



Skupaj za zdravje človeka in narave

junij, 2008 št. 14 ▲ brezplačni izvod www.zazdravje.net

tema meseca:

Izumiramo?



Weledino olje za nego v nosečnosti preprečuje nastanek strij

Materino telo med nosečnostjo varuje in prehranjuje dete, ki raste v njem. Hormonske spremembe rahljajo vezivno tkivo, da se trebušna stena lahko razteguje, elastična vlakna so obremenjena, posledica so strije. Weledino olje za nego v nosečnosti ščiti kožo pred izsušitvijo in ob redni uporabi, od začetka nosečnosti pa do treh mesecev po porodu, preprečuje nastanek strij na trebuhu, stegnih, zadnjici in dojkah.

Olje za dojke pri dojenju

Hormoni pripravljajo organizem bodoče matere na to, da bo lahko po porodu preskrboval dojenčka z optimalno hrano: materinim mlekom. Že med nosečnostjo, pa tudi po porodu, med dojenjem, se v dojkah pojavi občutek napetosti. Weledino olje za dojke pri dojenju je blaga kompozicija na osnovi mandljevega olja, sproščajoča masaža s tem oljem pomaga pri vzpostavljanju harmoničnega odnosa med dojenjem. Če ga blago vtiramo, je tkivo bolje prekrvljeno in dojke pregrete, koža pa postane voljna in gladka. Vsebuje pristna eterična olja iz koromača in kumine, ki se tradicionalno uporabljajo za spodbujanje nastajanja mleka in njegovega pretoka.

Weledin čaj pri dojenju

Je mešanica rastlinskih surovin iz kontrolirane biološke pridelave, neobremenjene s škodljivimi snovmi. Vsebuje plodove janeža, kumine, koromača in triplata. Čaj pri dojenju je prijetno aromatičen zaradi vsebnosti eteričnih olj in je prijetnega, blagega okusa zaradi dodatka limonine verbene. Nasvet: pijte čaja se lahko začne že proti koncu nosečnosti in naj traja vse obdobje dojenja, 3-6 skodelic dnevno. Priprava: v skodelico (ca. 200ml) spustite 1 vrečko čaja, prelijte z vročo vodo in pustite stati ca. 3 minute.

Olje za masažo presredka

Večina žensk si želi porod brez reza presredka. To možnost povečujemo z redno masažo presredka z oljem, katerega kompozicija je narejena na osnovi mandljevega olja in olja pšeničnih kalčkov z vitaminom E.

Olje za masažo presredka pomaga rahljati tkivo presredka ter povečuje njegovo elastičnost. Masaža pospešuje prekrvitev in izboljšuje voljnost tkiva. Blaga mešanica naravnih eteričnih olj je prilagojena občutljivemu predelu presredka.

Olje za trebušček dojenčka

Mnogi novorojenčki imajo prebavne težave, ker se morajo otrokovi prebavni organi šele prilagoditi na sprejem hrane, ki je niso vajeni. Weledino olje za dojenčkov trebušček je namensko zasnovano za sproščajočo masažo trebuščka. Naravna eterična olja majarona, rimske kamilice in kardamona se uporabljajo za pospeševanje prebave. Preventivna, nežna, negovalna masaža trebuha s tem oljem lahko obvaruje pred neprijetnim zvijanjem. Redna uporaba pomaga najti reden življenjski ritem, ki ga otrok potrebuje za harmoničen razvoj.

Prodajna mesta:

dm-drogeriemarkt, Drogerije Lepota in Zdravje TUS, drogerije Mueller, SANOLABOR, Hipermarket Mercator in specializirane prodajalne ter trgovine z zdravo prehrano.

Več o izdelkih Weleda in seznam vseh prodajnih mest najdete na www.zazdravje.net v rubriki KJE SE DOBI.



Sanja Lončar:

Utrujenost materiala

Narava že ve, kaj je prav. Tisto, kar nima moči, da bi se obdržalo, mora odstopiti mesto močnejšemu. Napačno smo mislili, da nam bo moč zagotovila naša pamet, denar in orožje. Zahodna civilizacija kaže svojo nemoč in jalovost ravno na področju vse večjih težav s spolnostjo in z reprodukcijo.

Za tiste, ki na človeka gledajo celostno, kot fizično, socialno, psihično in duhovno bitje, to ni nobeno presenečenje. Omenjene težave so le posledica kronične izgube energije, ki smo si jo dovolili na vseh ravneh našega življenja. Uživamo hrano, ki je ni še nihče v zgodovini. V imenu kapitala smo naravno hrano zamenjali za takšno, pridelano s pomočjo dobičkonosne, a uničevalne tehnologije. Bolezni »zdravimo« s prikrivanjem simptomov in se ne menimo za vzroke. Energija nam uhaja v nenehni odsotnosti: premišljevanju, skrbeh, žalosti, jezi in prizadevanju za to, da bi bili nekaj, kar nismo. Pomanjkanje energije in veselja do življenja pa bi spet najraje rešili s čudežnimi tabletami.

Težave (vsak drugi par ima težave s spolnostjo, vsak peti z zanositvijo, število rizičnih nosečnosti narašča, ne vemo več, kaj je naraven porod, zdravstveno stanje otrok nikoli ni bilo bolj zaskrbljujoče...), katerim smo priča, so le logična posledica nakopičenih napačnih izbir.

Je še čas, da pridemo k sebi, ali se bomo v zgodovino zapisali kot utrinek norosti, ki se ne sme nikoli več ponoviti?

To številko smo za vas pripravili Sanja Lončar, Rajko Škarič, Damjana Goter, Adriana Dolinar in Matjaž Kaloša.



Foto: S. Lončar

V junijskih novicah preberite:

- str. 4. Težave s spolnostjo so dobra novica
- str. 6. A.Vogel o težavah s plodnostjo
- str. 8. Ko se hormonom zmeša
- str. 10. Se sprašujete odkod neplodnost?
- str. 12. Umetna oploditev - da ali ne?
- str. 13. Cink—čudežna rešitev?
- str. 14. Rak prostate in rak dojke
zrasteta na krožniku
- str. 16. Ko izumrejo čebele,
smo naslednji na vrsti mi!
- str. 18. Ftalati in reproduktivni organi
- str. 20. Recepti, ki vračajo moč
- str. 22. Program Altermed 2008
- str. 24. Koledar dogodkov

Verjeli ali ne: težave s spolnostjo, so dobra novica!



tekst: Sanja Lončar, fotografija: Rajko Škarič

Prihajamo na konec slepe ulice, v katero smo pomotoma zavili, ko smo nekaj stoletij nazaj pomislili, da lahko življenje krmilimo z razumom in da je telo le zapleten stroj, ki ga bomo obvladali z znanostjo. Čut, intuicijo, zavest smo pustili za seboj, kot znamenja primitivnosti, in se podali v boj za obvladovanje sveta in sebe.

Znanost bi rada podjarmila in obvladala vse, multinacionalke bi se rade polastile celo zraka, ki ga vdihavamo. Politika oziroma država pa obe podpira, saj vse, kar se prodaja, obdavči in si s tem zagotovi moč in obstoj.

Družbene in posameznikove bolezni postajajo vse bolj donosen posel, s katerim se države celo hvalijo, in jih prikazujejo kot del BDP. Utemeljitev naše trditve je preprosta: čim bolj bolna je družba (država), tem večji je bruto domači produkt.

Če vas ima mama rada in pazi vašega otroka, je to za družbo izguba - plačilo varuške ali vrtca bi ji prineslo več. Če ste z mamo skregani in svojo žalost zalivate z alkoholom, se prekomerno hranite ali zapravljate denar za nepotrebne nakupe, ste za družbo premija. Če vas prijatelj posluša, ko vam je težko, je družba nesrečna, ker je ob 50 evrov na uro, kolikor bi sicer plačali psihiatru. Če ljubite svojega partnerja in vam v odnosu teče gladko, ste družbo »okradli« za vse storitve in izdelke, ki vam jih želi prodati - za lepši videz, več romantike, boljšo potenco, ohranitev nosečnosti in medicinsko voden porod.

»Razviti« svet je danes tam, kjer je bilo Rimsko cesarstvo pred svojim propadom.

Medtem ko mi plačujemo tisoče evrov, da bi se rešili odvečnih kilogramov, preostanek sveta umira od lakote. V »razvitem« svetu se skoraj vsak peti par bori z neplodnostjo in plačuje tisoče evrov za umetno oploditev, v najmanj razvitih delih sveta pa imajo pravo eksplozijo populacije.

Naravo, ki nas noče več prenašati, skušamo v »razvitem« svetu nadomestiti z biotehnologijo; telo, ki stavka, se trudimo preliščiti z genskimi in s hormonskimi manipulacijami.

Telo smo že toliko zlorabili z neustreznim delovnim časom, nenehnim strahom, s stresom in z lovljenjem korenčka na palici, da večina ljudi sploh več ne ve, kaj zares potrebuje. Partnerja in hišo lahko kupite, čutenja in ljubezni pa ne.

Obstaja le en delček nas, ki ga je zelo težko programirati, ki nam kljubuje in nas opominja, da smo zavozili. Telo lahko nekaj časa izčrpavate do skrajnih meja, ga poganjate z drogami, s poživili in z energijskimi pijačami, a

kmalu se vam bo uprlo - to boste opazili (tudi) kot pešanje spolnosti.

Avstrijska študija razkriva, da ima kar 40 % moških težave s spolnostjo že pri štiridesetih letih. S starostjo ta odstotek raste in že pri petdesetih so tisti, ki jim telo ne sabotira, v manjšini.

Medicina je ugotovila, da do pešanja spolne moči pripelje povišan holesterol, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, težave z jetri in ledvicami... A našeto so le posledice, če želimo priti do vzrokov, se moramo vprašati, zakaj odpovedujejo vitalni organi, zakaj telesu primanjkuje energije?

Pri težavah z zanositvijo nočemo verjeti, da ima mogoče narava prav. Če smo odsotni, izčrpani, zakisani, polni strupov..., telo noče začenjati novega življenja. Če se naša energija ne ujema s partnerjevo, so možnosti zanositve manjše. pH sluznice je v takšnih primerih neustrezen in zmanjšuje možnosti zanositve. Tudi pri jemanju viagre so ugotovili, da se aktivnost spermijev upočasni. Povedano po domače: lahko jih vržete na teren, ne morete pa jih prisiliti, naj igrajo in dosežejo zadetek.

Naše telo nezmotljivo čuti, da za razvoj otroka nima dovolj moči, naš razum pa tega noče sprejeti in je pripravljen zlorabiti telo, da bi dobil to, kar si je umislil.

Psihologija se je v interesu farmacije vpletla v nevarno igro manipulacije. Namesto, da bi se ukvarjali z vzroki, psihologi pišejo o vplivu nezadovoljive spolnosti na samozavest in priporočajo zdravljenje s tabletkami, ki obljubljajo dobre rezultate. Reklamne kampanje proizvajalcev tabletk lajšajo vest uživalcem z besedami: »To ni nič takega, to se danes dogaja skoraj vsem. Vzemite tabletko in vse bo spet v redu.« Vse pa še potrjujejo z oglasnimi sporočili in s prikritimi plačanimi članki, kjer se s slik smehljajo zadovoljni pari.

Spet se manipulira z besedo **samozavest**. Kaj ima vaša zavest opraviti z opisanimi težavami? Vaša zavest vam ravno s težavo, ki je ne morete spregledati, poskuša nekaj povedati. Poskuša vas prisiliti, da se vrnete k lastni zavesti in ugotovite, kje ga lomite.

Samozavest s temi težavami ni prizadeta, prizadet je razum, ki mu ne gre po načrtih. Razum je tisti, ki si je zamislil, da mora biti on v postelji supermen, ona pa usodna ženska, da bo drago spodnje perilo in šopek vrtnic, šampanjec in kaviar zadostoval za občutek popolne sreče. Razum je tisti, ki ima kopico pričakovanj in prebira revije, ki narekujejo, kako mora izgledati, delati, misliti, koliko mora zdržati, kolikokrat na teden je normalno in katere poze in gibi so »in«...

Razum je izračunal, da je zdaj pravi čas za otroka, glede na leta, kariero, plačo ali zaradi potrebe po utrjevanju odnosa, ki škriplje. Mnogi celo načrtujejo, v katerem ozvezdju se mora roditi otrok. So tudi taki, ki celo plačajo za predčasni porod na datum, ki so ga izbrali iz tega ali onega razloga. Zavest pa je tista, ki se na vse to požvižga in se ne gre več! Nikar ne pustite, da vas zavedejo, da je nadaljevanje norosti z vsemi sredstvi pot do samozavesti. Resnica je nasprotna: le opustitev norosti vas vrača k sebi.

Če v spolnosti ne gre, je to klic vaše zavesti, da se morate vrniti k sebi in opustiti neumna pričakovanja, ki nimajo veliko skupnega z vašimi praviimi potrebami.

Če ne morete zanositi, je to klic vašega telesa na pomoč. Ugotovite, kje izgubljate energijo, katerih snovi je v vas preveč in katerih premalo, začutite, kje škriplje, napolnite baterije...

Povedano drugače, če se sami v lastnem telesu in v odnosu ne počutite dobro, odkod vam pravica v to tlačiti še eno bičje? Ko se boste v svojem telesu znova počutili »doma« in ko se bo v vas spet pretakala ljubezen, bo tudi nova dušica pripravljena priti v takšen topel domek.

IZVLEČEK PŠENIČNIH KALČKOV

WHEAT GERM ESSENCE – originalna formula dr. Hagiware

Pšenični kalčki so izvrsten **naravni vir vitaminov B1, B2, B3 in B6 ter vitamina E**, ki je poznan kot močan antioksidant in ščiti telo pred škodljivim vplivom prostih radikalov. Izvleček pšeničnih kalčkov zagotavlja 260% vitamina E v enem samem napitku (po merilih RDA).

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



Naravni dodatek k prehrani
iz pšeničnih kalčkov

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



A. Vogel

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

Dobre in slabe strani hormonske terapije

Težave z zanositvijo so lahko posledica hormonskih motenj. V takih primerih imamo dve možnosti:

1. naravna, neškodljiva pot, ki jo moramo najprej ubrati. S poživljanjem krvnega obtoka poskrbimo za boljšo prekrvavitev trebušnih organov. Telo spodbudimo k intenzivnejši produkciji lastnih hormonov, kar dostikrat pripelje do zanositve. Krvni obtok lahko poživimo s fizikalnimi sredstvi – kopelmi, kot je na primer sedeča, Kuhnejeva, izmenična toplotna in blatna kopel. Zelo koristni so naravni preparati iz divjega kostanja, kalcijevi preparati z dodatkom vitamina D, pa tudi hrana, pripravljena iz pšeničnega zrnja.

Razgibavanje in globoko dihanje na prostem pospešuje naravno obnovo organizma. A s tem ne smemo pretiravati, svoje življenje moramo le povsem normalizirati;

2. hormonska terapija (zdravljenje), predvsem z uporabo gonadotropina. Mnogi predlagajo to drugo, do neke mere tvegano pot, po kateri naj bi najhitreje dosegli svoj cilj. A ženske so različno dovzetne, različno občutljive, razlikuje se tudi njihova odzivnost, zato zdravnik težko določi ustrezno količino hormona. Ob uporabi prevelike količine se lahko oplodi več jajčnih celic in rodijo se dvojčki, trojčki...

Vsekakor je dobro najprej ubrati prvo, naravno, pot, kjer spodbudimo žleze z notranjim izločanjem k večji tvorbi lastnih hormonov, in

A.Vogel: O težavah s plodnostjo **Ureja: Robert Terčelj Schweizer,**

šele, če ta pot ni bila uspešna, pomislimo na možnost hormonskega zdravljenja.

Pri tem je pomembno vedeti tudi, kaj se zgodi, če se normalna produkcija hormonov v ženskem organizmu nenadoma zmanjša ali preneha. Ginekologi so ugotovili, da pride pri ženskah, ki dobivajo npr. kontracepcijske tablete ali druga podobna sredstva za zaviranje hormonske produkcije, do zavore v hormonski produkciji. Po prenehanju s pilulami začne organizem tvoriti preveč hormonov, tako da se tudi v tem primeru lahko oplodi več jajčec in dobimo več potomcev naenkrat.

Nekateri zdravniki poudarjajo, da imajo določeni hormoni, med katere sodijo kontracepcijske tablete, tudi rakotvorno delovanje. Še eno opozorilo ženskam, da ni dobro nasilno kljubovati naravi.

Sedeče kopeli ...

Z rednimi sedečimi kopelmi pospešimo za zdravje nadvse koristno prekrvavitev vseh podtrebušnih organov. To je prav posebej koristno za jajčnike, saj so nadvse občutljivi za mraz in zastoje. Sedeča kopel močneje spodbudi prekrvavitev, odpravi zastoje, draženja in začetna vnetja jajčnikov in jajcevodov ter preprečuje nastajanje zarastlin in neplodnosti.

Kaj nam pomagajo najboljša zdravila, če zaradi zastojev ali motenj v obočilih ne morejo do bolnih organov? V krvi so, kakor je znano, življenje in zdravilni dejavniki, prav zato pa je tako pomembno, da pride do obolelih telesnih delov.

Koristne so kopeli, ženskam pa najbolj pomaga prav sedeča kopel. Slabo delovanje podtrebušnih organov spremljajo številni pojavi, kakor so mastna koža, mozolji, prhljaj, lišaj, srbenje.

Temeljna zahteva natančne zdravstvene nege sodobne ženske je, da mora skrbno negovati tudi svoje podtrebušne organe. Ženskino duševno in čustveno ravnotežje je prav tako močno odvisno od tega, ali njeni podtrebušni organi, predvsem pa jajčniki, dobro in pravilno delujejo. Vsaka ženska lahko z gibanjem, s telovadbo in posebno z rednimi sedečimi kopelmi poskrbi za pravilno prekrvavitev. Njeno dobro počutje je močno

odvisno od vestne telesne nege, zato si bo gotovo ob vseh svojih obveznostih našla čas tudi za to.

Vsaka kopel je še koristnejša, če ji dodamo zeliščni zavretek ali dodatke, kot so travniške cvetlice, brinove iglice, evkaliptusovi listi. Zeli z dišečimi snovmi lahko spodbujajo ali pomirjajo. Živčni ljudje naj dodajo vodi melisin čaj, tisti pa, ki so utrujeni in jih rado zebe, naj uporabijo timijanovega. Pri suhi koži in nagnjenosti k prhljaju je najbolje uporabiti čaj iz mačeh. Groba koža z velikimi porami potrebuje gabezov čaj, mastna koža pa se dobro odziva na morsko zeliščno sol. Sedečo kopel naj bi opravili vsak teden najmanj dvakrat. Trajala naj bi 20 do 30 minut, ves ta čas pa mora ostati toplota vode 37 Celzijevih stopinj. Ohlajeno odlivamo in dodajamo vročo. Za kopel uporabimo čeber, lahko pa tudi banjo, in namesto sedeče kopeli naredimo polovično kopel - spodnji del telesa je do popka v vodi. Najbolje je, da opravimo sedečo kopel zvečer, pred spanjem, kajti po njej ne smemo na mraz ali se ohladiti. Prvi pogoj je dobro ogreta kopalnica, sicer bi mrzel prostor telesu odvzel preveč toplote. Prav bomo naredili, če se bomo po kopeli zavili v tople brisače in se tako še dodatno ogreli. Ohladitev telesa ali celo premraženje koristnost kopeli zmanjša oziroma izniči.

Kuhnejeve kopeli – sedeča kopel s ščetkanjem

Potrebuje trden kotel, ki ga do tri četrtine napolnimo z mrzlo vodo. Nato z deščico pokrijemo polovico kotla in spodaj slečeni nanjo sedemo. (*Namesto kotla lahko uporabimo tudi sodoben bide.*) Kopalno ščetko s ročajem ovijemo s cunjjo, jo pomočimo v mrzlo vodo in ščetkamo z njo področje okrog spolovil. Na mraz se bo odzval en sam telesni predel le, če z roko ne sežemo v mrzlo vodo, zato mora ta ostati suha. Zaradi prej omenjenega vpliva mraza je nujno, da tudi pri tem postopku ohranjamo telesno temperaturo nespremenjeno, zato

si okrog telesa ovijemo tople brisače. Kopel je najučinkovitejša zvečer. Zagotovi nam mnogo mirnejše spanje, ker potegne kri iz glave v podtrebušje; to nam pomaga izključiti misli. Kdor težko zaspi, naj jo preizkusi, kajti pogosto je dovolj že 5 minut, da se odvede kri v telesno središče in izzove hipemijo. Glede na telesni odziv in želen cilj podaljšamo kopel na 10 do 15 minut. Pri tem moramo paziti, da nam je prijetno toplo, sicer kopel nima blagodejnega učinka. Kdor ima pomisleke, da bi se lahko v kopeli prehladil, se moti, kajti ta predel je tako močno prekrvavljen, da ni občutljiv za mraz. Pri ščetkanju moramo paziti le, da ne zadane mo mehurja, ki je občutljivejši. Le kdor se na splošno ne odziva ugodno na mrzle vodne kopeli in z njimi ne doseže toplotnega odziva, naj previdno preveri, ali je ta kopel zanj primerna, vsi ostali pa bodo osupli nad njenim učinkom. Prežene namreč glavobole, navale krvi v glavo, svinčeno utrujenost, dobro vpliva na pokvarjen želodec, pomanjkanje apetita in na mnoge druge težave. Prav tako uravnava spolno hladnost oziroma pretirano vzdražljivost. Po nekaj tednih se zmanjša tudi potrtost, otožnost in ob daljši uporabi celo izgine!

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



Ko se hormonom zmeša

Piše Sanja Lončar



Hormonsko ravnotežje v telesu je eden izmed najzapletenejših mehanizmov za uravnavanje tisočev funkcij, od katerih so odvisni vsi procesi v njem.

Zahodna medicina je vložila ogromno napora v spoznavanje naše »strojne opreme« oziroma organov in tkiv, iz katerih smo sestavljeni, zanimanje za našo »programsko opremo« pa je novejšega datuma. Znanost je že marsikaj odkrila, a še vedno je veliko več nedojemljivega.

Naše razumevanje hormonskega delovanja je zelo omejeno, kar pa ne zadržuje prehranske in kozmetične industrije, farmacije in fitofarmacije da bi se v naše hormonsko ravnotežje nenehno vpletali.

Tisti, ki so pomislili, da lahko vplivajo na hormone rastlin in žuželk, ne da bi to na koncu vplivalo tudi na človeške hormone, so očitno premalo vedeli.

Danes vemo, da veliko pesticidov sodi v skupino endokrinih motilcev (disrupterjev), kar pomeni, da motijo delovanje naših žlez z notranjim izločanjem ali, drugače povedano, motijo pravilno izločanje hormonov, odločilnih za pravilno delovanje trebušne slinavke, ščitnice, jeter, nadledvične žleze, hipofize, jajčnikov ali prostate...

Hormoni v vodi

Ko je pred nekaj leti, na osnovi prirejenih študij (ko so atrazin in njegov razgradni produkt desetilatrazin ter diklobenil in njegov razgradni produkt diklobenzamid prikazali kot štiri različne snovi), minister Keber počel dovoljeno onesnaževanje pitne vode, smo Slovenci postali drugorazredni evropski državljani, ki jih je možno zakonito zastrupljati s pol večjo količino strupov, kot druge Evropejce.

Organski herbicid atrazin je hormonski motilec, ki zniža nivo ščitničnih hormonov, povečuje število prezgodnjih porodov in obolenost za želodčnim rakom. Prav tako blokira vezavo moškega spolnega hormona testosterona, torej je tudi androgeni blokator. Kljub vsemu naštetemu naša zakonodaja dovoljuje, kot smo že zapisali, da nam ga »postrežejo« v dvojnem odmerku.

Tveganja pri uživanju vode prihajajo tudi iz plastenk. V proizvodnji plastične embalaže so pogosto uporabljeni nonifenol in ftalati. Ti kemikaliji sodita po opredelitvi evropskega parlamenta med 66 najnevarnejših. Neodvisni raziskovalec Anton Komat opozarja, da pri kontroli vode v plastenkah praviloma preverjajo le 50 do 60 kemikalij, medtem ko lahko vsebuje plastenka tudi 700 do 800 različnih snovi. Koncentracije nevarnih snovi v plastenkah se povečujejo, če je voda v njih dlje časa in če jih shranjujemo na soncu in svetlobi. Zato je bolje vodo filtrirati, na pot vzeti filtrirne vrče ali kupovati vodo v steklenicah.

Hormoni v hrani

Uporaba hormonov v prehrani je motivirana le z večjimi zaslužki. Z njimi reprogramirajo rastline, da vse hkrati zacvetijo oziroma dozorejo, kar omogoča, da lahko, na primer, kamilice požanjejo s kombajni in, na primer, vse paradižnike oberejo naenkrat.

S hormoni lahko pospešijo tudi rast živali in podvojijo dobiček, ker npr. teliček namesto dveh let potrebuje za isto težo samo eno leto.

Menite, da kure prostovoljno »sipljejo« dvakrat več jajc, kot bi jih v naravnih pogojih? Se res ne zavedamo, da se bo uživanje takšne hrane odrazilo tudi na naših hormonih? Ali res potrebujemo opozorilo nevladnih organizacij in pogumnih posameznikov, da s to hrano ni vse prav?

Na svojem vrtu zagotovo nikoli niste in nikoli ne boste videli, da bi vsi paradižniki ali vsa jabolka dozoreli hkrati. Sprašujem se, ali nas je vsa kemija, ki se pretaka po naših žilah, res že tako zelo poneumila, da ne vidimo več niti očitnega.

Za hormone še plačamo!

Višek neumnosti sodobnega sveta je, da nam nevarne hormone celo drago prodajajo. V energijskih pijacah se tako nahaja tavrini, hormon nadledvične žleze bika, ki nekontrolirano in nasilno dviga raven poživiljajočih snovi v naši

krvi. Posledica tega je, da naša lastna proizvodnja hormonov ni več potrebna, uživalci pijač, ki naj bi dale krila, pa so vse bolj na tleh.

Med snovmi, ki so pogoste v naši hrani, so tudi glutamati (najpogostejše mononatriumglutamat), ki vplivajo na naše doživljanje okusa hrane. Ojačevalec okusa pa ima visoko ceno - povzroči težave z živčevjem (pri podganah pa so potrdili tudi motnje v razmnoževanju).

V pralnih sredstvih se pogosto nahaja nonilfenol, ki deluje kot hormon in povzroča razvojne nepravilnosti ter motnje plodnosti. Med nevarne sodijo tudi organokositrove spojine, kot so DBT in TBT.

V moč hormonov polaga upe tudi kozmetična industrija, ki poskuša tudi na ta način ustavljati naravne procese staranja.

Seznam spornih snovi, ki v telesu motijo naše hormonsko ravnovesje, je vse daljši.

Ob ftalatih, ki so skriti v 75 % konvencionalnih kozmetičnih izdelkov, bodite pozorni tudi na fenole in policiklične mošusne spojine. V sredstvih za zaščito pred sončnimi žarki pa se pogosto nahajajo sporni UV filtri, o čemer bomo več pisali v naslednji številki novic.

Zdravljenje s hormoni

Ko medicina ugotovi, da tega ali onega hormona primanjkuje, poskuša farmacija problem urediti tako, da ga naredi - z namenom, da bi ga telesu dodajali.

Takšno dojemanje zdravljenja je precej kratkovidno. Če je moten proces, je treba odpraviti vzroke motnje. Samo dodajanje hormonov še ne pomeni, da bodo ti tudi prišli tja, kamor so namenjeni in da bodo pravilno usmerjali procese, za katere so odgovorni, zato so tudi učinki hormonskih terapij, ki jih izvajajo pri vse večjem številu diagnoz, blago rečeno, vprašljivi.

Kako ponovno vzpostaviti ravnovesje

Tako kot pri vrsti drugih zdravstvenih težav tudi pri teh velja enak recept:

čim več obremenilnih snovi je treba spraviti iz telesa, pri čemer vam lahko pomaga voda, klorofil in drugi naravni razstrupljevalci. Dostop novim hormonskim motilcem pa onemogočite s pazljivostjo pri izbiri hrane, vode in kozmetičnih izdelkov.

Med snovi, ki po naravni poti uravnavajo naše hormonsko ravnovesje, sodi tudi feniletilamin, ki ga najdemo v klamatskih algah. Tudi hormonov v soji, lanenem semenu in drugih živilih se ni treba bati, če so iz ekološke pridelave in zaužiti v integralni obliki (ne kot izvlečki in kapsulah).

V pomoč so tudi naravni antioksidanti ki jih najdemo predvsem v grozdju, korenčku in živilih s klorofilom.

NATOČITE SI ČISTO IN ENERGIZIRANO VODO — iz svoje pipe!



RO napravo Agenki si lahko ogledate v naših poslovnih prostorih, poskusite očisteno vodo in testirate vašo pitno vodo.

- RO membrana in štirje filtri očistijo 95% vseh snovi v vodi, 99% pa odstranijo klor, organske kemikalije in bakterije;
- kakovost vode lahko kadarkoli odčitamo na napravi;
- že prečiščeno vodo dodatno energiziramo z revitalizatorjem, saj ima tako večjo moč razstrupljanja;
- enostavna zamenjava filtrov, stroški ob normalni porabi vode samo 35 EUR na leto.
- Reverzno-osmozna naprava Agenki očisti tudi hormonske motilce!

Cena: **999 EUR**
+ **Darilo:**
trije nadomestni filtri
za naročila do
15. 7. 2008

Avita

Informacije in naročila: 01/283 14 85

www.avita-katalog.com

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



Kapsule grozdnih pešk OPC

z naravnimi antioksidanti OPC, katekine in epikatekine.

Prehransko dopolnilo

Iz grozdnih pešk rdečega grozdja iz kontrolirane biološke pridelave, se s pazljivim postopkom hladnega stiskanja pridobiva grozdna moka.

Grozdnje pečke vsebujejo naravne antioksidante flavonoide, oligomerne procianidine (OPC), katekine in epikatekine. Kapsule se kot dopolnilo običajni prehrani priporočajo starejšim osebam, aktivnim ljudem in športnikom ter kadilcem. Kapsule so rastlinske in ne vsebujejo glutena, želatine, kvasa, barvil in laktoze.

Prodaja: M&B co. d.o.o. Dobroveljska c. 5
Zreče, tel.: 03 752 02 60; www.baytris.si

Se sprašujete odkod neplodnost?

Piše: Adriana Dolinar



Foto: A. Dolinar

Vpliv strupenih kemikalij na plodnost

Podatki raziskav med drugim odkrivajo šokantna dejstva o količini zaužitih strupov. Vsak prebivalec industrializiranega sveta naj bi zaužil letno približno 5 kg aditivov, skupaj s sadjem in z zelenjavo najmanj 4,5 litra pesticidov in herbicidov ter absorbiral kilogram težkih kovin. Kako to vpliva na naše zdravje in plodnost?

Visoka zasičenost telesa s strupi lahko, seveda, poškoduje tudi spermije (število spermijev se zmanjša, poslabša se njihova gibljivost) in jajčne celice.

Aditiv aspartam in neplodnost

Nam vsem zelo dobro poznano umetno sladilo aspartam, ki ga najdemo v številnih dietetičnih izdelkih z napisom Brez sladkorja ter v jedeh, kot so jogurti, sladkarije, žvečilni gumiji, pa tudi v zdravilih, je samo eden od mnogih aditivov, ki jih je FDA razglasila za varne dodatke v hrani. O varnosti aspartama pa lahko upravičeno dvomimo. Po mnenju vse večjega števila neodvisnih raziskovalcev bi aspartam, zato ker vsebuje 10 % metanola, namreč morali označiti kot strup. Pri segrevanju aspartama nad 30°C nastaja prosti metanol, ki je lahko usoden že v dozi dveh čajnih žličk. Znanstveniki, ki so preučevali stranske učinke aspartama, so ugotovili, da lahko povzroči, spodbudi ali poslabša številne bolezni, težave in motnje, kot so tumor na možganih, multiplo skleroza, epilepsijo, sindrom kronične utrujenosti, Parkinsonovo in Alzheimerjevo bolezen, duševno zaostalost, limfom, bolečine v mišicah in diabetes. Poleg navedenih škodljivih učinkov zmanjšuje tudi spolno slo in veča druge težave s spolnostjo, ovira razvoj zarodka, povzroča splave in prirojene napake. Zato, bodoči starši, pozorno preberite, kaj piše z drobnimi črkami na embalaži izdelka, preden ga zaužijete vi ali vaš

nerojeni otrok!

Aspartam se velikokrat skriva pod naslednjimi nazivi: NutraSweet, Equal, Spoonful, Equal-Masure, E 951, L-aspartyl-L-phenylalanine methyl ester.

Nevarno uživanje nizkokaloričnih mlečnih izdelkov

Študija dr. Jorge Chavarre s Harvardske univerze dokazuje, da uživanje posnetega mleka in drugih mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob poveča tveganje za razvoj neplodnosti pri ženskah, prehrana z večjo vsebnostjo maščob pa lahko, nasprotno, plodnost celo poveča.

Študija je pokazala, da vsakodnevno uživanje dveh ali več mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob poveča možnost razvoja neplodnosti pri ženskah za 85 %. Pride namreč do izostanka ovulacije. Zato je najbrž kriv način predelave (homogenizacija, pasterizacija) mleka in mlečnih izdelkov. Vse več je dokazov, da predelani mlečni izdelki vsebujejo snovi, nevarne za zdravje.

Medtem ko je naravno surovo mleko kakovostna hrana, povzročajo predelani mlečni izdelki poleg zmanjšanja plodnosti še možnost razvoja srčno-žilnih bolezni, diabetesa, debelost in prebavne motnje.

Izogibajte se predelanim homogeniziranim, steriliziranim mlečnim izdelkom in tistim z nizko vsebnostjo maščob! Če nimate možnosti dobiti naravnega mleka od ekološko vzrejenih živali in iz prav takšnega mleka narejenih mlečnih izdelkov, raje posegajte po podobnih ekoloških rastlinskih izdelkih.

Transmaščobne kisline lahko zmanjšajo plodnost pri ženskah za 70 %

Študija, objavljena v ameriški reviji klinične dietetike (The American Journal of Clinical Nutrition), razkriva dejstvo, da transmaščobne kisline, poleg tega, da so škodljive za srce, povečajo verjetnost pojava motenj v plodnosti za najmanj 70 odstotkov. Ugotovili so namreč, da se je pri ženskah, ki so zaužile dnevno samo 2 % vseh kalorij v obliki TMK (če povprečno zaužije 2000 kalorij, je to približno 4 grame TMK), verjetnost pojava neplodnosti zaradi odsotnosti ovulacije povečala za 70 % do 100 %. 4 grame TMK na dan pa je količina, ki jo zlahka doseže vsak ženska, če zaužije npr. eno samo porcijo ocvrtega krompirčka!

Izogibajte se izdelkom, ki imajo na deklaraciji zapisano, da vsebujejo hidrogenizirana ali delno hidrogenizirana olja, oz. strjene ali delno strjene maščobe...

Kaj lahko storite za ohranitev plodnosti:

- ♦ izogibajte se toksinom,
- ♦ uživajte organsko, naravno in nepredelano hrano, umivajte sadje, zelenjavo,
- ♦ ne uporabljajte bakrene in aluminijaste posode in poškodovani teflon,
- ♦ pijte čisto vodo, najbolje filtrirano,
- ♦ izogibajte se gostemu prometu in predelom, onesnaženim z izpušnimi plini,
- ♦ ne kadite in zmanjšajte uživanje alkohola,
- ♦ izogibajte se kavi in pravemu čaju ter vsem napitkom, ki vsebujejo kofein,
- ♦ izogibajte se kemijskim sredstvom za čiščenje in pesticidom, herbicidom,
- ♦ veliko časa preživite v naravi na svežem zraku in soncu, saj sončna svetloba pomaga pri izločanju strupov iz telesa in pri prenavljanju blagodejnih mineralov.

Zdravje in plodnost izboljšajo tudi:

- ♦ akupunktura, akupresura in shiatsu masaža, ki pomagajo vrniti telo in duha v ravnotežje, s tem pa tudi uravnavati menstrualni cikel ter izboljšati funkcijo spolnih organov;
- ♦ aromaterapija in masaža z eteričnimi olji - zmanjšujeta stres in blažita telesno napetost;
- ♦ nekateri cvetni pripravki - uporabljate jih lahko kot napitke, v kopelih, ob masaži;
- ♦ včasih mnogo bolj uporabljane sedeče kopeli - pomagajo izboljšati prekrvavitev trebušnih organov in s tem tudi delovanje spolnih organov;
- ♦ kvalitetna prehranska dopolnila z veliko klorofila (alge, ječmenova trava, pšenična trava,...) - uživanje teh pomaga sproti razstrupljati telo, ga razkisati, s tem pa krepi imunost ter izboljšati funkcioniranje reproduktivnih organov;
- ♦ naraven vitamin C, ki tudi pomaga iz telesa izločiti strupe;
- ♦ koencim Q10 vpliva na povečanje energije na celični ravni;
- ♦ kvalitetni prebiotiki in probiotiki, ki skrbijo za zdravo črevesno floro. Ta je nujna za absorpcijo koristnih snovi iz zaužite hrane v telo in predstavlja prvo obrambno linijo pred patogenimi mikrobi in toksini, ki pridejo v telo po prebavni cevi.

nutriga

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

Težave lahko urejamo tudi na naraven način!

Tudi za otroke in nosečnice

Nepogrešljivi

pri krepitvi imunosti

pre in probiotika DDS 1



*Želite več življenske moči?
Imate problem z zanositvijo?
Želite povečati spolno moč?*



biološki certifikat OTCO



VI-DA STUDIO

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

www.vidastudio.si

Umetna oploditev- da ali ne?

Piše: Adriana Dolinar

Foto: A.Dolinar



Raziskave Centra za reproduktivno medicino v Amsterdamu so pokazale, da je naravna oploditev varna in da se je vsekakor za njo treba potruditi, dokler le obstajajo fizične možnosti za to. Šestmesečna raziskava je potekala na petstotih parih, ki so imeli srednjo verjetnost (30 do 40 odstotkov) za spontano spočetje otroka. Skupino so razdelili na dve polovici, od katerih je bila ena deležna znotrajmaternične oploditve, druga pa se je trudila spočeti otroka po naravni poti.

Za varno nosečnost in zdravo življenje



Vse, kar telo potrebuje, poiščite v rastlinah. Melasa je edino sladilo, ki telesa ne zakisa, ampak ga celo oskrbi z dragocenimi rudninami, kot so: železo, magnezij, kalcij in kalij. Neuform oznaka jamči, da v Appelfordovi melasi ni niti sledu pesticidov in težkih kovin. Tudi povečanim potrebam po vitaminih B12, B6 in folni kislini lahko zadostimo z naravnimi rastlinskimi viri v pripravi Dr. Ritter – prav takšne pa telo najlažje sprejme.

Poiščite v trgovinah z zdravo prehrano in dm-drogerie markt.

Zdrav in dober tek
prema

Rezultat raziskave je bil večji odstotek (34 %) uspešnih nosečnosti v drugi skupini kot v prvi (29 %), kjer so uporabili metodo umetne oploditve. Vodja raziskave, dr. Pieter Steures, pravi, da izvajanje umetne oploditve pri takšnih parih ne prinaša velikih prednosti, zato jim priporoča naravno pot.

Naravna, a nekonvencionalna pot do zanositve je tudi s pomočjo tradicionalne kitajske medicine, ki z naravnimi metodami med drugim izboljša cirkulacijo, funkcijo in pretok energij skozi reproduktivne organe.

Dr. Pieter Steures opozarja, da bi se pari, ki se odločijo za umetno oploditev, morali zavedati stranskih učinkov takega posega in dejstva o visokem odstotku smrtnosti otrok in mater (v primerjavi z naravno potjo zanositve). Umetna oploditev tudi poveča možnost spočetja dvojčkov, trojčkov, ... kar je lahko precejšna finančna, psihična in fizična obremenitev za starše.

Vse to je še en dokaz, da človek ni robot, na katerem le pritisnemo na gumb, zamenjamo izrabljen del in spet vse deluje tako, kot mora!

Enako dokazujejo raziskave zdravstvenega stanja otrok parov, ki so imeli težave z zanositvijo, ali pa so bili spočeti s pomočjo umetne oploditve. Če narava ne dovoli spočetja po naravni poti, brez dvoma obstaja razlog za to!

V študiji, ki jo je opravila Kalifornijska univerza, razkrivajo dejstva, da imajo otroci parov, ki uporabijo metode npr. in vitro oploditve več možnosti razvoja številnih prirojenih napak. Študija na štiri tisoč ženskah (polovica s težavami pri zanositvi, polovica zdravih) in njihovih otrocih, ki so jih spremljali do šestega leta, je razkrila, da imajo otroci prve skupine (s težavami pri zanositvi) večje možnosti (za 2,7-krat) za razvoj mentalne zaostalosti, cerebralne paralize, raka in do 4-krat večjo možnost za razvoj avtizma! Otroci te skupine so imeli tudi za 40 % večjo možnost razvoja danes pogoste motnje pozornosti, t. i. hiperaktivnosti, motenj učenja ter resnih problemov z vidom in s sluhom. Vodja raziskave pravi: »To, kar je preprečilo naravno spočetje, povzroča zgoraj omenjene težave... To je tako, kot da bi vam visok zid preprečeval zanositev, medicina pa vam omogoči, da ga preplezate. Zid je še vedno tam in vam povzroča težave...

Če je telo sodobne ženske prepolno toksinov in še česa škodljivega, sama pa je v odsotnosti duha in tako v vsesplošnem pomanjkanju energije, nujno potrebne za zdravo spočetje in razvoj otroka, ji zgolj enostransko premagovanje posledic ne bo omogočilo naravne zanositve in rojstva fizično, psiho-socialno in duševno uravnoteženega, torej zdravega otroka! Umetna oploditev reproduktivne organe prisili v sprejetje ploda, čeprav za njegovo zdravo rast in razvoj niso izpolnjeni vsi prepotrebni pogoji!

Cink — čudežna rešitev?

Piše: Matjaž Kološa

Naše težave niso nastale v laboratorijih, zato bomo tam najbrž tudi rešitev težko našli. Neverjetno dobri rezultati, ki jih v svetu dosegajo na področju zdravljenja neplodnosti, so pogosto posledica zelo enostavnih metod, ki telesu le vrnejo tisto, kar smo mu vzeli.

Ena od snovi, ki je v naši hrani vse manj, je tudi cink. Prav ta pa je odgovoren za nemoteno delovanje reproduktivnih organov, za naše alkalno bazično ravnotežje in je neke vrste upravljavec, ki v veliki meri skrbi tudi za nemoteno delovanje našega imunskega sistema.

Nikoli doslej ljudem ni primanjkoval cink, saj ga je (bilo) v žitih dovolj.

Kot znajo razložiti biodinamiki, so reproduktivne moči rastline direktno odvisne od globine njenih korenin: stara žita so bila zelo trpežna, razvijala so zelo globoke korenine in iz globin pobirala tisoče snovi, ki so jih za svojo vitalnost potrebovala.

Tudi na energijski ravni velja, da šele na globinah od 70 cm naprej delujejo reproduktivne sile.

Današnja žita so le blede senca tistega, s čimer so se prehranjevali naši predniki. Že desetletja jih žlahtnijo le po kriteriju donosa, kar je iz njih »spralo« tisoče koristnih snovi in povečalo le delež najmanj koristnega škroba.

O koreninah, ki bi segale metre globoko, lahko le sanjamo. Po površini zemlje posipamo umetno gnojilo (N – dušik, P- fosfor, K - kalij). Rastline to vedo, zato formirajo svoje korenine zelo plitko in se ne trudijo s prodiranjem mimo kamenja. To plačujemo z vse večjo debelostjo, alergijami na gluten in vse bolj očitnimi težavami z reproduktivnim sistemom.

V Nemčiji stara žita, kot so enozrnica, dvozrnica, soržica ali pira, že kupujejo kot zdravilo v lekarnah. Razen zakladov dragocenega cinka je v njih še veliko neimenovanih snovi, ki očitno delujejo. V Sloveniji imamo srečo, da je stara žita možno dobiti veliko ceneje kot v tujini. Če želite iz njih dobiti največ, jih je najbolje kupiti v obliki zrnja in jih sproti mleti na mlinčku na kamne ali v kosmičnikih. Tako boste zaužili celoten spekter vitaminov, rudnin in beljakovin, ki pri skladiščenju hitro oksidirajo.

Tudi semena (sezamovo, laneno, sončnično) boste veliko lažje prebavili, če jih pred uporabo zmeljete v kosmičniku za semena. Pozabite na laboratorije! Vsi čudeži, ki jih potrebujete, se lahko zgodijo že v vaši kuhinji.



Foto: A. Dolinar

Vse na enem mestu:

Od kvalitetnih sokovnikov, do mlinov za mletje žit, kosmičnikov,... pa do BIOTOP semen, žit, stročnic, namazov, brezmesnih paštet ter hladno prešanih olj, tudi v bio kvaliteti!



Nudimo vam bogat izbor ročnih in električnih mlinov.

S posameznimi modeli lahko poleg žit meljete tudi sojo, čičeriko, začimbe in semena.

Sveže pripravljene sokovi za zdravje in vitalnost.

Pester izbor kvalitetnih sokovnikov za pripravo čistih sokov iz zelišč, listov zelenjave in sadja. Tipi sokovnikov: Green power Kempo, Green Star in Jupiter

Novost: Vegan star VR1 za pripravo juh ter žitnih in sojinah napitkov.

Mline, kosmičnike, kalilnike in sokovnike si lahko ogledate in preizkusite



- na sejmu Altermed v Celju od 31.05.2008 in 01.06.2008 na stojnici podjetja MEDIACOR
- na sedežu podjetja MEDIACOR, Šmarje pri Jelšah 03 817 11 70, 03 544 14 60, ali
- v trgovini ZDRAVO Aškerčeva 14 v TC Celeia-park nasproti glavne avtobusne postaje v Celju.

Več na www.zdravahrana-biotop.si

Rak prostate in rak dojke zrasteta na krožniku!



Soja - superživilo!
Pod pogojem, da jo vzgojite
sami ali kupujete le ekološko
certificirane izdelke!

Foto: S. Lončar

Tudi nenehno povečevanje števila obolelih za rakom dojke in rakom prostate priča, da je z našimi hormoni nekaj zelo narobe.

Kljub pandemiji pa, o čemer v našem projektu veliko govorimo, o raku ne razmišljamo kot o bolezni, temveč kot o stanju, v kakršnega smo telo pripeljali z napačnimi vzorci obnašanja in reagiranja na tisto, kar se nam dogaja, oziroma z dolgoletnimi ponavljajočimi se vzorci napačnega prehranjevanja, življenjskega sloga in dojemanja sveta.

Naturopati in zdravniki so v to prepričani že dolgo, vendar jih uradna medicina do pred kratkim ni jemala resno. V zadnjem času pa je vse več zdravnikov, ki ugotavljajo, da način življenja in prehranjevanja nista le »začimba«, temveč »glavna jed«, ko gre za preprečevanje ali za premagovanje resnih bolezni.

Založba Orbis je izdala dve zanimivi knjigi, ki ju je napisal dr. Bob Arnot: S prehrano proti raku na prsih ter Prostata in zdravilna moč prehrane. Dr. Arnot, eden najbolj znanih ameriških zdravstvenih svetovalcev, je prišel do spoznanj, da sta si rak prostate in rak dojke v marsičem podobna in

da hrana odločilno vpliva na oba. Še več, hrana, ki vam pomaga preprečevati oziroma premagovati ti dve obliki raka, je enako koristna na primer v zvezi s sladkorno boleznijo, srčnožilnimi boleznimi in z debelostjo. Vse te bolezni so posledica popolnoma zgrešenega zahodnega načina prehranjevanja. Ljudje z drugačno kulturo prehranjevanja, imajo veliko manj tovrstnih oblik raka. Da ne gre za genski zapis, temveč za navade, priča tudi podatek, da imajo Japonci in Kitajci 90 % manj obolelih kot prebivalci ZDA. To pa ne velja za Japonce in Kitajce, ki so emigrirali v ZDA, in prevzeli zahodne navade življenja in prehranjevanja. Med njimi je precej več obolelih.

Še ena zanimivost potrjuje, da navade in ne geni določajo našo usodo. Rak prostate in rak dojke se pogosto pojavita pod isto streho. Študija, ki jo navaja dr. Arnot, pravi, da so raka pri obeh partnerjih našli pri 18 % poročenih parov in le pri 5,4 % pripadnikov ostale populacije. Najbolj logična razlaga tega je, da si poročena moški in ženska delita enako okolje in enako hrano.

Vaš pogled na svet in vaša hrana sta gorivo za vaše bolezni. Čim prej to dojamete, več zdravja boste ohranili.

Katera hrana preprečuje raka prostate in raka dojke?

SOJA

Raziskovalci zelo visoko uvrščajo sojo zaradi estrogena genisteina, ki dokazano upočasnjuje rast in razpredenost tumorjev in jim onemogoča ustvarjanje novih krvnih žil. Genistein pri moških tudi zvišuje prisotnost snovi P 27, ki nadzira celični ciklus in zavira razvoj raka prostate. Ob tem je še močen antioksidant, znižuje holesterol, varuje kosti in vzdržuje pravilno stopnjo sladkorja v krvi. Seveda pa vse našeto velja le za gensko nespremenjeno sojo in za uživanje polnovredne hrane, ne pa za izvlečke v obliki kapsul.

IZOGNITE SE ARAKIDONSKI KISLINI

V omenjenih knjigah so natančno razloženi poskusi, na osnovi katerih so znanstveniki prišli do skupnega sklepa, da je za preprečevanje ali premagovanje raka nujno zmanjšati stopnjo arakidonske kisline v krvi. Arakidonska kislina dobesedno hrani rakave celice. Nahaja se v vseh vrstah mesa (predvsem v rdečem mesu), precej je tudi v jajcih in maslu. V precej manjših količinah jo najdemo tudi v oreščkih.

Dobra novica je, da se s prehodom na brezmesno prehrano stopnja arakidonske kisline v krvi zniža za 80 do 90 % v približno treh mesecih.

ZAUŽIJTE NARAVNE ANTIOKSIDANTE

Pri raku prostate so najpomembnejši vitamin E, selen, antioksidanti v zelenem čaju ter nabor

antioksidantov, ki jih najdemo v sadju, zelenjavi in soji.

Najbolj čislana zelenjava pri vseh avtorjih, ki zagovarjajo zdravljenje s prehrano, je brokoli v spremstvu svoje družine (cvetača, ohrovt, zelje). Vsa omenjena zelenjava vsebuje sulforfan - sestavino, za katero je dokazano, da deluje proti tumorjem.

Verjetno to za mnoge ni nič novega. Večina že namreč ve, kako zdrav je brokoli. Podatek, ki ga redko slišimo, je, koliko ga moramo zaužiti in v kakšni obliki, če želimo doseči zdravilni učinek.

S poskusi so ugotovili, da je v kalčkih in mladih poganjkih 20- do 50-krat več aktivnih zdravilnih učinkovin, kot v brokoliju, ki ga prodajajo v trgovinah in na tržnicah.

Meritve so pokazale tudi, da zamrznjen brokoli ohrani le šestino zdravilnih snovi, ki jih najdemo pri svežih rastlinah.

Aktivne zdravilne učinkovine, kot je glukorafanin, so občutljive na toploto, zato je brokoli treba zaužiti surov. To pa je za mnoge težko. Poskusite z njegovimi kalčki, ki so po našem mnenju, najboljša in najokusnejša oblika brokolija. Kupite jih lahko v trgovinah z zdravo prehrano in hipermarketih. 20 gramov kalčkov (polovica škatlice) ustreza 400 gramom svežega brokolija. Če vam bo te dni brokoli na vrtu odgnal v cvet, ga nikar ne pulite. Seme shranite in ga v kalilnikih kalite ter uporabite kot svežo zelenjavo.

VITAMIN E

Za zdravljenje ali preventivo priporočajo odmerke 200 do 800 enot vitamina E.

Najboljši naravni vir je olje pšeničnih kalčkov. Veliko vitamina E najdemo tudi v arganovem olju.

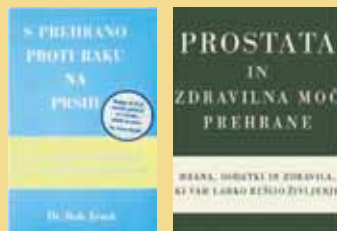
LIKOPEN

O načinu delovanja in opravljenih preizkusih preberite v knjigah dr. Arnota. Če pa ste se takoj odpravili v kuhinjo, vam povemo še to: likopen telo lažje vsrka iz paradižnikove omake kot iz svežih paradižnikov. Zdravilne učinkovine, kot je likopen, so topne v maščobah, kar pomeni, da je najboljša oblika priprave kratko dušenje z nekaj kakovostnega olja. V omakah je likopena 4-krat več kot v svežem paradižniku. (Kečapu pa se raje izognite, ker vsebuje tudi veliko sladkorja.)

VITAMIN D

O tem, kako pomemben je za preprečevanje raka prostate, pričajo tudi demografski podatki. Čim manj sonca in sončenja, tem več raka prostate. Seveda s tem ne mislimo na cvrtje na plaži! 15 minut večkrat na teden zadostuje za vsaj 75 % potrebnega vitamina D. Bodite previdni, če vitamin D uživate v obliki prehranskih dopolnil! Prevelike količine so lahko strupene. Tudi način pridelave je zelo pomemben. Dnevni priporočeni odmerek naravnega vitamina D je 200 do 400 enot.

Tudi o tem, kako omenjene sestavine zaužiti v obliki okusnih in zdravih jedi, si lahko preberete v omenjenih knjigah. D.R.



Knjigi:

PROSTATA IN ZDRAVILNA MOČ PREHRANE

(306 strani; cena: 28,79 eur) in

S PREHRANO PROTI RAKU NA PRSIH (cena 20,64)

sta izšli pri založbi Orbis.

Posebna ponudba za naročila do 30. 6.: popust -15%, za obe skupaj -20%.

Brezplačni telefon: 080 20 14;

www.orbis.si



Sanolabor

Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko v specializiranih trgovinah Sanolabor dobite široko izbiro koristnih prehranskih dopolnil in naravnih zdravil.

Ponujamo vam izdelke iz klamatskih algi in chlorelle, aloe vero, OPC kapsule, naravne vitamine, kokosovo maščobo, originalno arganovo olje, sokove Dr.Steinberger, pripravke iz echinaceje, celotno paleto probiotikov ...

Ponujamo vam tudi naravno kozmetiko Dr.Hauschka, Weleda, Logona, Sante, Bergland, ter higienski program Natracare.

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

Vabljeni v svetovalni kotiček! 18. maja, Sanolabor Maribor do 9:30 do 14:00 ure.

O težavah s kandido in o naravni zaščiti pred soncem se lahko posvetujete z Adriano Dolinar.

Ko izumrejo čebele, smo naslednji na vrsti mi!



Foto: A. Dolinar

Izginotje čebel bi imelo za človeštvo uničujoč učinek. Skrivnostno pri umiranju čebel je, da čebel enostavno ni več, izginejo brez sledu. Zapustile so panj, mladega zaroda ne oskrbujejo več. Ne vemo, kam so šle. V panju ni mrtvih čebel, čebele enostavno izginejo. Posledice so zaenkrat še neizmerljive: izginotje čebel bi imelo za človeštvo uničujoč učinek, kajti skoraj dve tretjini naše prehrane je posredno ali neposredno odvisna od dela čebel.

Večino sadja (90%) opraščujejo čebele, prav tako mandlje, melone, papriko, buče, maline itd. Zato je Albert Einstein že leta 1949 svaril pred umiranjem čebel: **»Ko bo izginila čebela z obličja Zemlje, bo človek preživel le še štiri leta; saj ko ni več čebel, ni več opraščevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi ...«**

Prave alternative za opraščevanje čebel do danes še niso odkrili. Tudi uporaba velikih ventilatorjev ni prinesla željenega učinka. Čebele so najnatančnejši gradbeni mojstri na svetu, njihova navigacija poteka po njihovih lastnih zemljevidih, podrobno preračunavajo položaj sonca, razlikujejo stotero vonjav in prevzemajo mogočno nalogo za naš planet: opraščevanje nešteti cvetov na sadnem drevju, v vrtovih, na travnikih in v gozdovih.

Čebele opravljajo šest poklicev v 30 dneh. Da bi lahko to nalogo, ki zagotavlja nadaljnji obstanek vsega živega, zanesljivo opravljale, so se čebele brezhibno in harmonično organizirale, česar pri ljudeh še nikjer ni bilo mogoče najti. »Občudovanja vredno pri čebelah je že samo njihovo bistvo,« razlaga dolgoletni čebelar Hermann Glas.

»Občudovanja vredno zato, ker vse stoodstotno deluje in čebela že od prvega dne svojega prihoda na svet ve, kaj je njena naloga. Naloga je že v njej sami.« Pri tem še zdaleč ne gre le za opraščevanje cvetov – v času njenega kratkega življenja (30 do 70 dni) opravlja čebela šest različnih poklicev. Ko se izvali, prve štiri dni kot čebela – čistilka čisti celice satja in panj, kajti v neočiščene celice satja čebelja matica ne leže novih jajčec.

Od 5. do 11. dne je dojilja in krmi ličinke. Nato dela 3 dni kot skladiščnik: nalaga nektar v celice satja in prezračuje panj na ta način, da z veliko hitrostjo zamahuje s krili. S 14. dnem življenja končno postane čebela – graditeljica in gradi celice satja, eno za drugo, šesterokotne, eno enako drugi. Z 18. dnem čebela spremeni svojo vlogo v čebelo – braniteljico in pri vходу v panj odganja vsiljivce kot so ose, sršeni in metulji.

Šele nato, s svojim 22. dnem življenja, postane čebela nabiralka. Leta s cveta na cvet, da nabere nektar, cvetni prah in propolis (neke vrste drevesno smolo), hrano za čebele v panju. Kako čebela ve, kaj je njeno delo? Kaj ji narekuje, kdaj mora zamenjati delovno mesto? Kdo si je izmislil znameniti in dolgo raziskovani ples v krogu in poplesovanje z zadkom, s katerim čebela po vrnitvi v panj sporoča drugim čebelam natančno mesto, oddaljenost in kvaliteto izvora hrane?

Poročilo v medijih je bilo osupljivo: V ZDA je prišlo do masovnega umiranja čebel v takem obsegu, kot ga niso opazili še nikoli doslej. Na zahodni obali Amerike je propadlo okoli 60 odstotkov čebelje populacije, na vzhodni obali in v Teksasu pa več kot 70 odstotkov. Prizadetihi je več kot polovica vseh zveznih držav in deli Kanade. Enako se dogaja v Španiji in na Poljskem.

Ali so krivi mobilni telefoni?

Po opisu v članku časopisa The Independent (britanski nedeljski časopis) se čebele izgubijo zaradi radiacije (sevanja) mobilnih telefonov. Iz tega vzroka ne najdemo več nazaj v svoje panje, v katerih ostanejo le matica, izlezena jajčeca in med. Ena izmed študij Univerze v Landau, je, kot piše časopis Bild, to domnevo že potrdila. Kako naj si to razlagamo?

Znanost je pogosto dokazala, da pravzaprav ničesar ne ve. So pa mnogi čebelarji v bližini oddajnikov in pod daljnovidno opazili nenavadne, negativne pojave. Eden od čebelarjev opisuje svoja opažanja glede spremenjenega obnašanja čebel ob postavitvi oddajnikov v njihovi neposredni bližini: »Pri moji čebelji populaciji (sprva približno 40 družin) je bilo opaziti močan nemir in povečano težnjo po rojenju. Kot čebelar z nakladalnimi panji uporabljam tako imenovano povišano dno, čebele v tem prostoru niso dograjevale satovja v nadaljevanju pripravljenih okvirčkov, ampak brez reda, križem kražem po prostoru. Še posebej vpadljiva je bila močna lepljivost satov, tako da je bilo posamezne okvire težko ločiti. Opazil sem tudi izredno hiter spomladanski razvoj, tako da je bilo treba predčasno poskrbeti za preprečevanje rojenja. Poleti je prišlo do nerazložljivega upadanja čebelje populacije. Čebele so panje enostavno zapustile.« (www.mikrowellensmog.info/bienen.html)

Čebele živijo v kolektivu

Čebele so bitja z visoko inteligenco. »Ta iznajdljivost, ta red, česa takega mi ljudje nismo sposobni,« se navdušuje čebelar Hermann Glas, ki oskrbuje 40 čebeljih družin. Zanj čebele niso posamična bitja, zanj so čebele enota: »Čebelja družina je kot eno samo bitje, ima nekaj, kar bi lahko imenovali kolektivna duša.« Tako tudi zelo stari čebelarji nikoli ne govorijo o čebelah, temveč vedno o čebeli.

In ta obstaja v treh spolih: tu je matica, ki se dovoli krmiti z dragocenim matičnim mlečkom in ki v svojem 3 do 4 leta trajajočem življenju v celice satovja izleže dva milijona jajčec, ob sončnem obratu do 2000 jajčec dnevno; tu so delavke ženskega spola, ki panj gradijo, v njem vzdržujejo red in čistočo, nabirajo nektar in krmito ličinke; in tu so troti moškega spola, katerih je v panju le nekaj sto.

Troti igrajo v panju pravzaprav tragično vlogo. Nekoliko okornejši in bolj poraščeni kot čebele delavke so v panju uporabni le kot osemenjevalci matice. Prehranjevati se ne morejo sami, oskrbujejo jih čebele delavke. Tudi k obrambi ne morejo ničesar doprinesti, saj nimajo organa za pikanje. Njihova naloga je enostavno le v tem, da se v spomladansko-poletnem času odpravijo na poročni let in osemenijo matico, kar le redkim uspe in pomeni njihovo takojšnjo smrt.

Kraljica ali delavka?

O tem, ali bo čebela živela kot trot, delavka ali matica, ne odloča genetski zapis, temveč to preprosto določa ravnanje z jajčcem. Za ličinke matice, recimo, so zgrajene posebno oblikovane večje »kraljevske zibelke«. Te ličinke so deležne posebne prehrane, prejemajo izbran sok, matični mleček, ki ga proizvajajo mlade čebele v svojih žlezah.

Nasprotno pa ličinke bodočih čebel delavk prejemajo od 6. do 7. dne hrano, ki je mešanica cvetnega prahu, medu in vode. Troti sicer prejemajo enako hrano, vendar izvirajo iz neoplojenih jajčec. In kdo določa razdelitev na matico, delavko ali trota? Seveda zopet »čebela«, duša čebelje družine. Ta tudi zazna, če se je čebelja družina preveč namnožila. V tem primeru mora čebelja matica na dieto, tako da izleže manj jajčec, postane vitkejša in tako sposobna leteti.

Posledično se družina razdeli, prične rojiti: stara matica zapusti panj skupaj z delom svojih dvorjanov in si poišče novo bivališče. Za kraljevski naraščaj je že pravočasno poskrbljeno – mlada matica je že vzrejena v novi kraljevski zibki. Po svojem poročnem letu odslej ona prevzema izleganje jajčec in s svojim vonjem skrbi za harmonijo v panju.

Je to le goli nagon, ki vodi življenje čebele? Ali imajo čebele zavest? Ali razmišljajo? Temu vprašanju se trenutno posvečajo raziskovalci vseh narodnosti.

Biolog James L. Gould z Univerze Princeton je pri svojih raziskovanjih naletel na primer, s katerim ni računal nihče, niti on sam. Gould je pripra-

vil svojim čebelar mobilno pašo in jo vsak dan prestavil za enako razdaljo. Kot je bilo pričakovati, so čebele nabiralke vedno izsledile novo mesto paše. A kar se je zgodilo zatem, je preseгло vse, kar bi lahko smiselno pričakovali: po nekaj dneh so čebele vedele, kje bo ta dan stala paša in so na tem mestu neučakano krožile, dokler ni prispel Gould s pašo.

Ali so čebele spregledale princip Gouldovega poizkusa? Pametne razlage Gould za to ni mogel najti. A njegova nemoč pri iskanju razlage se je še bolj stopnjevala, ko je potek svojega poizkusa drastično otežil. Paše ni prestavljal za enakomerno razdaljo, temveč je stopnjeval prestavitev vedno zno-va za faktor 1,25 – vse prej kot zlahka ugotovljiva zakonitost. In kljub temu so se čebele tudi v tem primeru znašle.

Kot da bi v teku tega poizkusa razumele njegova pravila, so vedno krožile nad pravim mestom v pričakovanju hrane. Očitno so ravnale po pravilu: vzemi zadnjo postavitev, k njej prištej 25 odstotkov in tam te čaka hrana. Do danes še nihče ni našel ključne razlage, kako so insekti s svojimi miligramskimi možgani sposobni takšnih malodane nemogočih dosežkov.

Če izhajamo iz tega, da ima vse živo svojo dušo, da se v vseh oblikah življenja pretaka vesoljna duhovnost – Bog, potem ustreza razmišljanje, da se zavest vsake posamezne čebele potencira v čebelji družini. Z življenjem v skupnosti nastane neka višja zavest, ki je ne moremo omejevati s številom nevronov v možganih ene same čebele.

Boj čebel za preživetje

Kakršnokoli že je naše stališče do tega vprašanja – ali naj priznavamo čebelar nagon, zavest ali dušo občestva – kdor se pogloblja v dogajanja in zakonitosti znotraj čebelje družine, je prevzet, občuti občudovanje, občuti spoštovanje do teh bitij, od katerih je v bistvu odvisno naše preživetje. Toliko bolj nerazumljivo je zato človekovo ravnanje z okoljem, z naravo, z živalmi.

Zakaj v ZDA in v drugih državah na skrivnosten način zapuščajo na tisoče čebel svoje panje? Ali terjata zastrupljanje okolja in zločin nad stvarstvom – genska tehnika svoj davek? Ali je človek zmedel čebelji red? Ali čebele iščejo območja, v katerih še lahko žive po svoji ureditvi? Ali sploh še obstajajo takšna območja in če, ali so čebeljim rojem dosegljiva? Ali jih je človek obsodil na propad in s tem izrekel obsodbo tudi samemu sebi ...?

»Človeštvo nujno potrebuje čebele, saj sta skoraj dve tretjini človekove prehrane odvisni od čebel, bodisi posredno ali neposredno: 80 do 90 odstotkov sadja (jabolka, hruške, slive, češnje, breskve, kivi itd.) oprashi čebele, prav tako mandlje, melone, papriko, buče, maline, sojo, beluše, brokoli, zéleno, kumare in še okrog 90 drugih vrst sadja in zelenjave.

Vegetarisch geniessen, 3/07, prevod: Blanka Prezelj

Vir slovenskega prevoda: revija Osvoboditev živali, november 2007

Ftalati in poškodbe reproduktivnih organov

Tekst: Adriana Dolinar

EWG po sedmih letih raziskovanja ftalatov resno opozarja oblasti, da je treba zdravje vseh ljudi, predvsem pa fantkov, zaščititi pred tem nevarnim kumulativnim strupom, ki se ne razkraja niti v naravnem okolju.

Človek je ftalom izpostavljen praktično na vsakem koraku. 84 % ameriške populacije je kontaminirane z najmanj šestimi različnimi ftalati. V naše telo lahko prodirajo na več načinov: po prebavni poti, z vdihom, skozi kožo in celo ob intravenskem dajanju zdravil. Ftalate v industriji na široko uporabljajo: dodajajo jih v izdelke za vlaženje in mehčanje kože, za vzdrževanje elastičnosti npr. lakov za nohte, za ojačanje dišave...

V stik z njimi pridemo, ko dihamo od industrije onesnažen zrak, uporabljamo lepila, detergente, vgrajujemo v stanovanja pode in parke, uporabljamo barve in premaze, plastiko in gumo, se negujemo z deodoranti, s parfumi, z losjoni za telo, se umivamo s šamponi, z mili za roke, ko po sebi razpršimo repelente, ... Najdemo pa jih tudi v poljedelstvu, odpadnih vodah in celo v pitni vodi,...

Študije različnih raziskovalcev potrjujejo njihov škodljiv vpliv na moške reproduktivne organe (ftalati so hormonski motilci). Povzročajo celo paleta prirojenih napak pri dečkih in doživljenjsko motnjo funkcioniranja reproduktivnih organov (prizadenejo moški reproduktivni sistem): od nizkega števila spermijev do resnih deformacij spolovil, ki lahko vodijo tudi v razvoj raka.

Izpostavljenost ftalom dokazano moti funkcije številnih hormonov od reproduktivnih - testosterona, luteinizirajočega hormona, folikl stimulirajočega hormona - pa do ščitničnih. Našteto potrjuje dejstvo, da so hormonski motilci, njihov škodljiv vpliv pa se razširi na ščitnico in imunski sistem. S sistemskim kumulativnim zastrupljanjem poškodujejo še možgane in živčni sistem, povzročajo pa tudi pojav alergij.

Najbolj ranljive skupine za učinke ftalatov so nosečnice in dojenčki moškega spola. Škodljiv vpliv na ti rizični skupini so potrdile številne raziskave (Adibi, 2008; Sathyanarayana, 2008;...). Ftalati naj bi se na plod prenašali tudi preko placente, na dojenčka pa preko materinega mleka. Še več ga lahko dobijo preko plastičnih stekleničk, s katerimi jih hranimo, s kozmetiko za malčke in z igračami slabše kakovosti.

Dejstvo je, da so otroci s svojo majhno telesno maso bistveno bolj izpostavljeni škodljivim učinkom teh strupov kot odrasli in zato tudi toliko bolj ranljivi.

Julija 2005 je evropski parlament sprejel sklep o prepovedi treh ftalatov (DEHP, DBP in BBP), ki škodljivo vplivajo na razmnoževanje, in sklep o prepovedi uporabe ftalatov v vseh igračah in otroških proizvodih. Naslednji trije zastopniki te skupine snovi (DINP, DIDP, DNOP) se ne smejo uporabljati v otroških artiklih in igračah, ki jih otroci lahko nesejo v usta. Ta smernica velja od leta 2006 in naj bi se 16. januarja, 2007 začela izvajati v Nemčiji. Kdaj bo Slovenija prišla na vrsto?

Problem pri izogibanju izdelkom s ftalati je v tem, da proizvajalcem na deklaraciji ni treba navesti vrste dišave (fragrance) in določenih sestavin, ki so poslovna skrivnost. Prav tukaj pa največkrat skrivajo ftalate. Tako so bili ftalati, kljub temu, da niso bili navedeni na deklaraciji, prisotni v 75 % pregledanih izdelkov študije EWG (preverili so 7.500 izdelkov). Da se jim boste izognili, posegajte po certificirano naravnih materialih in izdelkih.



Ljubezen, varnost in HOLLE

Pri skrbi za zdravje vašega dojenčka ima pomembno vlogo hrana, ki naj bo:

- Zdrava in varna
- Bio/demeter
- Gensko nespremenjena
- Brez dodatkov soli, sladkorja, umetnih arom, barvil, konzervansov itd.
- In kadar je potrebno, tudi brez glutena



Naročite lahko brezplačen vzorec in knjižico Svetovalec za dojenčkovo prehrano na info@biovan.si ali 040 81 00 48.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah:
www.bio-trgovina.si (nad 20 € dostava brezplačna)

www.holle.si

Kar proizvajalci skrivajo, mi razkrivamo...

Verjetno se zdaj sprašujete, kako lahko preverite, ali je vaša kozmetika polna ftalatov.

Odgovor je: težko. Zato dajejo potrošniške organizacije izdelke na neodvisna testiranja.

Prelistali smo kar 2000 strani testov, ki jih je opravila revija Oko test in ugotavljali, kateri med testiranimi izdelki skrivajo največ ftalatov.

Izdelkih za nego po sončenju (6/2007). Ftalate vsebujejo: Garnier Ambre Solaire Delial, mleko po sončenju, L'Oreal Solar Expertise Apres Pflge, Vichy Capital Soleil mleko po sončenju.

V sredstvih proti celulitu so jih našli v: Bioterm Celluli intense Peel, Clarins Total Lift-Minceur in Lipo Phenol Vegetal Intervention od Yves Rocher-ja.

V sredstvih za nego stopal so ftalati v kremah Gehwol Frische Balsam in Lavande Essentielle Creme deodorant blagovne znamke Yves Rocher.

Pilingi za telo – ftalati so v: Dr. Grandel Vita Body Orange Peel Exfoliating Gel, Adidas for Women Peeling Exfoliante in Palmolive Thermal Spa Massage Duschgel Weisse Tonerde

Losijoni za telo – ftalati so v: Garnier Bodytonic, L'Oreal Nutrilift, Spa Vegetal blagovne znamke Yves Rocher in Vichy Lipostretch

Pene za oblikovanje pričeske – ftalati so v: Chic Styling Mousse, Hairwell Fashion Style, Wella High Hair, Catwalk Tigi, Dove Wolumenschaum, Loreal Studioline Volum.

Rekorderji po vsebnosti ftalatov pa so vse-kakor parfumi. Neoporečnih skoraj ni (razen če poiščete certificirane naravne dišave). Na testu ni bilo izdelkov z oceno zelo dobro ali dobro. Kot solidna so ocenili Armani Code Pour Femme in Bruno Banani About Women. Večina ostalih vsebuje 10 do 1000 mg/kg ftalatov. Rekorderji, ki vsebujejo več kot 1000 mg/kg ftalatov, so: Paris Hilton EdP, Sport Jil Sander For Women, Agent Provocateur Edition Porcelaine, Alien, Annayake Pour Elle, Black Kenneth Cole for Her, Bulgari Eau Parfume Au The Rouge, Burberry Brit Red Special Edition, Davidoff Cool Water Game pour Femme, Dolce&Gabbana Light Blue, Esprit Collection Woman, Euphoria Calvin Klein, Jette Joop, Live Jennifer Lopez, Miss Sixty, Prada in Roberto Cavalli Serpentine.

Vir: Oeko Test Jahrbuch für 2008

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki »Skupaj razkrivamo« preberite celotne rezultate nekaterih testov in razlago vseh škodljivih snovi. Oglejte si sloverček škodljivih snovi A-Z.

Nega las s preparati Dr.Hauschka



Preparati negovalne linije za lase Dr.Hauschka so varni, popolnoma naravni in predvsem učinkoviti. Lasem podarijo naraven lesk in ohranjajo zdravo lasišče, kar je osnova za krepke in močne lase:

- **Šampon makadamija, pomaranča** - pridobljen iz eteričnih olj pomaranče, rdeče pomaranče in makadamije za normalne lase
- **Šampon kapucinka, limona** – z dodatki eteričnih olj limone in grenivke in izvlečki zdravih rastlin kapucinke in je primeren za normalne do mastne lase
- **Šampon marelica, rakitovec** – šampon z naravnimi eteričnimi olji mandarin in cvetov pomaranče nežno aktivira občutljivo lasišče in poškodovane lase
- **Balzam jojoba in navadni slez** – intenzivna nega las za zaščito, prožnost in volumen las

Linijo za nego las dopolnjujeta še preparata za poživljajočo in intenzivno nego:

Neemov losjon za lase - krepilen in poživljajoč losjon za vse vrste las
Neemovo olje za lase - intenzivna nega za obremenjene lase in razdraženo lasišče

Ekskluzivni distributer za Slovenijo: Nutex, d.o.o. PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale, tel: 01 721 94 71, fax: 01 721 94 73, email: info@nutex.si,

splet: www.drhauschka.si

Afrodizični recepti

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



Solata poželenja

Potrebujemo:

100 g listov mlade špinacea
100 g rukole
2 korenčka
½ avokada
50 g pinjol
hladno stiskano arganovo olje
limona
1 strok česna
zeliščna sol

Priprava:

Mlade liste špinacea in rukole operemo ter ju natrgamo na zelene koščke. Dodamo grobo naribano korenje, in rezine avokada. Prelijemo s prelivom iz olja, limone, strtega česna, zeliščne soli in premešamo. V preliv lahko dodamo tudi žličo tahini namaza. Potresemo s čez noč namočenimi pinijevimi (ali sončničnimi) semeni.

Komentar:

Rukola in listi mlade sveže špinacea krepijo spolno poželenje in moč. Afrodizično moč semen rukole so poznali že stari Grki, danes pa lahko ta semena uporabljamo za kaljenje. Korenje se kot korenasta zelenjava in bogat vir beta karotenov in vitaminov B ponaša z ugodnim učinkom na spol-

ne organe in hormonski sistem. Avokado vsebuje lahko prebavljivo maščobo z visokim deležem nenasičenih maščobnih kislin, vitamine E, B kompleks in številne minerale. Snovi v avokadu stimulirajo delovanje spolnih žlez. Z visoko vsebnostjo esencialnih maščobnih kislin in številnih vitaminov se ponašajo oreščki, semena in seveda iz njih pridobljena olja. Tako nas ščitijo pred prezgodnjimi procesi staranja, vnetnimi procesi in negativnimi učinki sodobnega življenja.

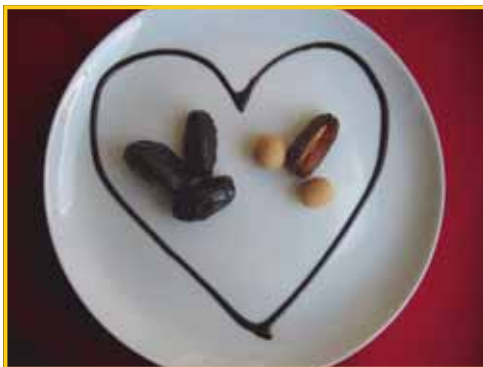
Čokoladni datlji polnjeni z medenim marcipanom

Potrebujemo:

100 g mandljev
50 – 60 g medu
10 večjih svežih datljev
100 g temne čokolade
1 j. žlica kokosove maščobe

Priprava:

Iz namočenih, olupljenih in popolnoma zmletih mandljev in kristaliziranega medu v dobrem mešalcu pripravimo medeni marcipan. Ponudimo ga lahko samostojno, lahko pa z njim napolnimo izkoščičene sveže datlje. Za še večji užitek jih namočimo v raztopljeno temno čokolado, kateri smo dodali malo kokosove maščobe. Namesto



Sezam je zakladnica koristnih rudnin in energije.

Tahini je krema iz mletega sezama, ki jo lahko uporabimo, kot dodatek jedem, v kremah, namazih, sladica ali polivkah za solato.

Lahki oz. svetli tahini je blagega okusa in svetle barve.

Temni vsebuje več rudnin, je močnejšega okusa in temnejše barve.

Sunita Tahini poiščite v trgovinah z zdravo prehrano.

Več o Sunita Tahini namazih preberite na www.zazdravje.net v rubriki »kje se dobi«

marcipana lahko uporabimo amlou, maroško sladico iz mandljev, medu in arganovega olja.

Komentar:

Mandlji so kot odličen vir esencialnih maščobnih kislin, vitamina E in drugih zaščitnih snovi idealen dodatek v prehrani, ki skrbi za zdravje in spolnost. Med poleg številnih zaščitnih snovi vsebuje tudi hormone, encime, aminokisline, ki nas varujejo in zdravijo. Datlji se hvalijo z zelo visoko prehransko vrednostjo, saj vsebujejo aminokisline, zdrave maščobe, minerale, vitamine. So eni izmed najbolj popolnih sadežev. O čokoladi kot hrani bogov ni potrebno izgubljati številnih besed. Vsebuje številne stimulantne, med drugim tudi feniletilamin, ki je živčni prenašalec in nam daje občutke zaljubljenosti.

Ajdova kaša s šparglji in bučnicami

Za 2 osebi potrebujemo:

150 g ajdove kaše
1 č. žlica gorčičnih semen
200 g zelenih špargljev
1 rdečo čebulo
1 manjšo rdečo papriko
1 j. žlica kokosove maščobe
1 j. žlica sezamovega olja
1 j. žlica sojine omake
1 dl vode
1 č. žlico soli
50 g bučnic

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo na vodi v razmerju 1:2.. Kuhamo približno 15 minut, solimo. Posebej v ponvi na kokosovi maščobi prepražimo na drobno sesekljano čebulo, gorčična semena, na trakce narezano rdečo papriko in očiščene, na 3 cm narezane šparglje. Nekaj minut pražimo. Začinimo s sojino omako in zalijemo z vodo. Ko je zelenjava podušena, jo skupaj z namočenimi bučnimi semeni vmešamo v ajdovo kašo. Vmešamo še sezamovo olje.

Komentar:

Ajda spada med jedi, ki krepijo poželenje in spolno moč. Njene beljakovine imajo visoko biološko vrednost – vsebuje vse esencialne aminokisline



in mineral cink.

Šparglji so bogati z beta karotenom, vitaminom C, E in folati. Stimulirajo proizvodnjo spolnih hormonov. delujejo diuretično Imajo čistilni učinek na ledvice, ki so vir in skladišče biopotenciala, ki vpliva tudi na reprodukcijo. Večjo zdravilno moč imajo zeleni šparglji, ki vsebujejo mnogo klorofila, ki nas razstruplja in oskrbuje z energijo. Čebula s svojimi snovmi oživilja spolno poželenje. Česen pospešuje nastanek NO oksidaze, ki ima vlogo pri mehanizmu erekcije, vsebuje pa tudi alicin, ki pospešuje krvni obtok. Gorčična semena so bogat vir esencialnih maščobnih kislin in številnih mineralov, tudi cinka. Pospešujejo cirkulacijo krvi in krepijo spolne žleze. Kot afrodiziak jih omenjajo stari kitajski zapisi. Paprika vpliva na delovanje žlez, ki proizvajajo spolne hormone. Bučna semena vsebujejo mnogo vitaminov, esencialnih maščobnih kislin in pomemben mineral cink, ki sodeluje pri metabolizmu moških in ženskih spolnih žlez. Je sestavni del številnih encimov, ki sodeluje pri številnih kemijskih reakcijah v telesu. Cink je še posebej pomemben v prehrani moških, ker ga le-ti obilo izgubljajo s spolnimi izločki. Sodeluje pri proizvodnji testosterona. Bučna semena vsebujejo esencialne maščobne kisline, iz katerih se tvorijo prostaglandini, ki sodelujejo pri tvorbi hormonov in številnih drugih funkcijah v telesu.

Še več receptov za jedi za izboljšanje spolne moči najdete na <http://www.zazdravje.net/>. Na vas čakata še mangova ledena krema in zelenjavna polenta s pikantno lečo.



Novost na trgu!

Amlou je tradicionalna maroška sladica, ki vam bo vlila nove moči! Popolnoma naravni izdelek iz originalnega hladno stisnjenega arganovega olja, medu in mandljev. Obilo vitamina E, kakovostnih beljakovin in sladkorja vrača moč in obnavlja telo.

Amlou poiščite na vseh prodajnih mestih, ki ponujajo arganovo olje. Ekskluzivni uvoznik in distributer: Argana d.o.o., GSM 040 47 90 20

Info@argana.si, www.argana.si

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

Altermed

Celje, Celjski sejem, 31. maj in 1. junij 2008

PRIPREDITEV

in telesno vadbo vzpostavimo
Brkić, Harmoni program, d.o.o. Zagreb
na rast, Vse-moč d.o.o.

to

trnik, Center Modro jezero
er Grlic, Center Modro jezero
an Šubelj Sagmeister,

lanet, Janko Kač, Izvir d.o.o.
n Indijancev, Mea Valens
ja po žerjavici, Franjo Trojnar
cij nevidnih očem in kako čuti,

nuni dasa, Damo-dar, Društvo za
Celje
ravnavanje presnove,

ja, Bogdan Mak, Zdrava narava d.o.o.
na moč naravnega., Kaj je pogoj,
oderatorka: Sanja Lončar, Društvo Ognjič
adljiva čistila za ohranjanje
io si d.o.o.

a, Jože Grabljevec, Zveza društev

arja Lovšin, Revija Dita

Vesna Forca, Vesna Forca OM s.p.

Sejem nosečnic in

strokovni sodelavec Vi-da
je nutriterapije Ilija
Ondina system d.o.o.
jo SKENAR terapije,
harmonija in zdravje

Drugo

- 14.30-15.15 Dušne povezave-duša dvojčica, dušni plamen,
Shana Folgie, Fortunas d.o.o., P.E. MyChi
15.30-16.15 Skrivnosti sedmih nadangelov, Marjetka Novak, Center Sospita Rea
Silvia Novak&Co k.d.

Zdrav način gradnje

- 16.30-17.15 Pomembnost dobrega počitka-pogovor s specialistom za zdrav
počitek, Jani Savinc, Full-point d.o.o.
17.30-18.15 Kako zdrav je vaš dom- preproste feng šui rešitve za velike
probleme, Tanja Glažar, Feng Shui Arts

Demonstracijski oder

- 10.45-11.15 Podelitev nagrad ob zaključku razpisa »Dokaži, da si ekofrik«,
Ekošola in Slopak
11.30-12.00 Energijski pregled, Andreja Novak, Art Angel
12.15-12.30 Masaža glave, Milena Cajzek in Jolanda Ziherl Sajko,
Srednja gradbena šola Maribor
12.45-13.30 Modna revija nakita iz odpadne embalaže in glasbeni nastop
šolskega dueta NIJU, z nekaj skladbami zaigranimi na kante za
smeti, Barbara E. Hernavs, prof. in Bernarda Špegel Berdič, prof.,
Gimnazija Celje – Center
13.45-14.15 Izdelovanje maka iz krep papirja, Nina Cerkovnik in Melita Zorc,
OŠ Log Dragomer
14.30-15.00 Energijski pregled, Andreja Novak, Art Angel
15.15-15.30 Pokrivala iz odpadnega materiala, Urška Sovinc, OŠ Bistrica ob Sotli
15.45-16.15 Zvočna masaža s pojočimi posodami, Mojca Malek, Muza s.p.
16.30-17.00 DETENSO® terapija hrbtenice, Antonina Rome in Mojca Amon,
Prosper d.o.o.

NOVOST: DEMONSTRACIJSKA KUHINJA V DVORANI D - Priprava hrane za dušo in telo

V demonstracijski kuhinji si boste lahko ogledali in naučili kako se pripravijo
zdrave jedi in zdrava peciva.

- 09.40 Predstavitev izdelave pletenice, Apolonija Lipovšek, Živilska šola Maribor
10.00 Celovit prikaz priprave zdravega obroka, Vitomirka Markovič, CUDV Draga, Ig
11.00 Kaljenje in uporaba kalčkov, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
11.40 Priprava sladkega kokosovega namaza, Matjaž Kaloša, Društvo Ognjič
12.00 Priprava biskvita brez jajc in bele moke, Maria Kočever Fetah
13.00 Priprava vodnih vlivancev brez jajc, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
14.00 Zdrave sladice s suhim sadjem, Društvo Ajda Gorenjska
15.00 Priprava sojinega mleka in jogurta, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
16.00 Priprava jedi iz tofuja (namazi, gratiniranje s tofujem, mariniranje),
Maria Kočever Fetah
17.00 Zdravilna in kreativna uporaba začimb, Sanja Lončar in Maria Kočever
17.40 Priprava zaseke in zeliščnega masla brez holesterola,
Matjaž Kaloša, Društvo Ognjič
18.00 Priprava zdrave hrane za dojenčke, Vanja Flucher, Biovan d.o.o.

Zunanji prostor



re, Maria Ana Kolman, Sequoia d.o.o.
Alenka Leonarda Merhar,
eros
pija in predstavitev projekta »Pot
dromeda, Društvo Mary Poppins
enje-pot radosti in modrosti,
e Slovenija
a, Miran Šubelj Sagmeister,

Kolumb
u in zdravljenju raka in

ativna telesa in prostora,

v družini pojavi ta bolezen,

daja, moderatorka: Sanja Lončar,

Vlado Began, Društvo za osvoboditev

u

Rajko Škarič, Društvo Ognjič
dr. Stefano Scoglio (strokovni
er za raziskovanje nutriterapije Italija

pravki iz zelišč,

odrekanja, Mojca Čepuš,

e vode, Miloš Mesec, Mesec d.o.o.

osti in zaščita,

tev imunskega sistema,
(avec Vi-da studio d.o.o.),
Italija

uden, Most-si d.o.o.

radikalom, ing. Jože Majes,
jske

otikov, dr. Adriana Dolinar in

kih in kristalnih skled,

Demonstracijski oder

- 11.00-11.30 **Energijski pregled**, Andreja Novak, Art Angel
11.45-12.15 **Z Hare Krišna mantro do boljšega razpoloženja**, Gargamuni dasa,
Damo-dar, Društvo za popularizacijo Hare Krišne gibanja, Celje
12.30-13.00 **Bownova terapija**, Andreja Korošec, Ondina system d.o.o.
13.15-14.00 **Igra: Klara reši svet**, OŠ Polhov Gradec
14.15-14.45 **Izdelava "mokonov" (balon, moka, volna, alkoholni flumastri)**,
OŠ Borceva za severno mejo Maribor, Ajda Bračič-Petrič
15.00-15.30 **Energijski pregled**, Andreja Novak, Art Angel
15.45-16.15 **Biokomunikacija s Quantecom**, Manja Vrenko, Manipet d.o.o.
18.00-18.30 **Podelitev nagrad žrebanja za obiskovalce**

NOVOST: DEMONSTRACIJSKA KUHINJA V DVORANI D - Priprava hrane za dušo in telo

V demonstracijski kuhinji si boste lahko ogledali in naučili kako se pripravijo zdrave jedi in zdrava peciva.

- 10.30 **Priprava zaseke in zeliščnega masla brez holesterola**,
Matjaž Kaloša, Društvo ognjič
11.00 **Priprava vodnih vlivancev brez jajc**, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
11.40 **Petkova solata**, Matej Lovšin, Revija Dita
12.15 **Priprava sladice brez jajc, mleka, bele moke in sladkorja**, Maria Kočevnar Fetah
13.15 **Priprava sojinega mleka in jogurta**, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
14.00 **Priprava jedi iz tofuja (namazi, gratiniranje s tofujem, mariniranje)**,
Maria Kočevnar Fetah
15.00 **Kaljenje in uporaba kalčkov**, Ivo Krebs, Mediacor d.o.o.
15.40 **Priprava sladkega kokosovega namaza**, Matjaž Kaloša, Društvo Ognjič
16.00 **Priprava zdrave hrane za dojenčke**, Vanja Flucher, Biovan d.o.o.
17.00 **Zdravilna in kreativna uporaba začimb**, Sanja Lončar in Maria Kočevnar

**V ceno vstopnice je vključen
prost vstop na vsa predavanja!**

Nagrade za obiskovalce:

žrebanje v nedeljo, 1. junija 2008, ob 18.00 uri
na demonstracijskem odru v dvorani D

1. nagrada:
ELEKTRIČNI MLIN ZA MLETJE ŽIT IN STROČNIC OKTAGON 1 v vrednosti 350,00 EUR

2. nagrada:
VEČNAMENSKI APARAT VEGAN STAR DR 280 za pripravo mleka iz soje, žit, mandljev, itd.

3. nagrada:
košarica bio pražit Biotop

Nagrado podarjata Celjski sejem d.d. in Mediacor, d.o.o. Šmarje pri Jelšah.



Celjski sejem d.d. Celje



Zdrava kuhinja na sejmu
- jedi iz ekološko pridelanih živil!

Dokončen program bo objavljen na spletni strani



PONEDELJEK, 26. MAJ

Nosečnost, porod in poporodno obdobje

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 20.30 ure.

Vodi: dr. Zalka Drglin Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79

Organizira: Združenje Naravni začetki

SREDA, 28. MAJ

Porod: izbira med več možnostmi

V Centru Štorklja Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 20.30 ure.

Vodi: dr. Zalka Drglin Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79

Organizira: Združenje Naravni začetki

SOBOTA IN NEDELJA, 31. MAJ in 1. JUNIJ

Predstavitve dejavnosti slovenskih društev za biološkokodinamično gospodarjenje Ajda in Zveze društev Ajda, Demeter

Sejem Altermed, Celje

NEDELJA, 1. JUNIJ

Strokovni izlet v Belo krajino

Odhod z avtobusne postaje Lesce, ob 6:30.

uri, Kranj, Globus 6:50, Ljubljana, Šiška 7:20

Na poti se nam bo pridružila makrobiotičarka Ica. Pri biodinamičarki in zeliščarki Anki Cernec bomo imeli skromno kosilo. Povratek v večernih urah.

Ob polni zasedenosti avtobusa bo cena prevoza 15 EUR.

Prikaz filma o biodinamični kmetiji Sekem, v Egiptu, ogled kmetije, nakup zeliščne soli.

Prijave zbirata, do zasedbe avtobusa, med 19. in 21. uro, Silva: tel. 05-90-18-849 in Monika: tel. 04/530-56-50.

PONEDELJEK, 2. JUNIJ

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., vodi ga Dejan Putrlje, univ.dipl. biolog, pedagoški delavec. Cena je 70 EUR in vsebuje 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do **29. maja, 2008**. Prijave in informacije: 01/ 54 63 201, GSM: 041/ 540-942, www.higeja.si

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

Spremljevalci oziroma spremljevalke pri porodu

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 20.30 ure.

Vodi: Irena Šimnovec. Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79

Organizira: Združenje Naravni začetki

TOREK, 3. JUNIJ

Spoznavanje zdravih rastlin v naravi

Zbor ob 17. uri, v samostanu Stična

Predvidena lokacija Obolno. Delavnico bo vodil Jože Kukman. Informacije: 051/360-477

SREDA, 4. JUNIJ

Porodne izkušnje

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 20.00 ure.

Vodi: Petra Mihalek Novak, dr. med. Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79

Organizira: Združenje Naravni začetki

ČETRTEK, 5. JUNIJ

Resnice in zmote o maščobah

Borovnica, dvorana nad vrtcem ob 19:30

Kako je možno, da vam margarine lahko dvignejo holesterol, kljub temu, da ga ne vsebujejo? Kako je možno, da nekateri uživajo ocvirke in polnomastno mleko, imajo pa manj težav s holesterolom kot tisti, ki so pozorni na vsak gram zaužite maščobe? Marsikaj, kaj smo do sedaj vedeli o maščobah, nove raziskave izpodbijajo. Če bi radi vedeli več o tem, kaj, kako in zakaj jesti ter kako se na naraven način znebiti škodljivega holesterola, vas vabimo na predavanje Sanje Lončar in Rajka Škariča.

ZAČETNICA – podporna skupina za mamice z dojenčki

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

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

Organizira: Združenje Naravni začetki

PETEK, 6. JUNIJ

Tečaj refleksne masaže dlani

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni tečaj, ki poteka preko vikenda, vodi Dušan Kopušar, refleksoterapevt in tuinolog. Po uspešno opravljenem izpitu dobijo tečajniki diplomu, ki omogoča **zaposlitev** in - ob izpolnjevanju drugih pogojev - **pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije refleksoterapevt**. Tečajniki so vpisani tudi v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena tečaja je 200 EUR. Prijavite se lahko do **4. junija, 2008**. Prijave in informacije: 01/ 54 63 201, GSM: 041/ 540 942, www.higeja.si

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

Predavanje Nosečnost in porod –

odpravimo strahove

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 19.00 ure.

Vodi: Petra Mihalek Novak, dr. med. Prosimo za prijave! Informacije: 041 66 39 49.
Organizira: Združenje Štorklja.

Seminar športne masaže

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, vodi Jure Tušek, manualni terapevt in absolvent osteopatske medicine. Izobraževanje iz športne masaže je končal po programu italijanskega Olimpijskega komiteja, v okviru katerega sodeluje s klubi v različnih športnih panogah.

Udeleženci seminarja dobijo potrdilo in so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena seminarja je 250 EUR in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do **4. junija, 2008**. Prijave in informacije: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

SOBOTA, 7. JUNIJ

Ekskurzija v Avstrijo - ogled dveh biodinamičnih kmetij

in Gospe Svete. Cena izleta je 25 EUR. Prijave in informacije sprejema g. Miha Kosec, telefon 051/330-242, do zasedbe avtobusa.

Organizira: Društvo Ajda, Domžale.

Tečaj refleksne masaže stopal

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

50-urni tečaj, ki poteka preko vikendov. Predavatelj sta Željko Radmanovič in Dušan Kopušar, refleksoterapevti in tuinologi. Po uspešno opravljenem izpitu dobijo tečajniki diplomu, ki omogoča **zaposlitev** in - ob izpolnjevanju drugih pogojev - pridobitev **nacionalne poklicne kvalifikacije refleksoterapevt**. Tečajniki so vpisani tudi v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena tečaja je 530 EUR in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do **6. junija, 2008**. Prijave in informacije: 01/ 54 63 201, GSM: 041/ 540 942, www.higeja.si

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

Delavnica Kako doseči kvaliteten gibalni razvoj pri dojenčku

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 9.00 do 13.00 ure.

Vodi: Jožica Potrč, dipl. nevrofizioterapevtka. Prosimo za prijave! Informacije: 041 66 39 49.

Umetnost dojenja in premagovanje težav

Koper, Studio Maja, Ferrarska 8, ob 10. uri

Vodi: Tanja Potočnik. Prosimo za prijave! Informa-

cije: 051 245 013, 05 639 20 13 ali

info@mamazofa.org

Organizira: Združenje Naravni začetki

PETEK, SOBOTA IN NEDELJA, 6., 7. in 8. JUNIJ

Seminar o zdravilnih rastlinah

Začetek v petek, ob 17. uri, v samostanu Stična

V soboto dopoldan predavanja, popoldan spoznavanje zdravilnih rastlin na terenu. V nedeljo dopoldan predavanja, zaključek po kosilu, ob 13. uri. Možnost nastanitve s polnim penzionom, v samostanu. Seminar bo vodil g. Jože Kukman. Več informacij: 051/360-477.

PONEDELJEK, 9. JUNIJ

Predavanje Zdrava prehrana med nosečnostjo, dojenjem in v drugih življenjskih obdobjih

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 17.00 do 18.00 ure.

Vodi: Katarina Leskovšek, univ. dipl. živilska tehnologinja. Prosimo za prijave! Informacije: 041 66 39 49. Organizira: Združenje Štorklja.

Izzivi poporodnega obdobja

V Centru Štorklja, Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9; od 18.00 do 20.30 ure.

Vodi: mag. Radmila Pavlovič. Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 01 544 34 79
Organizira: Združenje Naravni začetki

SREDA, 11. JUNIJ

ZAČETNICA – podporna skupina za mamice z dojenčki

Ljubljana, Knjižnica Jožeta Mazovca, Preglov trg 15, od 10.00 do 12.00 ure

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

Komunikacija za boljše odnose

Ljubljana, Ul. Luize Pesjakove 9, od 18.00 do 20.30. ure

Vodi: Sabina Lenarčič. Organizira: Združenje Naravni začetki. Prosimo za prijave! Info: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org,

ČETRTEK, 12. JUNIJA, 2008

Pradavanje: Vrt naš zdravilni gaj

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

O subtilnih energijah narave bo predavala Nataša Zorc, Duhovna univerza. Narava je zdravilna že sama po sebi. V njej pa je še neodkrita, vendar delujoča dimenzija: nevidni vrelci živahnih energij, svetlobna središča - črke in svetlobno ožilje energijskih tokov. Vsak prostor ima potenci-

ale subtilnih energij. Če jih pravilno aktiviramo, ustvarjajo zdravilnost in lepoto, ki nas izpolnjuje in pomirja. Kako zaznati in kako ravnati s prostorskimi subtilnimi energijami?

Organizira: Klub CDK, Nova Gorica.

Predavanje: Višji Jaz - priprava na posvetitev

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

Predava dr. Andrej Fištravec. Organizira: Društvo Ajda, Domžale.

SOBOTA, 14. JUNIJ

Dan ekoloških vasi

Naklo, Vita Center od 9:00 do 20:15

S predavanji bodo celostno osvetlili različne vidike ekoloških vasi oziroma trajnostnega sobivanja: socialno plat, arhitekturo, preskrbo in konkretne izkušnje gradnje. Sliko bosta dopolnili predavanji o stanju okolja v Sloveniji in izkušnja enomesečnega šolanja za ekološke vasi v Findhornu.

Poseben del bo namenjen **predstavitvi slovenskih projektov in iniciativ**. Vabljeni vse skupine in posamezniki, da svoje delo, izkušnje in ideje podelijo v kratki predstavitvi.

Dan bodo zaključili z **okroglo mizo**, ki bo posvečena sodelovanju in skupnemu prispevku k uresničevanju idej trajnostnega sobivanja.

Kotizacija 10 EUR bo namenjena skupnemu kosilu. Dodatne informacije in prijave: www.ekovas.si, info@ekovas.si ali na recepciji Vita Centra 04/2519 558, 031/367 896

Otrokov razvoj in novi odnosi v družini

Koper, Studio Maja, Ferrarska 8, ob 10. uri

Vodi: mag. Natalija Bilobrk. Prosimo za prijave! Informacije: 051 245 013, 05 639 20 13 ali info@mamazofa.org

Organizira: Združenje Naravni začetki

NEDELJA, 15. JUNIJ

Delavnica z Dariom Cortesejem Nabiranje samoniklih užitnih rastlin.

Dobimo se pred osnovno šolo Antona Janše, v Radovljici, ob 9.00 uri.

Obvezne prijave na tel.: 05-901-88-49 in 04-530-

56-50. Prispevek za predavatelja: 10 EUR.

Organizira: Društvo Ajda, Gorenjska

SREDA, 18. JUNIJA

Zelišča za ljudi in živali ter odgovori na vprašanja

Zadružni dom Zadvor, Cesta II.grupe odredov 43, Ljubljana Dobrunje ob 20. uri

Predavanje oziroma okrogla miza pod vodstvom gospe Terezije Nikolčič. Informacije na telefon 041 364 897. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 19. JUNIJ

ZAČETNICA – podporna skupina za mamice z dojenčki

Kranj, Huje 23 a, od 10.00 do 12.00 ure

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

Organizira: Združenje Naravni začetki

PETEK, 20. JUNIJ

Tečaj klasične masaže

Dijaški dom, Cankarjeva ulica 5, Koper

45-urni tečaj, ki poteka preko vikendov, vodi Jure Tušek, manualni terapevt in študent osteopatske medicine. Po uspešno opravljenem izpitu dobijo tečajniki diplomu, ki omogoča **zaposlitev** in - ob izpolnjevanju drugih pogojev - pridobitev **nacionalne poklicne kvalifikacije maser**.

Cena tečaja je 480 EUR in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do **18. junija, 2008**.

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

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

SOBOTA, 21. JUNIJ

Praktično izobraževanje

Okopavanje, zatiranje plevelov in glivičnih bolezni. Košnja trave, sušenje. Odkopavanje in zakopavanje kopriv. Izdelava kravjeka po Mariji Thun. Mešanje gnoja iz roga - proti suši.

Organizira: Društvo AJDA, Gorenjska

PETEK, 27. JUNIJ

Seminar kraniosakralne terapije

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, vodi Željko Radmanović, manualni terapevt in kraniosakralni terapevt. Kraniosakralne terapije se je

www.harmony.hr

HARMONY PROGRAM

Poletni tedenski programi na otoku Pašmanu:
skrbna vegetarijanska prehrana, seminarji za osebno rast, dalmatinsko morje, večerni plesi, pohodi, izleti z ladjo ...

Za brošuro nas pokličite na 041 982 881

učil pri Upledger inštitutu in na British College of Osteopathic Medicine, v Londonu, trenutno pa nadgrajuje svoje znanje na International College of Osteopathic Medicine, v Milanu.

Kraniosakralna terapija je izjemno nežna in hkrati izjemno **učinkovita tehnika uravnavanja kraniosakralnega impulza**. Terapevt na podlagi zaznavanja kraniosakralnega ritma ugotavlja telesno stanje in odpravlja morebitne motnje.

Udeleženci seminarja dobijo potrdilo in so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

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

Prijavite se lahko do **25. junija, 2008**. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

Organizira: Higeja, šola za maserje in terapevte.

JULIJ

Vikend seminarja na planini Grohot, pod Raduho

V gorskem raju v osrčju Kamniških planin bomo dva vikenda spoznavali zdravilne rastline, poslušali o najnovejših dognanjih na področju zdravilnih rastlin, spoznavali zdravilno moč gline, delali pripravke iz zdravilnih rastlin po starih receptih. V nedeljo se bomo povzpeli na mogočno Raduho.

TERMIN: **11. do 13. julij, 2008**

TERMIN: **25. do 27. julij, 2008**

Prijave in informacije sprejema KMETIJA ZDRAVILNIH RASTLIN PLAVICA, tel: 07/ 30 66 259.

gsm: 040/ 72 52 40, E pošta: majes@siol.net,

Program si lahko ogledate na : www.plavica.si

Vaša skrb za prehrano

Bi radi vedeli ali se pravilno prehranujete, kako si s hrano in zelišči sami izboljšate zdravje, počutje in vitalnost?

Od 1. do 8.8. vabljeni na delavnice Maure Arh »Prehrana bodočnosti« ki bodo na otoku Pašmanu.

Maura Arh, univ. dipl. prof., oec.; tel.: 05/3032043 ali na 041/988 176!

Naših novic hitro zmanjkuje na info točkah.

Ne zamujajte pomembnih dogodkov!

Zagotovite si svoj izvod pravočasno!

Nakažite 7 EUR prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec prišle na zeleni naslov.

Prispevek nakažite na račun:

TR 02011-0255748080

Prejemnik: Društvo Ognjič, Muchejeva 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 damjana.goter@gmail.com. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemo-teno prihajala na vaš naslov.

Dogodke, ki prispejo prepozno za objavo, dopolnitve in morebitne popravke koledarja ter aktualne novice spremljajte na www.zazdravje.net

Če želite brezplačne dopolnilne e-novice, pošljite svoj e-naslov na info@zazdravje.net

Seznam vseh info točk, na katerih lahko naše tiskane novice prevzimate brezplačno preberite na www.zazdravje.net v rubriki info-točke.

Impresum:

Novice »Skupaj za zdravje človeka in narave« so mesečno glasilo projekta

»Skupaj za zdravje človeka in narave«.

Izdaja: Društvo Ognjič, Muchejeva 5, Ljubljana.

Urednica: Sanja Lončar

Naklada: 20.000 izvodov.

Kontakti: E-mail info@zazdravje.net,

041 770 120, tor.-pet od 9-12 in od 14-16. ure

Oglasno trženje: Frontier d.o.o.

Fotografije: Frontier in avtorji prispevkov.



Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!



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

Iberogast®

Uporaba pri:

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



Rowachol®

Uporaba:

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



FUNKCIONALNE PREBAVNE TEŽAVE

ŽOLČNE TEŽAVE

Pervivo®

Uporaba:

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



Molkosan®

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

BREZPLAČNI
VZOREC



POLNOST, ZA ŽIVAHNEJŠO PREBAVO

REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

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

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

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

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

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

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

Skupaj za zdravejšo prebavo in naravo