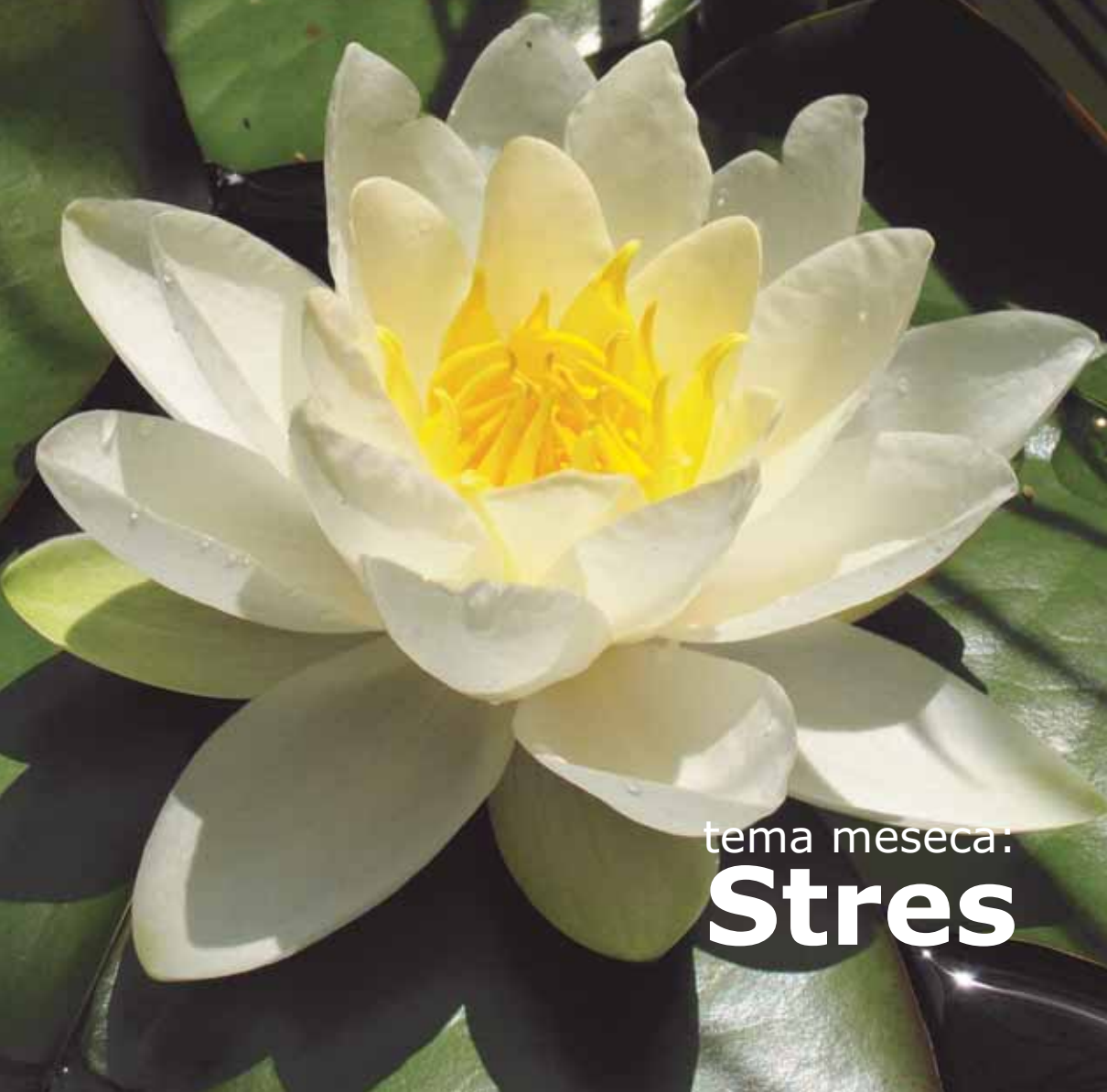


Skupaj za zdravje človeka in narave

oktober, 2008

brezplačni izvod

www.zazdravje.net



tema meseca:

Stres

BIO ENERGIJSKA PIJAČA

- **poživlja** • **premačuje utrujenost**
- **ostri čute** • **povečuje koncentracijo**

Bio energijsko pijačo Groove je razvila skupina avstrijskih ljubiteljev narave, ki imajo radi energijske napitke, ne prenesejo pa njihovih umetnih okusov in kemičnih dodatkov. V sodelovanju z nutricionistom so razvili zdravo, inteligentno alternativo sintetičnim napitkom, ki jih ponuja trg: energijsko pijačo brez škodljivih kemičnih dodatkov. Groove je enkratna kombinacija izvirske vode, karameliziranega sladkorja, soka ječmenove trave, limoninega soka, zeliščnih izvlečkov, naravnih arom in naravnega kofeina; ima poseben, nežen in osvežujoč okus, blago gaziranje svežino še poudari.

Groove je med energijskimi pijačami nekaj novega, posebnega:

- ker ne vsebuje umetnih sladil, barvil, arom, aditivov in sestavin, ki bi škodovala živčnemu sistemu: ne sporega tavrina niti sintetičnega kofeina; ni droga in ne dviga adrenalina
- ker mu sveža, bistra izvirska voda z visoko vsebnostjo dragocenih rudnin, ki ni kemično očiščena, klorirana ali obsevana, kot je to običajno pri številnih energijskih in gaziranih pijačah ter sestavine iz ekološke pridelave zagotavljajo prvovrstnost in naravno kakovost
- ker je poživljajoče in spodbujajoče delovanje naravnega kofeina, pridobljenega iz nepraženih kavnih zrn, kolinskih semen in listov mate blažje in dolgotrajnejše kot učinki sintetičnega v običajnih energijskih napitkih
- ker vsebuje harmonično mešanico rastlinskih izvlečkov, tradicionalno poznanih po zdravilnih in spodbujevalnih učinkih, katere glavna sestavina je sok s klorofilom bogate ječmenove trave, ki mu daje okus in življenjsko moč, dopolnjujejo pa jo naravno poživljajoč, očiščevalen limonin sok z visoko vsebnostjo vitamina C in izvlečki zelišč: preslice, ki spodbuja presnovo, aromatičnega rožmarina, ki lajša posledice telesne in duševne izčrpanosti in dišečega žajblja, ki krepi koncentracijo.



Kaj se skriva za stresom?

Veliko besed uporabljamo, ne da bi se poglobili v njihov pomen. Stres je zelo popularna beseda, ki jo srečujemo na vsakem koraku. V šoli je stresno, v službah še bolj, politiki govorijo o stresni jeseni, tudi narava nas vse bolj »stresa«. Stres je priročna beseda, ki jo vse pogosteje uporabljajo tudi zdravniki, ko jim zmanjka druge razlage.

Ustvarja se vtis, da je stres nekaj, kar prihaja od zunaj in se iz leta v leto stopnjuje, kot da bi šlo za izpuste CO₂ ali ozonske luknje.

Če nas stres že toliko izčrpava in celo vpliva na naše zdravje – kar je res –, je zanimivo, da tako malo časa posvečamo temu, da bi ga razumeli in obvladali. Vse razlage, ki jih poslušamo, so posledične. Farmacijo zanima, kaj se po stresu dogaja v naših organih in živčevju ter kako različne snovi to dogajanje lahko zatrejo ali vsaj omilijo simptome, ki nas opozarjajo na nepravilnosti. Na drugi strani nam ponujajo fitnes in wellness storitve, ki sicer brez kemije prav tako služijo s tem, da sprostijo tisto, kar smo zategnili, napeili, pretegnili ali izčrpali do skrajnosti. Nihče pa se ne posveča temu, zakaj se mehanizem stresa sploh sproži.

Zato se nam je zdelo vredno te novice posvetiti tej temi. Če boste ozavestili vzroke, se vam ne bo treba ukvarjati s posledicami. Če pa že posegате po »kurativu«, je dobro vedeti, kaj bo le dolilo olja na ogenj in kaj ga lahko gasi ter kakšne so posledice uživanja snovi, po katerih tako radi posegamo, ko smo »pod stresom«.

Te novice smo za vas pripravili Rajko Škarič, Adriana Dolinar, Matjaž Kološa, Katja Podergajs, Damjana Goter in Sanja Lončar.



Fotografija: Sanja Lončar

V oktobrskih novicah preberite:

- str. 4 Stres, naš zemaljski učitelj
- str. 8 Stres povzroča raka
- str. 10. A.Vogel o pomenu spanja
- str. 12. Nasveti
- str. 14 Pozabljena energija prostora
- str. 16 Koža ne laže!
- str. 18 Hrana in stres, kura ali jajce
- str. 20 Antistresni recepti
- str. 22 Koledar dogodkov
- str. 26 Kratke novice

Stres, moj zemeljski učitelj

Tekst in slike: Rajko Škarič

Izmišljotina, laž, norost, znanstvena prevara? Morda potegavščina?

Stres je izraz za pojem, ki označuje določeno stanje, in ga je tako nekdo, nekje, некоč poimenoval oziroma opredelil. Ta pojem, to ime so nadgrajevali, opredeljevali z znanstvenih in napol-znanstvenih zornih kotov, dokazovali, o njem razglabljali ...

S tem tedaj niso soglašali vsi in še danes je tako. Prav tako kot некоč se tudi danes vsi s takšno razumsko definicijo stresa ne strinjamo. Kajti zaradi razumske razlage ga razumsko zdravijo, razumsko opredeljujejo, kar za samo znanost ni sporno, sporno pa je, da ti isti legitimno pričakujejo in izsiljujejo od prizadetega razumski odziv!

Dandanes še vedno kot stres opredeljujejo marsikaj; v strokovni in laični literaturi ga razlagajo kot vzrok in posledico nečesa »resnega«!/? Je stres res lahko oboje? Ali je samo vzrok ali samo posledica?

Kaj na to temo pravijo holistični in tradicionalni spisi, tisti spisi, ki skozi dolgo zgodovino opredeljujejo človeka celostno? Smo res tako sodobni, da mislimo, da takšne opredelitve in stališča ne z-držijo več?

Na zahodu so v preteklosti dogovorno razbili holističen pogled na človeka in s tem povzročili ločitev telesa in duha. (Kdo si je pri-lastil dušo in kdo telo?) Od tod izvirajo posledice današnjega minimalističnega, ločenega, znanstvenega in specialistično razumskega poznavanja človeka in bitja. In kdaj bo takšna razumska delitev zopet vrnjena v celostno obravnavo? Menim, da prav kmalu - čakanju se bliža konec!

Poskušali bomo osvetliti stres malo drugače; morda boste začutili razliko in se opredelili po lastni vesti.

Zdrav človek/bitje

Začnimo s stanjem človeka/bitja, ki je načeloma zdrav. Zdravje opredelimo s holističnim oziroma celostnim pristopom. Povedano drugače: tak človek/bitje je duhovno, psiho-socialno in fizično uravnotežen, pretočen, vitalen in njegova vest je čista.

Vzrok disharmonije

V nekem trenutku njegovega življenja nastopi - holistično gledano - disharmonija; poruši se ravnotežje duhovnega, psiho-socialnega in fizičnega stanja. Zakaj?



- Nekemu moškemu/bitju je umrla ljubljena žena. Nastopijo žalost, strah, skrb,... V trenutku se mu je zrušil vsakodnevni ritem in zapadel je v stanje zmede.
- Otrok/bitje je dobil negativno oceno v šoli; pojavijo se žalost, jeza, skrb,...
- Neka ženska/bitje je povzročila hudo prometno nesrečo; v trenutku je v njej zavladal strah, nato skrb, žalost, jeza,...
- Nekje na drugem koncu sveta neka ženska/bitje izve, da jo partner vara; tudi tu nastopijo jeza, žalost, skrb,...
- Vaš sosed je dedoval: nastopi pohlep, jeza, skrb,...

Tako bi lahko našteval v neskončnost. In kaj pravzaprav naštevam? Naštevam »prelomne trenutke« v človekovem življenju, trenutke zemeljskih pre-izkušenj za to-isto bitje, ki se poleg življenja uči bivanja, ne, pravzaprav se uči življenja v bivanju! Ti vzroki, »prelomni trenutki«, so del posameznikovega scenarija oziroma del naše zavestne šole, razum pa je vmesni »zemeljski člen«, ki mora prijateljevati z zavestjo, biti njej podrejen in ji služiti, da se tu-svetno lahko znajdemo in funkcioniramo. Kadar je tako, smo pomirjeni in vzroke in posledice zavestno sprejemamo; kadar pa prevzame glavno vlogo razum, smo, nasprotno, v stresu.

Poenostavljeno so vzroki oziroma »prelomni trenutki« tisti, ki osebo/bitje nenehno preizkušajo z namenom zavestnega sprejemanja trenutno aktivnih razmer. Tisti, ki jih takšni trenutki razumsko močno in trajneje »ožigosajo« in ohromijo, zapadejo v stanje stresa. Tisti pa, ki se danim razmeram dokaj hitro, brez težjih posledic prilagodijo, jih s stanjem čiste za-vesti sprejemajo. S tem so izpolnili pogoj, da prehajajo iz trenutno aktivnega stanja v naslednji vzrok in njemu pripadajoče stanje; ker velja, da je to bitje posledično zrelo za bolj provokativno in močnejšo izkušnjo. Takšnim pravimo, da imajo zavest in razum uravnotežena; so v stanju ravnotežja telesa in duha! Ves čas dozorevajo v zrelejša, bolj svetla in bolj ljubeča bitja.

Stres

Vzrok za stresno stanje smo že zapisali: če se prizadeti kmalu ne prilagodi danim razmeram, zapade v stres. Zapade v stanje, ko prevladuje odsotnost (odsotnost duha) ali pa mu misli begajo od vzroka na možne in manj možne ter neverjetne posledice; razum išče krivca, zahteva sodbo, maščevanje. Razum pretkano in brez-ciljno plete brez kroja, brez cilja, kar vzame celostnemu človeku/bitju ogromno energije, tiste edine, ki jo ima za skladno, zdravo življenje v bivanju.

Ker razum ne more vsega predvideti, se izgublja v brezmejnih predpostavkah, razumskih nasvetih, razumsko pisani literaturi, razumskih razlagah, razumskih sodbah,... Razum išče zunaj sebe! S takšnim načinom postaja prizadeti še bolj odsoten, kar se izraža z vse manj življenjske energije; povedano drugače: prizadeti je duhovno, psiho-socialno in fizično zmaličen. Ker ga je strah in/ali je jezen in/ali zaskrbljen in/ali žalosten in/ali pohlepen, je hkrati vse bolj psiho-socialno osamljen, izogiba se družbi, pogovorom, teži k samoti in razmišljanju; je blizu trpljenja in bolečine. Ker se upira spremembam, ker noče sprejemati trenutno danih razmer, ker ni tukaj, zdaj, v tem trenutku, nastopi trpljenje, ki mu sledi bolečina, bolečini bolezen - najprej v blažji, kasneje v hudi obliki. Od vzroka do bolezni lahko preteče nekaj tednov do nekaj desetletij!

Stres je lahko pozitiven in negativen!?

Ta stavek zavaja toliko bolj, ker je stres samo stres. Ne glede na to, kako ga opredelimo, je stresno stanje - stresno. Postavimo si na primer vprašanje: Je poroka negativen ali pozitiven stres? Najprej si odgovorite sami, nato isto vprašanje zastavite drugim. Dobili boste številne različne odgovore, kar kaže na to, da je vzrok za stres vedno in vselej povezan s pričakovanji, z navezanostmi in željami **človeka**; in - poudarjam - ne bitja! Človekov razum je pretkan arhitekt, ki neprestano gradi pričakovanja, na vzorcih že poznanega, videnega, družbeno želenega, na vsemogočih vzorcih.

Bitje, ki živi v bivanju, tega občutka ne zazna. Ravna se po vesti. Zavest takega bitja prevzema glavno vlogo in krmili razum! Človek, ki zna bivati in se ravnati po svoji vesti, ne zapade v izkušnjo pričakovanja. Sprejema le potrebe, ki se tvorijo v okolju brezmejnega, vsemogočnega in brezpogojnega ljubezni. Zaveda se življenja v bivanju.

Stres je potemtakem stanje, do katerega pripelje razum prizadetega ali razumsko razlaganje vzrokov in posledic. Razum želi fizično zdravje za vsako ceno, je navezan na vse prijetno in udobno, želi uspeh, aktivnost, pričakuje več, rad se pokaže pred drugimi, mora biti »in«, zahteva fizično moč, moč denarja, bori se za življenje, ... Vsak odklon od navedenega predstavlja razumu težavo.

Lahko pa rečemo drugače: stresnemu stanju se izognemo, če se ravnamo po svoji vesti, če vzrokov in posledic ne spremljamo z razumom, temveč jih sprejemamo na zavestni – bivanjski ravni. Bivanje pozna vzrok in posledico v svoji primarni biti; tedaj ima vsako dejanje svoj smisel; postanemo prisotni opazovalci in ne prizadeti ljudje. Bivanje tudi ne pozna pri-

čakovanj in navezanosti, pozna pa potrebo, opravičilo, odpuščanje, izpuščanje, minljivost, ... Osnovna energija bivanja oziroma prisotnosti je brezpogojna ljubezen.

Vzrok in posledica

Ko se človek/bitje zave nastalih posledic, se najbrž ne spomni več vzroka! Nemalokrat preteče od vzroka do resnih posledic toliko časa, da človek pozabi dejanski vzrok oziroma »prelomni trenutek« v svojem življenju ali ga celo vztrajno ignorira - bitje/zavest pa nikoli ne pozabi in nikoli ne ignorira ničesar!

Obstaja torej razum prizadetega, ki je v času od vzroka do posledice služil za uresničevanje vseh mogočih razumsko zastavljenih ciljev, le sprejemanja vzroka ni bil sposoben opraviti. Celo potlačil in prikril je zavest. In prav to postaja v ozadju razumskega delovanja, na zavestni ravni, vse bolj pomembno in aktualno. Razum počasi, a vztrajno prevzema glavno vlogo. Tako lahko razum človeka spretno »vleče za nos« leta in leta in ne dopušča zavestnega dialoga, razprave in podobnih diskusij o vzroku, ki je sprožilec vse bolj »čudnega« zdravstvenega stanja. Še več, takšen razum poskuša speljati človeka na stranjski tir, probleme prikazati drugače, preusmeriti vzroke na nekaj drugega, nepomembnega; razum skuša najti rešitev v tabletah s takojšnjim učinkom, raznih terapijah, ki so koncentrirani po svoji učinkovitosti, času in čarobnosti. Hkrati pa se zavest iz potlačenosti vse bolj oglašja in kriči na način, ki mu zemeljsko pravimo: VEST, KI PEČE! Ta občutek večina tu-živečih pozna.

Česa se takšen razum boji? Boji se zavesti – zavestnega, odkritega, iskrenega, z ljubeznijo prepojenega pogovora; boji se biti šibak, boji se izraziti v vsej svoji brezpogojnosti ... Čas, življenje pa ob vsem naštetem neustavljivo teče; in ne samo čas, naraščajo še druga stanja, saj življenje s svojimi novimi »prelomnimi trenutki« ne miruje, a prizadeti jih niti ne zazna na novo. Utoplja se globoko v odsotnosti, izčrpanosti, praznini, samoti, ...

Vse to traja do trenutka, ko je prizadeti pripravljen ZA-VESTNO sprejeti začetni vzrok za nastalo stanje, v vsej svoji grandioznosti. Ko zavest prestopi iz potlačenega stanja v glavno vlogo, mora razum soglašati. Razum pa soglašja samo tedaj, ko je prizadeti v stiku z močjo brezpogojne ljubezni. Zavesti je treba ponuditi glavno vlogo, ki jo neprestano čaka. Tedaj zavest ponudi vso svojo univerzalno moč, vso svojo univerzalno zavest in ves svoj zavestni spomin. Ob tem nastopa samo-zdravilen trenutek, sprošča se neiz-



merna moč, energija univerzuma, sprošča se brezpogojna ljubezen iz čiste prisotnosti, ki je pogoj, da se prizadeti povrne v holistično ravnotežje. Prej ko se po nastopu vzroka zavest postavi v glavno vlogo, tem manjše so težave, manj je trajno poškodovanega na duhovnem, psiho-socialnem in fizičnem področju; prijateljevanje zavesti in razuma je v takšnem primeru vedno zmagovalna kombinacija. Tedaj je ta človek/bitje celostno napredoval za nove vzroke, ki bodo povzročili nova stanja. In tako vse do fizične minljivosti.

Drugačen pa je potek dogodkov, ko prizadeti ni pripravljen ZA-VESTNO sprejeti začetnega vzroka za nastale posledice. Tedaj nastopa pogrezanje v težave, ki s pripadajočimi simptomi mejijo na nemogoče; vsako novo stanje je iz tedna v teden podobno zaporednemu podiranju domin, dokler ne pade zadnja! Medicina se izgublja v novih trenutkih zdravstvenega stanja prizadetega, ki se nizajo po njej »neznani« poti. Diagnostika je parcialna, pacient se ne odziva, tablete ne učinkujejo, operativni posegi ne izboljšajo stanja, nasprotno: pacientovo stanje je vedno slabše. Če nastane celo rakasta tvorba, jo odstranijo, obsevajo, sanirajo s kemoterapijo, ... A vse naštetu takšnega pacienta ne pozdravi, saj ni odpravljen vzrok. Ene rakaste tvorbe ni več, vprašanje pa

je, kje se bo zaradi še vedno istega vzroka pojavila nova. Izboljšanja torej ne bo, ker PRIZADETI ŠE VEDNO DRŽI, PESTUJE IN NEGUJE SVOJ VZROK! Za to pa je odgovoren sam.

Takšen prizadeti pričakuje »rešitev od zunaj«, od vseh okoli sebe, kakor je to počel celo svoje življenje. Zato je pri takšnih vprašanje, koliko zatajenih vzrokov še vedno drži v sebi, jih pestuje in neguje! In prav zaradi slednjih je v takšnem skrhanem stanju. Razum se tedaj, ob ključnih ali končnih življenjskih trenutkih zaleti v področje brezpogojne ljubezni, ki ne dopušča več nikakršnih laži. Razumu je nastavljena pot bivanja (brezpogojne ljubezni), ko ne more več slepiti. Kljub vsemu se nekateri tedaj pogrežajo še globlje. Razumsko krivijo za svoje zdravstveno stanje zdravstvo, zdravlilstvo, farmacijo in vse ljudi okoli sebe, s čimer izgubijo zadnjo priložnost za preobrazbo, za priznanje, opravičilo, odpustek, ljubezen. Še vedno niso zmožni pogledati vase in odpreti svojih vzrokov. Izbruhnjejo še zahteve po zadnjih željah oziroma neuresničljivih pričakovanjih in s tem v tem življenju še zadnjič zatajijo lastne potrebe. V času težkih, neozdravljivih bolezni in umiranja ima torej takšen prizadeti priložnost sprijazniti se s svojimi zatajevanimi vzroki in končno dovoliti svoji zavesti od-

grati svojo veličastno vlogo - vlogo ljubezni in odrešitve!

Prav to vlogo pa lahko vsakdo preda svoji zavesti v vsakem trenutku svojega življenja, v bivanju, ko se za to pač razumsko odloči. Tedaj se prepričljivo zmanjša možnost doživljanja stresa. Prav to pa je ena od osnovnih nalog vseh nas, ki hodimo po tej Zemlji. Naloga se imenuje nekako takole: **NAUČIMO SE BREZPOGOJNO LJUBEZEN DAJATI IN SPREJEMAT.**

Opomnik ali neizprosni učitelj, ki nas na to v življenju venomer opozarja, je torej stres. Ko brezpogojno ljubezni ne moremo dajati niti sprejemati, je Z NAMI nekaj hudo narobe, ne glede na to, s kom smo, kaj počnemo in kje se nahajamo!

Zdravljenje

Morebiti je zdravljenje hkratni poseg v dejanski vzrok in posledico! Hkratno obravnavanje vzroka in posledice zahteva holistično provokativen odnos, ki prizadetega sistematsko in neizprosno secira. Prizadeti mora imeti za takšen poseg jasno, zavestno izraženo potrebo, voljo in namen. Brez tega velja, da prizadetemu še vedno gospodari razum, da je zadovoljen s

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

Takšne težave lahko urejamo tudi na naraven način!

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



Tržaška cesta 132, Ljubljana, tel.: 01/256 74 74, e-pošta: info@vidastudio.si www.vidastudio.si

Razstrupite telo!

Poiščite tri nepogrešljive pri krepitev imunosti in obnovi črevesne flore!

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

biološki certifikat OTCO



nutriGee

celina.2014.01.01

stanjem, v katerem trenutno je. On sam bi moral priti do določene nemoči, kar je pogosto pogoj da izrazi potrebo, z ustrežno voljo in namenom.

Očiščevalne, prehranske, protibolečinske in ostale terapije, tako z alopatskega kot s holističnega stališča, imajo pri prizadetem le parcialno vlogo, vse dokler ne vključijo v proces hkrati vzroka in posledice. Prepogosto je ta parcialna vloga razumska, vezana na številke, razpredelnice, paličaste in tortne diagrame z najbolj nemogočimi načini preračunavanja. Temelji na različnih dokaznih gradivih, ki prizadetemu nikoli niso jasno razložena in prikazana. Znanstveno oblikovanim in promocijsko podprtim statistikam se mora slepo-razumsko podrediti in jim verjeti. S tem prevzame dodatno razumsko vlogo in teka od podatka do podatka, za vrednostmi, za nekim novim zunanjim fizičnim ciljem. Pa je to res njegov cilj, je to res njegova pot? Kdo ima zares pravi odgovor zanj?

Si upamo odgovoriti drugače, kot to, da njegov odgovor tiči v njegovi zavesti?

Kaj pravi njegova zavest? Zakaj je nihče ne vpraša: Je to sploh mogoče? Zveni morebiti kot znanstvena fantastika? Morda je prav zato stres tako neobvladljiv za zdravstvo in tudi za cerkev. Zagotovo pa je zaradi tega medicina vse bolj ločena od človeka in še veliko bolj od bitja; prav zaradi slednjega je vse bolj draga in nedostopna! Skupaj s farmacijo in z najsodobnejšo tehnologijo išče univerzalno zdravilo, ki bo temeljilo na ignoranci holističnega - celostnega.

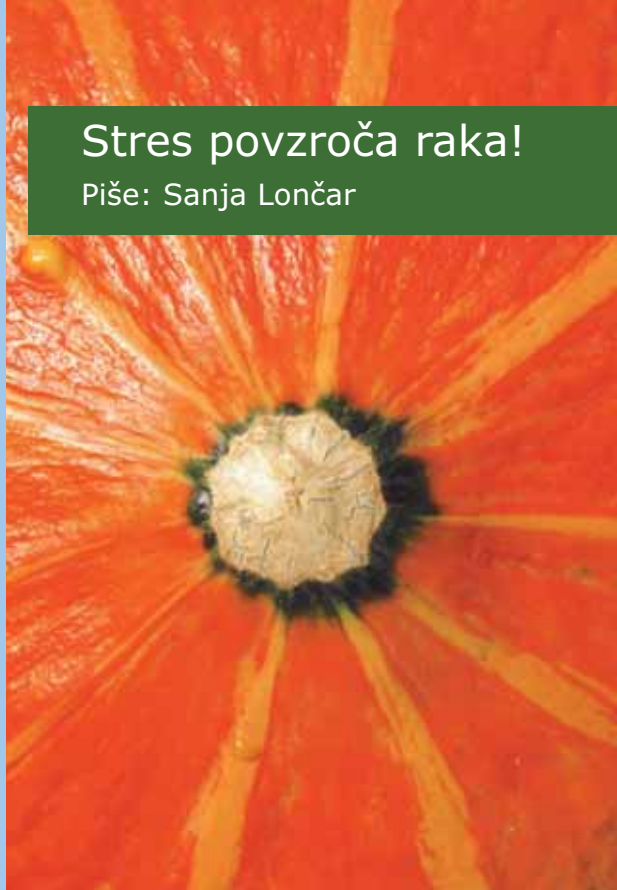
Zdravljenje bo v prihodnje temeljilo na celostnem sprejemanju in priznavanju petih vzrokov vseh bolezni (strah, jeza, žalost, skrb, pohlep) oziroma holistične disharmonije od pra-človeka do danes. Posledice stresa s simptomi pa so iz trenutka v trenutek drugačne in vse več jih je, ker je odziv na vzrok odvisen od ravnotežja zavesti in posameznikovega razuma.

Delitev telesa in duha je v zgodovini povzročilo stanje (posledico), ki je danes izraženo z neštetim legitimnim pogojevanjem tako s strani sodobne medicine kot cerkve. V disharmoniji razum sprejema pogojevanje in ga vzorčno nadgrajuje; postane poslušen in ubogljiv; predaja se zunanjim vodilom ...

Zavest ne pozna pogoja in pogojevanja; je imuna na tuje in zunanje vplive. Zavest je(!), je prisotnost, je sočutje, je brezpogojna ljubezen, je duša, je Bog!

Stres povzroča raka!

Piše: Sanja Lončar



Če vam prebrano na prejšnjih straneh deluje preveč filozofsko, teoretično ali komplicirano, vas bodo mogoče naslednja dejstva spodbudila, da pazljivo preberete še enkrat. Bolj ko raziskovalci spoznavajo bolezen rak, bolj namreč ugotavljajo, da njegovi vzroki ležijo v nerazrešenih stanjih stresa.

Dr. Waltraut Fryda je eden izmed terapevtov z izjemnimi uspehi pri zdravljenju raka. Desetletja je preučeval mehanizme delovanja adrenalina in ugotovil, da naša medicina zelo veliko ve o posledicah presežka adrenalina, nihče pa se ne ukvarja s posledicami pomanjkanja.

Vemo, da se adrenalin intenzivno izloča v stanju stresa, vendar če stres traja predolgo, proizvodnja adrenalina vedno bolj peša, dokler ga v nekem trenutku ni več dovolj. Raziskave dr. Fryde so pokazale, da imajo rakavi bolniki zelo nizko raven adrenalina, kar povzroča, da se v krvi sesuje ravnovesje med adrenalinom in inzulinom, ki je odgovorno za pravilno oskrbo celic s sladkorjem. Zato se celice začnejo pretirano polniti s sladkorjem, kar spreminja njihovo delovanje,

 **Zdravi
z naravo!**

stres kontrol[®]

kapsule z Rhodiolo roseo

Deluje:

- antistresno
- izboljša fizično in psihično sposobnost
- blaži kronično utrujenost
- antioksidativni učinek
- ne povzroča odvisnosti



100%
naravna pomoč pri
premagovanju stresa

povzroča alkoholno fermentacijo in izločanje levosučnih kislin ter ustvarja okolje brez dovolj kisika. Tej klinični sliki rečemo rakava celica.

Uspehi dr. Fryde, ki že desetletja zdravi različne oblike raka, temeljijo na protistresni terapiji, spremenjeni prehrani in dovajanju velikih količin desnosučnih mlečnih kislin.

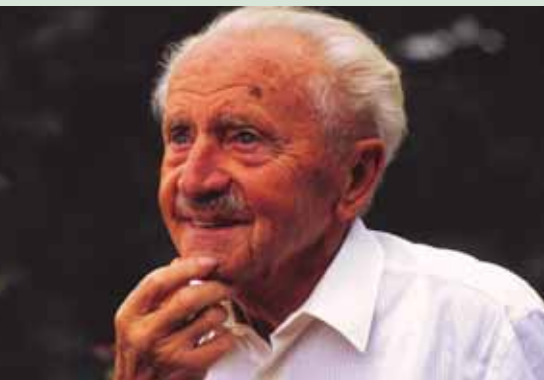
Tudi Dr. Hamer je farmacevtske lobije razburil s teorijo, da je stres (dr. Hamer ga imenuje biološki konflikt, ki nastopi nenadno, na katerega pacient ni pripravljen in ga ne zna uspešno razrešiti) glavni vzrok rakavih bolezni in da se v osnovi rak ne rešuje z zdravlili temveč z reševanjem vzrokov, ki so povzročili konflikt. Ta konflikt potem povzroča spremembe na treh ravneh: v psihi, v možganih in v organih. Po njegovih izkušnjah naše telo večkrat ustvari rakave tvorbe, ki z reševanjem konflikta izginejo. Alopatški medicini zameri predvsem to, da ne razlikuje med tvorbo, ki je v nastajanju, in tvorbo, ki je v fazi izginevanja. Dr. Hamer trdi, da močni konflikti povzročijo tudi biološke spremembe v našem programu delovanja in da je to spremembo možno tudi videti z diagnostiko možganov. Da so njegove trditve pravilne, potrjujejo tudi neodvisne raziskave dr. Aleksandra Friedmanna z univerzitetne psihiatrične klinike na Dunaju, ki je dokazal, da resni psihični konflikti puščajo vidne posledice na možganih.

Sodobna spoznanja kvantne fizike poglobljajo to spoznanje. Tako znanstveniki prihajajo do sklepa, da v osnovi obstajata le dve vrste celic: energijsko normalne in energijsko nenormalne. Celice, ki normalno spremljajo in oddajajo energijo, so zdrave, rakave celice pa imajo zelo potratno ekonomijo in požirajo šestdesetkrat več energije, kot je proizvajajo. S tem izčrpavajo vsa okoliška tkiva in so podobne črnim luknjam v vesolju.

Terapevti različnih šol zato uspešno zdravljenje gradijo na ponovni vzpostavitvi normalnih energijskih pretokov. Eni vam to energijo »prodajajo«, drugi jo poskušajo dovajati s hrano, ki ima pravilen energijski naboj (npr. znana dieta dr. Budvigove na osnovi skute in lanenega olja), največ uspeha pa imajo tisti, ki se hkrati ukvarjajo z vzrokom in posledico.



medex



A. Vogel

Alfred Vogel za boljši spanec

- Zdrava postelja mora imeti določeno trdoto; v premeški se krvne žile, predvsem vene, nekoliko pripro, kar slabo vpliva na krvni obtok.
- Odeja naj bo lahka, luknjičava, zračna (npr. iz puha, volne)
- Posteljno perilo pogosto menjavajte in zračite, to spodbudi telo k boljšemu delovanju. (V sveže preoblečeno posteljo ležemo z dvakrat boljšim občutkom!)
- Spimo v prezračeni sobi ali ob odprtem oknu; morebiten preprih preprečimo z zavesami. (Izrabljen zrak v spalnici moti naravno izmenjavo plinov in spanje v njej ni krepilno.)
- Nikoli ne smemo k počitku s prepotnim telesom, ker posušen znoj (na koži se zadržujejo strupi) ne dovoli poram svobodnega dihanja.
- Zmernost pri jedi. Večerjajte zgodaj, zmerno in lahko prebavljivo hrano.
- Pri slabem krvnem obtoku ne hodite v posteljo z mrzlimi nogami, saj zelo dolgo ne boste zaspali. Poskusite noge ogreti s toplo nožno kopeljo ali toplo kopeljo, prhanjem celega telesa.

A. Vogel - Obnavljajoča mo

Spanje kot nepogrešljivo zdravilo...

Spanje kot nepogrešljivo zdravilo

Spanja ne morejo nadomestiti najboljša zdravila, denar niti vse bogastvo sveta. Objame nas na potovanju z vlakom ali letalom, ponudi oddih na polju, prav vse nas s svojimi dobrodejnimi rokami zaziblje na svoji pernatih blazinah. Vedno, ko smo zaspani, spanec gotovo potrebujemo, in nikoli se mu ne bi smeli odreči. Odrekanje spanja se nam sčasoma gotovo maščuje.

Ali vemo, kaj za naše počutje pomeni spanje? Razumemo, zakaj se pojavi? Se zavedamo, da spanje polni naše življenjske baterije, da se med spanjem spočijemo in sprostim? Med spanjem pozabimo. Dolg dan, poln nadlog, sklenemo z usmiljenim spanjem. Miren počitek je koristen za živce, možgane, mišice in ožilje. S svojim čudovitim delovanjem pa je kljub mnogim knjigam in razpravam, v katerih je o njem veliko znanja, spanje še vedno skrivnost naravnega pojava.

(Znano je, da ima vsaka celica svoj ritem napeitosti in sprostitve, zato nas osupne, da milijoni srčnih celic od rojstva do zadnje minute življenja nikoli ne izprežejo in se ne umirijo. Kako nenavadno, da nimajo vse celice enakih možnosti: ene potrebujejo oddih v rednih presledkih, druge delujejo z neutrudno prožnostjo nenehno vse življenje. Še dandanes ne vemo, kako je ta čudež mogoč.)

Upoštevanja vredna potreba po spanju

Iz izkušenj vemo, da si ne smemo dovoliti pomanjkanja spanja, kajti prav z ničemer ga ne moremo nadomestiti. Iz izkušenj in opazovanj vemo tudi, da je spanje povezano s prihajanjem in z odhajanjem svetlobe. Znano je tudi, da je spanje pred polnočjo bolj krepilno, da se bolj spočijemo, kakor če zaspimo šele po polnoči. Če premaknemo čas spanja na ure po polnoči, nam ne koristi enako, kakor če gremo počivat kolikor mogoče zgodaj. Ure pred polnočjo štejejo dvojno. Vsi ljudje ne potrebujemo enako veliko spanja. V povprečju zadošča od šest do deset ur spanja. Spanje kot vir moči bomo pravilno izkoristili z brezpogojnim upoštevanjem naše individualne potrebe. Tisti, ki krajša ure spanja, da več opravi, se bo kmalu zavedel, da ni ravnal prav. Njegova delovna sposobnost bo pojemala, njegova zmogljivost bo usihala. Če potrebujemo veliko spanja, da smo čez dan sveži, moramo telesu ustreči in se ne smemo ozirati na tiste, ki ga

potrebujejo manj. Brezpogojno moramo dobiti za nas primerno količino.

Naravno spanje

O vprašanju, kako dolgo naj človek spi, so si že mnogi razbijali glave. Eni trdijo, da moramo, da se dobro spočijemo in smo spet pri močeh, spati sedem do devet ur, drugi pa, da je dovolj le štiri do pet ur, in da smo že po tem kratkem času lahko sveži in sposobni za delo. Odprto ostaja vprašanje, ali si živčne celice pri tako kratkem spanju res opomorejo ali pa se bo z leti pokazalo občutno pomanjkanje. Nenaravno pojemanje telesnih in psihičnih moči je boljši dokaz, kakor vse takšne in drugačne domneve, predvidevanja.

Pri tem, kako dolgo in kdaj naj spimo, raje posnemajmo naravo, ki nam je lahko najboljša učiteljica. Pred očmi so nam v živi podobi naši pernatí prijatelji, okreten, nikoli utrujen svet ptic pevk. Kako se to ujema z našimi vprašanji? Kdaj in kako dolgo spijo prijazni pevci? No, to natanko vemo, kajti v sončnem pomladnem jutru, ko večina ljudi še spi, oni že pojejo. Ob prvem svitu budijo nas zaspance, ob sončnem zatonu jih več ne vidimo, spet so izginili in šli počivat. Zanje se nam zdi to naravno in prav. Tudi »necivilizirana« ljudstva, ki so še dovolj povezana z naravo in se ji pustijo voditi, se ravna po pticah pevkah. Narava nam je za dojemanje svetlobe ustvarila oči, ki so čudež. Morali bi jih negovati. Svetloba jih ob pravem času odpre in ko se stemni, naj bi se zaprele. Mi pa smo si ustvarili umetno svetlobo, najprej manj udobno, le smolnato trsko in svečo, nato petrolej in plin, dokler nazadnje nismo odkrili uporabnosti električnega toka, iznašli žarnice in s tem udobje, ko lahko le pritisnemo na gumb in v hipu umetno podaljšamo dan! Omogoča nam podaljšanje našega delovnega dne. Z delom hočemo odgnati vse slabo ali z zabavami pozabiti na skrbi, zato se nam zdi umetna luč praktična in smotrna, pozabljamo pa, da smo po lastni volji ali sili razmer spremenili naravni ritem. Namesto, da bi se zbudili ob zori in izkoristili naravno svetlobo, prespimo najlepši del dneva. Zato ne moremo dovolj postoriti do takrat, ko nas mrak pokliče k spanju. Poleti bi nam naravno spanje omogočilo daljši delovni čas kakor pozimi; to bi bilo pravilno in naravno. Če bi se ravnali po ritmu divjih živali, bi se tudi mi verjetno lahko pozimi temeljitó spočili in prerodili. S spanjem pred polnočjo bi se dobro spočili in bi

se vedno lahko zbudili ob zori, ves dan marljivo delali in skupaj z zadnjim sončnim žarkom utrujeni zaprli oči ter poravnali svoj dolg do spanca. Smo že kdaj razmišljali, zakaj svetloba prihaja in odhaja? Izkoriščati bi jo morali, dokler nam je na voljo, kajti to je pravzaprav naraven pojav in ustreza danemu, normalnemu in zakonitemu ritmu vsega živega. Naravno spanje naj bi torej trajalo od sončnega zahoda do sončnega vzhoda.

Kaj pa meni o tem naša civilizacija? Njen odgovor je nedvoumen: kako naj se sodoben človek v tem spremeni, ko je vse dano nesorazmerno? Iz družabnih, gospodarskih oziroma poslovnih vzrokov se ne da izpeljati prilagoditve na naraven ritem spanja. To pa ne pomeni, da nam to ni dano, od narave namenjeno in najbolj zdravo. Poskus bi prav gotovo lahko opravili na počitnicah ali kadar smo bolni in potrebni okrevanja. Namesto, da ob večerih negujemo družabnost, ki traja pozno v noč, si je bolje vzeti čas za naravno spanje. Če se tega navadimo na počitnicah, bomo morda uspeli dvakrat ali trikrat na teden črtati družabne obveznosti in se naužiti obnavljajoče moči naravnega spanja. Od tega bo imelo naše poklicno in družabno življenje prav gotovo koristi, kajti naše moči se bodo okrepile.



MAXTRA

nova generacija vodnih filtrov



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

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

Gasite požar z bencinom?

Naslednji napotki vam ne bodo odpravili stresa, lahko pa pripomorejo, da posledice stresa v vašem telesu omilite in se tako izognete začaranemu krogu, v katerem začnejo zaradi stresa nastajati tudi fizična stanja, ki peljejo v dodaten stres.

PRVI UKREP – VODA

Ne pozabite, da pritisk, ki ga ustvarja stres, čuti celo telo. Vaše celice so kot ožeta goba in se počutijo kot riba na suhem. Prej ko jih napojite, manjše bodo poškodbe, manjša bo zakisanost in lažje se bo vaše telo odzvalo na povečane zahteve, ki jih terja stanje stresa. Vsaka stresna situacija nam v trenutku izžame do pol litra vode. Eni to izgubo začutite kot pot, ki vas ob takšnih situacijah oblije, pri drugih ta voda izpuhti bolj neopazno. Če veste, da je pred vami stresna situacija (težek sestanek, izpit, sodišče, razprava s partnerjem ...) preventivno spijte pol litra vode.

Če boste namesto vode pili kavo ali gazirane pijače, boste telo le dodatno oželi in še bolj vznemirili živčevje.

DRUGI UKREP – HRANILA

Stres dobesedno pokuri dragocene vitamine in rudnine. Poraba vitaminov C, A in E postane nekajkrat večja, kot je normalno, na udaru pa so tudi vitamini skupine B, ki jih nujno potrebujejo možgani in živčevje.

Če ob stresu še kakšnega pokadite ali pijete alkoholne pijače in kavo, bodo dehidracija, zakisane in izguba nujnih hranil še toliko hitrejši.

Največja roparica, po kateri posegamo v stanju stresa, pa je sladkor. Ne le, da vas bo zakisal, pobral vam bo ravno tiste vitamine, ki jih potrebujete za obvladovanje stresa. Zato se v stanju stresa sladkajte s suhim sadjem. Če že morate, dodajte v pijače in sladice le naravna sladila, kot so melasa ali agavin, javorjev in jabolčni sirup.

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

Za zdravo jesen – brez stresa!



TRETJI UKREP – RAZKISANJE

Četudi uživate zdravo hrano, lahko z lakmusovimi lističi ugotovite, da vas bo stresna situacija vedno znova zakisala. Kako do tega pride, če uživate dovolj alkalne hrane? Glavni razlog je to, da pri stresu gibanje organov, dihanje in s tem tudi razstrupljanje celic ne poteka normalno. Plitvo dihanje ne more prečistiti pljuč zato ogljikova kislina ostaja v telesu. Dehidracija pa onemogoča normalno gibanje limfe, pa tudi kri je v tem primeru bolj gosta, kar vse skupaj le kopiči strupe. Pri stresu bodite zato pozorni na dodatne potrebe po kisiku, vodi in alkalno delujočih živilih.

Nekateri zmotno menijo, da bodo s telovadbo, fitnessom ali kakršnimkoli drugim športom telo sprostili. Napaka! V stanju stresa je telo zategnjeno, kar hitro pripelje do poškodb. Najprej se sprostite, potem zmerno telovadite. Ne pozabite, da večje telesne napore telo doživlja kot dodatni stres.

Na področju prehrane kombinacija lanenega olja in skute dobesedno uvaja kisik v celice, odlično delujejo tudi živila in prehranska dopolnila, ki vsebujejo visok odstotek klorofila.

ČETRTI UKREP – KREPITEV IMUNOSTI

Mogoče ste že opazili, da prehladi, herpes, beli tok ali druge zdravstvene težave nastopijo neposredno po stresnih situacijah. Očitno stres ustvarja razpoko v imunskem sistemu in omogoči razcvet virusov, bakterij ali glivic, ki jih ima telo v normalnih okoliščinah pod kontrolo.

Če to že veste, potem lahko ukrepate pravočasno in svojem imunskem sistemu pripeljete nekaj pomoči, še preden težava postane opazna. Alko holni izvleček echinaceje, probiotiki, alge, gobe šitake, ingver, propolis, česen, čemaž in druge snovi, ki delujejo spodbudno na naš imunski sistem, bodo lahko pogasile ogenj, da ne preras-
te v požar.

Spoznajte izdelke iz družine Cellagon

- Iščete naravni vir vitaminov in mineralov?
- Nočete sklepati kompromisov, ko gre za vaše zdravje?
- Želite enostavno in praktično rešitev za vsak dan?



Cellagon felice

Za lepo kožo, lase in nohte. S slastnim okusom po jagodah, ki se ga nikoli ne naveličamo.

Vabljeni na brezplačno degustacijo

sadno-zelenjavnih napitkov Cellagon, v torek, 21.10.2008 od 15. do 19. ure. Lokacija: Pod hrasti 69, Ljubljana.

Še več o napitkih Cellagon preberite na www.avita-katalog.com



Cellagon vitale plus

Za dobro koncentracijo in spomin, hitre reakcije in proti stresu.

Cellagon aurum

30-letna tradicija+40 vrst bio sadja in zelenjave=50 kozarcev napitka

Bogat z balastnimi snovmi, bazičen in probiotičen. Je prijetnega okusa, zato ga radi pijejo odrasli in otroci.



Cellagon T.60

Za še boljše dosežke pri treningih in tekmah, hitro regeneracijo in vzdržljivost.

Brezplačni katalog, dodatne informacije in naročila:

Avita 01/283 14 85

Spletna trgovina:

www.avita-katalog.com

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



Pozabljena energija prostora

Sprehod ob novih blokkih, ki jih promovirajo kot dvore, palače in gozdne soseske, razkriva še eno obliko odsotnosti v današnjem času.

Za zgodbo o minimalizmu in modernih oblikah se skriva potreba investitorjev po maksimiranju dobičkov. Zagotovo je ceneje kot po tekočem traku izdelovati kvadratna stanovanja, okna in pohištvo, kot pa dražiti proizvodnjo z ročnim delom in obrtništvom. Za to, da bi se takšne stavbe razlikovale od tistih sivih blokov, ki so jih delali po drugi svetovni vojni, pa arhitekti poskrbijo z moderno asimetrijo in nekaj kričečih barv.

Tisti, ki znajo začutiti energijo takšnih stavb, se jim izogibajo že od daleč. Žrtve (kupci in stanovalci) pa postajajo tisti, ki nasedejo arhitekturnim časopisom, ki to »zabetonirano odsotnost« razglašajo za zadnje dosežke moderne gradnje. Kot da bi nam arhitekti želeli povedati, da se poživljajo na tisočletna znanja o tem, kako prostor deluje na naše zdravje in počutje, nastajajo tumorske gradbene tvorbe, ki bodo verjetno tudi pri stanovalcih kmalu začele ustvarjati težave.

Tisto, kar že znamo izmeriti, in na kar opozarjajo gradbeni biologi in drugi strokovnjaki, ki se ukvarjajo z »bolnimi stavbami«, je elektroonesnaženje, ki ga povzroča kopica (nepotrebnih) električnih inštalacij, presežek pozitivne ionizacije zraka in veliko zdravju škodljivih hlapov, ki jih oddajajo

umetni tlaki, stropi, pohištvo in drugo.

Delovanje oblik, asimetrije, nevarnih kotov in izolacijskih materialov, ki prostorom ne pustijo dihati, pa bo svoje posledice pokazalo čez čas. Lahko čakate na dokaze, ki bodo čez nekaj desetletij neizpodbitni, ali pa že danes začnete zaupati svojemu notranjemu čutu bolj kot modnim smernicam.

Vaš kottiček za polnjenje baterij

Prostor, v katerem bivate ali delate, ni nujno odjemalec vaše energije. Lahko je obratno, če znate začutiti svoje potrebe, če znate prepoznati energijo prostora in jo po potrebi popraviti in prilagoditi svojim potrebam.

Vse več ljudi se zanima za feng šui, kar je lepo, vendar odsotnemu človeku arhitekt, ki mu bo narisal in celo opremil prostor, ne bo v veliko pomoč. Tako kot vam strokovnjak ne more najti partnerja, ki ga boste ljubili, tudi ustvarjanje lastnega svetlega prostora zahteva, da se mu posvetite. Šele ko začutite, kaj zares potrebuje, lahko poiščete svetlovalca ali izvajalca ali pa se izvedbe lotite sami.

Wellness v lastnem domu

Besedo wellness bi morali uvrstiti na seznam najbolj zlorabljenih besed sodobnega časa. Mnogi si napačno razlagajo, da narediti doma savno, jacuzzi ali fitnes sobo pomeni imeti svoj

wellness center. Kot sama beseda pove, gre za dobro počutje, ki ni pogojevano z napravami in posebnimi materiali. Za nekoga je wellness center že njegova uta na vrtu, za drugega delavnica, v kateri se sprošča ob svojem konjičku, wellness center je lahko tudi vaš gugalnik, v katerem tako radi berete. Bistveno vprašanje je, ali obstaja prostor, v katerem se počutite prijetno, varno, umirjeno ... in v katerem se dnevne skrbi zdijo tako nepomembne, da lahko umirite svoje telo in svoj razum. Nekateri bi tu lahko pripomnili, da prisotnemu človeku prostor sploh ni pomemben, ker se lahko počuti sproščeno povsod. To drži. Drži tudi to, da je takšnih ljudi malo in da takšne prisotnosti ni enostavno doseči. Prostor, v katerem bivamo in delamo, pa nas lahko pri tem podpira ali ovira. Je pomemben, ni pa vsemogočen.

Savna doma vam ne bo v veliko pomoč, če boste vanjo hodili z mobilnikom ali med dvema etapama savnanja skakali do računalnika, da preverite prispele elektronsko pošto. Prav tako vas bo prijetna glasba sproščala, le če jo hrup misli v vaši glavi ne preglasi. Gospod, ki ga poznam, je precej investiral v nabavo čudovitih naprav za rekreacijo, masažnega stola in jacuzzija, le da ga nikoli ni doma, ker »nekdo mora delati, da odplača vse te igrače«. Zato se vedno, preden se lotite urejanja svojega ljubega doma, vprašajte, ali znate biti doma v miru ali pa ste z mislimi vedno na stotih koncih.

Ne nasedajte zamisli, da se boste sprostili, ko boste uredili svoj kotiček za sprostitev. Urejanje prostora začnite s pravega konca: najprej se ustavite in se vprašajte, kaj zares potrebujete, kaj vas razveseljuje, izpolnjuje, navdihuje ... To je edini način, da ustvarite prostor po meri svojih potreb. Ostalo je le nadaljevanje projiciranja pričakovanj, za primer takega razmišljanja: »Ko bom imel savno, kot je ta v reviji, se bom počutil tako sproščeno, kot je videti model na sliki!«. Dovolj ste odrasli, da veste, da ob tej savni ne boste dobili blondinke, ki je na sliki, in da vam savna lahko v dom prinese le toploto, ne pa tudi toplino.

Slovenski rek »Najprej štalca, potem kravca« bi zato morali spremeniti, ker odraža napačen pogled na svet. Zaradi njega imamo polno Slovenijo praznih »štalc«. SL



SOŽITJE NARAVE, TELESA IN PROSTORA

Katarina Ana Lovšin
Wellness svetovalec
031 385 646
Agencija Novelus

Naravni materiali, naravni produkti, prave barve, feng shui, zen in še več... Svetujemo vam kako opremiti bivalne prostore, wellness centre, gospodarske prostore in vam celo postavimo doma svoj lastni wellness prostor. Vse to na način, da sta duša in telo vedno v sozvočju in da na najbolj holistični način pridete do zdravega in dobrega počutja v prostoru v katerem bivate.

Ste danes že zaužili svojo skodelico zdravja?

Privoščite si skodelico zelenega čaja **SENCHA**.



Zeleni čaj Sencha spada v kategorijo prvorazrednih, ročno obranih zelenih čajev.

Ashikubo Sencha Gold in Gokujyo Fukamushi Sencha imata Certifikat o visoki kakovosti ter poročilo o opravljeni analizi, v skladu z DIN EN ISO/IEC 17025, PMA (Peri Medizinische Analytik).

Ta certifikat pridobijo le čaji, pri katerih ni uporabljenih pesticidov ali težkih kovin.

2 do 3 skodelice zelenega čaja na dan priporočamo vsem, ki imajo previsoko ravn horesterola v krvi, povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, težave z odpornostjo, težave s cirkulacijo, imajo pogoste prebavne motnje, so pogosto utrujeni in zaspani ter vsem, ki so pogosto pod stresom.

Zeleni čaj je na voljo v specializiranih zeliščnih trgovinah in trgovinah z zdravo prehrano ter trgovinah Sanolabor.

Uvoznik in distributer: **JANCOMM d.o.o. Tržič**

Retnje 54, 4294 Križ

T: 04 59 57 033, F: 04 59 57 033

e-mail: info@jancomm.si, www.jancomm.si



tekst. Sanja Lončar

fotografija: A. Dolinar

Koža ne laže!

Mozolj je le vrh ledene gore. Ko zagledajo mozolj, akno, herpes ali izpuščaj, si mnogi nanje nanesejo sredstva, s katerim bi jih čim prej zatrli.

Nočemo dojeti, da je koža le ekran, na katerem je zagorela signalna lučka, ki sporoča, da imamo globlje težave. Tradicionalna kitajska medicina je že pred tisočletji ugotovila, da se na koži kaže stanje naših pljuč in debelega črevesa. Posamezne točke pa so signalne lučke tudi za druge organe. Tudi zahodna medicina ve, da je koža naša druga pljuča, vendar ta dva organa pozabi povezati, ko se ukvarja s stanjem kože.

Vsakič, ko je v telesu preveč strupov in jih z dihanjem in izločanjem ne uspemo odstraniti, stopi v igro koža kot nadomestni kanal za odplakovanje neželenih snovi. Dermatologi so že prišli do spoznanja, da je spremenjen pH kože nujen pogoj za večino kožnih bolezni. Manjka jim le korak do spoznanja, kako nastane spremenjeni pH kože.

Do tega pride delno od zunaj zaradi vseh preparatov, ki rušijo kislinsko-maščobni zaščitni sloj kože, v večji meri pa zaradi splošne zakislosti organizma, do katere pripeljejo način prehrane, dehidracija, stres in jemanje zdravil, ki telo zakisajo.

Žeja ustvarja mastno kožo

Mnogi opazijo, da jim stres ustvarja mastno kožo in mozolje. Pojav je zelo logičen. Stres »ožame«^o telo in hitro pripelje do dehidracije. Ko v telesu začne zmanjkovati vode, telo sproži vrsto varčevalnih mehanizmov, med katerimi je tudi ta, da zamasti kožo, da bi s tem zmanjšalo izgube vode skozi njo. Na podoben način nastaja tudi stresni holesterol, kajti telo zamaši ožilje, da bi čim manj vode iz celic in medceličnine »ušlo«^o v kri in potem skozi ledvica izstopilo iz telesa.

Zaradi omejenega razumevanja mastne kože je tako nastala cela veja kozmetike, ki se ukvarja z mastno kožo tako, da jo dobesedno vzdržuje mastno. Vsak preparat s povečanim deležem alkohola namreč kožo razmaščuje in tako ruši njeno zaščito, ki ima svoj namen, sproža pa le pospešeno delovanje lojnic, ki nenehno poskušajo doseči tisto, kar si je telo zastavilo kot potrební cilj.

Revolucijo v pogledu na nego kože je sprožila Elisabeth Sigmund, ki je pred pol stoletja veljala za upornico in odpadnico, ker je za mastno

kožo začela predpisovati mastne kreme. Njen princip, ki sloni na celostnem pogledu na fiziologijo kože, je zelo pravilen. Ko lojnice dobijo sporočilo, da je maščobni sloj nepoškodovan, se lahko spočijejo. In če telo dobi tudi dovolj vode, da mu z njo ni treba varčevati, bodo težave z mastno kožo kmalu preteklost.

Kaj pa suha koža?

Če z maščenjem kože telo sporoča, da je vode premalo in jo poskuša obdržati, s sušenjem kože sporoča ravno obratno – da je vlage in sluzi preveč in jo zato poskuša čim prej »izpariti«. Zelo pogosto gre za vlago, ki se je nakopičila v pljučih kot posledica zadržane žalosti. Ste že slišali frazo »posušiti se od žalosti«? Žalost nas zapre, dihamo plitvo, v pljučih zastaja tekočina in vse skupaj zelo hitro opazimo tudi pri stanju kože.

Ker suhost kože pospešuje njeno staranje (celice, ki nimajo dovolj vode, se ne delijo in tako hitreje propadajo), je koži treba pomagati, da obdrži vlago, vendar por ne smemo mastiti in koži ne smemo ovirati dihanja. Zato težka mastna nega tu ne bo pomagala. Celostna kozmetika raje posega po rastlinskih izvlečkih, ki znajo ohranjati vlago in vsebujejo veliko antioksidantov (npr. izvlečki kutine in aloe vera).

Napake, ki vam jih koža ne bo odpustila

Ko zagledajo sivo in utrujeno kožo, mnogi menijo, da ji bo piling povrnil mladosten videz. Res bo po petnajstih minutah koža videti bolj napevta, prekrvavljena in gladka, vendar bo veselje kratkotrajno, ker bo telo hitro vzpostavilo zanj potrebno stanje. Koža bo izgubila zaščitni plašč odmrlih celic, in s tem bomo le pospešili staranje kože.

Sadne kisline – dobre za solato, slabe za vašo kožo

Nekateri preparati »obujanje« kože dosežejo s sadnimi kislinami AHA in BHA. Bodite zelo pozorni na te pripravke, ker poškodujejo celice in jih naredijo dovzetnejše za poškodbe UV žarkov. Če boste šli po uporabi sadnih kislin na sonce, tvegate nastanek sončnih lis in peg, ki se jih zlepa ne boste rešili.

Varni izhodi v sili

Delovanje prostih radikalov v telesu (po neprespanih nočeh, bivanju v zakajenih prostorih in podobno) lahko rešujete tako, da zaužijete lecitin ali pivski kvas, ki vsebujeta holin. Na vlažno kožo pa nanesite žličko olja iz pšeničnih kalčkov ali grozdnih pečk ali pa žličko arganovega olja.

Dr. Hauschka

Kozmetika

Nova regenerativna nega za zrelo kožo



Narava podari zdravi, uravnovešeni 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



Preparati bodo na voljo na prodajnih mestih v drugi polovici oktobra!



Holistična nega obraza

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



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



Hrana in stres, kura ali jajce?

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

Pri razglabljanju o stresu se pojavi vprašanje, kaj je bilo prej. Kura ali jajce? Hm!

So nas stresne situacije napeljele k nezdravim prehranskim navadam in razvadam ali pa so ravno te povzročile, da se naše telo na številne situacije okrog nas odzove s stresom. Kakorkoli že, stanje stresa lahko omilimo s preudarnim načinom prehrane ter z drugimi oblikami sprostitve, ki umirjajo um in telo.

Temeljni pogoj za preprečevanje stresa je vsekakor kakovosten spanec, ki telesu omogoči obnovo in napolnitev z energijo, ki jo potrebujemo čez dan. Koristnim nasvetom A.Vogla, bi lahko dodali še nekaj napotkov za dober spanec:

- se izogibamo poznih obrokov in prigrizkov, še posebej žit in sladic, ki nas prebudijo in napolnijo z energijo,
- se v večernih urah izogibamo stresnim situacijam, razmišljanju, pogovorom o neprijetnostih, ki nas obremenjujejo,
- se fizično ne naprezamo in obremenjujemo,
- se psihično in telesno umirimo, sprostim,
- opustimo gledanje poznih televizijskih oddaj,
- spimo v popolni temi, kar omogoča tvorbo hormona melatonina, ki naše telo obnavlja in ščiti pred negativnimi vplivi,
- se poskušamo zbuditi postopoma in ne dovolimo, da nas divje zvonjenje vrže iz postelje.

Melatonin, močan antioksidant, ki ga telo ustvarja samo iz serotonina, lahko v telo vnesemo tudi s pripravi ali hrano. Manjše količine ga vsebujejo mandlji, sončnična semena, gorčica, banane, češnje, grozdje, paradižnik, čebula, oves, riž, koruza ter rekorderja beli vratič in šentjanževka. Proizvaja ga tudi črevesna mikroflora.

Pomembno vlogo pri izboljševanju razpoloženja in odpravi stresa ima serotonin - hormon sreče (antidepresiv), ki nastaja od vplivom svetlobe. Med stresom se koncentracija serotonina v telesu zaradi vpliva stresnega hormona kortizola znižuje. Telo ga tvori iz esencialne aminokisline triptofana s pomočjo vitamina B6 – piridoksina. Triptofan ima med drugim tudi uspavalni učinek. V rastlinski hrani ga najdemo v spirulini, lanu, sezamu, arašidih, mandljih, indijskih oreščkih,

soji, leči, v datljih in bananah, sicer pa tudi v jajcih, mlečnih izdelkih in mesu. Za vzdrževanje koncentracije serotonina je potrebno kot vir piridoksina uživati polnovrednih žitih, semenih, bananah, kvasu in zelenjavi.

Za dobro prebavo in presnovo ter s tem povezano izrabo hranilnih snovi, je potrebno, da uživamo hrano (in v hrani) umirjeni, sproščeni, prisotni in v prijetnem okolju. To je pogoj, da lahko hranilne snovi iz dobre hrane – kakovostnih živil, sploh izkoristimo in uporabimo v številnih biokemijskih procesih. Le-ti so še posebej intenzivni, ko smo aktivni, obremenjeni ali celo pod stresom.

Hrano uživajmo enakomerno porazdeljeno čez cel dan, da smo ves čas preskrbljeni z energijo in da ne pride do naglih dvigov in padcev krvnega sladkorja.

V telesu pride v stanju stresa – psihičnih in fizičnih pritiskov, obremenitev - do večjih potreb po hranilnih snoveh. V primeru slabše oz. nepravilne, nepopolne prehrane, lahko pride do pomanjkanja posameznih hranil, kot so vitamini A, C, E in B kompleks (predvsem folati), mineralov kalcija, kalija, magnezija, natrija, železa, aminokislin, esencialnih maščobnih kislin in antioksidantov. Med vitamini je med stresom najbolj na udaru antioksidant vitamin C, ki ga takrat telo intenzivno porablja.

V možganih se poleg stresnih hormonov (adrenalin, kortizol) začnejo izločati snovi, ki povzročajo občutek strahu, napetost mišic in živcev. Telo reagira tako, da poskuša sproščati to napetost, za kar pa potrebuje mineralne snovi, kisik, encime (aminokisline, vitamine) in ATP - celični prenašalec energije.

Če je stres – obremenitev - prevelika, oz. je zaščitnih hranilnih snovi premalo, prihaja do pomanjkanja mineralov in kisika, kar v anaerobnih pogojih povzroči zakisanost na celični ravni. To še poveča transport mineralnih snovi iz telesnih tkiv, kar privede do spremenjenega mišičnega tonusa. Na telesnem nivoju se to kaže kot utrujenost – pomanjkanje energije, glavoboli, povišan krvni tlak in motnje v delovanju srca, prebavne motnje (napenjanje, zaprtje, driska, bolečine v želodcu, porušenje črevesne mikroflora) in razdražljivost. Dolgoročno lahko to privede do občutka strahu, preobčutljivosti, nemira, nespečnosti, izgube koncentracije, spomina, nezainteresiranosti, depresij, težav z vidom, kožo in zmanjšanja obrambnih sposobnosti organizma.

Med omenjenimi procesi prihaja do povečane tvorbe prostih radikalov – oksidativnih poškodb, ki povzročajo celične poškodbe ter prezgodnje staranje.

Če torej povzamemo in se omejimo na prehrano, lahko zagotovo zatrdimo, da je še posebej pri obremenitvah, tako psihično kot tudi fizično, potrebno telesu zagotoviti obilico dragocenih snovi, ki jih najdemo v zdravi prehrani. To so številni vitamini, minerali in antioksidanti v sadju, zelenjavi, semenih (žita, stročnice, oljnice), kvalitetne beljakovine (z vsemi esencialni aminokislinami) in esencialne maščobne kisline (predvsem omega-3 oz. alfa-linolenska kislina). Le ta se v ugodnem razmerju glede na omega-6 maščobne kisline nahaja le v lanenem, konopljinem, repičnem, orehovem in sojinem olju. Pri prehrani je potrebno paziti, da zaužijemo dovolj bazičnih živil, kot so sadje, zelenjava, kaljena semena (žita, oljnice, stročnice) in nekatera žita oz. njim podobna semena (proso, amarant, kvinoja). Zaradi dolgoročnega vzdrževanja kislinsko-bazičnega ravnovesja jih priporočajo kar 70%. To pomeni, da moramo močno omejiti živila, ki povzročajo zakisanje. To so mesni izdelki, večina sirov, škrobna živila (žita) in sladice pripravljene z rafiniranim sladkorjem.

Zaradi kislinsko-bazičnega ravnovesja in kemičnih procesov pa je tudi v tem kontekstu potrebno poudariti, kako pomembno je oskrbovati telo z zadostno količino kakovostne vode.

Zaradi vpliva aminokisline teanin na nekatere živčne prenašalce – nevrottransmiterje (dopamin, serotonin, GABA), ki nas umirjajo in izboljšujejo razpoloženje, je priporočljivo redno uživanje pravih (predvsem zelenega) in tudi zeliščnih čajev. Predvsem kamilični čaj vpliva na nas zelo sproščujoče in umirjajoče ter se priporoča pred spanjem.

Pri prehrani v stresnih situacijah je potrebno omeniti tudi pitje kave oz. jemanje stimulantov kofeina. Med delovanjem kofeina v telesu se namreč sproži stresni hormon adrenalin, ki telo še dodatno obremenjuje. Po prenehanju učinka pa telo zapade še v večjo utrujenost in depresijo. Nadaljnje poseganje po kofeinu, ki le zelo kratkotrajno izboljša razpoloženje, vodi v občutljivost in razdražljivost.

Sem ter tja pa lahko našemu telesu privoščimo tudi kak kosček kakovostne črne čokolade, ki nas s pomočjo feniletilamina in serotonina umiri, sprosti in izboljša razpoloženje. Čokolada vsebuje 0.1mg feniletilamina v 100g. Največji naravni vir feniletilamina je klamatska alga, ki ga vsebuje 3000 krat več. Potrebno dnevno dozo feniletilamina (3mg) dobimo že z uživanjem enega grama te alge, vendar le pod pogojem, da je posušena po refrakcijskem postopku, ki feniletilamina ne bo poškodoval.

OŽEMALNIKI ZELENJAVE IN SADJA OMEGA 8003 IN 8005

Najnovejši polzasti 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 KLOROFILA, ki je močan ANTIOKSIDANT, se lahko preventivno zaščitimo pred rakavimi in ostalimi težkimi obolenji.

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



Svetovanje za prehrano, prehranska terapija, predavanja, seminarji

Maura Arh, univ. dipl. prof., ekon. - prehranska ekologinja, nudi osebno svetovanje o prehrani in prehranski terapiji. Želite vedeti, ali se pravilno prehranjujete, 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.

Antistresni recepti

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

Nadevana zelenjava po sončnično



Potrebuje:

1 čašo amaranta, kvinoje ali prosa
1 ½ čaše vode
1 čašo sončničnih semen
2 jušni žlici kokosove maščobe
4 srednje velike rdeče paprike
2 srednje veliki bučki, 2 manjša jajčevca
2 stroka česna, 1 večjo čebulo
2 pesti svežih šitake gob
1 č. žličko jušne osnove v prahu
ščepec črnega ali kajenskega popra
1 j. žlico nasekljanega peteršilja
zeliščno sol, sojino omako

Priprava:

Zelenjavo operemo, papriki izrežemo semena, bučki in jajčevca razpolovimo in izdolbemo meso. Plodovke popečemo v pečici ali kar v ponvi, kjer jih med praženjem obračamo. Ko se zelenjava zmehča, odstavimo.

V hladni vodi skuhamo namočen amarant. Kuhamo približno 15 min, odstavimo z ognja in pustimo nabrekati še nekaj minut. Zmeljemo sončnična semena, ki smo jih prej čez noč namakali. Prepražimo čebulo, česen in dodamo sesekljano izdobljeno meso jajčevcev in mladih bučk. Na koncu vmešamo še prepražene šitake gobe in začинimo. Z nadevom napolnimo zelenjavo. Postrežemo z zelenjavno omako, npr. bučkino in potresemo s kvasnimi kosmiči.

Komentar:

Stresne situacije sprožajo v telesu procese, ki povzročajo zakisanost, kar lahko vodi do poškodb celic. Zato je še posebej pomembno, da uživamo ogljikove hidrate iz živil, ki telesa ne obremenjujejo s kislimi ostanki. Sem spadajo amarant, kvinoja in proso. Prav tako telesa ne smemo obremenjevati s prevelikimi količinami beljakovin, še posebej živalskimi, saj

le ta močno zakisajo in obremenjujejo presnovo. Uživati moramo lahko prebavljive beljakovine z visoko biološko vrednostjo. Še posebej so dragocena surova jedrca in semena. Zaradi boljšega izkoristka dragocenih hranilnih snovi jih uživamo namočena ali celo nakaljena. Amarant je dober vir beta karotena, vitamina C in B kompleksa, omega-3 maščobnih kislin in kvalitetnih beljakovin. Tako kot sončnična semena je bogat s kalcijem in drugimi bazičnimi minerali, ki jih telo potrebuje za nevtralizacijo kislih presnovnih ostankov. Tudi zelenjava je dragocen vir bazičnih mineralov in številnih vitaminov.

Tofujev satarajš



Potrebuje:

4 čebule
8 paprik različnih barv
8 paradižnikov
2 stroka česna
2 zavitka tofuja
1 sojino smetano
himalajsko ali zeliščno sol
kokosovo mast, rafinirano
sojino omako, poper ali baziliko

Priprava:

Zelenjavo operemo. Najprej na kokosovi rafinirani (nedišči) maščobi prepražimo na kolobarčke narezano čebulo in potem postopoma dodajamo še strt česen, narezano papriko in proti koncu še sesekljan paradižnik. Tofu v mešalcu zmešamo v gladko maso in dodamo sojino smetano, po potrebi še malo vode. Tik pred koncem dušenja, tofujev maso vmešamo k zelenjavi in začинimo. Postrežemo s poljubnimi žiti ali s črnim kruhom. Tofu lahko nadomestimo s humusom iz čičerike, zelenjavo pa sezonsko prilagodimo.

Komentar:

Ekološko pridelana zelenjava se odlikuje po

mnogo višji vsebnosti vitaminov in mineralov. Predvsem pri papriki in paradižniku se izogibajmo intenzivni pridelavi, kjer plodovke večinoma pridelujejo na hidroponiki – substratu iz umetnih gnojil. Za paprike, predvsem rdeče, je značilno, da vsebujejo ogromno C vitamina, nekaj E vitamina in številne dragocene minerale.

Tofu vsebuje lahko prebavljive polnovredne beljakovine, esencialne maščobne kisline in E vitamin ter B kompleks.

Solata iz brokolija z avokadovim prelivom



Potrebujemo:

300 g brokolijevih cvetkov
½ koromača ali
2 pesti lešnikov
2 avokada in sok 2 limon
hladno stiskano laneno, konoplino ali sojino olje
slanico iz himalajske soli

Priprava:

Zelenjavo operemo in jo narežemo na tanke kolutčke. Prelijemo z omako iz pretlačenega avokada, limoninega soka, olja, slanice in nekaj žlic vode ter dobro premešamo. Vmešamo grobo zmlete namočene lešnike in postrežemo kot predjed.

Komentar:

Brokoli vsebuje mnogo vitamina C, beta karotena, folne kisline, dragocenih mineralov in drugih bioaktivnih snovi.

Sladki komarček vsebuje poleg mnogo C vitamina tudi beta karoten in E vitamin.

Avokado je bogat vir kakovostnih lahko prebavljivih maščob, vitamina E in B kompleksa, kalija in bakra ter drugih snovi, ki dvigujejo obrambne sposobnosti telesa. Vitamini A (beta karoten), C in E so učinkoviti antioksidanti, ki preprečujejo škodljive degeneracijske spremembe na celični ravni.

Bogat vir omega-3 maščob (alfa linolenske kisline) v rastlinski hrani so laneno, konoplino, sojino, repično (kanola) in orehovo olje. Omega-3 maščobe ugodno vplivajo na biokemijske procese v telesu, ko je pod stresom.

Pina bananokolada



Potrebujemo:

1 ananas,
1 svež kokos,
1 banano
¾ l vode,
svež ingver
cimet, kardamom

Priprava:

Kokosovo mleko pripravimo iz olupljenega belega kokosovega mesa tako, da ga dobro zmeljemo v mešalcu, dolijemo vodo in precedimo. Če ga pustimo stati, se na vrhu nabere smetana. Zrel ananas operemo, olupimo, razrežemo po dolžini in odstranimo kocen. Dobro ga zmeljemo v mešalcu, med mešanjem dodamo še eno (če želimo bolj gosto, pa dve) banani. Dolijemo kokosovo mleko, začnimo z naribanim ingverjem, cimetom in kardamom. Po želji osladimo z javorjevim sirupom in ohladimo.

Komentar:

Ananas in banane vsebujejo precej rudnin (kalij, kalcij, magnezij, železo), beta karotena, vitamina C, B kompleksa in drugih zaščitnih snovi. Banane vsebujejo tudi mnogo E vitamina.

Kokosovo meso oz. mleko je bogato z rudninami, kot so kalij, železo, baker, cink in selen, vitamin E in B kompleks in maščobami. Lavrinska kislina kot glavna maščobna kislina kokosove maščobe krepi imunski sistem, nudi takojšnjo energijo, izboljšuje prebavo in metabolizem hranilnih snovi, zmanjšuje nevarnost civilizacijskih bolezni, preprečuje bakterijska in virusna obolenja, ima antioksidativni učinek,... Ingver vsebuje antioksidante in omega-3 maščobne kisline. Deluje poživljajoče in izboljšuje razpoloženje.

Opisane hranilne snovi v živilih so izredno pomembne, saj jih telo pod vplivom obremenitev bolj intenzivno porablja.



VSTOPNINE NI!

www.f3zo.si

8. Festival za tretje življenjsko obdobje**30. september, 1. in 2. oktober 2008**

Cankarjev dom, Ljubljana

“Za strpno in socialno sožitje vseh generacij”

več kot 130 razstavljavcev

več kot 180 kulturnih in strokovnih dogodkov

Vsak obiskovalec prejme bogat in pester priročnik

- udeležite se strokovnih in plemičnih okroglih miz z znanimi osebnostmi
- spoznajte rešitve za boljše življenje in kakovostno bivanje
- pomerite se v športnem tekmovanju šaha in pikada
- odkrijte programe za zdravo življenje
- izmerite si indeks telesne mase, krvni pritisk in sladkor
- preizkusite se v slikanju na panjske končnice
- oglejte si zanimive razstave
- spoznajite računalnike in internet ter nadgradite svoje znanje
- sprostite se in uživajte ob vrhunskem kulturnem programu in dobri družbi.

PARTNERJI FESTIVALA:

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
Ministrstvo za zdravje
Mestna občina Ljubljana
Cankarjev dom – kulturni in kongresni center
Združenje seniorjev Slovenije
Socialna zbornica Slovenije

POKROVITELJI FESTIVALA:

Državni svet Republike Slovenije
Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo
Ministrstvo za obrambo

ČASTNI POKROVITELJ FESTIVALA:

Predsednik države dr. Danilo Türk



Mercator

VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.

tretje
festival za življenjsko obdobje

SREDA, 1. OKTOBER**PRIPRAVA IN ZAKOPAVANJE BIO-DINAMIČNIH PREPARATOV**

na kmetiji Demeter pri Videmškovi, Prešernova 26 v Dobu, ob 15. uri

Kamilice, ki ste jih nabrali preko leta, prinesite s seboj. Oblecite in obujte se za delo na vrtu. Priporočamo, da imate s sabo tudi rokavice. Informacije dobite na telefonu 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale

ČETRTEK, 2. OKTOBER**NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI?**

Ljubljana, Festival za tretje življenjsko obdobje, Cankarjev dom od 15:30 dvorana M1

Koliko je nevarno jemanje antibiotikov? Kako se lahko izognemo prekomerni uporabi? Kako premagovati vnetja z naravnimi sredstvi? Predavali bosta Sanja Lončar in Adriana Dolinar, avtorici priročnika »Kako zmanjšati porabo antibiotikov«

PETEK, 3. OKTOBER**REFLEKSNA MASAŽA STOPAL**

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

60-urni tečaj, ki poteka preko vikendov, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte. Predavateljica je Nada Tomazin – Dokl, soustvarjalka Standardov za nacionalno poklicno kvalifikacijo refleksoterapevt pri Državnem izpitnem centru.

Po uspešno opravljenem izpitu na koncu usposabljanja prejmejo udeleženci tečaja diplomu, ki omogoča zaposlitev in ob drugih pogojih pridobitev **nacionalne poklicne kvalifikacije refleksoterapevt**, ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena tečaja je 630 € in zajema 20% DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Brezposelnim, študentom, upokojencem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust 25 €.

Prijavite se lahko do **1. oktobra 2008**. Prijave in informacije na: 01 54 63 201, 041 540 942,

www.higeja.si. Organizira: Higeja d.o.o.

SEMINAR ŠPORTNE MASAŽE

Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa ga Jure Tušek, manualni terapevt in absolvent osteopatske medicine. Izobraževanje o športni masaži je končal po programu Olimpijskega komiteja Italije, v okviru katerega sodeluje s klubi v različnih športnih panogah.

Udeleženci seminarja prejmejo potrdilo ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

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

Prijavite se lahko do **1. oktobra 2008**. Prijave in informacije na: 01 54 63 201, 041 540 942,

www.higeja.si. Organizira: Higeja d.o.o.

SOBOTA, 4. OKTOBER**MENTALNA DINAMIKA****Vita center Naklo, začetek delavnice ob 9.30**

Zemlja je živa in zavestna, vsi mi smo njeni otroci. Prebudi otroka, ki kliče v tvojem srcu, in mu prisluhni. Z otroško radostjo se igramo skupaj, igramo se »ŽIVLJENJE«. Izbiraš ti, tako kot si vedno! Boris Grkovič je učitelj, ki pri svojem delu poveže moč UMA in SRCA tako, da se naše življenje vrne nazaj v harmonijo. Delavnica je dvodnevna. Za podrobne informacije in prijave pokličite Mojči na telefonsko številko 051 602 445.

OBIRANJE IN PRODAJA BIODINAMIČNIH JABOLK**Kmetija Purgaj v Slovenskih Goricah**

Kdor jih želi naročiti in kdor želi sodelovati v akciji pri obiranju jabolk, naj pokliče na GSM 041 323 249. Organizira: Društvo Ajda Domžale

NEDELJA, 5. OKTOBER**PRAZNIK JESENI V ZADVORU****Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Ljubljana–Dobrunje**

Društvo Ajda Sostro sodeluje na prireditvi, ki jo organizira Sadjarsko društvo JEK Sostro. Organizator: Mojca Cerkovnik

TOREK, 7. OKTOBER**POHOD NA OBOLNO****Pred Župnijskim domom Stična ob 17h**

Spoznavanje zdravilnih rastlin v naravi pod vodstvom g. Kukmana. V primeru slabega vremena bo v Stični predavanje na temo „Sladkorna bolezen“. Več informacij dobite na 01 7877 065.

SREDA, 8. OKTOBER**TEČAJ ČAROBNIH GIBOV****Vita center Naklo, od 17.30 do 19.30**

Čarobni gibi (Tensegrity, 1. in 2. set), prilagojeni uporabi, načinu življenja in potrebam v slovenskem okolju, so serija zelo uporabnih in zabavnih energetskih vaj, ki spodbujajo boljše delovanje notranjih organov in telesa nasploh. Praktični učinki redne vadbe čarobnih gibov so: izboljšanje koncentracije, umiritev misli, okrepitev fizične kondicije in pozitivnega počutja, prožnost in skladnost telesa in duha ... Več informacij najdete na

www.damjanplut.com. Obvezno se prijavite do 6. oktobra 2008 na RECEPCIJI 04 2519 558, 031 367 896, recepcija@vitacenter.si. Organizator: Vita center

ČETRTEK, 9. OKTOBER**OB HUDO BOLNEM JE NAJBOLJŠE ZDRAVILO SOGOVORNIK****Borovnica, Dvorana nad vrtcem ob 19:30**

Rak. Tumor, levkemija... Ostale neozdravljive bolezni... Kaj storiti, ko nas ali našega bližnjega doleti takšna diagnoza? Vabimo vas na predavanje in diskusijo z Rajkom Škaričem.

PREDSTAVITEV TEČAJA RISANJA ROŽE ŽIVLJENJA – MANDALE**Vita Center Naklo, od 19.00 do 21.00**

Mandala je staroindijska beseda za krog, srečamo pa jo v vseh religijah in kulturah po svetu (v zahodni civilizaciji kot rozete v cerkvah). Risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest.

Tokrat pripravljamo brezplačno predstavitev mesečnih delavnic. Prijave na mesečne delavnice pa sprejemamo na RECEPCIJI 04 2519 558, 031 367 896 in recepcija@vitacenter.si.

Organizator: Vita center

PREDAVANJE „BITI ZDRAV – TEŽAVE Z ZAKISANOSTJO TELESA“**V veliki dvorani Domžalskega doma (stara knjižnica, Ljubljanska 58) ob 19 uri**

Predava g. Bogdan Peternel. Informacije dobite na 041 323 249. Organizira: Društvo Ajda Domžale

PETEK, 10. OKTOBRA**DELO NA VRTU V SKLADU Z RITMI****Prostori Aninega doma v Preboldu ob 18. uri**

Predavanje Fanči Perdih, ing. agr. Informacije dobite na telefonski številki 041 419 198 (Damjan). Organizira: Društvo Ajda Štajerska

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

160-urni tečaj, ki ga organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, poteka med vikendi.

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

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

Cena celotnega tečaja je 1350 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. **S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže!** Brezposelnim, študentom, upokojencem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom pri plačilu tečaja upoštevamo popust 50 €.

Prijavite se lahko do **6. oktobra 2008**. Prijave in informacije dobite na 01 54 63 201, 041 540 942 in www.higeja.si. Organizira: Higeja d.o.o.

SOBOTA, 11. OKTOBER**DELAVNICA: KAKO ZAČUTITI IN CELOSTNO ZADOVOLJITI POTREBE OTROKA Z BOLENJI DIHALNIH POTI.****Ljubljana, od 10:00 do 17:00**

Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in

posledice obolenj dihalnih poti otroka. Poznavanje in istočasno celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnovesja pri otroku. Poleg bistva pojava bolezní- prepoznavanja in odpravljanja vzrokov - boste spoznali še široko paleto naravnih načinov odpravljanja posledic obolenja dihalnih poti. Poskrbljeno bo tudi za pogostitev s prigrizkom ter degustacijo jedi in napitkov, ki podpirajo obnovo dihal in pripomorejo k doseganju celostnega ravnovesja človeka. Vabljeni starši, stari starši in vsi, ki želite čuteče stati ob strani bolnemu otroku. 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

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Nomenj v Bohinju, Gasilski dom

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest po telefonu Mihaela (04 572 56 18), Monika (04 530 56 50) in Silva (041 625 454).

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska

NEDELJA, 12. OKTOBER

IZLET V BELO KRAJINO

na parkirišču Tivoli, Ljubljana, ob 7.00

Izlet bo na tri ekološke kmetije v Belli krajini in na ekološko čebelarstvo Pavlin, kjer bomo degustirali različne vrste medu in medenih izdelkov. Na ekološki kmetiji Anke Černec si bomo ogledali rastlinsko čistilno napravo za čiščenje umazane vode iz hiše, sušilnico sadja, sadovnjake in spoznali pridelavo semen za kooperativo Amarant. Na ekološki kmetiji Petra Malenška bomo degustirali ekološko vino in si ogledali sodoben hlev za konje, govedo in ovce. Za natančne informacije pokličite Romano Ano Dolenc na 051/ 391 965 ali pišite na e-mail:

info.zekos@gmail.com Prijave zbiramo do

3.10.2008.. Organizira: Združenje ekoloških kmetov

TOREK, 14. OKTOBER

UMIRANJE KOT PRA-KONFLIKT

V prostorih knjižnice Otona Župančiča na Keršnikovi 2 v Ljubljani ob 17. uri

Na srečanju vam bomo predstavili delovanje in vizijo društva ter s predstavitveno temo Umiranje kot pra-konflikt vzpodbudili našo razpravo, razmišljanja in si odgovarjali na vprašanja in dileme. Prep-

ričani smo, da si boste vzeli čas in se pridružili tudi neformalnemu srečanju in pogostitvi, ki bo sledila zaključku predstavljenih tem. Več informacij dobite na telefonski številki 01 420 52 60 (ga. Tatjana Žargi ali ga. Petra Kersnič).

Organizira: Slovensko društvo Hospic

SREDA, 15. OKTOBER

PREDAVANJE: POSLANSTVO RASTLINE

Dvorani Zadrúžnega doma Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Ljubljana-Dobrunje) ob 19. uri

Predava Štefka Kozamernik. Informacije dobite na telefonski številki 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro

ČETRTEK, 16. OKTOBER

OB HUDO BOLNEM JE NAJBOLJŠE ZDRAVILO SOGOVORNIK

Ljubljana, Knjižnica J- Mazovca Fužine ob 19:30
Rak. Tumor, levkemija... Ostale neozdravljive bolezni... Kaj storiti, ko nas ali našega bližnjega doleti takšna diagnoza? Vabimo vas na predavanje in diskusijo z Rajkom Škaričem.

Predavanje NAUČIMO SE ZDRAVEGA IN SREČNEGA ŽIVLJENJA

Sevnica, Mladinski center ob 19.00 uri

Predavateljica Simona Šket nam želi sporočiti, da se lahko naučimo različnih poti do zdravja, za zdravje pa seveda moramo nekaj storiti tudi sami. Kaj moramo vedeti in kaj storiti boste izvedeli na predavanju. Vstop prost!

PETEK, 17. OKTOBRA

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Dijaški dom Koper, Cankarjeva 5

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendi. Predavatelj na tečaju bo **Jure Tušek**, manualni terapevt.

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

Cena celotnega tečaja je 530 €. Cena vključuje 20

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.

% DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Brezposelnim, študentom, upokojenecem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom pri plačilu tečaja upoštevamo popust 25 €.

Prijavite se lahko do **15. oktobra 2008**. Prijave in informacije dobite na 01 54 63 201, 041 540 942 in www.higeja.si. Organizira: Higeja d.o.o.

SOBOTA, 18. OKTOBER

ENERGIJA NAPRODAJ!

Maribor, Planet Tuš od 10. do 14. ure

Jo lahko kupimo v obliki prehranskih dopolnil, energijskih pijač in raznih pripomočkov? Kaj lahko storimo za več energije?

Vabljeni na predavanje Sanje Lončar ob 11. uri.

Na stojnicah boste lahko preizkusili recepte in živila, ki zares polnijo baterije.

PONOVITEV DELAVNICE O DIHALIH (enako kot 11. oktobra)

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, 14.00 do 17.00

Priprava zemlje za zimo – prahe, setev ozimnih žit, zimске solate, žetev ajde in spravilo pridelkov ter priprava kompostnega kupa. Razdelitev kompostnih pripravkov. Organizira: Društvo AJDA Gorenjska

TOREK, 21. OKTOBER

NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI?

v dvorani Obrtnega doma Nova Gorica, Grad. Brigade 6, ob 19. uri

Kdaj antibiotiki ne pomagajo? Kako jih pravilno uživamo, da so stranski učinki čim manjši? Kako probiotiki delujejo namesto antibiotikov? Kako pravilno uporabljamo probiotike? Kako na naraven način premagamo težave, ki so doslej zahtevale uporabo antibiotikov? Predavata: Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Organizira: Klub CDK Nova Gorica.

SREDA 22. OKTOBER

NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI?

Velenje, Knjižnica ob 19:19.

Vsebina bo enaka kot 21. oktobra. Vstop prost.

ČETRTEK 24. OKTOBER

NAS BODO ANTIBIOTIKI UNIČILI?

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljcev 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.

Borovnica, Dvorana nad vrtcem ob 19:30.

Vsebina enaka kot 21. oktobra. Organizatorji naprošajo za prispevek.

SOBOTA, 25. OKTOBER

ENERGIJA NAPRODAJ!

Celje, Planet Tuš od 10. do 14. ure

Program bo enak kot 18. oktobra

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, 14.00 do 17.00

Zimska zaščita in sajenje sadnega drevja. Izdelava premaza za sadje in prikaz saditve dreves.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska



**Dovolj ste
slišali in brali!
Čas je da to
doživite!**

Delavnice na Hvaru so več kot dopust, zdrava hrana in dobra predavanja. So prilagodljive da naravnomo smer, začutimo lastno prisotnost in nabereemo moči za spremembe.

Novembrske delavnice bosta vodila **Sanja Lončar in Rajko Škarič**. Informacije na 041 770 120 ali info@zazdravje.net

Vabljeni na jesenske kulinarčne delavnice, ki jih vodita Mateja Reš in Elvira Devetak. Delavnice bodo v oktobru v Radovljici, in v novembru v Novi Gorici.

Spoznali boste skrivnosti kruha brez kvasa, zdravih sladici, priprave jedi iz buč, ter kako vrtnariti v kuhinji in si krepiti zdravje s kalčki in poganjki.

Informacije na
gsm 040 742 428,
ef.zavodnik@gmail.com,
gsm 031 778 096,
mateja.res@amis.net
od 9-11.in 16-18. ure



Brezplačne tedenske e-novice naročite na

info@zazdravje.net

ali redno spremljajte koledar dogodkov na

www.zazdravje.net



Adrenalin intravenozno

Energijske pijače postajajo vse bolj priljubljeno sredstvo za dvigovanje adrenalina, s katerim si nekateri obetajo boljšo zabavo v nočnih klubih, drugi učinkovitejše delo v pisarnah, tretji boljše športne dosežke. Ker sodimo med trge, kjer je vse dovoljeno, tudi domišljija oglaševalcev nima meja. O tem, katere snovi so v teh pijačah, vemo zelo malo. Večinoma gre za močne doze kofeina, veliko sladkorja in umetne arome. Pogosto je prisoten tudi taurin, o katerem se mnenja močno razlikujejo. Za lepši vtis pa proizvajalci poskrbijo še z dodajanjem sintetičnih vitaminov, od katerih ne boste imeli veliko koristi.

Preden jih vzamete s police, se spomnite naslednjega: energijske pijače močno dehidrirajo telo in jih je nespačetno jemati ob športu in z alkoholom, ki le poveča njihov diuretični učinek.

Pri izbiri dajte prednost tistim, ki so narejene iz naravnih sestavin in poživilni učinek črpajo iz zelišč.

V branje priporočamo članek, ki je objavljen na spletni strani www.zazdravje.net, v rubriki »Odgovori na vaša vprašanja«, pod nazivom »Česa ne vemo o energijskih pijačah«.

Petina managerjev je na dopingu!

Ta češka novica bi verjetno držala tudi v Sloveniji.

Petina čeških managerjev je priznala, da uporabljajo različne oblike dopinga v želji, da bi obvladali stres. Temu številu prišteje še enkrat toliko managerjev, ki menijo, da poslovne rezultate dosegajo zahvaljujoč »inteligentnim drogam« na osnovi efedrina.

V anketi časopisa *Hospodářské noviny* jih je 20 % priznalo, da brez dopinga ne morejo. Celo 60 % pa jih priznava, da so pod nenehnim stresom. Več kot 80 % jih prebije v službi 10 do 12 ur na dan. Tistih, ki strogo spoštujejo osemurni delovnik, pa je le tri odstotke.

V katero kategorijo sodite vi?

Vir: Marketinški tednik Taboo, št. 44

Pazite, kaj gledate in berete!

Zelo zanimiva novica prihaja iz Nemčije. Gledanje oglašnih sporočil o sredstvih proti bolečinam lahko povzroči občutek bolečin, ki ga zdravniki ne znajo razložiti. To so ugotovili raziskovalci Univerze v Libeku. Povod za raziskavo je bil podatek, da je pred združitvijo Nemčije v Zahodni Nemčiji zaradi bolečin v hrbtu trpelo kar 83 % prebivalcev, v Vzhodni Nemčiji pa le 70 %. Pred združitvijo so le prebivalci Zahodne Nemčije lahko brali in gledali oglasna sporočila o zdravilih proti bolečinam, po združitvi pa so z reklamami enakopravno »bombardirani« na obeh straneh berlinskega zidu.

Rezultat: že po nekaj letih se je število v obeh delih države dvignilo na enako raven. Strokovnjaki so sklenili, da je človek nagnjen k doživljanju tega, o čemer bere ali kar gleda na zaslonih.

Mogoče bi enako razmišljanje lahko prenesli tudi na vse večje »bombardiranje« s sporočili o sredstvih proti impotenci, proti povišanem holesterolu, proti osteoporozi in nenazadnje tudi proti stresu ...

Vir: Marketinški tednik Taboo, št. 46

Ponatis je že v prodaji!



Kdaj antibiotiki ne pomagajo? Kako jih pravilno uživamo, da so stranski učinki čim manjši? Kako probiotiki delujejo names-to antibiotikov? Kako pravilno uporabljamo probiotike? Kako na naraven način premagamo težave, ki so doslej zahtevale uporabo antibiotikov?

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

Otroci pod stresom!

Motite se, če menite, da je stres »privilegij« odraslih.

Tudi otroci so pod stresom. Čutijo naš nemir, ko pridemo izčrpani iz službe, bombardiramo jih s svojimi razumskimi pričakovanji, šola pa jih dobesedno trenira, da ubijejo svoj čut za resničnost in celoto ter sprejmejo sliko sveta, ki je »popredalčkana« in v kateri so najbolj pomembni datumi, imena in definicije.

Ob tem so praviloma dehidrirani, žejo pa gasijo z vse več gaziranih in kofeinskih pijač. Zaradi pretiranega sladkanja so zakisani, primanjkuje jim potrebnih hranil in kažejo vse znake hipoglikemičnosti.

Vse skupaj pelje v kopico kroničnih bolezni, ki terjajo vse več zdravil in vodijo v še globlje neravnovesje. Otroške bolezni niso več rezervirane le za začetna leta. Vse več je otrok, ki jih bodo zaznamovale za vse življenje.

Najhuje je v ZDA, kjer ugotavljajo, da bodo imele sedanje generacije otrok krajšo življenjsko dobo od lastnih staršev. A tudi pri nas je otroško zdravje vse slabše.

Najslabši izdelki prav za otroke

Pogosto so prav izdelki, ki nam v reklamah obljublajo kopico dodanih vitaminov in mineralov, celostno gledano najslabša izbira za otroke. Preden svojemu otroku kupite za zajtrk žitarice, preverite, koliko je v izdelku sladkorja oziroma ogljikovih hidratov, ali so vitamini sintetični ali naravni in ali so rudnine organskega izvora.

Vse preveč je izdelkov, v katerih so najbolj škodljivi sladkorji in maščobe le »začinjeni« s telesu nekoristnimi mletimi kamni, potem pa vam razglašajo, kako bogati so s kalcijem, magnezijem in drugimi koristnimi rudninami.

Na testiranju, ki ga opravlja revija Öko test, noben žitni izdelek za zajtrk ni dobil ocene zelo dobro. Eko ponudniki so se prebili do ocene dobro. Vse ostalo je končalo s precej slabšimi ocenami, ker so ugotovili, da gre le za lepo pobarvane in odišavljene ogljikove hidrate z dodatkom vprašljivih vitaminov in mineralov. Zakaj bi namenjali svoj denar takšnim prevaram?

Ponudite otroku raje skuhanе kaše ali izkosmičena naravna žita z naravnim sušenim sadjem. Je ceneje in bolj zdravo!

ZA ZDRAV RAZVOJ NAŠIH NAJMLAJŠIH



Floradix Kindervital®
vitaminsko mineralni tonik
za otroke

10 vitaminov, folna kislina in kalcij

povsem naravna sestava

prijetnega okusa

ekološka pridelava

že od 6. meseca dalje

V lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na www.lekarnar.si



Uvoznik: Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si, Proizvajal: Salus – Haus, Nemčija

Čipsi so tvegana zabava

Öko test Julij 2008 je vzel pod drobnogled ponudbo čipsov in ugotovil, da si niti eden ne zasluži ocene dobro ali zelo dobro.

Škodljive akrilamide so našli v skoraj vseh izdelkih, vključno z eko ponudniki. Večina je presejala tudi dovoljene količine transmaščobnih kislin, za katere vemo, da povzročajo dvig holesterola. Med najslabše ocenjenimi najdemo tudi pri nas zelo močno oglaševane blagovne znamke kot so: Chio Chips Paprika, Bravo čips Paprika in čipse, ki jih ponujajo diskonti Edeka in Plus.

Če ste živčni, začnite raje grizljati jedrca in suho sadje. Ne pravijo jim zastonj »hrana za študente«. Možgani vam bodo delovali bolje, želodec pa vas ne bo preklinjal.



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

prehladi