



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ junij, 2009

brezplačen izvod



Tema meseca:

Cena lepote

Vse za zdravje, lepoto in dobro počutje!

**ZDRAVILA
BREZ
RECEPTA**

**NARAVNA
PREHRANSKA
DOPOLNILA**

**ORGANSKA
KOZMETIKA**

**EKOLOŠKA
PREHRANA**

**BIO
BREZGLUTENSKA
ŽIVILA**



pharma+care

KRANJ

Mercator Primskovo
T: 04 204 32 02

pharma+care

LJUBLJANA

Mercator Nove Jarše
T: 01 541 60 70

vita+care

NOVA GORICA

Qlandia
T: 05 620 22 10

vita+care

MARIBOR

Qlandia
T: 02 620 48 00

AKCIJSKA PONUDBA

**KREMA ZA SONČENJE
LOVEA SPF 50
BIO, 50 ml**

~~14,99 €~~
-15%
12,74 €



**OLJE AMAN PRANA
RDEČA PALMA
BIO, 325 ml**

~~9,99 €~~
-10%
8,99 €



**BIO SADNA REZINA
VITANA
več okusov
60 g**

2 za ceno 1
-50%
1,99 €



**TEMNA ČOKOLADA
AMORE BIO 72%
BIO, 100 g**

~~2,19 €~~
-10%
1,97 €



Ponudba velja od 01.06. do 30.06.2009 v prodajalnah VitaCare in PharmaCare.
Popusti se obračunajo pri blagajni, ob nakupu izdelka. Popusti se ne seštevajo.
Slike so simbolične. Za morebitne napake se opravičujemo.

KUPONČEK



10% popust
ob nakupu
suhga sadja
in oreščkov
TO GO
Neuform

www.pharmacare.si

Da ne zamudite pomembnih dogodkov ...

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

TRR 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Mucherjeva 5, Ljubljana, Namen: Prispevek za obveščanje.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljatelj prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete na e-mail info@zazdravje.net. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

Povejte na glas

V okviru projekta »Še vsaka je rodila!«
- **Pravice žensk v obporodnem obdobju pozivamo uporabnice, da nam sporočijo svojo obporodno izkušnjo v zdravstvenem sistemu (bodisi pozitivno, bodisi negativno).**

Svoje izkušnje sporočite na info@mamazofa.org ali na 01/544-34-79 ali na 030/321-355.

Združenje naravni začetki vabi mlade starše in tiste, ki bodo to kmalu postali, da se jim pridružijo na zanimivih srečanjih, polnih koristnih napotkov, nasvetov in izmenjave izkušenj v zvezi z nosečnostjo, porodom, poporodnim obdobjem in sprejemanjem vloge starša.

Srečanja se odvijajo v Ljubljani, v Knjižnici Fužine, Preglov trg 15, in v Kranju, v prostorih Društva Auris, Huje 23a.

Vse podrobnosti in informacije o posameznih srečanjih boste izvedeli na: 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org, seznam srečanj pa redno objavljamo tudi v Koledarju dogodkov na našem portalu www.zazdravje.net.

**Podprto s subvencijo Islandije, Lihtenštajna in Norveške preko Finančnega mehanizma EGP in Norveškega finančnega mehanizma.*

Cena lepote!

Prepričaj žensko, da je grda, in boš bogat. To je izrekel lastnik znane kozmetične hiše in ima prav. V njem se zrcali bistvo današnjega časa. Vmes pa so dojeli, da so tudi moški potencialni kupci lepote, moškosti, uspešnosti in zdravja, zato se v zadnjem času z vsemi močmi spravljajo tudi nanje.

Prepričaj človeka, da mu nekaj manjka, in mu obljubi, da je tvoj izdelek ali storitev odgovor na to potrebo (četudi to še zdaleč ni res), in boš bogat.

Resnica je, da vsi pogrešamo le eno – brezpogojno ljubezen. Vendar ta ni na prodaj!

Naprodaj pa so zato sredstva, ki ljubezen in samospoštovanje pogojujejo z obsegom vaših bokov, barvo in gostoto las, zategnjenostjo kože, velikostjo oprsja, polnostjo ustnic, vonjem telesa, z belino zob, dolžino trepalnic, debelino higienskega vložka, gladkostjo nog, znamko na vaših oblačilih in s tem, koliko so po desetih pranjih obledele barve na vaši obleki. Tako nastajajo slogani, ki nimajo veliko skupnega s zdravo pametjo, pa jih kljub vsemu vsak dan poslušamo in celo vplivajo na našo izbiro.

Foto: Rajko Škarič

»Ker se cenite«, bi morali prevesti: Ker se ne cenite takšne, kot ste, kupite naš izdelek.

»Zdravje je osnovno, začnite pri svoji koži« – pravilneje bi bilo: Zdravje je osnovno, zato začnite pri svoji prebavi, črevesju, izbiri hrane, zmanjšanju stresa ... in se bo takoj poznalo tudi na zdravju vaše kože. Zagotovo je zelo drzno, da so do prekratkih takšen slogan uporabljali ponudniki, katerih izdelki vsebujejo tudi zdravju potencialno škodljive snovi.

»Objem ljubezni« – verjemite, da bo vsak malček bolj vesel resničnega objema kot objema sintetičnih dišav, pridobljenih iz nafte in ojačanih s ftalati, ki potencialno ogrožajo reproduktivne organe.

Če bi vas ponudbe in obljube stale le denarja, se z njimi v našem projektu ne bi ukvarjali. Težava je v tem, da vas danes veliko promoviranih izdelkov lahko stane tudi zdravja. Zato upamo, da vas bo ta številka oborožila z dragocenimi podatki in vas spodbudila, da več poslušate sebe in manj promocijska sporočila. Ker se zares cenite!

Sanja Lončar, urednica



V junijskih novicah preberite:

Pasti hitrih diet	4
Bližnjica do lepe kože?!	8
Lepota od znotraj	10
Strupeni seks	13
Kako dobro ste »zlepljeni« skupaj?	15
Kako prefiltrirati svoje telo?	16
Lepa in/ali zdrava nosečnica?	18
Resnica o kokosovem olju	24
Tega se z denarjem ne da kupiti!	26
Recepti za razstrupljanje	28
Koledar dogodkov	30





Pasti hitrih diet

Tekst: Sanja Lončar

Ni ženskega časopisa, ki bi si drznil preskočiti rubriko z dietami. Vsak mesec tako beremo o novih, vročih, modernih dietah, kot da bi šlo za nove modele čevljev. In skoraj vsak mesec se pojavi svetovni strokovnjak ali znana medijska oseba, ki je ugotovila nekaj, kar ni nihče pred njo, in sicer, kako se lahko prenaedate, ne da bi se vam poznalo, oziroma kako lahko v sedmih dneh izgubite deset kilogramov.

Vsakič, ko mi nabiralnik natlačijo s prospekti, berem o tej in oni naravni formuli, ki jo priporoča doktor »XY« in ki obljublja, da vas bo rešila vseh odvečnih kilogramov hitro in brez posledic za zdravje. Zraven so pričevanja, slike »prej« in »po-tem«, vse skupaj pa opremijo še z naročilnico, v katero vpišete, koliko kilogramov želite izgubiti, in jo nato pošljete, tako kot otroci pošiljajo svoje želje božičku.

Kadarkoli to berem, pomislim: »Saj ni mogoče, da bi kdo nasedel tej objavi.« Ko pa zagledam enak

oglas v še desetih medijih, si mislim, da bo naročnik teh oglasov zagotovo propadel, ker se mu tako velika naložba v oglaševanje ne bo obrestovala. Potem pa enake oglase zagledam tudi naslednji mesec, in mesec po tem, in še naslednje leto ... in začnem dojemati, da je kupcev očitno bilo zadosti in da tej panogi tudi svetovna kriza ne pride do živenga.

Idealna teža? Vprašajte naravo!

Beseda dieta izvirno pomeni način prehrane. V naši družbi pa jo uporabljamo bolj v pomenu korekcijskega ukrepa, ki je potreben, ko se pokaže, da nas je naš način prehrane spravil v težave. Ko gre za telesno težo, sta naša fiziologija in projicirana slika ideala lepote na nasprotnih bregovih. Že skoraj desetletje mediji ustvarjajo mit lepote, ki bi ga po domače opisali z besedami »energijsko prazna, depresivna in anoreksična oseba«. Sočne, zadovoljne in energijsko nabite ženske niso v modi. Zvezdnice iz šestdesetih let prejšnjega stoletja so imele konfekcijsko številko 42, današnje pa se morajo stlačiti v 34 do 36.

Toda telo ima svoj program, ki se ne ozira na modne smernice. V naših genih so milijoni let izkušenj izdelali načrt za preživetje. In ta deluje vedno enako. Če začne telesu zmanjkovati potrebnih hranil, začne podvajati število maščobnih celic. Kadar mu ne omogočite dovolj hranil, telo razume, da se

je »tam zunaj« verjetno začela vojna ali nova ledena doba, in začne shranjevati vsak presežek. Zato se vsaka redukcijska dieta konča s povečanim številom »shramb«, v katere bo telo takoj, ko bo dobilo priložnost, naložilo vsak grizljaj, ki ga boste zaužili. Strokovnjaki temu rečejo JO-JO efekt hitro zgubljenih in še hitreje povrnjenih kilogramov.

Naravni izdelki?

Večina preparatov se hvali z naravnimi formulami. Omenjajo rastlinske izvlečke, 100-odstotno naravnost in tisoče zadovoljnih kupcev, kar bi moralo pomeniti, da je izdelek varen. Pa je res? Ker večina izdelkov, ki jih ponujajo na ta način, ni prestala kliničnih preizkusov varnosti in ni registrirana kot zdravila, je njihov način delovanja in s tem tudi njihova varnost kupcu neznanka. Praviloma vsi izdelki delujejo po enem od treh principov delovanja ali s kombinacijo vseh treh:

1. **močno odvajajo vodo,**
2. **pospešujejo metabolizem,**
3. **zavirajo absorpcijo maščob.**

Najhitrejši učinek dosežemo, če telo ožamemo kot spužvo. Izžeta voda povzroči dramatičen padec teže, a enako dramatično ogroža zdravje. Dehidriranost pa je, verjeli ali ne, eden osnovnih vzrokov debelosti. Mnogi ljudje, posebej ženske, ne znajo ločiti med potrebo po vodi in potrebo po hrani. Telo sporoča, da je žejno, vendar to napačno razumemo kot lakoto in se polnimo s hrano, ki bo za svojo presnovo porabila še več vode. Ko telo trpi zaradi pomanjkanja vode, začne vso razpoložljivo vodo nabirati v tkivih. Zato je zadrževanje vode neposreden znak, da smo dehidrirani, tega pa nikakor ne smemo razumeti, kot da je vode preveč. Ko z različnimi diuretičnimi sredstvi dosežemo, da se zaloge vode praznijo, smo v resnici le povečali žejo telesa in bomo mehanizme varčevanja le okrepili. Namesto diuretikov in praznjenja vode iz tkiv je zato veliko učinkovitejša strategija hujšanja vodo piti. S tem dosežemo več pozitivnih učinkov hkrati. Ko bo telo dojelo, da mislite resno in da »suše« ne bo več, bo začelo prazniti »zajetja«, ki jih več ne potrebuje. Ko boste dosegli primerno hidriranost, boste začeli ločevati tudi med potrebo po hrani in potrebo po vodi. Zato se ne boste po nepotrebnem prenaledali takrat, ko telo potrebuje le vodo.

Kot drugi mehanizem smo omenili pospeševanje metabolizma. V resnici je to pozitiven mehanizem, če ga znate uporabiti modro in z mero. Obstaja veliko naravnih snovi, ki lahko pospešijo izgorevanje. Mednje sodijo ingver, cimet, vse pekoče začimbe, kokosova maščoba in še veliko živil, ki

pokurijo več kalorij, kot jih dajo. Če ta mehanizem uporabljate z občutkom, ste lahko vsak mesec lažji za enega ali dva kilograma, in to brez tveganja za zdravje. Če pa vam kdo obljublja, da boste vsak dan izgubili od pol do enega kilograma zahvaljujoč naravnim izvlečkom, ki pospešujejo metabolizem, pa se je nujno vprašati, kako to deluje.

Predpostavimo, da je v vašem telesu nek šibki člen v verigi prebave. Zagotovo obstaja razlog, zakaj telo ne more presnoviti vsega, kar ste zaužili, in se zato v njem nabirajo »ostanki«. Predpostavimo tudi, da ste potem zaužili čarobno tabletko, ki bo v enem dnevu »skurila« dodatni kilogram hrane. Ali si predstavljate, kaj to pomeni? Normalen človek v enem dnevu zaužije približno kilogram trde hrane. V normalnih okoliščinah bo telo moralo ta kilogram predelati, obdržati, kar potrebuje, in ostalo izločiti. S pomočjo tabletke pa bo iz vas šlo ven dvakrat več, kot boste vnesli. To pomeni, da bodo vsi vaši organi ta dan imeli dvojno delo. Ali jih je kdo vprašal, če to zmorejo?

Predstavljajte si, da vam šef danes naloži dvojno količino dela. En dan bo šlo, tudi nekaj dni boste mogoče uspeli delati dve izmeni. Kaj pa se bo zgodilo, če bo podvojeni napor trajal sedem dni, dva tedna ali še več? Kateri organ bo prvi obnemogel

Prebava?

Odgovor je DDS-1

Številne raziskave so potrdile, da registrirana prehranska dopolnila na bazi klamatskih alg, predelanih po hladnem refrakcijskem postopku ter prebiotiki in probiotiki iz družine L. Acidophilus DDS1 in B. Bifidum delujejo kot zelo učinkovita pomoč pri:

- prebavnih motnjah in vetrovih, zastrupitvah s hrano in/ali vodo, zmanjšani ali oslajeni črevesni flori, med terapijo z antibiotiki in po njej, oslajenem imunskem sistemu, težavah s kožo, kandidi ter podobnih nevroznostih.

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

biološki
certifikat
OTCO



NutriMax NutriFlora FloraZym

VI-DA STUDIO tel.: 01/256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si
več na: www.vidastudio.si

zaradi preobremenitve? Mogoče so izvlečki, ki to dosežejo, res naravni, vendar takšen napor ni naraven, zato ne bodite presenečeni, če bo bilanca takšne hitre shujševalne kure popuščanje srca, izčrpana ledvica ali oslABLjena vranica.

Misija nemogoče

S temi besedami bi lahko opisali tretji princip, ki ga uporabljajo izdelovalci čudežnih tabletk. Nekatere reklame za takšne izdelke vam celo nazorno pokažejo, kako snovi, ki jih prodajajo, vežejo maščobo in onemogočijo, da bi se presnovile. Res je lahko naravno in res lahko deluje, vendar telesa znova nismo vprašali, kaj si o tem misli.

Ko zaužijete maščobe, ima telo nalogo, da jih razgradi. Za ta namen bo žolčnik izločil žolčne soli, ki opravijo vlogo razmaščevalca, potem bodo encimi razgradili zaužito maščobo na maščobne kisline. Če je v naši prehrani dovolj vlaknin, se bodo povezale z maščobami in bodo tako mehansko onemogočile, da bi maščobe prešle v kri. V normalnih mejah je to koristno vedeti in tudi uporabiti. Vendar če uživate preveč vlaknin, se lahko zgodi, da telo ne dobi zadosti maščob, ki so nujne za obnovo celic, živčevja in tkiv ter za tvorbo hormonov in vitamina D.

Če pa so v igri snovi, ki kemično onemogočijo razgradnjo maščob, potem je vaše telo postavljeno pred nemogočo nalogo. Predstavljajte si žolčnik, ki dela »s polno paro«, pa kljub temu ne uspe razpršiti maščob, ki ste jih »konzervirali« s čudežnimi tabletami. Tako kot vi, ko se spravite čistiti štedilnik, bo tudi vaše telo z vsemi močmi soli in encimov poskusilo priti »kemični uganki« do živega. Izčrpavali boste svoja prebavila, ki bodo na koncu klonila in priznala poraz pred izumom genialnega znanstvenika. Ali boste zmagovalci ali poraženec, je odvisno od tega, ali dojamete, da svoj žolčnik in trebušno slinavko potrebujete bolj kot konfekcijsko številko 36.

Rešitve so drugje!

Poglavitni razlog za debelost je, da smo pozabili, da nas ne hrani le fizična hrana. Kitajci pravijo, da moramo vsak dan zaužiti pol hrane in pol prane. Če vas vaši odnosi ne veselijo, če vas vaše delo ne izpolnjuje, potem ste ZARES LAČNI, vendar se te lakote ne da potešiti s kalorijami. Namesto v hladilniku rešitve poiščimo v sebi. Vprašajte se, kaj bi storili, če bi imeli na voljo le nekaj mesecev življenja. Naredite tisto, kar čutite, da je vaš namen, tisto, kar vas najbolj razveseljuje, tisto, kar si že dolgo želite, pa nikoli ni bilo priložnosti, časa,

Kako se znajti med različnimi dietami?

Vse diete, ki telesu odtegnejo pomembna hranila, sprožajo alarm, zaradi katerega telo začneja z varčevanjem in kopičenjem zalog. V to skupino sodijo vse diete brez ogljikovih hidratov, ali brez beljakovin, ali brez maščob ... Enako velja za ločevalne diete, pri katerih ves dan uživamo le eno vrsto živil. Telo nima na razpolago vseh potrebnih snovi, zato so normalni procesi moteni. Ločevanje znotraj ene jedi (npr. škrobni zajtrk, potem pa kosilo, ki kombinira beljakovine in zelenjavo) ni sporno.

Skupni imenovalci vseh dolgoročno uspešnih diet je, da pazijo na polnovrednost živil (sveže in ekološko pridelano), priporočajo več obrokov na dan (pet), da zaradi njih telo ne trpi pomanjkanja, ob tem pa upoštevajo tudi glikemični indeks živil in se izogibajo jedem, ki bodo hitro dvigala sladkor v krvi.

Zahodne diete zelo rade preštevajo kalorije, glikemični indeks, odstotek vlaknin, analizirajo beljakovine in iščejo snovi, ki bi urejale metabolizem. Za zahodne znanstvenike obstaja le tisto, kar lahko dokažejo v laboratoriju oziroma vidijo pod mikroskopom. Kljub temu, da so na ta način marsikaj odkrili, pa njihova spoznanja segajo le do fizikalnih procesov, kar je le delček naše prebave.

Vzhodna umetnost prehranjevanja je veliko bolj celostna, ker poleg snovi upošteva tudi energijo različnih živil, njihovo medsebojno usklajenost in ustreznost določenih živil za različne tipe posameznikov. Hrane ne prebavljamo le fizično in z njo ne hranimo le fizičnega telesa. Zato vam namesto Montinjakove, ločevalne, GI, Atinsonove, DASH, Zone, South Beach in drugih modernih diet raje priporočamo v branje osnove ajurvede, makrobiotike in/ali kitajske tradicionalne medicine.

razumevanja, okolja ... Pozabite na vse razloge PROTI in brezpogojno vzljubite sebe takšne, kot ste.

Paradoksalno, vendar ravno takrat začnejo odvečni kilogrami odpadati sami od sebe, lakota izgine in odkrijete najboljšo dieto na svetu: brezpogojno ljubezen.

Če se cenite, pazite kaj berete

V Franciji so psihiatri ugotovili, da zadošča že, če listate ženske revije le tri minute, in boste začutile, da nekaj z vašim telesom ni v redu. Če temu dodamo še vse oglase na občestnih plakatih, TV zaslonih, v drogerijah ... se lahko vprašamo, kakšna je verjetnost, da se bo povprečna ženska počutila zadovoljna v lastni koži. Zato Francozi zahtevajo zakonodajo, po kateri bodo morali mediji razkriti, v kolikšni meri so objavljene fotografije računalniško obdelane.



Ken Harris, eden najboljših v tem poslu, pravi, da danes ni niti ene fotografije ženskega telesa, ki gre v tisk, ne da bi bila vsaj dvajsetkrat obdelana in usklajevana z željami naročnika. Tisto, kar na koncu vidimo na naslovnica, plakatih in reklamah, so le sanje! Korenček, ki vam ga ponuja industrija in kateremu se ne približajo niti modeli, ki so jih za ta namen posneli.



Priporočamo vam ogled kratkega filma »Seks, laži in photoshop« na spletnem portalu New York Timesa: <http://video.nytimes.com/video/2009/03/09/opinion/1194838469575/sex-lies-and-photoshop.html#>

MAXTRA

nova generacija vodnih filtrov

- ...ČISTA AROMA
- ...ČISTI UŽITEK
- ...ČISTO ENOSTAVNO!

Za več informacij o BRITA vodnih filterih in prodajnih mestih kontaktirajte:

Bogart

tel./fax: 01-562-82-27/28
www.bogart.si

Sanolabor

Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko v specializiranih trgovinah Sanolabor dobite široko izbiro zdravih in naravnih izdelkov?

Ponujamo vam naravna eterična olja, masažna olja, probiotike, superživila, vlaknine Top Fibre, kokosovo maščobo, kakovostne sokove, ter druge izdelke za naravno zdravljenje.

Vabljeni na svetovanja na temo naravnih metod odpravljanja kandidate in naravne zaščite za sonce. Svetovala vam bo Adriana Dolinar.

Nova Gorica, 16. 6. od 10:00 do 13:30
Ljubljana (Cigaletova), 17. 6. od 9:00 do 14:00

Svetovanja so brezplačna. Prosimo rezervirajte svoj termin v omenjenih trgovinah!

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



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

Pred kratkim sem imela v lekarni pogovor z gospo, ki je iskala rešitev za težave s kožo svojega najstnika. Njen sin je »trpel« zaradi drobnih izpuščajev, ki so se mu pojavili okrog ustnic v loku od nosnic navzdol. Z njim je odšla do zdravnika, ta pa mu je predpisal antibiotik. Mama poroča, da se je stanje prvi dan izboljšalo, potem pa je bilo še slabše – še več izpuščajev in grši videz kot prej. Ob ponovnem obisku je zdravnik predpisal dolgotrajno kuro s še močnejšim antibiotikom, opirajoč se na najnoveše študije! Poleg tega pa jima je priporočil še najnovejši kozmetični izdelek, ki se ga dobi le v lekarni. To naj bi bila pomoč pri zunanji negi prizadete kože. A žal tudi po tej nekajtedenski terapiji ni bilo nič bolje. Stanje kože se je po udarnih dozah antibiotikov in z zunanjo nego z inovativnimi kozmetičnimi izdelki težko izgovorljivega imena precej poslabšalo. Prizadeto pa je bilo tudi splošno stanje otroka – padla mu je odpornost, zato je zdaj »trpel« še za prehladom, vnetjem mehurja, pojavile so se prebavne motnje itd., da o skrhani samozavesti otroka, frustraciji staršev in nemoči strokovnega osebja niti ne govorimo.

V to, kaj se je s fantom sprva sploh dogajalo, da je njegova koža okrog ustnic zacvetela, se nihče od udeležениh pri terapiji ni poglobljajal.

Bližnjica do lepe kože?!

Priredila: Adriana Dolinar

Živimo v svetu, kjer je vladar denar in se zaradi dobička pogosto manipulira z resnicami. Na udaru takšnih manipulacij je tudi strokovno osebje, ki mu kozmetična in farmacevtska industrija, pogosto »strežeta« z dvomljivimi raziskavami, nastali mi le z namenom, da pospešijo prodajo tega ali onega izdelka.

Škoda je le, da vse več ljudi zaradi takšnih zlorab izgublja zaupanje v strokovno osebje, čeprav so med njimi tudi takšni, ki ohranjajo ali se ponovno vračajo k bistvu poslanstva zdravnika ali farmacevta. Takšni ljudje se ne pustijo izprijenosti prej omenjenih industrij, temveč ostajajo zvesti samim sebi in »po-klicu«, ki ga opravljajo v dobrobit človeka.

Izpuščaje pri omenjenem fantu zato znajo povezati tudi s prekomerno uporabo zdravil (antibiotikov, kortikosteroidov ...), saj uradna medicina tak pojav celo poimenuje iatrogeni dermatitis – dermatitis, povzročen s prekomerno uporabo prej omenjenih zdravil. Prekomerno uživanje antibiotikov poruši črevesno floro, povzroči razrast gliv in posledično osiromaši telo koristnih snovi iz zaužite hrane, saj se brez koristnih črevesnih bakterij le-ta ne more prebaviti in resorbirati v telo. Te snovi pa so nujne za učinkovito gradnjo, obnovo, razstrupljanje in čiščenje telesa ter s tem tudi zdravja kože. Telo, ki je zasičeno z odpadnimi produkti, se namreč lahko čisti tudi preko kože in s tem na njej lahko povzroča nečistoče.

Če naredimo še korak naprej, dojamemo, da nas začne telo opozarjati na napake, kadar nismo v ravnovesju sami s sabo – na fizičnem, psihosocialnem in duhovnem nivoju – in da koža kot naš največji organ telesa lahko neposredno izraža dogajanje znotraj nas. Tako na njej lahko prepoznamo ali ima oseba težave s črevesjem, z dihalci, se utaplja v žalosti ipd. in pri terapijah damo prednost celostnim in naravnim rešitvam.

Omenjen pojav izpuščajev lahko povzroči tudi katerikoli drug dejavnik, ki posledično poruši črevesno floro (napačna prehrana, aditivi, konzervansi, težke kovine v hrani ali okolju, nezadostno uživanje vode, kontracepcija, stres ...). Več tisoč let stara tradicionalna kitajska medicina pojav izpuščajev v omenjenem primeru – t. j. na poteku meridiana debelega črevesa – opredeljuje kot energetsko neravnovesje na debelem črevesu in

pljučih. To ravnovesje pa lahko zaniha tudi zaradi npr. neutolažljive žalosti, ki tli v človeku.

Zato pri iskanju rešitev težav s kožo premislite o vseh možnih vzrokih: o predhodnih terapijah z zdravili, o prebavnih težavah, stanju črevesne flore in o prehrani otroka, ki je v tem obdobju najbolj na udaru, saj večina ne je doma, prehrana je neredna, nekakovostna (»fast food«). Tudi pijača otrok je pogosto bolj v breme, kot v pomoč pri čiščenju telesa (obarvane, sladke, umetno aromatizirane in s poživili obogatene pijače). Pomembno je tudi, kakšno kozmetiko uporabljajo, saj so otroci te starosti, v fazi zgrešenega »iskanja samozavesti zunaj sebe«, največji uporabniki za telo obremenjujočih konvencionalnih izdelkov. Pozabiti ne smemo tudi pritiskov družbe (vrstnikov, učiteljev), družinskih in osebnih problemov ...

Celostna obravnava ne pozna bližnjic z vsemogočnimi »kremicami« in tabletkami, ampak odkrit in srčen dialog med človekom v stiski in čutečim zdravnikom, terapevtom, farmacevtom ... Za prizadetega je to navidezno daljša pot (v resnici je krajša kot nenehno preizkušanje instant rešitev), vendar pripelje do trajnega izboljšanja stanja – do ravnovesja telesa in duha, kjer izginejo tudi težave s kožo.

Podobno stališče je zagovarjal tudi poznani A. Vogel, zato vam v zvezi z naravnimi rešitvami težav s kožo ponujamo nekaj njegovih nasvetov.

Poskrbite za ravnovesje črevesne flore tudi z uživanjem koncentrirane sirotke (Molkosana). V ta namen jo uporabljate notranje od 1- do 3-krat na dan, zunanje, na koži, pa, kot je opisano spodaj. Pri notranjem jemanju je Molkosan denimo deloval bolje, kakor mnoga dražja zdravila pri lišajih, ekcemih, temenicah ...

Dekleta in ostali, ki bi se radi rešili nadloge z nečisto kožo, morajo najprej uvesti spremembe v dieti. Omejiti je treba porabo maščob na polovico ali dve tretjini in pri tem strogo paziti, da ne jemo nobene segrete masti. Živalske maščobe črtamo z jedilnika. Posladke ali sladkarije močno omilimo ali ukinemo. Jajca (predvsem kuhana) in jajčne jedi so v takšnih primerih strup. Od sirov sta primerna le skuta in sveži sirček. Presno zelenjavo, nebrušen riž, krompir v oblicah, skuto in hren lahko imenujemo zdravila z veliko življenjsko važnih snovi. Močne začimbe pa stanje poslabšajo. Pijte veliko vode, da se strupnine lahko iz telesa izločijo.

Smotrna je tudi uporaba korenčkovega soka, saj eterična olja v korenju delujejo na sluznice in okrepijo prekrvavitev tkiv v želodcu in črevesju. Korenčkov sok deluje uravnavajoče in zato pomaga pri zapeki in driski. Ker so s prebavo pove-

zane tudi mnoge druge težave, kot so glavobol, izpuščaji, nečista koža ..., jih lahko tudi njih odpravimo s korenčkovim sokom. Ženske ga cenijo kot naravno zdravilo, ki notranje deluje na vitkost, in kot lepotilo. S kozarčkom korenja pomagamo tudi jetrom, kadar so, recimo, preobremenjena zaradi presežka toksinov v telesu.

Za zunanjo nego kože uporabljamo izmenično vlaženje (npr. ekcemov) z nerazredčeno sirotko in tinkturo ameriškega slamnika (echinacea). Izmenjujemo ju dnevno. Kadar pri glivičnih boleznih na nogah in nohtih (pa tudi drugje) odpovedo vsa druga zdravila, deluje Molkosan naglo in zanesljivo, če na obolela mesta čez noč pritrdimo z njim namočeno vato ali gazo. Prav pride tudi kot razkužilo za izpiranje lažjih ran. Suho kožo rahlo namastimo z naravno Bioforce kremo. Poleg tega pijemo tinkturo iz divjih mačeh, Viola tricolor. Pri težavah z nečisto kožo lahko uživamo tudi Echinaforce.

Kar se ogrcev tiče, ni priporočljivo njihovo stiskanje, če ne razkužimo sočasno kože z Molkosanom, saj pri stiskanju vnesemo v pore bakterije, ki se (posebno pri vnetih ogrcih) trdno zasidrajo vanje. Če nočemo stanja poslabšati, moramo biti pri tem zelo previdni.

Da bi zaščitili kožo, nosite pri delu z loščili za tla, barvami ali sodobnimi pralnimi praški in čistili zaščitne rokavice.

Pri vsem tem pa je pomembno, da z naravnim načinom življenja skrbimo za splošno zdravstveno stanje, ki bo tudi lepoti kože v veliko korist. V doseganju celostnega ravnovesja na naraven način in brez bližnjic je prava pot tudi do lepe kože in tiste samozavesti, ki nam jo obljublajo reklame.

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





Lepota od znotraj

Tekst: Sanja Lončar

Če omenimo skrb za kožo, nam hitro pride na misel zdravilna moč aloeje (Aloe vera). Redke so zdravilne rastline, ki imajo pri zdravljenju najrazličnejših težav tako zajeten dosje uspehov.

Aloja je zagotovo vodilna rastlina za oskrbo ran, opeklin in drugih težav s kožo. Rane zapira z zaščitnim slojem, ohranja vlago, hladi in blaži bolečine, zmanjšuje srbenje in ob tem koži omogoča "dobavo" množice dragocenih in za celjenje nujnih učinkovin.

Ker mnogi ponudniki vedo, da besedna zveza Aloe vera potrošnikom pomeni nekaj dobrega, je vse več preparatov, ki včasih spornim recepturam primešajo le nekaj aloeje povprečne ali slabše kakovosti, potem jo narišejo na embalaži in si že obetajo denar manj poučenih kupcev. Takih pa je na žalost veliko ...

Skrivnost uspeha aloeje je, da se zna prebiti zelo globoko v kožo in vplivati že na ravni, kjer celice nastajajo. Če pa je aloja le sestavni del kakšnega preparata, je zelo pomembno, da kakšna izmed sestavin ni sporna, ker ji bo aloja kot trojanski konj omogočila, da predre veliko globlje, kot bi sicer. Zato pri nakupu izdelkov za nego kože zelo pozorno preverite, v kakšni družbi je aloja.

Kako se regenerirati od znotraj?

Regenerativne moči na koži poznamo že dolgo. V zadnjem času pa so vse bolj zanimive raziskave, ki odkrivajo mehanizem delovanja aloeje na naše sluznice.

Kako pomembne so naše sluznice, ugotovimo šele, ko z njimi kaj ni v redu. Ko se ugriznemo, ko imamo vaginalna vnetja, ko je grlo "posušeno" ali ko v želodcu in črevesju zapeče, bi dali vse, da se rešimo bolečin in neprijetnega občutka.

Znanstveniki so ugotovili, da je zdravje sluznic ključnega pomena za naše celotno zdravje. Sluznice uravnavajo naše možnosti za pravilno vsrkavanje hranil, obenem pa so zaščita in filter. Dokazana je neposredna povezava med zdravljenjem alergij in obnovo oziroma regeneracijo sluznic. Tudi po kemoterapijah, ki močno prizadenejo sluznice, je hitrost okrevanja odvisna od tega, kako hitro jih bomo regenerirali. Neposredno pod sluznico tankega črevesa imamo pomembne celice, ki skrbijo za delovanje našega imunskega sistema. Če je sluznica poškodovana, se to pozna tudi kot slabljenje naše obrambe. Utrujenost, alergije, izpadanje las, krvavitve dlesni, srbečica in "ugasel" videz so le posledice težav z našimi sluznicami. Ko jih prizadanejo s rafinirano hrano, zdravili, kajenjem in podobnim, postanejo naše sluznice lahek plen razbohotene kandidate, virusov, bakterij ali zajedavcev. Tudi srbečica na koži je lahko neposreden odgovor na prizadete sluznice. Ko poskrbimo za sluznice prebavil, srbečica pogosto izgine.

V tej luči postajajo zelo zanimive ugotovitve o blagodejnem delovanju soka aloeje na notranje sluznice. Mehanizem njihovega delovanja je pri tem večplasten. Aloja navlaži notranje sluznice, ob tem pa izvaja tudi aktivna popravila na naših zaščitnih tkivih. Kakovosten alojin sok podpira izgradnjo in regeneracijo poškodovane sluznice ter pospešuje metabolizem in hitro razstrupljanje tkiv.

Sluznica je tudi najboljši "sprejemnik" za alojo. Zato je dober nasvet, da sok zadržite v ustih čim dlje, ker bodo skozi sluznico v ustih določene snovi vstopile neposredno v limfni obtok. Narkomani to dobro vedo. Tudi zdravila, ki jih dobimo v obliki razpršil ali za "pod jezik", delujejo na enak način.

Neoporečen bio sok aloeje je zato najbolje piti po majhnih požirkih in ga čim dlje držati pod jezikom. Raje večkrat po malem kot naenkrat veliko.

Kako izbrati dobre izdelke

- Prvi pogoj je, da uporabljate le izdelke iz aloeje, ki je rasla na naraven način, ki je niso dodatno gnójili ali varovali pred škodljivci. Danes vam bodo

vsil ponudniki zatrjevali, da je njihov izdelek ekološki, vendar le redki lahko postrežejo tudi z dokazi. Če vemo, da je le majhen delež svetovne pridelave ekološki, potem se zares lahko vprašamo, na čem slonijo trditve nekaterih ponudnikov, ki se hvalijo s 70-odstotnim tržnim deležem, da imajo ekološko pridelano alojo. Vzdrževanje zdrave monokulture na ekološki način je zelo zahtevno. Manj problematični z vidika ekološke pridelave so mešani nasadi, ki omogočajo optimalne razmere in sodelovanje med različnimi rastlinami. Takšni nasadi so v Mehiki, na Kubi in v Gvatemali, kjer ima aloja na razpolago dovolj vlage in mikrohranil, zato je manj na udaru škodljivcev in ustvarja manj zaščitnega aloina. Večjo vitalnost teh rastlin so potrdile tudi meritve biofotonov profesorja Poppa. Rastline, ki rastejo na vročih področjih Španije, Italije in Grčije, so bolj izpostavljene suši, pozimi pa doživljajo nižje temperature in zato ustvarjajo več zaščitnega aloina. Odstranjevanje aloina je zato pri teh ponudnikih bolj zahtevno, in ker ga del ostaja v izdelkih, se to pozna tudi na močnejšem okusu in vonju. Če je presežni aloin odstranjen ročno, to ni problem. Večja težava je, da mnoga podjetja zaradi prihrankov aloin izločajo s postopkom filtriranja, s katerim iz soka poberejo tudi veliko koristnih hranil in zdravilnih učinkovin.

- Drugi pogoj je, da izbirate izdelke ponudnikov, ki se z alojo ukvarjajo resno in niso le prekupčevalci in polnilnice, ki kupujejo tisto, kar ostane na svetovnem trgu, in potem to pakirajo v svoje izdelke.
- Tretji pogoj je, da izdelki ne vsebujejo spornih snovi. Res je, da je količina konzervansov, ki jih zasledimo pri izdelkih na trgu, majhna, vendar so raziskave dokazale, da pri regeneraciji skuznic morebitna prisotnost citronske kisline ali drugih konzervansov zelo vpliva na regenerativno zdravilno moč aloje.
- Pazljivo berite sestavo izdelkov. Dodana voda kaže na to, da niso uporabili čistega rastlinskega soka aloje, temveč izvlečke, ki so jih potem ponovno razredčili z vodo.
- Tudi alkohol, konzervansi iz skupine parabenov, kemični emulgatorji in kemični zaščitni faktorji (ki imajo v telesu pogosto hormonske učinke) povzročijo alergije na koži, poleg tega pa se te neželene snovi nalagajo v telesu.

Pri nakupu proizvodov, ki vsebujejo alojo, bodite pozorni na najvišjo kakovost in čistost. Proizvodi, ki so mešani s čistimi rastlinskimi olji, blagodejno vplivajo na kožo in so istočasno tudi balzam za dušo.


PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, z bio certifikatom.

Brez vode, konzervansov ali drugih dodatkov.

- aktivira imunski sistem na najbolj naraven način
- poveča zmogljivosti organizma in ga oskrbi z dodatno energijo
- ščiti alergike pred prekomernimi reakcijami
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- razstruplja organizem
- pospešuje celjenje ran in opeklin
- zmanjšuje bolečine v sklepih in mišicah
- posebno dragocen za sladkorne bolnike

Prodaja

specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje

Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, e-mail: vida.gorjanc@princeton.si

yes® pure intimacy

Prvi in edini naravni, ekološki lubrikanti na svetu, ki so pridobili izjemno strogi certifikat SOIL ASSOCIATION.

100% NARAVNI
CERTIFICIRANO EKOLOŠKI
ZDRAVI



LUBRIKANT NA VODNI OSNOVI

Primeren kot **lubrikant in kot vlažilec suhe nožnice**, v kateri na naraven in najbolj varen ter zdrav način ponovno vzpostavlja uravnoteženo vlaženje. Varuje sluznico in pospešuje celjenje poškodovane membrane. Kompatibilen s kondomi, lateksom in silikonskimi igračami. Proizveden iz naravnih, ekoloških sestavin. Ne pušča madežev. pH uravnotežen.

Uporabljate ga lahko kot:

- lubrikant,
- kot vlažilec za suho nožnico, ali
- kot nemastno, hitro vpijajoče vlažilno sredstvo za kožo.



LUBRIKANT NA OLJNI OSNOVI

3 v 1 – Lubrikant, masažno olje in mazilo proti strijam v enem izdelku. Proizveden iz naravnih, ekoloških olj in voskov. Ne vsebuje parabenov, silikonov, glicerina, dišav in naftnih derivatov. Hipoalergenski. Brez dodanih barvil.

Uporabljate ga lahko kot:

- lubrikant, masažno olje,
- kot pomoč pri zaviranju nastajanja strij, kot hranilno olje za telo in za nego suhih predelov kože (kololci, kolena, pete, razpokane ustnice).

www.bbnatura.si

BREZPLAČNI VZOREC

Pišite nam na: info@bbnatura.si

Pripišite ime, priimek in naslov. Prejeli boste vzorec lubrikanta na vodni osnovi.

Ekološka spletna trgovina www.bbnatura.si

Ekološka trgovina **KARITE**, E.Leclerc Maribor

Ekološka trgovina **ZDRAVO IN NARAVNO** na Lj-tržnici

POVPRAŠAJTE ŠE V VSEH OSTALIH,
BOLJE ZALOŽENIH, EKOLOŠKIH TRGOVINAH!

BB NATURA d.o.o., Škrilje 144, 1292 Ig. Tel: 01/36 44 977, saskat@siol.net

Strupeni seks – krivec za neplodnost in raka!

Tekst: Saška Tomič

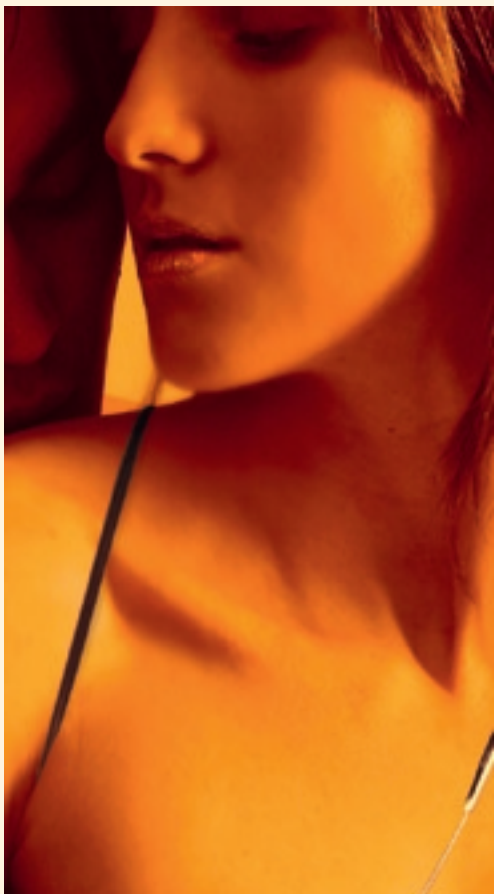
Preden se ustrašite, da vam bomo v članku odsvetovali spolne odnose, naj vas pomirimo. S samim seksom ni prav nič narobe, vseeno pa vam bomo odsvetovali nekaj, na kar vas večina do tega trenutka najbrž ni nikoli pomislila – problematične lubrikante!

O suhosti nožnice ženske zelo nerade govorijo, ker jih to »okarakterizira«, kot da so za seks nezainteresirane, celo frigidne. Zdrava, mlada, plodna ženska bi praviloma ne smela imeti težav z vaginalno vlažnostjo. Ker pa današnje moderno življenje sestavljajo stres, antidepresivi, kontracepcijske tablete in ostala zdravila, je pojav suhe nožnice zelo pogost. Še posebno po menopavzi, ker spremenjeno delovanje hormonov vpliva tudi na spremembe vaginalne sluznice. Da bi se rešile neprijetne težave, ženske, nič hudega sluteč, posegajo po raznih lubrikantih, ki obljublajo hitro rešitev.

Letni izkupiček prodaje lubrikantov znaša 1,5 milijarde evrov, trg pa še vedno skokovito raste. Police se šibijo pod raznovrstno ponudbo, ki je potrošniku sicer zanimiva in izredno privlačna, vendar praviloma neakovostna, nezdrava in v večini primerov celo strupena!

Večina potrošnikov ne bere ali pa ne razume seznama sestavin. Tako jih tudi večina ne ve, da 'lubrikant na vodni osnovi' nikoli ne pomeni vode, ampak pomeni vodo, ki ji je dodana kopica izjemno strupenih kemikalij. Nekateri proizvajalci (med njimi tudi znamka enega najbolje prodajanih lubrikantov v Sloveniji) gredo celo tako daleč, da svojih sestavin sploh ne navajajo!

Sestavine, ki tvorijo večino znanih klasičnih lubrikantov, niso bile preizkušene na sluznici, zato se dolgo časa ni vedelo za njihove negativne, v nekaterih primerih celo katastrofalne, posledice. Podatki o varnosti teh sestavin so torej povsem neuporabni, saj sluznica nanje reagira čisto drugače kot koža. Sluznica nima povrhnjice, kot jo ima koža, zato ni zaščitena pred zunanjimi dejavniki.



Je izjemno propustna in zato toliko bolj izpostavljena strupom, draženju in veliko hitreje ter lažje vpija kemikalije. Rektalna in vaginalna absorpcija je pogostokrat večja od oralne.

Nekatere sestavine klasičnih lubrikantov so celo rakotvorne, zato ni izključeno, da pogosta dolgoročna uporaba strupenih kemikalij v lubrikantih lahko privede do raka materničnega vratu in raka maternične sluznice.

Klasični lubrikanti, morilci spermijev!

Veliko parov ima težave z neplodnostjo. V ta namen ženskam predpišejo zdravila za neplodnost. Eden izmed stranskih učinkov teh zdravil pa je, glej ga zlomka, ravno suhost nožnice. Da bi prečile novo nastalo težavo, ženske hitro posežejo po prvem lubrikantu, ki jim pride pod roke in tako dokončno sklenejo začarani krog. S partnerjem se nato spravi 'veselo na delo', ne sluteč, da sta že pred začetkom spolnega odnosa uničila skoraj vse možnosti za spočetje.

Seznam problematičnih sestavin

Najbolj pogoste sestavine klasičnih lubrikantov, ki se jim je potrebno izogniti:

- **Glycerin**
Praviloma je glicerín v kozmetičnih preparatih pridobljen iz nafte. Ob redni uporabi lahko povzroči izsušenost, sluznica pa prične hitreje vpijati kemikalije. Glicerín je dokazano toksičen za spermo, poleg tega pa vsebuje sladkor in s tem hrani *Candido albicans*!
- **Hydroxyethylcellulose**
Ni dokazanih negativnih učinkov, saj je sestavina izjemno slabo raziskana, zato se ji je, iz previdnostnega načela, bolje izogniti.
- **Gluconolactone**
Groba Alpha Hydroxyl kislina (AHA), pogosto uporabljena pri zdravljenju aken. Vpliva na kislost oz. nizko pH vrednost lubrikanta. Lahko draži oči in kožo, sluznico pa še toliko bolj.
- **Parabeni**
Konzervansi, ki so znani po svojem estrogen-skem delovanju. Povezujejo jih z nastankom raka dojke, obenem pa dražijo kožo in povzročajo alergije.
- **Chlorhexidine digluconate**
Pogosto se pojavlja kot zdravilna učinkovina v vodica za izpiranje ust, saj preprečuje gnitje zob zaradi oblog. Pri zaužitju velja za rahlo

strupeno, draži oči in kožo. Laboratorijski dokazi kažejo, da lahko povzroči celične mutacije.

- **Sodium hydroxide**
Konzervans in pH uravnavalec. Draži kožo in oči.
- **Sodium Benzonate**
Draži kožo. V kombinaciji s citronsko kislino sprošča strupeni benzen.
- **Propylene Glycol**
Sintetična sestavina, naftni derivat. Povzroča alergije, kontaktni dermatitis in izpuščaje.

Ko boste naslednjič posegli po lubrikantu, dobro preverite njegove sestavine. Predlagamo, da opravite inventuro zaloga, ki jih imate doma in se znebite vseh neprimernih. Če je zaradi nepotrebnih zgrešenih nakupov trpela vaša denarnica, prizanesite vsaj svojemu zdravju!

Kot naravna lubrikanta sta pogosto v uporabi hladno stisnjeno kokosovo olje ali šentjanžvevo olje. Šenjanževka je znana po tem, da dobro obnavlja morebitne poškodbe sluznice, vendar je ne smete uporabljati, če imate kakršnokoli hormonsko terapijo ali uživate kontracepcijske tablete. Kokosova maščoba ima dobro viskoznost in kontaktno uničuje kvasovke in patogene bakterije. Pomanjkljivost so le mastni madeži, ki jih lahko pusti na perilu in posteljnini. Za vaginalno sluznico pa bi bili najbolj primerni lubrikanti na vodni osnovi, vendar le če izberete takšne, ki so narejeni iz najbolj čistih naravnih sestavin.

Kaj vas zares uničuje?



Če ste pogosto zelo izčrpani, če vam pešata pozornost in spomin, če včasih čutite, kot da vas v lastnem telesu pol manjka, če ste otopeli, občasno čutite bolečine v želodcu, vam ni do seksa, vas popadeta nerazložljiva žalost in jok, imate mrzle roke in noge, imate pogoste bolečine v mišicah in z vašim izločanjem blata ni vse v redu (če imate driske ali zaprtja), je vse to lahko zaradi glivice kandidate, ki je kolonizirala vaše telo. Če se vam simptomi ob vlažnem vremenu poslabšajo, je to lahko še en dokaz, da gre za nadležno kandido.

Kandida je pogosta spremljevalka antibiotikov, hormonskih terapij, kortikosteroidov, obsevanj,

kemoterapije in kontracepcije. Njeno rast pospešujemo s sodobno hrano, polno rafiniranih ogljikovih hidratov, ki jih kandida obožuje.

Kandida ni le nevšečnost. Lahko preraste v resno življenjsko nevarnost! Izloča alfatoksine, ki nas zadržujejo in delujejo rakotvorno.

Zato jo obvladajte, preden ona obvlada vas.

Knjiga RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI

vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu in ponovno zaživeti s »polnimi baterijami«.

Avtorji: Sanja Lončar, Rajko Škarič, Adriana Dolinar dr. vet. med.



Knjigo lahko kupite v trgovinah **Sanolabor**, v trgovinah z zdravo prehrano, v izbranih knjigarnah ali po spletu na www.kandida.si

Kako dobro ste »zlepljeni« skupaj?

Tekst: Katja Podergajs

Ste že kdaj razmišljali, kaj drži skupaj vaše telo? Katero »lepilo« preprečuje vašim celicam, tkivom, organom, da se tako lepo povezujejo in iz vas delajo to, kar vidite v ogledalu?

To krasno naravno lepilo se imenuje KOLAGEN in če ste morda pomislili, da se z izrazom lepilo le šalimo, vprašajte Grke: ime *kolagen* namreč izvira iz grške besede *kolla*, ki pomeni – lepilo. Kola-gen je tako v dobesednem prevodu *proizvajalec lepila*.

Da so Grki vedeli, o čem govorijo, povedo zanimive lastnosti kolagena. Je vrsta proteina, ki povezuje in jača različna (predvsem vezivna) tkiva: kožo, kosti, kite, mišice, hrustanec. Prav tako krepi notranje organe in krvne žile, prisoten pa je celo v zobeh. V telesu sesalcev je najmočnejše zastopana beljakovina, saj predstavlja kar 25 % beljakovinske mase. Zelo zanimiva je njegova

Najstarejše lepilo na svetu je staro približno 8000 let, narejeno pa je bilo iz – kolagena. Našli so ga na vrvnih košarah in vezanih tkaninah kot oblogo, ki je držala posamezne dele skupaj.

Stari Grki so ga za podobne namene pridobivali s kuhanjem živalskih kož in tetiv. Prav tako so ga uporabljali kot lepilo tudi stari Egipčani pred 4000 leti, Indijanci pa so si z njim pomagali pri izdelavi lokov že pred 1500 leti.

struktura: sveženj vlaken ima obliko tesno zavite trojne vijačnice, ki je izredno odporna na raztezanje in skupaj z elastinom (povezovalcem kolagenskih vlaken) omogoča tkivom prožnost.

Za sintezo kolagena v telesu je zelo pomemben vitamin C, ki preprečuje škodljive učinke prostih radikalov v telesu. Ti namreč povzročijo t. i. »navzkrižno vezavo« kolagenskih vlaken, to pa vodi v zmanjšano prožnost – proces, ki nam je vsem najbolj znan v primeru kožnih gub. A kožne gube so bolj ali manj estetski »problem«, medtem ko se hujše težave zaradi zmanjšane prožnosti kolagena ali njegovega pomanjkanja skrivajo v notranjosti telesa. Prej kot bi jih lahko opazili, jih bomo začutili v obliki osteoartritisa, težav s presnovo beljakovin, poslabšanega vida, oslabljenih žil ipd.

V mladosti naše telo samo proizvaja dovolj kolagena, okoli 35. leta pa začne ta proizvodnja upadati, pri čemer s(m)o na slabšem predstavnice nežnejšega spola, saj se pri nas ta postopek odvija še hitreje. In ker smo ponavadi tudi dosti bolj občutljive na svoj videz in mislimo, da so gubice šarmantne zgolj pri moških, se branimo pred tovrstnimi znaki staranja z raznovrstnimi (pregrešno dragimi) kremami. Napaka! Če že želite »pomladiti« svojo kožo, se bo treba tega lotiti navznoter. Dr. Pugliese je namreč ugotovil, da kolagen v obliki krem ne prodre dlje kot do zunanjih slojev kože in ga telo zaradi tega ne more uporabiti. Veliko bolj učinkovito je uživanje snovi, ki jih telo potrebuje za izgradnjo novega kolagena in pospešeno razgrajevanje starega, neprožnega. In katere so te snovi? Dvignite pogled do prejšnjega odstavka in še enkrat preberite o povezanosti prostih radikalov in čvrstosti kolagena. Odgovor je na dlani: potrebujete hrano, ki vsebuje obilico antioksidantov (brokoli, ohrovt, zelje, cimet, polnovredna žita, semena, zeleni čaj ...), če vam je ne uspe vključiti v svojo kuhinjo, pa si lahko priskrbite kakšen prehranski dodatek. Še vedno boste zmernejši od Japoncev, ki so v zadnjih letih v tekanju za večno mladostjo šli celo tako daleč, da imajo restavracije na menijih jedi z dodatkom kolagena ...

Šest dragocenih, naravnih sestavin:

- Hialuronska kislina
- Ribji kolagen
- Elastin
- Izvleček Pearl Coix
- Vitamin C
- Biotin

www.naturamed.si



Koristni učinki:

- voljna in gladka koža
- sijoči lasje in nohti
- zdravi sklepi
- čvrste kosti
- prožen hrustanec
- močno vezivno tkivo

Hialuron & Ribji kolagen

NATURAMED d.o.o. • Štula 9, Ljubljana • info@naturamed.si
tel. 01 512 93 10 • gsm 040 518 080, 040 518 118



Kako prefiltrirati svoje telo?

Tekst: Sanja Lončar

Naše telo je kot velika goba, ki pobira ostanke strupov, dodatkov, zdravil, okoljske umazanije ... Na koncu jih lahko celo vidite, ko jih je v telesu toliko, da se začnejo nabirati v obliki celulita, zastajanja vode, putike ali zatečenih sklepov. Ko jih je preveč, jih lahko tudi zavohamo v močnem vonju lastnega potu, urina in blata.

Če bi se jih le dalo »odplakniti«, boste pomislili ... Če bi lahko telo prefiltrirali, kot to delamo z umazano vodo ... Lahko vas potolažimo, da se to v resnici da.

Tako kot za veliko pospravljanje hiše potrebujete predvsem vodo, dobro čistilo in nekaj drgnjenja.

Katera voda najbolj čisti?

Kot tolikokrat do sedaj tudi tokrat naprošamo, da ne spreglejte besede VODA. Tako kot oken ne morete pomiti s pesinim ali jabolčnim sokom, tudi za potrebe čiščenja telesa obstaja le ena čistilna tekočina, in to je voda! Pri tem opraviilu pa niso vse vode enako uspešne.

Tisti, ki živijo bližje naravi, vedo, da imajo kužki sneg raje kot vodo iz pipe. Tudi voda iz izvirov in

luž jim očitno bolj tekne kot tisto, kar uživamo mi. Če ste kdaj prali perilo brez pralnega stroja, veste, da deževnica odstrani madeže bolje kot trda voda. Če zalivate rože, veste tudi to, da deževnico zemlja v loncu vpije takoj, voda iz pipe pa se zlije v podstavek. Kaj nam to pove?

Tisto, kar vidimo kot vodo, je lahko različno gosta in nasičena tekočina. Voda ima to lastnost, da se njene molekule s stanjem povezujejo v klastre. Po domače povedano lahko rečemo, da se strdi. Tako kot z mešanjem trd rumenjaki postane tekoč in kislo mleko izgubi kompaktnost, tudi gibanje vode razbija klastre in vodo »spasira«, da so molekule manjše in jih telo, zemlja ali tkanine bolje sprejmejo.

Zato je za čiščenje telesa vodo najbolje zvrtničiti ali uporabiti posebne pripomočke, ki jo lahko razgibajo (posode za pretakanje, nastavki na pipi ...). Biodinamiki na ta način dosežejo, da z desetimi litri vode odžejajo rastline bolje kot nepoučeni vrtničarji s celim kubičnim metrom vode iz pipe. To je posreden dokaz, da kakovost vode tudi v našem telesu lahko odigra pomembno vlogo.

Pomembno je, da voda ne vsebuje spornih snovi, ki bodo prispevale h kupu vaše umazanije. Zagotovo je najslabša izbira pitje onesnažene vode, vendar verjemite, da nakup vode v plastenkah ni veliko boljša rešitev. Posebej poleti postane kakovost vode iz plastenk zelo problematična, ker svetloba in visoke temperature povečajo izločanje snovi iz plastenk v vodo. Poleg tega uživate mrtvo vodo.

Vsak filter je boljši kot nobeden, koliko boste morali investirati, da pridete do dobre vode, pa je odvisno od tega, kaj trenutno teče iz vaših pip. Če ste veliko na terenu ali v pisarni in zato nimate dostopa do kakovostne vode, so zelo priročni prenosni filtrirni bidoni, ki omogočajo, da je vsak zaužit požirek sveže prefiltriran in neoporečen.

Katero čistilo uporabiti?

Obstajajo snovi, ki mojstrsko opravijo veliko pospravljanje po telesu. Ko smo pisali o težkih kovinah, smo vam že razkrili skrivnosti klorofila, čemaža in koriandra. Danes se bomo bolj posvetili rastlini, ki čudovito čisti usedline v našem telesu.

Koristne informacije:

O posodah za vrtnčenje vode:

talitataber@gmail.com, 040 607-190

O prenosnih bidonih-filtrih:

www.zin.si ali 030 919 555

O vrčkah za filtriranje:

www.brita.si ali 01 562 82 27

Tokrat se ne bo treba odpravljati daleč. Brezovo listje imate na vsakem koraku in ravno v maju in juniju je najbogatejše z dragocenimi snovmi, ki pomagajo odstranjevati strupe iz telesa. Ko bi rastlinam zastavili vprašanje, kaj obvladajo, bi nam breza zaupala, da zna odstranjevati rdnine, ki ustvarjajo kristalizacijo. Mogoče je to razlog, zakaj so jo Stari Slovani in drugi narodi čistili kot sveto drevo. Njena skrivnost se vam razkrije, ko si ogledate njene veje. Vsa drevesa imajo trde, le njene so vedno gibke, ker filtrira kalcij in nekatere druge rdnine, ki vejam dajejo trdnost. Zato je breza zdravilna rastlina, ki telesu pomaga odpravljati mineralne usedline in presnovne ostanke.

Brezov čaj lahko izkoristimo za čiščenje sečil in tkiv, v severnih deželah pa je zelo znana kura z drevsnim sokom breze, ki ima izjemne očistevalne lastnosti. Količina seča se pri brezovi kuri poveča kar za petkrat, kar pomeni, da zna zares ožeti naše telo. Poskrbeti pa morate, da si po »ožemanju« takoj dodate svežo vodo. Breza pomaga tudi pri izločanju sečne kisline, kar je blagor za vse, ki imajo revmatske težave ali težave s putiko (protinom).

Izvleček breze se je pokazal kot zelo dober tudi v kombinaciji z masažnim oljem. Na ta način breza deluje lokalno, ravno tam, kjer je telo odložilo umazanijo – to je pogosto na stegnih. Iz popkov, ki jih nabirajo pred cvetenjem, se destilira tudi eterično olje, ki ga dodajajo pripravkom za čiščenje telesa in boljšo rast las.

Tudi v energijskem pomenu je breza drevo, ki »vleče iz nas«. Če boste ob njej, vas za razliko od drugih dreves lahko izčrpa. Zato jo uporabljamo le, ko želimo, da iz telesa izvleče slabo energijo in bolezen. Več o tem lahko preberete v knjigi Zdravilna energija dreves.

Kako bomo vse to še zdrgnili?

Ščetke ne bomo zaužili, zato nam ostaja le en način, kako zdrgniti notranjost svojih zapackanih tkiv, in to je gibanje. Limfe ne poganja srce. Limfo poganja vaše gibanje. Ko pomivate notranjost steklenice, je treba vodo in mlo dobro pretresti, da umazanija odstopi od notranjosti steklenice. Pretresite svoje telo, vendar nežno!

Ekstremni napori vam bodo naredili več škode kot koristi, ker se bo v tkivih začela izločati kislina (vnetje mišic), pretirano potenje pa vas bo oželo in tkiva zasušilo. Tako kot vedno v življenju je umetnost začutiti pravo mero ter nežno in ljubeče omogočiti, da se življenjski sokovi nemoteno pretakajo po tkivih. Ples, ozaveščena vadba z globokim dihanjem, plavanje in sprehodi po gozdu so odlična izbira.

Razstrupljanje na popolnoma naraven način



Odlična dopolnitev redni telesni aktivnosti ter lahki, zdravi in uravnoteženi prehrani, je **Weledina aktivna brezova kura**, ki na naraven način očisti in aktivira organizem. Flavonoidi iz brezovih listov spodbujajo tekočinski organizem in pospešujejo odstranjevanje strupov. Pijača, ki jo pridobivajo iz nežnih brezovih listov iz bioloških nasadov, je osvežujoče trpkoga okusa, idealna kot napitek s sadnimi sokovi ali mineralno vodo. Zaradi takšnega čiščenja telesa »od znotraj« tudi koža postane bolj sveža in sijoča.

Presnovo kože izboljšujemo tudi s čiščenjem in nego

Z nežnim pilingom, ki odstrani odvečno poroženelo kožo. **Weledin brezov piling za prhanje**, ki ga uporabljamo za rahlo masažo, nežno čisti kožo in s kroglicami iz brazilskega in čebeljega voska spodbuja mikrocirkulacijo, celično aktivnost in naravni regeneracijo. Sladkorni tenzidi zelo nežno čistijo, dragoceno olje iz mareličnih jdrcev vrača maščobo. Tako očiščena koža lahko nato še bolj temeljito vsrka sestavine posebne masažnega olja, prav tako iz brezovih listov.

Z rednimi masažami z **Weledinim brezovim oljem proti celulitu** bo koža postala bolj elastična, napeta in gladka. Formula z zdravilnimi izvlečki iz brezovih listov, rožmarina in ruskusa, z jojobinim oljem, oljem iz pšeničnih kalčkov in mareličnih jdrcev ima trajen učinek. Dermatološki testi potrjujejo izboljšanje kožne slike že po štirih tednih redne uporabe.



Zastopa:

TAMASCHI d.o.o.,
Ljubljana, Ravenska
pot 18, 1291 Škofljica,
tel.: 01/366-81-30



Lepa in/ali zdrava nosečnica?

Tekst: Adriana Dolinar

Ko dekle zanosi, zažari v vsej svoji ženskosti. Lepote tega sija pri ženski, ki živi v ravnovesju sama s sabo, ni mogoče skriti. Čeprav je normalno, da se telo nosečnice in kasneje doječe mamice spreminja in sledi potrebam razvijajočega se otroka, pa so mnoge nosečnice in novopečene mamice nesrečne zaradi svoje nove podobe. V prizadevanju ustrezati družbenim normativom, kakšna naj bi bila lepa nosečnica, kako čim prej po porodu postati spet fit in podobno, lahko z napačnimi dejanji in nepremišljeno izbiro (npr. kozmetičnih izdelkov) ogrozijo zdravje otročka. Eno takšnih nespametnih početij so na primer dietne ali razstrupljevalne kure v času nosečnosti ali dojenja. Zamisliti pa bi se

morale med drugim tudi nad uporabo konvencionalne kozmetike, ki dokazano vsebuje zdravju škodljive snovi.

Hujšanje in razstrupljanje lahko počakata

Zato, če že morate, shujšajte ali prečistite telo pred spočetjem ali po končanem dojenju. Ob shujševalnih in razstrupljevalnih kurah se namreč res začnejo topiti maščobne rezerve, ki ste jih pridelale v nosečnosti, a žal se skupaj z njimi v kri izločajo tudi strupi, prej ujeti v maščobnem tkivu.

Najbolj strupene snovi na našem planetu (živo srebro, svinec, PCB-ji, DDT-ji in podobne) ostajajo ujete v maščobnem tkivu. Tako jih imajo sardele desetkrat več kot plankton, oslič, ki se hrani s sardelami, desetkrat več kot one, tuna pa jih tako nabere še desetkrat več kot oslič, kar pomeni tisočkrat več kot plankton, ki je na začetku prehranjevalne verige. Tu se zgodba ne konča, ker na koncu pridemo mi, ki smo na vrhu prehranjevalne verige in tako v telesu akumuliramo desetstisočkratno vrednost okoljskih strupov. Ravno zato so tune v Ameriki in mnogih drugih državah hrana, ki jo nosečnicam odsvetujejo. Pred njimi pa ni zaščiten ne razvijajoči se otroček v trebuščku bodoče mamice ne doječji otroček v njenem naročju. Placenta, ki kot jajce obdaja otročka, toksinom žal ne more preprečiti vdora v njegovo telo. Prekomerno kopičenje toksinov (od ostankov pesticidov, aditivov, konzervansov, težkih kovin ...) v tako majhnem telesu pa lahko povzroči številne težave v nadaljnjem razvoju in zdravju otroka. Prav tako se toksini izločajo skozi mleko doječe matere in obremenjujejo malo telo dojenčka, ki še nima docela razvitih razstrupljevalnih in obrambnih sposobnosti telesa.

Za izgled vaše pričeške poskrbite raje na naraven način. Na primer uporaba laka za lase, ki utrdi pričesko, po drugi strani spodkoplje zdravje vašega še nerojenega sinčka. Raziskovalci namreč poročajo, da naj bi verjetno ftalati v laku povzročili vse pogostejše pojave hipospadije – napake v razvoju urinarnega trakta pri fantkih. V Ameriki in Angliji se s temi težavami rodi kar en fantek od 250.

Na kožo dajte le tisto, kar lahko zaužijete!

Potrebe kože, ki mora v nosečnosti delovati intenzivneje, da lahko izloči vse strupe iz telesa, z raztezanjem pa se mora prilagajati spremembam oblike telesa, tudi raje zadovoljujte z naravnimi negovalnimi sredstvi. V prizadevanju obvarovati

elastičnost kože, preprečiti nastanek strij, odpraviti morebitne nečistoče kože ali preprosto zgolj negovati kožo v času nosečnosti in dojenja je namreč tvegano uporabljati s kancerogenimi in teratogenimi snovmi, hormonskimi motilci in drugimi škodljivimi sestavinami obremenjene konvencionalne kozmetične izdelke. Te snovi le s težavo prepoznate, saj so na deklaracijah napisane z res drobnim tiskom in v kemičnem jeziku, ki ga večina ne razume, so pa resna nevarnost za vas in za vašega otročka. Posebej še, ko v tako majhnem telesu pride do kopičenja koktajlov toksinov, ki jih nosečnica v svoje telo vnese iz kozmetike, hrane, okolja ...

Da bi se izognili preučevanju škodljivih sestavin v konvencionalnih kozmetičnih izdelkih, raje posegajte po certificirano ekoloških, bioloških in podobnih izdelkih, ki resnično negujejo in podpirajo naravne funkcije kože tudi v času nosečnosti in dojenja. Njihovo moč potrjujejo tudi dolgoletne izkušnje babic v državah, kjer je večja naklonjenost naravni negi nosečnic in mamic. Z redno uporabo na primer naravnih oljnih mešanic za masažo presredka so se tako mnoge ženske obvarovale raztrganin na tem področju. Zunanje lahko nečiste predele kože negujete recimo izmenično z Molkosanom (sirotko) in tinkturo ameriškega slamnika. Proti strijam se zunanje lahko poleg drugih naravnih krem borite tudi s kremo na osnovi ognjiča in kakavovega masla. Olje črnega trna ohranja elastičnost kože. V tem obdobju raje pozabite tudi na kreme proti celulitu, saj z njimi prav tako sprožate raztapljanje maščobnih blazin in razstrupljanje podkožnega tkiva, in zopet bo v krvi polno toksinov.

Hrana za lepoto

Lepoto kože lahko podpirajo tudi izbrana živila in pitje zadostnih količin (2 do 3 litre, če je treba, lahko tudi več) čiste vode, s pomočjo katere se bodo lažje sprosti izločali tudi toksini iz telesa. Na primer, za vzdrževanje elastičnosti kože uživajte veliko beljakovin in hrane, bogate z vitaminom C – ta bo ugodno deloval na zdravje in celjenje morebitnih ran.

Če imate suho in luskasto kožo, uživajte več esencialnih maščobnih kislin, ki jih je veliko v oreščkih, semenih in ribah, ki vsebujejo kakovostne omega 3 maščobne kisline (zaradi onesnaženosti po prehranjevalni verigi je bolje uživati manjše ribe z dna verige, ki v onesnaženih morjih niso živele dolgo časa). Izsuševanje kože lahko preprečite tudi z uživanjem naravnih karotenov, ki ga najdete na primer v korenju, sladkem krompirju, brokoliju, dinji, pa tudi z uživanjem vitamina B5 v polnozrnatih žitaricah, ribah, mesu ... Srbečico suhe kože lahko

WVELEDA Za naravno nego nosečnic in mamic.



Weledino olje za nego v nosečnosti

ob redni uporabi od začetka nosečnosti pa do treh mesecev po porodu **preprečuje nastanek strij ter ščiti kožo pred izsušitvijo.**



Olje za dojke pri dojenju

na osnovi mandljevega olja ob nežnem vtiranju **prekrvi tkivo in pregreje dojke**, koža pa postane voljna in gladka. Naravna mešanica eteričnega olja iz koromača in kumine **spodbuja nastajanja mleka in njegovega pretoka.**



Weledin čaj pri dojenju

vsebuje plodove janeža, kumine, koromača in triplata. Čaj je aromatičen zaradi eteričnih olj in je prijetnega, blagega okusa.



Olje za masažo presredka

na osnovi mandljevega olja in olja pšeničnih kalčkov z vitaminom E **pomaga rahljati tkivo presredka ter povečuje njegovo elastičnost.** Za bolj nežen porod.



Olje za trebušček dojenčka

Naravna eterična olja majarona, rimske kamilice in kardamona se uporabljajo za pospeševanje prebave. Nežna masaža trebuščka s tem oljem lahko obvaruje pred neprijetnim zvijanjem.



Seznam prodajnih mest lahko preberete na www.zazdravje.net v rubriki »Kje se dobi«.

Zastopa: **TAMASCHI d.o.o.**, Ljubljana, Ravenska pot 18, 1291 Škofljica, tel.: 01/366-81-30



essential[™]
care
for mum & baby

Essential Care organski negovalni izdelki za nosečnice in doječe mamice



Odločitev za zdravje otroka sprejemate že v nosečnosti. Organski negovalni izdelki Essential Care vsebujejo organska, hladno stisnjena olja z najvišjo vsebnostjo antioksidantnih vitaminov, ki zaradi organske pridelave ne vsebujejo ostankov pesticidov ali drugih kemikalij, obenem pa ohranjajo najvišjo mero bioaktivnih snovi.

Organski balzam za prsne bradavice lahko ob koncu nosečnosti uporabljate za masazo presredka, po porodu pa za zaščito prsnih bradavic pri dojenju. Ker je 100% organski, iz jedlinih sestavin, ga lahko nanašamo tudi med dojenjem.

Organsko maslo za nosečniške trebuščke je prilagojeno potrebam nosečnic za pomoč proti strijam. Bogato z antioksidanti, še zlasti vitaminom E, povečuje prožnost in voljnost kože. Maslo čudovito diši po pomaranči in je odlično tudi za nego suhe kože po vsem telesu, ne samo med nosečnostjo.

Organsko porodno olje je pomirjujoča mešanica organskih rastlinskih in eteričnih olj, posebej primerno za masažo med prvo porodno dobo in zadnji teden nosečnosti. Masaža s porođnim oljem sporošča porodnico in vzpodbuja globoko dihanje.

Vsi izdelki za nosečnice so 100% organski.

Certifikat Soil Association, na vseh izdelkih Essential Care, zagotavlja, da izdelek ne vsebuje gensko spremenjenih sestavin in sestavin, ki so znane kot potencialno toksične za ljudi in okolje (vključno s parabeni, petrokemikalijami, umetnimi dišavami in drugimi sintetičnimi sestavinami).

V liniji Essential Care so tudi organski negovalni izdelki za dojenčke: hladilno mazilo, pomirjevalno pršilo, obnovitveni losjon, masažno olje, tekoče milo in šampon.

Izdelki so na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxi, Mercator Beautique, Nati studio na Peričevi, Spa centru na Bregu v Ljubljani ter na spletni strani www.sreck.si. Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.

umirite s hrano, polno vitamina B6, ki ga najdemo na primer v avokadu in indijskih oreških.

Dermatitis, akne in izpuščaje lahko preprečite z zadostnim uživanjem vitamina B3, ki skrbi za zdravje kože. Nahaja se v oreških, polnovrednem rižu, perutnini, ribah, mesu. Če se pojavijo težave, se izogibajte sladkarijam, živalskim maščobam, alkoholu in kofeinu. Zelo koristno je tudi uživati sirotko in probiotične bakterije, ker s tem poskrbite za ravnovesje črevesne flore in izboljšate resorpcijo mineralov, vitaminov in drugih vitalnih snovi iz črevesja v telo, s čimer pripomorete tudi k sprotnemu naravnemu čiščenju telesa. Tako se bo manj strupov izločalo preko kože. Strij se lahko ubranite z uživanjem hrane, bogate s cinkom. Tega najdete na primer v polnozrnatih žitaricah in siru.

Pomoč pri sprotnem čiščenju telesa skozi kožo med nosečnostjo je tudi uporaba vročih kopeli (nad 37 °C) in savnanje, a le za tiste, ki ste se tega posluževale že prej in se zavedate pomena hidriranosti telesa. Zavedati pa se morate, da je vse, kar dlje časa vzdržuje vašo telesno temperaturo nad 39 °C, pa najsi bo to vroča kopel, predolgo zdrževanje v savni ali pa pretirana aktivnost v vročem vremenu, lahko škodljivo za otroka v razvoju, zlasti v prvih treh mesecih nosečnosti. Pomirjujoče pa so raziskave, ki so pokazale, da je večina žensk zapustila banjo, ko je temperatura telesa narasla na 39 °C (to je v približno 10 minutah), saj jim kopel ni bila več po godu. Če se boste tej pomoči izognile, pa si brez večjih bojazni lahko v vroči kopeli namakate vsaj noge.



Največ pa boste za dobro sebe in otroka in s tem tudi za lepoto storile z ohranjanjem ravnovesja telesa in duha – zdravim načinom življenja in s prizadevanjem za notranji mir.

Testi: koliko ste pripravljeni odšteti za lepoto

V zadnji številki revije Öko test (maj 2009) so pod drobnogled vzeli 20 dragih krem za nego zrele kože, in sicer takšnih, za katere kupci odštejejo od 50 do 200 EUR za 50 ml (to je 1.000 do 4.000 EUR na liter!) Za ta denar bi morali dobiti najboljše, kar obstaja na tem planetu. Ali se mogoče motimo?

Med izdelki naravne kozmetike so tokrat testirali le dva izdelka – **Aquabio Gold** in intenzivno dnevno kremo **Lavere Solution Power Royal**. Obe sta dobili zeleno luč in oceno zelo dobro. Od konvencionalnih izdelkov pa je s to oceno ocenjena le krema **Annemarie Borlind System Absolutive Tagescreme**. Torej je 15 % testiranih izdelkov zelo dobrih, v rdečem polju pa jih je končalo 65 % (13 izdelkov).

Najdražja na testu je bila krema proizvajalca Estee Lauder pod blagovno znamko **La Mer Creme de la Mer Intensive Feuchtigkeitspflege** po ceni 206,67 EUR za 50 ml. V njej pa so našli policiklične mošusne spojine, alergeno dišavo, sporni UV filter in preveč parafina/silikona.

Sledi ji enako slabo ocenjena **Lancaster Retinology Total Age Solution Cream**, ki jo dobite za 149,92 EUR. V njej so našli enake pomanjkljivosti kot v prejšnji kremi, ob tem pa še PEG derivate.

Tretja po ceni in enako nezadovoljivo ocenjena je bila **Lancome Renergie Morpholift R.A.R.E. Lifting Pflege** s ceno 87,50 EUR in s še daljšim seznamom pomanjkljivosti. V njej so našli alergeno in še dve potencialno sporni dišavi, formaldehid, sporni UV filter, halogenorganske spojine, PEG derivate in preveč parafina/silikona.

V kremi **Biotherm Biofirm Lift Anti Falten Festigkeitspflege** so našli policiklične mošusne spojine, alergeno dišavo, halogenorganske spojine, PEG derivate in preveč parafina/silikona.

Chanel Precision Hydramax + Active Creme je nabrala iste negativne pike, le da namesto alergene dišave vsebuje sporni UV filter.

Clarins Multi Active Day Cream Protection Plus vsebuje celo pesticid triclosan, ob njem pa še policiklične mošusne spojine, alergeno dišavo, PEG derivate in preveč parafina/silikona.

In da vas ne utrujamo s ponavljanjem podobnih ugotovitev – enako nezadovoljivo ocenjene so bile tudi kreme **Clinique Repairwear Lift SPF 15**

Dr.Hauschka

Nega kože



Vzemite si čas in zopet najдите svoj ritem v razkošni negi

OLJE ZA TELO – LIMONA IN LIMONSKA TRAVA

Pospesi cirkulacijo, izboljša tonus in ojača prizadete dele.

OLJE ZA TELO – CVETOVİ ČRNEGA TRNA

Pripomore k večji elastičnosti kožnega tkiva, ki se v nosečnosti in z leti zmanjša.

OLJE ZA TELO – MOČVIRSKI MAH IN SIVKA

Obda vašo kožo kot neviden plašč in tako ščiti pred zunanjimi vplivi. Nežen vonj naravnega olja sivke pomirja vas in vašo kožo.

OLJE ZA TELO – VRTNICA

Zagotovi vaši koži gladkost in voljnost ter harmonizira in sprošča telo in čute.

OLJE ZA TELO – BREZA IN ARNIKA

Pripomore k preprečevanju izčrpanosti ter preprečuje kopičenje mlečne kisline v mišicah.

OLJE ZA TELO – ŠENTJANŽEVKA IN MANDELJ

Pomiri in naredi vašo kožo prožno in elastično. Je kot dopolnilo negi terapije dermatitisa.



Iz narave za vas

Nutex
d.o.o.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo: NUTEX, d.o.o.,
PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale
e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si

LOVLIS

Natural & Organic

100% NARAVNI DEZODORANTI

PROSIMO, ZAPOMNITE SI:

**Vi ste naravno bitje. Vi niste sintetični izdelek.
Zakaj bi potem na telo nanašali sintetične sestavine?**



Naši dezodoranti, v nasprotju z 95% dezodorantov, ki se trenutno prodajajo:
NE vsebujejo škodljivega aluminija in ostalih kemičnih sestavin,
NE preprečujejo izločanja znoja in toksinov skozi kožo pod pazduhami
ter obenem nudijo odlično zaščito pred neprijetnim vonjem.

Na voljo kot razpršilci in roll-oni, v odličnih naravnih vonjih:
Jagoda, Vrtnica, Sivka, Jabolko, Limona, Sport, Brez vonja.

www.zin.si 030/ 919 555

Prodajna mesta:

Ekološka trgovina **ZDRAVO IN NARAVNO**, LJ-pokrita tržnica, tel: **051/879-998**

Ekološka drogerija **KARITE**, MB - trgovski center E.Leclerc, tel: **051/723-033**

Spletna ekološka drogerija **www.bbnnatura.si**

ter ostale bolj založene trgovine z naravnimi izdelki

Tagescreme, Douglas Beauty System Blue Lotus, Helena Rubinstein Skin Life Repair Creme, Juvena Juvedical Erneuernde Tagescreme, Lirac Lipofilling Anti Age Tiefenlifting Volumen Korrektur, Marbert Anti-Age Care Profutura Cream in Shiseido Benefiance Daytime Protective Cream.

Seksi perilo

Koliko ste pripravljeni odšteti za nedrček? 10, 20 ali mogoče 60 EUR? Zagotovo menite, da več denarja pomeni več kakovosti, pa tudi na tem področju velja tako kot na vseh ostalih: zagotovo kakovosti ne morete kupiti po najnižji ceni, vendar je prehitro sklepati, da je cena sama po sebi zagotovilo kakovosti.

Aprilski test 25 črnih nedrčkov razkriva, da je cena modnega perila včasih previsoka in pogosto ne odraža kakovosti izdelka.

Najbolje ocenjen je bil izdelek blagovne znamke Felina (42,95 EUR), v katerem niso našli nobene sporne snovi. Brezhiben po sestavi je bil tudi nedrček C&A, ki ga dobite za 12 EUR. Z manjšimi pomanjkljivostmi so oceno dobro dobili tudi izdelki Esprit, Nur Die, Passionata in Skiny. Če na svoje prsi ne želite dajati spornih barvil in drugih kemikalij, je dobro vedeti, da so jih našli v izdelkih blagovnih znamk KIK (art. 85296/00), Chantelle (art. 3086), Real Damen Welt, Nina nov C, (art. 46510), Lejaby (art. 5113N), Sloggi Hot Light T-Shirt Bra, Triumph Angel Curves WDP in Wonderbra Transparent Line (art. 17571).





Kozmetika Suki.

Popolno naravna, tako kot ti.

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

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

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

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

Kult las brez prhljaja!

So vas že prepričali, da bo prhljaj odločal o vaši karieri, odnosih in priljubljenosti v družbi? Upamo, da ne. Ne moremo vam svetovati, kateri izdelek bi bil zares sposoben odpraviti prhljaj. Lahko pa vam zaupamo, s katerimi je bolje, da ne tvegate, ker utesnete razen prhljaja imeti še dodatne težave. Med 25 šamponi proti prhljaju sta oceno zelo dobro dobila le izdelka proti prhljaju Logona in Lavera. Zaradi vsebnosti PEG derivatov pa so z oceno dobro ocenili šampone proti prhljaju blagovnih znamk Alpecin, Balea, Cadeavera, Hairwell Highcare, Kur Pflege, Kurell Hair Care, Nivea For Men, Pool Hair Care, Sebamed, Seide, Yanao in Yung Haircare.

Zaradi problematičnih aktivnih učinkovin, halogenorganskih spojin in PEG derivatov so slabše ocenili šampone proti prhljaju As Haircare, Crisan, Eucerin, Shauma in Seborin.

Najslabše ocenjeni in z dolgim seznamom pomanjkljivosti, ki jim Öko test prižiga rdečo luč, so Dove Therapy, Garnier Fructis, Guhl proti prhljaju z rožmarinom, Head&Shoulders Clasic Clean, L'Oreal Elvital Selenium S Aktivni šampon prot prhljaju in Pantene Pro V šampon proti prhljaju. Vsi omenjeni vsebujejo formaldehid, pri vseh z izjemo Guhla je aktivna učinkovina sporna za zdravje, zadnja dva pa vsebujeta še dietilftalate in policiklične mošusne spojine. (Vir Öko test, marec 2009).

Resnica o kokosovem olju

Tekst: Desire Premk

S poletjem se v medijih vedno poveča število tekstov o škodljivih maščobah. Ker je avtorjev tekstov več, kot je poučenih na tem področju, beremo veliko polovičnih informacij, včasih pa dobimo tudi popolne dezinformacije, ki sejejo zmedo. Vaša vprašanja o kokosovi maščobi so v naši redakciji zelo pogosta, zato smo se odločili odgovoriti vsaj na najpogostejše zastavljena.

Ali je kokosova maščoba zdrava?

Verjetno že vsi vemo, da so maščobe nujno potrebne za zdravo delovanje našega telesa. Pomembno pa je, kakšna olja in maščobe izberemo. Po mnenju dr. Budvigove, ki je verjetno največja svetovna avtoriteta na področju maščob, so najbolj zdrave maščobe olivno olje, kokosova maščoba in laneno olje, a pod pogojem, da so brezhibno pridelane in predelane. Delež nasičenih maščob, med katere sodi tudi kokosova, pa naj bi se gibal okrog tretjine vseh zaužitih maščob.

V čem je razlika med kokosovo maščobo, kokosovim oljem in kokosovim maslom?

V resnici je to ena in ista stvar, le da ima več imen. Njeno agregatno stanje pa je odvisno od tega, na kakšni temperaturi jo hranite. Pri temperaturah nad 26 °C je tekoča in prozorna (zato ji npr. v Indiji rečejo olje), 23 °C pa se začne strjevati (zato jo imenujejo tudi maslo ali maščoba). Najbolje je seveda uporabljati hladno stisnjeno ekstra deviško kokosovo olje.

Ali sta kokosova in palmova maščoba ista stvar?

Ne, to sta dve različni maščobi z različno strukturo in različnim delovanjem.

Ali je kokosova maščoba trasmaščoba?

Veliko ljudi misli, da so transmaščobe isto kot nasičene maščobe – to ni res. Ena takšnih nasičenih maščob, ki je bila po krivem obdolžena, da v našem telesu povzroča malodane same slabe stvari, je kokosovo olje (ali maščoba ali maslo). Ravno

zaradi svoje nasičenosti je kokosovo olje primerno za pripravo hrane, naj bo kot namaz ali za kuhanje, pečenje in cvrtje. Kokosovo olje ne spreminja svoje strukture do 173 °C (smoke point), kar je izjemno stabilno. Iz nasičenih maščobnih kislin namreč ne morejo nastati transmaščobne kisline, ki nastajajo pri segrevanju nenasičenih maščobnih kislin (transkonfiguracija se lahko naredi le okrog dvojnih vezi, ki jih vsebujejo nenasičene maščobne kisline).



Ali se moramo nasičenim maščobam izogibati?

Veliko ljudi se nasičenih maščob izogiba v velikem loku, ker naj bi povzročale kar nekaj bolezni, tudi debelost. To je ena izmed pogostih zmot, ki jih zasledimo v medijih. Celo nekateri strokovnjaki napačno tlačijo v isti koš vse nasičene maščobe in jih povezujejo s težavami srca in ožilja, kar je nepoučenost in zavajanje. Niso vse nasičene maščobe enake, ne presnavljajo se enako in zagotovo niso vse škodljive.

Izjemna lastnost kokosovega olja je, da ga v večji meri sestavljajo srednjeveržne maščobne kisline (MCT). To je zelo pomembno, ker telo te maščobe zelo hitro presnavlja. Velika večina maščob se prebavi v tankem črevesu, kjer prebavni encimi trebušne slinavke s pomočjo žolča razbijejo maščobe v maščobne kisline. Nato jih prevzame črevesna stena, ki jih spravi v skupek maščob in beljakovin, imenovanih lipoproteini, in jih pošlje v krvni obtok. Ko ti lipoproteini krožijo po telesu, sproščajo delčke maščob in ta maščoba se končno naloži v naše maščobne celice ... MCT v kokosovem olju, čeprav spadajo med nasičene maščobe, pa se predelajo drugače. Razbijejo se v samostojne maščobne kisline še preden zapustijo želodec. Ko torej pridejo v tanko črevo, ne potrebujejo nadaljnje predelave, zato lahko takoj potujejo neposredno v jetra, s či-

mer obidejo lipoproteinski del v črevesni steni. Jetra te srednjeveržne maščobne kisline uporabijo kot gorivo za proizvodnjo energije. Zaradi tega maščoba v kokosovem olju ne kroži po krvnem obtoku v tolikšni meri kot druge maščobe in tako ne prispeva h kopičenju maščob v celicah.

Ali kokosova maščoba redi?

Srednjeveržne maščobne kisline v kokosovem olju proizvajajo predvsem energijo, in ne telesne maščobe. Dejstvo, da telo porabi MCT kot vir energije in da jih ne shranjuje kot maščobne celice, ima veliko za naše zdravje pozitivnih lastnosti. Najočitnejša je dvig energije. Ta dvig energije spodbudi presnovo. S tem ko pospešimo presnovo, pospešimo tudi izogrevanje kalorij. Torej, kalorije ki jih pojemo, so hitreje potrošene in tako jih ostane manj za skladiščenje v maščobnih celicah. Kljub temu, da vsebuje kokosova maščoba 900 kcal, jih v telesu pokuri več, kot jih prinese.

Raziskave¹ so pokazale, da se je osebam z normalno telesno težo po samo enem zaužitju obroku, ki je vseboval MCT, presnova povečala za 48 %, pri osebah z močno povešano telesno težo pa do neverjetnih 65 %! Torej težja ko je oseba (»debel«), večji je učinek kokosovega olja na pospeševanje presnove in s tem na spodbujanje izgube teže.

Ta učinek na spodbujanje presnove pa ni viden samo uro ali dve po obroku, temveč presnova ostane pospešena za polnih 24 ur. To pomeni, da je za 24 ur dvignjena raven energije, presnova je pospešena in kalorije izogrevajo hitreje. Hitreje izgorijo tudi tiste kalorije, ki jih zaužijemo z drugo hrano.

Prednosti kokosovega olja pa niso omejene le na dvig energije in izgubo odvečne telesne maščobe. Ker kokosovo olje pospeši prebavo, ima to posreden učinek na celotno telo. Ko je presnova hitrejša, vse telesne funkcije delujejo učinkoviteje: izboljša se obtok, pospešita se obnova in zdravljenje, učinkovitejši je tudi imunski sistem, dvigne se raven energije. Nasploh se izboljša zdravje in dobro počutje. Upoštevajmo tudi, da vsebuje kokosova maščoba veliko lavrinske kisline, ki deluje v telesu proti glivicam, patogenim bakterijam, virusom in zajedavcem.

Viri podatkov:

1. **Medium-Chain Triglycerides Increase Energy Expenditure and Decrease Adiposity in Overweight Men** (Marie-Pierre St-Onge*, Robert Ross, William D. Parsons* and Peter J.H. Jones)
School of Dietetics and Human Nutrition, McGill University, Ste-Anne-de-Bellevue, Quebec, Canada and
School of Physical and Health Education, Queen's University, Kingston, Ontario, Canada

cobio®
Zaupamo naravi

Ekstra deviško kokosovo olje Malaita Naravno in sveže iz Južnega Pacifika

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

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

Je naravno in ekološko, sveže in nepredelano, nerafinirano in ni hidrogenirano.



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

COBIO kokosovo olje je odlično za pripravo zdrave in naravne prehrane. Uporabljamo ga kot olje za kuhanje in cvrtje, za peko raznih slaščic ter kot svež namaz, ali tudi kar tako na žlico.

Uživajte dobre in koristne maščobe!

www.cobio.si

Tega se z denarjem ne da kupiti!

Tekst: Sanja Lončar

Izkoristimo poletni čas in spoznajmo rešitve, po katerih dobesečno gazimo.

V juniju je čas za nabiranje mnogih zdravilnih rastlin. V tem času nabiramo cvetove bezga, borage, češmina, gloga, kamilice, malin in slezenovca. Proti koncu meseca, odvisno od lege, bo že začela cveteti šentjanževka. Nabiramo tudi vse dišavnice za kuhinjsko rabo ter liste in plodove borovnic, kopriv, ribeza, robid, ozkolistnega trpotca in žajblja.

Zdravilne rastline nabiramo predvsem zaradi zdravilnih učinkovin, zato moramo vedeti, kdaj jih je v rastlinah največ.

Pegasti badelj že cveti. »Ulovite« dragocena semena preden odletijo, jih stresite v dober leseni mlinček za poper in z njimi »poprajte« jedi. To je najmočnejša zdravilna rastlina za obnovo celic jeter.



Nadzemne dele nabiramo vedno dopoldan, ko je v njih največ energije. Če nabiramo rastline, ki jih želimo posušiti, je najbolje, da to storimo na dan za cvet (ne glede na to, ali nabiramo cvet ali list). Če nabiramo plodove, potem je najprimernejši dan za plod. Pri tem imamo v mislih setveni kalendar Marie Thun, ki je edini napisan na osnovi raziskav, ki jih že desetletja opravljajo z rastlinami.

V juniju imamo nekaj idealnih dni za nabiranje zelišč, začimb in okrasnih rož, ki jih želimo posušiti. To so:

5. junij – petek

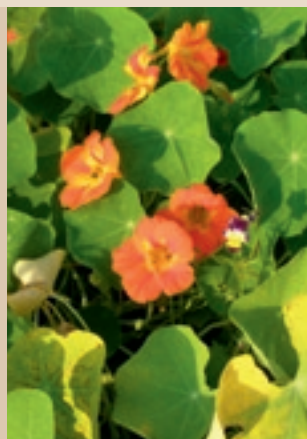
14. junij – nedelja

15. junij – ponedeljek

24. junij – sredo

Če vam rastlin ne uspe nabrati v teh dneh ali če nam vremenske razmere ne bodo naklonjene, so sprejemljivi tudi datumi, ko prevladujejo etri toplote (dnevi za plod). To so 9., 10., 19., 22., 26., 27. in 28. junij.

Ste vedeli, da so cvetovi **kapucinke** močni naravni antibiotiki obenem pa tudi odlična začimba? Barva označuje stopnjo pikantnosti: rdeče so pekoče kot feferoni, rumene so bolj blagega okusa, oranžne pa nekje vmes. Najbolje jih je uporabiti sveže!



Čas je za nabiranje cvetov **ognjiča**. Cvetne liste lahko uporabite tudi sveže na solatah, v rižotah ali kot dekoracijo. Posušene uporabljamo v čajih. Najbolj koristni pa so v pripravkih za kožo.



Šetrja boste najlažje posušili, če odrežete celotno rastlino (raste kot grmiček) in jo s ščipalko obesite na vrvico na senčnem mestu s preprihom. Uporabljamo ga proti napenjanju pri kuhanju stročnic.

Pripravki, ki jih naredite zase ali svoje bližnje, so neprecenljive vrednosti. Danes je večina zeliščnih pripravkov iz masovne konvencionalne vzgoje, ki so po svojih lastnostih daleč od tistega, kar opisujejo knjige o zdravilnih rastlinah. Z denarjem lahko kupimo tudi kakovostne pripravke iz ekološko vzgojenih rastlin. Taki iz divjeraslih rastlin, ki so same izbrale svojo lego in v zelo težkih pogojih nabrale svoje življenjske izkušnje, pa praviloma niso na prodaj. Te lahko nabereite sami. Prosimo vas, storite to s spoštovanjem do zakladov stvarstva. Ne pulite celotnih rastlin in ne poberite vseh rastlin z enega rastišča, ampak nabereite le toliko, kolikor potrebujete. Rastline dajte v košaro ali v platneno ali papirno vrečko, in nikakor v plastične vrečke.

Poznate **borago**? Uravnava holesterol in proizvodnjo inzulina, ob tem pa vsebuje tudi dragoce-
no maščobno kislino GLA, ki je znana po tem, da redči kri. V juniju nabiramo cvetove, s katerimi začini-
mo solate in kumare. Mlado listje pripravljamo kot špinačo. Cela stebelca pa lahko namočimo v testu in na hitro ocvremo.

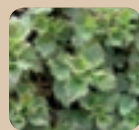


Ste vedeli, da **ameriški slamnik** (echinacea) uživamo tudi surov? Največ snovi, ki spodbujajo našo imunost, najdemo v »ježkih«
cvetov. Na ureznine in odrgnine pa lahko polagamo liste.

Za pripravke, s katerimi bomo krepili imunost, uporabimo alkoholni izvleček celotne rastline. Recept smo objavili v aprilski številki.



Štruklji s koprivami



Recept: Anka Kovačič

V mešalniku zmešamo:

- 200 g polnovredne pšenične ali pirine moke
- 150 ml mlačne vode
- ščepec soli
- pol žličke limoninega soka

Ko se testo loči od posode in je svetleče gladko, hlebec pokrijemo in ga pustimo počivati 30 minut. Nato ga razvlečemo na primerno velikost.

Lahko vzamete tudi zavitek že pripravljenega vlečnega testa brez konzervansov.

Za nadev potrebujemo:

- 200 g bio tofuja
- 200 g blanširanih mladih koprivnih listov
- zeliščno sol

Blanširane koprive in tofu zmešamo s paličnim mešalnikom in solimo z zeliščno soljo.

Testo raztegnemo, namažemo z oljem in nadevom, zavijemo v prtičke in kuhamo v slanem kropu 15 minut. Vzamemo iz vode in na deski pustimo, da se malo ohladijo, nato odvijemo prtiček, štruklje razrežemo na primerne koščke, jih damo v servirno posodo in posujemo z drobtinicami, ki smo jih malo prepražili na teflonski ponvi, nato pa jim dodali dve žlici kokosovega masla brez vonja.



Dober tek. Moji gostje so vedno navdušeni.

Recepti za razstrupljanje

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



Mešana listnata solata

Potrebujemo:

- 50 g listov mlade špinače
- 50 g rukole
- 100 g berivke
- pest redkvic
- hladno stiskano konopljinu ali laneno olje
- limonin sok
- zeliščno sol

Priprava:

Mlade liste špinače, berivke in rukole operemo ter jih natrgamo na zelene koščke. Dodamo na koščke narezane redkvice. Prelijemo s prelivom iz olja, limone in zeliščne ali himalajske soli ter premešamo. Po želji začínimo še s strtim česnom.

Komentar:

Solata nas hrani in obnavlja. Vsebuje ogromno vitaminov, rudnin in bioaktivnih snovi. V zvezi z obnovo podkožnega tkiva so pomembni minerali kalij, silicij in žveplo. Kalij se nahaja predvsem v zelenjavi in ima diuretično vlogo. To pomeni, da odstranjuje odvečne telesne tekočine. Solata temnejših – intenzivnejših barv vsebuje višjo vsebnost bioaktivnih snovi, kot so antociani, klorofil, beta karoten in drugi antioksidanti. Dobro vpliva na prebavo, delovanje jeter in tako prispeva k razstrupljanju. Podobno funkcijo ima tudi špinača, ki se odlikuje še z močnejšim razstrupljevalnim in čistilnim učinkom. Redkvice delujejo razkuževalno in čistilno ter poživljajo in uravnovešajo prebavo.



Grahova kremna juha s koprivami

Potrebujemo:

- 500 g svežega ali zamrznjenega graha
- 2 pesti svežih vršičkov kopriv
- 2 stroka česna ali košček ingverja
- 1 j. žlico jušne osnove
- 2 žlici prosene kaše ali prosenih kosmičev
- 1 žlico konopljinega ali lanenega olja
- zeliščna sol
- sok ene limone

Priprava:

V vodi skuhamo grah in proseno kašo. Tik preden je kuhan dodamo jušno osnovo, sol in vršičke kopriv. V maju in juniju lahko dodamo še ščepec brezovih listov. Če jih nimamo, jih nadomestimo s čemažem, špinačo ali porom. Skuhan grah spsiramo z mešalcem ter dodamo limonin sok in olje. Po želji potresemo s kvasnimi kosmiči.

Komentar:

Grah je stročnica, ki je bogata z vitamini, rudninami, beljakovinami in vlakninami. Vlaknine upočasnjujejo absorpcijo maščob in sladkorjev ter pospešujejo izločanje odpadnih snovi. Odličen je za prebavo in presnovo ter zdravo kri. Še posebej mlad grah blagodejno vpliva na prebavo, saj vsebuje lažje prebavljive sladkorje, ki se niso spremenili v škrob. Koprive so vitaminska in rudninska bomba. V povezavi s kožo je pomembna visoka vsebnost vitamina C. Prosena kaša je pomemben vir silicija, ki krepi vezno tkivo. O brezovem listju pa ste v tej številki že brali. Konopljinu in laneno olja sta pomembna vira esencialnih maščobnih kislin (tudi omega 3), ki obnavljajo tkiva.

Amarant z zelenjavo in sončničnimi semeni

Potrebujemo:

- 300 g amaranta
- 4 - 5 dl vode

- 100 g sončničnih semen
- 1 čebulo ali por
- 2 stroka česna
- 4 korenčke
- 4 stebila stebelne zelene
- 2 bučki
- 1 južno žlico kokosove maščobe
- 1 č. žličko jušne osnove
- 1 č. žličko začimbno cvetlične mešanice Energija
- zeliščno sol ali sojino omako

Priprava:

V ponvi na žlici maščobe prepražimo seseklano čebulo in dodamo na kolobarčke narezano zeleno, korenček in bučke. Dušimo le nekaj minut, da zelenjava ostane hrustljava. Proti koncu dodamo še sesekljan česen. Med dušenjem po potrebi zalijemo z majhno količino vode ali belim vinom. Začinimo z začimbami in zeliščno soljo. Posebej v hladni neosoljeni vodi skuhamo amarant. Najbolje bo, da ga predhodno namočimo, saj tako iz semen izperemo snovi, ki neugodno vplivajo na presnovo. Če je namočen bo skuhan v 15 minutah. Če je starejši se utegne kuhati dlje. Ko postanejo zrnca prosojna ugasnemo in pustimo stati še pet do deset minut. Kuhan amarant vmešamo v zelenjavo in dodamo grobo zmleta namočena sončnična semena. Potresemo s sesekljanimi listi stebelne zelene in postrežemo



Komentar:

Amarant vsebuje kakovostne beljakovine z vsemi esencialnimi aminokislinami, ki omogočajo obnavljanje oz. nastajanje kolagena. Škrob je zaradi visoke vsebnosti amilopektina lažje prebavljiv, odlikuje pa se še visoko vsebnostjo rudnin, esencialnih maščobnih kislin in fitosterolov, ki delujejo varovalno pred degenerativnimi boleznimi. Vsebuje tudi mnogo lecitina, ki sodeluje pri presnovi

oz. razgradnji (izgorevanju) maščob in vpliva na prožnost tkiv – napenja kožo. Zelena pomaga pri izločanju presnovnih odpadkov - pripomore k razstrupljanju telesa in ugodno vpliva na črevesno mikrofloro. Čebula, česen in por vsebujejo žveplene spojine, ki intenzivno odstranjujejo odpadne snovi. Bučke so bogate z vodo, minerali, vlakninami in zelo koristno vplivajo na izločala. Delujejo protivnetno, čistilno in pospešujejo presnovo. Sončnična semena vsebujejo mnogo kakovostnih beljakovin, maščobnih kislin, E vitamina in druge snovi, ki blažijo vnetja kože.



Sadni sorbet z ingverjem

Potrebujemo:

- 2 čaši zamrznjenega jagodičevja
- 1 eko limono
- nekaj kock ledu
- agavin sirup
- ingver po okusu

Priprava:

V dobrem mešalcu – kuhinjskem robotu oz. blenderju zmeljemo kocke ledu in zamrznjeno jagodičevje. Uporabimo lahko jagode, maline, ribez, kosmulje oz. poljubno sezonsko sadje. Dodamo sladilo, limonin sok ter lupinico, sesekljan ingver in mešamo, dokler masa ne postane gladka. Takoj postrežemo.

Komentar:

Jagodičasto sadje vsebuje mnogo vitamina C in drugih zaščitnih snovi z antioksidativnim delovanjem, ki delujejo protivnetno in preprečujejo poškodbe tkiv. Vitamin C ima pomembno vlogo pri tvorbi kolagena in preprečuje kopičenje maščobe. Pospešujejo mikrocirkulacijo in s tem čiščenje tkiv. Ingver pospešuje presnovo, krvni obtok, preprečuje vnetja, deluje antioksidativno in krepi prebavo.

PETEK, 5. JUNIJ**ŠOLA TRETJEGA TISOČLETJA PO NAČELIH ŠČETININOVE PEDAGOGIKE****Pedagoška fakulteta v Ljubljani**

Predava: dr. Imelda Trochtova, ustanoviteljica slovaške Rodovne šole, ki bo po svoji lastni izkušnji podrobno predstavila 6 načel uspešnega delovanja Ščetininove šole (ruska Rodovna šola).

Organiziramo dve predavanji, eno za študente in drugo za profesorje.

Točen urnik predavanj bo objavljen na: www.rodovnasola.si.

Prijave sprejemamo do srede, 3. junija, na: jasna.martinjak@rodovnasola.si.

Organizator: Zavod Rodna Zemlja

NEDELJA, 7. JUNIJ**PRIREDITEV PRAZNIK JAGOD NA JANČAH**

Društvo Ajda Sostro sodeluje na tej prireditvi na Jančah, vabljeni na našo stojnico.

Informacije: 041 364 897.

ČETRTEK, 11. JUNIJA**IZKUŠNJE SVOBODE ZAVESTI**

Prostori Kluba CDK na Kolodvorski poti 8 (žel. postaja Nova Gorica), ob 19. uri

Predavanje o zunajtelesnih izkušnjah.

Predava: Darja Cvek Mihajlovič, Duhovna univerza

Organizira: KLUB CDK NOVA GORICA

ČETRTEK, 11. JUNIJ**PRIPRAVA NA POSVETITEV**

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

Predava dr. Andrej Fištravec.

Informacije: 041 323 249

Organizira: Ajda Domžale

PETEK, 12. JUNIJA – NEDELJA, 14. JUNIJ**SEMINAR: ZDRAVO ŽIVLJENJE****Samostan Stična**

Pod vodstvom Jožeta Kukmana bomo v naravi spoznavali zdravilne rastline. Predviden je izlet na Obolno. Udeleženci lahko tudi prespijo, vendar v tem primeru sami prinesejo posteljnino.

Zagotovljeni so trije obroki.

Cena: 80 EUR

Prijave do 5. 6. na: 01 78 77 065.

SOBOTA, 13. JUNIJ**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE**

Družili se bomo na Domačiji Vočne, Breg pri Žirovnici, od 17. do 19. ure.

Gostja, prof. Darja Kocjan Ačko, bo predavala o žitih.

Govorili pa bomo tudi o okopavanju, zatiranju plevelov in glivičnih boleznih, košnji trave, sušenju, odkopavanju in zakopavanju koprive, izdelavi kravjeka po Mariji Thun ter mešanju gnoja iz roga proti suši.

Organizira društvo AJDA Gorenjska.

NEDELJA, 14. JUNIJ**KMEČKI PRAZNIK v ZADVORU**

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje

Društvo Ajda Sostro sodeluje na tej prireditvi na razstavnem prostoru in s stojnico. Izkoristite priložnost in se seznanite z biodinamičnim načinom pridelave najbolj zdravih živil.

Organizator: Društvo žena in deklet Ljubljana-Moste-Polje

Informacije: 041 364 897.

TOREK, 16. JUNIJ**ZDRAVI IN SLASTNI SLADOLEDI IN SORBETI**

Vita center, Naklo, od 17. do 20. ure

Kuharska delavnica pod vodstvom Matjaža Kološe.

Obvezne prijave do 15. 6. na recepciji Vita centra: 04 25 19 558, 031 367 896, recepcija@vitacenter.si.

TOREK, 16. JUNIJ**NABIRANJE ZDRAVILNIH RASTLIN**

Samostan Stična in okolica, ob 16. uri

Zbirno mesto je Samostan Stična, od tam pa se bo skupina pod vodstvom mag. ph. Jožeta Kukmana odpravila na Obolno na zaključni izlet z nabiranjem zdravilnih rastlin.

Izlet je namenjen predvsem tistim, ki ste že poslušali predavanja g. Kukmana in se boste po pridobljenem teoretičnem znanju zdaj lahko seznanili s pravilnim prepoznavanjem in nabiranjem zdravilnih rastlin v naravi. Izlet je brezplačen.

SREDA, 17. JUNIJ**OKROGLA MIZA Z DELAVNICO**

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

Uporaba zelišč v biodinamiki in priprava homeopatskih

sredstev za zatiranje plevela in škodljivcev.

Vodita: Alenka Svetek in Tilka Peterca.

Informacije: 041 364 897.

Organizira: društvo AJDA SOSTRO.

ČETRTEK, 18. JUNIJA**SPOZNAVANJE, NABIRANJE IN PRIPRAVA UŽITNIH DIVJIH RASTLIN**

Popoldan ob 16. uri se dobimo pred žel. postajo v Novi Gorici, gremo z avtomobili do Solkana in tam peš pod Sabotin. Bodite točni!

Delavnica Darja Corteseja.

Ker pričakujemo, da bo vreme primerno bo delavnica izpeljana tudi v primeru kakšne kratkotrajne plohe, zato bodite ustrezno opremljeni.

Število je omejeno na 25 udeležencev. Cena delavnice je 17 €, ki jih prinesete na dan dogodka.

Organizira: KLUB CDK NOVA GORICA

ČETRTEK, 18. JUNIJ – NEDELJA, 21. JUNIJ**FESTIVAL ZDRAVJA**

Terme Ptuj, Pot v toplice 9, Ptuj

Namen Festivala je druženje slovenskih strokovnjakov s področja krepitve zdravja, zdrave prehrane, ekološke pridelave hrane, telesne aktivnosti, meditacije, izboljševanja komunikacije in vseh Slovencev, ki jih zanima krepitev osebnega zdravja. Vabimo vas, da se udeležite našega Festivala zdravja in z vašo pristnostjo prispevate k uresničitvi harmonije, zdravja in blagostanja.

Dodatne informacije: www.terme-ptuj.si, 02 74 94 100.

**PETEK, 19. JUNIJ****ČISTO PRAVA ZDRAVA KUHARIJA**

Šolski center Velenje, Trg mladosti 3, Velenje, ob 17. uri

Kuharska delavnica pod vodstvom Matjaž Kološe. Delavnica je omejena na 17 udeležencev, trajala pa bo 4-5 ur. Obvezne prijave na: sasa.vucina@gmail.com, 041 405 100.

SOBOTA, 20. JUNIJ**ODNOSI V PRIHODNOSTI**

KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 9.30 do 12.30 in od 15.00 do 17.30

Enodnevni seminar evritmije z go. Annemarie Ehrlich z Nizozemske.

Informacije in prijave: Alja Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org.

**SOBOTA, 20. JUNIJ****KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI**

Okolica Maribora, od 9:45 do 17:00

Ne zamudite poletnega časa za krepitev svojih dihal! Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnotežja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek, degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihalna in imunski sistem.

Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

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

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo je 16. junij.

TOREK, 23. JUNIJ**SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH RASTLIN**

Slovenska Koroška

Pod vodstvom Jožeta Kukmana bomo v naravi spoznavali zdravilne rastline. Skupinski odhod bo iz Ljubljane (Dolgi most), ob 6. uri. Cena: 35 EUR.

Dodatne informacije na: 01 78 77 065.

ČETRTEK, 25. JUNIJ – NEDELJA, 28. JUNIJ**DELAVNICA: DIVJA HRANA**

Hotel Cerkno

Spoznavanje, nabiranje in priprava užitnih samoniklih rastlin. Tridnevno delavnico bo vodil znani specialist za samonikle užitne rastline Dario Cortese.

Zaradi enostavnega urejanja podatkov je priporočljivo, da imajo udeleženci s sabo nekaj starih časopisov za vlaganje vzorcev rastlin, mapo zanje, beležko in svinčnik za zapisovanje podatkov.

Dodaten popust na hitro prijavo!

Informacije in prijave: Hotel Cerkno, tel.: 05 374 34 00, 031 858 876, info@hotel-cerkno.si.

PETEK, 26. JUNIJ – NEDELJA, 28. JUNIJ

THERMANA ŠPORTNI VIKEND

Jagoče pri Laškem (500 m od hotela Wellness park Laško)

Vabljeni na zares pester in zdrav vikend v Laškem. Organizirali bodo predavanja o zdravem načinu življenja, koncerte, kreativne delavnice, različna športna tekmovanja, pohod po medenih poteh.

Na stojnicah projekta Skupaj za zdravje človeka in narave pa vas pričakujejo zanimive degustacije, svetovanja in naša literatura.

Natančen program prireditve boste lahko prebrali na: www.thermana.si.

NEDELJA, 28. JUNIJ – DO NEDELJA, 5. JULIJ

POLETNI PASTIRSKI TABOR

Preska nad Kostrevnico, Ekološka kmetija »Na jasi«

Počitniško druženje v prijetnem naravnem okolju ob pastirskih igrah, polstenju, poslušanju zgodb, rezljanju, nabiranju zdravilnih zelišč, pripravi pastirske hrane ob ognju, skrbi za živali, plesu in petju.

Informacije in prijave: Primož Kočar, 031 311 225, primoz.kocar@sredina.org, Alja Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org.



PETEK, 3. JULIJ – NEDELJA, 5. JULIJ

ZAČETNI TEČAJ: ZDRAVO IN GURMANSKO!

Kurešček (20 km iz Ljubljane), Zapotok RTC

Vabljeni na tridnevni tečaj zdrave prehrane, na katerem boste izvedeli, kako lahko kuhamo zdravo, okusno, poceni in za vse skupaj ne porabimo več kot pol ure na dan. Zveni preveč dobro? Sanja Lončar, Maria Kočevar Fetah in Matjaž Kološa vam bodo pokazali, da je vse to mogoče in še kako zabavno!

Natančen program tridnevnega začetnega tečaja in dodatne informacije dobite na: 041 770 120 ali delavniceSZZ@gmail.com.

PETEK, 3. JULIJ – NEDELJA, 5. JULIJ

VIKEND SEMINAR: ZDRAVILNE GORSKE RASTLINE

Planina Grohot pod Raduho

Na seminarju bomo spoznavali poletne in gorske zdravilne rastline (zdravilni jetičnik, islandski lišaj,

drobnocvetni vrbovec ...). Izdelovali bomo šentjanžvevo olje, se zdravili z glino, se povzpeli na prekrasno planoto Lanež na Raduhi, si nabrali kakšno zdravilno rožico in dobili najnovejše informacije o rabi zdravilnih rastlin.

V juliju so na razpolago trije termini: od 03. 07. do 05. 07., od 10. 07. do 12. 07. in od 26. 07. do 28. 07.

Zbirališče udeležencev je vedno ob petkih ob 17. uri pred Mercatorjem v Solčavi, nato se odpeljemo do najvišje ležeče slovenske kmetije Bukovnik, kjer pustimo avtomobile.

Prijave in informacije na: 040 72 52 40, 040 22 11 33, majes@siol.net.

Organizira: Zeliščarska kmetija Plavica



PETEK, 10. JULIJ – NEDELJA, 12. JULIJ

NADALJEVALNI TEČAJ: ZDRAVO IN GURMANSKO!

Kurešček (20 km iz Ljubljane), Zapotok RTC

Nadaljevalni tečaj je namenjen predvsem tistim, ki ste že bili na naših tečajih (na Hvaru, na posameznih delavnicah ali začetnih tečajih). Spoznali bomo ozadje pravilnega načina priprave, kombiniranja sestavin in uporabe začimb. Tudi recepti bodo primerni za tiste, ki že obvladajo osnovne tehnike zdravega kuhanja. Tečaj bodo vodili Sanja Lončar, Maria Kočevar Fetah in Matjaž Kološa.

Natančen program tridnevnega začetnega tečaja in dodatne informacije dobite na: 041 770 120 ali delavniceSZZ@gmail.com.

PETEK, 10. JULIJ – NEDELJA, 12. JULIJ

POLSTENJE VOLNE

Preska nad Kostrevnico, Ekološka kmetija »Na jasi«

Na delavnico so vabljeni tako začetniki kot tisti, ki že imajo izkušnje s polstenjem. Delavnica obsega 16 ur, lahko pridete za vse tri dni ali pa samo za štiri ure. Na kmetiji je mogoče prenočevati in kaj zdravega pojesti. Na kmetijo so vabljeni tudi otroci.

Informacije in prijave: Alja Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org, www.sredina.org.

SOBOTA, 11. JULIJ

SPOZNAVANJE ZDRAVILNIH RASTLIN

Dolenjska, Bela krajina

Pod vodstvom Jožeta Kukmana bomo v naravi spoznavali zdravilne rastline. Skupinski odhod bo iz Ljubljane (Dolgi most), ob 6. uri. Cena: 30 EUR. Dodatne informacije na: 01 78 77 065.



Seminarji na Hvaru

Najbrž veliko berete, zagotovo se tudi zavedate, kaj bi morali spremeniti v svojem življenju, pa nikakor ne najdete trenutka in razloga, da bi začeli drugače, bolj zdravo in celostno. **Mnogo branja in obiskovanje predavanj niso dovolj. Preprosto – potrebujete izkušnjo!**



Predavanja bosta vodila Rajko Škarič in Sanja Lončar, kulinarčne skrivnosti vam bodo na delavnicah in prikazih razkrivali Matjaž Kološa, Maria Kočevar Fetah in Sanja Lončar, skupinske tematske večere bo moderiral Rajko Škarič.

Termini:

- **06. do 13. september**
poseben počitniško-seminarski program
- **24. do 31. oktober**
1. in 2. modul seminarja
- **01. do 08. november**
1. ali 2. + 3. modul seminarja

Za dodatne informacije pokličite na **031 505 000** med 17. in 20. uro med delovniki ali pišite na **hvar2009@gmail.com**.

Vikend seminar v Nemčiji (od 24. do 26. julija 2009)!



Še ena priložnost za srečanje s samim sabo v enem od nacionalnih parkov v južnem delu Nemčije. Kraj je obenem popolno celostno ravnoesje za naš projekt – je dejansko **severno** ravnoesje **južnemu** Hvaru.

Vabljeni v kraj nepopisne lepote in presenetljivih nasprotij, ki bo preizkušnja tudi za naše vzorce in dojemanje sveta.



Kot običajno v našem projektu bo druženje na seminarju nadgrajeno s stalnimi medsebojnimi »provokacijami«, ki prej ali slej izzbijajo iskreno izmenjavo vtisov. Prav izmenjava vtisov pa je priložnost in obenem osnova za videnje drugačnosti, za spremembe lastnih, ustaljenih navad, stališč, mnenj, za rušenje lastnih meja in okvirjev. Takšna intenzivna družabnost med potekom seminarja močno spodbuja duha oz. zavest.

Odhodi bodo iz Maribora, Celja, Ljubljane, Kranja in po potrebi Jesenic. **Seminar vodi Rajko Škarič.**

Za program in podrobnejše informacije povprašajte na tel. številko **031 608 580** (od pon. do pet. od 16. do 21. ure, sobota od 10. do 19. ure), ali na e-naslov: **kristalno@gmail.com**.

Cena lepote nekaterih je še vedno previsoka ...

Tekst: Greta Mikuž Fegic, Solkan



Več kot 100.000 ljudi je s svojim glasom vplivalo na odločitev članov Evropskega parlamenta, da izglasujejo prepoved trgovanja z izdelki iz krzna tjulnjev iz Kanade na območju EU. Člani Evropskega parlamenta so tako glasovali v korist tjulnjev in s tem potrdili, da takšen lov nikoli ne more biti human. Prepoved pomeni glasno sporočilo kanadski vladi, da se mora ta masaker končati takoj in za vedno in da svet ne bo prenašal pokola mladih tjulnjev, ki se odvija pred očmi njihovih tožehih mater, zaradi izdelkov, ki jih nihče ne potrebuje. Svet zahteva, da se masaker konča. In vendar pokola še vedno ni konec in tjulnji še vedno potrebujejo našo pomoč.

Vse oči so uprte v Kanado, ki se pripravlja na Olimpijske igre 2010. Sedaj je pravi čas, da Kanada sliši zahtevo iz vseh koncev sveta, naj ustavi krvavi masaker nad tjulnji.

Izkoristite priložnost in pišite premieru Stephenu Harperju in Olimpijskemu organizacijskemu komiteju v Vancouvru, da uporabijo svojo moč in vpliv in pomagajo, da se pokol konča.

Za vse, kar ste že storili, in kar še boste v tej zgodovinski kampanji, iskrena hvala.

Veliki uspehi Studia 12

Naš edini nevladni elektronski TV medij Studio 12 je v dobrem letu dokazal, da se veliko da storiti tudi z minimalnimi sredstvi. **Pripravil so več kot 525 vsebinskih video prispevkov!**

Video prispevke iz vsebinskih področij ekologije, družbe, zdravja, medsebojnih odnosov, kulture in duhovne rasti si je mogoče ogledati na video portalu Studia 12 (www.s12.si), ki v tem trenutku predstavlja glavno informacijsko orodje projekta, ter občasno tudi na nekaterih drugih TV medijih kot so RTV Slovenija in GeaTV.

Ob tej priložnosti je nastal pregleden seznam vseh video prispevkov, ki jih je Studio 12 pripravil od začetka svojega delovanja. Vabimo vas, da si sezname ogledate in si zavrtite izbrane video prispevke, ki vas zanimajo in pritegujejo (<http://www.s12.si/content/view/127/168/>).

Težke kovine v vinih!

Znanstveniki v ZDA so našli nevarne količine težkih kovin v več kot sto vrstah belih in rdečih vin. Vsebnosti težkih kovin, ki so jih našli v testiranih vinih z vsega sveta, so resno presegale standarde EPA (Environmental Protection Agency – Agencija za zaščito okolja). V študiji so izračunavali koeficient škodljivosti (THQ) uživanja takšnih vin. Pri tem velja, da pomenijo vrednosti nad 1 tveganje za zdravje in da redna uporaba takšnih izdelkov lahko povzroča resne zaplete. Večina testiranih vin pa je vsebovala koncentracije od 50 do 100 enot na kozarec, nekatera vina so dosegla celo 200 THQ.



Preden pomislite, da so naša domača vina boljša, vam moramo povedati, da ravno slovenska vina po vsebnosti ostankov pesticidov sodijo v sam vrh evropske lestvice. V Sloveniji je skoraj nemogoče najti grozdje brez ostankov pesticidov. Kar 98 % vseh testiranih vzorcev je vsebovalo ostankov pesticidov. Najhuje pa je to, da so v uporabi koktajli pesticidov, ki še vedno pomenijo neznano tveganje.



okoljski
center

V torek, 9. junija, ob 17. uri, bomo v Okoljski čitalnici, predstavili knjigo »Prometno onesnaževanje ozračja z dušikovim dioksidom v Ljubljani«. Njen avtor je dr. Matej Ogrin, predsednik organizacije CIPRA Slovenija.

V Okoljski reciklažnici, ki bo potekala v soboto, 20. junija, od 10. do 13. ure, bomo izdelovali sončne klobuke iz odpadnih materialov in prisluhnili predavanju z naslovom »Da nas sonček ne bi opekel«. Ustvarjalnica je brezplačna, priporočamo pa predhodno najavo na: 0590 71 320 ali info@okoljski-center.si.

Oba dogodka bosta potekala v prostorih info točke Okoljskega centra na Trubarjevi 50 v Ljubljani.

www.okoljski-center.si.

PRVI MLEKOMAT PRI NAS

V Medvodah (pred centrom Mercator) je začel delovati prvi mlekomat za prodajo svežega kravjega mleka, njegova uporaba pa je povsem preprosta. Za mleko lahko prinesete lastno kanglico ali pa kar pri avtomatu kupite litrsko plastenko. Posodo postavite v mlekomat, po vplačilu pritisnete gumb za polnjenje – in to je vse! Domov boste odnesli sveže, neprekuhano in nepredelano polnomastno mleko, ki je znano po svojih ugodnih učinkih za telo.

Mleko dajejo kраве Kmetije MIS iz Zavrha pod Šmarno goro, tovrstne mlekomate pa lahko v bližnji prihodnosti pričakujete tudi v drugih krajih po Sloveniji.

Več informacij:
Tomaž MIS,
KAMIT d.o.o.,
041 368 956.



V TRGOVINI MAMA TERRA V KAMNIKU VAM NUDIMO ŠIROK IZBOR:

- izdelkov zdrave prehrane priznanih tujih blagovnih znamk (Ecomil, Naturgreen, Naturata, itd.) in biološko certificiranih slovenskih ponudnikov,
- visokokakovostnih zeliščnih, sadnih in japonskih zelenih čajev,
- vrhunske otroške hrane Holle,
- vrhunske naravne kozmetike Dr. Hauschka, Logona in Bergland.

Našli nas boste na Ljubljanski cesti 4a v centru Kamnika.

Čas, ko smo vam na voljo:
pon. – pet.: 8.00 – 19.00,
sobota: 8.00 – 13.00



Soustvarjanje

3. JAVNO VSESLOVENSKO SREČANJE SOUSTVARJANJA

V četrtek, 25. junija, vabljeni Soustvarjalci in druge zainteresirane iz vseh regij na zanimivo celodnevno druženje v **Iški vintgar pri Ljubljani**. Namen srečanja je medsebojno spoznavanje in izmenjava izkušenj. Prihod: od 10. ure dalje. Hvaležni bomo za vaše prijave: jasna.tara@soustvarjanje.si, ali sms na 041-790-757. Ob prijavi vam pošljemo program srečanja. Organizator: Zavod Rodna Zemlja

Trgovina ZDRAVO IN NARAVNO

vabi v pokriti del Ljubljanske tržnice.

Pri nas boste našli ekološko kozmetiko, prehrano in čistila.

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

Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!

NARAVNO IN
UČINKOVITO

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

Iberogast®

Uporaba pri:

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



FUNKCIONALNE PREBAVNE TEŽAVE

Rowachol®

Uporaba:

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



ŽOLČNE TEŽAVE

Pervivo®

Uporaba:

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



POLNOST, ZA ŽIVAHNEJŠO PREBAVO

Molkosan®

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

BREZPLAČNI
VZOREC



REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

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

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).