



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

februar, 2009



brezplačni izvod

Osrednjeslovenska regija



tema meseca:

Prehladi

Novosti v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«

Da dobre novice pridejo še dlje...



**POŠLJITE
NAM
ZNAMKO!**

Naše Novice vsak mesec dostavimo na več kot 250 info točk po vsej Sloveniji in na dom vsem tistim, ki ste se odločili za to možnost.

Ker jih pišemo z namenom, da se v tudi Sloveniji premaknemo korak naprej na področju kakovostnega sonaravnega življenja, bi jih radi (vsaj določene izvode) poslali še bolj na široko. V roke ravnateljev, vzgojiteljev, odgovornih za prehrano v šolah, medicinskem osebju, negovalcem, kuharjem, v ordinacije in diagnostične centre ... Idej in naslovov nam ne manjka, omejitev je le v finančnih sredstvih.

A s skupnimi močmi lahko dosežemo, da bo sporočilo projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave« seglo še dlje! Vaš prispevek v obliki znamke A (0,23 €) in naše prostovoljno delo (tiskanje nalepk, pakiranje in pošiljanje) bodo prinesli novice tudi tam, kjer nas zaenkrat še ne poznajo.

Ste za sodelovanje? Pošljite nam 10, 100, 1000 ... znamk A – vsaka šteje.

Tudi pot, dolga 1000 kilometrov, se začne s prvim korakom in z vsako znamko bomo korak dlje – z vsakim premikom posameznika lahko vplivamo na celoto.

Če se strinjate z našo idejo, nam znamke pošljite na naslov: Društvo Ognjič, Mucherjeva 5, 1000 Ljubljana. Veseli pa bomo tudi dodatnih predlogov ali celo naslovov ustanov, ki bi jim radi »botrovali« z našimi Novicami.

VNAPREJ HVALA!

Da nam boste v prihodnje kot posamezniki in podjetja lažje namenili del dohodnine...

Po treh letih zelo intenzivnega dela – prek 140 predavanj, več kot 80 brezplačnih dogodkov in čez 300.000 razdeljenih brezplačnih publikacij – menimo, da smo izpolnili pogoje, da zaprosimo za status društva, ki dela v javnem interesu ohranjanja zdravja.

Obvestili vas bomo, ali tudi na ministrstvu za zdravje delijo naše mnenje.

Da lažje najdete dragocene vsebine...

Na spletni strani www.zazdravje.net je končno na voljo tudi iskalnik.

Vtipkajte želeno besedo in iskalnik vam bo v minuti ponudil povezave do vseh člankov, novic, receptov in predstavitev izdelkov, kjer omenjamo to, kar iščete.

Da ne zamudite pomembnih dogodkov...

Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite 7 EUR prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec 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.

IMPRESUM: Novice izdaja Društvo Ognjič. Odgovorna urednica Sanja Lončar. Naklada 25.000 izvodov. Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije in oblikovanje Frontier d.o.o. Oglasno trženje: Frontier d.o.o., Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, Katja@metafora.si Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič

Kako iz prehlada naredimo resno bolezen?

Prehlad zagotovo ni težava, ki nas življenjsko ogroža. Kljub temu pa je nevšečnost, s katero se srečujemo vse bolj pogosto.

Kot je pri Zahodnjakih v navadi, poskušamo vse, kar nas moti, pomesti pod preprogo. In to počnemo tudi s takšnimi in drugačnimi prehladnimi obolenji. Gripo poskušamo ustaviti s cepivi, prehlade nasploh pa z »zdravili«, ki prikrivajo njihove simptome.

Produktivnost ne sme trpeti, zato je danes družbeno zaželeno pogoltniti nekaj čudežnih tablet in prehlade preživeti na nogah. Ko pa se stanje zaplete, pridejo na vrsto antibiotiki, ki povzročijo še kopico resnejših zapletov.

Tako kot se plaz lahko začne s kepico snega, se tudi življenjsko nevarne bolezni začenjajo z napačnim dojemanjem in zdravljenjem obrobni težav, kot so prehladi.

Če si ne želite iz majhnih problemov delati velike, vabljeni k branju februar-skih novic.

Sanja Lončar, urednica

P.S.

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv vseh tiskanih novic iz leta 2008, ki je odslej na voljo tudi v obliki PDF na

www.zazdravje.net.



foto: R. Škarič

V februarskih novicah preberite:

- str. 4 Zmote o prehladih
- str. 8 A. Vogel—vročina kot alarmni zvonec
- str. 10. Čarobne energije eteričnih olj
- str. 12. Ne zaupajte vsakemu nasvetu
- str. 14. Pojdimo v sij svetlobe
- str. 16. Močni in zdravi z kakavom
- str. 18. Recepti za premagovanje mraza
- str. 20. Pomen prezračevanja
- str. 22. Koledar dogodkov
- str. 27. Novice

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



foto: R. Škarjč

Zmote o prehladih

Tekst: Sanja Lončar

pospravljanje.

Mraz in prehlad nista nujno povezana

V našem napačnem dojemanju težav imajo besede pomembno vlogo. Tako sama beseda prehlad napeljuje na nekaj povezanega z mrazom. To pa je le delno res. Veliko raziskav je namreč pokazalo, da imajo otroci, ki jim matere nenehno ponavljajo »če te zebe, se boš prehladil«, resnično več prehladov. Zakaj pa ne zbolimo, ko smučamo šest ur, ko gremo v hribe ali ko dolge ure čofotamo v vodi na morju?

Pri mrazu je odločilno, kakšen odnos imate do njega. Če vas je mraza strah, potem je ravno strah tisti, ki zablokira energijo in naredi to, da vas zebe še bolj. Strah obenem blokira delovanje imunskega sistema, kar na stežaj odpira vrata tudi vdoru in nemotenemu razmnoževanju virusov. Če se snega in vetra veselite, potem je prekrvavitev v redu in poleg tega vas varuje še kopica hormonov, ki krepijo imunski sistem.

Zato ključna težava ni mraz, temveč strah. In ne »podre« vas peščica virusov, ki ste jih zaužili, temveč to, da ste jim dovolili, da se v vašem domovanju razmnožujejo do (vaše) onemoglosti. (Obdobje, ko kot prijazen gostitelj strežete virusom in jim omogočate razmnoževanje, strokovno imenujejo inkubacija.)

Napačna diagnoza – napačna terapija

Mnogi menijo, da je pri prehladu bolezen materializirana v obliki smrklja in vročine. Zato napačno sklepajo, da če bodo ustavili potenje in smrkanje, bodo pozdravili prehlad.

Vse, kar nam od zunaj deluje kot bolezen, so le znaki, ki dokazujejo, kako uspešno naše telo čisti viruse. Smrkanje, potenje in vročina so mojstrovine našega obrambnega sistema. Virusi so občutljivi na toploto in jih vročina hitro onemogoči. Zato je naravnost neumno zniževati vročino in virusom delati uslugo. Kot boste prebrali v prispevku A. Vogla, je to modrost, ki jo ljudje poznajo že tisočletja. Le naša generacija ima nekam kratek spomin.

Drugi dragoceni mehanizem, ki nam ga je dela narava, je čiščenje limfe s potenjem in izcedkom iz nosu. Uničeni in onemogočeni

Ko začenjam pisati to besedilo, po radiu ravno sporočajo, da so že zabeležili nekaj primerov gripe ter da je gripa znova na pohodu.

Vsako leto ista pesem. Mediji nam nenehno poskušajo ustvariti vtis, da so prehladne viroze kot vremenske fronte, ki pridejo, padejo z neba in vas »namočijo«. Pravilneje pa bi bilo, če bi nanje gledali kot na semena regratovih lučk, ki res letijo po zraku, vendar bodo zrasla le tam, kjer najdejo plodna tla.

Ali ste plodna tla za viroze?

Paradižniki in bučke imajo svojo zahtevo, kakšen mora biti pH zemlje, v kateri bodo rasli, in enako velja za večino virusov in bakterij. Celo rakave celice ne morejo rasti v celicah z normalnim pH-jem.

Če celoten razred, pisarna ali vaša družina obleži naenkrat, to ni zato, ker so v zraku virusi, temveč zato, ker smo bili po novem letu vsi enako neprespani, prenažrti, zakisani od sladice, beljakovin in alkohola. Pri deloholikih je svoje prispeval tudi počitek, ko je adrenalin končno popustil in si je s tem tudi obrambni sistem vzel nekaj časa za počitek in veliko

virusi morajo nekako zapustiti naše telo. Limfa jih splakuje iz tkiv in jih skozi sluznice in kožo hitro izžene iz telesa. Predstavljajte si, kaj se zgodi, če telesu ne dovolite, da »smeti« strese ven. Ali če izklopite »ogenj«, preden so se virusi »požgali«.

Ne nasedajte prikupnim manekenom, ki vam v reklamah razlagajo, kako so včeraj smrkali in kihali, danes pa veselo pohajkujejo naokrog. Raje pazljivo poslušajte besedilo, ki pove, da zdravilo »učinkovito lajša simptome prehlada in gripe«.

Nihče vam ne obljublja, da bodo takšna »zdravila« res pozdravila prehlade in gripe. Lajšanje simptomov pomeni samo, da se od zunaj ne bo več videlo, kaj se kuha v vašem telesu. V resnici bi jim namesto »zdravila« morali reči »prikirala« ali »blažila«, ki držijo pokrov le, dokler ga ne raznese.

Kako si lahko pomagamo?

Čarobne in vse bolj obrabljene besede so »krepitev imunskega sistema«. Tudi na tem področju imamo precej zmešane pojme, zato ni odveč, da osvetlimo najpogostejše zmote.

Krepitev imunskega sistema je kot priprava glasbenikov za koncert. Če vam manjka pol orkestra, vpijte na glasbenike glasbe ne bo naredilo prijaznejše za ušesa. Krepitev imunskega sistema je **proces**, ki zahteva nekaj časa, da pokrpate luknje (zapolnite orkester) in vse skupaj uglasite. Različne študije z uživanjem probiotikov, naravnih vitaminov in rudnin, alg, aloe vere in podobnega imajo skupen sklep: praviloma je treba počakati štiri tedne, da telo res (merljivo) izboljša delovanje imunskega sistema.

Kaj je najbolj pomembno?

Na pogosto zastavljeno vprašanje 'kaj je bolj pomembno: vitamini, rudnine ali probiotiki', vam lahko odgovorim s protivprašanjem – kaj je pri avtu bolj pomembno: kolesa, gorivo ali motor? Tako kot avta ne morete voziti, če vam manjka eno kolo, tudi imunski sistem zahteva uglaseno delovanje vseh njegovih delov.

Zagotovo so probiotiki in prebiotiki zelo pomembni, ker podpirajo prvo linijo obrambe in omogočajo, da druge koristne snovi dobijo vsaj priložnost za delovanje. Če zaradi zrušene črevesne flore skoraj vse, kar pojedete, v vašem telesu zavre in vas začne napenjati, potem je izkoristek hranil, ne glede na to, kako kakovostno hrano uživate, minimalen.

vita

♥

care

Okusno, zdravo in naravno!

Prodajalna s širokim izborom zdrave prehrane:

KONTROLIRANA
EKOLOŠKA PREHRANA

BIO DIETETIČNA
ŽIVILA

NARAVNA
PREHRANSKA
DOPOLNILA
IN ZELIŠČNI
PRIPRAVKI

ORGANSKA
KOZMETIKA IN
EKOLOŠKA ČISTILA

www.pharmacare.si



Reformhaus

www.vitacare.si

Ekskluzivna ponudba izdelkov
s standardom:

neufarm

Oddelčna ponudba Reformhaus na voljo tudi v prodajalnah

pharma + care

♥ 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

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 rubriki Kje se dobi.



BOGART d.o.o., Pšata 81A, 1262 Dol pri Ljubljani, T: 01 562 82 27

e-mail: info@bogart.si • www.zelenamagma.si

5.

Katere vitamine in rudnine uživati?

To je še eno izmed vprašanj, ki odražajo naše delno videnje sveta. Znanost nenehno poudarja pomen vitaminov A, C in E (ki v telesu delujejo kot antioksidanti) ter vitamina B12, ki zelo vpliva na delovanje imunskega sistema. Od rudnin pa naj bi bili najpomembnejši železo, kalcij, magnezij in cink.

Ali jih jemati »po kosih«, pa je drugo vprašanje. Gabriel Devrianedt, ki smo ga lansko leto imeli priložnost poslušati v Ljubljani, trdi, da je vsako jemanje sintetiziranih vitaminov škodljivo. Tudi če v prvem koraku naredijo kaj dobrega, hitro razpadejo in izločajo toksične ali oksidativne snovi, in tako ustvarijo celo negativno bilanco.

Da zagotovite vse, kar potrebujete, raje zaupajte celostnim rešitvam narave. Sokovi aloe vere, če so kakovostni, zalagajo telo s 160 učinkovinami, v klamatskih algah pa je tudi trištevilično število učinkovin, ki celostno delujejo na krepitev imunskega sistema. Posebnost klamatskih alg je v močnem protivnetnem delovanju ter najvišjem odmerku železa in vitamina B12 med vsemi prehranskimi dopolnili.



Matični mleček - čebelji pridelek
in vrhunski zaklad narave

Gelée Royale

Matični mleček:

- krepi obrambno sposobnost organizma,
- poveča delovno sposobnost, vzdržljivost in energijo,
- upočasnjuje procese staranja organizma,
- uravnava delovanje žlez,
- ugodno vpliva na rast in razvoj otrok
- povečuje psihofizično moč,
- normalizira metabolične procese.



Gabriel Devrianedt, ki smo ga lansko leto imeli priložnost poslušati v Ljubljani, trdi, da je vsako jemanje sintetiziranih vitaminov škodljivo. Tudi če v prvem koraku naredijo kaj dobrega, hitro razpadejo in izločajo toksične ali oksidativne snovi, in tako ustvarijo celo negativno bilanco.

Tudi listje mladega ječmena (poznamo ga pod imenom Zelena magma) vsebuje trištevilično število koristnih snovi. Posebnost postopka dr. Hagivare je v tem, da je to eden redkih pripravkov, v katerem so ohranjeni tudi encimi.

Na dolgem seznamu 16 pomembnih encimov je tudi encim SOD – superoksid dismutaza, ki pomaga telesu, da se hitreje obnavlja, poleg tega deluje tudi protivnetno in antioksidantno.

V zakladnico koristnih snovi lahko dodamo tudi matični mleček. To je hrana, ki se ji čebelarje matice lahko zahvalijo za to, da živijo desetkrat dlje od ostalih čebel. Čudež matičnega mlečka je na vzvodu bolj znan in je že tisočletja uporabljan kot učinkovito sredstvo za krepitev imunskega sistema.

Matični mleček vsebuje poleg vitaminov, rudnin, beljakovin in maščob tudi maščobno kislino 10 HDA, ki je specifična in je do sedaj v drugih živilih niso našli. Odstotek prisotnosti te kisline je tudi kriterij za kakovost matičnega mlečka. Višja ko je vsebnost, bolj kakovosten je pripravek. Za razliko od drugih pripravkov je mehanizem delovanja matičnega mlečka drugačen. Deluje predvsem na uravnavanje hormonskega sistema, s tem pa tudi na harmoniziranje funkcij, ki v današnjem času vse bolj pešajo.

Kaj izbrati?

Dobra novica je, da se vsi omenjeni pripravki lahko kombinirajo. Ni nujno, da jih zaužijete hkrati, lahko pa jih jemljete v istem dnevu.

Slaba novica je, da vsi potrebujejo čas, da pospravijo nesnago v vašem telesu in trajno izboljšajo vaše obrambne moči. To pomeni, da je ob prvih znakih gripe in prehlada mal-

ce prepozno, da bi iskali čarobno palčko med omenjenimi superživilni in dopolnili. Ko že »gori«, je čas za drugačno strategijo. Četudi zamujate s krepitvijo imunskega sistema, lahko iz tistega, s čimer vaše telo razpolaga, še vedno iztisnete največ. Pri tem so v veliko pomoč kakovostni preparati iz ehinaceje (ameriškega slamnika). Kakovosten alkoholni izvleček deluje že v 15 minutah in maksimira imunski odziv vašega telesa. V pomoč so tudi povečani odmerki naravnega vitamina C in kopica naravnih ukrepov, o katerih lahko preberete v priročniku »Kako zmanjšati porabo antibiotikov«.

Če virusi premagajo prvo linijo obrambe

Še vedno se ni treba vdati. Namesto da bi zavirali simptome, je veliko pametneje telesu pomagati, da čim prej naredi tisto, kar mora narediti. Odvisno od tega, kateri virus nas je okužil in katero področje dihal je najbolj prizadeto, imamo na voljo nekaj odličnih rastlinskih zdravil.

Za težave z bronhiji nam je narava dala zelo učinkovit izvleček bršljana, ki redči sluz in jo pomaga spraviti iz telesa.

Pri težavah na področju grla si lahko pomagamo s kopico naravnih pripravkov: grgramo poparek žajblja, naredimo si čaj z ingverjem, grgramo molkosan, ližemo pastile z islandskim lišajem, na nekaj sladkorja nakapljamo propolis ali zmešamo žličko cimeta z dvema žličkama medu in to počasi ližemo.

Če so se težave zasidrale v zgornjih dihalih, nam lahko pomagajo registrirana naravna zdravila za to področje dihal, pršenje slanice ali inhalacije. Namesto da bi izcedek iz nosu preprečila, naravna zdravila delujejo tako, da telesu pomagajo nalogo opraviti čim hitreje. Tako lahko sedem dni smrkanja skrajšamo na polovico in, kar je zelo pomembno, težavo zares rešimo, tako da iz prehlada pridemo prečiščeni in manj dovzetni za naslednjo »setev« virusov.

Narave ne morete prelisicati. Če ne plačate danes, boste z različnimi »blažili« lahko dolgo prestavili na pozneje, vendar prej ali slej pride plačilo z obrestmi.

Poglejte, kam nas je pripeljala veriga zadolževanja brez kritja, in ne ponovite te napake z lastnim zdravjem.

Naravni vitamini za krepko zdravje

Floradix Epresat Energetikum®
Multivitaminski tonik s sadnimi in zeliščnimi izvlečki



- ☉ spodbuja imunski sistem
- 🌿 brez konzervansov in umetnih barvil
- 🌱 ekološka proizvodnja
- 👶 za otroke in odrasle
- 🍷 odličnega okusa
- 🏪 V lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na www.fidimed.si

Prehlad?

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

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

biološki
certifikat
OTCO



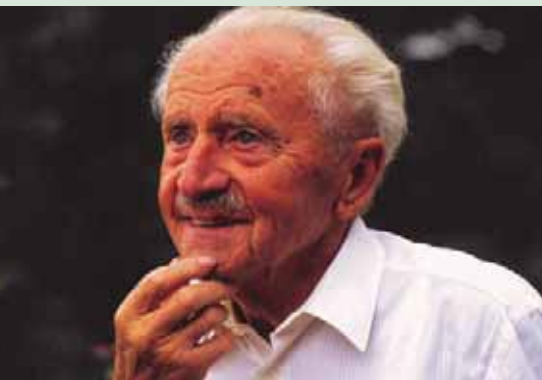
Registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine L. Acidophilus DDS1 in B. Bifidum.



VI-DA STUDIO

www.vidastudio.si

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



A. Vogel

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

Če bi ljudje vedeli, da je vročina alarmni zvonec narave, se danes ne bi še vedno tako borili proti njej. Vročina je odraz obrambne reakcije proti škodljivim vsiljivcem. Namesto da bi organizmu v tej borbi pomagali, ljudje zaradi napačne zaskrbljenosti dušijo tisto, kar je narava uporabila za obrambo. Prehitro sežemo po aspirinu in podobnem, da bi odpravili vročino. Zakaj hočemo biti pametnejši od naravnih zakonov, po katerih se ravna naš organizem? Zakaj delovanja vročine ne podpremo? Zakaj smo nevhvaležni? Zakaj ne zaupamo nasvetu uglednih ljudi, ki cenijo vrednost vročine?

A. Vogel - Vročina kot alarmni

Priredila: Adriana Dolinar

Že v starem veku so pravilno ocenjevali moč vročine. Neki zdravnik je to izrazil z besedami: »Dajte mi moč, da povzročim vročino, in pokazal vam bom pot do zdravljenja vseh bolezni«. Navkljub pretiranosti vsebuje ta stavek pomembno resnico. Izjema je vročina pri skriti tuberkulozi, pri Basedowovi bolezni, paratifusu, pri vnetju srčnih zaklopk in pri slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa. Znižana telesna temperatura pri boleznih opozarja na odpoved obrambnih mehanizmov. Zdravnikovo znanje bo v škripcih, če pride pri takšnih bolnikih do zapletov. Ne zatisakajmo si oči pred ugotovitvami starodavnih zdravnikov, vročino raje cenimo v vsej njeni vrednosti in pomenu. Zavedati se moramo, da je vročina naš zaveznik v borbi proti škodljivim vsiljivcem – tega ne bi smeli nikoli pozabiti. To pravilo ne velja le, kadar vročino povzroča alopatska zdravila.

Kaj pa, če nenehno naraščajoča vročina vzbuja skrb, da bo bolnik umrl? Saj smo se že v šoli učili, da je pri 42 °C telesne temperature življenja konec. Bomo mar čakali, da umremo od vročine? Tega nikakor nečemo.

Koristnost vročine nam bo lažje razumljiva, če skrbno razčlenimo podobne pojave v naši okolici. Vemo, da peč dobro greje, če ima pravilen pretok zraka. V tem primeru lahko peč kurimo, kolikor hočemo, pa je ne bo razneslo. Če pa pretok ni dober, ker je dimnik zamašen s sajami, se bo pod pritiskom razžarela in pripeti se lahko marsikaj. Pri pomanjkljivem dovajanju svežega zraka bo prežgalo rešetko peči. Pri dobro očiščeni peči, v kateri lahko zrak izdatno kroži, pa rešetka ne bo pričela žareti in je ne bo treba nenehno menjavati.

Če opisani primer prenesemo na telo, bomo razumeli, da vročina ni nič drugega kot pospešeno izgorevanje. Tudi pri telesni vročini moramo skrbeti za pravilno »zračenje« organizma. Skrbeti moramo, da nič ne zastaja in tako nikjer ne nastaja pritisk. Eden od odtokov je črevo, ki mora delovati brezhibno. Tudi ledvice in koža morajo delovati brezhibno. Težko si je predstavljati, da bi vročina škodovala, če pravilno ocenjujemo delovanje omenjenih treh organov. Naravno zdravljenje nas uči, naj ob vročini temeljito očistimo črevo. Pri tem so nam v pomoč zeliščni klistirji in naravna odvajala, prečiščenje ledvic pa

spodbudijo odvajala za vodo. Najbolje deluje zlata rozga. Če je nimamo pri roki, pomaga preslica. Tudi čaj iz peteršilja, čebule ali brinja ne bo zatajil. Če drugega nimamo, zaleže šipkov čaj; deluje sicer šibko, toda bolje je zaužiti nekaj kot nič.

Ko ledvice delujejo pravilno, moramo poskrbeti za kožo. Pri vročini vedno pomagajo obkladki. Komur je ta metoda neznana, naj obiše ustrezen tečaj, saj lahko z nepravilno uporabo naredi več škode kot koristi. Vendar pa – saj ni težko dati bolniku ovoji okoli trupa ali prsnega koša. Ovoj se mora dobro prilagati, v njem ne sme biti zevajočih rež. Pri pravilnem povijanju se bo vročični bolnik pričel potiti. Bolniku v tem stanju prija mrzli ovoji goleni ali obute v kis namočene in ožete kratke nogavice. Kaj kmalu bo začutil olajšanje, tako da bo lahko zaspal. To je preprosta naravna rešitev. Zakaj bi zaradi nepotrebne skrbi in neznanja takoj segli po tabletah proti vročini?

Drugo, kar moramo pri vročini upoštevati, je prehrana bolnika. Vsaka hrana mu je odveč in ničesar noče jesti. Občutek pravi, da je hrana zdaj odveč, da si mora telo pomagati s tistim, kar ima, ker prebavni organi počivajo kot ustavljen stroj. Tisti, ki sili bolnika k jedi, mu dela medvedjo uslugo. Predvsem moramo počakati z raznimi dobrotami. Vročičnemu bolniku ne smemo dajati beljakovinske hrane in težko prebavljivih živil, pač pa dovolj sadnih sokov, čajev in vode. Sveže pripravljen grozdni ali pomarančni sok bolnika osveži, organizmu pa nudi soli in vitamine. Sokove naj pije počasi po požirkih in naj jih dobro pomeša s slino. Prav tako sta koristna sirotka ali razredčen Molkosan.

Če pustimo, da prične vročina počasi sama upadati, se ne bo več dvignila, ampak se bo spustila na normalno telesno temperaturo. Naglo padanje temperature ni dobro za organizem. Ko se temperatura v telesu zviša, zgori vse, kar mora zgoreti, šele

potem prične upadati. To je normalna pot, normalna temperaturna krivulja. Vse pa, kar naglo potlačimo, se le pritaji in ni odpravljeno, kot bi si morda mislili. Dosegli bi le začasno premirje, ne bi pa odpravili vzroka za dvig telesne temperature. Vse, česar nismo izločili z znojem, urinom in blatom, je ostalo v telesu in preti, da spet vzplamti. Lahko da s tabletami preženemo vročino pri angini. Ker pa telesa nismo očistili strupov, ki so pri angini nastali, lahko škodujejo drugje. Posledice se lahko pokažejo kot vnetje osrčnika ali pljuč ali pa kot sklepni revmatizem. Kdo še ni izkusil tega, da z najnovejšimi sredstvi bolezen sicer hitro odpravimo, a z njimi priključimo drugo zlo?

Počasi bo morala tudi šolska medicina spoznati, da delovanje takšnih »čudežnih zdravil« ni povsem utemeljeno. Narava zahteva svoje in ne moremo je brez škode zaobiti ali jo v nekaj prisiliti. Če pravilno prisluhnemo naravnim zakonom in jim tudi sledimo, bomo med boleznijo našli pravo pot, pravi način zdravljenja. Če gledamo na vročino kot na alarmni zvonec narave, se nam je ni treba več bati. Vročina nam je v pomoč, če njenih uslug ne zatiramo, temveč jih izkoristimo.

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



foto: R. Škarič

Prepustite se čarobni energiji eteričnih olj!

Tekst: Adriana Dolinar



»V vsaki kulturi in vsaki tradicionalni medicini pred našo je bil proces ozdravitve dosežen s premikom energije.« – Albert Szent – Gyorgyi, Nobelov nagrajenec za medicino (1937)

Če želite, si lahko še naprej zatiskate oči in za prehlad krivite viruse, globoko v sebi pa veste, da se vas je prehlad lotil vedno le takrat, ko niste bili v pravem ritmu, v skladu s samim sabo, ko torej niste bili v fizičnem, psihološkem, socialnem in duhovnem ravnovesju.

Drugače povedano, ko nismo v ravnovesju, je tudi frekvenca energije našega telesa nižja, in ne optimalna. Slednja naj bi, po meritvah B. Tainie z Washingtonske univerze, za zdravega človeka znašala od 62 do 78 Hz. To pomeni, da človek nima dovolj energije in se v vseh pogledih ni sposoben ustrezno odzvati na dražljaje iz okolja, pa četudi so to le virusi navadnega prehlada.

V teh novicah ste že marsikaj prebrali o naravnih rešitvah, zdravilnih zeliščih in učinkih prehrane. Področje, ki ga veliko manj poznamo, v sebi pa skriva veliko dragocenih rešitev, je terapevtska uporaba eteričnih olj.

Zakaj uporabiti čista eterična olja?

Ker vsebujejo modrost narave, ker so izdelana iz visokofrekvenčnih molekul (od 52 MHz do 320 MHz) in imajo moč, da dvignejo frekvenco človeškega telesa vsakič, ko smo z njimi v stiku, in ker pomagajo imunskemu sistemu v boju z virusi,

bakterijami, glivicami, paraziti ... Seveda je treba razlikovati med pravimi terapevtskimi eteričnimi olji in tistimi, ki so namenjena na primer zgolj odišavljanju prostora.

Raziskave dokazujejo, da visoka frekvenca čistih eteričnih olj ustvarja okolje, v katerem bakterije, glive in virusi ne morejo preživeti. Eterična olja ustvarjajo visoko frekvenčno okolje tudi za telo. Dokazano je, da nekatera eterična olja, na primer origana, timijana in rožnega lesa (rosewood) – ustvarijo avtolitično (samorazkrojevalno) reakcijo v mikrobih, vključno s tistimi pri streptokokni pljučnici, ki prizadene mnogo otrok.

K raziskovanju avtolitičnih učinkov eteričnih olj na mikrobo je doktor Hornovo (Weber State University v Ogden, Utah, ZDA) spodbudil pripetljaj v njenem laboratoriju. Med pripravo bakterij streptococcus pneumonia za naslednji test je po laboratoriju razpršila aromatično eterično olje, ko pa je pozneje pregledovala vzorce mikrobov, je ugotovila, da ti dobesedno razpadajo. Tako je avtolitične učinke testirala pri 74 eteričnih oljih, med katerimi so najboljše rezultate pokazali prav prej omenjeni origano, timijan in rožni les. Zmeren zaviralen učinek na patogene je bil dosežen tudi z eteričnim oljem cimeta in klinčkov. Dr. Hornova je poudarila, da so eterična olja močna zdravila tudi v boju z E. Coli in mnogimi vrstami gliv. Ti testi so dovolj dober dokaz, da lahko eterična olja uničijo, zavirajo ali kako drugače ovirajo viruse, bakterije in glive ali celo parazite.

Zanimivo je tudi dejstvo, ki pojasnjuje, kako velik pomen pripisujejo eteričnim oljem francoski zdravniki. Ti namreč v svojih praksah izvajajo tudi aromagram, kar pomeni, da vzorec mikrobov, vzet iz okuženega dela pacientovega telesa, kultivirajo v laboratoriju in izpostavijo različnim eteričnim oljem z namenom, da bi terapijo izpeljali z za posameznega pacienta najučinkovitejšim eteričnim oljem ali mešanico eteričnih olj! Odkrili so namreč, da čeprav več pacientov trpi za istim obolenjem, nekatera olja učinkujejo bolje pri enih kot pri drugih. Pri nas je žal v praksi le antibiogram, s katerim zdravniki izbirajo med bolj ali manj učinkovitimi antibiotiki.

Kako lahko eterična olja dosežejo tako močne učinke v našem telesu?

Moč eteričnih olj lahko iščemo v podobnosti kemične strukture rastlinske in človeške celice.

Eterično olje rastline in kri človeka si delita številne skupne lastnosti. Gre za štiri osnovne elemente, ki so tako v rastlinski kot v človeški celici: C, H, N in O (ogljik, vodik, dušik in kisik). Ta skupna kemična osnova eteričnim oljem omogoča učinkovito prepletanje s človekovo biokemijo. Poleg tega pa imajo eterična olja beljakovini podobno strukturo, ki je sorodna tisti v človeških celicah in tkivih. To človeški beljakovinski strukturi omogoča, da zlahka prepozna in sprejme kemično sestavo (zdravilno lastnost) eteričnega olja. Eterična olja vsebujejo tudi hormonom podobne snovi, zato učinkovito spodbujajo celično/tkivno regeneracijo.

Zakaj imajo eterična olja vse te lastnosti?

Preprosto zato, ker je to njihovo delo oziroma njihova lastna zaščita za preživetje. Eterično olje ima močne protibakterijske, protivirusne in protiglivične lastnosti. Je tekočina, ki nosi življenjsko energijo rastline. Primerjano s človeškim telesom, je eterično olje krvna plazma rastline. Je hlapna tekočina, destilirana iz različnih delov rastline: semen, listov, stebel, korenin, cvetov, sadežev ... In če se katerikoli del rastline poškoduje, se sprostijo tekočina, ki jo ščiti pred dodatno poškodbo z mikrobi in stimulira samoregeneracijo. Ta tekočina je nujna za preživetje rastline, zato se imenuje »essential oil« – esencialno olje.

Do danes mnoge študije potrjujejo:

Origano je zelo agresiven do vseh mikrobov, deluje protivnetno in pomaga pri prebavnih težavah. Skupaj s cimetom sta 95-odstotno učinkovita v boju s kandido, E. coli in vrstami streptococcus.

Timijan je med drugim zelo močan v boju z virusi, poleg tega zaradi močnih antioksidativnih lastnosti ščiti jetra, srce in ledvica.

Cimet je 99,9-odstotno učinkovit proti vsem virusom. Celo virus ebola ne more preživeti v prisotnosti čistega cimeta. Se sprašujete, zakaj se je cimet nedavno znašel na seznamu »nevarnih« pripravkov, ki ogrožajo zdravje ljudi? Mogoče zato, ker zaradi svojih lastnosti bolj ogroža zaslužek farmacevtske industrije kot pa zdravje ljudi?

Rožmarin je učinkovit proti parazitom.

Dvoodstotna raztopina eteričnega olja evkaliptusa, razpršena v zrak, dokazano uniči okrog 70 % stafilokokov.

Klinički ali nageljnovi žbice so najmočnejši antioksidant v naravi!

Zakaj torej ne bi raje zaupali naravi in si uteho iskali pri njej, ne pa pri dobička željni farmacevtski industriji?

PARADIŽ VONJEV

**za harmonijo in dobro počutje
za sprostitve, čutnost in veselje**



Jesensko zimski čas je tisti ta pravi, za uporabo čudovitih naravnih dišav, ki v domu in ostalih zaprtih prostorih ustvarijo čisto, zdravo in prijetno ozračje.

Berglandova eterična olja so popolnoma naravna, pridobljena iz botanično definirane rastline in laboratorijsko preizkušena.

V ponudbi najdete, ki obsega več kot 80 različnih vrst, najdete čista olja iz zelenih delov rastline, iz sadežev, iz cvetov, iz lubja dreves ali iz plodov le-teh.

Na voljo so tudi biološka eterična olja -to so olja s kontrolirane biološke predelave.

Čudovite oljne kompozicije za vse namembnosti lahko ustvarite s pomočjo vaše domišljije in okusa, na voljo pa so tudi že pripravljene mešanice, ki jih preprosto samo uporabite.

Uporaba eteričnih olj je zelo široka: za odišavljenje prostorov, za uporabo v kozmetiki, za aromaterapijo,...

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

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



Ne zaupajte vsakemu nasvetu

Tekst: Sanja Lončar



Ustnice so izpostavljene vsem vremenskim vplivom. Zato jih je dobro negovati s hranljivimi rastlinskimi olji in voski.



Stik za nego ustnic - vlaži in ščiti še tako občutljive ustnice, jim daje mehko in svilen sijaj. Naravne sestavine v stiku ohranjajo ustnice zdrave. Vsebuje zaščito pred soncem SPF 3.

Balzam za ustnice - ščiti nežno kožo ustnic pred izgubo vlage in prezgodnjim nastajanjem gubic ob ustnih koticah. Predstavlja učinkovito zaščito pred sončno svetlobo, mrazom in morsko vodo.

Prodajna mesta: lekarne, Sanolabor, specializirane prodajalne in pooblaščen kozmetični saloni.

Nutex d.o.o., ekskluzivni distributer za Slovenijo, 01/721 94 71, info@nutex.si, www.nutex.si, www.drhauschka.si

Predstavljajte si, kaj prestaja vaša koža pozimi. Iz ogretega prostora, v katerem temperatura presega 20 °C, stopite ven, kjer je temperatura krepko pod ničlo. Med vašim telesom in mrazom je v tem trenutku vsaj 3 do 5 slojev oblačil, med obrazom in mrazom pa popolnoma nič. Ustnice so na najtežji preizkušni. Nimajo namreč maščobnih celic, vlaženje ustnic z dihanjem in slino pa pospešuje odvajanje vlage in jih tako dodatno izsušuje.

Zima izstavi račun

Zima je obdobje, ko z obrestmi plačujemo za napake pri negi kože prek leta. Če uporabljate kreme, mila in tonike, ki poškodujejo maščobno-kislinski zaščitni plašč kože, potem v zimo vstopate dobesedno goli. Če tudi sicer ne pijete dovolj vode, boste to pozimi počeli še manj, kar bo poškodovalo celične ovojnice in dodatno zmanjšalo količino vlage v koži.

Če vas zebe in se zato prhate z vročo vodo, bo prijeten občutek zelo kratkotrajen. Vroča voda (posebej v kombinaciji s penečimi mili) bo dobesedno raztopila maščobno-kislinsko zaščito kože in jo bo še bolj izsušila.

Nega s kremami in losjoni na osnovi parafina (parafinum liquidum, mineralno olje, petroleum, vaselinum, eucerin ...) bo vse skupaj le zapečatila. Tako kot želodec ne presnavlja nafte, je ne more prebaviti niti vaša koža. Zato mineralna olja kožo le zamašijo in ji onemogočajo normalno dihanje in prehranjevanje.

V medijih in na spletu je vse polno nasvetov za nego kože. Pri branju včasih dobim kurjo polt, ko vidim, kaj vse si nekateri avtorji dovolijo priporočati.

Ne delajte pilinga!

Eni kot sredstvo, s katerim se rešite posušene in hrapave kože ter celice spodbudite k obnovi, priporočajo piling. Vendar preden to storite, pomislite: ali boste pozimi ogulili skorjo z dreves na vrtu? Jih bo to mogoče spodbudilo k hitrejši obnovi? Če koža pozimi namenoma poveča debelino roževinaste plasti (povrhnjice), ima za to zelo dober razlog. Te celice so edino »oblačilo«, ki ga ima koža na voljo, zato je izvajanje pilinga le bliž-

njica do hujših težav, ki jih bo imela mlada in občutljiva koža pri srečanju z zimskimi pogoji.

Obvarujte se pred UV sevanjem

Koža, ki je »utrpela« piling, je veliko bolj občutljiva na UV sevanje, ki je pozimi še posebej močno. (Posebej na snegu in v višjih legah.) Na UV poškodbe vpliva tudi uporaba sadnih kislin (AHA in BHA), ki jih nekateri proizvajalci promovirajo celo kot posebej primerne za zimsko nego. Uporaba sadnih kislin v kozmetiki pa je po besedah direktorja FDA ena največjih neumnosti kozmetične industrije. FDA je zahtevala celo obvezno označevanje takšnih izdelkov z napisi, da se po njihovi uporabi ne izpostavljajte sončnim žarkom. Razlog je preprost: kisline povečajo dovzetnost kože za poškodbe, lahko povzročijo tudi pretirano pigmentacijo (pege) ali depigmentacijo.

Ne preprečujte tvorbe vitamina D

Med pogosto prebrane nasvete sodi tudi ta, da moramo pozimi nenehno uporabljati kreme za zaščito pred UV žarki, ki naj bi imele vsaj zaščitni faktor 15. Kljub nevarnosti UV sevanj, ki jih ne želimo spregledati, smo do tega priporočila zadržani. Če boste uporabljali zaščitne faktorje, višje od 8, boste ustavili tvorbo vitamini

na D, ki ga vaše telo, posebej v tem obdobju, še kako potrebuje. Nujno ga potrebujete za zdravje kosti, zaščito kože in normalno delovanje kopice hormonov. Ker pozimi vpijamo blagodejnost sonca le skozi obraz in roke, je prekomerna zaščita lahko bolj škodljiva kot koristna.

Zdrava koža, negovana z naravno kozmetiko na osnovi naravnih olj, ki so močni antioksidanti, bo kos UV žarkom tudi pri zmernejši uporabi zaščitnih krem. Če pa greste na smučanje ali na področja z močnejšim sevanjem, uporabite nižje faktorje, saj zgotovo ne boste zunaj 12 ur.

Pazite, kaj dajete na ustnice

Seznam nasvetov zaključujemo s komentarjem na napotke o negi ustnic. Strinjamo se, da ustnice potrebujejo dodatno nego, vendar je nujno razlikovati med preparati, ki jih bodo naredili še bolj odvisne od nege, in tistimi, ki jih bodo ščitili brez dodatnega izsuševanja. In ker boste največji del te »zaščite« pojedli, zelo natančno preberite sestavo teh izdelkov. Osebnost na svojem krožniku ne maram ftalatov, parabenov, umetnih barvil in arom, zato zanje tudi v sredstvih za nego ustnic ni prostora.

Balm Balm organska kozmetika za zaščito pred mrazom

Certificirani organski kozmetični izdelki Balm Balm, so še posebej primerni v zimskem času; karitejevo maslo, jojobino in ognjičevo olje ter čebelji vosek učinkovito ščitijo kožo pred vetrom in mrazom ter drugimi atmosferskimi vplivi. Neodišavljeni balzami Balm Balm so zelo dobra zaščita za občutljivo kožo dojenčkov in otrok.

Balm Balm balzami rešujejo tudi druge težave, ki se pojavljajo v zimskem času. Balzam s čajevcem je odličen za vtiranje v kožo prsnega koša, hrbta ali celo pod nosom, kadar smo prehlajeni. Za izsušeno

in razpokano kožo, ki je pozimi pogost pojav, ker je v stanovanjih bolj suh zrak, koža pa se mora prilagajati tudi večjim temperaturnim spremembam, so primerni vsi Balm Balm balzami.

V trgovinah Sanolabor in DM so na voljo: balzami za ustnice, balzami za roke in balzami za noge; brez dišav, z eteričnim oljem geranije ali čajevca.

Vsi balzami Balm Balm so iz 100% organskih sestavin in nosijo certifikat Soil Association.





POJDIMO V SIJ SVETLOBE

STE PRIPRAVLJENI ZA PREMIK?

Najbrž veliko berete, zagotovo se tudi zavedate, kaj bi morali spremeniti v svojem življenju, pa nikakor ne najdete trenutka in razloga, da bi začeli drugače, bolj zdravo in celostno. **Mnogo branja in obiskovanja predavanj niso dovolj. Preprosto – potrebujete izkušnjo:** živeti z drugačnim ritmom, uživati ustrezno hrano, spregovoriti o vsem, kar teži dušo, spoznati preproste ljudi in odkriti, da je življenje lahko sila preprosto, manj stresno in cenejše, kot se vam pogosto zdi.

V letu 2008 smo pod okriljem projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave« začeli s 7-dnevnimi delavnicami na otoku Hvaru in omogočili tovrstno izkušnjo mnogim.

Hvara nismo izbrali naključno. Sonce, klima, aromaterapija morja in mnogih zelišč ter celostna energija otoka brezkompromisno spodbujajo celostno delo na sebi!

Spomladi bomo spoznavali otoška zelišča in užitne divjerasle rastline. Jeseni pa bomo nabirali rožiče, olive, sledili postopku stiskanja od nabiranja oliv do izdelave oljčnega olja ter domiselno pripravljali marmelado iz divjeraslih sadežev.

Največja dragocenost Hvara je čista narava brez industrije in velikih onesnaževalcev. Steber dragocenosti pa so njegovi pristni avtohtoni prebivalci. Še vedno jih je veliko, ki turistični industriji ne dovolijo, da jim kroji stereotipni turistični način življenja. Srečanje z njimi nas preprosto in pristno vrača k lastni »izvirni kodi«, ponižnosti, enostavnosti in neskončnosti bivanja. Odkrivali nam bodo skrivnosti otoka in njihovega življenja. Naš projekt so z veseljem sprejeli in si želijo deliti vtise s sebi podobnimi. Na takšnih temeljih je spočet ta program. Podobnega ni mogoče najti v nobeni turistični ponudbi.

PROGRAM

Predavanja bosta vodila Rajko Škarič in Sanja Lončar. Kulinarčne skrivnosti vam bodo na delavnicah in prikazih razkrivali Maria Kočevar Fetah, Matjaž Kološa, Sanja Lončar in drugi sodelavci projekta. Skupinske tematske večerne pogovore pa bo moderiral Rajko Škarič.

Za vašo varnost, udobje in dobro počutje bo od Ljubljane do Hvara, na otoku in med povratkom nazaj poskrbel skrben tim projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave«.

Dva dneva bomo namenili celodnevnomu **potovanju do sebe** z obudovanjem skritih zakladov otoka Hvara, ki jih doživi le malokateri turist. Tisti, ki bodo izrazili potrebo, se bodo lahko ob večerih zbrali na skupinskih tematskih pogovorih z namenom poglobljenega dela na sebi.

Priporočamo, da se pred odhodom seznanite z vsebino projekta, pridete na vsaj eno od projektnih predavanj in preberete razpoložljivo literaturo. S tem boste od seminarja prejeli največ.

Za dodatne informacije in rezervacije pišite na e-naslov:
hvar2009@gmail.com

SEMINARJI NA HVARU 2009

NAMESTITEV

Namestitev bo v mestu Hvar, v vili s prekrasnim vrtom, ki zaradi blagodejne klime svoje bogastvo izžareva v vseh štirih letnih časih. Vila bo med našim seminarjem zaprta za druge goste. Vse vsebine, vključno s kulinariko, bodo v času naše prisotnosti podrejene zahtevam projekta.

PREHRANA

O prehrani lahko dobite pravi in prepričljiv vtis, če povprašate za mnenje tiste, ki so se seminarja na Hvaru že udeležili. Do sedaj smo slišali samo eno pripombo: »Vse je preveč dobro in težko se je vzdržati!«

Tega ne bomo spreminjali! Še naprej bomo ponujali tisto, kar želimo privoščiti sebi. Sveže, domače, pretežno iz ekološke pridelave, pripravljeno brez dodatkov, konzervansov, barvil, praškov, mikrovalovk ...

Večina jedi bo brez holesterola, bele moke in belega sladkorja. Posebnost seminarja so domači siri in soljene ter sveže ribe. Če ste na kaj alergični in imate posebne diete, vam hrane ne bo treba nositi s sabo. V ceno programa so vključeni zajtrk, kosilo in lahka večerja ter napitki, čaji, limonade, kava in žitna kava brez omejitev.

CENA

Cena strokovnega dela programa 160 EUR

Cena vključuje predavanja, delavnice, demonstracije na delavnicah, moderiranje tematskih večerov, koordiniranje spoznavnih tematskih izletov in prevoze po otoku.

Cena prevoza in namestitve 338 EUR na osebo

Cena vključuje prevoz z odhodom iz Ljubljane (avtobus + trajekt) do mesta Hvar, nezgodno zavarovanje, osemndnevno bivanje v dvoposteljni sobi, prehrano v obliki samopostrežnih obrokov, povratek v Ljubljano in DDV.

Termini v aprilu 2009

od 10. do 17. aprila (program za začetni I. modul)

od 18. do 25. aprila (program za nadaljevalni II. modul ali deljeno I. + II. modul, kar je odvisno od števila tistih, ki želijo nadaljevati)

Termini v septembru 2009

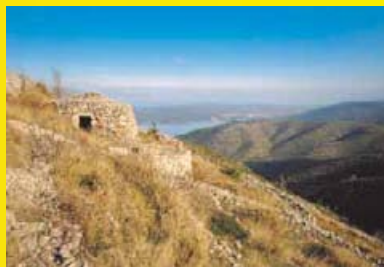
od 6. do 13. septembra (poseben program na drugi lokaciji, s športno-rekreativno vsebino; zahtevajte dodatne informacije)

Termini v oktobru in novembru 2009

od 24. do 31. oktobra (v času šolskih počitnic I. + II. modul)

od 1. do 8. novembra (III. modul)

Organizacija: Društvo Ognjič in Frontier d.o.o.



Od 9. februarja bo na voljo telefon 031 505 000.
Prosimo, kličite ob delavnikih med 17. in 20. uro.

FDA ODOBRIŁA STEVIJO KOT SLADIŁO

O delovanju ameriškega urada za registracijo hrane in zdravil (FDA) imamo več kritik kot pohval. O njihovem delovanju v interesu multinacionalk in zatis-kanju oči pred zelo nevarnimi pojavi, bi lahko pisali na veliko. Zato je novica, da je FDA odob-čila stevijo kot sladilo še bolj zanimiva.

Do sedaj so proizvajalci različnih sladil uspešno blokirali vstop stevije na trg. Enako usoda je stevijo doletela tudi v Sloveniji.

Veliko denarja, lobiranja in celo dvomljivi-rah raziskav je bilo narejeno s namenom, da bi jo umaknili s trga, pa vendar je ste-
viji uspelo dobiti zeleno luč. Glavni raz-
log zakaj industriji stevija ne gre v račun
je dejstvo, da to rastlino z zelo sladkim
listjem in brez kalorij, lahko gojite na vrtu
ali okenski polici. Ker gre za avtohtono
rastlino, jo ne morejo patentirati, kar za
industrijo pomeni izgubo obstoječih upo-
ravnikov spornih vendar zelo donosnih
sladil.

Če smo že pri zdravih napitkih, upamo,
da bo stevija tudi v Sloveniji kmalu lega-
lizirana in da jo ne bo treba kupovati v
sosednjih državah.

Sadike »okrasne rastline« pa so vsako
spomlad na voljo v številnih vrtnarijah.
Le pozanimati se je treba.

Sladkanje ni nujno nezdravo!

Močni in zdravi s kakavom-

Tekst: Katja Podergajs



**Kakav je bil pred tremi tisočletji priljublje-
na pijača azteških vladarjev, danes pa ga
ob zajtrku najraje pijejo naši osnovnošolci.
Si lahko zato obetajo, da bodo čez nekaj
let močni in pogumni kot azteški kralji?
Vse je mogoče, če jim boste le ponudili
pravi kakav.**

Kakavov napitek, ki so ga pripravljali Azteki je
v Evropi prvi predstavil španski osvajalec Her-
nan Cortez. Pijača sicer še zdaleč ni imela
tako slastnega okusa kot današnje različice,
vendar je Corteza prepričala predvsem zaradi
svoje lastnosti, da poveča odpornost in prega-
nja utrujenost. O njej je dejal: »Skodelica te
pijače omogoči možu, da hodi ves dan brez
hrane.«

Današnji znanstveniki potrjujejo zdravilne
učinke kakavovih zrn, ki med drugim vsebuje-
jo vitamine E, B2 in B8 ter minerala kalcij in
magnezij, ter čudežno snov feniletilamin
(PEA), ki jo popularno imenujejo tudi molekula
ljubezni, ker deluje protidepresivno. Prav
magnezij in PEA sta glavna »krivca«, da se
po zaužitem koščku čokolade počutite kar
nekako bolj srečni, zaradi česar po čokoladi
še posebno radi sežete, ko ste z razpoložen-
jem na dnu. Mnogi proizvajalci zato umetno
dodajajo v kakavove napitke ne le magnezij,
temveč tudi kalcij in nekatere vitamine. Vse
zato, da bi bil napitek videti bolj zdrav, čeprav
je ob dovolj uravnoteženi vsakodnevni prehra-
ni to povsem nepotrebno, da ne rečemo zava-
jajoče. Kako pogosto se to dogaja in kaj vse
še lahko najdemo v instant kakavu različnih

—a ne vsakim!

blagovnih znamk, je zanimalo tudi raziskovalce Öko-testa (Öko-test, januar 2009).

Preučili so 23 blagovnih znamk, od katerih jih je 6 certificirano iz biološke pridelave. In le teh šest je dobilo oznako »zelo dobro«. Ocenjevali so glede vsebnost sladkorja v praškasti mešanici, umetno dodane vitamine in arome, okus ter topljivost v mleku. Pri vseh konvencionalnih proizvajalcih je bila vsebnost sladkorja zelo visoka, pri enem kar 79 % (ali približno 6 kock sladkorja v 200 ml napitka)! Večina jih tudi dodaja svojim izdelkom sintetizirane vitamine, anorganske minerale in umetne arome, kar v Sloveniji mnogi oglašujejo kot posebno kakovost, med ozaveščenimi potrošniki pa to velja kot pomanjkljivost in na potrošniških testih znižuje ocene izdelkom.

Katerim znamkam torej zaupati? Od testiranih boste na slovenskem trgu našli Alnatura, Rapunzel in Naturato. V lekarnah in specializiranih trgovinah imamo na voljo tudi žitni kakav A. Vogel pod imenom Bambu, ki je iz ekološke pridelave. Prednost ekološko pridelanih izdelkov je tudi v tem, da v njih ne uporabljajo belega sladkorja in sladek okus dosegajo z dodajanje suhega sadja, ječmenovega slada ali nerafiniranega trsnega sladkorja.

Med konvencionalnimi izdelki si je oznako »zadovoljivo« prislužil Suchardov Kakao Express, med najslabše ocenjenimi pa sta se znašla Nesquik in Bellarom Choco Drink.

Če bi torej radi svojemu otroku omogočili resnično zdrav jutranji napitek, poskrbite, da ne bo pil »sladkanega« mleka, temveč resnični kakav. In si ga, seveda, privoščite kdaj tudi sami, saj to ne bo dobro delo le vaši odpornosti – Azteki so ga cenili tudi kot afrodiziak ... Ampak pozor! Če ste nagnjeni k prehladam, kakava ne pripravljajte s kravjim mlekom, ki telo zasluži, temveč raje posegajte po žitnih napitkih. Zelo okusen kakav si lahko tako pripravite z ovsenim, sojinim, riževim ali mandljevim »mlekom«. Še bolj zdravo pa bo, če pripravite mešanico žitne kave in kakava. Žitna kava ne vsebuje kofeina, deluje pa stimulatивно na jetra in žolčnik, ki sta v tem obdobju potrebna pomoči. Kakav vsemu skupaj doda plemenito aromo, že omenjene koristne snovi v njem pa postavijo piko na i.

Na zdravje!

**Okus, ki so ga poznale
naše babice!**

Bio NATURATA
napitek iz
kakava ne
vsebuje
emulgatorjev,
aditivov,
barvil ...



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

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

Bambu kakao! Užitek brez kesanja

Poskusite Bamboo, biološko pridelano sadno-žitno kavo z dodatkom ekološkega kakava po receptu A. Vogla. Pripravite ga lahko hladnega ali vročega, z vodo, mlekom ali sojinim, riževim oziroma ovsenim napitkom.

Gurmanski okus in blagodejna sestava sta primerna tudi za nosečnice, doječe matere in otroke!



Na voljo v bolj zalozenih lekarnah, zeliščnih prodajalnah in specializiranih trgovinah.

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

Zastopa Farmedica d.o.o.

RECEPTI ZA PREMAGOVANJE MRAZA

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



Čistilna zimska solata

Potrebujemo:

300 g kislega zelja

2 korenčka

1 črno redkev

kalčki po želji (npr. redkev, alfa alfa, gorčica ipd)

hladno stiskano olje

sok 1 limone

Priprava:

Korenje očistimo in ga grobo naribamo. Očiščen črni koren fino naribamo ter premešamo z ostalo zelenjavo in kalčki, dodamo olje, po potrebi začini-mo s kisom ali limoninim sokom in soljo. Prelije-mo preko solate in dobro premešamo.

Komentar:

Kislo zelje izboljšuje prebavo, nadzira raven krv-nega sladkorja, ustavlja kašelj, krepi kri, uravnava izločanje želodčne kisline in pomaga pri težavah s prekomernim delovanjem ščitnice. Glukozinati v zelju pomagajo izločati sluz iz dihal in prebavit in vplivajo na nastanek antioksidanta glutaciona.

Kislo zelje vsebuje mnogo C vitamina, ki izboljšuje odpornost in vitamin U, ki vpliva na zdravje želod-ca. Mlečna kislina, ki je nastala med fermentacijo zelja, uravnava prebavo, razstruplja telo in razku-žuje prebavila.

Črna redkev povečuje odpornost organizma in pospešuje izločanje presnovnih zaostankov iz telesa. Uspešna je pri zdravljenju prehladov, kaš-lja in bronhitisa ter pri težavah z jetri in revmo. Glukozinati in druge snovi v redkvi delujejo razku-ževalno in čistilno predvsem na dihala. Kalčki v primerjavi s semeni povečajo vsebnost vitaminov kar za nekajkrat. Še posebej pozimi lahko pred-stavljajo pomemben vir dragocenih hranilnih sno-vi, ki nam izboljšujejo odpornost.

Krepčilna juha za zimske dni

Potrebujemo:

150 g namočene ali malo nakaljene čičerke

100 g amaranta

½ pora

4 korenčke

100 g šitake gob

ingverjev gomolj

peteršilj, lovorjev list

sol ali sojino omako

kokosovo maščobo - rafinirano

Priprava:

Oprano in čez noč namočeno čičerko kuhamo približno 45 min. Zelenjavo očistimo, korenje na grobo naribamo, por narežemo na tanke kolobar-je. Namesto korenja lahko uporabimo tudi zimsko bučo. Na maščobi na kratko popražimo na kolo-barje narezane gobe. Ko so gotove, jih odstrani-mo iz ponve, zatem popražimo por in korenje. Zalijemo z juho, v kateri se je kuhala čičerka, dodamo amarant in popražene gobe. Kuhamo kakih 15 minut. Proti koncu kuhanja juho solimo, ko je pa že kuhana, pa naribamo še svež ingver in nasekljan peteršilj ali kako drugo posušeno zeliš-če.

Komentar:

Juha je zamenjava za, v ljudskem zdravilstvu poznano, kurjo juho. Zmanjšuje simptome preh-lada in odpira zamašene dihalne poti. Šitake gobe imajo protivirusno delovanje in tako zdravijo preh-ladna in gripozna obolenja. Zaradi številnih zdra-vilnih snovi spadajo med pomembne imunostimu-latorje. Por s pomočjo sulfidov deluje razkuževal-no na dihala, prebavila in sečne poti. Spodbuja izločanje sluzi, kar je še posebej pomembno pri prehladnih obolenjih. Čičerka koristi prebavi, delu-je prebiotično in omogoča boljše delovanje čreve-sni mikroflore. Amarant velja za krepčilno in močno hranilo. Pomaga proti utrujenosti, spodbuja preba-vo, krepi sluznice dihalnih poti. Ker v škrobu pre-vladuje amilopektin, je lažje prebavljiv, kot ostala škrobna živila.





Živa repa

Potrebujemo:

- 1 kg kisle repe
- 150 g prosene kaše
- 1 – 2 čebuli
- 2 stroka česna
- 3 j. žlice kokosove rafinirane maščobe
- 2 j. žlici kvasnega ekstrakta – jušne osnove
- ščepec kumine, kopra
- 2 lovorjeva lista
- 1 č. žličko začimbno cvetlične mešanice Energija
- 250 g prekajenega tofua
- sol in sojino omako

Priprava:

Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in česen. Dodamo kisloto, lovorjeva lista in oprano proseno kašo. Zalijemo z vodo in kuhamo približno 20 min. Po potrebi med kuhanjem dolivamo vodo. Ob koncu kuhanja dodamo še sol, kvasno jušno osnovo in začimbe. V ponvi na kratko prepražimo na kocke narezan in v sojini omaki mariniran prekajen ali navaden tofu, ki ga ob koncu kuhanja dodamo v jed.

Komentar:

Proso rahlo ogreva in spodbuja presnovo, dobro vpliva na prebavo in razvoj koristnih mikroorganizmov v črevesju in vsebuje številne rudnine. Zaradi svoje kemijske sestave ne zakisa telesa in tako iz njega ne črpa pomembnih bazičnih elementov. Repa je zelo učinkovita čistilka sečnih poti. Žveplaste spojine čistijo dihalo in ožilje ter razmaščujejo kri. Fermentirana oz. kisana ima zaradi delovanja mlečnokislinskih bakterij še večji zdravilni učinek.

Vroč in začinjen jabolčni sok

Potrebujemo:

- 1 l motnega jabolčnega soka
- 1 jušno žlico začimbno cvetlične mešanice Flower power
- 1 jušno žlico naribanega svežega ingverja

Priprava:

Jabolčni sok segrejemo na kakih 50°C, dodamo začimbno mešanico in nariban svež ingver. Po želji dodamo še ščepec kardamoma in cimeta. Postrežemo vroče, podobno kot kuhano vino.

Komentar:

Jabolčni sok vsebuje, sicer odvisno od sorte, kar nekaj koristnih hranilnih snovi, med katerimi so C vitamin, številni minerali, flavonoidi, karotenoidi ter pektin, ki v črevesju veže odpadne snovi. Jabolka povečujejo odpornost, vlažijo pljuča, rahljajo sluz ter lajšajo izkašljevanje. Motni jabolčni sok je koristen tudi zato, ker vsebuje ogromno polifenolov. Ti delujejo antioksidativno in zavirajo negativne procese v naših celicah. Vsebnost teh polifenolov v motnem jabolčnem soku se lahko primerja celo z rdečim vinom. V mrzlih zimskih dnevih ogret jabolčni sok zmanjša ohlajevalni učinek surovih jabolk in skupaj z začimbami pripomore k ogretju telesa. Ingver krepi sluznice, čisti dihalne poti in spodbuja izkašljevanje. Učinkuje protivnetno, razvne prebavni ogenj in razkužuje prebavila. Uporablja se proti prehladu, gripi in drugim težavam z dihalo. Uravnava telesno temperaturo. Cimet krepi imunski sistem, ogreva in ščiti telo pred bakterijami in virusi. Kardamom ugodno vpliva na prebavo in preprečuje napenjanje.



ZAČIMBE SONNENTOR - NEPREMAGLJIVA ČISTOST IN AROMA

Bio začimbe Sonnentor so na voljo v Maxiju, hipermarketih Mercator, E. Leclercu (Ljubljana in Maribor) in Sanolaborju na Cigaletovi v Ljubljani.





POMEN PREZRAČEVANJA

Zakaj bi bili kot riba na suhem?

Tekst: Srečko Verzel, Katja Podergajs
Slika: kanadske eko masivne hiše

Telo pozna le dva načina odpravljanja strupov. Celice in medceličnino čistimo z »vodo«, kri pa z zrakom. Skozi pljuča naj bi vsak dan vdihnili 20.000 litrov svežega zraka, v katerega kri odloži ogljikovo kislino in tako očiščena potuje naprej. Povedano drugače, če je zrak že sam onesnažen, ne bo zmožgel očistiti umazanije, ki jo želimo sprostiti iz telesa.

Zrak v mestih doseže čez zimo svojo najnižjo kakovost. Rastline počivajo, procesi fotosinteze so na minimumu in dotok novega zraka je prepuščen le vetrovom iz oddaljenih toplih krajev. Ker pa (sploh pozimi) preživimo celo 90 % dneva v zaprtih prostorih, ki imajo vse boljšo toplotno, s tem pa tudi »zračno« izolacijo, je naš dostop do primerno svežega zraka močno oviran. Ko stisnejo nizke temperature, kot v letošnjem januarju, in se zaradi mraza prezračevanje prostorov še dodatno zmanjša, začnemo

vdihavati že močno obrabljen zrak.

Človek ni edini uporabnik in onesnaževalec zraka, sodobne stavbe kar tekmujejo v oddajanju kemikalij v prostor. Še vedno jih veliko npr. izloča radon. Poleg tega se zrak v prostoru nasiči tudi s škodljivimi snovmi, ki izhlapevajo iz preprog in pohištva, smrad in vlaga iz kuhinje, kopalnice in sanitarij ter izdihani CO_2 pa še dodatno vplivajo na naše počutje. Izločena vlaga (12 l vode/dan, štiričlanska družina) se ne odvaja, posledica pa sta plesen in razmnoževanje bakterij.

Tudi v svežem zunanjem zraku, ki ga dovajamo v prostor, lahko onesnaženost povzročajo tako različni biološki organizmi (plesni, bakterije, virusi, alge, paraziti, insekti ipd.) kot razne kemijske spojine, plini biološkega izvora (CO_2 , organske snovi) in vonjave.

Če smo neprimernemu zraku izpostavljeni intenzivno in dlje časa, nas to lahko pripelje do kroničnih bolezenskih znakov v obliki povišane telesne temperature, infekcij, vnetij, alergij idr.

Vseh teh težav se večinoma lotevamo s pogostim odpiranjem oken, kar pa pomeni veliko izgubo toplote in hkrati grožnjo našemu zdravju, saj nemalokrat ustvarjamo prepih in omogočamo nenadzorovan dotok škodljivih primesi iz okolice v prostor. Malo je hiš, ki z odpiranjem oken spustijo v prostor bolj kakovosten zrak, kot ga oddajo. V mestih je onesnaženje pogosto takšno, da z odpiranjem le zamenjamo ene kemikalije z drugimi.

Pri zaprtih prostorih pa se pojavlja še ena težava – presuh zrak. Idealna vlažnost zraka je 65 %, za zdravo in prijetno pa štejemo vlažnost med 45 in 55 %. Najbrž je dovolj zgovoren podatek, da je pozimi, v obdobju ogrevanja, vlažnost največ 30-odstotna, kar pripelje do suhih sluznic, izsušene kože in lasišča, dehidracije in s tem splošnega padca imunskega sistema.

Problem lahko rešujemo z vlažilci ali pa z boljšim sistemom prezračevanja, saj je svež zrak že ustrezno vlažen in ga ni potrebno dodatno vlažiti. Vprašanje, ki se ob tem zastavi, pa je, kako redno prezračevati s čim manjšo izgubo energije.

Zdravo prezračevanje brez energetskih izgub

Vsi vemo, da na naše počutje vpliva temperatura. O vplivu vlažnosti, kakovosti in gibanja zraka pa vemo veliko manj, čeprav so tudi ti dejavniki zelo pomembni za naše počutje. Zato v »paketu« z ogrevanjem velja premisliti tudi o tem, kako bomo zrak čistili in ga negativno ionizirali ter kako bomo ohranjali v prostoru optimalno vlago.

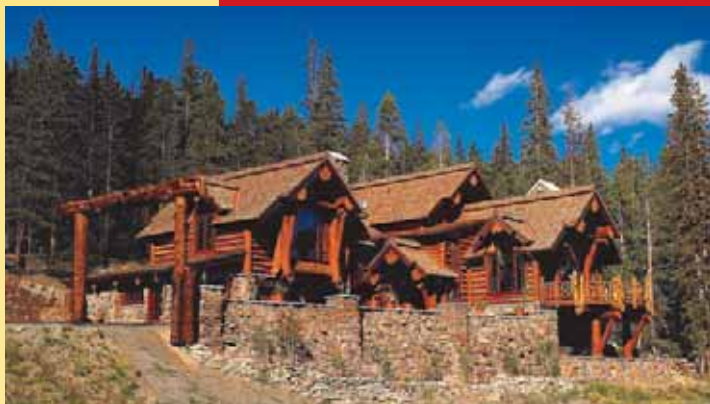
V preteklosti to zares ni bilo vprašanje, ker je način gradnje omogočal, da so hiše nenehno dihale, zrak iz okolja pa je bil neprimerno bolj kakovosten kot je danes.

Raziskave kažejo, da v sodobnih gradnjah z neprepustnimi okni in vrati ni zagotovljen higienski minimum svežega zraka. Dosega namreč le 0,1- do 0,3-kratno izmenjavo zraka na uro, medtem ko standardi EU predpisujejo najmanj 0,5- do 1,00-kratno izmenjavo. Potrebno je torej dodatno zračenje, kar pa na prvi pogled nasprotuje varčevanju z energijo.

Porušeno naravno ravnovesje omenjenih parametrov skušamo danes povrniti z razvijanjem novih tehnologij. Tako so zdaj dostopne nove prezračevalne naprave, t. i. rekuperatorji, z vgrajenim regenerativnim sistemom, ki toplotno ali hladilno energijo iz odpadnega zraka vrača nazaj v prostor. Zračna tokova odpadnega in svežega zraka istočasno potujeta skozi izmenjevalec, ob tem pa se temperatura odpadnega zraka prenaša na svežega. S takšnim procesom regeneracije brez nepotrebne porabe energije svež zunanji zrak očistimo, navlažimo in ogrejemo, oziroma poleti ohladimo. Tako si lahko zagotovimo zdravo klimo brez hrupa, prahu in strupenih plinov ter z idealno vlažnostjo.

Ustrezen prezračevalni sistem je le delček v mozaiku nizkoenergetske gradnje, s katero ne le zmanjšujemo porabo energije, temveč tudi izboljšujemo kakovost našega bivanja in ohranjamo čisto okolje. Investiranje v takšno gradnjo zato v situaciji, v kakršni smo se na tem planetu trenutno znašli, ne bi smelo več biti vprašanje. Kot pravijo klimatologi, se kamena doba ni končala, ker bi zmanjkalo kamenja. In tudi fosilna doba se ne sme končati šele, ko bo zmanjkalo fosilnih goriv.

Bi radi živeli v hiši, ki bo prijazna do vas in do okolja?



Najboljše rešitve so vedno preproste. Namesto vesoljske tehnologije in materialov, za katere po nekaj desetletjih praviloma ugotovimo, da niso tisto, kar so nam obljubljali, imamo na voljo skozi tisočletja preverjene naravne rešitve.

Masivne kanadske hiše so najbolj naravne, kar si jih lahko zamislite. Nadgrajene s sodobnimi tehnologijami za ogrevanje, prezračevanje, zbiranjem deževnice in čiščenjem odpadnega zraka in vode, zagotavljajo neodvisnost od vse bolj ranljive infrastrukture in vse dražjih energentov.

Za več informacij si oglejte spletno stran www.kanada-masiva.si pišite na info@kanada-masiva.si ali pokličite na:

02 461 23 92,
040 716 060 ali
041 719 720

**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, 06. FEBRUAR****DEMONSTRACIJA PRIPRAVE JEDI BREZ HOLESTEROLA**

Ljubljana, Pasaža Maximarketa, od 16. do 20. ure
Matjaž Kološa bo v pasaži Maximarketa pripravil okusne in zdrave jedi na osnovi soje in sejtna iz programa Viana. Vstop je prost.

TEČAJ REFLEKSNE MASAŽE DLANI

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Ivan Založnik, refleksoterapevt.

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register refleksoterapevtov, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 250 €. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do **04. februarja 2009**. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

TOREK, 10. FEBRUAR**FLORA IN FAVNA V POSAVLJU**

Sevnica, v Kulturni dvorani Gasilskega doma ob 9. uri

Predava Dušan Klenovšek: Poznani strokovnjak in ljubitelj narave nam bo predstavil življenje ter tudi ogroženost rastlin in živali ob investicijah, ki jih imamo v Posavju.

Organizator: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje, informacije: 041 798 099, Vojko.

SREDA, 11. FEBRUAR**ZDRAVILNE RASTLINE**

Logatec, Osnovna šola osmih talcev, ob 17.00 uri

Predavanje o vsebini šolanja in aktualnih novostih na področju uporabe zdravilnih rastlin v kurativne in preventivne namene. Vstopnine za to predavanje ni. Dne 18. februarja pa se bo v isti šoli ob 17.00 uri pričel 40 urni seminar na temo "OBNOVIMO ZNANJA NAŠIH DEDKOV IN BABIC OBOGATENI

Z NOVIMI RAZISKAVAMI ".

Informacije in prijave zbirajo na tel: 040 725240 -

Jože Majes

in na E mail: majes@siol.net.

Seminar je primeren tako za poznavalce zdravilnih rastlin kot tudi popolne začetnike.

Organizatorja: Društvo za zdravilne rastline OGNJIČ iz Logatca in Zeliščarska kmetija Plavica

**ČETRTEK, 12. FEBRUAR****NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI**

Ildrija, Osnovna šola ob 17. uri

Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Organizira Društvo za zdravilne rastline Encijan

OBLIKUJMO PORODNI NAČRT, 1. DEL

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30

ure Vodi: dr. Zalka Drglin **Prosimo za prijave!**

Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali

info@mamazofa.org Organizira: Združenje Naravni začetki

PETEK, 13. FEBRUAR**TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA**

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

160 – urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom.

Predavatelji na tečaju so prof.dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen.

Po uspešno opravljenem izpitu na koncu usposabljanja prejmejo udeleženci tečaja diplomu, ki omogoče zaposlitev in pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije maser, ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena celotnega tečaja je 1350 €. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže! Prijavite se lahko do **11. februarja 2009**. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

NEDELJA, 15. FEBRUAR**UVOD V REJO, PLEMENSKA VZREJA IN POMEN DOMAČIH ŽIVALI V BIODINAMIČNEM KMETIJSTVU**

Hoče, Vila Pohorski dvorec, Pivola 8, od 9. - 16. ure

Celodnevni dogodek s predavanjem:

Predava: dr. med. vet. Elisabeth Stöger

Več informacij na spletni strani: <http://fk.uni-mb.si/index.php?id=254> e-pošti: matjaz.turinek@uni-mb.si ali po telefonu: 02 32 09 009

**TOREK, 17. FEBRUAR****ČAS JE ZA ZDRAVILNE RASTLINE! FITOTERAPIJA PRI DIABETESU IN TEŽAVAH S TREBUŠNO SLINAVKO**

Ljubljana, Vodnikova domačija, Vodnikova cesta 65, ob 18:30

Trebušna slinavka je eden izmed najbolj obremenjenih organov v našem telesu. Rak trebušne slinavke je najhitreje rastoča oblika raka, diabetes pa je bolezen, ki tudi dobiva vse večje razsežnosti. Kaj lahko na tem področju ponudijo zdravilne rastline, kako jih pravilno uporabiti, kako na naraven način podpirati, ohranjati ali celo zdraviti trebušno slinavko? O vsem tem bo predaval mag. ph. Jože Kukman, Sanja Lončar pa bo predstavila odgovore na kontroverzna vprašanja o uporabi cimeta pri zdravljenju sladkorne bolezni. Spoznali bomo tudi druge naravne rešitve za dolgo in zdravo delovanje trebušne slinavke.

Vstop je prost.

Organizira projekt »Skupaj za zdravje človeka in narave«.

OBLIKUJMO PORODNI NAČRT, 2. DEL

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure

Vodi: dr. Zalka Drglin. **Prosimo za prijave!**

Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org. Organizira: Združenje Naravni začetki

ČEBELARSTVO IN ČEBELJI PRIDELKI

Sevnica, v Kulturni dvorani Gasilskega doma ob 9. uri

Čebele nam prinašajo med, ki je zdravilen in ima različne uporabne možnosti. O tem nas bo seznanil priznani strokovnjak in gojitelj čebel Janez Levstik. Organizator: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje, informacije: 041 798 099, Vojko.



SREDA, 18. FEBRUAR

KO PREBAVA STAVKA

Brežice, Knjižnica Brežice, ob 18. uri

Vas napenja, zvija, zastaja ali prehitro gre skozi? Kaj moramo vedeti in kako si na naravne načine pomagamo pri težavah s prebavo.

Predava Sanja Lončar, vstop je prost.

ŽIVLJENJE NA DOMAČIJI Z BIODINAMIKO

Zadružni dom Zadvor ob 18. uri

Predava: Mihaela Zalokar, predsednica društva Ajda Gorenjska. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

Informacije: 041 364 897.

PODPORNA SKUPINA ZAČETNICA

Ljubljana, Knjižnica Fužine, Preglov trg 15, od 11.00 do 13.00 ure

Vodita: Tina Novak in mag. Radmila Pavlovič

Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org

Organizira: Združenje Naravni začetki



ČETRTEK, 19. FEBRUAR

VZROKI ZA MEDGENERACIJSKE PREPADE

Borovnica, dvorana nad vrtcem ob 19:30

Zakaj nas starejši ne razumejo? Zakaj nas tudi mladi ne razumejo? Zakaj je toliko nerazumevanja med



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.

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

Adriana Dolinar vam bo svetovala:

10.2. v Ljubljani, Cita Park od 10. do 15.
18.2. 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



generacijami? Poskušajmo najti odgovore na predavanju Rajka Škariča.

PORODNE IZKUŠNJE

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.00 ure

Vodi: Petra Mihalek, dr. med.

Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org

Organizira: Združenje Naravni začetki

ČETRTEK, 19. FEBRUAR

PODPORNA SKUPINA ZAČETNICA

Kranj, Društvo Auris, Huje 23a, od 10.00 do 12.00 ure

Vodi: Damijana Medved **Prosimo za prijave!**

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

Organizira: Združenje Naravni začetki

PETEK, 20. FEBRUAR

PRAKTIČNI PRIKAZ OBREZOVANJA SADNEGA DREVJA IN VINSKE TRTE

v Bizoviku pri g. Ivanu Babniku (Pod v dolino 39) ob 15. uri pod strokovnim vodstvom prof. Tomažič Edvina.

V primeru slabega vremena bo obrezovanje v ponedeljek, 2.marca ob 15.uri isto tam.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

Informacije : 041 364 897.

PETEK, 20. FEBRUAR

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

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.

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

PETEK 20. FEBRUAR

Izlet v Nemčijo na posestvo gospoda Sommersa ob Bodenskem jezeru in ogled sejma BIOFACH. Organizira Ajda Gorenjska.



SOBOTA, 21. FEBRUAR

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI

Naklo, Vita center, od 9:45 do 17:00

Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnotežja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek, 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 18. februar.

PONEDELJEK, 23. FEBRUAR

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

15 – urni tečaj usposabljanja za nacionalno poklicno kvalifikacijo maser in refleksoterapevt poteka med tednom od 17.00 do 21.00 ure. Organizira ga Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Dejan Putrle, univ. dipl. biolog, pedagoški

delavec.

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

Prijavite se lahko do **21. februarja 2009**. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SREDA, 25. FEBRUAR

KAKO ROČNO IZDELAMO RASTLINSKA MILA

Ljubljana, v Zadržnem domu Zadvor. ob 18. uri.

Spoznali boste zgodovino pridelovanja, načine izdelave in recepture, ter sami izdelali svoje milo.

Vodi : ing. Florjan Regovec,. Prispevek za mat. stroške za člane Ajde 3 € za nečlane pa 5 €.

Vsak udeleženec bo dobil tudi milo.

Organizira društvo AJDA SOSTRO

Vse informacije : 041 364 897

PETEK, 27. FEBRUAR

REFLEKSNA MASAŽE STOPAL

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

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

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register refleksoterapevtov, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 730 €. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do **25. februarja 2009**. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



SOBOTA, 28. FEBRUAR

DOGODEK: KAJ SE DOGAJA Z ZDRAVJEM OTROK?

Planet Tuš Maribor, od 10. do 14. ure

Je tudi vaš otrok nenehno prehlajen, alergičen, hiperaktiven, sklon 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 predno 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 zdravih in otrokom sprejemljivih jedi ter delavnica za otroke. Zagotovljeno je tudi brezplačno varstvo za otroke.

TOREK, 3. MAREC

SPREMLJEVALCI/KE PRI PORODU

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure
Vodi: Irena Šimnovec **Prosimo za prijave!**
Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali
info@mamazofa.org Organizira: Združenje Naravni začetki

ČETRTEK, 5. MAREC

IZIVI POPORODNEGA OBDOBJA

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure
Vodi: mag. Radmila Pavlovič **Prosimo za prijave!**
Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79 ali
info@mamazofa.org
Organizira: Združenje Naravni začetki



SOBOTA, 7. MAREC

DOGODEK, KAJ SE DOGAJA Z ZDRAVJEM OTROK

Celje, Planet Tuš, od 10. do 14. ure. Program bo enak kot 28. februarja

SOBOTA, 14. MAREC

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 za podpiranje mišičnih funkcij. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena seminarja je 250 €. Prijavite se lahko do **12. marca 2009.** Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

IZOGNITE SE ANTIBIOTIKOM

- Veste, da antibiotiki poškodujejo koristne bakterije in s tem slabijo naš imunski sistem?
- Veste, da so po vsaki zaužiti kuri antibiotikov potrebni vsaj trije meseci, da so kvasovke premagane, črevesje ter sluznice pa spet v normalnem stanju?
- Veste, da antibiotiki ne pomagajo pri virusnih obolenjih, večini oblik angine, driskah in še kopici boleznih, pri katerih jih pogosto jemljemo?
- Veste, da je več kot polovica antibiotikov predpisanih po nepotrebem?
- Veste, da vsaka kura antibiotikov predstavlja tveganje, da bo vaše telo razvilo odpornost do tega antibiotika, zaradi česar vam prav ta ne bo mogel več pomagati?
- Veste, da zaradi pridobljene odpornosti na antibiotike v Sloveniji vsako leto umre dvakrat več ljudi, kot jih vzamejo naše ceste?

Rešite sebe, otroke in vnuke pred prekomerno uporabo antibiotikov! Spoznajte naravne načine premagovanja težav z dihal, s sečili, z ušesi in s prebavili!

Priročnik Kako zmanjšamo porabo antibiotikov je praktičen vodnik z uporabnimi nasveti.

Izvedeli boste, kdaj antibiotiki ne pomagajo in kdaj jih zares potrebujete. Kako jih uživamo, da so stranki učinki čim manjši? Kako lahko namesto antibiotikov uporabimo probiotike?

Kako si lahko pomagamo z naravnimi antibiotiki, zelišči, s hidroterapijo, z aromaterapijo, masažo ...



Priročnik lahko naročite od torka do petka po telefonu 041 770 120 ali na e-naslov: info@zazdravje.net

Priročnik je na voljo v trgovinah:

Jablana, BioSi, Meta, Vita Center, Ajda, Arna, Biotopic, Sončnica, Om Shiva Ezoterika, PharmaCare, Bajka, Medisan
in v vseh trgovinah Sanolabor

Sejem Alterméd bo tokrat v sklopu sejmov FLORA, ČEBELARSTVO in POROKA.

Kot obiskovalec boste tako imeli priložnost videti veliko več, kot razstavljaivec pa si lahko obetate več kot 10.000 obiskovalcev.

Natančen koledar dogajanja na sejmu bomo objavili v naslednjih novicah



Citrusi – sadje z največ ostankov pesticidov!

Poročila evropske komisije že vrsto let spremljajo prisotnost pesticidov na sadju in zelenjavi. Pomaranče so bile pod drobnogledom že trikrat.

Leta 2002 so pregledali 2144 vzorcev pomaranč in mandarin in ugotovili, da je stanje zelo slabo. Le 18 % pregledanih sadežev je bilo čistih, 82 % pa je vsebovalo ostanke pesticidov, od tega so pri 4 % količine presegle zgornje dovoljene meje (MRL). Leta 2005 pa je brez ostankov pesticidov bila le četrtnina pomaranč in mandarin. Število tistih, ki so vsebovali količine nad zgornjo dovoljeno mejo, se je še povečalo, in sicer na 4,3 %.

Citrusi zato pred lupljenjem obvezno dobro operite in si pred zaužitjem umijte roke. Še bolje pa je v trgovinah poiskati ekološke limone in pomaranče.

Več o tem, kako se zavarovati pred pesticidi in zmanjšati tveganje zastrupitev, preberite na www.zazdravje.net v rubriki Odgovori na vaša vprašanja.

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

V zimskem času, ko je ponudba ekološko pridelane hrane manjša in so domači vrtovi prekriti s snegom, je večina zelenjave in sadja, ki ga uživamo, iz konvencionalne pridelave. Potrošnikova skrb o vsebnosti pesticidov v konvencionalni prehrani vse bolj narašča, saj vedno več podatkov govori o tem, kako so živila obremenjena z ostanki strupenih kemikalij.

Salad Spa je organski pralni pripravek, ki s sadja in zelenjave odstranjuje ostanke pesticidov in drugih škodljivih kemikalij.

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. Izdelek nosi certifikat Soil Association.

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



Kozmetika Suki.
Popolno naravna, tako kot ti.

Energijsko bogate sestavine kozmetike **Suki** združujejo tradicijo z odkritji moderne znanosti in s spodbujanjem naravnih procesov uspešno pomagajo do zdrave, lepe in vitalne kože.

Vse sestavine so **100% naravne** in niso testirane na živalih. Izdelki ne vsebujejo sintetičnih snovi, gensko spremenjenih organizmov, barvil, dišav ali kakršnihkoli škodljivih snovi.

Vabimo vas, da naročite brezplačne vzorčke in izdelke pred nakupom preizkusite:
www.suki.si ali info@naturellepharm.com

Izdelki so na voljo v trgovinah Sanolabor, lekarnah, specializiranih trgovinah, Organique in v spletni trgovini www.bbnnatura.si



»Novo« poročilo o pesticidih!

Konec novembra 2008 je Evropska komisija objavila »sveže« poročilo o pesticidih za leto 2006. Na srečo je nacionalna birokracija precej hitrejša in je »že« na voljo tudi slovensko poročilo za leto 2007.

Prvo branje ne kaže nič novega. Polovica sadja in zelenjave vsebuje ostanke pesticidov. Prebijanje zgornjih dovoljenih meja se je ustavilo, vendar na račun vse bolj množične uporabe koktajlov pesticidov.

O tem, kako koktajli delujejo v našem telesu, pa se nihče ne upa spregovoriti. Do naslednjih novic bomo pregledali razpoložljivo gradivo in vam sporočili ugotovitve. Do takrat pazite, kaj in pri kom kupujete, in začnite risati svoj zasaditveni načrt za to pomlad.

Razširjeno obliko poročila in povezave na uradne dokumente bomo objavili na www.zazdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo.



DOGAJANJE V OKOLJSKEM CENTRU

Okoljski magisterij: 17. februarja bo predstavljeno magistrsko delo Draga Paplerja, Primerjava razvojnih učinkov obnovljivih virov energije. Delo je nastalo v okviru Poslovno-tehniške fakultete Univerze v Novi Gorici, pod mentorstvom doc. dr. Henrika Gjerkeša.

Otroške reciklažnice: v soboto, 21. 2., med 10. in 13. uro, bomo pod vodstvom slikarke Zaze iz odpadnih materialov izdelovali podstavke za kozarce. Otroci lahko s seboj prinesejo posušene cvetove ali liste. Reciklažnica je namenjena otrokom, starejšim od 4 let.

Vsi dogodki bodo potekali v prostorih info točke Okoljskega centra, na Trubarjevi 50, v Ljubljani, več informacij pa najdete na zgoraj navedeni spletni strani. www.okoljski-center.si.

RODOVNA ŠOLA... korak za korakom bližje uresničitvi

Predzadnji vikend v januarju so imeli v združenju Soustvarjanje drugo srečanje za šolanje učiteljev Rodovnih šol. Gostja je bila direktorica Rodovne šole na Slovaškem (prve Rodovne šole poleg matične ruske), dr. Imelda Trochtova. Kaj je sestanek prinesel, si oglejte na www.rodovnasola.si.

POČITNIŠKE USTVARJALNE DELAVNICE

Ponedeljek, 23.2., torek, 24.2., sredo, 25.2., četrtek 26.2. in petek 27.2. 2009 med 9. in 13. uro

V KUD Sredina pripravljamo 29., 30. in 31. decembra 2008 med 9.00 in 13.00 uro ustvarjalne delavnice. Vsak dan bomo spoznali nekaj novega in nadgradili, kar smo se naučili prejšnji dan. Izdelovali bomo nakit, polstili - v mokri in suhi tehniki, to je - iz nepredene barvne volne bomo izdelovali torbe, kape, šale, modne dodatke, živali, žoge, maske.

Delavnice so brezplačne, financira jih Mestna občina Ljubljana. Prijavi se lahko največ 15 otrok in mladostnikov.

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



NOVO!

Beauty & Shop

KOZMETIČNI SALON IN PRODAJALNA z naravno in organsko kozmetiko

Nudimo vam organske nege obraza, nege telesa, terapevtske masaže, depilacije, manikuro in ličenje. Kozmetika, ki jo uporabljamo je zdrava, učinkovita ter prijazna koži in okolju.

Nasvet za zimske dni:

zaščita obraza (krema Double Rose Ultra), zaščita pred soncem (Sun Cream SPF 25), nega za ustnice (Organic Multi Balm), krema za roke z ognjičem in gabezom (Hand Cream).



Primerno darilo za vaše najdražje je nakup **DARILNEGA BONA.**

Telefon: ☎ 01 436 30 93

NATI studio, Beauty & Shop, Penčeva 35, www.nati.si

NOVOSTI V JABLANI



V trgovini Jablana skrbno izbiramo izdelke - preizkusili smo jih tudi sami in jamčimo za njihovo kakovost.

Novost na policah je široka izbira tim. damskega programa: higijenski vložki, pleničke, in materinski vložki iz naravnega bombaža.

Vsak dan je na voljo svež kruh iz ekološke moke. Sami pripravljamo tudi brezgrešne sladice, brez jajc, mleka in belega sladkorja. Imamo tudi sladice brez glutena.

Na naših policah najdete tudi ekološke začimbe Sonnentor, celovito ponudbo živil in prehranskih dopolnil A. Vogel in široko ponudbo naravnih čistil in naravne kozmetike.

Sobote so dan za svetovanje in pokušnje.

Trgovina Jablana se nahaja na pokriti tržnici v BTC-ju, v Ljubljani.

Odprto imamo vsak dan od 8. do 19. ure, ob sobotah od 8. do 18. ure.