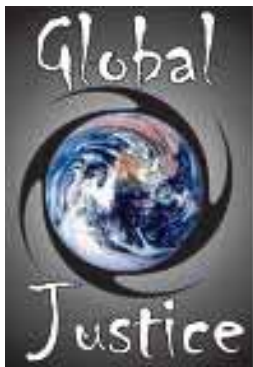
Vir: STA, 23.11.2008



NEMČIJA ŽELI POSTATI VODILNA DRŽAVA V EKO-INOVA CIJAH

ENDS Europe Daily, 14.11.2008

Nemška vlada je objavila načrt, katerega cilj je, da Nemčijo prelevi v vodilno državo na svetu na področju eko-inovacij. Načrt sloni na izvozu eko-inovacij, s čimer bi se povečal nemški delež prodaje okoljskih tehnologij na mednarodnih trgih. Tri temeljna področja, na katera se bo osredotočilo delo so: voda, zaščita pred podnebnimi spremembami ter surovine.



ČAS JE ZA PISANJE TOŽB!

Evropska direktiva o okoljskem kriminalu je končno prenesena v novi kazenski zakonik. Celoten zakon KZ-1 lahko preberete na <http://www.uradni-list.si/1/content?id=86833&part=&highlight=kazenski+zakonik>. Povezava je tudi na naši spletni strani www.zazdravje.net v razdelku [Skupaj razkrivamo](#).

Dvaintrideseto poglavje zakona se posebej nanaša na zaščito voda, nezakonit lov, mučenje živali in ohranjanje okolja. Čas je, da od podpisovanja peticij in prepošiljanja pošte po spletu preidemo na novo metodo komuniciranja z onesnaževalci. Preberite si svoje pravice in pravice narave ter začnite pisati tožbe!

Branje tega zakonika zagotovo ne bo dolgočasno. Za pokušino objavljamo nekaj zanimivih členov:

Dvaintrideseto poglavje

KAZNIVA DEJANJA ZOPER OKOLJE, PROSTOR IN NARAVNE DOBRINE

Obremenjevanje in uničevanje okolja

332. člen

(1) Kdor spravi v nevarnost življenje ali zdravje večjega števila ljudi ali povzroči delno ali popolno poškodbo okolja ali njegovo uničenje ali povzroči nevarnost za tako poškodbo ali uničenje, s tem da s kršitvijo predpisov.

1) ali z drugim splošno nevarnim ravnanjem izpusti ali vnese nevarne snovi ali ionizirajoče sevanje v zrak, zemljo ali vodo;

2) obdeluje, vključno z odstranjevanjem, skladiščenjem, prevozom, izvažja ali uvažja odpadke, nevarne odpadke ali druge nevarne snovi, ter jih nezakonito pošilja zaradi dobička;

3) upravlja obrat, v katerem se opravlja nevarna dejavnost ali se v njem skladišči nevarne snovi ali pripravki, kar pomeni nevarnost zunaj obrata;

4) bistveno poslabša zaščiten habitat;

5) trguje s snovmi ali uporablja snovi, ki tanjšajo

ozonski plašč;

6) čezmerno onesnaži okolje, razvrednoti okolje ali čezmerno izkorišča naravne dobrine, se kaznuje z zaporom do petih let.

(2) Če je dejanje iz prejšnjega odstavka storjeno iz malomarnosti, sestorilec kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do dveh let.

(3) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico poslabšanje zdravja večjega števila ljudi, delno ali popolno uničenje živalskega ali rastlinskega sveta ali zajetja pitne vode ali drugo poškodbo okolja s hujšimi posledicami, povzročajočo se kritično onesnaženost ali kritično razvrednotenje okolja, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka z zaporom do osmih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom do treh let.

(4) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico nepopravljivo poškodbo ali uničenje okolja ali zavarovanega naravnega bogastva, se storilec za dejanje iz prvega odstavka kaznuje z zaporom do desetih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom do petih let.

(5) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico smrt ene ali več oseb, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka tega člena z zaporom od enega do dvanajstih let, za dejanje iz drugega odstavka tega člena pa z zaporom od enega do osmih let.

Onesnaženje pitne vode

336. člen

(1) Kdor s kakšno škodljivo snovjo onesnaži vodo, ki jo ljudje uporabljajo kot pitno vodo in tako povzroči nevarnost za življenje ali zdravje ljudi, se kaznuje z zaporom do treh let.

(2) Če je dejanje iz prejšnjega odstavka storjeno iz malomarnosti, se storilec kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do treh mesecev.

(3) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico hudo telesno poškodbo ene ali več oseb, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka z zaporom do petih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom do treh let.

(4) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico smrt ene ali več oseb, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka z zaporom od enega do dvanajstih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom od enega do osmih let.

(5) Kdor s kakšno škodljivo snovjo onesnaži vodo, ki je namenjena zanašanje živali in tako povzroči nevarnost za življenje in zdravje živali, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do enega leta.

(6) Če ima dejanje iz petega odstavka za posledico pogin živali večje vrednosti ali večjega števila živali, se storilec kaznuje z zaporom do treh let.

Onesnaženje živil ali krme

337. člen

(1) Kdor s kakšno škodljivo snovjo onesaži živila in tako povzroči nevarnost za življenje ali zdravje ljudi, se kaznuje z zaporom do treh let.

(2) Če je dejanje iz prejšnjega odstavka storjeno iz malomarnosti, se storilec kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do treh mesecev.

(3) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico hudo telesno poškodbo ene ali več oseb, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka z zaporom do petih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom do treh let.

(4) Če ima dejanje iz prvega ali drugega odstavka tega člena za posledico smrt ene ali več oseb, se storilec kaznuje za dejanje iz prvega odstavka z zaporom od enega do dvanajstih let, za dejanje iz drugega odstavka pa z zaporom od enega do osmih let.

(5) Kdor s kakšno škodljivo snovjo onesaži živalsko krmno ali druga krmila, ki so namenjena za prehrano živali in tako povzroči nevarnost

za življenje ali zdravje živali, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do enega leta.

(6) Če ima dejanje iz prejšnjega odstavka za posledico pogin živali večje vrednosti ali večjega števila živali, se storilec kaznuje z zaporom do treh let.

Mučenje živali

341. člen

(1) Kdor surovo ravna z živaljo ali ji po nepotrebnem povzroča trpljenje, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do šestih mesecev.

(2) Kdor z dejanjem iz prejšnjega odstavka muči več živali, ali mučeno žival trajno hudo poškoduje ali na krut način povzroči njen pogin, se storilec kaznuje z zaporom do enega leta.

Nezakonit lov

342. člen

(1) Kdor brez dovoljenja ali sicer neupravičeno lovi in ubije ali rani divjo žival ali jo ujame živo, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do šestih mesecev.

(2) Če gre pri dejanju iz prejšnjega odstavka za divjad večje vrednosti ali divjad, pomembno po predpisih o lovstvu, ali je dejanje storjeno med varstveno dobo ali v skupini, se storilec kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do enega leta.

(3) Kdor lovi ogrožene ali zredčene vrste divjadi, katerih lov je prepovedan, kdor lovi brez posebnega dovoljenja divjad posamezne vrste, za katero je potrebno tako dovoljenje, kdor lovi na način ali s sredstvi, s katerimi se divjad množično pokončuje ali kdor lovi s pomočjo motornega vozila ali žarometa, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do dveh let.

Nezakoniti ribolov

343. člen

Kdor lovi ribe z razstrelivom, elektriko, strupom, omamnim sredstvom, pa pri tem povzroči pogin rib, ali lovi na način, ki je škodljiv za njihovo razmnoževanje, se kaznuje z denarno kaznijo ali zaporom do enega leta....

NAD ODLOČITVIJO ARSO RAZOČARANA TUDI VARUHNINJA ČLOVEKOVIH PRAVIC

Varuhinja človekovih pravic dr. Zdenka Čebašek - Travnik je izrazila razočaranje nad odločitvijo Agencije Republike Slovenije za okolje pri Ministrstvu za okolje in prostor (ARSO), da zavrne predlog, da bi v ponovnem postopku odločanja o izdaji dovoljenja trboveljskemu Lafarge Cementu za obratovanje naprave, ki lahko povzroča onesnaževanje okolja večjega obsega, sodelovala izvedenec s področja hidrometeorologije in izvedenec medicinske stroke.

Razočaranje varuhinje temelji zlasti na »zaskrbljenosti zaradi ugotovitev, da je zdravstveno stanje ljudi in okolja v Zasavju slabše kot v ostalih območjih Slovenije, kar kaže na potrebo, da so tovrstne odločitve sprejete z največjo mero previdnosti in usmerjene k preprečevanju izvorov škodljivih posledic človekovega ravnanja na okolje«. Varuhinja obenem poudarja, da s tem »nikakor ne izraža dvoma v strokovna znanja upravnih delavcev, ki vodijo postopke na Agenciji Republike Slovenije za okolje«.

VIR: cNVOs.info, 17.11.2008

brez komentarja!

NAGRADA ZA TERME SNOVIK

CIPRA, 6.11.2008

CIPRA je 6. novembra 2008 v Bernu v Švici razglasila dobitnike nagrad vsealpskega natečaja cc.alps: sedem občin, podjetij in organizacij je za svoje vzorne projekte s področja varstva podnebja prejelo nagrade v skupni vrednosti 100.000 evrov.

Mednarodna komisija za varstvo Alp (CIPRA) je trem kandidatom iz nemškega jezikovnega alpskega prostora podelila glavne nagrade, vsakokrat po 20.000 evrov. Podelili pa so tudi štiri denarne nagrade, vsakokrat v višini 10.000 evrov, ki so jih za svoje dosežke na področju varstva podnebja dosegli Interesna skupnost Bus alpin iz Švice, italijanska agencija KlimaHaus z Južne Tirolske, francosko podjetje STMicroelectronics iz Grenobla in slovenske Terme Snovik. Njihovi dosežki izstopajo zlasti v primerjavi s podobnimi projekti v okviru posameznih držav. Žirija je od skupaj 160 vloženih kandidatur izbrala še šest natečajnih prispevkov iz Avstrije in Nemčije in jih ocenila kot projekte, katerim je bila v zadnjem krogu namenjena posebna pozornost.

NE-GREŠNI RECEPTI

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



Solatna četverica

Potrebujemo:

2 rdeči pesi
½ srednje velike zimske buče
½ glave zelja
1 večjo steblo brokolija
1 zrel avokado
1 pest sončničnih semen
nekaj oliv
1 limono
1 strok česna ali žlička čemaževe omake
1 j. žlico green magme ali bazilike v omaki
hladno stisnjeno olje
himalajsko sol
začimbe po okusu

Priprava:

Zelenjavo operemo in očistimo. Rdečo peso in olupljeno bučo vsako posebej na tanko naribamo in prelijemo z oljem, limoninim sokom in solimo. Brokolijeve cvetove narežemo na tanke ploščice in jih prelijemo z avokadovim prelivom, ki ga pripravimo iz avokada, limoninega soka, zdrobljenega česna, soli, olja in gorčice. Zelje na tanko naribamo in prelijemo z omako iz limoninega soka ali kisa, olja, green magme ali omakce iz bazilike ali podobnega zelišča.

Sončnična semena namočimo čez noč, odcedimo in postrežemo sveža ali malo nakaljena.

Solate postrežemo ločene na večjem krožniku ali pladnju ter okrasimo s sončničnimi semeni in olivami.

Komentar:

Rdeča pesa se odlikuje predvsem po visoki vsebnosti mineralov, predvsem mangana, selena, železa, kalcija, magnezija in drugih. Pomembno je, da je ekološkega izvora, kar pomeni, da je zemlja, kjer je rasla, bogata s hranili in neobremenjena z dušikovi-

mi gnojili.

Posebnost rdeče pese je tudi v njeni močni barvi, ki jo daje betacianin, barvilo z močnimi antioksidativnimi učinki. Pesa deluje čistilno, razstrupljevalno, spodbuja številne organske sisteme. Zaradi njene vrednosti jo priporočamo presno v solati in v obliki sokov. Brokoli ima ogromno železa, mangana, kalcija, magnezija in številnih mikromineralov. Vsebuje glukozinolate, ki imajo močne očiščevalne in razkuževalne učinke. Ne spada zaman med najbolj zdravo zelenjavo. Buče z rdečim mesom spadajo med najbogatejše vire betakarotenoidov (provitamin A), ki imajo močne protivnetne in antioksidativne lastnosti. Preprečujejo številne vrste raka, srčne bolezni, bolezni kože in oči ter uravnavajo imunski sistem. Zelje vsebuje mnogo antioksidantov, zdravi prebavila, uravnava metabolizem estrogenov, blaži škodljivo delovanje zaužitja preveč maščob, uravnava presnovo, pospešuje celično rast in številne druge obnovitvene procese v telesu.

Slani piškotki s semeni

Potrebujemo:

250 g raznih kosmičev
50 g sončničnih semen
50 g bučnih semen
50 g sezamovih semen
250 g polnovrednega pšeničnega ali pirinega moke
200 g eko margarine za pečenje ali kokosove maščobe
2 dl vode
1 č. žličko zeliščne soli
1 č. žličko naravnega pecilnega praška
ščepec koriandra, kumine, ingverja, ali kar eko začimbne mešanice Energija



Več receptov preberite na www.zazdravje.net v rubriki »skupaj kuhamo«

Priprava:

Semena čez noč namakamo v vodi. Zjutraj vodo odlijemo. Kosmiče namočimo v 2 dl vode, lahko tudi kar čez noč. Maščobo pregnetemo v mešalcu ali ročno, dodamo moko, ki smo ji primešali pecilni prašek in sol, namočene kosmiče in odcejena semena. Dobro pregnetemo in pustimo počivati uro ali dve. Če želimo narediti bolj dietetičen izdelek, del maščobe zamenjamo s pregnetim tofujem. V testo (najbolje kar h kosmičem, ko jih namočimo), lahko dodamo tudi droži oz. kislo testo, kar nam bo še dodatno izboljšalo prehransko vrednost piškotkov. V tem primeru pustimo izdelek počivati več ur. Piškotke oblikujemo v obliki kupčkov in jih pečemo 20 - 30 min v pečici pri 170° - 180°C.

Komentar:

Bučna, sončnična in sezamova semena so odlični viri zdravih maščob, vitamina E, kvalitetnih beljakovin in številnih rudnin, predvsem kalcija, cinka in železa. Pomembno je, da jih pred uživanjem vselej namočimo, saj z izpiranjem neprimernih snovi izboljšamo njihovo prehransko vrednost. Podobno velja tudi za kosmiče - uživamo jih namočene, lahko tudi termično obdelane ter po možnosti sveže pripravljene v domačem kosmičniku. Če želimo optimalno izrabo hranilnih snovi, jih mlečnokislinsko fermentiramo.

Božična štruca



Potrebujemo:

500 g polnovredne pirine moke
50 g kvasa
120 g nerafiniranega trsnega sladkorja
1.6 dl vode
230 g nerafinirane kokosove maščobe
50 g tofuja
5 g soli
150 g rozin
50 g posušenih brusnic
50 g lupinic eko pomaranč in limon
50 g lešnikov ali mandljev
50 g orehov



Užitek in zdravje obenem!

Granovita bio sojin napitek z bourbonsko vanilijo in kalcijem iz alg

Novi bio sojin napitek je prijetno sladkega okusa, ki ga daje naravna bourbonska vanilija. S kalcijem naravno bogate alge pa so zelo dober vir organsko vezanega kalcija, ki je kot tak telesu lažje dostopen, kot kalcij v anorganski obliki.

Izdelek je na voljo v trgovinah dm-drogeriemarkt in Mercator

Zastopa: Prema, d.o.o., Ul. majorja Lavriča 12, Ljubljana, 01/5101135, info@prema.si

OŽEMALNIKI ZELENJAVE IN SADJA OMEGA 8003 IN 8005



Najnovejši polžasti ožemalniki OMEGA za pripravo svežega soka iz listja in travnih bilk, ki so bogate s klorofilom, za sočenje surove zelenjave in sadja, kalčkov, mletje oreščkov, začimb, otroških kašic, sojinega mleka...

- Nizka hitrost le 80 o/min
- Enostaven za uporabnika
- Prozoren boben z enojnim polžem
- Čas čiščenja le 1,5 – 2 minuti
- Čisti sok, velik izkoristek
- Sok se ne pregreva
- Izkoristek od 40 – 90 %
- Garancija polnih 10 let

Uvoznik in serviser

SIMC d.o.o., Dražgoška ulica 5
4000 Kranj, Tel: 04/23 58 250

E-mail: info@ozemalniki.com,
www.ozemalniki.com

3 č. žličke eko začimbne mešanice Flower power ali
1 č. žličko cimeta
½ č. žličke vanilije v prahu
½ č. žličke kardamoma
½ č. žličke ingverja
1 j. žlico ruma

Priprava:

Iz 250 g moke, kvasa (lahko tudi droži), žlice sladkorja in 150 ml vode zamesimo rahlo testo. Pokrijemo ga in pustimo vzhajati na toplem 40 – 50 minut, odvisno od temperature. V mešalcu ali na roke umešamo kokosovo maščobo, preostali sladkor, vmešamo preostalo moko, sol in tofu (ni nujno, vendar izboljša kakovost testa). Po potrebi prilijemo še malo vode. Masi dodamo vzhajano predtesto in premešamo. Dobro pregneto testo ponovno 30 – 40 minut vzhajamo na toplem. Iz opranega suhega sadja, namočenih oreščkov, začimb, sesekljanih in naribanih lupinic eko agrumov pripravimo sadno maso, ki jo prelujemo z rumo, po želji lahko dodamo naravno aromo citrusov. Ko testo vzide, mu vmešamo prepojeno sadje in še zadnjič dobro pregnetemo. Če uporabljamo droži oz. kislo testo, vzhajanje podaljšamo.

Testo položimo v pomaščene rebraste modele (omenjena količina zadostuje za približno dva modela). Še zadnjič vzhajamo, najbolje v topli pečici, pri temperaturi do 40°C. Štruče pečemo 40 – 45 minut v pečici pri 180°C. Po potrebi temperaturo pečice med peko nekoliko zmanjšamo ali pa štruče pokrijemo s papirjem.

Komentar:

Pira je stara vrsta pšenice, ki se v primerjavi z navadno pšenico odlikuje po višji vsebnosti in boljši kakovosti beljakovin (z manj glutena), mineralov in vitaminov. Je bogatejšega okusa in omogoča pripravo kakovostnih krušnih izdelkov. Kokosova maščoba je po kemijski sestavi zelo podobna maščobam v materinem mleku. Je lahko prebavljiva, krepi imunski sistem, deluje antibakterijsko, antiviralno in antiparazitsko.

Zelo dobro prenaša visoke temperature in ne omogoča nastanka trans-okso maščobnih kislin. Brusnice so že dolgo znane v ljudskem zdravilstvu. Odlikujejo se po številnih bioaktivnih snoveh (vitamin C, beta karoten, flavonoidi) in mineralih. Delujejo razkuževalno, čistilno in odvajajo odvečno vodo iz telesa.

Črni humus z bučnim čatnijem in popečenim tofujem

Potrebujemo:

-Črni humus:
250 g čičerike
lovorjevi listi
1 č. žlico soli
3 j. žlice paste črnega sezama (tahini)
2 j. žlici zdrobljenih semen črnega sezama
1 dl sezamovega ali oljčnega olja
2 j. žlici sojine omake
2 stroka česna

1 šop svežega peteršilja
sok ene limone

- Bučni čatni (džem):

400 g zimske buče
400 g jabolk
2 – 3 dl jabolčnega kisa ali limoninega soka
200 g nerafiniranega sladkorja
1 č. žličko soli
40 g svežega ingverja
1 j. žlico eko začimbne mešanice Energija
2 j. žlici gorčičnih semen (ali gorčica s celimi zrni)

Priprava:

Čičeriko čez noč namočimo, zjutraj odlijemo vodo. Še bolje bo, če jo pustimo pokrito kak dan, da vzakli. Kuhamo skupaj z lovorjevimi listi, približno 40 minut, odvisno od sorte., Ocejeno čičeriko zmeljemo v mešalniku skupaj s sezamovo pasto, sezamom, oljem, začimbami in limoninim sokom. Juho uporabimo za druge jedi. Okus jedi lahko popestrimo z gomoljno zeleno, ki smo jo kuhali s čičeriko. Postrežemo posipano s semeni črnega sezama. Bučo in jabolko po potrebi olupimo, očistimo semen in narežemo na drobne koščke. Kuhamo skupaj z začimbami, gorčičnimi semeni (prej jih lahko na suho popražimo) in nasekljanim ingverjem. Čez nekaj časa dodamo še sladkor, sol in začimbe ter kuhamo, dokler se ne zgosti (skupaj približno 40 minut). Čatni (indijski sladko-kisli džem) ponudimo k različnim jedem (riž, proso ipd.), lahko ga konzerviramo v kozarce.

Črni humus in bučni čatni postrežemo s popečenim tofujem. Le - tega pripravimo tako, da rezine pomočimo v tekočem testu iz riževe moke, ki smo ga začinili in dodali sojino omako, nato posipamo s sezamom in zlatorumeno popečemo.

Komentar:

Čičerika je vir kakovostnih beljakovin in številnih mineralov. Če jo še malo nakalimo, zelo izboljšamo njeno prehransko vrednost. Poveča se količina bioaktivnih snovi, naraste gostota vitaminov, izboljša se dostopnost mineralov, olajša prebava in presnova. Zaradi visoke vsebnosti železa in fosforja jo priporočajo doječim materam. Črni sezam je posebna vrsta sezama, ki se odlikuje po močnejšem okusu, tradicionalna kitajska medicina pa ga ceni, ker krepi delovanje jeter in ledvic, izboljšuje kri, vlaži črevesje, preprečuje zgodnje sivenje las in pri doječih materah povečujejo nastajanje mleka.



Buče so lahka dietna hrana, še posebej primerna za želodčne, srčne in ledvične bolnike. Zaradi vpliva na mišični tonus jih priporočajo med nosečnostjo in po porodu.



Energijske ploščice

Potrebujemo:

- 125 g ovsenih kosmičev
- 125 g pirinih kosmičev
- 1 dl agavinega sirupa
- 2 dl ekstra deviškega kokosovega olja
- 2 dl vode

Drobno narezano suho sadje in/ali oreščki

Po želji dodamo dišave cimeta, ingver, mlete klinčke, mleti muškatni oreh

Pečico segrejemo na 160 °C. V posodi vse sestavine dobro premešamo in stresemo na peki papir v

manjši pekač (približno za prst na debelo). Pečemo 40 minut oz. toliko časa, da je na površini lepo zapečeno. Ko vzamemo iz pečice, pustimo, da se ohladi, nato narežemo na poljubne koščke.

Energijske ploščice s čokolado

- 125 g ovsenih kosmičev
- 125 g pirinih kosmičev
- 1 dl agavinega sirupa
- 2 dl ekstra deviškega kokosovega olja
- 2 dl vode

Kakavov preliv

- 150 ml ekstra deviškega kokosovega olja
- 20 g mletih mandljev
- 30 g pravega kakava
- 50 ml javorjevega sirupa
- 50 ml agavinega sirupa
- ¼ žličke cimeta
- ¼ žličke mlete vanilije
- ¼ žličke mletega ingverja
- ¼ žličke mletega muškatnega oreha

Namesto javorjevega in agavinega sirupa lahko uporabimo med ali trsni sladkor in vodo.

Pečico segrejemo na 160 °C. V posodi vse sestavine dobro premešamo in stresemo na peki papir v manjši pekač (približno za prst na debelo). Pečemo 40 minut oz. toliko časa, da je na površini lepo zapečeno. Ko vzamemo iz pečice, pustimo, da se ohladi. Na ohlajeno maso namažemo kakavov preliv. Pekač postavimo v hladilnik, da se čokolada strdi. Razrežemo in ponudimo. Hranimo v hladilniku.

cobio[®]
Zaupamo naravi

Ekstra deviško kokosovo olje Malaita Naravno in sveže iz Južnega Pacifika



Uživajte dobre in koristne maščobe!

V kuhinji ga cenijo tudi zaradi izjemne stabilnosti pri segrevanju, ker ne tvori trans maščobnih kislin in je bogat naravni vir srednje verzičnih maščob (MCT), ki jih telo zlahka predela. Te maščobe zagotovijo takojšen vir energije, hkrati spodbujajo delovanje metabolizma, porabo kalorij in vplivajo na izgubo telesne teže.

COBIO kokosovo olje Malaita s široko uporabo v prehrani kot tudi pri negi kože in telesa pomeni pomemben naravni vir zdravja.

Cobio kokosovo olje je ročno in hladno stisnjeno iz svežih kokosov na kmetijah Solomonovih otokov na Južnem Pacifiku. Na ta način kokosovo olje Malaita obdrži vse svoje sveže in naravne aktivne lastnosti in sestavine, z blagim in vendar polnim naravnim okusom in vonjem.

www.cobio.si

Sobota, 6. december 2008**Zaključni izlet v Radovno**

Prijave: Silva 041-62-54-54, Monika 04-530-56-50, zvečer. Zbor ob 10.00 uri v Radovljici pred osnovno šolo Antona Janše. Cena prevoza je odvisna od števila prijavljenih. Sporočili jo bomo kasneje. Organizira društvo AJDA, Gorenjska.

Petek, 12. december 2008**Božičkova delavnica za odrasle (velike in majhne):**

Delavnice slikanja na bombaž ali druge naravne materiale v predprazničnem času
Ljubljana, Kurilniška 18, od 17. do 20. ure.

»Letos želim podariti Darilo, ki nosi pečat mojega srca, mojih rok...«

Iz čisto navadne rjuhe, prevleke za vzglavnik, spodnje majice, nogavic, prta,..., lahko z majhnim dodatkom napravim svečan, prenovljen izdelek. Lahko celo okrasim že rabljeno prevleko za odejo, za blazino...

V varnem okolju delavnice se spominjam, da zmorem vse, kar si zamislim, ko si to dovolim.. Volja je vse, kar potrebujem... Na Ustvarjalno Snidenje
Cena: 20 eur/os

Kontaktna oseba: Jasna Tara Martinjak
Tel: 01-36-44-005, 041-790-757, E-pošta: jasna.martinjak@rodovnasola.si

Predavanje in delavnica: PO HLADNEM POSTOPKU ROČNO IZDELANA MILA

Od 18.00 do 20.00, Mladinski center Sevnica
Zelo pazimo, kaj bomo pojedli ter kakšne čaje in preparate bomo uživali. Zelo se ukvarjam z duševnostjo, na kožo pa smo pozabili, čeprav je naš največji organ in hlastno vpija vse, kar damo nanjo. Zato imamo vedno več obličev z različnimi učinki. Ročno izdelana naravna mila so brez kemikalij in konzervansov, dodana so jim zelišča in druge snovi, ki delujejo na naše telo skozi kožo.

Predavanje obsega zgodovino mila, razne postopke izdelave in dodatke (zelišča, eterična olja, negovalna olja, Ašičeva glina itd). Praktično bomo prikazali tudi, kako tako milo izdelamo in kako iz že izdelanega mila doma naredimo milo po svojem okusu, ko mu dodamo zelišča ali druge snovi.
Predava Florijan Regovec.
Organizira: KŠTM, Sevnica

12. in 15. december 2008**Povrnite si dober vid po naravni poti**

Delavnica za OTROKE: Čarobne oči (od 15h do 18h, za starost od 8 do 12 let)

13. in 14. december 2008

Delavnica za ODRASLE: Povrnite si dober vid po naravni poti (od 9.30 do 17h)

Za vse informacije pokličite (od 14h do 16h) na telefonski številki: 01 256 31 06, GSM 041-269-213

Peter Pavkovič - Pero, Nirvana, d. o. o.

Leo Angart je po rodu Danec, živi pa v Muenchenu.

Očala je nosil 26 let, na koncu je imel dioptrijo -5,5. Z vajami si je povrnil normalen vid in po petnajstih letih, pri starosti 65 let, še zmeraj odlično vidi. Leo Angart je odličen predavatelj in strokovnjak, katerega poslanstvo je med ljudi širiti informacijo o tem, kako si lahko človek sam pomaga do boljšega vida.

Vsako leto vodi okrog 30 delavnic po vsem svetu: v Londonu, Dublinu, Muenchnu, Berlinu, na Dunaju, v Solnogradu, Celovcu, Gradcu, Istanbulu; v Hong Kongu, na Tajvanu, Filipinih; v Mehiki, ZDA, Kanadi, Avstraliji in še kje.

Delavnica je primerna za: kratkovidnost, daljnovidnost, starostno daljnovidnost, astigmatizem (v receptu za očala piše cilinder), slabo očesno koordinacijo, ambliopijo – leno oko, strabizem - škiljenje. Če ste pripravljeni narediti kaj več za svoje oči, potem je to prava priložnost!

Sobota, 13. december**Delavnica: Okusite božično darilo malce drugače!**

Visoko 138, Kurešček nad Igom, od 10. do 13. ure.

Z vonjem barve cimeta in pomarančne lupine,... z oljem cedrovine..

Prijave: 3-5 oseb na delavnico

Cena: 20 eur/os

Kontaktna oseba: Jasna Tara Martinjak

Tel: 01-36-44-005, 041-790-757, E-pošta: jasna.martinjak@rodovnasola.si

Torek, 16. december**Delavnica: Kalčki - kako jih pripraviti in uporabiti,**

Vita center Naklo, od 17.30 do 20.00

Delavnico vodi Matjaž Kološa (več preberite v regionalnih novicah za Gorenjsko, na www.zazdravje.net ali pokličite na 04/2519 558, 031/367 896)

Četrtek 18. decembra**Pridobljeni vzorci od spočetja do rojstva so zapisani v rojstni karti**

Na Kolodvorski poti 8. (železniška postaja) Nova Gorica ob 19. uri :

Obstajajo številne ravni astrološke interpretacije. Kot bo predstavljeno tudi na nekaj primerih, je v rojstni karti s pomočjo posebnega načina gledanja možno opaziti, analizirati, časovno določiti in ovrednotiti vzorce, ki jih dobimo v času, ko še nimamo lastnega spomina, a se ključni dogodki kljub temu nekam zapisujejo ter nato vplivajo na celo naše življenje. Predava : Bern Jurečič, astrolog Organizira: Klub CDK Nova Gorica

Petek, 19. decembra**Zaključno srečanje in predavanje: Človeška vrsta na usodnem razpotju.**

Predavatelj Anton Komat samostojni raziskovalec, pisatelj, publicist in varuh narave. Avtor bo predsta-

vil knjigo Simbiotski človek.

Privedite bomo popestrili s kulturnim nastopom pevskega zborčice.

Na srečanju boste lahko plačali članarino in ob tem dobili koledar za leto 2009, prav tako bomo zbirali prijave za začetni tečaj biodinamike. Veseli bomo domačih dobrot za skupno mizo.

Radovljica, Osnovna šola Antona Janše ob 18.00 uri. Organizira društvo AJDA Gorenjska.

DECEMBER

Začetni tečaj biodinamike

Prijave sprejemajo po telefonu Mihaela 04-572-56-18, Monika 04-530-56-50 in Silva 041-625-454, do zasedbe prostih mest. Če vas zanima, se, prosimo, prijavite. Datum tečaja bomo sporočili kasneje.

Bohinjska Bistrica, Nomenj, Gasilski dom Organizira društvo AJDA, Gorenjska

Prijave sprejemamo po telefonu Mihaela 04-572-56-18, Monika 04-530-56-50 in Silva 041-625-454, do zasedbe prostih mest. Prosimo, da se zainteresirani prijavi, datum bo javljen naknadno.

Nomenj v Bohinju, Gasilski dom Organizira društvo AJDA Gorenjska

Sobota 20. december

Novoletna delavnica »DARILO IZ POD MOJIH ROK«:

Visoko 138, Kurešček nad Igom, od 10-13h,

V srebru in zlatu v Novo leto, za najdražjo/najdražjega...

Prijave: 3-5 oseb na delavnico Cena: 25 eur/os

Kontaktne osebe: Jasna Tara Martinjak

Tel: 01-36-44-005, 041-790-757, E-pošta: jasna.martinjak@rodovnasola.si

Rezervirajte si čas v januarju!

Sobota 24. januar

Kako iz začaranega kroga težav z dihanjem?

Borovnica, Dvorana nad vrtcem od 9:45 do 17:00

Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in istočasno celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnovesja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek ter degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihalni 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 21. januar.

Večji del dogodkov ta mesec objavljamo na regionalnih straneh.

Celoten seznam dogodkov, za vse regije, preberite na www.zazdravje.net.

Še nimate primerne darila za vaše najdražje?

Sadno-zelenjavni napitki **Cellagon** so prava rešitev:

- naravni vir vitaminov, mineralov, encimov;
- odličnega okusa, brez dodanega sladkorja;
- posebno radi jih pijejo otroci;
- izredno primerni za starostnike in nosečnice;
- napitke razredčimo z vodo, kot nam ustreza;
- so enostavna in praktična rešitev za vsak dan.



Spoznajte izdelke iz družine Cellagon:

- Cellagon aurum • Cellagon felice
- Cellagon vitale plus • Cellagon T.GO

Več na www.avita-katalog.com

AKCIJA
od 24. 11. do
24. 12. 2008

Pri nakupu najmanj treh steklenic Cellagona dobite **15% popusta!**

Avita

Brezplačni katalog, dodatne informacije

in naročila: **01/283 14 85**

Spletna trgovina: www.energijski-center.com

Energijski center d.o.o., PE: Pod hrasti 69, Ljubljana



Boljšega darila za manj denarja boste stežka našli! Podarite prijateljem, znancem in sorodnikom naše novice!

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

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.

Novice izdaja Društvo Ognjič. Odgovorna urednica Sanja Lončar. Naklada 25.000 izvodov, Fotografije Frontier in avtorji prispevkov. Oglasno trženje: Frontier d.o.o. Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič



Sivka— če bi le vedeli, kaj lahko stori za tekst in slika: Sanja Lončar

Kadar pomislimo na sivko, imamo pred očmi sonce, širjavo in vijoličnomodra polja Hvara ali francoske Provanse. Gojijo jo tudi v Bolgariji, južni Afriki, Iranu in Moldaviji, in če smo jo potrpežljivo utrjevali, diši tudi na naših vrtovih, celo na višini do 800 metrov. Vsi ji priznavajo lepoto in čudovit vonj, o njenih zdravilnih lastnostih pa vedo zelo malo.

Za alojo vero ve skoraj vsak, da vsebuje od 160 do 200 učinkovin. Da jih je skoraj enako število tudi v sivki, pa ni splošno znano. Seveda se s takšnim potencialom ponaša le sivka, ki je navajena suše in vetra in se je morala sama prebiti do hrane v revnih apnenčastih tleh. Njena lepo gnojena in strojno obdelovana rojakinja z masovnih plantaž pa ne dosega niti četrtrine naštetih sestavin. Zato so tudi njuni potenciali za blagodejno delovanje zelo različni.

Sestavine kakovostnega eteričnega olja sivke delujejo neposredno na centralni živčni sistem: pomirjajo, sproščajo in pospešujejo zdravo spanje. Sivka blaži živčno napetost, nespečnost, sprošča mišične krče, lajša prebavne težave ali težave s srcem, znižuje krvni tlak in pospešuje krvni obtok, poživilja in krepi, čisti, pomirja in neguje kožo ter tako pomaga pri mastni in nečisti koži. Deluje osvežilno in blažilno, pomaga tudi pri slabosti in menstruacijskih bolečinah. Ker pomirja in sprošča, je bila sivka zelo priljubljena že v antiki.

Posušene cvetove zelo učinkovito uporabljamo proti moljem. Dejansko je to edini nestrupen način, da se ubranimo pred to nadlogo. Ob tem pa še veliko prihranimo, saj spomladi tekstila ni nujno prati, da bi iz njega odstranili vonj po postanem ali po kemičnih snoveh.

Ali ste vedeli, da lahko posušene cvetove sivke uporabljate v čajnih mešanicah ali kot odlično začimbo v kuhinji?

Ker je blagodejna pri blaženju bolečin, jo lahko dodajamo v naravni čaj proti bolečinam, sestavljen iz 1/3 močvirskega oslada, 1/3 vrbove skorje in 1/3 cvetov sivke.

Prijetno in blagodejno čajno mešanico za krepitev dihal na Hvaru izdelujejo iz 1/4 sivke, 1/4 origana, 1/4 listov žajblja in 1/4 listov poprove mete. Za prebavne motnje pa namesto origana uporabimo enak delež majarona.

vas!

V provansalskih začimbni mešanicah je sivka pogosto »v paketu« z origanom, baziliko, rožmarinom in timijanom. Njen zdravilni učinek pri prebavnih motnjah je potrjen tudi v sodobnih farmakoloških raziskavah. Na prebavo sivka deluje blagodejno, ker blaži vetrove in pospešuje izločanje žolča – je namreč tudi dobra preventiva proti zastajanju žolča, ki vodi k nastanku žolčnih kamnov. Čreslovine, ki jih je v sivki 12 %, pa pomagajo še pri driski, posebej če so povzročene z vrenjem v črevesju. To si zapomnite te dni, ko boste vase »zmetali« preveč različne hrane.

Sivka je zelo znana in iskana tudi v kozmetiki. Že antični Rimljani so jo dodajali v kopeli. Nekateri celo pravijo, da beseda Lavanda izvira iz glagola lavare (umivati). Danes se sivkina kopel priporoča pri nizkem krvnem tlaku, ker osveži telo. Priporočajo jo tudi pri nihanju razpoloženja, ker prijetno pomiri. Sivkine blazinice otrokom pomagajo mirno spati, pomirjajo pa tudi doječe matere.

Seveda vse omenjeno zlorablja mnogi proizvajalci mehčalcev in hišnih dišav, ki vam prodajo zgodbo o sivki, izdelki pa z naravno in kakovostno sivko nimajo veliko skupnega.

Namesto takšnih izdelkov, polnih tvegane kemije in tenzidov, ki škodujejo okolju, dodajte v pralni stroj le nekaj kapljic eteričnega olja. Naj vas madeži ne skrbijo. Čisto eterično olje na oblačilih ne bo pustilo nobenih sledi. Ta podatek lahko uporabite tudi za testiranje ponudbe eteričnih olj. Kapljico olja nanesite na oblačila. Če pusti madež, je to dokaz, da ni bilo čisto.

Prisotnosti pesticidov pa ne moremo ugotoviti tako preprosto. Če želite eterično olje uporabljati za zdravljenje in aromaterapijo, potem poiščite organsko pridelanega.

Mnogi zeliščarji sivkino eterično olje priporočajo tudi kot dober pripomoček pri opeklinah – opečeno mesto takoj namažemo z eteričnim oljem.

Seznam blagodejnih lastnosti sivke je zelo dolg. Upamo, da smo vam vzbudili radovednost. Kdor išče, bo našel še veliko napotkov, kako nam lahko sivka pomaga v teh sivih dneh.

PRIVOŠČITE SI!

Privoščite tudi vaši koži nego z blagodejno sivko. Prenesite vonj vijolično modrih planjav sončne, sveže sivke z juga v vašo kopalnico. Pravo eterično olje, pridobljeno iz nežnih modrih cvetov, je prisotno v celotni Weledini liniji **SIVKA** za nego telesa in nudi blagodejno sprostitiv. **NOVI SIVKIN LOSJON ZA PRHANJE** odplakne nemir in stres, umiri čute in vzpostavi notranje ravnesje. Blagi sladkorni tenzidi med prhanjem očistijo kožo, fino sezamovo olje poskrbi za žamečen občutek. Po prijetnem prhanju si privoščite blago masažo s **SIVKINIM OLJEM ZA SPROSTITIV**, ki pomirja telo in duha ter zagotavlja miren spanec. Dragoceni mandljevo in sezamovo olje negujeta kožo, da postane mehka in voljna.

Potopite se v breztežnost in cvetni vonj **SIVKINE KOPELI ZA SPROSTITIV**. Toplota in voda nudita naravnim snovem najboljše pogoje za razvoj sproščujočega delovanja. Kopel ne vsebuje sintetičnih dišav, barvil in konzervansov ter nobenih surovin na osnovi mineralnih olj.

Privoščite sebi in svojemu telesu najboljše. Stopite v svet **WELEDE**, svet naravne kozmetike, svet, kjer človek in narava postaneta eno.

Zastopa: Tamaschi d.o.o.,

Ljubljana, tel.: 01/366-81-30



NOVOST V SLOVENIJI!

BIO LOGIC je certificirana linija 100 % organske kozmetike blagovne znamke Greenland. Izdelki izpolnjujejo kriterije ECO CERT.

Organske sestavine so pridobljene z ekstrakcijo naravno vzgojenih rastlin brez pesticidov ali katerihkoli drugih kemičnih dodatkov. Izdelki ne vsebujejo mineralnih olj, umetnih barv, sintetičnih parfumov, konzervansov.

Linija ponuja izdelke za nego telesa v 4 okusih in vonjih: šipek, avokado, aloe vera, borovnica.



Prodajna mesta: Drogerije Mueller, HM Mercator- naravna kozmetika, Maximarket, Parfumerije Limoni, Shop Brežice, Shop Krško

Zastopa: Martimex d.o.o.

Ulica prvih borcev 27

8250 Brežice

Tel.: 01 5008131, www.martimex.si

Spremenila se je le fasada!

Minilo je leto dni od uredbe Evropske komisije, s katero je prepovedana uporaba številnih potencialno nevarnih snovi v barvah za lase. V tem letu smo bili priča temu, da so mnogi proizvajalci spremenili svojo embalažo, vendar navedeni smrtniki stežka ugotovimo, koliko se je spremenila tudi vsebina.

Nemška revija Öko test je pregledala več kot 40 barv za lase in ugotovila, da VSE konvencionalne barve za lase še vedno vsebujejo aromatske amine. Ob tem so v njih našli še kopico drugih problematičnih snovi.

Tokrat niso vzeli pod drobnogled naravnih barv in kane, vendar bi vas želeli spomniti, da je pred dvema letoma opravljen pregled pokazal, da tudi na tem področju mrgoli zavajajočih navedb in potencialno nevarnih snovi. Če se vam kane zdijo varne in naravne, vas moramo opozoriti, da so pri pregledu našli vsaj polovico izdelkov, ki so jim bili dodani aromatski amini.

Edine barve, v katerih ni nobenih toksičnih snovi in so zato edine dobile oceno ZELO DOBRO, so barve Logona in Sante.

Naravne rešitve za pranje perila

Na našo stran je priromal koristen nasvet strokovnjakinje, ki se je poglobila v rešitve za pranje perila na naravi in človeku prijaznejši način. Magistra kemije Irena je napisala:

Pred časom sem malo premišljevala, koliko snovi zlijem v pralni stroj in seveda s tem tudi v naravo. Ker je učinkovitost praška odvisna od mehkobe vode, od detergenta, ki ga vsebuje, in od temperature, sem pomislila, na kaj od tega lahko vplivam. Prašek in temperaturo pranja tako ali tako izberem sama, lahko pa vplivam na mehkobo vode. Kako?

Tako, da dodam snov, ki vsebuje anione, ti pa bodo pobrali katione. (Se še spomnite iz osnovne šole, da gresta Na⁺ in Cl⁻ skupaj, tako da dobimo sol? Vez, ki ju povezuje, je ionska in je ena najmočnejših v svetu kemijskih vezi). Prašku sem tako dodala malo alkoholnega kisa.

Kaj pa mehčalec, je sploh potreben? Nil! V prekat za mehčalec sem dodala še malo alkoholnega kisa. Kemija pri mehčalcu je za malenkost bolj zapletena, osnova njegovega delovanja pa je prav tako zgoraj opisan mehanizem mehčanja vode.

Rezultat dodatka alkoholnega kisa: manjša poraba praška, učinkovitejšo pranje (boljši izkoristek detergenta v prašku), lepo dišeče in mehko perilo. Tudi ekološko je to manj sporno. Prav tako pa odpadejo sredstva za zaščito pralnega stroja pred vodnim kamnom. In odpadejo tudi alergije na mehčalce. Splača se preizkusiti.



Poplava izmišljenih oznak

Naravna kozmetika je ena najhitreje rastočih tržnih niš. Ne mine teden, da na slovenski trg ne pride še kakšen nov ponudnik, ki obljublja naravno ali celo organsko kozmetiko. Nobena od teh dveh besed ni zavarovana z zakonom.

Kot smo lahko slišali na zanimivem predavanju Abi Weeds, ki je 21. novembra gostovala v Ljubljani, imamo na trgu popolno zmedo. Oznake ORGANIC, BIO ali EKO, ko gre za hrano, morajo biti izdane od certificiranih ustanov in vsaka kršitev se kaznuje. Enake necertificirane oznake na kozmetiki pa niso kršitev. To »luknjok« izkorišča veliko proizvajalcev, ki veselo oblikujejo takšne in drugačne oznake in tako zlorabljajo vaše zaupanje v ekološko pridelane izdelke.

Če na izdelkih vidite oznake certificirano organic, ekobionatura, 100% organic in podobno, sploh ni nujno, da za tem stoji kakšna neodvisna organizacija za certificiranje.

In katere so prave oznake?

Prva oznaka naravne kozmetike je bila nemška BDIH. Tudi na našem trgu srečujemo precej izdelkov s to oznako. Težava tega standarda postaja vse več izdelkov, ki izpolnjujejo le najnižji minimum za pridobitev tega certifikata in se po svoji kakovosti precej razlikujejo od izdelkov z enako oznako, ki te standarde že prekašajo.

Organski certifikati poleg prepovedi spornih sestavin dvigujejo tudi mejo zahtevane uporabe ekološko pridelanih sestavin. Na področju eko kozmetike imamo tako dve zelo močni organizaciji. Manj zahteven Francoski ECO CERT, ter britanski SOIL ASSOCIATION, ki je trenutno najstrožji standard in zahteva 70 % ekološko pridelanih sestavin.

Če vas zanima več o problematiki organske kozmetike, lahko predavanje Abi Weeds pogledate na video portalu Studio 12.



ORGANSKI IZDELKI ZA NEGO KOŽE ESSENTIAL CARE

Essential Care je pionirska linija organske kozmetike, narejene ročno, iz najboljših mogočih sestavin: hladno stisnjenih rastlinskih olj, eteričnih olj in biodinamično pridelanih zelišč ter - včasih - čebeljega voska.

Njihova filozofija je preprosta: zelišča in eterična olja uporabljajo v terapevtskih koncentracijah, kar zagotavlja optimalno učinkovitost. Rastlinska olja morajo biti čista (deviška), hladno stisnjena, da ohranijo visoko vsebnost antioksidantnih vitaminov, ki aktivno hranijo kožo in preprečujejo prezgodnje staranje.



Certifikat Soil Association na vseh izdelkih Essential Care zagotavlja, da vsebuje izdelek največjo možno mero organskih sestavin, ne vsebuje gensko spremenjenih sestavin in sestavin, ki so znane kot potencialno toksične za ljudi in okolje (vključno s parabeni, petrokemikalijami, umetnimi dišavami in barvili, etoksiliranimi detergenti – SLES, glikoli, DEA, TEA, MEA, triklosanom...).

Izdelki so na voljo v prodajalnah Sanolabor, Mercator Beautique, Jablana v BTC-ju, Bazilica -zel v City parku in na spletni strani www.srcek.si.

Za več informacij o izdelkih pokličite

01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

Hvala bogu, da je kriza!

Kriza na trgu hrane je vplivala na to, da je Evropska komisija razveljavila posebne tržne standarde za 26 vrst sadja in zelenjave. Tako ne bodo več v veljavi pravila, ki urejajo velikost in obliko sadja in zelenjave, kar pomeni, da krive banane in kumare ter grčav korenček od julija 2009 ne bodo več »izven zakona«. (Če razumemo prav, so do takrat še prepovedani.)

Komisarka Mariann Fischer Boel je dejala: »Nesmiselno je metati stran proizvode, s katerimi ni nič narobe, samo zato, ker so 'napačne' oblike«. Tistim, ki so predlagali in dosegli takšno zakonodajo, ki je izdelkom iz rastlinjakov in hidroponike dala prednost pred zelenjavo iz narave, pa se ideja očitno ni zdela nesmiselna.

Upajmo, da se bo kriza še zaostrovala, saj bo mogoče iz teh razlogov lažje popraviti še kakšno neumnost v zakonodaji.



Pomirjevalna maska – omogoča občutljivi koži, da normalno zadiha

Koža vas obdaja in ščiti pred vplivi iz okolja skozi ves dan. Še posebej po dolgem, napornem dnevu ali tednu, polnem stresa, si vaša koža zasluži počitek. Pomirjevalna maska Dr. Hauschka naredi občutljivo kožo, nagnjeno k vnetjem in rdečici, bolj čvrsto in ji pomaga zadržati vlago v sebi. Vaša polt bo spočita zasijala v enotnem tenu in vam še naprej zagotavljala zanesljivo zaščito pred vplivi iz okolja.

Prodajna mesta: lekarne, Sanolabor, specializirane prodajalne, pooblaščen kozmetični saloni in trgovine z zdravo prehrano.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo: Nutex, d.o.o. PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale, tel:01/721 94 71,

e-pošta: info@nutex.si,
www.nutex.si, www.drhauschka.si

Nevarni izdelki!

Zveza potrošnikov vabi, da obiščete spletno stran, kjer lahko pregledno preverite seznam izdelkov, ki so jih umaknili iz prodaje.

Na seznamu prepovedanih živil lahko najdemo veliko zanimivih podatkov. Ali ste vedeli, da se lahko salmonela skriva tudi v začimbah origano? Ali da marelična marmelada, na kateri piše »brez konzervansov«, teh vsebuje celo čez vse dovoljene meje? In da ajdova moka lahko vsebuje gluten? Ter da so otroški čaji BE BE, Lumpy in Sparky proizvajalca Droga Kolinska vsebovali pesticid haloksifop in onesnaževalce (ohratoksin A in kovine)? Pa niti na misel vam ne pride, da bi v bio ekstra deviškem oljčnem olju lahko našli ostanke ftalatov, pa so jih našli v izdelkih BIO-SITIA v trgovinah Hofer.

Pogosto tožimo, da uradne ustanove ne naredijo dovolj za varnost hrane. Res bi lahko naredile več, vendar tudi obstoječa testiranja so brez pomena, če informacije ne pridejo do vas. Nihče vam ne bo potkal na vrata, da vas obvesti o novih »packarijah« živilske industrije. Zato se informirajte sami.

<http://www.zps.si/sl/hrana-in-pijaca/odpoklic-zivilskih-izdelkov/index.php>

Če imate doma kakšnega od preklicanih izdelkov, ga lahko vrnete in zamenjate.

Pozor pri izbiri parfumov!

Če ste imeli namen nekoga obdariti s parfomom, pazite, kaj boste izbrali. Revija Oko test je pregledala 30 parfomov in so stežka našli takšne, ki so vsaj »pogojno užiteni«. Zelene luči niso prižgali nobenemu. Na rumenem seznamu z manjšimi pomanjkljivostmi so končali: Kenzo EdP, Midnight Poison Dior EdP, Hugo XX Woman EdT, Laura Biagotti Donna EdP, Farfalla Aura Natural EdP, Lavera Body SPA Wildrose EdT in Puma Create Woman EdT.

Rdečo luč pa prižgajo dišavam Christina Aquilera EdP, Tom Ford Black Orchid EdP, Wellments I love the Sun EdP, Allure Chanel EdT, Betty Barchley Woman No.1 EdT, Burberry The Beat EdP, Ckin2u her EdTm Diesel Fuel for Life EdP, Dolce&Gabbana The One EdP, Elle Yves Saint Laurent EdP, Emporio Armani Diamonds EdP, Escada Info the Blue EdP, Ferre Rose EdT, Jette Dark Sapphire EdT, Jil Sander Style EdP, Lacoste Touch of Pink EdT, Lancome Miracle EdP, Nina EdT, Prada Infusion D'Iris EdP, S. Oliver Silver Woman EdT, Tommy Hilfiger Dreaming EdP in XX by Mexx Wild EdT.



CELJANI, STE ZA VEGETARIJANSKO MALICO?

Če ste ob naslovu morda pomislili na ocvrt sir in pomfrit, ki ju marsikje ponujajo kot vegetarijanski meni, naj vas pomirimo. Tokrat gre za PRAVO vegetarijansko hrano, ki jo dva mlada zanesenjaka pripravljata po načelih indijske kuhinje. In kar je še bolje – ponujata jo BREZPLAČNO! Da, prav ste prebrali. Ko boste pomalicali, vas ne bo pričakal račun, temveč majhen nabiralnik, kamor boste lahko prispevali (ali pa tudi ne) po lastni želji. Sliši se smešno, a koncept je popolnoma preprost – kuharja imata rada svoje delo in ga opravljata iz lastnega zadovoljstva in navdušenja nad vegetarijanstvom, skuhata pa toliko, kolikor jima to omogočajo prostovoljni prispevki jedcev. Nemogoč idealizem? No, tokrat se je uspešno realiziral. In le kaj potem sploh še ostane kapitalizmu ...

Ker vas zdaj verjetno že močno zanima, kje vas čaka to vegetarijansko doživetje, skočimo še na konkretne podatke. Sprehodite se do Stanetove 2 (pred vhodom vas bo usmerila tabla) in po stopnicah v obokan kletni prostor. A glejte, da boste tam ob pravem času, saj so malice na voljo le od 11. do 13. ure, od ponedeljka do petka. Več si lahko ogledate na spletni strani Kluba ljubiteljev vegetarijanske hrane »Vege scena«, www.purevolume.com/vegescena. Pa dober tek!

Damjan Ocvirk organizira **drugo srečanje Soustvarjanja na Celjskem** (tudi za Rodovni vrtec). V četrtek, 18. 12. 08, ob 17h, v kino dvorani Šempeter (zbor pred picerijo Nekropolis). OBVEZNE prijave na: Damjan Ocvirk (ocvirk.damjan@siol.net), 041-419-198.

Zavod Rodna Zemlja išče primerne večje kmetije (z lastno stalno izvirsko vodo, gozdom, pri-sojne) — v dar Skladu Rodna Zemlja za center Soustvarjanja, za Rodovno šolo, za rodovno vasico. oglasite se na jasna@rodovnasola.si, 041-790-757.



BREZPLAČNI dogodki v trgovini Biotopic:

City center, Mariborska 100, Celje

- | | |
|-------------------|---|
| 5.12.2008 | 14h-18h Brezplačni pregled lasišča in kože z mikrokamero in svetovanje |
| 12.12.2008 | 14h-18h Pregled in svetovanje strokovnjakinj za BDIH kozmetiko LOGONA |
| 17.12.2008 | 15h-18h Predstavitel organiskih bombažnih vložkov Masmi |
| 19.12.2008 | 15h-19h Degustacija vrhunskih japonskih čajev |
| 19.12.2008 | 14h-18h Brezplačno ličenje z BDIH certificiranimi ličili Dr.Hauschka |

Glavni trg 10, Celje

- | | |
|-------------------|---|
| 15.12.2008 | 9h-15h Predstavitel vrhunskih japonskih čajev |
| 17.12.2008 | 9h-14h Predstavitel organiskih bombažnih vložkov Masmi |
| 22.12.2008 | 9h-14h Predstavitel sokov Steinberger in izdelkov A.Vogel |

Certificirana naravna kozmetika BEE TRAAV
je 100% naravna linija proizvodov za nego telesa in las z ekološkim medom in ima pridobljen certifikat z najvišjo kvaliteto nemški BDIH.



Badger Balzami

so narejeni iz najboljših hladno stisnjenih bioloških olj: olivno olje, ricinusovo olje in čebelji vosek. Te sestavine se že veliko generacij uporablja za nego telesa v številnih različnih kulturah. Vse sestavine so 100% naravne.



Zeliščna lekarna, trgovina z zdravo prehrano

Center Celja, Glavni trg 10, 03 5441 631

City center Celje, Mariborska 100, 03 490 31 91

HOLIS



fizioterapija in naravno zdravljenje

Že naše ime označuje naše osnovno vodilo pri izvajanju zastavljenega poslanstva: obravnavati človeka v skladu z izročili starodavne modrosti kot uravnoteženo celoto uma, telesa in duha. S kombinacijo najsodobnejših terapevtskih znanj in ob podpori vrhunskih aparatov ter nekaterih tradicionalnih diagnostičnih in zdraviljskih tehnik učinkovito pomagamo bolnemu človeku povrniti si zdravje, zdravemu pa ohranjati ga skozi vsa življenjska obdobja.

In kaj vam lahko ponudimo?

- Bownova terapija
- Klasična ročna masaža
- Ročna limfna drenaža
- Refleksna masaža stopal
- Ayurvedski tretmaji
- Shiatsu
- Z dotikom do zdravja
- Protibolečinska terapija
- Ultrazvok
- Laser
- Kinezioterapija



Za vse storitve so na voljo darilni boni!

Vabljeni v center zdravja in dobrega počutja Holis.

Natalija Mrevlje s.p. / Jenkova ulica 36 / 3000 Celje
t: 041 445 778 / e: holis@triera.net

Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!



Vzrokov prebavnih težav je zelo veliko in mnogokrat hkrati povzročajo različne simptome. Uporaba naštetih naravnih zdravil rastlinskega izvora je v številnih študijah pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito delovanje na različne prebavne težave hkrati in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju**. Vsako zdravilo deluje na svojem področju, a se med seboj lahko dobro dopolnjujejo. Podprta so z večdesetletno preverjeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so nadzorovane.

Iberogast®

Uporaba pri:

- zgagi, kislem spahovanju,
 - občutku polnosti, napihnjenosti,
 - občutku slabosti, siljenju na bruhanje,
 - želodčnih bolečinah in krčih,
 - težavah razdražljivega črevesja,
 - negativnih učinkih stresa na prebavo.
- Učinkovina: edinstvena kombinacija izvlečka 9 zdravilnih rastlin.



FUNKCIONALNE PREBAVNE TEŽAVE

Rowachol®

Uporaba:

- pri žolčnih krčih oz. "napadih",
 - kot pomoč pri raztapljanju žolčnih kamnov in spremljajočih vnetjih žolčnika,
 - za preprečevanje nastanka novih žolčnih kamnov,
 - pri zastajanju in za pospeševanje nastajanja žolča,
 - za zmanjševanje nastajanja holesterola v jetrih,
 - pri prebavnih težavah žolčnega izvora.
- Učinkovina: monoterpeni iz zdravilnih rastlin.



ŽOLČNE TEŽAVE

Pervivo®

Uporaba:

- pri občutku polnosti, napihnjenosti,
- za pospeševanje tvorjenja prebavnih sokov,
- za pospeševanje prebave,
- pri zaužitju mastne oz. težje prebavljive hrane,
- pri vnetjih ustne sluznice.



POLNOST, ZA ŽIVAHNEJŠO PREBAVO

Molkosan®

- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka,
- ni zdravilo, vključujemo ga lahko v dnevno prehrano,
- ima visoko vsebnost mlečne kisline in zato zelo ugodno deluje na dobre črevesne bakterije,
- podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihnjenosti,
- spodbuja prebavo in presnovo.



REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Iberogast in Rowachol sta na voljo brez recepta v lekarnah, Pervivo in Molkosan pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Več nasvetov o zdravlilih in Molkosanu lahko preberete na naši spletni strani www.farmedica.si oziroma www.avogel.si.

Da, želim prejeti brezplačne knjižice o zdravi prebavi in brezplačni vzorec Molkosana

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

Farmedica d. o. o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižice lahko naročite tudi po telefonu (01/524 02 16) ali internetu (nasveti@farmedica.si).