



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

januar, 2009



brezplačni izvod

Osrednjeslovenska regija



tema meseca:

Depresija!?



**Preizkusite ga!
17. in 25.
januarja**



Poživitev brez škodljivih kemičnih dodatkov

Groove je bio energijski napitek brez škodljivih kemičnih dodatkov.

Vsebuje naravni kofein, pridobljen iz neprazženih kavnih zrn, kolina semena, liste mate in mešanico rastlinskih izvlečkov, tradicionalno poznanih po zdravilnih učinkih. V mešanici so glavne sestavine sok s klorofilom bogate ječmenove trave, očiščevalen limonin sok z visoko vsebnostjo vitamina C in izvlečki zelišč: preslice, ki spodbuja presnovo, aromatičnega rožmarina, ki lajša posledice telesne in duševne izčrpanosti, ter dišečega žajblja, ki krepi koncentracijo.

Pijača ne vsebuje umetnih sladil, barvil, arom in drugih aditivov, ki bi škodovali živčnemu sistemu: ne spornega tavrina niti sintetičnega kofeina.

Ob sobotah, 17. in 25. januarja, vabljeni na degustacijo bio energijskega napitka GROOVE, v trgovinah:

- **Jablana (BTC tržnica v Ljubljani)**
- **TUŠ-Jurček v Borovnici**
- **Meta Radovljica**
- **Biotopic Celje**

GROOVE je na voljo tudi v veleblagovnici Nama Ljubljana, v trgovinah DM, hipermarketih Mercator, trgovinah Sanolabor, Zrno do zrna v Ljubljani, Mak, E'Leclerc Maribor, Biovan v Mariboru in Sivka v Škofji Loki.

Naših novic hitro zmanjka! Zato si zagotovite svoj izvod v pošt-nem nabiralniku!

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 Frontier in avtorji prispevkov.

Oglasno trženje: Frontier d.o.o.

Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, Katja@metafora.si

Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič



Na prodajnih mestih so že na voljo zimске Weleda novice. Izvodi so brezplačni.

Lahko jih naročite tudi na dom. Pošiljanje je zaenkrat brezplačno.

Pokličite na

01 366 81 30

Osvetlimo temo

Januar ponavadi začnemo s praznimi denarnicami, prepolnimi telesi, pomanjkanjem spanca in raztreščenimi pričakovanji, ki smo jih gojili pred prazniki. Če ob vsem zagledamo še meglo in sivino v naravi, svoje stanje pogosto opisujemo z besedami »zanič sem«, »za nobeno rabo nisem«, »čisto sem na tleh«. Stroka takšna stanja imenuje z različnimi podvrstami depresije, za katero menijo, da dobiva vse večje razsežnosti. V to kategorijo sodi po ocenah stroke že vsak šesti človek, med njimi pa naj bi bilo dvakrat ali celo trikrat več žensk kot moških. Slovenci smo tudi na tem področju zelo »razviti«. Sodimo v sam vrh po številu samomorov, ne zaostajamo niti pri drugih diagnozah.

Farmacija je depresijo razglasila za bolezen, za katero ne ve, kaj jo povzroča, kljub temu pa zatrjuje, da jo lahko uspešno zdravi (?!). Zato v zadnjem desetletju »cvetijo« razni sindromi in diagnoze, za katere nam ponujajo vse več »zdravil«. Tako so že vsa obdobja v življenju ženske tako ali drugače zaznamovana kot nevarna: depresije mladostnic, predmenstrualne depresije, postmenstrualni sindromi, nosečniška depresija, poporodna depresija ...

Farmacija ne skopari z denarjem, ko gre za raziskave, ki bi statistično dokazale vedno nove diagnoze, za katere bi potrebovali zdravila. Toda alopatska medicina v svojih pogledih ni tako enotna. Celostna tradicionalna medicina pa tovrstnih diagnoz sploh ne priznava.

In kako naj se v vsem tem znajde navedni smrtnik, ki ima poleg vsega tega mogoče ravno danes slab dan?

Upamo, da vas bo tudi ta številka naših novic spodbudila k samostojnemu raziskovanju in poslušanju lastne zavesti.

Sanja Lončar, urednica



V januarskih novicah preberite:

- str. 4 Depresija?!
- str. 6 Kako naredimo problematične otroke
- str. 7. Prižgimo luč v temačno razpoloženje
- str. 10. A. Vogel—radost kot zdravilo
- str. 12. Ni vse depresija ...
- str. 14 Vrtnica—za zdravljenje telesa in duše
- str. 18 Antidepresivni recepti
- str. 20 Koledar dogodkov
- str. 22 Ogenj daje več kot le toploto
- str. 24 Vpliv barv na počutje
- str. 25 Zdravljenje s svetlobo
- str. 27 Novice

DEPRESIJA!?

Tekst in slika: Rajko Škarič

Kabir:

**Na smrt se utruja človek
z branjem knjig,
a učenjak s tem ne postane.
Resnično učen je tisti,
ki se nauči besedico »ljubezen«.**

Zakaj je človek z ravnotežjem telesa in duha popolnoma imun/odporen na t. i. depresijo? Zakaj človeka, ki je učlovečena ljubezen, ne napada t. i. depresija? Zakaj, ko ljubimo, nismo depresivni? Zakaj je ljubezen tako vse-mogočna? Hitro in zanesljivo lahko ugotovimo, da je ljubezen nekaj neizpodbitnega, nenadomestljivega, čarobnega, vse-mogočnega. Zakaj potemtako ljubezen ni javno in registrirano zdravilo za t. i. depresivna stanja? Zakaj nihče tega ne oglašuje? Ali je možno, da zdravstvo tega ne pozna, ali morda ne prizna? Zakaj v zdravstvenem sistemu ni terapij na osnovi načel brezpogojne ljubezni? In kako brezpogojno ljubezen določajo različne veje ostalih znanosti, ki legitimno krojijo dokazna gradiva kot temelje različnih izobraževanj, šolanj, pravil medsebojnih odnosov, poslovanja, zakonodaje itd.?

Sokrat:

Ni nujno, da je tisto, česar ne razumem, nes-pametno. Mogoče obstaja področje modrosti, iz katerega je izključena vsaka logika.

Danes je pač vse mogoče. Piše se leto 2009 in še vedno znanstveno ne vemo skorajda nič o ljubezni, o brezpogojni ljubezni, o osnovni energiji, ki nas hrani z vsem, kar potrebujemo. Znanosti z vsemi vejami in pod-vejami raziskujejo vse mogoče in nemogoče, kar potrebujemo za svoj obstoj, in tudi tisto, česar za svoj obstoj nikakor ne potrebujemo. Kljub vsem svojim zmožnostim ne morejo raziskati nečesa tako osnovnega in primarnega, kot je čista, brezpogojna ljubezen. Zakaj tako?

Odgovor je na dlani: enostavno zato, ker je VSE ustvarjeno z njo. Prav VSE! Znanstvene raziskave so s svojimi »laboratorijskimi izolacijami« kratke za nekaj, kar vse-obsežno obstaja in je stvarstvo samo! Zato zasledimo priznane, nagrajene, visoke znanstvene teze, ki med drugim opisujejo, kako **neka neznana sila** drži skupaj to in ono itd. Prav ta neznana sila je tista, ki drži skupaj nas, da smo v duhovnem, psiho-socialnem in fizičnem ravnotežju, in to isto silo imenujemo brezpogojna ljubezen. Brezpogojna ljubezen je prisotna med vsemi nami, v vsem stvarstvu, treba se ji je samo preprosto pustiti in prepustiti. Za nekaj tako enostavnega, preprostega, iskrenega, vse-obsežnega, brezplačnega in

dostopnega vsepovsod pa zaenkrat še ni nove, v profitabilnost usmerjene znanosti! In je tudi ne bo.

Bhagavat gita, verz 2:62, 2:63:

Ko človek razmišlja o predmetih čutne zaznave, se naveže nanje. Iz navezanosti se razvije poželenje, iz poželenja pa se rodi jeza. Iz jeze se rodi popolna iluzija, ta pa povzroči zmedo v spominu. Zaradi zmede v spominu človek izgubi inteligenco, ko nima več inteligence, pa znova pade v močvirje materialnega življenja.

Človeku je dano življenje. Vsi, ki hodimo po tem svetu, imamo eno in isto nalogo: brezkompromisno se naučiti brezpogojno ljubezen dajati in prejemati.

Ko nas življenjska pot »zavede« in nam ponudi »vabo« navezanosti, nastopi prelomen trenutek, ki je nevaren v toliko, da se pač *samo* poigramo z brezpogojno ljubeznijo (do sebe in/ali do druge osebe). *Primer: oseba spozna in se naveže na lepega, družbeno vplivnega, premožnega partnerja, ki ga ne ljubi, in z njim celo ustvari družino; naveže se na njegove nepremičnine, premičnine in nato trpi iz leta v leto ...* Vest se ob tem takoj odzove, ne da miru in se začne nemudoma primerno oglašati. Hoče resnico! Zahteva čisto, iskreno reakcijo razuma, zahteva ravnanje po načelu brezpogojne ljubezni. Razum pa na zahtevo zavesti izbira:

a) sprejme načelo vesti; brezpogojna ljubezen se tedaj izraža z resnico, po načelu vesti in zahteva od razuma temu ustrezno reakcijo; resnica nemalokrat boli; sledi čista in mirna vest; ohranja se energija. Vse do naslednje »vabe«;

b) zavrže načelo vesti oz. brezpogojne ljubezni, kar pomeni, da se razum ravna po nekih tujih načelih; sledi ločenost telesa in duha, nadaljnje življenje je prikrajšano za polno ljubezen do sebe in posledično do drugih, potlačena vest, brezup; sledi izguba energije, bolezen Vse do naslednje »vabe«. (V tej točki b se *nekje* med naštevanjem nahaja t. i. depresija, o kateri razpravljajo različne znanosti in jo premikajo sem ter tja.)

Sveto pismo (Matej, 6:22)

Svetilka telesa je oko. Če je torej tvoje oko čisto, bo svetlo vse tvoje telo. Če pa je tvoje oko pokvarjeno, bo temno vse tvoje telo. Če je namreč luč, ki je v tebi, tema, kako velika je tema!

T. i. depresija je stanje odsotnosti duha. Ko ose-

ba zataji zavest prvič, pa drugič in morebiti tudi tretjič in se ne zmeni za takšno ravnanje, mora prevzeti odgovornost ZA SEBE! Vest je tako vsakič znova bolj potlačena. S takšnim ravnanjem je vse bolj oddaljena od sebe oz. od svoje vesti. Ko *zatajevanje vesti* preide v navado in se splete klobčič velikega števila neporavnanih bremen, ki se vlečejo tudi desetletja v preteklost, govorimo o sila težkem stanju tako duhovne, psiho-socialne in fizične ravni. Takšnemu stanju stiske botruje lenoba za reševanje nastalih situacij, nezainteresiranost, ležernost, vehemenca, zatajevanje vesti in tudi lepše: depresija.

Ko takšno osebo zaznamo v svoji bližini, opazimo zaprtost, asocialnost, razočaranje, nemoč, tresavico, potenje, žalost in/ali jezo in/ali strah in/ali skrb in/ali pohlep ... V vsem tem ni prostora za ljubezen, ali drugače rečeno, vse našteto izrine ljubezen. Če je ljubezen sama luč svetosti in če te luči ni, kolikšna je potem tema?

Sveto pismo (Matej 18:3)

Resnično vam povem: če se ne spreobrnete in postanete kakor otroci, ne pojdete v nebesko kraljestvo.

Depresija je ime, pod katerim se skriva nemalo opravičil prizadetega posameznika. Izguba bližnje osebe, prometna nesreča s hudimi poškodbami, amputacija, ločitev, umor, kraja ... Našteti in podobni dogodki so za vsakogar »prelomljen življenjski trenutek« (za prizadetega in tiste, v njegovi bližini). Takšne trenutke sprejemamo različno, glede na to, koliko smo celostno pri stvari, koliko smo prisotni oz. koliko prisotnosti duha premoremo v takšnem trenutku ali dogajanju. Od tega je odvisno tudi, ali dejstvo sprejemamo težko, z odporom – v tem primeru je stres močnejši, trajnejši; ali se prilagajamo danim razmeram celostno - stres je blažji, krajši.

S celostnim oz. duhovnim, psiho-socialnim in fizičnim ravnotežjem je v osnovi naša vest čista. Od tod izvira moč, mogočnost in zmožnost brez-pogojno ljubezen dajati in sprejemati. Tedaj je vsak »prelomni življenjski trenutek« z razlogom; tedaj ima vse svoj namen, ravnamo se po svoji vesti. Tedaj smo kot navihani in naiven otrok, ki se predaja vtisom in ne opisom. Zavedamo se ljubezni, minljivosti, prisotnosti, sočutja, empatije, sožitja ... Vsega, kar izvira iz čiste ljubezni do sebe in nato do drugih. Ali je tedaj še možna t. i. depresija?

Charan Das

**Razum je suženj čutil,
intelekt je suženj razuma;
povej mi, kako naj motrim Boga,
ko pa je svet takšen kaos!**

Kako ukrepati tedaj, ko je prizadeti daleč stran od zavesti, nemočen, v temi?

- Ljudje pravijo »povej kar ti leži na duši«, pove-



dano drugače pomeni »Povej zakaj te peče vest«. Če takšnega prizadetega okolica zazna pomeni, da je izgubil še tisto zadnjo energijo, ki bi omogočala kakovostno blefiranje. Vsakič, ko se najde kdo, ki prizadetega tako provocira nastopa kontaktna hvaležnost prostora. Kajti to je vedno opozorilo svetosti (vest čutečega sogovornika), da je prizadeti v globoki odsotnosti. Zato je treba vsako takšno vabilo sprejeti kot najvišjo priložnost za vrnitev v svet ljubezni. Poudarek je na vsako vabilo, ki lahko prihaja od partnerja, otrok, staršev, prijateljev, sosedov, učiteljev, oz. vseh, ki ga začutijo. Dobri prijatelji se izkažejo z iskrenim, zavestnim odnosom do prizadetega; kar se izraža z močjo čiste, zavestne resnice, govorijo brez-kompromisno in ne poznajo usmiljenja. Dober prijatelj ne tolaži! Dober prijatelj zavestno premika, vzpodbuja, priganja in vztraja, ne glede na zavračanje. To je pot k brez-pogojni ljubezni.

- Ko ni nikogar, ki bi prizadetega opozoril, mora poiskati tišino in samoto. Marsikomu ob tem skočijo lasje pokonci, kajti to je nekaj, česar ne bi privoščil največjemu sovražniku. Če je z lenobo, vehemenco in intrigo razuma podpiral svojo odsotnost toliko časa, da je že globoko v obupu, pomeni, da je natančno toliko časa vztrajno zatajeval svojo vest! Če je v tem času

prekomerno delal, se zabaval, bežal v glasnost gneče ali glasbe, se prekomerno utrujal s fizičnimi oziroma telovadnimi aktivnostmi, skrbel za vse samo zase ne, potem je zdaj napočil čas, da se sliši; da sliši svojo vest. Za to pa je potrebna osama in tišina. Tedaj spozna, da ni sam. Spozna glas v sebi, ko je »pri sebi«, tedaj komunicirata dva: zavest govori razumu. Napoči trenutek resnice, zaveda se, kaj ga teži, kaj je zatajil, koliko je prikrival, zakaj je prikrival, zakaj do tega trenutka ni storil ničesar ... Napoči trenutek iskrene, čiste brezpogojne ljubezni, resnice, ki je blažilna toliko bolj kot boli. To je priložnost za spremembo.

- Če pa prizadeti ne najde izhoda v svojem okolju ali v tišini in osami, lahko išče priložnost za spremembo pri strokovnjaku. Prizadeti mora sam izraziti potrebo, tega ne more nihče namesto njega! Nekateri pridejo do strokovnjaka, ker želijo prevaliti odgovornost na njega, in pričakujejo, da se bo odločal namesto njih. Strokovnjak je v tem primeru zrcalna slika prizadetemu, kakovosten strokovnjak počne enako kot dober prijatelj: premika, vzpodbuja, priganja in vztraja. Za takšno podporo potrebuje več časa od prijateljev, kajti za takšno sodelovanje potrebuje čas za spoznavanje. Pri tem igra pomembno vlogo iskrenost in namen ter volja prizadetega za spremembo. Prizadeti se s takšnim načinom vpelje v izkušnjo in preizkušnjo lastnega jaza. To je vsekakor daljša pot, ki vodi do sebe.
- Obstajajo pa tudi stroke in strokovnjaki, ki prizadetemu »pomagajo« s standardnimi diagnozami in antidepressivi. Tu marsikateri poskочи, da moramo namesto antidepressiv zapisati *zdravilo*. Moramo se pač zarezpeti in v tem stoletju odkrito priznati, da s temi *zdravili* še nihče nikoli ni ozdravel. *Nihče ni tako pridobil več ljubezni in ni razrešil svojih prej naštetih problemov.*
- Skrajna odsotnost ljubezni dodobra načne človeka in ga močno odtuji od sebe in okolice. Postane sebi in družbi nesprejemljiv. Takšnega prizadetega antidepressivi fizično in psihosocialno »umirijo«, vendar dodatno odtujijo od sebe in le navidezno ustvarijo »prijeten« stik okolice z njim. In prav zaradi tega ima tovrstna znanost TEŽAVE!

Hrepenimo po svoji prisotnosti. Iščimo, kar nas razveseljuje. Bodimo kreativni. Naučimo se tako opustiti, odpustiti in izpustiti.

Sveto pismo (Matej, 7:7)

Iščite in boste našli! Trkajte in se vam bo odprlo!

Kako naredimo problematične

piše: Adriana Dolinar

Ozrite se okrog sebe in prisluhnite. Ugotovili boste, da je vedno več otrok podvrženih težavam, kot so kronična utrujenost, nerazvit imunski sistem, debelost, presnovne motnje, celo primeri otrok, depresivnih do meje samomora, niso več redki. Ogromno je otrok, ki jih sodobna družba tako ali drugače ožigosa kot problematične, nezainteresirane, nemirne, nesposobne koncentracije in sodelovanja, nervozne, impulzivne, nevztrajne, neuspešne, nesamozavestne ... Takšnim otrokom današnja družba hitro pripiše ustrezno diagnozo, na primer ADHD (motnja pomanjkanja pozornosti in hiperaktivnost), in jih temu ustrezno »zdravi« v upanju, da bi kot packo na belem papirju izbrisali moteče obnašanje otroka in ga naredili ponovno »uporabnega«.

O čem pravzaprav govorimo? Je ADHD še ena izmišljena diagnoza današnje kaotične družbe? Ali bolje, odraz odsotnosti današnje družbe? Ali ne gre pri takšnih otrocih v resnici za stanje odsotnosti – odtujenosti od sebe in s tem od ostalega sveta? Ali se ni potemtakem treba vprašati, kaj je otroka pahnilo v takšno stanje, in obravnavati vzrok težave, ne pa na primer s tabletko zgolj utišati posledico? Kje so torej vzroki, da je število problematičnih otrok vse večje?

Iščete jih lahko v koktajlu kaosa današnje družbe, ki je izgubila občutek za otrokove resnične potrebe.

Marsikaj povedo statistični podatki o spremembah v družinskih razmerah. V Ameriki na primer se je med leti 1930 in 1980 povprečno število oseb v enem gospodinjstvu zmanjšalo s 4,1 na 2,8. Povečalo se je število otrok, ki so odraščali le z enim staršem. Tudi podatki za nam bližje Nemčijo niso dosti bolj obetavni. Tako otrokom danes, ko starši tekajo za materialnimi dobrinami, samopotrjevanjem in podobnim, močno manjka spodbuda, podpora sorodencev in ljubeča pozornost prezaposlenih in izčrpanih – odsotnih staršev ter drugih svojcev. Amerika, Velika Britanija in Nemčija zaradi tega slivajo kot države, kjer je uporaba psihofarmakov pri otrocih zelo razširjena.

Tudi v medicinskih svetovalnih praksah opažajo, da postajajo družinske razmere čedalje bolj kaotične. To se izraža tudi v pomanjkanju sodelovanja med otroci in starši, v pomanjkanju stabilnih odnosov, ki so za otroka nujni, pomanjkanju dnevnega ritma in toplega družinskega zavetja, v katerem bi se otroci lahko mirno razvijali.

K zgoraj opisanemu stanju veliko doprinese tudi zasvojenost otrok s tehnologijo (televizijo, računalniki ...), v kateri večinoma iščejo tolažbo, kadar jim primanjkuje ljubezni in topline. V zvezi s televizijo je svetovno priznani švicarski naturopat Alfred

Vogel že davno opozarjal na zmernost njene uporabe, saj je pri otrocih opazal njene posledice, ki so se kazale kot huda živčna razdražljivost, pomanjkanje teka, močno popuščanje v šoli, raztresenost in pomanjkanje pozornosti, večja občutljivost na okužbe ... Govorimo o opažanjih moža, ki je živel pred nekaj desetletji. Pomislite, koliko večja je obremenitev otrok s televizijo, računalniškimi igrkami in podobnim danes!

Novjša opažanja povezujejo omenjeno stanje tudi s prekomernim jemanjem antibiotikov in posledično porušeno črevesno floro. Kar pomeni, da zaradi pomanjkljivega srkanja vitalnih snovi iz črevesja ni ustrezne prehranjenosti in razstrupljanja telesa. Kakšne znake kaže s toksini obremenjeno in hranili osiromašeno telo otroka?

Znano je tudi, da današnja hrana ne nudi več polne hranilne vrednosti tako kot pred desetletji, ko še ni bilo intenzivnega poljedelstva in prekomerne uporabe kemikalij, ki je uničila produktivnost in kakovost zemljišč. To pomeni, da glede na stresen način življenja današnje družbe konvencionalna hrana verjetno ne nudi več dovolj hranil za vzdrževanje ravnovesja in zdravja.

Mnogi še zmeraj ne vedo ali pa ignorirajo dejstvo, da obstajajo dokazi o škodljivih učinkih uživanja dodatkov k živilom (aditivi, barvila ...). Na primer ojačevalac okusa mononatrijev glutaminat (MSG) in sladilo aspartam lahko tako močno vzdražita nevrone, da jih uničita. Oba dodatka sta prisotna v velikem številu komercialnih živil!

Nič manj nevarne niso niti sledi težkih kovin in pesticidov v konvencionalno pridelani hrani, vodi, barvah ... Živo srebro na primer povzroča številne motnje – od depresije, multiple skleroze, shizofrenije, motenj v učenju in avtizma do avtoimunih bolezni. Najdemo ga skoraj povsod: izloča se v okolje iz centralnih peči na oglje, prisotno je v morju in ribah (tuna, losos ...), je pomembna sestavina barv in lakov, nahaja se v fluorescentnih žarnicah in je osrednja sestavina pri večjem delu cepiv. Tako je recimo s cepivom, kot je tisto za tetanus/oslovski kašelj in hepatitis B, pri otroku za približno petdesetkrat presežena maksimalna dovoljena meja anorganskega živega srebra, ki jo je določila Agencija za zaščito okolja (Environmental Protection Agency)!

Obstajajo tudi utemeljene domneve, da umetna luč lahko izzove celo vrsto bolezni, od splošnih stanj izčrpanosti do imunskih motenj in čezmerne aktivnosti. Pleg tega se izgublja naravni dnevni ritem.

Kaj pa izobraževalni sistem? Žal danes tudi ta v večini primerov od vrtca naprej otrokom ni v pomoč, ampak jih s svojim prizadevanjem ustvariti »popolnega« otroke že od malega potiska v neizpro-

sen boj za prva mesta, ki je tako značilen za današnjo kaotično družbo. Ni čudno, če zato otrok, »prekurjen« zaradi obremenitev šolstva, kaotičnega domačega okolja, neprimerne in s škodljivimi aditivi bogate hrane ter okoljskih, družbenih in drugih obremenitev, v takih šolskih klopek kaže znake nezainteresiranosti, nerivoze, nemira, neposlušnosti, nezmožnosti sodelovanja ... K sreči v izobraževalnem sistemu obstajata izjemi, waldorfska pedagogika in pedagogika tudi pri nas nastajajoče Rodovne šole, ki s čutečim odnosom učitelja do otroka in kar se da tesnim sodelovanjem med otrokom, učiteljem in starši stremita k uravnoteženemu razvoju duše in telesa posameznega otroka. Otrokovke nezainteresiranosti za učni proces v teh šolah ne odpravljajo s tabletami, kajti tu se učitelji zavedajo, da je poleg že omenjenih razlogov za nastalo stanje otroka lahko kriva tudi njihova odsotnost pri poučevanju. Saj tako ali drugače preobremenjen – odsoten – učitelj ni sposoben otroke dovolj ustvarjalno vtakati v učni proces. In ko učenje ni več igra, je muka! In kako naj izgleda tak otrok?

Kot vedno zmeda in bolezen nastaneta zaradi izgube ravnovesja. Da bi našim otrokom kar se da trdno stali ob strani pri njihovih težavah, začnimo pri sebi. Umirimo se in začutimo, kaj potrebujejo, in jim to po najboljših močeh tudi nudimo! Potem jim pomagajmo razstrupiti telo in zaužiti potrebna koristna hrani-la. Opazujte čudeže, ki jim boste pričali!

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
- + aminokisliline
- + **klorofil**

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



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

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:

14.1. v Postojni od 9. 30 do 14:30 ure

Svetovanje je brezplačno. Prosimo rezervirajte svoj termin v omenjenih trgovinah!

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

NutriMax nutriarea

Obogaten, patentiran, izdelek s klamatskimi algami

najboljši vir "Molekule ljubezni"

Feniletilamin »molekula ljubezni« izboljšuje razpoloženje, je zelo dober stimulator **pozornosti in koncentracije**, vrh tega pri odraslih prispeva tudi k **boljši spolnosti**.

Več na:
www.vidastudio.si

biološki certifikat OTCO

Registrirano prehransko dopolnilo na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku.



tel.: 01/256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si www.vidastudio.si

Prižgimo luč v temačno raz

Tekst: Sanja Lončar

Naslov tega prispevka lahko razumete dobesedno ali v prenesenem pomenu. V obeh primerih boste imeli prav. O pomenu vztrajanja pri notranji luči smo v tej številki že veliko povedali. Res pa je, da na naše razpoloženje vpliva tudi zunanja svetloba (ki je te dni močno primanjkuje) in naša sposobnost svetlobo sprejeti.

Da je svetloba nasprotje temačnem počutju, ugotavljajo tudi psihiatri in znanstveniki, zato lahko na 26. strani preberete zanimiv prispevek o uporabi posebnih svetilk pri zdravljenju depresije.

Spoznanja o tem, kako pomembna je svetloba, so prisotna že tisočletja. Na njih slonita tudi fitoterapija in kristaloterapija.

Ob slabem počutju nam torej lahko pomaga tudi snovi, ki uspešno prižigajo »notranje lučke«.

ŠENTJANŽEVKA



Verjetno ste že vsi slišali za šentjanževko. Vsebuje hiperforine, hipericin in pomembne flavonoide, s čimer vpliva na povečano aktivnost nevrottransmiterjev v osrednjem živ-

čevju. Njeno delovanje je opaziti že po dveh do treh tednih jemanja kakovostnih pripravkov. Za razliko od sinteznih zdravil ima šentjanževka predvsem to prednost, da so stranski učinki zelo redki. Vendar se je o njih nujno poučiti, posebej, če ob šentjanževki jemljete kakšna druga zdravila. Znano je namreč, da zelo moti delovanje hormonskih preparatov, reagira tudi s celo vrsto drugih zdravil. Sklenemo lahko, da je v veliko pomoč vsem, ki stavijo le na naravo. Tisti, ki bi radi kombinirali sintezno in naravno, pa bodite pozorni!

FENILETILAMIN (PEA)



Naj vas ne ustraši komplicirano ime snovi, v resnici jo že poznate. Ravno zaradi feniletilamina smo takšni odvisniki od čokolade, ker v trenutkih depresije in slabega počutja na nas deluje blagodejno. Zaradi tako močnega delovanja na naše nevrottransmiterje in hormonsko

položenje!

ravnotežje so znanstveniki feniletilamin razglasili za molekulo ljubezni. Razen v čokoladi ga najdemo še v zrelih sirih, rdečem vinu, čičeriki, stročnicah. Težava je, da moramo za opazni efekt zaužiti veliko te snovi, kar pa za seboj potegne tudi manj zaželenne posledice. Rekord po vsebnosti PEA pa so klamatske alge, ki ga vsebujejo 3000-krat več od čokolade. Za 4 mg PEA zadostuje že 2 grama klamatske alge na dan. Pri algah ki so sušene po metodi refrakcije je vsebnost PEA tudi za polovico večja. Tam že en gram vsebuje cca. 3 mg. PEA. Za enako količino bi bilo potrebno pojesti skoraj tri kilograma čokolade.

SILICIJ



Silicij je ena izmed redkih snovi, ki jo je sodobna znanost v dobršni meri spregledala. O njem vemo veliko, ko gre za naše računalnike, smo pa zelo nepoučeni, ko gre za delovanje na počutje. Kar pa ni prav, saj je ravno silicij snov, ki

omogoča, da sploh funkcioniramo kot psihofizična, duhovna in duševna bitja. Če sprejmemo dejstvo, da imajo vse žive celice lastnost sprejemanja in oddajanja svetlobe, potem bomo lažje razumeli, da se moten pretok svetlobe izraža kot napaka v funkcioniranju celice, sklopa celic in na koncu celih organov.

Kamena strela je v kristaloterapiji poznana kot univerzalen kristal. Preverjeno nas odlično ščiti pred patogenimi sevanji, tudi računalnikov. Čista kamena strela ni nič drugega kot 100% silicij brez primesi. Če ga imamo v telesu dovolj, so tudi naša tkiva bolj zdrava in prožna, možnosti za poškodbe celic pa manjše. Vpliva tudi na našo zmožnost sprejemanja svetlobe. Težava je v tem, da je silicija v živilih vse manj (v žitih ga je npr. le še tretjina tistega, kolikor so ga užili naši predniki), zato ga močno primanjkuje tudi telesu. Njegovo pomanjkanje najlažje opazimo na težavah z lasmi, nohti, kožo ... A to je le površje, ki izraža vsesplošno pomanjkanje, in ga je znanstveno težje dokazati, povzroča pa sistemske težave v našem psihofizičnem počutju.

Silicij lahko zaužijemo tudi v obliki prehranskih dopolnil. V ta namen se uporablja silicijeva kislina. Kakovost pripravkov, ki jih imamo na voljo, je zelo različna, ker je odvisna od velikosti delcev v preparatih. Izkoristek je najboljši pri uživanju gela, kjer je silicij v zelo drobnih delcih, kakršen se v telesu najbolje absorbira.

Prava lepota prihaja od znotraj. Sijoči lasje, čvrsta koža, močni nohti

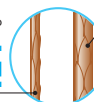


Gel silicijeve kisline pospešuje rast celic od znotraj.

Silicijeva kislina v našem telesu deluje kot gradbeni element. Pospešuje rast celic od znotraj. Rezultat so čvrsta koža, močni nohti in zdravi, polni in sijoči lasje.*

Do 13% debelejši lasje:

Pred uporabo



Po 6 mesecih redne uporabe



- Uspešen že več kot 50 let

- Milijoni zadovoljnih uporabnikov



silicea

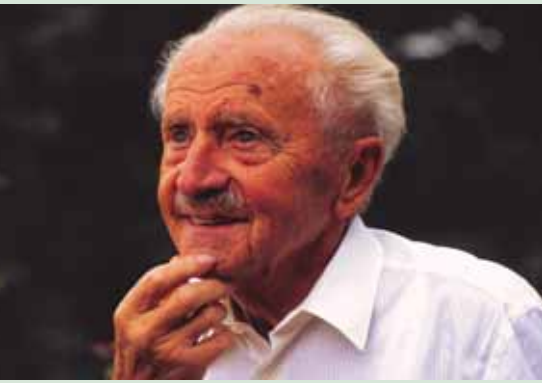
Naravna lepota od znotraj

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.silicea.com

Zastopnik in distributer za Slovenijo:
TOP TRADE d.o.o., Cesta v Gorice 39, SI-1000 Ljubljana,
Slovenija www.toptrade.si; e-pošta: info@toptrade.si

* Klinična študija, narejena na 55 ženskah, potrjuje v povprečju za 13% debelejša lasje po 6 mesečnem rednem jemanju.



A. Vogel

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

Ne pozabite na pozitivne učinke glasbe!

Velika moč kake Beethovnovе simfonije je potolažila že marsikatero srce. Da, celo spretnost naših ljudskih pevcev je marsikomu odgnala slabo voljo in obup. Marsikdo, ki ni videl več izhoda, se je s pomočjo glasbe z novim pogumom vrnil k svojim dolžnostim, potolažen in okrepljen za nov boj ... Vendar bodite pozorni, pozitivni učinki glasbe bodo delovali, le če bo pravilno odmerjena. Vedno pomislimo na homeopatsko načelo: »Močni dražljaji uničujejo, zmerni pa spodbujajo.«

A. Vogel - Radost nad življenjem

Privedila: Adriana Dolinar

Kako dragoceno vlogo ima lahko v našem življenju hvaležnost, radost nad življenjem, sem se zavedel šele, ko me je pred leti zvest prijatelj – tedaj učitelj v državi New York – vprašal, ali sem se zahvalil za zrak, ki sem ga tisti dan vdihoval. To nepričakovano vprašanje me je nekoliko prestrašilo, kajti še nikoli nisem pomislil, da bi se za to nujno darilo zahvalil, čeprav sem ga že desetletja sprejemal kot samo po sebi umevna. Pozneje sem se zavedel, da mi je vsak dan s svojimi vihnimi zahtevami, različnimi radostmi, pa tudi z mnogimi neprijetnostmi pogosto zastrl mnoge neprecenljive dragocenosti, ki nam jih daje narava in so človeku na voljo zastoj. Prav je, da se zavedamo, kako imamo kljub vsem težavam vzrok, da smo hvaležni za vse neogibno potrebne dobrate, ki bi si jih sami ne mogli priskrbeti. Ponižna hvaležnost nas prešine s toplim občutkom. Ta toplota je v našem hladno preračunljivem času poživljajoče darilo, ki si ga vedno zastoj priskrbimo.

Ko sem nekoč bival med velikimi prebivalci majhnega otoka v Južnem morju, sem raziskoval vzroke njihove radosti. Ugotovil sem, da se nehote klanjajo hvaležnosti. Nikoli niso pozabili biti hvaležni za mnoge drobne in velike radosti, ki so jih bili deležni vsak dan. Vedno vnovič so občutili spoštovanje in hvaležnost za sončno svetlobo, toploto, sinje morje z njegovim bogastvom hrane, pa tudi za kokosove palme, razna sadna drevesa in še marsikaj drugega. Taka topla hvaležnost posreduje tudi zadovoljstvo, ki vzbuja radost in spodbuja hormonske žleze ter s tem pospešuje krvni obtok. Ta pa vpliva ugodno na presnovo. Zato nam je veselje nad zdravjem najbolj v prid, saj spodbuja vse pomembne telesne dejavnosti. Tudi Schiller je nekoč občutil radost kot poživljajočo iskro in je celo menil, da je radost tista, ki poganja kolesa velike zemeljske ure. Ker smo morali doživeti dve svetovni vojni in še hladne vojne, dobro vemo, da pogonska peresa te svetovne ure prav lahko poganjajo tudi uničevalne moči. Ker pa nas te nikoli ne morejo oropati naravnih daril svetlobe, sonca, zraka in drugega, imamo dovolj vzrokov, da se jih dan na dan veselimo.

Komu prednost?

Poželjivost je med najhujšimi sovražniki, kar so jih lahko spustili med naravna ljudstva. S tem so ta izgubila svoje zadovoljstvo in tudi notranje

ravnovesje. Enake posledice ima lahko tudi vzgoja otrok. Če motimo nepokvarjenega otroka, ki se še zadovoljno in srečno igra s smrekovimi storži, kamenčki in koščki lesa, in mu dajemo najrazličnejše umetne igrače, zbudimo v njem poželenje, ki ga zlepa ne moremo več pomiriti. Sčasoma zahteva vedno več, ker se dražljaj krepi in nazadnje niti obilje ni več dovolj. Ta nezadovoljivi razvoj pa ne velja samo za posamezne otroke. Zajel je cela ljudstva in jih polni z nezadovoljstvom.

K sreči pa še obstajajo ljudje, ki se tega nezadovoljstva niso nalezli, temveč znajo ohraniti svojo dobro voljo tudi v težkem položaju. Dobro se spominjam hudo bolne kmetice, ki je imela multiplo sklerozo in je bila hroma že štirinajst let. Ko se ji je z veliko truda posrečilo svoje stanje nekoliko popraviti, da je lahko spet uporabljala vsaj roke in sedela brez tuje pomoči, je bila tako srečna, da se je s svojim še vedno obžalovanja vrednim stanjem docela sprijaznila.

Posebno kadar smo utrujeni, presojamo prihodnost, sedanjost in preteklost kot nekaj negativnega. To pa ne more prispevati k zadovoljstvu in nas prav gotovo osvežujoče ne sprosti ter nam ne prinese krepilnega spanja. Bolje je, če se spominjamo na vse dobro, kar smo že doživeli in kar vsak dan doživljamo. Nikoli ne smemo pozabiti, da ima vsak človek dovolj vzrokov, da se lahko jezi, skrbi in se čuti nesrečnega. A če položi te pasivne uteži v eno od obeh skodel svoje življenjske tehtnice, mora dati v drugo skodelo prav toliko aktivnih uteži, da ostane

tehtnica uravnotežena. Kar je znal narediti dobrega v svojem življenju, vse, kar se mu je posrečilo, in mnoga darila, ki nam jih narava ponuja vsak dan – na vse to mora pomisliti, kadar je potrtn in se čuti zatiranega. Vsi ti krepilni spomini in izkušnje bodo njegovo srce pomirili in bremena, nad katerimi se pritožuje, bodo vedno lažja. Tudi bolniki – da, celo hudi bolniki – si tako olajšajo svojo bolezen. Zakaj bi težave z zdravjem obvladale vse občutke? Ali se bolnik ne more počutiti srečnega zato, ker še toliko njegovih organov deluje nemoteno? Ali ne bi mogel modro preudariti, kaj bi sam lahko prispeval, da bo s pametnimi ukrepi hitreje ozdravel? Kadar je človek nad boleznijo zlovoljen, bo poskusil olajšati le bolečine, namesto da bi s pravilnim ukrepom podprl čiščenje in ozdravitev telesa. Potem se ne smemo čuditi, če ni uspeha, na katerega smo upali. Pogosto, kadar mislimo, da že imamo vzrok prepustiti se žalosti, bi se morali le spomniti nevarnih vojnih let in vse majhne skrbi bi izgubile, kajti – ali ni čudovito, da ima človek nad glavo streho, ki ga varuje pred dežjem in mrazom, in da lahko živi v urejeni državi? Hvaležnost in cenjenje vseh teh mnogih stvari, ki se zde same po sebi umevne in ki vsak dan krasijo naše življenje, nam dvigne utrujenega življenjskega duha in odganja občutek potrtosti.

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



Ni vse depresija...

Tekst: Sanja Lončar



Simptomi depresije so zelo raznovrstni in zajemajo tudi utrujenost, pomanjkanje energije, potrtost, motnje koncentracije, prebavne motnje ... Vendar ni nujno, da je v ozadju depresija. Obstajata vsaj dva druga vzroka, ki se kažeta na enak način.

Prvi je nizek pritisk. Vsakič, ko o tem govorimo na predavanjih in seminarjih, vprašam publiko, koliko jih ima težave z nizkim pritiskom. In vedno se oglasi vsaj polovica dvorane (pretežno ženski del publike). Zanimivo je, da se farmacija in medicina zelo intenzivno ukvarjata s pretežno moško težavo povišanega pritiska, za nizkega pa vam povedo, da pijte več kave in dodajte več soli.

Težave z nizkim pritiskom mogoče niso tako življenjsko nevarne, vendar so, to povem iz lastnih izkušenj, zelo neprijetne in po simptomih zelo podobne depresiji. Zato je ob takšnem počutju koristno ugotoviti, kakšen je vaš pritisk. Če ugotovite, da zgornji komaj dosegata normalnega spodnjega, je čas za hitre ukrepe.

Literatura je precej skopa, ko gre za nasvete, kako dvigniti pritisk. Kofeinske pijače vam ga sicer dvignejo, vendar veselje traja le kratek čas, potem sledi še hujši padec. V takšnih stanjih pa je zagotovo dobro vedeti, katera živila znižujejo tlak, in se jim izogniti. V to kategorijo sodijo na primer česen, peteršilj, rdeča pesa.

Kaj pa dviga tlak? Večina preparatov deluje dolgoročno. Tako bodo glog in naravna zdravila delovala, vendar šele po nekaj tednih. Bela omela v teoriji uravnava krvni tlak, vendar izkušnje mnogih kažejo, da je primernejša za težave z visokim tlakom.

Edino zelišče, ki deluje takoj in ob tem brez stranskih učinkov, ki jih imajo kofeinske pijače, je rožmarin. Ta rastlina v sebi nosi veliko moč toplote in svetlobe, spodbuja cirkulacijo, krepi živčevje, zažene zaspani metabolizem, pospešuje nastajanje in izločanje žolča – to boste takoj začutili tudi pri krvnem tlaku. Rožmarin lahko uživamo v obliki eliksirja ali v večji količini uporabljamo lističe kot začimbo. Če imate eterično olje rožmarina, ga lahko uporabite tako, da nekaj kapi nakapljate v drugo olje in ga uporabite za masažo. Če vam pritisk ZELO pade, pomaga že to, da odprete stekleničko z eteričnim oljem in naredite nekaj globokih vdihov.

KONČNO!

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) podpira fitoterapijo!

Novembra 2008 je WHO povabila vlade držav, naj vključijo zeliščarstvo in fitoterapijo v svoj nacionalni zdravstveni sistem. Deklaracijo so objavili po prvem kongresu tradicionalne medicine, ki ga je organizirala WHO in se je odvijal v Pekingu pred mesecem dni. V deklaraciji so zapisali: "Vlade morajo vzpostaviti sistem usposabljanja, preverjanja in licenciranja izvajalcev tradicionalne medicine. Za milijone ljudi, ki živijo v oddaljenih področjih držav v razvoju, so zeliščna terapija, tradicionalni tretmaji in tradicionalni zdravilci pogosto edina dostopna oblika zdravstvene oskrbe." Margaret Chan, direktorica WHO, pa je ob tej priložnosti izjavila: "Tradicionalna in zahodna medicina si nista nasprotujoči. V kontekstu primarne zdravstvene oskrbe lahko sobivata v harmoniji in uporabita najboljši od vsakega sistema. Mnoge države že ravnavajo tako. Na Kitajskem je zeliščna terapija dokazano uspešna pri mnogih boleznih; izvajajo jo v državnih bolnicah skupaj s konvencionalnim zdravljenjem.

Vir: <http://www.functionalingredientsmag.com>

Čaj za dušo

Skozi tisočletja so stanja, ki jih danes imenujemo depresija, uspešno obvladovali z nekaj pomoči narave. Preverjena čajna mešanica vsebuje 30 % rožmarina, 30 % korenine baldrijana, 20 % listov melise in 20 % zeli šentjanževke. Poparek uživamo mlačen trikrat na dan.

Krepčilno rožmarinovo vino

Namočite 20 gramov posušenih listov rožmarina v liter dobrega črnega vina. Pijte ga kot tonik, ki bo blagodejno vplival na vašo prekrvavitev, pritisk, rodila in živčevje. Še posebej ga priporočajo kot podporo pri okrevanju po živčni izčrpanosti in po boleznih

Zdramilo vas bo! Tudi naravne energijske pijače z izvlečki rožmarina delujejo spodbudno na telo in povečujejo zbranost. Nekaj kapi lahko daste tudi v izparjevalnik in uživajte v blagodejnih učinkih aromaterapije.

Preparati na osnovi rožmarina so zelo učinkoviti tudi lokalno, ker izboljšujejo lokalno prekrvavitev, čistijo kožo in razkužujejo. Zato pridejo prav še pri revmatizmu, nečisti koži, mrzlih nogah in težavah z lasiščem.

Med zelo koristne začimbe, s katerimi v tem času ne skoparite, sodijo še klinčki, cimet, ingver, kajenski poper in druge »vroče« začimbe, ki pospešujejo metabolizem. Celično presnovo pospešuje tudi uživanje kokosove maščobe.

Drugi vir težav, ki se pogosto oglašata s simptomi, ki so podobni depresiji, je vezan na razbohoteno kandido.

Utrujenost, brezvoljnost, pozabljenost, izguba koncentracije in hitro nihanje razpoloženja so v tem primeru posledica zastrupitve z alfatoksini, ki so močni živčni strupi. Svoje prispeva tudi vsesplošna izčrpanost, ki jo povzročata nepravilna presnova in premajhen izkoristek koristnih snovi v hrani. Zanimivo je, da eterična olja origana, cimeta, poprove mete in drugih zelišč delujejo zaviralno tudi na kandido. Prav tako je zelo koristen že omenjeni rožmarin, ker blaži krče, odpravlja napenjanje in pospešuje prebavo. Vendar pozor, kljub rastlinskemu izvoru omenjenih eteričnih olj, gre za toksične snovi, s katerimi je treba ravnati previdno in niso vedno dobra rešitev. Za celostno obvladovanje kandidate vam zato priporočamo, da preberete knjigo »Resnice in zmete o kandidix«, ki bo te dni doživela že peti ponatis.



Dišeči klasični izdelki



Leta 1300 n. št. je zdravnik, templjar in učenjak Arnald iz Villanove izdelal prvo eterično rožmarinovo olje. Tudi za Weledo je rožmarin pomemben vse od njene

ustanovitve: že leta 1922 je prišla na trg *rožmarinova lasna vodica*, leta 1926 *rožmarinovo mleko za kopel*, leto zatem *rožmarinovo rastlinsko milo*. Po letu 1980 je bil izbor dopoljen z *rožmarinovim šamponom za lase* in *rožmarinovo kuro za lase*. Vsi izdelki te linije pospešujejo prekrvitev ter pomagajo pri presnovi in regeneraciji kože in lasišča.



Kopel, ki ogreje

Blagodejna toplota v zimskem času: potopite se v kad, polno rožmarinovega vonja! Občutite, kako vse telo prežema toplota, kako se zbudi in napolni z novo energijo. Poživljajoča kopel z rožmarinom je lahka, mlečnata emulzija brez penečih tenzidov. Kdor ima malo časa, uživa tudi ob nožni kopeli, v katero je brizgnil nekaj esence za kopanje. Prija, kadar se vrnemo domov utrujeni ali premrazeni ali kadar imamo občutek, da smo preprosto mlahavi in brezvoljni.



Poživljajoča esenca za kopel je spodbudna kot južno sonce. Potopite se vanjo in naj vas prežame dobrodejna toplota. Z naravnim eteričnim rožmarinovim oljem, popolnoma brez penečih tenzidov. Primerno tudi za masažne bazene.

seznam prodajnih mest preberite na www.zazdravje.net

Vrnica — za zdravljenje telesa in duše!

tekst: Sanja Lončar

Vrtnici mnogi priznavajo, da je kraljica rož. V srednjem veku so rožno vodo in olje imeli za eno osnovnih zdravil.

Delovanje vrtnice je večplastno. Njene snovi delujejo pomirjevalno, pomirjajo razdraženo kožo in delujejo protivnetno. Suhi koži vrtnica pomaga uravnati vlago, pri pordeli koži z razširjenimi kapilarami pa deluje pomirjevalno. Tudi na otroški koži je opazna harmonizirajoča lastnost vrtnice.

V mnogih knjigah navajajo, da je rožno olje odlično sredstvo za zdravljenje motenj pri ženskih reproduktivnih organih. Še bolj dragocen pa je vpliv, ki ga ima eterično olje vrtnice na počutje. V aromaterapiji, ki je v Franciji spoštovana veja uradne medicine, to eterično olje uporabljajo pri zdravljenju težkih depresij, pri stanjih žalosti, ob izgubi bližnjih ...

Vonj in njegove učinkovine vzpostavljajo harmonijo duše in telesa. Zato vrtnice tako pogosto srečujemo pri negi kože, v preparatih za nego dojenčkov, pa tudi v fitoterapiji in kulinariki. Biodinamiki vedo, da je energija cvetov hrana za dušo. Zahodnjaki pa svojo dušo očitno zelo slabo hranimo, ker od cvetov uživamo le brokoli in cvetačo ter nekaj rožic v obliki čajev. Na vzhodu pa veliko cvetov, rožno vodo, olja in cvetove najdemo v mnogih receptih za jedi in napitke.

Ni vsako rožno olje enako zdravilno

Niso vse rože enake. Opevanih lastnosti ne boste našli v rožah brez vonja, ki jih je na naših tržnicah in v cvetličarnah polno. Tam kupujete le videz, učinka pa je toliko, kot da bi kupili plastične ponaredke.

Največ zdravilnih učinkovin pripisujejo damaščanski vrtnici (stari sorti, ki jo masovno gojijo v Turčiji). Za liter olja je treba nabrati skoraj tri tone cvetnih listkov, zato ne preseneča, da je to eno najdražjih eteričnih olj na svetu. Kakovostno rožno olje vsebuje tudi do 400 sestavin. Ob tem vsebujejo rožni cvetovi še tanine, maščobe in voske. Tanini so zelo koristni zaradi astrigentnega delovanja, ki pomaga pri driskah, krvavitvah ali poškodbah sluznice.

Ker gre za veliko vrednost, obstaja tudi veliko goljufij, zato je zagotavljanje vrhunskega olja zahtevna operacija. Največji svetovni kupci nadzirajo proizvodnjo, nabiranje in celoten postopek izdelave olja. Če nabrani cvetovi na primer stojijo v vrečah le en dan, prihaja do segrevanja in cve-

tovi izgubljuje svoje eterične lastnosti. Tisti, ki se na problematiko dobro spoznajo, zahtevajo, da se vrtnice pobirajo le ob določenih dnevih (primernih za cvet in za plod) in le ob ustreznih vremenskih pogojih. Cvetove za vrhunsko olja obirajo v času pred sončnim vzhodom in po njem. Tisto, kar se nabere popoldan, pa je že »druga klasa«. Če veste vsaj nekaj o biodinamiki, potem vam je to razumljivo. Če želimo pridobiti zdravilne učinkovine in so te skrite v sestavi eteričnih olj, potem način pridelave, trenutek obiranja in način predelave igrajo ogromno vlogo.

Nadzor takšnega postopka zahteva partnersvo, ki presega razmerje kupec–prodajalec. Zato podjetja, ki želijo zagotoviti vrhunsko rožno olje, razvijajo dolgoročna partnerstva in sodelujejo v vseh fazah od pridelave in obiranja do predelave in transporta. Drugi pa za veliko denarja kupujejo tisto, kar pride na prosti trg.

Kako ohraniti aktivne učinkovine

Dr. Rudolf Hauschka je bil tako navdušen nad univerzalnostjo vrtnice, da je v njej videl potencial za veliko zdravil, ki so jih razvijali na področju antropozofske medicine. Menil je, da sta alkohol in segrevanje preveč agresivna in želel si je najti način, kako ohraniti čim več učinkovin vrtnice brez grobih posegov. Po desetletjih poskusov mu je uspel zgodovinsko znan »eksperiment vrtnica«. Sveže cvetove, ki jih je narezal in prelił s studenčnico, so s pravilno kombinacijo mešanja in mirovanja in z izpostavljanjem temi in svetlobi ter zmerni toploti in mrazu ohranili 30 let. Brez pasterizacije, brez UV obsevanja, brez konzervansov in alkohola. Na ta način v Wala še danes delajo z rastlinami in izdelujejo vodne izvlečke, ki so stabilni in učinkoviti 7, 10 ali celo 17 let.

Kako pravilno uporabiti blagor vrtnice

Kot rečeno je vrtnica odličen terapevt za našo kožo. Pomembno je le, da znamo izbrati zares kakovostne preparate, ki bodo resnično delovali.

V aromaterapiji se uporabljajo eterična olja, ki jih dajemo v izparjevalnike ali jih mešamo z osnovnimi olji in uporabljamo pri masaži.

Rožna kopel ni le lepa dekoracija v wellness prostetih. Če bi vedeli, kako hitro vas bo »sestavila skupaj«, vam obnovila moči v utruje-



V Wala še danes pripravljajo vodni izvleček vrtnice na enak način, kot je to počel Dr. Rudolf Hauschka. Tako pridobljena »matitinktura« (mother tincture), je osnova za izdelavo zdravil in kozmetike Dr. Hauschka.

Zaradi svoje harmonizirajoče vloge, je vrtnica osnova večine kozmetičnih pripravkov Dr. Hauschka. Najdemo jo v obliki rožnega olja, rožne vode, rožnega voska ali v obliki vodnega izvlečka cvetov.

V izdelkih je prisotna v kremah za obraz, losjonih za telo, dekorativni kozmetiki, negi ustnic, olju za telo, cvetnem deodorantu in losjonih za tuširanje.

Wala sodi med največje svetovne porabnike rožnega olja. Zato skozi partnersko sodelovanje podpirajo projekte biodinamične pridelave vrtnic v Bolgariji, kjer tudi osebno nadzirajo pridelavo, obiranje in izdelavo rožnega olja za lastne izdelke.

Več o izdelkih Dr. Hauschka lahko preberete na spletni strani www.Dr.Hauschka.si ali pa povprašajte v NUTEX d.o.o. na tel. 01 72 194 71 in e-naslov info@nutex.si.





nih nogah in vrnila veselje do življenja, bi na svojem vrtu že to pomlad zasadili nekaj dehtečih vrtnic. Čez poletje lahko nabiramo cvetove in posušimo cvetne listke. Cvetove trgamo, ko so šele polodprti. (Pozor, le cvetovi, nabrani na dneve za cvet po koledarju Marie Thun, bodo ohranili barvo in vonj. Ne verjemite nam na besedo. Preizkusite sami.) Jeseni pa iz posušenih popkov ali listov delamo čajne poparke, ki jih uživamo ali uporabljamo v kopelih.

Če vam zmanjka čaja, lahko za kopeli uporabite eterična olja. Toda nikoli jih ne zlivajte neposredno v banjo, ker bodo ostala na površini. Treba jih je zmešati z emulgatorjem (to je lahko mleko, smetana ali polnomastni jogurt). Eterično olje lahko nakapljamo tudi na nekaj morske soli. Ko je prepojena, jo damo v banjo in banjo napolnimo z vodo. Aromaterapije nikoli ne izvajamo v prevroči vodi.

Na koncu jih še pojejmo in popijmo

Francoski fitoterapevt Maurice Messegue priporoča poparek iz cvetnih listov vrtnice za celo vrsto težav: od boleznih grla in zasluzenosti dihal do vnetja prebavil in težav z drisko. Pravi, da učinkuje tudi pri belem toku ali večjih izgubah krvi. Vrtnični poparek priporoča tudi za krepitev jeter, srca, živčevja in prebavil.

Čaj pripravimo kot poparek. Žličko cvetnih listkov ali posušenih popkov prelijemo z vročo vodo in pustimo stati 10 minut. Pijemo pred obroki. Pri vnetju dihal pomaga tudi grgranje. Posušene cvetove pa lahko skuhate tudi v vinu, ga precedite in pijete po požirkih. Preverjeno krepčilno!

Ko bodo vrtnice v maju in juniju zacvetele, jih ne pozabite dodati v solate! Narava nam ponuja toliko čudovitih, okusnih in dišečih rešitev za naše težave. Če jih ne znamo videti in uporabiti, smo za to res odgovorni sami.

Vrtnični popki Sonnetor

Sladko opojni vonj in okus čaja iz vrtničnih popkov je edinstveno doživetje za vsa čutila; uporabite domišljijo in uživajte po kraljevsko!

Čaj pripravimo kot poparek: cvetne popke prelijemo z vrelo vodo, pustimo stati do deset minut in precedimo.

Vrtnice so pridelane na ekološki način in cvetovi se pobirajo ročno, ko so napol odprti, da se pri sušenju zaprejo. Vrtnični popki Sonnetor so trenutno na voljo v Maxiju in v Sanolaborju na Cigaletovi. Povprašajte po izdelku v trgovinah z zdravo prehrano, da bo dostopen tudi v vašem kraju.



Začimbno-cvetlična mešanica Sonnentor Flower power

Mešanica cvetnih listov vrtnice, ognjiča, cime-
ta, klinčkov, ingverja, sončnice in plavice s
surovim trsnim sladkorjem in burbonsko vanil-
jo obogati sladke jedi in pija-
če; je dekoracija in vznemir-
ljiva sladko-aromatična izku-
šnja za brbončice. Dodajte jo
žitnim kašam, pudingom,
kremam ali napitkom.

Vse sestavine so iz nadzoro-
vane ekološke pridelave.
Cvetlice in začimbe so posu-
šene na svežem zraku, pob-
rane in pripravljene ročno.



Olje za telo - DIVJA VRTNICA



Olje divje vrtnice Rosa
Mosqueta, dragoceno olje
iz plodov zimzelene puš-
čavske rastline, jojoba, než-
no mandljevo olje iz plodov,
ki uspevajo v sredozemski
klimi. Olje ohranja napetost
in voljnost kože ter uravna-
va njeno naravno ravnote-
žje. Nežen vonj blagodejno
in pomirjujoče vpliva na telo
in dušo.

Olje je primerno za vsakod-
nevno uporabo. Po prhanju
ali kopeli ga nanesimo na

dlani, porazdelimo po vsem telesu in s kro-
žnimi gibi, ki naj potekajo v smeri srca, rahlo
vtremo v kožo.

Losjon za prhanje - DIVJA VRTNICA

Z losjonom za prhanje divja
vrtnica se boste za trenutek
potopili v svet miru, medtem
ko eterična olja divje vrtnice
Rosa Mosqueta razvijejo svoj
blagodejno harmoničen vonj.
Nežni sladkorni tenzidi pov-
sem blago čistijo kožo. Kožo
dodatno negujejo dragocena
rastlinska olja. Nežno seza-
movo olje kože vrača maščobo
in jo ščiti pred izsušitvijo.
Rezultat je svilnato nežen otip
na koži.



Essential Care – Organ- ska vrtnična vlažilna krema

Vrtnica, ki je v aromaterapiji znana kot kraljica rož,
kožo napne in okrepi,
vzpodbuja obnavljanje
njenih celic ter deluje
pomirjevalno in blažilno.

Lahka dnevna krema,
primerna tudi za področje
okrog oči, je bogata z
rožno vodo ter z izvleč-
kom in eteričnim oljem
vrtnice. Organska rastlin-
ska olja in izvlečki zelišč v
terapevtskih koncentraci-
jah so bogati z antioksi-
dantnimi snovmi, ki kožo
hranijo ter jo ščitijo pred prezgodnjim staran-
jem.

95 % sestavin je iz organske pridelave. Kre-
ma je certificirana pri Soil Association.



Essential Care – Vrtni- čni tonik

Razkošna povezava
čiste cvetne vode stolis-
tne vrtnice, tinkture in
eteričnega olja damaš-
čanske vrtnice vlaži in
pomirja kožo, uravnava
njen pH, jo obnavlja in ji
povrne prožnost.

Vse sestavine so iz
organske pridelave.
Tonik je certificiran pri
Soil Association.



Organska kozmetika
Essential Care je na

voljo v trgovinah Sanolabor, Mercator
Beautique, Maxi, Jablana v BTC-ju in na
www.srcek.si. Izdelke lahko naročite tudi po
pošti na info@prema.si.

Več o vrtnicah preberite na zelo dobri
strani Društva ljubiteljev vrtnic Slovenije
www.vrtnice.org, čudovite recepte pa naj-
dete v kulinarčni mojstrovini Jelene de
Belder Okus po cvetju.

ANTIDEPRESIVNI RECPETI

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



Zeljna solata z zeleno

Potrebujemo:

- ¼ glave zelja
- ½ manjše gomoljne zelene
- 1 korenček
- 1 pest orehov
- 4 žlice veganske majoneze ali 1 zrel avokado
- 1 limono
- hladno stisnjeno laneno ali repično olje
- himalajsko sol

Priprava:

Zelenjavo operemo in očistimo. Gomoljno zeleno in korenček na grobo naribamo, zelje na tanko narežemo. Zelenjavo premešamo, dodamo očiščene in nadrobljen orehe ter prelijemo z omako iz majoneze ali pretlačenega avokada, limoninega soka, olja in soli.

Komentar:

Zelje vsebuje mnogo antioksidantov, uravnava presnovo, pospešuje celično rast in druge obnovitvene procese v telesu. Že stari Rimljani so cenili zelje kot zdravilo proti melanholiji, za odpravljanje nemira in živčnih motenj. Zelena uravnava krvni tlak in pomirja. Prav tako tudi korenje, ki je med drugim najbogatejši vir beta karotena, vpliva na delovanje živčevja. Orehi so kakor ostali oreški bogati z kakovostnimi beljakovinami, esencialnimi maščobnimi kislinami (omega 3 maščobne kisline), E vitaminom in minerali, predvsem manganom, fluorom, bakrom in selenom. Zaradi vsebnosti melatonina in triptofana vplivajo na boljše razpoloženje, sproščenost in ugodje.

Ajdovi ocvrtki s črnim sezamom

Potrebujemo:

- 1 čašo ajdove kaše
- 1 čašo kuhanega rdečega ali črnega fižola
- 1 čebulo, 2 stroka česna
- 4 j. žlice paste črnega sezama
- 4 – 5 j. žlic polnovredne pšenične moke
- zeliščno sol
- sojino omako
- kokosovo maščobo
- ½ čajne žličke kumine
- sveže mlet poper

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo, čebulo popražimo na kokosovi maščobi. Vse sestavine zmeljemo v mešalniku. Pustimo stati nekaj minut in oblikujemo polpetke. Na kratko jih ocvremo na malo maščobe v ponvi, lahko pa jih pečemo na pomaščenenem pekaču pol ure. Ocvrtke postrežemo z dušenim zeljem.

Komentar:

Ajda je beljakovinsko popolno živilo, saj vsebuje vse esencialne aminokisliline. Bogata je predvsem z aminokislino triptofanom, iz katerega nastaja serotonin. Fižoli oz. stročnice so bogate s tirozinom, ki je predstopnja noradrenalina, ki je nevrottransmitter in vpliva na izboljšanje razpoloženja. Črni sezam je posebna vrsta sezama, ki se odlikuje po močnejšem okusu, tradicionalna kitajska medicina pa ga ceni, ker krepi delovanje jeter in ledvic.



Esenski kruhki z lanenimi semeni in rožmarinom

Potrebujemo:

- 2 čaši pšeničnih zrn
- 6 žlic lanenih semen



- himalajsko sol
- rožmarina

Priprava:

Pšenična zrna preberemo, operemo in pustimo nekaj ur namakati v vodi. Vodo odlijemo (uporabimo jo za zalivanje rož), zrna kalimo v pokriti posodi dva do tri dni. Kalčke zmeljemo v gospodinjstvem robotu ali kakem drugem primerem pripomočku, dodamo zdrobljena ali nakosmičena lanena semena, sol in rožmarinove lističe. Oblikujemo tanke ploščice, ki jih sušimo v sušilniku ali v pečici z ventilatorjem ogreti na 40°C.

Komentar:

Pšenica je bogata predvsem z vitaminom B1, aminokislino triptofanom, E vitaminom, med kaljenjem pa se poveča tudi količina beta karotena. Med minerali izstopata kalij in magnezij, ki postaneta med kaljenjem še bolj dostopna našemu organizmu. Lanena semena so bogat vir omega 3 maščobnih kislin (alfa-linolenska kislina), ki pozitivno vplivajo na izboljšanje razpoloženja.

Namaz iz sončničnih semen

Potrebujemo:

150 g sončničnih semen
 1 gomoljno zeleno
 sezonsko zelenjavo po okusu
 1 sesekljano čebulo
 1 strok sesekljane česna
 1/2 dl hladno stisnjene olja ali kokosove masti
 sok ene limone
 ščepec timijana, majarona in bazilike
 1 č. žlico kvasnega ekstrakta ali 2 j. žlici kvasnih kosmičev
 sol in sojino omako po okusu

Priprava:

Sončnična semena preberemo, operemo in namakamo 12 ur. Na žlici kokosove masti pražimo čebulo in česen. Odcejena sončnična semena zmeljemo v dobrem mešalcu, dodamo praženo čebulo in česen, zelenjavo in začimbe. Kot zelenjavo lahko uporabimo zeleno, kapre, šparglje, por, bučke, papriko, jajčevce in drugo.



Mešanica vlaken in začimb, s katerimi si zadovoljite dnevno potrebo telesa po vlakninah.

Na voljo v vseh Sanolaborjevih prodajalnah.

www.sanolabor.si



Sanolabor

Ko gre za zdravje!

Meljemo, dokler masa ne postane gladka.

Komentar:

Sončnična semena predstavljajo bogastvo visoko kakovostnih beljakovin, mineralov in vitaminov B skupine in E vitamina. Med minerali so v procesu obvladovanja depresije najbolj pomembni magnezij, cink in baker. Če želimo še povečati antidepresivni učinek opisanega živila, za maščobni dodatek uporabimo laneno, konopljno, sojino ali repično olje, ki so bogata z omega 3 maščobnimi kislinami. Iz esencialne aminokislinske triptofana se s pomočjo vitamina B6 – piridoksina tvori hormon sreče, serotonin.



ČETRTEK, 15. JANUAR**Seminar za poznavalce zdravilnih rastlin**

Sevnica,

Seminar bo trajal 35 ur in se bo začel v četrtek 15. januarja v Sevnici. Seminar bo vodil ing. Jože Majes iz Kmetije zdravilnih rastlin Plavica.

Prijave in informacije dobite na tel. 040 725240, ali na E mail: majes@siol.net

PETEK, 16. JANUAR**Tečaj klasične masaže****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 530 EUR. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 14. januarja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 16. – ČETRTEK, 22. JANUAR**Čiščenje telesa****Naučimo se srečnega in zdravega načina življenja s Simono Šket****Program se izvaja v Hotelu Hum*** (Trg svobode 1, 3270 Laško).**

Možnost namestitve.

S tedenskim programom vam bomo pomagali očistiti duha in telo, tako boste polni znanja in novih moči.

Lažje boste premagovali življenjske ovire, okrepili si boste imunski sistem. Čiščenja telesa z odrekanjem trdi hrani nam omogoči lažje spreminjanje starih napačnih vzorcev ...

Rezervacije: 03 42 32 100; informacije:

www.simona-sket.org

SOBOTA, 17. JANUAR**Zdravo in enostavno****Ljubljana, pasaža MAXI MARKET**

Demonstracija priprave zdravih namazov. Matjaž Kološa. Vstop prost.

SOBOTE, 17. IN 24. JANUAR**Začetni tečaj biodinamike****Naklo, Vita Center**

Prijave sprejemamo po telefonu do zasedbe prostih mest: Mihaela: 04-572-56-18, Monika: 04-530-56-50 in Silva: 041-625-454. Predavanje bo potekalo od 9h do 12h, nato je čas za kosilo, nadaljuje se ob 13h in konča ob 16h. Kosilo iz domačih dobrot bo za skupno mizo.

Organizira društvo AJDA, Gorenjska.

TOREK, 20. JANUAR**Čas je za zdravilne rastline! Fitoterapija pri depresiji in težavah s počutjem****Ljubljana, Vodnikova domačija, ob 18:30**

Veseli smo, da se bodo mesečna predavanja mag. ph. Jožeta Kukmana nadaljevala. Na prvem srečanju novega ciklusa boste spoznali zdravilne rastline, ki vplivajo na naše počutje. Posebej na tem področju je zelo pomembno, da jih znamo pravilno uporabljati, zato prisrčno vabljeni. Na mesečnih srečanjih se bodo predstavila tudi društva za zdravilne rastline, demonstrirali bomo pravilno pripravo čajev, mazil in podobnega. Spoznali se bomo tudi s sodobni dognanji na področju fitoterapije, izmenjali izkušnje in, seveda, spili kaj dobrega in krepčilnega! Vstop je prost.

Organizira projekt »Skupaj za zdravje človeka in narave«.

Celostna prehrana za dušo in telo v izzivu časa, ki prihajaRadovljica, Knjižnica A. T. Linhart, ob 19.30 uri
Predava Meta Vrhunc

Organizira Silva Pisek. Vabi AJDA, Gorenjska.

SOBOTA, 24. JANUAR**Kako iz začaranega kroga težav z dihali****Borovnica, dvorana nad vrtcem, od 9:45 do 17.**

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 dihala in imunski sistem.

Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

Za prijave in dodatne informacije pokličite na 031 214 045, od torika do petka, od 10. do 16. ure.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo 21. januar.

SOBOTA, 31. JANUAR**Tečaj terapevtske masaže hrbta****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

30-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu in so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Pogoj za udeležbo na tečaju je poznavanje vsaj ene izmed masažnih tehnik! Cena tečaja je 390 EUR in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do 29. januarja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

Sestanek staršev, otrok in učiteljev za Rodovno šolo

V Ljubljani, točna lokacija pa bo znana najkasneje tri dni pred srečanjem., ob 10. uri (do cca 16. ure). Obvezne prijave do 24. 1. 09 na naslov: jasnna.martinjak@rodovnasola.si. Za varstvo najmlajših je poskrbljeno. Vabljeni vsi, ki jih zanima šolanje po načelih Rodovne šole in bi želeli s septembrom 2009 začeti s šolanjem na domu.

ČETRTEK, 5. FEBRUAR

Kaj mi sporočajo sanje

Nova Gorica, Predavanje v prostorih Kluba CDK na Kolodvorski 8 (železniška postaja), ob 19. uri
Že stara ljudstva so sanjam namenila veliko pozornosti. Prav sanje so eden od načinov, da človek spozna skrito pokrajino, katera v sebi skriva množstvo življenj. Kako s pomočjo psihosinteze prebrati sanjska sporočila in jih globlje razumeti bomo skupaj spoznavali na predavanju. Predava: Rožana Grdina, Akademija za psihosintezo. Organizira: KLUB CDK NOVA GORICA

PETEK, 6. FEBRUAR

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 EUR. Cena vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Prijavite se lahko do 4. februarja 2009. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

TOREK, 10. FEBRUAR

Sprijazniti se s starostjo

Naklo, Vita center, ob 18. uri
Staramo se mi in naši starši. Kako se sprijazniti z menjavo vlog, ko postanemo starši lastnim staršem? Predava Brane Brinšek, dr. med., psihiater. Organizira društvo AJDA, Gorenjska.

PETEK, 13. FEBRUAR

Tečaj kitajska 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 omogoča zaposlitev in pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije maser, ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

TOREK, 17. FEBRUAR

Čas je za zdravilne rastline! Fitoterapija pri diabetesu in težavah s trebušno slinavko

Ljubljana, Vodnikova domačija, 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«.

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

Program je enak kot 24. januarja. Prijave sprejemajo do 18. februarja.

Zemlja je živo in čuteče bitje

Zdravljenje Zemlje na območju občine Sevnica po posegih v okolje
Univerza za tretje življenjsko obdobje Sevnica organizira v mesecu januarju delavnico z Markom Pogachnikom, geomantom in zdraviteljem Zemlje. Točen datum bo znan v začetku meseca, vsi zainteresirani za sodelovanje pa se lahko prijavi na telefon: 041 798 099 (Vojko).

Ogenj daje več kot le toploto!

tekst: Katja Podergajs



Ste kdaj pomislili, zakaj je ob topli peči na drva tako prijetno, oziroma kaj je tisto, kar njeno toploto dela tako drugačno od toplote iz radiatorja ali električnega grelca? Odgovor je popolnoma preprost: ogenj. Še posebno v primerjavi z elektriko je ogenj veliko bolj telesu prijazen vir toplote. Ko zakurimo v peči, je potrebna kar nekaj časa, da se prostor prijetno ogreje, a ta toplota je veliko bolj »mehka in dišeča«, se dlje časa obdrži in veliko manj izsuši zrak, ker je v lesu vedno določen odstotek vlage. Če pa si, nasprotno, prižgemo sobno elektroakumulacijsko peč, bo zrak okoli nas sicer zelo hitro topel, a bo tudi zelo suh, neprijetnega »kovinskega« vonja in se bo hitro ohladil, ko bomo peč ugasnili. V prvem primeru smo tako ne le ogreli svoj bivalni prostor, temveč naredili tudi nekaj za našo sprostitev in prijetno počutje, medtem ko smo se v drugem primeru s pritiskom na gumb le na hitro pogreli, hkrati pa še dodatno nahranili občutke naglice, živčnosti in hladu.

Takšne vplive vira toplote na žive organizme je raziskoval Rudolf Hauschka, ki vam je najbrž že znan s področja naravne koz-

metike. Vodo je segreval z različnimi energenti, jo potem ohladil in z njo zalival rastline. Odkritje je bilo presenetljivo – kjer je bila voda segreta s slamo ali lesom, so rastline tvorile več cvetja, pri segrevanju z lesom ali premogom, so okrepljeno rasli listi, pri vodi, segreti z elektriko, pa so rastline najbolj razvile korenine. Če želimo te rezultate prenesti nase, moramo najprej vedeti, da človek deluje podobno kot na glavo obrnjena rastlina: korenina predstavlja pri človeku glavo (razum) in živčevje, listi predstavljajo okončine, plodovi metabolizem, cvet pa je (ne, nikakor ne podplati, če ste morda pomislili nanje) naša duša, zavest.

Elektrika greje le razum

Po teh načelih torej pomeni, da toplota ognja spodbuja delovanje presnove in okončin, medtem ko toplota, ki jo pridobimo iz električnega vira, vpliva predvsem na naše možgane, živčevje, čutila. Pomislite sedaj, koliko časa preživite ne le v električno ogrevanih prostorih, temveč tudi v bližini različnih električnih naprav, ki prav tako oddajajo toploto in grejejo prostor. Je morda naključje, da je v današnjem času toliko živčnosti in trdorazumskega delovanja ter takšno pomanjkanje miru, sočutja in delovanja na podlagi lastne zavesti? Če vržemo pogled še v naše kuhinje, si lahko le potrdimo, da naključij ni. V sodobni kuhinji je večina hrane pripravljena na električnih štedilnikih (steklokeramične in indukcijske plošče), v električnih grelcih vode, električnih in mikrovalovnih pečicah, s pomočjo raznih električnih sekljalnikov, stikalnikov in še kaj bi se našlo. Kdo bi se vendar pri vsej tej praktični in čisti ponudbi še ukvarjal s prašnim in zamudnim štedilnikom na drva? Premislite dvakrat, preden si odgovorite. Enako, kot velja za ogrevanje prostora, namreč velja tudi za pripravo hrane. Juha, na primer, ki jo pripravimo na steklokeramični plošči v kovinski posodi, ima drugačen okus, se hitreje ohladi in kar je najpomembnejše – nahrani samo našo razumskost in živce, duha, presnovo in okončine pa pusti osiromašene. Povedano drugače, ko mesece in leta pripravljamo hrano s pomočjo elektrike, nam ta hrana sčasoma prinese več škode kot koristi – začnejo se prebavne težave, mišice rok in nog nimajo več prave energije za normalno dejavnost, naša zavest pa se skrjuje nekam globoko pod kraljestvo uma, ki nato poskuša na vsak način pripisati slabo počutje vremenu, stresu, okužbi ali čemu podobnemu in to stanje odpraviti z obiskom

zdravnika in požiranjem tablet. Morda se vam vse skupaj sliši precej ezoterično, a tu so tudi povsem fizikalno dokazljiva dejstva – ionizacija zraka. Ogrevanje z lesom in kuhanje na ognju (tako na kmečkem kot na plinskem štedilniku) ustvarja negativno ioniziranje delce, ki so telesu prijazni. Nasprotno pa elektrika hrano in prostor pozitivno ionizira, kar našemu telesu jemlje moči. Prav zato je kuhanje na štedilniku na drva odlična naložba v zdravje in dobro počutje. Pomislite, kolikor bi odšteli v kakšnih termah, da vas nekaj dni »servisirajo«, zadostuje za dober štedilnik, ki bo zagotavljal zdravje in toplino več kot eni generaciji.

V slovenski Agenciji za učinkovito rabo energije (AURE) ugotavljajo, da se v zadnjem času tudi pri nas vse več lastnikov hiš in stanovanj odloča za uporabo kaminov, peči in štedilnikov na drva, četudi le kot dopolnilo centralnemu ogrevanju. Posledično je na trgu vse več ponudnikov tovrstnih izdelkov, ki včasih prav presenečajo z inovativnostjo in modernostjo. Če se vam je še pred nekaj leti zdelo kurjenje (ali celo kuhanje) na trda

goriva umazano in nepraktično, je sodobna tehnologija zdaj poskrbela tudi za to.

Sodobni štedilniki na drva so enostavni za uporabo in vzdrževanje, saj lahko kurite tudi brikete, dizajn pa je mogoče prilagoditi tudi modernim kuhinjam. O vseh možnostih vam bodo z veseljem svetovali proizvajalci sami, informacije pa lahko pridobite tudi v energetskih svetovalnicah po vsej Sloveniji (projekt EnSvet – v organizaciji Gradbenega inštituta ZRMK).

In kaj lahko že ta trenutek storite v svojem stanovanju, če ne želite prevelikih komplikacij in sprememb? Če nimate dimnika in možnosti za klasični štedilnik, poskusite s plinom. Če tudi za plin ni prostora, potem na električnih kuhalnih površinah uporabite vsaj emajlirano ali stekleno posodo, v električnih pečicah pa glinene, porcelanske ali steklene pekače. Preprosto zato, ker navedeni materiali ne ustvarjajo električnega polja. V dnevni sobi pa morda malo večkrat prižgite vsaj svečo. Zakaj bi si dajali samo toploto, ko pa si lahko privoščimo toplino ...



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

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

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

F&G Podržaj, podjetje za proizvodnjo štedilnikov, Gregor Podržaj s.p.
1290 Grosuplje, Perovo 13, Slovenija,
Tel.: 01/786 47 27, 01/ 786 47 28,
Fax: 01/787 22 26
e-mail: fg-podrzaj@siol.net, www.fg-podrzaj.si



www.fg-podrzaj.si

Vpliv barv na počutje

Tekst: Metka Pezdirec in Jožica Pinter



Če te tri osnovne barve projeciramo na zaslon, se zlijejo v belo svetlobo.

Naši prostori za bivanje so se skozi zgodovino spreminjali in hiša ali stanovanje je danes veliko več kot le streha nad glavo. Današnji domovi morajo omogočati izredno raznoliko uporabo, zagotavljati varnost, prijetnost, dajati navdih in toplino, predvsem pa biti zdravi. Pri vsem tem imajo pomembno vlogo barve, ki so močno povezane z našimi občutki – življenje brez občutkov lahko opišemo kot brezbarvno. Barve so povsod okoli nas, kamorkoli pogledamo: so hladne in tople, pomirjujoče in stimulativne. Vsak izmed nas vidi barve na svoj edinstven način. Delovanja svetlobe pa ne zaznavajo samo naše oči, temveč naše celo telo, ki preko kože občuti kakovost svetlobe – barve. Tako barve aktivno vplivajo na naše psihofizične sposobnosti.

Sončna svetloba oddaja energijo, ki je pomembna za vsa živa bitja na zemlji in človeku napaja telo, dušo in razum. Sestavljena je iz več različnih barv, štiri primarne barve (Heringov barvni krog – naravni barvni sistem) pa so rdeča, modra, zelena in rumena. Te barve naše oko zaznava kot neodvisne barve. Z mešanjem teh čistih barv dobimo sekundarne barve.

V petdesetih letih prejšnjega stoletja so se z razcvetom kemične industrije pojavile številne škodljive slikopleskarske barve. Te so le navidezno primerne za uporabo in privlačne na pogled,

dejansko pa človeku in okolju povzročajo veliko škodo, saj vsebujejo škodljive ali celo strupene sestavine. V sodobnosti je mogoče ustvariti preko 16 milijonov različnih barv. Povečana uporaba in dostopnost barv sta sicer pripomogli k temu, da je svet videti svetlejši in vedrejši, vendar pa nas danes na vsakem koraku bombardirajo z barvami – pri tem, kar jemo, česar se dotikamo in kar nosimo; preko oglasov, revij, časopisov in televizije; barv je polna slehernna trgovina, v katero stopimo. Ker je barva tako prevladujoča in se neprestano spreminja z modo, se nagibamo k temu, da jo vse manj opazimo in jo jemljemo zgolj kot umetno in lepotilno. Takšno manipuliranje z barvami je privedlo do pretirane potrošnje in izkoriščanja. Vendar ima barva globlji duhovni in psihološki, zdravilni in pomlajevalni učinek, kar dokazujejo mnoge kulture, ki so barve tisočletja uporabljale v zdravilne namene.

Načrtovanje sprememb v domu ali snovanje novega je lahko razburljivo in polno izzivov. Lahko pa je tudi zapleteno. Če želimo, da bo naš dom bolj zdrav in ne bo onesnaževal okolja, bomo zanj porabili več časa in morda tudi več denarja. Pri oblikovanju zdravega in prijetnega doma so poleg oblike, razporeda, uporabe naravnih materialov zelo pomembne tudi barve. Stenske barve obdajajo okoli 70 do 80 % bivalnega prostora, zato pomembno vplivajo na kakovost našega življenja. Z njimi lahko naredimo majhno sobo večjo, svetlejšo, toplo ali hladno, hkrati pa imajo barve tudi pomemben vpliv na razpoloženje ljudi. Tople barve, kot je npr. rdeča, vidimo kot aktivne, dinamične in mladostne. Hladne barve, kot je zelena, vidimo kot pasivne, statične in konzervativne. Prav tako imajo tudi posamezne barvne kombinacije različne učinke na človekovo osebno počutje. Vpliv barv na naša čutila se izraža v treh smereh:

- **v prostoru**, ki nam ga bodisi razširja ali zožuje;
- **v času**, ko ločimo med kratkočasnimi in dolgočasnimi barvami, ali ko različno hitro reagiramo nanje;
- **v energiji**, ki jo izžarevajo, tako da so odločujoče pri opremitvi stanovanj, delovnih prostorov, šol in vrtcev, bolnišnic ...
- Te funkcije lahko s pridom uporabimo pri opremljanju svojega doma in zagotovimo pravo vzdušje in udobno okolje:
- V dnevni sobi, kjer aktivno preživljamo svoj čas, naj bodo barve tople, živahne, elegantne, ker takšne vzbujajo prijetne občutke, toplino in domačnost.
- Pri izbiri barv za otroško sobo je potrebno upoštevati otrokovo starost, kajti na barve se odziva že dojenček. Močne barve niso primerne.

- Kopalnica je miren prostor, v katerem se sproščamo, osvežimo. Imenujemo jo tudi »osebno svetišče«. Najbolj primerni barvi za kopalnico sta modra in zelena, ker sta čisti in sproščujoči.
- Svetli, stimulativni toni v kuhinji in jedilnici lahko povečajo energijske tokove.
- V spalnici je pomembno ustvariti prijetno, pomirjujoče vzdušje, kjer se bomo spočili in prepustili prijetnim občutkom. Modra barva pomirja, zelena ustvarja harmonijo.

Stoletja so pleskarji in umetniki poslikavali stene in stropce z apnom in naravnimi mineralnimi barvami, ki so v veliki meri ohranjene do danes. Apnene barve so edine, ki fiziološko odgovarjajo človeku. V bivalnem prostoru absorbirajo prekomerno vlago in izsušujejo stene, delujejo dezinfekcijsko proti biološkim naslagam, osvežujejo prostor, ne povzročajo alergij in dobro dihaajo z živimi bitji. V razvitem svetu se trend delovanja gradbenih tehnologov in strokovnjakov, ki delujejo na področju zdravega bivalnega okolja, vse bolj povezuje z naravo in njenimi izvornimi surovinami. Trud in znanje s tega področja so združili tudi slovenski strokovnjaki in razvili naravne, zdravju prijazne apnene barve; ne le bele, temveč z uporabo naravnih pigmentov iz mineralov in rastlin tudi v mnogih barvnih odtenkih. Mnogi niti ne vedo, da so naravne, zdravju prijazne barve že nekaj časa na

voljo tudi pri nas.

Poiščite dobavitelje zdravega in ekološko neoporečnega materiala ali se obrnite na strokovnjaka, ki ve, kako delati s tradicionalnimi materiali po starih metodah. Morda boste imeli srečo in boste našli gradbenika, ki bo pripravljen uporabiti minula znanja ter svoje delo opraviti skrbno in z užitkom. Dodaten čas, denar in napor, ki jih boste vložili, se bodo povrnili z mnogimi leti zdravega in srečnega življenja.

ZDRAVILNE BIOBARVE

ING.KLAN
INŽENIRING

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

LEUMIN® apnene barve

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



ING.KLAN
INŽENIRING

Linhartova 18,
2000 Maribor
Tel.: 02/332 83 98

www: biobarve.ingklan.si
e-mail: barve@ingklan.si



Zdravljenje s svetlobo

doc. dr. Mojca Zvezdana Dermovšek, dr. med., specialistka psihiatrije

Zdravljenje s svetlobno terapijo je plod 25-letnega raziskovanja zdravljenja motenj razpoloženja. Izpopolnjevanje strategij za uporabo svetlobne terapije je optimiziralo njen antidepresivni učinek. Učinkovitosti uporabe svetlobne terapije je v primerjavi s placebom pri kontrolni skupini pokazala uspešne rezultate takega zdravljenja. Vse bolj se uveljavlja prepričanje, da je svetlobna terapija učinkovita nefarmakološka oblika zdravljenja depresije.

Motnje, pri katerih se uporablja zdravljenje s svetlobo

Glavna bolezenska stanja in težave, za katere je primerno zdravljenje s svetlobno terapijo, so sezonska depresija in druge nesezonske motnje (kot sta unipolarna in bipolarna depresija), sezonsko pojavljajoča se bulimija, nervoza, motnje ritma spanja, predmenstrualne depresije in blažji predmenstrualni sindrom, še posebej pri

ženskah, ki se niso odzvale na zdravljenje z zdravili.

Svetlobna terapija je učinkovita pri zdravljenju poporodne depresije in depresije med nosečnostjo, saj v nasprotju z antidepresivi ponuja varno nadomestno zdravljenje in učinkuje, ne glede na to, ali je ženska že kdaj imela sezonsko razpoloženjsko motnjo ali ne. Terapija je uspešna tudi pri zdravljenju motnje pozornosti pri odraslih osebah, saj se je težava ob uporabi zgodnje jutranje svetlobne terapije občutno zmanjšala. Prav tako se je zimska telovadba pod močno lučjo izkazala za učinkovitejšo kot tista pri običajni sobni luči. Izloščalo se je razpoloženje, delovanje in splošno dobro počutje, ne glede na to, ali je oseba imela depresijo ali ne.

Nekaj podatkov iz raziskav

Ena od raziskav daje podatke, da se je pri pacientih z nesezonsko ponavljajočo se hudo depresivno motnjo po 3 tednih zdravljenja z jutranjo svetlobno

terapijo stanje izboljšalo za kar 64 %, in to brez zdravljenja z antidepresivi. Ta rezultat se ni bistveno razlikoval od rezultatov skupine, ki je prejela antidepresive brez svetlobne terapije. Metaraziskava iz leta 2005 je pokazala, da je zdravljenje s svetlobno terapijo po učinku enakovredno farmakološkemu zdravljenju z antidepresivi. Podobne ugotovitve veljajo za osebe, ki so se zdravile ambulantno in so imele dve leti ali več težave s kronično depresivno motnjo. Novejše analize potrjujejo terapevtske učinke svetlobne terapije pri nesezonski depresiji.

Študije so pokazale, da je zdravljenje s svetlobo koristen dodatek k zdravljenju z antidepresivi. V takem primeru pričakujemo pospešeno izboljšanje stanja, manj simptomov, ki ponavadi vztrajajo kljub začetnemu izboljšanju, in dolgotrajnejše ohranjanje stabilnega razpoloženja. Terapija je bila že uporabljena za pospeševanje okrevanja, pri vzdrževalnem zdravljenju in pri preprečevanju ponovitev.

Uporaba

Svetlobno zdravljenje je enako preprosto posredovati hospitaliziranim in ambulantnim pacientom. Optimalna količina svetlobe je pri vsakem posamezniku drugačna, zato jo moramo prilagoditi. Prilagodita se čas, ko je pacient izpostavljen svetlobi, in število dni, potrebnih za najboljši antidepresivni učinek terapije.

Stranski učinki terapije so skoraj zanemarljivi. Kljub temu je treba biti pozoren na morebiten pojav hipomanije in iritacije, še posebej v prvih dneh zdravljenja. Nekateri pacienti so se pritoževali nad glavobolom in slabostjo, kar se je s časom zmanjšalo zaradi prilagoditve odmerka terapije ali pa je izvenelo samo od sebe.

Največja učinkovitost se doseže zjutraj. Svetlobna terapija je, kot kažejo podatki, najučinkovitejša, kadar se jo uporablja zjutraj. Izvajanje terapije dvakrat dnevno (zjutraj in npr. zvečer ali sredi dneva) se ni izkazala za najbolj učinkovito. V nekaterih primerih je bilo ugotovljeno, da je svetlobna terapija primernejša, kadar se jo uporablja samo zvečer. Pri pacientih z bipolarno motnjo razpoloženja je namreč jutranja terapija v nekaj primerih sprožila manično reakcijo. Podatki kažejo tudi, da je terapija s kratkotrajnejšo, a močnejšo svetilnostjo luči (10.000 luxov, 30–40 minut zjutraj) po učinku enakovredna tisti, ki ima manjšo svetilnost luči in traja dalj časa (2.500 luxov, 2 uri zjutraj). Svetlobna terapija z 10.000 luxi je postala standardna terapevtska doza.

Terapevtske lučke za domačo uporabo so že dostopne na trgu, npr. PER3. Izjemnega pomena je, da ima lučka vse potrebne certifikate, ki dokazujejo, da je njena uporaba varna in zdravju ni škodljiva.

Opozorilo

Preveliko sevanje lučke lahko povzroči opekline roženice in vek! Oftamološke raziskave so pokazale, da močna svetloba, ki je primerna za zdravljenje, v primeru pacientov, ki niso imeli predhodnih težav z očmi, ne povzroča z očmi povezanih bolezni. Vsekakor pa je pomembno, da se pred kakršno koli uporabo svetilke oseba naroči na okulistični pregled. Raziskave niso vključevale ljudi z glavkomom in katarakto, zato vpliv svetlobne terapije v teh primerih ni preverjen.

Kako do terapevtske lučke?



Pooblaščen uvoznik in distributer :

ADUT INVEST D.O.O.

LILI NOVY 34, 1000 LJUBLJANA

Tel: 01 25 61 880 , Faks: 01 25 72 058

Gsm : 041 678 484 / 041 243 799

E-pošta : adutinvest@gmail.com

Podrobne informacije o svetilki najdete na naslovu:

www.adutinvest.com

Obporodne stiske?

Odločitev za materinstvo je ena največjih v življenju ženske. Nosečnost in rojstvo otroka pomenita prevzemanje odgovornosti za malo bitjece, tako odvisno od ljubezni in nege. Pomeni dolgoletno zavezo k odgovornemu starševstvu.

Posameznico v nosečnosti, med porodom in tudi potem, ko v naročju ljubkuje dojenčka, preplavljajo številni občutki – od sreče, radosti in moči do strahu, žalosti in jeze. V različnih življenjskih okoliščinah, v različnih partnerstvih in z duševno prtljago iz svojega otroštva ter v ne ravno idealnem zdravstvenem varstvu lahko materinstvo postane prevelik izziv. Nosečnice, porodnice in ženske po porodu se srečujejo s tesnobo, depresijo in s travmami zaradi neustreznega porodnega doživetja.

Da bi na temno stran materinstva posijala svetloba, potrebujemo različne možnosti: podporo, svetovanje, druženje v skupinah, usmerjanje, psihoterapevtsko pomoč in v nekaterih primerih zdravljenje z zdravili. Vedno pa so nujni tudi pogled vase in v družinska razmerja ter iskreno preizpraševanje o tem, kaj je res pomembno. Od tod izvirajo odločitve za boljšo uravnoteženost med skrbjo za druge in skrbjo zase, kar zagotavlja kakovostno osebno in družinsko življenje.

Pri Združenju Naravni začetki ženskam, ki stopajo po poti materinstva, ponujamo poglobljeno razumevanje, podporo pri iskanju najboljših rešitev, druženje v različnih podpornih skupinah ter svetovanje prek telefona mamaZOFA 051 245 013, prek foruma Obporodne stiske in na osebnih srečanjih. **Več informacij dobite na www.mamazofa.org.**

Vabljeni v okoljski center

Okoljski center tudi v januarju nadaljuje s projektom okoljskih čitalnic. Tokrat bo predstavljena že sedma knjiga

s področja varstva okolja in trajnostnega razvoja, in sicer knjiga *Globalna kriza in eko strategije podjetij*: Dopolnjevanje

ali nasprotovanje, ki sta jo uredila dr. Andreja Cirman in dr. Janez Prašnikar z ljubljanske Ekonomske fakultete.

Čitalnica bo potekala v prostorih info točke Okoljskega centra, na Trubarjevi 50 v Ljubljani, točen datum pa boste našli na spletni strani www.okoljski-center.si.



KOLEDAR DOGODKOV V JANUARJU

8.1. 2009 (16h-19h): Degustacija različnih izdelkov zdrave prehrane (tofu, pšenično meso, namazi)

10.1. 2009 (10h-13h): Predavanje o kandidi. Število udeležencev je omejeno, zato zbiramo prijave na telefonski številki 01 83 11 611.

14.1. 2009 (16h-19h): Predstavitel in degustacija različnih vrhunskih japonskih zelenih čajev (Sencha, Matcha), lotosovega čaja, ajdinega čaja in mnogih drugih.

17.1.2009 (9h-13h): Degustacija kakovostnih čokolad Naturata in Lubs ter žitne kave Naturata.

20. 1. 2009 (16h-18h): Mini nega z vrhunsko naravno kozmetiko Logona. Število udeležencev je omejeno, zato zbiramo prijave na telefonski številki 01 83 11 611.

22.1. 2009 (16h-19h): Predstavitel in degustacija različnih visoko kakovostnih zelenih, belih in drugih čajev, ki nam pomagajo na poti do boljšega zdravja.

24.1. 2009 (9h-13h): Degustacija različnih slaščic (brez kvasa, sladkorja in mleka) ter izdelkov iz kamuta.

29.1. 2009 (14h-18h): Mini nega z vrhunsko naravno kozmetiko Dr. Hauschka. Število udeležencev je omejeno, zato zbiramo prijave na telefonski številki 01 83 11 611.

MAMA TERRA, trgovina z zdravo prehrano in naravnimi biološkimi izdelki
Ljubljanska cesta 4a, 1240 Kamnik
Delovni čas: ponedeljek - petek 8.00 -19.00, sobota 8.00-13.00, nedelja in prazniki zaprto

Revma, bolečine v sklepih in mišicah? Sveža moč narave pomaga!

NOVO
ZDRAVILO



Iz svežih
gorskih arnik!



Da, želim prejeti brezplačen
"Mali vodič proti revmi"

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

skupaj 07

Proizvajala: Bioforce AG, Švica

farmedica

Vaš partner pri zdravju

www.avogel.si, www.farmedica.si

A.Vogel

- ☀️ Deluje protivnetno in protibolečinsko, povečuje gibljivost
- ☀️ Za zdravljenje težav pri revmi, artrozah in športnih poškodbah (bolečine v sklepih in mišicah)
- ☀️ Gel hitro vstopa v obolelo mesto in ga ne segreva

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

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