



Skupaj za zdravje človeka in narave

november, 2008

brezplačni izvod

www.zazdravje.net

tema meseca:
Doktor, kaj je z menoj?

Ponatis je že v prodaji!
Cena priročnika je samo 10 EUR



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

Rešite sebe, otroke in vnuke pred prekomerno uporabo antibiotikov!

Spoznajte naravne načine premagovanja težav z dihalni, s sečili, z ušesi in s prebavili!

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

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

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



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

Priročnik je na voljo v trgovinah:

Jablana, BioSi, Meta, Vita Center, Ajda, Biovan, Arna, Biotopic
in v vseh trgovinah Sanolabor

Zdravimo, blažimo ali le prikrivamo?

Predstavljajte si, da avto pripeljete k mehaniku, ker vam je zagorela lučka za olje. Mehanik na hitro pogleda armaturo v kabini, vzame kladivo in udari po lučki. »Tako, zdaj je v redu. Dvesto evrov prosim«.

Zagotovo ne boste hoteli plačati te »storitve«. Če smo poštene, kaj takega si sploh ne znamo predstavljati, ko gre za mehanike. Zakaj potem sprejmemo takšno obravnavo še bolj dragocenega »vozila«, našega lastnega telesa?

Kolikokrat ste že doživeli, da vam po tem, ko poveste, katera lučka pri vas gori, zdravnik le napiše recept, v lekarni pa vam dajo »kladivo«, ki bo to lučko ugasnilo?

Kolikokrat ste že doživeli, da vam napišejo recept, ne da bi vedeli, za kaj sploh gre? »Gospa, poskusili bomo s temi tabletami. Če ne bodo prijele, vas bomo napotili na preiskave.« Najprej bomo torej tolkli po lučkah, potem šele ugotavljali, kaj je narobe.

Zakaj je v naši družbi tako veliko zdravljenja brez postavljene diagnoze? Ali temu sploh lahko rečemo zdravljenje, če ne vemo, za kaj gre?

Prehitro bi bilo sklepati, da naša zahodna medicina diagnostike ni sposobna. Res je v svojem necelostnem pogledu na človeka bolj omejena kot tradicionalne celostne medicine, vendar kljub temu premore veliko več tovrstnega znanja, kot ga v praksi uporabljamo v Sloveniji. Zato bomo v tej številki poskusili bolj celostno pogledati nekaj težav, s katerimi se soočamo, in tako prispevati – če že ne k spremembam v družbi – vsaj k spremembam v lastnem dojetanju vzrokov in posledic.

Za vse ki sodelujemo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave« je zdravljenje le sprotno odpravljanje vzrokov in posledic, vse ostalo je zgolj »reprogramiranje dolgov«, ki pelje v globljo krizo in večje težave.

Sanja Lončar, urednica



Fotografija: Sanja Lončar

V novemberskih novicah preberite:

- str. 4 Doktor, kaj je z menoj?
- str. 6 Napake pri diagnosticiranju raka
- str. 8 Kar ne znajo stroji, znajo rastline
- str. 10. Bolečina kot alarmni zvonec
- str. 12 Blato, kot diagnostični pripomoček
- str. 14 Odkod toliko vaginalnih vnetij?
- str. 16 Vas hiša zdravi ali zastruplja?
- str. 18 Kakšne bodo dijaške tople malice?
- str. 20 Recepti za razstrupljanje
- str. 24 Koledar dogodkov
- str. 28 Kako kozmetika vpliva na zdravje
- str. 30 Kratke novice

Obvestilo: Obveščamo vas da bodo decembrske novice na info točkah med 4. in 8. decembrom 2008.

Doktor, kaj je z menoj?

Tekst in slike: Sanja Lončar



To je verjetno najpogostejše zastavljeno vprašanje v vsaki zdravniški ordinaciji. Na žalost odgovor dobimo zelo redko.

Zdravniki se pogosto branijo s pojasnilom, da v osmih ali dvanajstih minutah ni mogoče postaviti poglobljene diagnoze ter da jih sistem in farmacija silita v to, da v stiski s časom delajo, kar edino zmorejo: za določene simptome pišejo določene recepte.

Zanimivo je, da stavkajo za boljše plače in boljše pogoje dela, med zahtevami pa nismo zasledili, da si želijo več časa za pacienta in da nočejo delati v sistemu, ki onemogoča resnično zdravljenje.

Če ne odpravimo vzroka, ne moremo ozdraviti bolezni!

Sliši se preprosto in logično, vendar je v današnjem sistemu zdravstva ta preprosta resnica pozabljena. Naša medicina je v velikih težavah. Prva izvira iz tega, da je človeka opredelila preozko – kot mehanizem, kot stroj, ki bi ga rada popravljala tako, kot to počnejo mehaniki z avtomobili. Za to so tudi vzroki bolezni opredeljeni preozko. Če pokukate v knjige, iz katerih se učijo naši zdravniki, boste videli, da so vzroki bolezni opredeljeni kot

- vdor patogenih organizmov,

- fizične poškodbe organov,
- strupene snovi in sevanja,
- dedne bolezni.

Če vaša bolezen ne sodi v nobenega od naštetih predalčkov, bo vaš zdravnik imel precej težav pri ugotavljanju vzrokov.

Ker pa se dobri zdravniki zavedajo, da obstaja še veliko vzrokov, ki lahko vodijo v bolezen, se v zadnjem času vse pogostejše sliši, da so povzročitelji bolezni lahko tudi nezdrav življenjski slog, slaba prehrana in stres, ki je najpogostejše (zlo)rabljena beseda ...

O stresu smo na široko pisali v prejšnji številki. Stres je posledično stanje, s katerim skupno imenujemo dejanske vzroke neravnovesja, ki jih povzročajo žalost, jeza, skrbi, strahovi in pohlep. Ker o teh petih nočemo govoriti, za našo medicino pa je ukvarjanje z njimi še vedno heretično, smo si izmislili besedo stres, ki predstavlja »nikogaršnjo zemljo«, do katere si uradna medicina še nekako upa priti. Dlje kot do tu pa nikakor, saj bi takoj stopili na spolzka in »neznanstvena« tla.

Ali lahko zdravimo le tisto, kar vidimo?

Druga velika težava z diagnostiko izhaja iz razumevanja besede bolezen.

Kolikokrat ste čutili, da je nekaj narobe in ste imeli celo bolečine, težave z blatom ali urinom, pa vas je zdravnik prepričeval, da je vse v redu, ker so laboratorijske preiskave v mejah normale in niso pokazale, da bi imeli kakšno rano?

Tudi sama sem doživela, da mi je ginekologinja, ko sem tožila nad bolečinami v jajčnikih, po pregledu povedala, da pod prsti ni čutiti nobenih sprememb. Ko bo ona lahko spremembo začutila pod prsti, bo moje življenje verjetno v nevarnosti.

Oba primera sta posledica napačnega razumevanja, da je bolezen le tista stopnja problema, ki je vidna kot odpoved organa ali močna sprememba v njegovem normalnem delovanju. In v obeh primerih vas bo zdravnik poslal domov z »diagnozo«, da ste hipohonder in si bolezen umišljate. Namesto da bi ukrepali, ko ogenj še le tli, bodo raje počakali na požar.

Dokler so zdravniki plačani na podlagi števila operacij in predpisanih zdravil, bomo imeli

takšno definicijo bolezni. Na Kitajskem in v mnogih drugih modrih deželah pa so zdravniki plačani, da vzdržujejo zdravje, in ne za to, da proizvajajo bolezen. Plačani so glede na število zdravih. Najslabši zdravniki pa so tisti, katerih bolniki pridejo na operacijo. To pomeni, da je njihov splošni zdravnik spregledal vse simptome neravnovesja in zamudil vse priložnosti za ureditev težave v zgodnejši fazi.

Tudi v mnogih evropskih državah je zdravnik stimuliran za to, da spodbuja paciente, naj prenehajo kaditi in spremenijo način prehrane, ter da jim pravočasno svetuje vaje, ki bodo preprečile degenerativni razvoj, in podobno. V Sloveniji se vse naštetu še vedno sliši kot znanstvena fantastika.

Na Japonskem so stroški zdravstvenega sistema primerljivi z ZDA, vendar se sredstva razporejajo popolnoma drugače kot v ZDA. Zavarovalnica bo poskrbela, da boste deležni najsodobnejše diagnostike. Potem se bo zdravnik pomenil z vami in vam povedal, kaj morate spremeniti v svojem življenju, da se bo ugotovljeno stanje izboljšalo. Čez nekaj časa boste prišli na nove diagnostične preglede, da ugotovijo, kako vam gre. Namesto za zdravila tam največ denarja namenjajo za diagnostiko. Zato so tudi njihovi dosežki boljši in stopnja obolevnosti za boleznimi sodobnega sveta je opazno nižja kot drugje.

Napačno dojemanje preventive

Ko v Sloveniji govorimo o preprečevanju bolezni, imajo naše inštitucije v mislih predvsem preventivne preglede, s katerimi se hitreje odkrije določene bolezni. Zato z veliko medijske podpore zbiramo denar za nove mamograme, CT-je, ultrazvoke, magnetno resonanco in druge tehnične pripomočke. Denarja, s katerim bi delali na tem, da odpravimo vzroke za raka, težave z ožiljem in podobno, pa ni.

Farmaciji je zelo v interesu sofinanciranje takšne vrste preventive. Vsak »presejan« in hitreje odkrit primer te ali one bolezni je dobra stranka za farmacevtsko obdelavo. Zdravi pa sistemu, ki služi na bolezni, niso zanimivi. Zato namenjamo veliko denarja meritvam sladkorja, holesterola, pritiska ... Koliko pa namenjamo odpravljanju vzrokov za povišan holesterol in preprečevanju nastajanja diabetesa?

Kako do vzrokov?

Dokler ne bomo človeka obravnavali celostno, kot fizično, duhovno in psihosocialno bitje, ne bomo mogli razumeti vzrokov, ki pripeljejo do neravnovesja in s tem tudi do bolezni.

V družbah, ki so bolj odprte do celostnega pogleda na zdravje, so tudi druge pristope k zdravljenju že zdavnaj vključili v svoj zdravstveni

Želite

- svojemu telesu zagotoviti življenjsko važne hranilne snovi, kot so beljakovine, nujno potrebni minerali, vitamini ter ogljikovi hidrati?
- opaziti spremembe v boljšem počutju, boljši prebavi, večji telesni zmogljivosti (predvsem energiji)?
- okrepiti naravno odpornost ter si zagotoviti boljše zdravje?

Pravi odgovor za vas je:

**dragulj zdravja
iz daljnega vzhoda**



**Klorela je na voljo v nekaterih
lekarnah, specializiranih zeliščnih
trgovinah, trgovinah z zdravo
prehrano ter trgovinah Sanolabor.**

**Za naročila po telefonu
in več informacij
pokličite
tel.: 031 320 553.**

Proizvajalec:
YAEYAMA
SHOKUSAN CO., LTD.
JAPONSKA



Uvoznik in distributer: **JANCOMM d.o.o. Tržič**
Retnje 54, 4294 Križe
T: 04 59 57 033, F: 04 59 57 033
E: info@jancomm.si, www.jancomm.si

sistem. Na mnogih evropskih klinikah zato v timih pogosto srečujemo tudi zdravilce ali zdravnike tradicionalnih medicin (npr. ruske, kitajske, tibetanske, ajurvedske). Takoj čez našo severno ali zahodno mejo najdemo antropozofske, homeopatske, ajurvedske in druge klinike, ki se vsaka na svoj način zelo celostno ukvarjajo tudi z diagnostiko.

V Sloveniji so farmacevtski lobiji očitno še vedno premočni, tako da dolga leta po sprejemu zakona v naših lekarnah še vedno ne moremo kupovati homeopatskih zdravil. Od ajurvedskih zdravil imamo na voljo le nekaj prehranskih dopolnil. Tudi parodija, v katero se je prelevil zakon o zdravilstvu, je le še en dokaz za to, da kot družba očitno še vedno nismo zreli za boljši sistem, kot ga imamo trenutno.

In kako boste izvedeli, kaj je z vami?

V danih okoliščinah je največji del dobre diagnostike odvisen od nas samih. Naša zavest ve, kaj nas je spravilo »iz tira« in kam odteka življenjsko potrebna energija. Če se boste pošteno vprašali, vam bo zavest povedala, koliko zdravja vas stanejo odnosi z nekaterimi ljudmi in vse tisto, kar naredite svoji vesti navkljub, vse tisto, kar pogoltnete in ne poveste iz tega ali onega razloga. Zavest zelo dobro ve, ali vas vaše delovno mesto »stane zdravja« in ali se splača vztrajati pri tem početju. Vaša zavest je tudi čuvaj seznama vaših dolgov – komu ste dolžni denar, odpuščanje, resnico ... Tudi na fizični ravni lahko na veliko načinov pravilno ugotovimo, kaj gre narobe. Naše blato, urin, jezik, koža, lasje in nohti lahko povedo več o našem zdravju kot sodobni diagnostični aparati. Pa še zastonj je!

Na srečo imamo tudi vse širši spekter samoplačniške diagnostike, s katero dokaj hitro dobimo pregled stanja in spremljamo tudi lasten napredek.

Za konec pa vam priporočam, da takoj preverite, koliko denarja vsak mesec plačate za osnovno in dodatna zavarovanja, in da se naslednjič, ko boste v ordinaciji zdravnika, prenehate obnašati kot berač, ki čaka, da mu podarijo kakšno zdravilo. Nič vam ni podarjeno, le vnaprej ste plačali! Zato imate vso pravico zastavljati vprašanja, iskati vzroke in zahtevati kakovostno diagnozo pred začetkom morebitne terapije.

Napake pri diagnosticiranju

Povzeto po knjigi Lotharja Hirneiseja

Zagotovo je rak diagnoza, ki nas je najbolj strah. Zato je še posebej srljivo, da se lahko zgodi, da nam zdravijo raka (nas operirajo, obsevajo in zastrupljajo s kemoterapijo), četudi ga nimamo.

O tej težavi piše Lothar Hirneise v knjigi »Kemoterapija pozdravi raka in Zemlja je ploščata«. Avtor posebej svari pred tremi oblikami testiranja, ki so se izkazale za precej nezanesljive: PAP test materničnega vratu, mamografija in diagnostika raka prostate.

Ali je PAP test zanesljiv in koristen?

V kanadski provinci (British Columbia), kjer so vse ženske testirane s PAP testom, je umrljivost zaradi raka materničnega vratu enaka kot v državi, kjer nimajo tako sistematične diagnostike. Študija iz leta 1988, ki je trajala dve leti, je celo pokazala, da se je 50 % diagnosticiranih nenormalnih celic v tem času vrnilo v normalno stanje. Še bolj zanimiva je študija Cancer Research, ki so jo objavili v British Journal in v kateri so ugotovili, da je celo 60 % rezultatov bilo napačnih. Tudi ta študija, ki so jo naredili v Angliji, torej meče senco na to obliko diagnosticiranja raka. Leta 1987 so se odločili pregledati 45.000 vzorcev diagnosticiranega raka. Ugotovili so, da je bila diagnoza napačna pri 911 primerih. In če vemo, kaj sledi ugotovljenemu raku materničnega vratu in kako hitri so kirurgi pri odstranjevanju, so podatki zelo zaskrbljujoči.

Ali mamografija lahko povzroča raka?

Leta 1994 je Nacionalni inštitut za raka (National Cancer Institute) umaknil svoje priporočilo, naj ženske, mlajše od 50 let, opravijo preiskavo dojk z mamogramom. Razlog za ta umik so različne študije, ki so pokazale negativne učinke tega testiranja. V British Medical Journalu je bil objavljen članek Susan Ott o ugotovitvah švedskih raziskovalcev, ki so preučevali več kot 350 žensk, pri katerih je mamogram dal napačno diagnozo. Tako so zdravim ženskam naredili 397 biopsij, 187 dodatnih mamogramov in opravile so 1112 pregledov pri specialistih, da so jim na koncu lahko povedali, da je vse v redu.

Zadeva postane še bolj neprijetna, ko izveste, da so se v Kanadi odločili narediti mamogram pri 50.000 ženskah v starosti od 40 do 49 let. Iz te skupine je na koncu z diagnozo rak dojke umrlo 33 % več žensk kot iz kontrolne skupine, ki je niso preventivno pregledovali.

Študija Kerlikowske je pokazala, da so pregledali

26.057 žensk, od katerih jih 25.858 ni imelo raka dojke, vendar je mamografija bila negativna le pri 24.187 pregledanih. To pomeni, da je 1.671 žensk šlo domov v strahu, da imajo raka, in bile so deležne dodatnega stresa in še več preiskav. Istočasno je mamografija spregledala 20 od 199 žensk, ki so dejansko imele raka dojke. Preračunano je torej mamogram pokazal raka pri 1.850 ženskah, dejansko pa ga je imelo 199 (le ena desetina!). To pomeni, da ima le ena od desetih, ki dobi patološki izvid, raka!

Poleg tega so mnogi znanstveniki mnenja, da je že samo pregledovanje z mamogramom tveganje za sproženje raka. Mamogram je metoda, pri kateri tkivo dojke mehansko grobo stisnemo in potem obsevamo z X-žarki. Že samo obsevanje občutljivih tkiv utegne biti nevarno. V kombinaciji z mehanskimi poškodbami pa so tveganja še večja. J. P. van Netten z Royal Jubilee Hospital v Londonu je to predpostavko tudi dokazal v študiji iz leta 1994. Njegova raziskava je pokazala, da se je odstotek tako imenovanega ductal carcinome pri skupini, ki je bila obsevana z mamogramom, povečal za 200 %.

Zakaj potem tako vztrajamo pri mamografijah? Zagovorniki trdijo, da zaradi pregledov z mamogramom 25 % manj žensk umre zaradi raka dojke. Lotmar Hiernse se je poglobil v ozadje teh števil in odkril, na čem temeljijo. Ena izmed študij, na katerih sloni marketing proizvajalca mamogramov, je študija dr. Nystroma. V njegovem desetletnem opazovanju 1000 žensk, ki so izvajale preglede z mamogramom, so zaradi raka dojke umrle 3. V kontrolni skupini pa so od 1000 žensk v tem obdobju zaradi raka dojke umrle 4. Drugače povedano: obsevali so 996 žensk, da bi preživela ena več. Še bolj noro je, ko gledamo splošne podatke, kjer lahko preberemo, da jih je od 100.000 nepregledanih preživelo 89.550, od tistih, ki so opravljale preglede, pa je od 100.000 pregledovanih preživelo 89.020. To pomeni, da jih je umrlo 520 več kot v nepregledovani skupini. Pravzaprav so na tolikšnem vzorcu te razlike statistično nepomembne, vendar vseeno ... bodite pozorni, ko berete statistike.

Rak prostate?

Tudi moški niso zaščiteni pred napakami v diagnostiki. Študija, objavljena v British Medical Journalu, je pokazala, da PSA test ni niti približno tako zanesljiv, kot bi radi prikazali. Študija je pokazala, da se je pri 336 moških rak razvil kljub temu, da so imeli normalne vrednosti PSA. Isti test je pri

Ali je vaše telo staro toliko, kot piše v EMOŠ? Ste zdravi tudi po kriterijih profesorja Vicenta?

NAREDITE BETA TEST – ANALIZO BIOLOŠKEGA OKOLJA V TELESU!

V Energijskem centru lahko, v sodelovanju s slovenskim laboratorijem, opravite **BETA test** in končno izveste, kako zdravi ste. Test je idealen tudi za kontrolo poteka zdravljenja in preventivo. Nudimo vam hitre in zanesljive rezultate, ugodno ceno in pogovor s terapevtom o rezultatih testa.



IZVEDELI BOSTE:

- ali ste zakisani;
- kako močan je vaš imunski sistem;
- h katerim boleznim ste nagnjeni;
- kakšna je vaša biološka starost;
- ali boste v naslednjih letih zboleli za rakom ali drugo boleznijo;
- ali vam primanjkuje vitaminov, mineralov, antioksidantov ali encimov.

BETA test (Bio Elektronik Terrain Analysis) je sodobna metoda, ki jo je razvil francoski profesor Vincent. Temelji na spoznanju, da se pri vsakem nastanku bolezni spremeni biološko okolje v človeškem telesu. Stanje biološkega okolja ugotovimo z analizo krvi, sline in urina, merimo pa pH vrednost, EH (redoks potencial) in upor.

NAROČILA IN DODATNE INFORMACIJE:

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

01/283 14 85
www.energijski-center.com

moških, ki so že imeli raka prostate, pokazal nepravilnosti le v 47 % primerov. Kako se počutite, ko veste, da je vsak drugi rezultat testa nezanesljiv?

Na raka prostate je treba gledati z druge perspektive. Leta 1995 je Ameriško združenje za raka v svojih informacijah o raku prostate zapisalo, da so celice raka prostate našli pri 15 % pregledanih moških. Pri starosti nad 70 let se to število dvigne na 40 %, pri osemdesetletnikih pa na 50 %. Vendar je nekaj veliko pomembnejše od teh števil: študije P. J. Scerreta so pokazale, da le 1 % teh rakavih celic ustvarja tumorje in le 0,3 % teh tumorjev povzroči smrt.

Pri diagnozi raka velja rek: »Čim prej ga odkrijejo, boljša je prognoza.« Na žalost to ne drži. Način, kako »zdravimo« tumorje, je očitno napačen tudi po tej plati. Čim prej raka odkrijejo, toliko prej vas bodo operirali, obsevali in zastrupljali s kemoterapijo, zaradi česar mnogi pacienti podležejo prej, kot če bi se rak razvijal ali umikal po svoji normalni poti.

Knjiga »Kemoterapija pozdravi raka in Zemlja je ploščata« je veliko več kot le analiza napak. Je tudi najbolj celosten priročnik uspešnega zdravljenja raka. Angleško in nemško različico knjige lahko naročite na telefonski številki 01 283 14 85



Kar ne znajo stroji, znajo pametne rastline...

tekst: Sanja Lončar

Pogosto se zgodi, da kljub vsej znanosti in sodobnim diagnostičnim pripomočkom nikakor ne moremo ugotoviti, kje je težava. Sedimentacija je kronično povišana, nekatere vrednosti v krvi presegajo vse meje, trdovratni izpuščaji se ponavljajo na koži, srce se malo upočasni in malo divja ... Pri takšnih težavah utegne biti jemanje raznih sinteznih zdravil zelo tvegano, ker sintezne snovi nimajo inteligence. Programirane so le za eno operacijo (da stisnejo, uničijo, pospešijo, zavrejo ...), in to bodo počele, če je treba ali ne.

Naravne snovi pa niso razbijači. Kot da bi bile opremljene z lastnim diagnostičnim laboratorijem, mnoge rastline premorejo zelo prefinjeno in našim potrebam prilagojeno delovanje.

Vsi poznate glog, ki brez napake ve, ali je treba vaš pritisk dvigati ali zniževati. Si predstavljate, da bi se zmotil? Pa se ne. Kako glog ve, kaj potrebujete? Kako lahko uravnava vašo srčno mišico bolje od srčnih kirurgov? Skrivnost ni v eni snovi, temveč v skupnem delovanju tisočerih snovi, o katerih še vedno vemo zelo malo.

Podobno je na področju antibiotikov. Če zaužijete sinteznega, bo pobil vse bakterije, ki jih najde na poti, med njimi pa tudi veliko koristnih. Naravni antibiotiki pa se ne obnašajo kot slon v trgovini s porcelanom. Kako jim uspe razlikovati med želenimi in neželenimi, ne vemo, a dejstvo je, da česen, čebula, propolis, ananas in mnoga druga živila, ki vsebujejo naravne antibiotike, to obvladajo. Farmacija še ni uspela razviti učinkovitega zdravila proti virusom in glivicam, narava pa to recepturo očitno obvlada. Alkoholni izvleček ehinaceje (ameriškega slamnika) je po najnovejših kliničnih poskusih dokazal, da je vsaj enako učinkovit kot najbolj razvpito sintezno zdravilo proti virusom. Proti virusom je uspešen tudi kakovosten zeleni čaj. Podobno kot šamponi 2 v 1 zeleni čaj deluje proti bakterijam in kvasovkam obenem. Enako je s česnom in čemažem, ki sta tako antibiotika kot tudi antimikotika (uničujeta glivice). Pravi »multipraktik« je kokosova maščoba, ki hkrati deluje proti virusom, bakterijam, kvasovkam in zajedavcem, ob tem pa ne poškoduje koristnih mlečnokislinskih bakterij! Genialno!

Ko se hormoni izgubijo ravnovesje, je zelo pomembno, da ne naredimo še večje zmede s sinteznimi hormoni. Tudi na tem področju narava ima več inteligence od farmacije. Zakaj je cimicifuga racemosa pametna zdravilna rastlina? Ker deluje podobno kot hormoni, vendar samo tam, kjer je to dobro za telo. Pravimo, da je cimicifuga selektivni estrogenski modulator – deluje tam, kjer je treba, da pomaga pri težavah v klimakteri-

GREEN MAGMA®

VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je s posebnim patentiranim postopkom dr. Hagiware pridobljeno iz listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

ZELENA MAGMA

- + vitamini in minerali
- + močni antioksidanti
- + aktivni encimi
- + aminokisline
- + **klorofil**

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



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

ju, ne deluje pa tam, kjer obstaja nevarnost za razvoj raka (dojke, endometrija, jajčniki). Pravzaprav so znanstveniki ugotovili, da na teh mestih deluje antagonistično. To pomeni, da celo zmanjša tveganje za razvoj raka. Znanstveniki so ugotovili, da je uživanje cimicifuge varno tudi pri bolnicah z rakom dojke, ki jih pestijo težave v klimakteriju.

Tudi soja, o kateri slišimo vse več nasprotnih si trditev, vsebuje kopico koristnih snovi, in če uporabljamo stare gensko nespremenjene sorte, pridelane brez kemije, lahko računamo tudi na pomoč pri uravnavanju hormonov. Pri soji je zelo pomembno uživati polnovredno hrano in ne posamezne snovi v obliki izvlečkov.

Zanimivo je, da so nekatere rastline specialisti, druge pa so sposobne neverjetno širokega delovanja. Ko preberemo, na kaj vse vplivajo superživila, stežka verjamemo, da je to res. Če gre za ekološko pridelane in zelo pazljivo predelane snovi, ki niso zgubile zdravilnih učinkovin, potem imamo res pravi klinični center v malem. Tako je aloja vera s svojimi 160 do 200 učinkovinami pravi domači mojster, ki pomaga pri razstrupljanju, krepi imuniteto, odpravljanju vnetij, regeneraciji tkiv ... Podobno je z algami, ki so zakladnica naravnih učinkovin in temeljito razkisajo, razstrupljajo in krepijo imunski sistem. Za klorofil danes vemo, da je izrazito učinkovit tudi proti rakavim celicam, izboljšuje krvno sliko, regenerira celice in zavira vnetne procese. Največ ga je v klamatski algi, klorel in ječmenovi travi.

Toda ni vse enako učinkovito!

Mogoče se vse naštetu sliši preveč pravično. Gremo do prve zeliščne lekarne in si kupimo rešitev? Na žalost ne bo šlo! Predvsem ne zato, ker je večina pripravkov, ki so na voljo, pridelana in predelana na takšen način, da v njih ni več življenja in moči za zdravilne učinke, o katerih pišemo.

Moči narave so merljive, osupljive in včasih nedojemljive. Vendar treba je priti do dobrih in kakovostnih pripravkov, ki so pridelani s spoštovanjem do narave in z blagimi postopki, ki niso uničili zdravilne moči narave. Ekološka pridelava, hladni postopki stiskanja, sušenje pri nizkih temperaturah, stiskanje brez prisotnosti kisika, pakiranje v embalažo, ki varuje pred oksidacijo – to so poglaviti kriteriji, na katere je dobro biti pozoren pri izbiri. Če so na voljo tudi klinične študije za posamezen izdelek ali standardizirano snov, toliko boljše.

Za dobro počutje v méni!



Remifemin®

vodilno rastlinsko zdravilo
za lajšanje težav v méni

Vsebuje izvleček korenike grozdnate svetilke
(Cimicifuga racemosa).

v več kot 80 % učinkovito lajša
telesne in duševne težave

50 let izkušenj po vsem svetu

brez hormonov

V lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta,
ter na www.fidimed.si



Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju
in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Zdravje prihaja iz srca



NOVO!

Fidimed d.o.o., Brodišče 32,
1236 Trzin, www.fidimed.si

To zdravilo je na voljo brez
recepta za lajšanje blazjih težav,
vendar se morate pred uporabo
o stopnji srčnega popuščanja in
sočasem jemanju drugih zdravil
nujno posvetovati z zdravnikom.
Pred uporabo natančno preberite
navodilo. O tveganju in
neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali farmacevtom.

KardaMed®

naravno zdravilo
z glogom za
krepitev srca

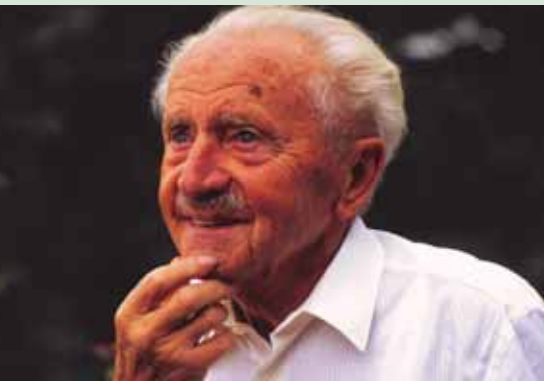
krepi srčno mišico

znižuje krvni tlak
in srčni ritem

zmanjšuje utrujenost
po naporu

Že v lekarnah!





A. Vogel

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

Kot je vročina alarmni zvonec narave, tako tudi bolečina opozarja na disharmonijo v organizmu. Kaj sporoča bolečina? Ali gledamo nanjo kot na koristno znamenje, ki nas opominja, da je treba v bolečem predelu telesa spet napraviti red? Ali bomo takoj poiskali vzrok bolečini in ga odpravili, z njim pa tudi bolečino?

Ne, to bi trajalo predolgo. Kdo bi toliko trpel? Bolečina je pač tako neznosna zadeva, da je ne moremo prenašati. Ko se pojavi, jo moramo čim prej odpraviti. Sredstev proti bolečini je toliko, da bi se bilo res neumno mučiti. Vendar tako misli le kratkovidni.

A. Vogel - Bolečina kot alarmni zvonec

Priredila: Adriana Dolinar

Drugače pa vidijo ljudje, če gre za okvaro stroja ali avtomobila. Kateri mehanik bo prepričan, da je popravil avto, če si je zamašil ušesa, da ne bi več slišal škripanja? Ali ne bo njegovemu poklicu v čast, če se je potrudil odkriti in odpraviti napako, še preden bi odletelo kolo ali nastala kakšna druga škoda? Toliko pozornosti posvečamo mrtvi materiji, svoje občutljivo človeško telo pa poskušamo goljufati navzlic temu, da nam je narava z bolečino dala učinkovito signalno napravo, mimo katere ne smemo.. Če možganski center, s katerim zaznavamo bolečino, samo omamimo – in to naredijo protibolečinske tablete –, ne prevaramo narave, temveč svoje telo in samega sebe.

Zanimivo je, kako si narava nenehno pomaga pri izravnavanju nekaterih naših »pregreškov«. Če človek zaradi svoje neposlušnosti ne bi bil udarjen s slepoto bi se iz neuspehov raje kaj naučil in se pred njimi varoval. Zato tudi dejstvo, da sredstvo proti bolečini nenadoma ne deluje več, ne vzbudi pozornosti in ne privede do pravih zaključkov! Ker se ne zavedajo, da omama ne pomeni ozdravljenja, segajo ljudje po čedalje močnejših blažilih, ki za vsako ceno zadušijo bolečino.

Če se zdravnik resno loti težave, bo skušal odkriti vzrok bolečine. Če pacient toži o bolečinah pod desnimi rebrnimi lokom, v predelu jeter, mu ne bo predpisal sredstva proti bolečinam, temveč bo iskal znake jetrne bolezni. Vprašal bo, kakšno je blato, ali se bolniku upira maščoba in podobno. Skratka, skušal bo priti stvari do dna in šele potem bo ukrenil vse za ustrezno zdravljenje jeter. Določil bo primerno prehrano in predpisal kuro s korenjem. Redkvice v takih primerih uživamo le v majhnih količinah, sicer občutljivim jetrom škodujejo. Poleg tega bo zdravnik bolniku pojasnil vse, kar je pomembnega, in mu dal v roke sredstva, s katerimi si bo lahko vnaprej sam pomagal in pospešil zdravljenje.

Prav tako bo pronicljiv in vesten zdravnik pomagal bolnici, ki toži o bolečinah v predelu ledvic. Vprašal bo, če je bolečina napenjajoča. In tudi, ali ima vtis, kot da je koža postala pretesna ali da se je skrčila. Zanimal se bo tudi za količino in barvo seča. Če zdravnik posumi, da gre za obolenje ledvic, bo vzel seč za analizo in s tem odkril pomembna znamenja. V seču bo odkril beljakovine, rdeče in bele krvničke, morda bak-

terije, nekaj cilindrov ali epitelijskih celic iz mehurja, ledvične ponvice ali iz samih ledvic. Če najde omenjene prvine le v sledeh, bo iz previdnosti najprej predpisal neslano dieto, nato pa bo ukrenil vse potrebno za zaščito pred prehladom ali ohlادتvijo, torej topla oblačila. Naravno zdravljenje priporoča čaj iz preslice, breze, korenin sporiša, krvavega mlečka, ptičjega dresna, gladeževih korenin ali korenin pasje trave. Priporočil bo tople obkladke, da odpravi zastajanje krvi. Tako zdravnik odpravi resnični vzrok bolečine. Le na prav moramo dojeti pomen bolečine in se proti njej boriti. Kdor bolečino le omami, si ne bo prav nič pomagala.

Obstajajo ljudje, ki dolga leta pijejo praške proti glavobolu, ne da bi jim prišlo na misel, da je morda trdovratni glavobol povezan z zakrknjeno zapeko. Kdo bi pomislil, da strupnine, ki nastajajo v črevesju pri zapeki, lahko dospejo v kri in povzročijo glavobol? Ali ni bolje, da v takih primerih uredimo raje težave z črevesjem? Namesto tega pa jemljemo prašek za praškom – enkrat je namenjen črevesju, drugič možganom in tako naprej v izmeničnem zaporedju. Če se potem po kakšnih petindvajsetih letih razvije črevesni rak, se vsi čudijo. Namesto da bi že od vsega začetka odkrivali in odstranjevali vzroke določenih težjih motenj, se moramo kasneje boriti s težavami hude bolezni. Koliko enostavneje bi bilo misliti vzročno in ukrepati, kot pa bolnika pustiti, da zaradi večdnene zapeke trpi leta in leta! Nekateri zdravniki predpisujejo le odvajala, ne da bi se potrudili odkriti pravi vzrok zapeke. Nekateri ljudje sicer instinktivno pravilno presojujejo in ukrepajo, drugi pa tega niso zmožni, in takšne je treba poučiti in voditi.

Znano je tudi, da ima mnogo žensk bolečine v trebuhu, pa ne pomislijo na to, da jim morda težavo povzroča zastoj krvi v trebuhu zaradi belega toka ali krčev ob mesečnem perilu. Sedeča kopel sprosti trebuh in odpravi zastoje krvi. Taki kopeli je koristno dodati zeliščni zavretek na primer senenega drobirja, kamilice ali brina. Temperatura vode

naj bo 37 °C, saj bi prevroča voda pognala kri v glavo. Kopel naj traja pol ure. Da bi bila voda vseskozi enako topla, je treba dolivati vročo. Sedeče kopeli odpravijo krče v trebuhu, sčasoma tudi beli tok. Zakaj ne bi raje skrbeli za nego trebuha, kot pa dopuščali zastajanje krvi ter z draženjem in vnetji spravljali v nevarnost organe, ki so v njem?

Tudi neznatni vzroki sčasoma prerastejo v nevarne posledice. Če ne pazimo na prve začetke, nam kasneje preostane le še operacija. Koliko lažje je z naravno nego skrbeti za organe kot pa nositi neljube posledice! Pri negi narave je človek spretnejši kot pa pri skrbi za samega sebe. Gozdar ne bo čakal, da bo treba odžagati za ud debelo vejo, če lahko prej še majhno vejico odščipne s škarjami. Vsekakor mora paziti, da hibe odpravi tedaj, ko so še neznatne, ker ve, da majhni vzroki dozore v velike posledice. Enako je z bolečino. Javi se dovolj zgodaj in ne smemo je zadušiti, ampak jo moramo kot alarm narave pravilno presoditi in jo na ustrezen način odpraviti.

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

»Gozdar ne bo čakal, da bo treba odžagati za ud debelo vejo, če lahko prej še majhno vejico odščipne s škarjami.«



Blato, kot diagnostični pripomoček

Polnim, gurmansko obloženim krožnikom namenjamo veliko svoje pozornosti, časa in denarja. Ukvarjanje z lastnim blatom pa se nam gnusi in najraje ga niti pogledamo ne, ko potegnemo vodo na stranišču. Pa bi morali. Blato je namreč odličen pokazatelj našega zdravstvenega stanja in njegovo redno opazovanje vam lahko pove več od marsikaterega diagnostičnega aparata.

Kaj lahko »odčitamo« iz blata?

Blato nam zelo zanesljivo pokaže, ali je naš organizem sploh zmožen pravilne presnove. Kitajci imajo zelo preprosto in brezplačen test. Blato človeka ponudijo psu. Če ga ta poje, je to zanesljiv dokaz, da je v blatu ostalo veliko nepresnovljene hrane, kar pomeni, da ima pacient velike težave s prebavo. Za blato zdravega človeka se pes ne meni.

Če si boste ogledali svoje blato, boste zelo natančno ugotovili, kaj ni šlo skozi. Če v njem zagledate koščke določene hrane, vam to lahko pove, da nekaterih snovi ne zmorete prebaviti. Če je blato zelo mastno in na vodi opazite mastne madeže, je to signal, da imate težave s presnovo maščob, kar kaže na žolčnik.

Tudi struktura blata je zelo pomembna. Zdravo blato ima obliko banane in tudi približno takšno trdnost. To pomeni, da ima formo, da je gladko in da ni sestavljeno iz stotih majhnih kroglic. Če je blato pogosto premehek, ali če obdobjem zaprtja sledijo obdobja prepogostega izločanja in mehkega blata, je to lahko znak, da vranica ne deluje normalno.

Idealno je, če je blato svetlo rjave barve, vendar to ni vedno nujno, ker se z blatom izločajo tudi barvila iz hrane, zato je lahko zeleno (če ste pojedli veliko špinače ali kopriv) ali rdeče, če ste zaužili rdečo peso.

Ravno ta lastnost vam lahko pomaga tudi pri ugotavljanju hitrosti vaše last-

ne prebave. Danes je namreč vse več ljudi, ki se pritožujejo zaradi zaprtosti.

Razlogi zaprtosti

Razlogi ležijo predvsem v pomanjkanju vode (telo pobere preveč vode in zato blato v debelem črevesu ostaja »na suhem«) in kroničnem pomanjkanju vlaknin v naši prebavi. Varovalno delovanje vlaknin je že dolgo znano – izboljšujejo presnovo, preprečujejo predolgo zadrževanje blata v črevesju, znižujejo holesterol, varujejo ožilje ... Zato svetovna zdravstvena organizacija priporoča dnevni vnos 25-40 g rastlinskih vlaknin na dan. Deluje malo, vendar za mnoge postaja vse težje dosegljivo. Za to količino bi v današnjem času morali vsak dan zaužiti 4-6 kg jabolk ali 2-3 kg pomaranč ali vsaj 2 kg svežega zelja!

Sodobni načini gojenja sadja in zelenjave so takšni, da so živila prenapolnjena z vodo in vsebujejo vse manj tako suhe snovi kot tudi kakovostnih vlaknin. Največ vlaknin najdemo v lupini, tam pa jim družbo dela tudi največ ostankov pesticidov.

Žita imajo veliko višje vrednosti netopnih vlaknin, vendar se tudi na tem področju zapleta. V preteklosti so žita ljudem zagotavljala zadostno količino vlaknin. Danes, ko je vse več ljudi alergičnih na gluten in druge snovi, ki jih najdemo v hibridnih, pregnojenih in škropljenih žitih, tudi žita vse bolj pogosto izločamo iz prehrane. Vlaknine so še vedno tam, vendar moramo posegati le po polnovrednih izdelkih iz ekološko (še bolje biodinamično – Demeter) pridelanih žit, ker je tudi pri žitih zgodba podobna kot pri sadju: največ ostankov pesticidov je ravno v lupini, kjer je tudi največ vlaknin.

Mnogi zato vlaknine uživajo kot dodatek k prehrani, kar je lahko zelo koristno, pod pogojem, da gre za kakovostne vire. Pri otrobih se srečujemo z že opisanimi težavami, ki veljajo za konvencionalno gojena žita. Zato je veliko bolje posegati po semenih (lan,

sončnice, bučnice) ali preparatih, ki so narejeni na osnovi takšnih, zelo kakovostnih vlaknin (npr. Top Fibre).

Kako hiter je vaš metabolizem?

Če ste zaprti, potem že veste, da se hrana v vašem telesu zadržuje predolgo in da je potrebno ukrepati, da proces pospešite in iz lastnega debelega črevesa ne naredite kompostnice in gojišča patogenih organizmov. Lahko pa se zgodi, da redno odvajate in kljub temu še vedno ne veste, ali so vas ravnokar zapustili ostanki od včeraj, predvčerajšnjim ali še starejši?

To lahko ugotovite s preprostim testom. Skuhajte vsaj pol kilograma sveže rdeče pese (vložena v kisu bo dražljiva za želodec) in jo pojejte kot samostojen obrok. Potem opazujte kdaj boste zagledali močno rdeče blato. Če se to zgodi v 24 urah, je vaša presnova hitra in učinkovita. Če boste morali čakati 36 ali 48 ur, potem je treba hrani dodajati več živil, začimb, zelišč in dopolnil, ki pospešujejo prebavo.

Ob že omenjenih vlakninah, se obnese tudi uživanje napitkov, ki proizvajajo ali vsebujejo desnosučne mlečne kisline (kakovostni probiotiki, sirotka, zeljnica, kakovostni naravni mlečno kislinsko fermentirani napitki, sokovi, cepljeni z mlečnimi kislinami, ipd.).

Od začimb dodajajte takšne, ki bodo zagnale zaspano prebavo: ingver, cimet, klinčke, kardamom, kajenski poper ...

V takšnih primerih bodite pozorni tudi na pravilno kombiniranje hrane. V enem obroku se poskusite izogniti kombinaciji škrob+beljakovina in vaša prebava bo hitreje stekla.

Zapomnite si, da odvajala niso rešitev. Z njimi boste trenutno odpravili težavo, vendar boste hkrati oslabili peristaltiko črevesja in si s tem nakopali le še večje težave v prihodnosti.

Kaj, če imate prehitro prebavo?

Tudi to se dogaja, vendar veliko bolj redko. Če hrana zapusti vaše telo že v 12 urah, pomeni, da se je po črevesju premikala zelo hitro. Če ne gre za sokove in zelo hitro prebavljive obroke, potem utegne to biti problem, ker je imelo črevo zelo malo časa za absorpcijo hranil in je možno, da je izkoristek hranil manjši, kot bi moral biti. V teh primerih se omenjenim začimbam izogibajte, pozabite na pekočo hrano in zmanjšajte uživanje kofeina, ki draži sluznice in tako pospešuje odvajanje.



Dodatek k prehrani.
Rastlinske vlaknine, semena, začimbe.
Naravna pomoč pri kronični utrujenosti,
zaprtju, debelosti, zvišanem krvnem tlaku
in sladkorju in holesterolu.

VITASPIN

Družba za zdravo in razgibano življenje d.o.o.
Celovška cesta 106
1000 Ljubljana

tel: 040 160 056, 031 376 464,
www.startrac.com, www.spinning.com
e pošta: lonny@siol.com
e pošta: vitaspin@gmail.com.



Sanolabor

Ko gre za zdravje!



Odkod toliko vaginalnih vnetij?

Tekst: Tajča Pavček



Vedno več žensk trpi zaradi vaginalnih vnetij, ki so posledica jemanja antibiotikov, kortikosteroidov in oralne hormonske kontracepcije, ki uničuje črevesno floro in omogoča kvasovkam, da se razširjajo po sluznicah. Vzroki za vse večje težave ležijo tudi v vložkih in tamponih, narejenih iz plastike, viskoze, celuloze, parfumov, supervpojnih substanc in ostalih petrokemičnih sestavin. Ženske uporabljamo higienske vložke in tampone na najintimnejših delih telesa, ne da bi vedele, kaj vsebujejo. Uporaba dnevnih ščitnikov perila, ki ne dihaajo, ustvarja vroče-vlažno mikroklimo, idealno za razmnoževanje bakterij in gliv, kar vodi k vnetju.

Najbolj znani vložki vsebujejo sintetiko, ki ob stiku s telesom povzroča vnetja, alergije in draženje sluznice, poleg tega pa, da so lahko nevarni zdravju, povzročajo tudi veliko škodo v našem okolju.

Prisotnost petrokemičnih substanc (naftnih derivatov) v običajnih vložkih lahko preverite s preprostim testom: če prižgete vložek, prekrit s plastiko in sintetiko, boste na njem opazili stopljeno plastiko, pri 100-odstotno bombažnih vložkih pa se bombaž le osmodi.

Običajne higienske izdelke za ženske belijo s klorom, katerega namen je razkuževanje klic in beljenje. Raziskave so pokazale, da beljenje s klorom pušča sledi dioksina, ta pa je izredno

kancerogen (ni varnih minimalnih odmerkov). Sledi kemikalij lahko vplivajo tudi na živčni sistem, poleg tega pa emisija klora uničuje atmosfero.

Hidrogen-peroksid je varnejša snov, ki se jo uporablja namesto klora/dioksina. Gre sicer za dražji in daljši postopek beljenja, vendar je to najboljša in najbolj zdrava alternativa kloru. Ne pušča nobene kemične snovi ali drugih ostankov in ni škodljiva človeškemu zdravju. Za to se uporablja tudi izraz »beljeno s kisikom«.

Večina sintetičnih materialov, ki jih uporabljajo v običajnih vložkih, so petrokemični stranski proizvodi kot rajon, nebombažni materiali kot polipropilen (uporablja se predvsem v avtomobilski industriji za notranjo opremo in za embalažo v prehrabeni industriji, npr. za jogurtne lončke), polietilen (uporablja se za izdelavo trde embalaže, posod, vrečk ...) in drugi. Ti sintetični stranski produkti so uporabljeni za vpojno jedro ali kot zgornja plast običajnega vložka.

Vprašamo se lahko, ali so glavni krivci vaginalnih vnetij res le stres, hormonske spremembe, psihične obremenitve in nenadne podnebne spremembe.

(Ne)varnost tamponov

Večina žensk se raje poslužuje tamponov kot vložkov, saj omogočajo večjo varnost in udobnost. Vendar pozor! Običajni tamponi vsebujejo dve zdravju zelo škodljivi in nevarni sestavini.

- Dioksin: Je toksična in karcinogena kemikalija, ki nastane pri postopku beljenja s klorom. Lahko povzroči resne zdravstvene težave, saj lahko poškoduje reproduktivni sistem. Povezujejo ga z nastankom endometrioze, z rakom rodim, s poškodbami novorojenčkov in pomanjkanjem imunskega odgovora (fibromialgija), če omenimo le nekatere. Možne posledice so odvisne od stopnje izpostavljenosti dioksinu. Dokazano je namreč, da ne obstaja varna raven dioksina. Raven dioksina, absorbirana v ženskah (v maščobnem tkivu, jetrih, mleku), ki redno uporabljajo tampone (4 do 5 na dan med menstruacijo, 5 do 6 dni na mesec), je po 38 letih menstruacije v telesu precej večja kot je sprejemljivo s strani okoljevarstvenega zavoda.

- Viskoza ali rajon: Ta naredi tampon nevarnejši, saj gre za supervpojno jedro. Ostra vlakna rajona, ki se prilepijo na vaginalno steno (ponavadi se to zgodi, če tampon nima varovalnega ovoja, ki preprečuje lepljenje

vlaknen), lahko ustvarijo ranice, skozi katere dioksin prehaja v telo in povzroči celo sindrom toksičnega šoka (TSS).

Ta sindrom je posledica bakterijske okužbe, do katere lahko pride pri uporabi nekaterih superpojnih tamponov, zlasti če jih uporabljate dlje, kot je priporočeno. Bakterije (nekateri soji stafilokoka in streptokoka) se lahko v tamponu razmnožijo, vstopijo v telo skozi notranjost vagine, nato pa v krvnem obtoku sproščajo strupene snovi, ki lahko povzročijo zelo resne bolezni in včasih celo ogrozijo življenje.

Simptomi sindroma toksičnega šoka so visoka telesna temperatura, bruhanje ali driska, hude bolečine v mišicah, huda slabost, omotičnost in izpuščaji, podobni sončnim opeklinam. Če med uporabo tamponov opazite katerega koli od teh simptomov, tampon nemudoma odstranite in poiščite zdravniško pomoč.

Kaj nam torej sploh preostane, če smo odločene odgovornost za svoje telo prevzeti v svoje roke?

Izogrnimo se uporabi antibiotikov in kortikosteroidov. Namesto hormonske oralne kontracepcije uporabljamo hormonske obliže ali, kar je še bolj varno, mehansko zaščito. Že obstoječa vnetja in beli tok lahko uspešno pozdravimo z Molkosanom, jogurtom, NutriFlor-om in povečanim jemanjem probiotikov (več o tem preberite na www.zazdravje.net v rubriki Odgovori na vaš vprašanja).

Zelo pomembno je sluznice obvarovati pred dražljivimi snovmi. Namesto sintetičnega perila poiščite takšno iz bombaža. Uporabljajte povsem organske vložke in tampone, ki ne vsebujejo sintetičnih vlaken (te boste na etiketah naših vložkov tako ali tako iskali zamaž).

Do sedaj smo imele ženske možnost na našem trgu kupiti higienske izdelke brez kemikalij, klora, parfumov in drugih škodljivih snovi. Narejeni so iz celuloze, prekriti z naravnim oz. organskim bombažem. Celulozna kašasta vlakna so pridobljena iz dreves in so glavna sestavina vpojnega jedra. So zagotovo boljša od sintetične, saj dihalo in so brez umetnih kemičnih snovi, vendar tudi celuloza viša naravni pH sluznice, s čimer ustvarja boljše pogoje za kvasovke. Najboljše, kar lahko ženske uporabljamo za svojo intimno nego, so vložki in tamponi, narejeni iz popolnoma organskega in naravnega bombaža. Za razliko od sintetičnih izdelkov bombažni dihalo ter zmanjšujejo oziroma preprečujejo vnetja in alergije. Novost na slovenskem trgu so naravni vložki in tamponi Masmi, ki so trenutno edini, narejeni iz 100-odstotnega organskega oz. naravnega bombaža. So hipoalergijski ter ne vsebujejo parfumov, superpojnih snovi, dioksina, viskoze, celuloze in klora. Se še spomnite, kako prijeten je občutek zdrave sluznice brez izcedkov, srbenja in bolečin?

Vzemite svoje zdravje in svojo ženskost nazaj v svoje roke!

masmi
NARAVNI BOMBAŽ



**BOLJ ZDRAVA,
NARAVNA IN EKOLOŠKA IZBIRA
ZA VAŠO INTIMNO NEGO**
Izdelki iz 100% čistega ekološkega in
100% čistega naravnega bombaža

BREZ VISKOZE • NE VSEBUJE PARFUMOV
NI BELJENO S KLOROM • BREZ DIOXINA
HIPOALERGIJSKI • BREZ SUPERABSORBENTOV

EKO LIFE
www.ekolife.si

Ekskluzivni zastopnik za Slovenijo:
Ekolife, Tajča Pavček s.p., Požarnice 20, Brezovica
GSM: 041 370 414, info@ekolife.si, www.ekolife.si

Z uporabo bombažnih izdelkov prispevate k preprečevanju
sekanja dreves za pridobivanje celuloznih vlaken.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

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

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

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

Adriana Dolinar vam bo svetovala:

10.11. na Cigaletovi, Lj od 9. do 15. ure
18.11. v Mariboru, City park od 10. do 14.

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

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

Vas hiša zdravi ali zastruplja?

Tekst: Metka Pezdirec in Jožica Pinter



Ko govorimo o diagnostiki, pogosto spregledamo, da poleg hrane in počutja na naše zdravstveno stanje močno vpliva tudi prostor, v katerem bivamo in delamo.

Naši domovi so del planetarnega ekosistema – od sonca prejemajo toploto in kozmično sevanje, iz tal zemeljsko sevanje in magnetizem, z neba dež in veter. Enako kot živi organizmi trošijo energijo, materiale, zrak in vodo, v okolje pa oddajajo odpadne produkte. Sodobne hiše so velike potrošnice in onesnaževalke okolja. Osnovni viri, kot so zrak, voda, energija in materiali, so postali del proizvodnega sistema, ki jemlje in nič ne vrača. Posledice, so daljnosežne ...

ZDRAVILNE BIOLBARVE

ING.KLAN
INŽENIRING

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

LEUMIN® apnene barve

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



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

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

Danes večina ljudi čuti vsesplošno zaskrbljenost zaradi onesnaženosti zunanjega okolja, veliko manj pa se jih zaveda, da jih ta nevarnost obdaja tudi v lastnih domovih, delovnem okolju, javnih zgradbah (vrtcih, šolah, bolnišnicah, zdraviliščih) – torej v zaprtih prostorih, kjer preživimo večji del dneva: prespimo tretjino dneva, drugo tretjino preživimo na delovnem mestu v tretjem delu pa nam ostaneta na izbiro bivalni prostor ali narava. Sprehodite se po svojem domu in presenečeni boste, kje vse lahko odkrijete vire onesnaženja. Če začnete pri vrhu: ostrešje je bilo morda premazano s toksičnimi snovmi ali izolirano s potencialno nezdravimi materiali, strehe starejših stavb pa še vedno vsebujejo azbest. V stene je bila pogosto vbrzgana izolacijska pena, ki oddaja formaldehidne hlapce, medtem ko lahko notranja dekoracija vsebuje barve, izdelane na polimerni osnovi, ali plastične tapete, ki oddajajo dodatne škodljive pline. Starejša barva lahko vsebuje svinec, s škodljivimi snovmi so pogosto prepojena tla, na katerih so sintetične preproge, ki oddajajo formaldehid in ustvarjajo škodljivi prah, ali pa tla prekrivajo plastične ploščice, ki skupaj s pohištvom povzročajo statično napetost. Sodobni dom ni tako varen, kot smo mislili. Novejši je, večja je verjetna stopnja onesnaženosti. Značilni vonji novih hiš so dejansko pravi »kemični koktejli«. Notranje onesnaževalce lahko v grobem razdelimo na: **pline**, ki nastajajo pri ogrevanju prostorov (ogljikov monoksid), **hlape** (formaldehid v gradbenih materialih draži sluznico, dihalne poti, povzroča glavobole), **delce** (prah, ki se izogne dihalnim filtrom in prodre v pljuča) in **sevanja** (elektromagnetna sevanja).

Sintetični materiali v bivalnih prostorih povzročajo vlago in potenje zidov in so osnova za biološki razvoj plesni, glivic in lišajev. Na fasadah omogočajo razvoj črnih pajkastih glivic, ki se hranijo iz fasadnega tkiva in pospešujejo staranje fasade. Zidovi so pogosto prepojeni s podtalno vlago, ki poslabšuje ali celo izniči termoizolacijo v gradivih zidov (če gradbena konstrukcija vsebuje več kot 16 % vlage, je njena termoizolacijska sposobnost izničena).

Naravni mineralni ometi in apnene barve na stenah so paroprepustni, sprejemajo odvečno vlago in jo oddajajo – izsušujejo zidove, ne da bi pri tem izgubili svoje tehnološke lastnosti,

hkrati pa zagotavljajo občuten prihranek energije. Vsekakor so del gradbene biologije, ki prinaša popolnoma nov koncept v gradbeništvu, saj ga združuje s holističnim pogledom na odnos med ljudmi in njihovimi zgradbami.

Množica oglasov neprestano usmerja človeka v nakupe gradbenih materialov, katerih škodljivost za zdravje ni bila nikoli preverjena, ali pa imajo celo zavajajoče deklaracije, ki jih proizvajalci brez predhodnih raziskav izdelajo največkrat sami. Slovenska zakonodaja je glede tehnološke kakovosti gradbenih materialov zelo ohlapna in pomanjkljiva – vse je prepuščeno projektantom in gradbenim podjetjem ter kupcem, ki izbirajo po lastni presoji.

Pomembno je, da gradbeni materiali ne vsebujejo zdravju škodljivih kemikalij (topil, razredčil in konzervansov), ki škodljivo vplivajo na počutje in zdravje človeka, in da ne povzročajo alergij. Eden največjih Inštitutov za gradbeno tehnologijo, Rossenheim GmbH, Nemčija, že več kot 15 let proučuje in preizkuša različne materiale ter izvaja za bivalne prostore testiranja na 99 alergenov, pri čemer daje velik poudarek na kakovostno stensko slikarijo, pode in opremo. Šele ko so izpolnjena vsa merila za pridobitev certifikata, Inštitut podeli zelo spoštovan in cenjen žig »testiral in priporočil IBR«.

V naših novicah pogosto berete, koliko zaostajamo pri razvoju lastnih eko izdelkov. Tokrat pa lahko z veseljem zapišemo, da je po večletnem razvoju in številnih raziskavah v slovenskih in tujih laboratorijih tehnologom slovenskega podjetja ING.KLAN Inženiring, d.o.o., uspelo razviti zdrava mineralna sistema za finalno obdelavo bivalnega prostora: sistem sušilnih ometov in sistem apnenih barv – 100 % naravnih, trenutno edinih s certifikatom kakovosti IBR. Po tehnoloških značilnostih sta edina takšna v evropskem prostoru, zato sta intelektualno tehnološko zaščitena.

Nadstandardna kakovost bivalnega prostora ne pomeni le novih oblik in sodobnega videza. V razvitem svetu to pomeni predvsem uporabo zdravju neškodljivih gradbenih materialov, kot so les, kamen, apno, mavec, kovina in steklo. Materiali se izbirajo skrbno – barve in snovi za končno obdelavo so organskega izvora. Dobro osnovo pa potem tudi vzdržujemo z naravnimi materiali, naravnimi čistili in naravnimi dišavami.

Tako hiša postane domovanje našega zdravega telesa in duha in naša vez z naravo.

Natural House organska čistila

Natural house so po organskih principih zasnovana gospodinjstva čistila, ki učinkovito čistijo brez sintetičnih penil in ostalih škodljivih kemikalij. Čistilne učinkovitosti dosežajo na osnovi rastlinskih izvlečkov, ki delujejo kot naravna mila, npr.: razmaščevalca iz kokosovih orehov in izvlečka kvilajinega lubja. Namesto sintetičnih dišav so uporabljena različna eterična olja, ki so naravni konzervansi delujejo pa tudi antimikrobno in antiseptično.

Natural house čistila se razlikujejo od vseh drugih na tržišču, tudi tistih, ki imajo nekaj naravnih ali organskih izvlečkov. So edina popolnoma biorazgradljiva čistila, ki jih lahko kupite v naših trgovinah.

Vsi izdelki Natural house so certificirani pri Soil Association, kar zagotavlja njihovo organsko poreklo.

Natural House čistila so na voljo v prodajalnah Sanolabor, v Maxi-marketu in Mercator hipermarketih.



Zastopa: Prema, d.o.o., Ul. majorja Lavriča 2, Ljubljana, info@prema.si

prema



Dijaške tople malice da, toda kakovostne

tekst: Maura Arh, ekologinja prehrane

Zdaj je čas, da vsi skupaj naredimo kaj dobrega za zdravje in boljši učni uspeh naših otrok.

Prvega septembra je stopil v veljavo zakon, ki vsakemu srednješolcu zagotavlja

brezplačno toplo malico, ki jo z 2,42 evra financira Ministrstvo za šolstvo. Zelo pohvalna poteza naše države, ki dokazuje skrb, da bi otroci odrasli v zdrave in sposobne državljane. Zakon o subvencioniranju hrane dijakom je bil sprejet maja, pravilnik za izvajanje pa konec junija letos. Novo šolsko leto se je tako že začelo, šole pa se morajo znajti same, če izvezamemo navodila Inštituta za varovanje zdravja o izbiri obroka in jedilnika ter nekaj drugih priporočil.

Ravnatelji se v glavnem ukvarjajo s problemi, kje, kdaj, kako in kolikemu številu dijakov naenkrat dati obrok. Profesorje skrbi, kako bo potekal pouk z vmesnim obrokom. Žal pa se nihče ne vpraša o kakovosti tega obroka in o tem, kaj bo dijaku dal boljšega od tega, kar je imel že doslej.

Zamenjati sendvič z juho iz vrečke in ji dodati še hrenovko ali jabolko, vse iz konvencionalne pridelave, ne pomeni kakovostnega obroka. Tako hrano bodo v šolah samo prepakirali in pogreli.

Vsi se strinjamo, da je potrebno srednješolcem dati kakovosten, zdrav in polnovreden tople obrok, ki bo izboljšal njihovo zbranost pri pouku ter zmanjšal njihovo hiperaktivnost, alergije, agresivnost in nevrodermitise. Podatkov o tem, kaj je kakovostna prehrana, pa je malo.

S problemom kakovostne malice sem se začela ukvarjati leta 2005. Ugotovila sem, da otrok, ki konča osnovno šolo, potrebuje pomoč, da si v trgovini izbere kakovostno malico. Vedeti mora, da energijske pijače vsebujejo bikov žolč (taurin), da koktejl aditivov v žvečilkah vsebuje tudi sladilo aspartam, ki redi, ker gre za aminokisline (in ne sladkorje), od katerih je kar 50 % pridobljenih s pomočjo genske tehnologije. Aspartam je skupaj z drugimi sladili tudi v večini izdelkov z oznako *light*.

Pesticidi v hrani povzročajo alergije, hiperaktivnost, kronično utrujenost in agresivnost, kar ima za posledico slabše ocene, da o slabši imunosti niti ne govorimo. Tudi v mikrovalovki pogret sendvič ni ravno dobra stvar, saj ima za več kot 60 % manjšo hranilno vrednost, nižja železo v krvi in deluje karcinogeno.

Tudi starši ne vedo veliko o šestih kilogramih

pesticidov, ki jih letno na prebivalca potroši konvencionalno kmetijstvo, o njihovi mutagenosti in kancerogenosti, predvsem pa uničujočem delovanju na živčevje in možgane. Pa o dveh kilogramih aditivov v hrani, ki jih mešan poje v enem letu in ki povzročajo žejo. Zato otroci danes tako pogosto posegajo po umetnih pijačah. Aditivi imajo več stranskih učinkov kot zdravila. Dodajmo tem še vse bolj pogosto obsevanje, ki v hrani uniči življenje, pa o gensko spremenjenih aditivih, ki jih ni potrebno označiti na embalaži, in o hrani nutriceuticals, ki naj bi vsebovala zdravilne učinkovine.

Na embalaži je veliko podatkov o materialnih lastnostih hrane: vsebnosti beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, kalorij, dodanih umetnih vitaminov, maščob omega-3 in -6, koencima Q 10 ... To je seveda dobro, a ne zadošča. Na nobeni konvencionalno pridelani kumarici ne piše, koliko sončnih ur je bila deležna med rastjo, ali je bila proizvedena v hidroponiki (hranilni vodni raztopini) ali v rastlinjaku, kolikokrat je bila škropljena s pesticidi in hormoni, ali je zrasla iz gensko spremenjenega semena, kje in kako dolgo je bila skladiščena brez kisika ... Potrošnik ima torej na voljo le nekaj podatkov in izve le pol resnice.

Alternativa vsemu temu je ekološko (biološko ali organsko) kmetijstvo, ki gnoji s kompostom in uporablja samo dovoljena škropiva, ki so pogosto izvlečki rastlin. Taka hrana ima 20 % več suhe snovi, do 30 % več naravnih sladkorjev (da ni potrebno posegati po umetnih sladica), več naravnih vitaminov in mineralov ter mikroelementov, zaradi katerih ne potrebujemo prehranskih dodatkov. Kakovost te hrane nadzorujejo KGZ Maribor, Biotehniška fakulteta Maribor in studio Veritas. Vsebuje za 30 % manj škodljivih nitritov, je brez mineralnih gnojil, pesticidov, hormonov, antibiotikov, gensko spremenjenih semen in škodljivih dodatkov ter ni obsevana.

Ekološko in lokalno pridelana hrana torej pomeni kakovostni preskok v prehrani. Menim, da je prišel čas, ko moramo ta preskok narediti na naših srednjih šolah in dijakom ponuditi hrano, ki bo podpirala njihov razvoj. Naši sosedje so že korak pred nami. V Furlaniji-Juljski krajini (v Italiji) v vrtcih nabavljajo 60 % ekološko pridelane hrane. In ne samo hrane, tudi čistil, toaletnega papirja ipd. V Emilii Romagni je takšna vsa hrana, vse skupaj pa financira regija, ne država. V Avstriji so ekološke restavracije nekaj vsakdanjega. V trgovinah Billa prodajajo lokalne ekološke proizvode in podpirajo ekološko kmetijstvo. V francoskih šolah poteka akcija Jej lokalno, jej ekološko. Učencem postrežejo preko 4.500.000

ekoloških obrokov (podatek je iz leta 2006). Zelo lep zgled je tudi Velika Britanija, kjer je kuharski mojster Jamie Oliver leta 2005 v šolskih kuhinjah naredil pravo revolucijo. S podporo staršev, učiteljev in otrok mu je uspelo odstraniti vse avtomate s pijačami in prigrizki, za ceno vrečke čipsa pa zdaj otrokom dajo zdrav ekološki obrok. Vlada ga je takrat podprla z več kot 350 milijoni evrov. Uspehi so očitni: 50 % hrane nabavijo pri lokalnih ponudnikih, 30 % je ekološke (v nekaterih šolah tudi do 60 %).

Če te podatke primerjamo z jedilniki malic v naših šolah (npr. krof z marmelado in kakav; rogljiček z marmelado in sok; kruh, čokoladni namaz in mleko; bela kajzerica, suha salama in sok - vse seveda iz konvencionalne pridelave), potem nas za zdravje naših otrok in njihov šolski uspeh lahko še kako skrbi. Da ne govorim o učiteljih, ki so pogosto tarče hiperaktivnih in agresivnih otrok, za kar je v veliki meri kriva neprimerna hrana.

Kdo bo seveda rekel, da je ekološko in lokalno pridelana hrana draga in da javna naročila ne dovoljujejo nabave takih živil, saj morajo šole izbrati najcenejšega ponudnika. Avstrijski strokovnjaki so dokazali, da je obrok iz ekoloških živil cenejši, čeprav so surovine iz konvencionalne pridelave cenejše. A 200-gramski ekološko pridelan zrezek je enakovreden 300-gramskemu konvencionalnemu, v katerem je veliko vode.

Javni razpisi dovoljujejo izbor ekološko pridelane hrane, zato torej ni ovir, da ne bi našim dijakom dali ekoloških obrokov. Seveda je potrebno pri javnem razpisu paziti na razliko med ekološko (uporaba komposta, omejena uporaba škropiv) in integrirano pridelano hrano (uporaba mineralnih gnojil in večjega števila pesticidov). Tudi protokol HACCAP o varni hrani je veliko šolskih kuhinj razumelo kot navodilo, da mora biti hrana pakirana in je ne smejo pripraviti sami. To seveda pomeni, da je na jedilnikih veliko trajnih izdelkov z veliko aditivi, ki otrokom zapolnijo želodec, ne dajo pa jim vitalnosti in zdravega duha v zdravem telesu.

Rešitev vidim v uporabi ekoloških in lokalnih surovin za dijaške obroke. Verjamem, da bodo k temu prispevale tudi občine. Dijake, starše, profesorje in kuharje je treba ozavestiti, kaj je kakovostna hrana. Samo takšna namreč podpira razvoj mladostnika. Imamo tudi kmetijske šole, ki so certificirane za ekološko pridelavo in lahko s pridelki, izdelki in toplimi obroki oskrbijo kar lepo število dijakov. Biotehniška šola v Šempetru pri Gorici na primer že več let ponuja tople obroke in sadje iz integrirane pridelave, kar so dijaki in starši sprejeli z odobravanjem. Takih svetlih vzgledov je v Sloveniji več. Zakaj se ne bi razširili na vse šole? Tako bomo korak za korakom s pomočjo domačih strokovnjakov naredili kakovosten preskok v prehrani srednješolcev. Treba pa je začeti čim prej.

Povzeto po članku, objavljenem v Primorskih novicah št. 195, dne 23. 8. 2008

OŽEMALNIKI ZELENJAVE IN SADJA OMEGA 8003 IN 8005

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

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

Uvoznik in serviser

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

Z vsakodnevnim uživanjem svežih sokov iz zelenih rastlin in listnate zelenjave, mladih bilk ječmena in pšenice, kalčkov, ki vsebujejo ogromno KLOROFI-LA, ki je močan ANTIOKSIDANT, se lahko preventivno zaščitimo pred rakaviimi in ostalimi težkimi obolenji.

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



NOVICA: V mesecu oktobru se je sestala strokovna skupina posameznikov in predstavnikov nevladnih organizacij, ki delujejo na področju zdravja, šolske prehrane in človekovih pravic. Skupina si bo prednostno prizadevala izboljšati kvaliteto prehrane v osnovnih šolah in vrtcih, delovala pa bo tudi na področju zdravstvene preventive in otrokovih pravic. Več informacij o tem lahko dobite v uredništvu revije."

Svetovanje za prehrano, prehranska terapija, predavanje, seminarji

Maura Arh, univ. dipl. prof., ekon. - prehranska ekologinja, nudi osebno svetovanje o prehrani in prehranski terapiji. Želite vedeti, ali se pravilno prehranujete, kako si s hrano in z zelišči izboljšate zdravje, počutje in vitalnost? Želite predavanje ali seminar o kakovosti današnje prehrane? Pokličite na tel.: 05/ 303 20 43 ali 041/ 988 176.

RECEPTI ZA OČIŠČEVANJE IN RAZTRUPLJANJE

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



Cikorija s črno redkvijo

Potrebujemo:

300 g listov cikorije
½ gomolja črne redkve
1 pest oljk
½ limone
oljčno olje
himalajska sol oz. slanico

Priprava:

MLADE špinadne liste operemo in jih natrgamo na želene koščke. Dodamo grobo naribano korenje in koščke avokada. Prelijemo s prelivom iz olja, limone in soli ter premešamo. Potresemo z oljčnimi plodovi. Če nam grenčica cikorije ni preveč pri srcu, jo deloma nadomestimo z rdečim radičem, namesto krompirja pa uporabimo dobro zrel pasiran avokado.

Komentar:

Cikorija, lahko bi ji tudi rekli regratov radič, izrazito čisti in krepi telo. Po vsebnosti bioaktivnih snovi, kot tudi po okusu, je podobna regratu. Vsebuje vitamine B, C, P in K, mnogo rudnin in grenčico intibin. Le - te vzpodbujajo prebavo in presnovo. Cikorija čisti in krepi telo, pomirja razdražen želodec in zgago, poživilja jetra in ledvice, pomaga pri revmatičnih težavah in artritisu, odpravlja zaloge maščob, preprečuje nastanek žolčnih kamnov ali jih celo pomaga odstraniti ter pripomore k čvrstejšim kostem. Črna redkev povečuje odpornost organizma in pospešuje izločanje presnovnih zaostankov iz telesa. Zelo se izka-

že pri zdravljenju prehladov, kašlja in bronhitisa ter pri težavah z jetri in revmo. Limona kot vir C vitamina preprečuje, da bi se nitrati, ki so prisotni v zelenjavi (še posebej iz intenzivne pridelave), spremenili v človeku nevarne nitrozamine.

Rdeča bučna juha

Potrebujemo:

500 g sladke – zimske buče
1 gomolj rdeče pese
2 čebuli
košček svežega ingverja
himalajska sol
2 j. žici arganovega olja
zeliščno - cvetlično mešanico Energija (paprika, bazilika, timijan, rožmarin,...)
1 pest bučnih semen

Priprava:

Bučo in rdečo peso očistimo in narežemo na večje kose. Skupaj s čebulo skuhamo do mehkega.

Del vode odlijemo in shranimo. Kuhani zelenjavi dodamo ingver (lahko tudi česen) in začimbe posolimo ter zmeljemo. Po potrebi dolijemo odvzeto tekočino. Če želimo, da je juha bolj kremasta, ji dodamo zrel avokado ali rastlinsko smetano.

Jed obogatimo z arganovim oljem in namočenimi in nasekljanimi bučnimi semeni



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

Komentar:

Buče z oranžnim mesom so izredno bogate z karotenoidi, ki zavirajo delovanje prostih radikalov, vlakninami, ki delujejo prebiotično in številnimi rudninami. Spodbujajo izločanje presnovnih zastankov, delovanje jeter in trebušne slinavke ter čistijo kri. Rdeča pesa je zelo bogata z rudninami in barvili, ki imajo antioksidativne lastnosti. Spodbuja izločala, prebavila in limfni sistem. Čisti kri in znižuje telesno temperaturo. Ima močno antikancerogeno delovanje. Ingver nas v hladnih dneh ogreva, sicer pa je močan antiseptik in deluje protivnetno.

Topinamburjev pire s sladkim komarčkom in tempehom



Potrebujemo:

800g topinamburja
1 steblo zelene
1 sladki komarček (koromač)
200g tempeha
1 srednje velik por
100g gomoljne zelene
1 sojina oz. rastlinska smetana
sojina omaka
1 dl belega vina
oljčno olje
himalajska sol

Priprava:

Topinambur očistimo in po potrebi ostrgamo ter skupaj z očiščenim stebлом in gomoljem zelene do mehkega skuhamo v malo vode. Ko je zelenjava kuhana, vodo odlijemo in odstranimo gomoljno zeleno, ki jo bomo uporabili

nutrigo

Klamatske alge

Modrozelenke alge AFA iz sladkovodnega jezera Klamath
superhrana

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

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

Takšne težave lahko urejamo tudi na naraven način!

Razstrupite telo!

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitvi imunosti in obnovi črevesne flore!

biološki certifikat OTCO



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



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

www.vidastudio.si

MAXTRA

nova generacija vodnih filtrov



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

Bogart d.o.o.

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

BRITA

Dragocena pomoč pri razstrupljanju



EDEN Zelenjavni fit-hit koktajl iz ekološke zelenjave vsebuje tudi izvlečke artičoke, regrata in koprive, zato je v veliko pomoč pri razstrupljanju telesa, uravnavanju zalog železa in krepitev telesa.



Čaj bazično ravno-
sje je na voljo v Tuševih trgovinah, Maxi-marketu, hipermarketih Mercator in v Sanolaborju na Cigaletovi.

v omaki. Topinambur skupaj s stebelno zeleno dobro zmeljemo v mešalcu. Solimo in prilijemo smetano. Komarček razdelimo na posamezne liste, razrežemo na štiri dele in popečemo na olivnem olju. Tempeh razrežemo na pol centimeterske kolo-barje, omočimo s sojino omako in na hitro popečemo na maščobi. Por očistimo ter prerežemo po dolžini. Narežemo oz ssekkljamo ga na drobne koščke ter popečemo na oljčnem olju. Zalijemo z vinom in na kratko podušimo. Ko je kuhan, vmešamo spasiaran gomolj zelene, začiniimo s sojino omako, prilijemo oljčno olje in malo smetane. Uporabimo ga kot omako, ki jo na krožniku prelujemo preko zelenjave. Toplo postrežemo.

Komentar:

Topinambur namesto škroba vsebuje inulin, zaradi česar ga priporočamo sladkornim bolnikom. Od rudnin vsebuje predvsem kalij, magnezij, silicij in železo. Zaradi vsebnosti bazičnih mineralov ima odlično sposobnost razkisanja organizma. Sladki komarček in zelena sta bogata z vitamini E in B skupine, beta karotenom (komarček tudi ogromno C vitamina), rudninami ter eteričnimi olji, ki deluje poživlajoče in razkuževalno. Pospešujeta prebavo, razkužujeta, blažita vnetja, odvajata vodo, spodbujata delovanje jeter in žolčnika in odpravljata ledvične kamne. Por poleg razstrupljalnega in razkuževalnega delovanja spodbuja izločevanje sluzi. Tempeh je fermentiran sojin izdelek pridobljen s pomočjo plemenite plesni. Je zelo bogat s proteini, vitamini (B skupina), minerali ter zaščitnimi snovmi, ki zavirajo staranje in razvoj rakastih obolenj. Zaradi fermentacije ima višjo prehransko vrednost in ne vsebuje snovi, ki so v soji potencialno škodljive.

Prosena pita s kostanjevim pirejem

Potrebujemo:

- 1 skodelice prosene kaše
- 3 skodelice jabolčnega soka
- ščepec soli
- 3 + 3 j. žlice nerafinirane kokosove maščobe
- ½ čaše sončničnih semen



1 kg kostanjev
1 dl sojine smetane
javorjev sirup
cimet, kardamom

Priprava:

Proseno kašo operemo in zalijemo s tremi skodelicami (skodelica meri 236 ml) jabolčnega soka. Solimo in kuhamo 20 min. Ko se kaša malo ohladi, vmešamo dobro zmleta prej namočena sončnična semena in kokosovo maščobo ter dobro premešamo. Maso enakomerno razporedimo po pekaču, približno cm na debelo. Pečico ogrejemo na 180°C in pečemo 15 min. Kostanje skuhamo in olupimo. V mešalniku jih skupaj z maščobo, sojino smetano, začimbami in javorjevim sirupom zmeljemo v gladko maso, ki jo razporedimo na ohlajeno testo. Razrežemo na poljubne kose in po želji postrežemo s stepeno sojino smetano..

Komentar:

Proso je žito, ki ne zakisa – torej deluje bazično. Bogato je z minerali (silicij, magnezij, fluor) in vitamini B skupine, predvsem biotinom. Ogrevanja in spodbuja presnovo. Kostanj vsebuje ogljikove hidrate (škrob), ki imajo nizki glikemični indeks in mnogo dietetičnih vlaknin. Bogat je z vitaminom C, B skupino in vsebuje kvalitetne beljakovine in malo maščob. Prav tako kot proso ne vsebuje glutena. Kokosova maščoba ima protibakterijske, protivirusne in protiparazitske lastnosti. Podpira delovanje oz. čiščenje jeter in preprečuje bolezni ledvic in žolčnika. Ima antioksidativne lastnosti in krepi imunski sistem



HLADNO STISNJENO
**DEVIŠKO
KOKOSOVO OLJE**





• naravno in nehidrogenirano
 • nerafinirano in nepredelano
 • ekološko pridelano
 • certificirano
 (kontrolirano biološko poreklo DE:003 Öko-Kontrollierte)

Prodaja M&B co.d.o.o.
Dobroveljska cesta 5, Zreče

ARGANOVO OLJE

Originalno berbersko hladno stisnjeno bio Arganovo olje s tisoč in enim zdravilnim učinkom sedaj tudi v kapsulah.

Na voljo je v Sanolaborju, trgovinah z zdravo prehrano in privatnih lekarnah.

Ekzkluzivni uvoznik in distributer: Argana d.o.o.,
GSM: 040/
479 020



info@argana.si, www.argana.si

TOREK, 4. NOVEMBER**ZDRAVILNE RASTLINE ZA LEPSO ZIMO****v župnijskem domu v Stični ob 16h**

Predaval bo g. Jože Kukman. Več informacij dobite na telefonski številki 01 78 77 065.

SREDA, 5. NOVEMBER**IGRALNE URICE PRI VRTNICI****V prostorih KUD Sredina, [Vidovdanska cesta 2](#) v Ljubljani, od 16.45 do 18.00**

Za predšolske otroke in starše vsako sredo, **5., 12., 19. in 26.11. 2008.** Pri igralnih uricah bo v prijetnem vzdušju nagovorjena otroška domišljija in ustvarjen prostor za smiselno ustvarjalnost. Prstne in ritmične igrice, pripovedovanje pravljic ali prikazovanje kratkih lutkovnih igric, pristne igrače iz naravnih materialov, dva kotička ... Za starše oziroma spremljevalce pa izdelovanje manjših igrac iz naravnih materialov. Urice bo vodila vzgojiteljica z znanjem pedagogike Rudolfa Steinerja. Vstop je prost. Otroci naj s seboj prinesejo copate. Prijave in dodatne informacije: 041 219 587.

ČETRTEK, 6. NOVEMBER**IZZIVI POPORODNEGA OBDOBJA****Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 19.30**Vodi mag. Radmila Pavlovič. **Prosimo za prijave!**Informacije dobite na 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org.

Organizira Združenje Naravni začetki.

PETEK, 7. NOVEMBER**PESTICIDI****Celjski mladinski center, Mariborska 2, ob 17. uri**

Ekologija je širok pojem – je način življenja, razmišljanja, delovanja, zavedanja, spoštovanja, v globljem smislu se dotika tudi človekove nesebičnosti. Vabljeni na ekološko predavanje doktorja Gorazda Žibrec na temo pesticidov.

Vsem našim predavanjem sledijo pogovori, kar pomeni, da lahko udeleženci dejavno sodelujejo s svojimi vprašanji in mnenji. Vstop je prost! Informacije dobite na jana.selic@siol.net ali na telefonu 040 855 921. Organizira Društvo za planetarno sintezo (www.planetsinteze-drustvo.si).

GIBANJE IN SLIKANJE**v prostorih KUD Sredina, od 16.00 do 17.00**

Za otroke od 4. do 6. leta starosti. Tudi **14., 21. in 28. novembra.** Gibalni uvod z evritmijo, prstnimi igrami in ritmičnimi vajami, poslušanje zgodbe in prehod v slikanje, povezano z vzdušjem trenutnega letnega časa. Prijave in informacije dobite pri Branki Lončar-Kaercher na 040 692 202 in Primožu Kočarju na 031 311 225 ali primoz.kocar@sredina.org.

LIKOVNE DELAVNICE SKOZI LETNE ČASE IN OBIČAJE**v prostorih KUD Sredina, od 17.30 do 19.00**Za otroke od 7. do 13. leta. Tudi **14., 21. in 28. 11.**

Vsak otrok nosi v sebi hotenje, željo in veselje do umetniškega izražanja in ročnega ustvarjanja. Barva, material, oblika in gibanje vsestransko spodbujajo otrokove čute in omogočajo pristna doživetja. Pod strokovnim pedagoškim vodstvom bodo rezljali izdelke iz lesa, oblikovali iz gline in čebeljega voska, slikali, risali, polstili (filcali) iz nepredene volne, izdelovali mobile, lampijone in maske, zlagali zvezde, šivali živali. Mesečna cena petkovih delavnic je 40 €. V ceno je vključeno umetniško vodenje in material. Za informacije in prijave se javite Alji Venturini na 041 562 201, alja.venturini@sredina.org, ali www.sredina.org.

VPLIV MISLI, BESED IN DEJANJ NA NAŠE ŽIVLJENJE**Vita center Naklo, od 19.30 do 20.30**

Na predavanju se dotaknemo vprašanj, kot so zakaj zbolimo, kaj lahko sami storimo za svoje zdravje in kakšno pomoč lahko pričakujemo od uradne ter kakšno od komplementarne ali dopolnilne medicine. Cena: 10 €. Obvezne prijave sprejemamo do 5. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcija@vitacenter.si.

SOBOTA, 8. NOVEMBER**Delavnica: Uporaba tibetanskih modrosti in veščin pomoči in samopomoči****Vita center Naklo, začetek ob 14.00**

Delavnica je namenjena tako tistim, ki želijo nekaj narediti zase, za svoje počutje in zdravje ter se skozi lastno izkušnjo podrobneje seznaniti z obravnavano vsebino na delavnici, kot tudi tistim, ki se z naravnim zdravilstvom že ukvarjajo in želijo obogatiti svoje znanje. Delavnica poteka v soboto in nedeljo, 8. in 9. 11. 2008, od 14.00 do 17.00. Kotizacija za delavnico znaša 100 €. Delavnico vodi Damjan Plut. Obvezne prijave sprejemamo do 6. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031/367 896 ali recepcija@vitacenter.si.

PONEDELJEK, 10. NOVEMBER**KAKO SE OBVAROVATI PREHLADNIH BOLENIJ****Mladinski center Sevnica ob 18.00 uri**

Predavatelj mag. Jože Kukman nam bo svetoval, kako si lahko pomagamo z različnimi zelišči in njihovimi pripravki, da ne bi prišlo do prehladnih obolenj. Vstop je prost!

TOREK, 11. NOVEMBER**KONSTRUKTIVNA KOMUNIKACIJA – ZA BOLJŠE ODNOSE IN SAMOZAVEST****Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 19.30**

Vodi Sabina Lenarčič. **Prosimo za prijave!** Informacije dobite na 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org.

Organizira Združenje Naravni začetki.

Predstavitev delovanja in seminarjev Familylab in predstavitev knjig Jesperja Juula

„Kompetentni otrok“ in „To sem jaz! Kdo si pa ti?“ Vita center Naklo, 18.00 do 19.30

Familylab Slovenija nudi staršem seminarje in delavnice, ki obravnavajo najrazličnejše teme iz družinskega življenja, z ločitvijo staršev in vlogo starih staršev vred. Seminarji so namenjeni staršem, ki želijo dejavno prispevati k razvoju družine in so pripravljeni prevzeti odgovornost za prijetno in vzpodbudno družinsko ozračje. Vodja seminarjev familylab.si je Suzana Diez Rupnik.

Obvezne prijave sprejemamo do 9. novembra 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcaja@vitacenter.si. Organizator dogodka je Vita center. **Ponovitev bo 25. novembra**

SREDA, 12. NOVEMBER

PRAKTIČNI PRIKAZ DELOVANJA METODE EFT

Vita center Naklo, od 18.00 do 19.00

Skupinsko tapkanje

EFT skupinsko tapkanje je primerno za vsakogar, ki metodo EFT že pozna, pa si želi malo zunanje pomoči v procesu spopadanja s svojimi energijskimi zamaški. Na tem skupinskem tapkanju ne razlagamo metode (temu so namenjeni priročnik in delavnice za EFT), ampak samo tapkamo – in vsi stojimo pod istim slapom dobrih vibracij, čeprav pride vsak s svojo specifično težavo.

Vita center Naklo, od 19.00 do 20.30

Predstavitve delavnice EFT

Predava Pika Rajnar, EFT-ADV, AAMET EFT Level 2 approved therapist (priznan terapevt druge stopnje). Vstopnina je 10 €. Obvezne prijave za oba dogodka sprejemamo do 10. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcaja@vitacenter.si.

ČETRTEK, 13. NOVEMBER

UŽITNE DIVJE RASTLINE

na Kolodvorski poti 8 (železniška postaja), Nova Gorica, ob 19. uri

Predava Dario Cortese. Ob diaprozitivnih pogostejših vrst užitnih divjih rastlin bo govoril o nabiranju in pripravi jedi ter praktično prikazal pripravo nekaterih enostavnih jedi. Organizira Klub CDK Nova Gorica.

ZNAČILNOSTI USPEŠNIH DRUŽIN

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 19.30 ure

Vodi mag. Radmila Pavlovič. **Prosimo za prijave!** Informacije dobite na 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org.

Organizira Združenje Naravni začetki.

PREDAVANJE: SADNO DREVJE IN GRMIČEVJE

Domžalski dom, Ljubljanska 58 (stara knjižnica, nasproti Metalke Domžale), ob 18. uri

Predava inž. agr. Janez Očepek. Informacije dobite na telefonski številki 041 323 249. Organizira Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 14. NOVEMBER

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

45-urni tečaj poteka med vikendi. Predavatelj na tečaju bo **Jure Tušek**, manualni terapevt. Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd.

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 530 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Prijavite se lahko do **15. oktobra 2008**.

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

Organizira Higeja, šola za maserje in terapevte.

ROČNO IZDELANA MILA PO HLADNEM POSTOPKU

Vita center Naklo, od 19.00 do 21.00

Koža je naš največji organ, ki hlastno vpija vse, kar damo nanjo. Ročno izdelana naravna mila so brez kemikalij in konzervansov, dodana so jim zelišča in druge snovi, ki delujejo na naše telo skozi kožo.

Predavanje obsega zgodovino mila, razne postopke izdelave mila in dodatke (zelišča, eterična olja, negovalna olja, Ašičeva glina itd). Poleg tega bo tudi praktično prikazano, kako tako milo izdelamo in kako iz že izdelanega mila doma naredimo milo po svojem okusu, ko mu dodamo zelišča ali druge snovi. Vsak dobi košček mila, ki ga bomo izdelali. Vstopnina je 10 €. Predava Florijan Regovec.

Obvezne prijave sprejemamo do 12. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcaja@vitacenter.si.

SOBOTA, 15. NOVEMBER

KAJ NAS ZARES UNIČUJE IN KAJ NAS LAHKO REŠI?

Planet Tuš Maribor, od 10. do 14. ure

Vabljeni na predavanje Antona Komata, poznavalca situacije na področju vode, pesticidov, GSO, globalnega segrevanja ozračja ... in – kar je še bolj pomembno – enega redkih, ki vam zna povedati tudi, kaj lahko storimo.

Predavanje bo ob 11. uri v kinodvorani Planeta Tuš. Vstop je prost. Ob predavanju bo možen tudi nakup knjig A. Komata. Na stojnicah vas bo čakalo nekaj dobrih predlogov, kako pomagati prebavi in telesu ob prazničnih obremenitvah.

POLSTENJE VOLNE

od 9.00 do 13.00 v prostorih KUD Sredina, [Vidovdanska cesta 2](http://Vidovdanska.cesta.2) v Ljubljani

Delavnici bosta še 22. in 29. novembra. Pridete lahko na cel sklop delavnic ali le na posamezne termine. Na delavnico so vabljeni tako začetniki kot tisti, ki že imajo izkušnje s polstenjem. Začetniki si bodo lahko najprej izdelali svoj prvi kos polsti in nato nadaljevali s klobukom ali baretko, copati, šalom ali torbico. Prijave na

alja.venturini@sredina.org, 041 562 201 ali www.sredina.org.

DELAVNICA: IZDELAVA ZIMSKEGA PREMAZA

na sedežu društva, Podrečje 10, Domžale, ob 9. uri

Delavnico bo vodil Jože Grabljevec. Kdor želi premaz za domov, naj ga predhodno naroči, da bomo vedeli, koliko premaza pripraviti. Informacije dobite na 051 330 242. Organizira Društvo Ajda Domžale.

TOREK, 18. NOVEMBER

KONSTRUKTIVNA KOMUNIKACIJA – MED PARTNERJEMA

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 19.30

Vodi Sabina Lenarčič. **Prosimo za prijave!** Informacije na 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org.

Organizira Združenje Naravni začetki.

SREDA, 19. NOVEMBER

NOTRANJI MIR

Zadružni dom Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje), ob 18. uri

Predava: prof. dr. Andrej Fištravec. Informacije na tel.: 041/ 364 897. Organizira društvo AJDA Sostro.

ČETRTEK, 20. NOVEMBER

INFORMIRANJE O NOSEČNOSTI IN PORODU

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30 ure

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

Organizira: Združenje Naravni začetki

SOBOTA, 22. NOVEMBER

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI?

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

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

prigrizek ter degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihalno 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 19. november.

KAJ NAS ZARES UNIČUJE IN KAJ NAS LAHKO REŠI?

Planet Tuš Celje, od 10. do 14. ure

Vsebina bo enaka kot 15. novembra. Predava Anton Komat

Tečaj: REFLEKSNA MASAŽA STOPAL za domačo uporabo

Vita center Naklo, začetek ob 13.00

Delavnica poteka v soboto, 22. 11. 2008, od 13.00 do 18.00 in v nedeljo, 23. 11. 2008, od 10.00 do 15.00. Cena je 95 €. Tečaj vodi Klavdija Jenko, med. sestra in refleksoterapevtka. Obvezne prijave sprejemamo do 20. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcija@vitacenter.si. Na delavnico obvezno prinesite brisačo in mastno kremo (priporočamo ognjičevo mazilo).

PONEDELJEK, 24. NOVEMBER

OB HUDO BOLNEM JE NAJBOLJŠE ZDRAVILO SOGOVORNIK

Koper, v prostorih Obalnega Doma upokoencev na Markovcu (Krožna cesta 5) ob 19. uri

Rak, tumor, levkemija in druge neozdravljive bolezni ... Kaj storiti, ko nas ali našega bližnjega doleti takšna diagnoza? Vabimo vas na predavanje in razgovor z Rajkom Škaričem. Vstop je prost. Na srečanju vam bomo na kratko predstavili tudi delovanje Slovenskega društva Hospic. Organizira Slovensko društvo Hospic, Območni odbor Slovenska Istra.

TOREK, 25. NOVEMBER

STRES KOT VZROK NAŠIH BOLEZNI IN TEŽAV

v dvorani Obrtnega doma Nova Gorica, Grad.

Brigade 6, ob 19. uri

Ste že naveličani tega, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? Ali res

Znova so naše novice prišle v vaše roke prepozno in ste zamudili dogodke, ki bi se jih radi udeležili?

Mogoče je skrajni čas, da se naročite na dostavo na dom. Nakažite 7 EUR prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec prišle do vas že prve dni v mesecu.

Prispevek nakažite na račun:

TR 02011-0255748080,

Prejemnik: Društvo Ognjič, Mucherjeva 5, Ljubljana, Namen: Prispevek za obveščanje.

moramo v Tibet, Brazilijo ali kako drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro? Predava Rajko Škarič. Organizira Klub CDK Nova Gorica.

POROD – MOŽNOSTI IN IZBIRE

Ljubljana, Grablovičeva 54, od 18.00 do 20.30
Vodi dr. Zalka Drglin. **Prosimo za prijave!** Informacije dobite na 051 245 013, 01 544 34 79 ali info@mamazofa.org. Organizira Združenje Naravni začetki.

SREDA, 26. NOVEMBER

PRAKTIČNI PRIKAZ DELOVANJA METODE EFT

Vita center Naklo, od 18.00 do 19.00

Skupinsko tapkanje
enako kot 12. novembra

Vita center Naklo, od 19.00 do 20.30

Predstavitve delavnice EFT

Enako kot 12. novembra

PETEK, 28. NOVEMBER

PREDELAVA ZELIŠČ V TINKTURE, MACERATE IN MAZILA

Vita center Naklo, od 19.00 do 21.00

Če imamo radi naravo, sami nabereimo razna zdravilna zelišča, ki jih potem lahko doma predelamo v tinkture, macerate ali mazila. Predavatelj bo na delavnici vse postopke praktično prikazal. Vsak dobi lonček mazila, ki ga bomo izdelali skupaj. Vstopnina je 10 €. Predava Florijan Regovec. Obvezne prijave sprejemamo do 26. 11. 2008 na recepciji 04 25 19 558, 031 367 896 ali recepcija@vitacenter.si.

BIODINAMIKA IN ZNANOST

v Celjskem domu v mali dvorani Union, ob 18. uri
Predavanje univ. dipl. ing. kmet. Matjaža Turineka. Informacije dobite na telefonski številki 041 419 198 (Damjan). Organizira Društvo Ajda Štajerska.

SOBOTA, 29. NOVEMBER

KAKO IZ ZAČARANEGA KROGA TEŽAV Z DIHALI?

Maribor, Biovan, Borštnikova 33a od 9:45 do 17:00 (Program bo enak kot 22. novembra. Zadnji rok za prijavo 26. november.)

2. DAN EKOLOŠKIH VASI – GRADNJA

NARAVNEGA DOMA

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

Po zelo uspešnem prvem srečanju s 160 udeleženci se bomo srečevali vsakih 6 mesecev. Naslednji dve srečanja bomo posvetili gradnji naravnega doma. Pogovarjali se bomo o zakonskih okvirih, komunikaciji z arhitektom, materialih in okoljskemu odtisu, gradbišču kot svetem prostoru, osnovah gradbene fizike in biogradnje. Pogleдали si bomo tudi nekaj konkretnih primerov in izkušenj.

Kotizacija (izglasovana v spletni anketi) 20 € bo namenjena skupnemu kosilu in pokritju stroškov. Za dodatne informacije in prijave se javite na www.ekovas.si, info@ekovas.si ali na recepciji Vita Centra 04 2519 558 ali 031 367 896.

KAKO SE IZOGNITI ANTIBIOTIKOM

Planet tuš, Kranj ob 10:00

Vabljeni na prvo predavanje v Planetu Tuš v Kranju. Predavala bo Sanja Lončar. Začetek ob 10:30 v kino dvorani. Pred in po predavanju vabljeni na pukušine in klepet na stojnicah v avli. Vstop je prost.

Delavnica: PRAKTIČNI PRIKAZ DELOVANJA METODE EFT

Vita center Naklo, od 16.00 do 20.00.

enako kot 12. novembra.

SEMINAR KINEZIOTAPINGA

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

15-urni seminar poteka preko vikenda, vodi ga Željko Radmanović, manualni terapevt. Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja trakov za podpiranje mišičnih funkcij. Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Prijavite se lahko do **27. novembra 2008**. Za prijave in informacije se javite na 01 54 63 201, 041 540 942 ali www.higeja.si. Organizira Higeja, šola za maserije in terapevte.

NOVEMBER

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Nomenj v Bohinju, Gasilski dom

Prijave sprejemamo na telefonskih številkah 04 572 56 18 (Mihaela), 04 530 56 50 (Monika) in 041 625 454 (Silva) do zasedbe prostih mest. Datum bo javljen naknadno. Organizira društvo AJDA Gorenjska.

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

Brezplačne tedenske e-novice naročite na

info@zazdravje.net

ali redno spremljajte koledar dogodkov na

www.zazdravje.net

Kako kozmetika vpliva na zdravje?

Tekst: Sanja Lončar



Abi in Margaret Weeds

21. novembra bo v Sloveniji predavala Abi Weeds, ki sodi med vodilne poznavalke naravne kozmetike in je članica komisije 'health&beauty' za standarde pri SOIL ASSOCIATION ter članica OTG (Organic Trade Group).

Abi je tudi soustanoviteljica organske kozmetike »Essential Care«, ki slovi po certificiranih organskih izdelkih, poznana pa je tudi po učinkovitih recepturah, ki pomagajo pri težavah s kožo, ekcemi, psoriazio ...

Njena mati, Margaret Weeds, je znana zeliščarka, ki prisega na biodinamični način pridelave in razvija preproste, dostopne in popolnoma naravne izdelke.

V redakciji smo bili veseli, da ji lahko zastavimo nekaj vprašanj s katerimi si že dolgo belimo glave!

Predavanje Abi Weeds bo 21. novembra ob 17:30 v knjižnici Otona Župančiča, na Kersnikovi 2, v Ljubljani.

Slišali boste večinoma tisto, česar v medijih zagotovo ne boste mogli prebrati. Zato ne zamudite priložnosti in spoznajte dejstva, ki vam lahko prihranijo veliko denarja, časa in nenazadnje tudi zdravja.

Pogosto se srečujemo s podatkom, da kar 60 % sestavin različne kozmetike konča v naših tkivih in organih. Nekateri znanstveniki pa trdijo, da je to močno pretiravanje in da gre za le nekaj odstotkov. Komu verjeti?

Obe strani lahko imata prav. Če pregledujete individualne analize varnosti določenih snovi, se njihova absorpcija giblje od 0 do 100 %. Vse skupaj je odvisno tudi od tipa vaše kože, prisotnosti raznih pospeševalcev vpijanja in drugih snovi. 60 % je povprečna vrednost, do katere so prišli z izračunom sestavin, ki so običajne v izdelkih za nego kože. Če razmišljamo zdravorazumsko, je danes veliko lažje razumeti, kako lahko veliko tega pride v naš krvni obtok skozi kožo. Pomislite le na to, kako delujejo hormonski ali nikotinski obliži.

V zadnjem času se vse več govori o potencialno nevarnih sestavinah (npr. parabeni in SLS) v konvencionalni kozmetiki. Veliko manj slišimo o snoveh, ki nastajajo kot kemične reakcije v samih izdelkih, kot je npr. 1,4 - dioksan. Ali lahko našim bralcem zaupate, katere snovi lahko ustvarijo rakotvorne dioksane?

Študije so pokazale, da so kancerogene nečistoče, kot je 1,4 - dioksan, lahko prisotne v precejšnjem številu izdelkov vključno z mili za dojenčke. Ker te sestavine niso označene na etiketah, se potrošniki takšnih nevarnosti ne zavedajo.

Dve glavni snovi, ki lahko sprožita kemične reakcije, v katerih nastajajo omenjeni dioksani, sta predvsem natrijev lavril sulfat, pridobljen z etoksilacijo natrijevega dodecil sulfata, in polietilen glikol (PEG). Zato sta obe snovi prepovedani v izdelkih, ki si želijo pridobiti certifikat Soil Association.

Vse več blagovnih znamk v svojih opisih sestavin navaja na primer, da je sestavina pridobljena iz kokosa ali kakšne druge rastline. S tem zavajajo potrošnike, ker jim ne razkrijejo, kakšne obdelave je bila deležna ta rastlina, da so iz nje pridobili sestavino, ki je na koncu po svojih lastnostih daleč od naravne. Katera so največja zavajanja na tem področju?

Najpogostejše najdemo takšne zavajajoče opise pri čistilih, milih in šamponih. Natrijev lavril sulfat, na primer, je dejansko pridobljen iz kokosa, vendar skozi veliko število kemičnih procesov. Ekološki certifikat na izdelku potrošniku jamči tudi procesiranje sestavin, kar pomeni, da morajo biti vsi procesi predelave kože in okolju prijazni.

Za čiščenje so najboljši detergenti na bazi glukoizidov, ki jih pridobivajo skozi naravno fermentacijo rastlinskih olj ali sladkorjev.

Katere sestavine v kozmetiki so po vašem mnenju najbolj sporne? Na internetu namreč pogosto najdemo nasprotujoča mnenja o tem.

V kozmetiki obstaja veliko potencialno nevarnih snovi. Če se želite izogniti uram poglobljenega študija, je najbolje posegati po certificiranih ekoloških izdelkih. Na internetu najdemo veliko virov informacij, vendar nisem našla še nobene, ki bi v popolnosti obdelal to vprašanje. Nekatere izmed sestavin, ki jih Soil Association standardi zagotovo ne dovoljujejo, so:

Močni konzervansi – med njimi so posebno problematični: parabeni, urea, **metildibromo** glutaronitril, kvarterni triklosan.

Močni surfaktanti - površinsko aktivne snovi (detergenti) kot sta natrijev lavril / lavret sulfat in amonijev lavril sulfat, ki ju povezujemo s težavami s kožo, vključno s povečano občutljivostjo kože.

Petrokemikalije – poleg tega, da so breme za okolje, so tudi brez vrednosti za kožo, še huje – so ovira, ki koži preprečuje normalno delovanje

in izločanje toksinov. Naftni derivati, ki vključujejo tekoči parafin, butilen glikol, dietilen glikol, polietilen glikol (PEG), propilen glikol, mineralna olja in dimetikon, ki se pridobiva tako, da se petrokemikaliji doda silikon.

Umetne dišave – če na seznamu sestavin zagledate besedo parfum, se najprej prepričajte, ali izvira iz eteričnih olj. V nasprotnem primeru gre namreč za umetne dišave, ki so najpogostejši razlog za alergijske reakcije.

Sintetični filtri v kremah za sončenje, npr. PABA in oktokrilen.

Na seznam neželenih lahko dodamo še DEA (dietanolamin), MEA (monoetanolamin) in TEA (trietanolamin). Z njihovo pomočjo dosežejo ustrezen pH v izdelkih in boljše povezovanje drugih sestavin. Nekateri raziskovalci pa opozarjajo, da lahko te snovi v izdelkih ustvarijo nitrozamine, ki so kancerogeni.

Ob vsem naštetem se moramo zavedati, da večina izdelkov vsebuje zelo majhne količine toksičnih snovi, vendar njihovo kopičenje z uporabo različnih izdelkov slednjič pripelje do popolnoma neraziskanega področja koktejl učinka, ki vzbuja vse več zaskrbljenosti.

NATI - NOVI KOZMETIČNI CENTER V LJUBLJANI

V prvi polovici novembra odpira vrata novi kozmetični center NATI v katerem bodo ponujali le naravno kozmetiko in nego z naravnimi preparati. Nahajajo se na Peričevi 35 v Ljubljani. Tel.: 01 436 30 93

PRENOVLJENA JABLANA

V prenovljeni trgovini Jablana (pokrita tržnica BTC v Ljubljani) vas čaka razširjena ponudba naravne kozmetike in naravnih čistil s certifikatom Soil Association. Novost je tudi kotiček z izdelki blagovne znamke A.Vogel.

WELEDINI losjoni za prhanje



WELEDINI kremni losjoni za prhanje negujejo kožo že med samim prhanjem in blagodejno vplivajo na vaše čute in duha. Vsebovana rastlinska olja koži vračajo izgubljeno maščobo, ohranjajo njeno vlažnost in jo ščitijo pred izsušitvijo, nežni sladkorni tenzidi pa jo povsem blago očistijo. Koža je po prhanju bolj mehka, voljna in svilnata.

Pustite se zapeljati čudovitim naravnim vonjem eteričnih olj in si privoščite blagodejno dnevno prhanje. Pričnite dan polni nove energije s poživiljajočim **losjonom za prhanje rakitovec**, osvežite se z **losjonom za prhanjem limona** ali pa se razvajajte z opojnim vonjem **losjona za prhanje divja vrtnica**. Prenesite vonj vijolično modrih planjav sončne, sveže sivke z juga v vašo kopalnico. **Nov sivkin losjon za prhanje** odplakne nemir in stres, umiri čute in vzpostavi notranje ravnesje.

Weledine nežne emulzije za prhanje ne vsebujejo sintetičnih barvil, dišav in konzervansov in ne vsebujejo rastlin na osnovi mineralnih olj.

Dermatološko testirano.

pH vrednost se giblje med 6.5 – 7.0!

Zastopa: Tamaschi d.o.o., Ljubljana, tel.: 01/366-81-30

KRATKE NOVICE

Kako prhanje postane še bolj učinkovito?

Kozmetičarka Helga Heller-Waltjen priporoča izmenično prhanje za poživitev krvnega obtoka

.... » Prhanje pričnite pri nogah: obe nogi oblijte s toplo vodo in vodni curek počasi približujte po desni in nato po levi nogi navzgor - do medenice. Nekaj sekund zadržite vodo v ledvenem predelu, usmerite vodo proti trebuhu in ga obkrožite. Nato po desni in levi roki vodite vodni curek od konic prstov do ramen, vodo nato preko prsnega koža in hrbta pustite curljati. Če je mogoče, prho nastavite na močnejši vodni curek in si tako masirajte desno in levo ramo. ... Zaprite vodo, losjon za prhanje stisnite na vlažne roke, ga kremno 'spenite' - lahko ga stisnete tudi na kopalno gobico - in nežno masirajte kožo. Uživate v vonju eteričnih olj. Telo oprhajte s prijetno toplo vodo, proti koncu prhanja s hladno vodo oprhajte obe nogi vse do višine kolen.«

Umazani geli za prhanje?

Ko si zaželite blagodejnih učinkov prhanja, bodite zelo pozorni, s čim jih boste dosežali. Revija Öko test je v septembru 2008 pregledala 55 gelov za tuširanje in ugotovila, da se v povprečju stanje izboljšuje, ker so mnogi proizvajalci postali bolj pozorni na sestavine, ki jih vsebujejo njihovi izdelki. Kljub temu pa je število izdelkov, ki ne vsebujejo nobene od škodljivih snovi precej majhno (8). Oceno zelo dobro so dobili (po abecednem vrstnem redu) izdelki blagovnih znamk Alverde, Dr.Hauschka, Lavera, Logona, Primavera, Weleda, Dermalin in Heliotrop. Enako je število izdelkov (8), ki jim zaradi škodljivih sestavin ÖKO TEST prižiga rdečo luč. Tako so na dnu seznama končali izdelki blagovnih znamk Biotherm, La Roche-Posay, Creme 21, Flower by Kenzo, Jil Sander, L'Eau D'Issey, L'Occitane in Vichy Lipidiose.

Ftalati nevarni za nerojene fantke

Matere, ki so v času nosečnosti izpostavljene ftalatom, lahko rodijo fantke z nepopolno razvitimi genitalijami. Tako je pokazala študija, katere rezultate je pred kratkim predstavila profesorica Shanna Swan (University of Rochester, School of Medicine and Dentistry). Raziskava je zajela 106 nosečnic, pri katerih so testirali urin na prisotnost ftalatov. Čez čas so lahko ugotovili korelacijo med stopnjami ftalatov v materinem telesu in slabšo razvitostjo genitalij pri fantkih.

Ftalati so endokrini disruptor, ki ga najdemo v mnogih vsakodnevnih artiklih, od plastičnih zaves kabin za tuširanje, do pohištva in izdelkov za osebno nego. Telo zaznava ftalate kot hormone, zaradi česar se ftalati lahko vmešajo tudi v razvoj zarodka. Če je fantek v maternici izpostavljen snovem, ki znižujejo testosteron, kot to počno ftalati, bo prišlo do motenj pri primarnem razvoju njegovega reproduktivnega sistema.

Vir: ETC. novice, št. 335

Komentar uredništva:

Le certificirani izdelki naravne kozmetike (BDIH, EKO, DEMETER, SOIL ASSOCIATION) so varni pred ftalati. Zato raje ne tvegajte in obvarujte sebe in še nerojene otroke.

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

Izdaja: Društvo Ognjič, Mucherjeva 5, 1000 Ljubljana.

Urednica: Sanja Lončar

Naklada: 23.000 izvodov.

Kontakti: E-mail info@zazdravje.net, 041 770 120,

Oglasno trženje: Frontier d.o.o.

Fotografije: Frontier in avtorji prispevkov.

Naslovnica: Rajko Škarič

Dr. Hauschka

Kozmetika

Nova regenerativna nega za zrelo kožo



Narava podari zdravi, uravnoteženi koži vse, kar potrebuje za regeneracijo, vlaženje in zaščito. Te sposobnosti se z leti zmanjšujejo, koža potrebuje dodatno podporo. Zato je pomembno uporabljati preparate, ki podpirajo naravne ritme in delovanje vaše kože.

Preparati nove regenerativne linije za zrelo kožo:



Regenerativna dnevna krema – požlahtni in okrepi zrelo kožo



Regenerativni serum – učvrsti in revitalizira zrelo kožo



Intenzivna nega 04 – učvrsti in revitalizira zrelo kožo



Intenzivna nega 05 – uravnovesi in učvrsti kožo v obdobju menopavze



Holistična nega obraza

Prodajna mesta: lekarnе, Sanolabor, specializirane prodajalne, pooblaščenі kozmetični saloni in trgovine z zdravo prehrano.



Ekskluzivni distributer za Slovenijo: NUTEX, d.o.o.,
PE Slamnikarska 14, 1230 Domžale tel.: 01/72 194 71
e-pošta: info@nutex.si
www.nutex.si www.dr.hauschka.si

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

NOVO
ZDRAVILO



Iz svežih
gorskih arnik!

A.Vogel

Da, želim prejeti brezplačen
"Mali vodič proti revmi"

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravljenje

Proizvajala: Bioforce AG, Švica

 **farmedica**

Vaš partner pri zdravljenju

www.avogel.si, www.farmedica.si

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

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

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