



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | MAJ 2018



TEMA MESECA

Ste že kvantni?



*Obrnite nov
list v svojem
življenju!*

POLETNO
BRANJE



*Naravne rešitve delujejo le,
če jih natančno poznamo in redno
uporabljamo. Naši priročniki,
so zakladnice preverjenih
in učinkovitih rešitev.*

Ustavite se in si vzemite si čas zase.
To je vse, kar imamo v tem življenju.

Ne treba, da ste del statistike bolnih,
nezadovoljnih in izčrpanih. Danes je nov
dan, v katerem lahko veliko spremenite.

CENA:
24,80 €

BREZPLAČNA
POŠTNA



Vse naše knjige in priročnike lahko
prelistate ali naročite v spletni knjigarni
www.shop.zazdravje.net.



Naročila sprejemamo tudi na e-naslovu
info@jasnoinglasno.si.



Vsak delovnik med 9. in 13. uro
na telefonski številki **(051) 88 41 48**.

Ste že kvantni?

Za izraz »kvantno« ste že slišali – najbrž v povezavi s kvantno fiziko in z Albertom Einsteinom. V zadnjem času pa se uporaba kvantne fizike širi na marsikaj drugega. Tako slišimo o kvantnem preskoku zavesti, kvantni ekonomiji, kvantnem vodenju, kvantnem zdravljenju, kvantni filozofiji ...

Je to nekaj resnično novega – ali pa zgolj izraža potrebo, da nam vsakih deset let »prodajo« nekaj novega ali pa stare zgodbe zavijejo v novo embalažo?

Drži, svet se v resnici spreminja. Svetovna finančna kriza je pokazala, da lahko celo dogodki na drugi strani zemeljske oble čez noč zamajejo naše življenje. Socialna omrežja so spremenila našo komunikacijo in povezala vse z vsemi. Kriptovalute resno spodkopavajo temelje centralistično zastavljene bančništva.

Kot pravi dr. Danah Zohar, znanstvenica, ki ji pravijo tudi »mati kvantnega upravljanja«, stare oblike vodenja, politike in poslovanja izhajajo iz mehanicistično urejenega sveta, ki je bil preprost, razviden in predvidljiv, poleg tega ga je bilo lažje nadzirati. Zdaj živimo v svetu kaosa, hipnih sprememb, zapletenosti, nereda in velike vzajemne povezanosti.

Vse, kar se zgodi nekje, vpliva na dogajanje nekje drugje. Prav zato so podjetja, ki še vedno poslujejo po starem, zabredla v težave. Njihov svetovni nazor, poslovni model, pristop k vodenju organizacije ... vse to je zastarelo in v novem svetu ni učinkovito.

Matematično-finančne rešitve, ki nam jih vsiljujejo na vsakem koraku, očitno ne bodo prinesle rešitve. Dr. Zohar meni, da moramo nujno doumeti, da je duhovna inteligenca nad tistim, kar smo doslej imenovali in merili kot inteligenco. Če želimo preskočiti na novo raven, moramo izhajati in delovati iz zavedanja o pomenu in namenu svoje dejavnosti.

S tem se strinjamo. Samo zavest je sposobna kvantnih preskokov, ki so nujni za premostitev prepadov, v katere vodijo trenutni trendi. Tokrat si oglejmo, kako to spraviti v življenje.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Presenečenje! Svet ni snov!	4
Bo svet postal globalno podjetje?	6
Če nimaš, ne moreš dati!	7
Novi časi - stara načela!	12
Najtežje je najti zaupanja vredne ljudi	14
Vse bolezni koreninijo v črevesju	16
Žaljivo preprosto, in vendar deluje	20
Živeti ljubezen in spoštovanje do narave	22
V čem je skrivnost uspeha prehranskih dopolnil Viridian Nutrition?	24
Ko te konoplja prevzame!	26
Koledar dogodkov	28
Kompostiranje – nov projekt za šole in vrte	34

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

Kontakti: info@zazdravje.net, (041) 770 120

Fotografije: Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/Celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





Presenečenje! Svet ni snov!

BESEDILO: SANJA LONČAR

O snovi in energiji smo vajeni razmišljati kot o ločenih pojmih. O svojem telesu razmišljamo kot o nečem trdnem, enako o stolu, na katerem sedimo, in o hišnem zidu, ki naj bi nas varoval pred zunanji vplivi.

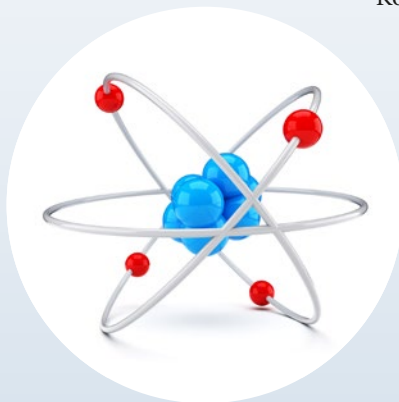
Pred petdesetimi leti smo se učili, da je vse sestavljeno iz atomov; predstavljali smo si jih kot kroglice, iz katerih je sestavljen naš svet. Ko pa so znanstveniki prodrli še globlje in si atom ogledali od znotraj, so presenečeno ugotovili, da je bolj ali manj prazen, količina snovi v njem pa skorajda zanemarljiva.

Se še spomnite podob atoma iz učbenikov za fiziko? Na njih je bilo videti

jedro, okrog katerega krožijo elektroni, tako kot na sliki. Prispodoba sicer ni slaba, le da so dimenzi-je popolnoma drugačne. Če si predstavljate, da je notranji krogec (jedro) v velikosti žogice za namizni tenis ali golf, je prvi elektron od njega oddaljen kakih dvesto, tristo metrov in povrhu manjši od prosenega zrna. Četudi okrog jedra kroži več elektronov, si predstavljate, kako malo snovi je to? Vsakih dvesto metrov kako proseno zrno ...

Za nameček fiziki ugotavljajo, da »proseno zrno« občasno izgine ali pa se pojavi od nikjer. Še najbolj pa je celotno staro fiziko postavilo na glavo spoznanje, da so lahko nekateri elementarni delci na več mestih hkrati – in da se vedno materializirajo tam, kamor opazovalec usmeri svoj pogled. Si to le stežka predstavljate? Verjamem. Programirani smo, da verjamemo, da vse, kar nas obdaja, »deluje kot ura«, da je vse na svojem mestu, vse prešteto, stehtano ... potem pa nenadoma padejo vsi osnovni zakoni, ki smo se jih v šolskih letih učili na pamet.

In če je vse bolj ali manj prazen prostor, se bo-šte upravičeno vprašali, kako je torej možno, da vaše roke sploh držijo naše novice? In kako to, da ne padete skozi stol, če pa je v njem le za nekaj prosenih zrn snovi? Skrivnost je v tem, da se tako majhna količina snovi premika s tolikšno hitrostjo, da vzbuja vtis čvrstosti. Pomislite na palični mešalnik ali ventilator: čeprav lopatke ali noži zavzemajo manjši del prostora, zaradi hitrosti njihovega obračanja prsti ne morejo več skozi. Enako velja za naše celice in tkiva – dokler se obračajo pri pravih obratih, so nedotakljiva, ko pa nam energija upade, postanemo »porozni« za težave.



Ko je znanost prišla do spoznanja, da je vse, kar vidimo kot snov, v resnici predvsem gibanje energije, sta se fizika in metafizika nepričakovano zblížali.

Opazovanje bifotonov, o katerih zdaj vemo, da usmerjajo domala vse celične procese, je prineslo še eno veliko

presenečenje. Prav znanost, ki si je v osnovno definicijo zapisala nujnost objektivnega opazovanja, ugotavlja, da objektivnost ne obstaja, saj že s tem, ko gledamo, vplivamo na to, kje se bodo materializirali fotoni. To ve vsakdo, ki ljubeče opazuje svoje rastline – tiste, ki so deležne naše pozornosti, namreč vedno rastejo bolje od tistih, za katere se ne zmenimo.

Kvantna fizika torej dokazuje, da je placebo učinek prisoten povsod. Pri pacientih, ki ne dobijo zdravilnih učinkovin, vendar učinek pričakujejo, tudi v resnici pride do merljivega učinka. Enako velja za znanstvenika, ki pod mikroskopom opazuje kak pojav. Smo del celote in na to celoto vplivamo z vsako svojo mislijo in dejanjem.

Če to posplošimo, pridemo do znanstvene potrditve, da to, k čemur težimo, v kar verjamemo, kar »hranimo« in podpiramo ... tudi materializiramo. Naj temu rečemo kvantno polje, zakon privlačnosti ali preprosto »kar seješ, to žanješ«, rezultat je enak: v vsakem trenutku odločamo o tem, v katero smer bo šlo naše življenje in posledično tudi življenje planeta.

PAZITE NA SVOJE MISLI!

Obstaja vse več znanstvenih poskusov, ki dokazujejo, kako velike so moči materializacije, ki jih ima vsakdo med nami.

Znanstveniki so opazovali, kako se odziva telo, kadar mu grozi neposredna nevarnost. Denimo, da se znajdete pred medvedom ali da vam nekdo zagrozi z orožjem. Vaše telo bo takoj začelo izločati stresne hormone, ob pomoči katerih so refleksi hitrejši, prekrvljenost mišic večja, vid ostrejši ... vse to z namenom, da se pripravi za »boj ali beg«.

V tem ni ničesar presenetljivega. Preseneča pa dejstvo, da je bil odziv telesa enak, ko so ta poskus opravili tako, da so si poskusne osebe samo zamislile, da jim grozi nevarnost! Možgani očitno ne razlikujejo med realnim in zamišljenim, zato tudi to, kar si samo domišljamo, postane naša fizična stvarnost, ki vpliva na telo in ga spreminja (reorganizira hormone, ustvarja nove nevrone ...), vse to skladno z našim prepričanjem.

Že s tem, da si zamišljamo, kako premikamo nogo, bomo merljivo okrepili mišice v nogi. Kaj pa povzroči razmišljanje, da je bolečina, ki jo čutimo v trebuhu, morda znak, da imamo tumor?

ZDRAVLJENJE SE ZAČNE V GLAVI

Tako kot lahko možgani – če jim to dovolimo – poškodujejo telo, lahko sprožijo tudi spremembe na bolje. Če so prepričani, da je z vami vse v redu in da vam ne grozi nevarnost, bodo vse kemične reakcije usmerili v to smer. V resnici gre za spoznanje, ki je staro že tisočletja, le da ni imelo znanstvenega imena.

Šamani, vrači, tradicionalni zdravilci pri svojih obredih ne prosijo za ozdravitev, ampak se zahvaljujejo, ker je že nastopila. Nevroznanstveniki ugotavljajo, da je prav ustvarjanje stanja zavesti, v katerem smo prepričani, da se je nekaj zgodilo, neposreden ukaz telesu, da to tudi v resnici naredi.

Ker pa naš vpliv ni omejen le na dogajanja znotraj meja našega telesa, vse, kar mislimo, vpliva tudi na to, kar se materializira v našem okolju. Kdor išče le težave, jih vedno najde, kdor pa išče rešitve, težav skorajda ne opazi. Verjetno poznate kopico ljudi, ki v svoje življenje pritegujejo natančno to, česar se najbolj bojijo, s čimer se njihovo prepričanje, da so njihovi strahovi upravičeni, le še utrjuje.

Vseeno je, ali vas do tega sklepa pripelje sodobna fizika, nevroznanost, religija ali modrost starih mistikov, pomembno je dojeti, da ni vseeno, kaj in kako mislimo, kajti to, kar mislimo, tudi udejnjamemo in s tem določamo svojo prihodnost. Zato lahko razliko med materialnim in kvantnim pogledom na življenje najlažje izrazimo takole: materialist najprej želi videti denar na računu, šele nato občuti hvaležnost, varnost in preskrbljenost. Kdor pa razume naravo stvarstva, hvaležnost, varnost in preskrbljenost občuti že prej – in ker je sproščen, odprt in poln energije, mu denar brez težav »sede« na račun.

S tem dobi dodaten pomen tudi velika Gandhijeva misel: »Bodi sprememba, ki jo želiš svetu.« To ni le moralni nauk, po katerem velja z zgledom pokazati pravo smer, pač pa veliko več: smerokaz, kako neposredno materializirati svet, v kakršnem želimo živeti.

Če še niste gledali filma "What the bleep do we know?", je mogoče zdaj pravi trenutek. Na spletu je na voljo s hrvaškimi podnapisi.

Bo svet postal globalno podjetje?

BESEDILO: SANJA LONČAR



V zadnjih nekaj desetletjih so številne korporacije po svojem premoženju prerasle države. Zdaj pa se je prvič zgodilo, da je finančna moč korporacij tudi na globalni ravni večja od moči držav.

Ali veste, da je med stotimi največjimi gospodarskimi subjekti na svetu 51 korporacij in le še 49 držav? Promet, ki ga ustvari največja trgovska veriga Walmart, je večji od letnega državnega proračuna Brazilije, poleg tega Walmart zaposluje več ljudi, kot ima Slovenija prebivalcev. Promet naftne družbe Shell je večji od državnega proračuna Nizozemske, dobiček te multinacionalke pa presega letni državni proračun Bolgarije. Tudi podjetje Exxon Mobil ustvari več dobička, kot znaša slovenski letni državni proračun, njegov letni promet pa je večji od sredstev, ki jih Kitajska letno nameni obrambi.

Kupiti kakega politika, pridobiti »znanstveni dokaz«, kupiti glasove za zelene zakonske spremembe ali celo financirati lastne zasebne armade – vse to je za nekatere korporacije zgolj stvar drobiža.

Slovenski bruto družbeni produkt je leta 2016 znašal 39 milijard evrov, državni proračun pa je bil »težak« približno 9 milijard evrov. Zdaj to primerjajte s premoženjem Billa Gatesa (skoraj 90 milijard ameriških dolarjev), s premoženjem lastnika Zare Amancia Ortege (64 milijard evrov) ali pa s premoženjem Marka Zuckerberga, ustanovitelja Facebooka (33,4 milijarde ameriških dolarjev) ...

Zdi se precej brezupno, mar ne? Če se že države ne morejo postaviti po robu multinacionalkam, kako naj to stori mali človek? Mogoče je imel prav to v mislih Albert Einstein, ko je zapisal, da težave ne moremo rešiti, dokler prevladuje miselnost, ki jo je ustvarila. Prav zato so spoznanja, ki ponujajo popolnoma drugačno razumevanje nas in tudi sveta, ki nas obdaja, postajajo še kako pomembna.

V svetu, ki čedalje bolj kaže znake delirija pijanih mogotcev, spoznanje, da tudi drugi smrtniki nismo le prašna zrnca, ki jih premetavajo viharji, postaja skrajno pomembno.

Ali so tisti, ki imajo največ, tudi v resnici najmočnejši? Če bi se zares počutili močni, vseh svojih moči ne bi usmerjali le na pridobivanje še večje količine denarja, gradnjo podzemnih skrivališč in plačevanje varnostnikov. Količina denarja na računu prej razkriva njihove strahove in občutek nemoči, ki ga ne more spremeniti niti milijarda več ali manj.

In kaj lahko storimo sami, da bo naše življenje lepo, bogato, izpolnjeno in prežeto z ljubeznijo?

Marsikdo najprej pomisli na meditiranje, molitve, donacije, prostovoljstvo ali kako drugo dejavnost, ki jo posamezniki in skupine izvajajo v želji po boljšem svetu.

Kvantni preskok narekuje, da tu in zdaj spoznamo, da življenje že je tako, kot si ga želimo – in da povsod zgolj delujemo skladno s tem prepričanjem. Na delovnem mestu, v družbi, v krogu družine in povsod drugje, kjer se materializira naše življenje, izražamo to, kar menimo, da smo.

Če krademo, s tem izražamo prepričanje, da nimamo dovolj – in da tudi nismo sposobni ustvarjanja, torej nas ne sme presenetiti, da naše življenje to zgolj potrjuje. In nasprotno, tisti, ki daje, to počne, ker čuti, da ima več, kot potrebuje. Enako velja za poslovanja podjetij.

NOVA KVANTNA EKONOMIJA

Kdor meni, da je poslovni svet kaotičen in nepošten, se v njem trudi zgolj preživeti. Kdor pa vidi poslovanje kot priložnost za soustvarjanje, rast in oblikovanje planeta, kakršnega si želimo zase in za svoje otroke, se kljub krizam in negotovosti svojega posla loteva popolnoma drugače.

V trinajstih letih, kolikor deluje naš projekt, smo se srečali s številnimi predstavniki najrazličnejših podjetij. Za tiste, ki tega morda ne veste, smo še vedno edini medij z zelo visokimi kriteriji, ko gre za objavljanje oglasov. Že na začetku so nas številni opozarjali, da s takšnimi omejitvami ne bomo mogli preživeti. Mi pa smo vedeli, da ne bomo preživeli, če bomo objavljali oglase za izdelke, ki jih sami ne bi hoteli uživati ali uporabljati. Nikoli nismo pomislili, da bomo samo zato, ker smo nekoga zavrnil, »ostali lačni«. Življenje je ves čas potrjevalo naše stališče: če ustvarjamo po lastni vesti, pride vse, kar je potrebno, da zadržimo tudi materialni plati življenja.

Veseli smo, da vam lahko v okviru projekta predstavimo marsikateri dober izdelek, ki je nastal s podobno energijo in s podobnimi nameni. Zato smo številne strani v tokratnih novicah posvetili prav ljudem, ki svoje vizije in visoka etična merila upoštevajo tudi pri svojem poslovanju. Ne gre za velike mogotce, ki bi obračali milijarde, nato pa si lajšali vest s človekoljubnimi projekti. Vsi, s katerimi smo se pogovarjali, so navadni ljudje, ki preprosto živijo in delajo tako, kot da je svet že takšen, kot si ga vsi želimo.

Vsak trenutek je dober trenutek, da naredimo tako, kot je prav!



*Dobre zgodbe o tistih, ki že zdaj
ustvarjajo svet prihodnosti*

Če nimaš, ne moreš dati!

*Za nekatere je dobiček cilj,
za druge sredstvo, s katerim
udeležujejo veliko dobrega.*

V iskanju načinov, kako bi denar služil svojemu pravemu namenu, različna podjetja ubirajo različne poti. Nekatera se že v osnovi odločijo za neprofitno obliko in se registrirajo kot socialno podjetje, neprofitna ustanova ali pa so v lasti neprofitne fundacije.

Od velikih podjetij, ki so v lasti neprofitnih fundacij, smo na teh straneh že veliko pisali, recimo o podjetjih Bioforce, Wala in Weleda. Toda to niso osamljeni primeri. Vse več podjetij, zlasti tistih, ki nameravajo delovati na področju zdravja in prehrane, že z obliko registracije določijo in varujejo svoj osnovni namen. Manj znan, vendar odličen primer je podjetje Cytoplan, ki ga je leta 1990 ustanovila dobrodelna ustanova AIM Foundation. Podjetje se po vsem svetu ukvarja s prehrabnimi in zdravstvenimi projekti. Vse leto si prizadevajo zbrati čim več sredstev za pomoč

DOBRE REŠITVE



Podnevi manj stresa, ponoči miren spanec

Kapljice Baldrijan XXI za spanje.

Baldrijan pomaga, da noč prespimo mirno. Umirja nas tudi pod-

nevi, ko se spopadamo s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranjega občutka otopelosti. **Brezalkoholne kapljice Baldrijan XXI Soria Natural** so pripravljene z modernimi postopki, po zaslugi katerih so do 25-krat močnejše kot običajne. Zaradi tekoče oblike jih lahko telo uporabi v celoti. Ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov.

Na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.
www.soria-natural.si



CYTOPLAN
NATURE MEETS SCIENCE



Ekološki svet vitaminov iz polnovredne hrane

Brez GSO, pšenice, škroba, glutena, laktoze, umetnih okusov, sladkorjev, barvil in konzervansov

Izdelki CytoPLAN so na voljo v boljše založenih trgovinah. Več na www.soaolcenter.com.

številnim dobrotelnim organizacijam doma in v tujini, poleg tega redno podarjajo prehranske dodatke. Fundacija podpira klinične raziskave Alzheimerjeve bolezni, raziskovanje odnosa med prehrano in kroničnimi boleznimi, projekte, ki vplivajo na družbene spremembe in politiko, razvoj mladine ... Verjamejo, da je narava ključ do resničnega zdravja, in si prizadevajo, da bi pomembno prispevali k zdravju svojih kupcev. Njihovo osnovno vodilo je predanost dobrotelnosti in svojim strankam, dobiček pa je le sredstvo, s katerim lahko storijo še več dobrega.

Vsi izdelki CytoPLAN so zasnovani s takim namenom, temeljijo na znanosti in so se dokazali z rezultati, ki jih potrjuje tudi sodelovanje z več kot 3500 terapevti in zdravniki v številnih državah. Dober občutek je, če vemo, da vsakič, ko kupimo tovrsten izdelek, pomagamo sebi in hkrati še nekemu drugemu.

DOBIČEK NI GREH

Da bi prispevali k boljšemu življenju, ni nujno delovati v nevladni organizaciji, fundaciji ali socialnem podjetju. Če naj nekaj prispevamo, moramo tudi nekaj imeti. Energijo, znanje ali materialna sredstva – vse šteje. Da, nekateri na poslovnih poti postanejo sužnji lastnega uspeha in sčasoma pozabijo na plemenite namene, s katerimi so začeli. Toda to ne drži za vse.

Ko je par Login za milijardo dolarjev prodal Govorečega mačka Toma, je bil marsikdo presenečen, da nekdo, ki je tako uspešen in bogat, izstopi z »vrtljaka uspeha«. Iza Login je takrat razložila, da so se takega posla lotili predvsem z namenom, da ustvarijo dovolj denarja za izvedbo različnih neprofitnih projektov. In ko jim je uspelo izpolniti ta pogoj, so se odločili, da je nastopil čas za vrnitev k prvotnim idejam.

Za tak pristop vam ni treba zaslužiti milijarde dolarjev. Veliko dobrega je mogoče narediti tudi z manjšimi sredstvi.

Ko sem Sandro Klemenc, lastnico Zelene trgovine in naše edine tovarne ekoloških vzmetnic iz lateksa, prosila za kratko izjavo, je prvič



prenesla na papir vse, kar je doslej podprla, priredila, omogočila ... Še sama je bila presenečena, kako dolg je ta seznam.

Sandra se drži dveh načel. Po prvem mora biti poslovanje pošteno do vseh – proizvajalca, trgovca in uporabnika. Drugo načelo pravi, da je treba ustvarjeni dobiček uporabljati le za nadaljnji razvoj in za dobre namene. Tako je kupila sadike za pogozditev nekaj hektarjev deževnega gozda; podarila sredstva za ohranjanje čebel in vodnih virov; kupila knjige za tuje državljane; z ležišči opremila zavetišče za živali; pomagala pri nakupu transportnega vozila za invalide; z novimi oblačili opremila pevski zbor šole s prilagojenim programom v Slovenj Gradcu, zanje in za člane društva Sožitje pa je tudi priredila piknik in krajši izlet. V Zeleni trgovini financirajo tudi brezplačne delavnice prve pomoči ter pripravljajo predavanja o tem, kako se odgovorno obnašati do svojega zdravja, družbe, narave in živali. Kot vidite, za dobra dela ni treba imeti velikega koncerna.

KOLIKO STANE NOVA POSLOVNA IDEJA?

Ko država za postavitev lakirnice prispeva 18,6 milijona evrov, da s tem ustvari delovna mesta za tisoč zaposlenih, to pomeni, da smo davkopllačevalci za vsako od teh delovnih mest odšteli 18.600 evrov – in da bomo sofinancirali tudi izgubo obdelovalnih površin in onesnaženja, ki jih lahko povzročijo tovrstna dejavnost.



Kaj bi se zgodilo, če bi se na ministrstvo obrnil Robert Bartol, ki je pred leti prišel na zamisel, da obudi staro slovansko tradicijo zbiranja brezovega soka, ki ga nabirajo na območju neokrnjene

kozjanske narave? To je nedvomno izredno zdrava pijača, s katero bi sistematično izboljšali zdravje populacije, saj odplakuje presežke sečne kisline, ki je v ozadju težav z revmatoidnimi boleznimi, s putiko, pešanjem ledvic in sečil ter s podkožnim kopičenjem strupenih snovi (celulit).

Včasih je bil brezov sok za ljudi tako pomemben,



Prvi slovenski **bio brezov sok**
iz Gorjancev in Bele krajine



Brezov sok je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Intersparih, večjih hipermarketih Mercator, Maxi-ju, Kalčku in drugih specializiranih prodajalnah s tovrstno ponudbo.

Zastopa: Prema, d. o. o., Ljubljana
www.prema.si

www.brezov-sok.si



SEZAMOVO KREPČILO™

je neizčrpen naravni vir hranilnih in regenerativnih snovi, ki so nepogrešljive tako za tvorbo kot za obnavljanje čvrstih, prožnih kosti in ki prispevajo k zdravi koži, čvrstim nohtom in sijočim lasem.



Prodaja: **TRGOVINA.PHARMOS.SI**, www.pharmos.si
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o., tel. 041 401 600.

da so po njem marcu pravili tudi brezen ali breznik, breze pa častili kot sveta drevesa. To tradicijo in znanje, ki ju dandanes ohranjajo predvsem v Rusiji in Skandinaviji, Robert Bartol s skupino somišljenikov vrača tudi na naša tla.

Brez donacij države, brez medijske podpore in predvsem po zaslugi partnerstva z našim največjim ponudnikom ekoloških izdelkov, podjetjem Prema, počasi raste ponudba in tudi uporaba

prvega domačega 100-odstotnega brezovega soka brez kakršnih koli dodatkov. Ker se je "žetev" ravnokar končala, je pravi trenutek, da preizkusite, za kako učinkovito pijačo gre.

GLOBALNA »DRUŽINA«

Čeprav je globalno poslovanje vse bolj neosebno in v njem večinoma sodelujejo ljudje, ki se sploh nikoli niso srečali, obstajajo tudi podjetja, ki delujejo kot velika družina, v kateri ljudje ne veljajo za številke, dobavitelji pa niso »potrošno blago«.

Številne uspešne blagovne znamke nosijo v sebi kri in znoj suženjskega dela in nečloveških odnosov v svojih tovarnah v nerazvitih deželah. Ko jih novinarji razkrijejo, »jočejo«, češ da številke ne omogočajo bolj človeškega ravnanja. Mar res verjamete, da mora proizvodna cena vašega mobilnega telefona ali športnih copat znašati le nekaj odstotkov prodajne cene, sicer bo poslovanje zapadlo v rdeče številke?

Če s svojim denarjem nočemo podpirati takega sveta, je dobro vedeti, da to ni edina možnost. Čudovit zgled, da je lahko tudi drugače, je podjetje Pharmos Natur, ki v Himalaji dejavno sodeluje pri ohranjanju in gojenju divjega črnega sezama. Gre za izvorno obliko nežlahtnjene sezama z izredno dobrim razmerjem snovi, ki mu zaradi krepčilnih lastnosti pravijo tudi dragulj izpod Himalaje.

Kmetom, vključenim v projekt Pharmos, podjetje zagotavlja šolanje in usposabljanje, njihovim družinam pa pomaga z vlaganjem v gradnjo bivališč, vodovoda, električne napeljave, medicinskih in šolskih ustanov ...

Ker je pomanjkljiva prehrana eden od glavnih problemov tega območja, so kmečke družine spodbudili k samostojni pridelavi hrane in jih poučili o zdravem prehranjevanju. Tako njihov izdelek krepi naše zdravje, podjetje Pharmos pa skrbi, da gre tudi pridelovalcem vsak dan bolje.

Podobne projekte izvaja podjetje Wala. V Afriki v sodelovanju z vaškimi skupnostmi po načelih



Prvi ekološki izdelki za dom v Sloveniji

Le skrbno ravnanje do okolja in skrb za zdravje ljudi v procesu pridelave lahko zagotavlja zdrav izdelek tudi za vas.

**LEŽIŠČA ■ VZGLAVNIKI
ODEJE ■ POSTELJNINA
BRISAČE ■ KRPE**

- > 100- odstoten ekološki bombaž
- > 100- odstoten naravni lateks
- > 100- odstoten lan
- > **KMALU** postelje iz blagodejnega borovega lesa

POKLIČITE ZA KATALOG (01) 810 90 32

zelenatrgovina

Ljubljana, BTC, hala A (klet)
Tel. (01) 810 90 32,
www.zelenatrgovina.si

Ob nakupu ležišča vam **podarimo poletno, platneno rjuho iz 100% surovega ekološkega bombaža.**

KUPON ZA DARILLO
le do 30. 6. 18

biodinamične pridelave pridobivajo karitejevo maslo. Podobno podpirajo tudi proizvodnjo vrtnic v Bolgariji. Weleda razvija projekt pridelave arnike v Romuniji in rožmarina v Španiji. Povsod gre za veliko več kot zgolj dolgoročno pogodbo. Gre za partnerstvo brez meja, na katero nimajo vpliva niti svetovne krize in drugi triki globalizacije.

VSAJ POLOVICO DOBIČKA ZAPOSLENIM

Mnogi so na lastni koži občutili, da kakovosti in ustvarjalnosti ne more biti, če zaškripljejo odnosi med ljudmi.



V podjetju Soria Natural se zavedajo, da za uspeh nista potrebni samo vrhunska tehnologija in gola znanost, pač pa zlasti dobri odnosi med zaposlenimi. »Pri nas so zaposleni zdravniki, biologi, farmacevti, kemiki, elektroinženirji, mehaniki, več kot petsto ljudi različnih profilov,« pove Soledad Rubio Diez, ki je odgovorna za prodajo v Sloveniji. »Pri tako različnih ljudeh so dobri odnosi še kako pomembni. Naš prihodek je odvisen od dobrih rezultatov. Da ohranjamo zavest o skupnem poslanstvu, gre vsaj polovica dobička zaposlenim. To socialno funkcijo je v majhnem podjetju težko izpolniti, toda ko se širi in raste, je naloga podjetja, da poskrbi tudi za svoje zaposlene.«

Z donacijami podpirajo tudi športnike, so pokrovitelji pohoda duševno in telesno prizadetih iz pokrajine Soria, Duratona v Sorii ... Poleg tega sodelujejo s fundacijo Kolesa brez meja, v okviru katere zbirajo in obnavljajo kolesa ter jih nato podarjajo indijskim šolarjem – v letu dni so jih obnovili in podarili več kot sto.

Več o drugačnih poslovnih modelih in načinih kako bi že sedaj lahko uživali v obilju smo pisali v novicah 1/2014, 5/2013 in 4/2009. Najdete jih na www.zazdravje.net v PDF arhivu novic



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Vsem, ki boste v maju nakazali prispevek za pošiljanje naših novic na domači naslov, bomo kot darilo poslali zavitek **ekoloških semen črne kumine**.



O semenih črne kumine muslimani pravijo, da so Alahov blagoslov, saj menijo, da odženejo vse težave razen smrti. Znanstveniki so natančnejši, vendar potrjujejo, da si lahko s semeni črne kumine pomagamo pri najmanj stotih boleznih! Za mnoge so jih že patentirali. V spomladanskem času vam bodo ekološka semena črne kumine prišla prav kot sredstvo za zaviranje alergij in krepitev imunskega sistema. Kako vse lahko uporabite črno kumino, si preberite v knjigi *Ščepec védenja*.

Prispevek lahko poravnate na več načinov:



Opravite nakup prek spletne trgovine: www.shop.zazdravje.net



Prispevek nakažete s položnico na **TRR - SI56 0201 1025 5748 080**
Prejemnik: Društvo Ognjič,
Zapotok 54, 1292 Ig
Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 11052017)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov [posljite.novice@gmail.com](mailto:novice@gmail.com) ali na Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.



Prispevek poravnate **osebno na dogodkih** našega projekta.



Alfred Vogel (1902–1996),
eden najpomembnejših
pionirjev naravnega
zdravljenja v 20. stoletju

ALFRED VOGEL JE ŽE ZA ŽIVLJENJA POSKRBEL, DA SE NAČELA, ZA KATERA SI JE PRIZADEVAL, OHRANJAJO TUDI ZDAJ, KO GA NI VEČ.

Prav s tem namenom je lastništvo podjetja prenesel na neproftno fundacijo, ki še zdaj skrbi, da podjetje deluje v skladu z vrednotami, ki jih je zastavil že pred skoraj pol stoletja.

V 22 letih, kolikor jih je minilo od njegove smrti, se je upokojila tudi ekipa njegovih najtesnejših sodelavcev.

Nedavno je zahtevno nalogo prevzelo novo vodstvo z direktorjem Petrom Gmünderjem na čelu.

Novi časi - stara načela!

V današnjem svetu je priljubljeno »kvantno razmišljanje«, biti povezan in razmišljati o tem, kako živeti trajnostno. To je že dolgo zapisano v genomu podjetja Bioforce. Albert Vogel je že leta 1963 želel razviti podjetje, ki bi sledilo drugačnim načelom, kot so jim klasična podjetja. Kako je začel s tem?

Alfred Vogel je že veliko prej, preden so začeli uporabljati besede, kot je »kvantno«, čutil in živel z zavedanjem, da je vse povezano. Povezoval je različne kulture in območja, še posebno pa se je zavedal človekove vpetosti v naravo. Zavedal se je tudi, da je narava nadvse mogočna, da nam daje vse, kar potrebujemo za varovanje in ohranjanje zdravja. Prav zato sta mu bili sodelovanje z naravo in spoštljivo, trajnostno ravnanje z njo nadvse pomembni. Te temeljne vrednote je postavil v jedro podjetja Bioforce in jim še vedno sledimo. Alfred Vogel je nenehno iskal način, kako izdelovati pripravke, da bodo čim bližje izvirni moči narave. Na osnovi svoje prakse in naturopatske intuicije, je vedel, da so sveže rastline učinkovitejše kot pripravki, izdelani iz posušenih rastlin. Prav zato je, če je bilo le mogoče, uporabljal sveže rastline, ki so bile obdelane v največ štiriindvajsetih urah po nabiranju.

Katera njegova načela so veljavna še zdaj?

Drznil bi si reči, da so vsa njegova načela veljavna tudi dandanes, nemara celo bolj kot v preteklosti. V zadnjih letih nam je uspelo znanstveno dokazati to, kar je Alfred Vogel odkril na osnovi svojega delovanja in intuicije. Delo s svežimi rastlinami omogoči, da imajo pripravki višjo vsebnost ključnih učinkovin, zaradi česar so učinkovitejši. Prav zdaj se ukvarjamo z znanstvenimi raziskavami, da bomo dobili tudi podporo zdravnikov, od oblasti pa registracije za naše izdelke. V tem se kaže razlika v primerjavi s preteklostjo – svoje izdelke razvijamo in testiramo skladno z mednarodno priznanimi znanstvenimi metodami in raziskavami, izdelujemo pa jih skladno z najnovejšimi standardi za farmacevtske izdelke. Seveda se še



Peter Gmünder, direktor Bioforce - A. Vogel

zdaj branimo uporabe umetnih aditivov; izdelke ustvarjamo iz naravnih sestavin.

Nedavno sem izvedela, da se Alfred Vogel ni nikoli posebej skliceval na »švicarskost« svojih izdelkov, s katero se tako rada ponašajo druga podjetja. Zakaj?

Vogel je že takrat čutil, da življenje ni nacionalno, pač pa globalno. Rastline ne poznajo nacionalnosti, tako da uporabljamo tudi številne rastline, ki izvorno niso iz Švice. Potrošniki kupujejo naše izdelke zaradi učinkovitosti in ne zaradi njihove »švicarskosti«. Sledimo standardom najvišje kakovosti, to pa je nemara mogoče razumeti kot značilno švicarsko potezo ...

Alfred Vogel je živel modro; tudi od svojih zaposlenih je pričakoval, da bo njihov življenjski slog zdrav.

Kot vodstvo ljudi v svojem podjetju obravnavamo tako, kot bi si želeli, da bi ravnali z nami, če bi bili sami v vlogi zaposlenih. K temu spada tudi to, da zaposlene spodbujamo k zdravemu življenjskemu slogu. Zaposlenim denimo vsak dan brezplačno ponudimo sveže sadje, spomladi pripravimo v celoti plačan teden dni posta, v vseh naših prostorih pa velja tudi stroga prepoved kajenja.

Svojim zaposlenim svetujemo, naj živijo zdravo

in v skladu z naravo, ne da bi bili pri tem pretirano dogmatični. Podobno kot gorski vodniki svojim potrošnikom in zaposlenim svetujemo pravo pot, vendar se mora vsakdo sam odločiti, mi pa odločitev, ki jo sprejme, seveda spoštujemo, podobno kot ločujemo poklicno življenje od zasebnega.

Vodenje podjetja Bioforce ste sprejeli šele nedavno. Gre za

posebno podjetje: na eni strani vas vodijo načela Alfreda Vogla, na drugi pa so tu tekmovalni trgi in podjetja, ki služijo zgolj zahtevam delničarjev po čim večjih dobičkih. Kako je voditi »dobro leseno barko« po teh vihnih vodah?

Sledimo lastnim vrednotam, ki jih k sreči podpira tudi večinski lastnik našega podjetja, Fundacija Alfred Vogel. Alfred Vogel je namreč vse svoje delnice in tudi delnice svoje žene predal tej ne-profitni fundaciji. Glavna naloga fundacije pa je zagotavljati, da se dediščina Alfreda Vogla oziroma njegovega podjetja prenaša v prihodnost. Mednarodni trg in okolje sta bolj groba in tekmovalna kot v preteklosti; verjamemo, da bosta v prihodnosti še bolj. Da bi lahko v takem okolju preživeli, moramo biti komercialno uspešni, kajti le tako bomo lahko ustvarjali sredstva za raziskovanje, vlaganje v proizvodnjo in kakovost ter za korektno plačevanje svojih zaposlenih.

V pomoč nam je to, da si bolj prizadevamo za dolgoročnojšo komercialno uspešnost kot druga podjetja. Ne oziramo se pretirano na poslovne rezultate vsakega posameznega četrletja, bolj nas zanima, kaj moramo narediti – in kakšni bodo dolgoročni rezultati. To nam pomaga uravnovešati kratkoročne valove, ki utegnejo vplivati na naše dolgo potovanje po vihnih vodah.



Najtežje je najti zaupanja vredne ljudi

INTERVJU PRIPRAVILA: SANJA LONČAR

Priznam, ko sem prvič videla alge Seagreens, sem pomislila, ah, še ene alge več. Ko pa sem ugotovila, da gre za samonikle alge, sicer z biodinamičnim certifikatom, sem najprej pomislila, le kako lahko dandanes, pri tolikšni onesnaženosti morja, algam sploh podelijo tak certifikat? Ko pa sem v živo spoznala

in slišala gospoda Simona Rangerja, sem se ugriznila v jezik in si rekla, kakšna sreča, da obstaja tak človek.

Zakaj ste se sploh začeli ukvarjati z morskimi algami?

Prek drugih poslov, s katerimi sem se ukvarjal, sem že spoznal, kaj mi lahko prineseta uspeh in denar. Marsikaj, vendar še zdaleč ne vsega. Delati nekaj, za kar veš, da ljudem in naravi prinaša le dobro, to je neprecenljivo. Pri tem nimam v mislih le kakovosti izdelka, temveč vse odnose, ki pri tem nastajajo.

Ko sem ugotovil, da narava v samo enem gramu »morske zelenjave« ponuja več kot dandanes dobimo s polnimi skledami gojene zelenjave, sem si preprosto zadal za cilj, da te koristi spozna čim več ljudi.

Z morskimi algami se ukvarjate že več kot dvajset let. Dandanes je ponudba alg na trgu ogromna. V čem je razlika med različnimi algami, ki jih ponujajo?

Večina ljudi pozna predvsem klorela (*Chlorella*) ter spirulino (*Arthrospira platensis*) in klamatsko algo (*Aphanizomenon flos-aquae*), ki spadata med cianobakterije, torej med enocelične alge, ki rastejo v sladki vodi.

Morske alge so predvsem odličen vir joda, o katerem vemo, da ga v naši prehrani močno primanjkuje. Pomembne so tudi druge rudnine. Vse, kar se s kopnega spere z dežjem, namakanjem in drugimi posegi, po različnih poteh konča v morju. Zato je morska zelenjava najbogatejša prav z rudninami, ki jih na naših krožnikih primanjkuje.

In tu se zgodba zaplete ... Vemo, da so morja vse bolj onesnažena. Vanje se stekajo odpadki iz greznic, vanje odlagajo nevarne odpadke in potapljuje jedrske podmornice. Koliko od teh snovi se kopiči v algah?

Kot ste povedali, je to najbolj zapleten del ukvarjanja z algami. Po tem se Seagreens razlikuje od drugih podjetij. Najtežji in najdražji del našega delovanja je najti pravo lokacijo in ves čas spremljati, kaj se na njej dogaja.

Sprva smo menili, da zadošča, če poiščemo oddaljene, nenaseljene otoke brez industrije, vendar smo ugotovili, da imajo morski tokovi svojo logiko, ki je precej drugačna od znanstvenih domnev. Dogaja se tudi, da imamo na kakem nenaseljenem otoku v enem zalivu brezhizbno čisto vodo in vrhunske alge, le nekaj kilometrov stran pa rastejo enake alge, vendar s precej drugačno sestavo.

Razlike ni mogoče ugotoviti z golim očesom, zato sta nujna nenehno testiranje in sodelovanje z ljudmi, o katerih vemo, da so zaupanja vredni.



Kako težko je najti zaupanja vredne sodelavce?

V resnici je to največja ovira pri globalni širitvi našega podjetja. Vse drugo sploh ni problem. Vse drugo obvladamo. Najti prave ljudi, ki so pošteni do sebe in drugih, ki drugim nikoli ne bi storili tega, česar ne želijo zase, in ki resnično delujejo po vesti – to ni preprosto. Spoštljivega odnosa do narave in dragocenih naravnih rastišč ni mogoče ustvariti s prepovedjo – to je stvar notranje zrelosti in zavedanja.

Mnogi nasedejo pohlepu, češ, zakaj bi nabiral samo v tem zalivu, če je drugi morda dostopnejši in bi lahko zaslužil več? Zakaj bi nabral le delček vsake rastline, če pa jo lahko porežem v celoti in hitreje pridem do potrebne količine – saj ne bodo prišli na dno morja preverit, kako sem delal.

Veliko ljudi smo zelo hitro izločili s seznama svojih sodelavcev – prav zato, ker niso mogli sprejeti in ponotranjiti zelo visokih kriterijev, ki smo si jih zadali. Človeka ne moreš naučiti ali prisiliti k zavedanju. Zato moramo izbirati le med tistimi, ki ga že imajo.

S tem se nenehno ukvarjamo in priznam, da ne gre hitro. Toda če delaš v pravi smeri, čas ni tako

pomemben. Držim se načela, da ima vsak svoj ritem osebne rasti, in da je treba pri tem podpirati tudi druge. Zato je potrpljenje tako dragocena dobrina – tako v poslu kot tudi v življenju.

Kako pa je s konkurenco na tem področju?

Mnogi nabirajo vse, kar najdejo, in to prodajo, še preden kdo preveri, kaj vse je v teh algah. Praviloma gre večji del tega za gnojila in sredstva za krepitev rastlin, nekaj pa konča tudi v prehranskih izdelkih in dopolnilih.

Ker smo si že na začetku zastavili, da nas zanima predvsem krepitev zdravja, so tu pravila igre veliko strožja. Če vemo, da bodo alge uživale nosečnice, dojenčki in ljudje z hudimi zdravstvenimi težavami, je toleranca do prisotnosti težkih kovin in drugih kontaminantov dejansko nesprejemljiva.

Že dvajset let vse svoje napore vlagamo v razumevanje, kako rastejo alge, kaj vpliva na njihovo kakovost, kdaj jih nabrati, kako skrbeti, da s svojim početjem ne bi porušili naravnega ravnovesja, seveda pa tudi to, kako njihove moči ohraniti v



Kompleks divje rastočih ekoloških in biodinamičnih rjavih morskih alg



Na voljo v poslovalnicah Sanolabor in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si

Tel.: 01 528 0333

učinkovitih izdelkih. Ničesar drugega ne počnemo, ne proizvajamo stotin prehranskih dopolnil. Preučili smo več sto vrst alg in na stotine lokacij, zdaj pa gojimo oziroma nabiramo le pet izbranih sort. Vsako šaržo preverijo neodvisni referenčni laboratoriji. Dolga leta smo ponujali le tri izdelke in smo bili usmerjeni le na to, da bi jih razvili do popolnosti. V dvajsetih letih se ni zgodilo, da bi imel kdor koli zaradi naših alg zdravstvene težave.

Zdaj celo britanska vlada prepoznava, da svoje poslanstvo jemljemo resno, zato se je odločila podpreti raziskave, kako bi lahko z morskimi rastlinami izboljšali številne prehranske izdelke in tako povečali kakovost prehrane pri celotni populaciji.

Številni zdravniki, naturopati ter drugi svetovalci uporabljajo in priporočajo naše izdelke, vse bolj pa so v uporabi tudi kot sestavina zdravih izdelkov. Za zdaj so v Sloveniji naši izdelki na voljo le v izbranih specializiranih trgovinah.

Kako ste prišli do Slovenije?

Morda se vam bo naš poslovni model zdel nenavaden, toda naš glavni kriterij pri izbiri je občutek zaupanja in povezanosti z ljudmi, s katerimi sodelujemo. Če obstaja, gre vse gladko in nemogoče postane mogoče.

Naš način delovanja je zagotovo drugačen od prevladujočih globalnih načel sodelovanja, ki temeljijo na izsiljevanju, moči in obsegu.

Zavestno ste se odločili za popolno transparentnost do potrošnikov, zato objavljate celoten prehranski profil svojih izdelkov. Zakaj je to pomembno?

Ker sami ne želimo kupovati mačka v žaklju, domnevamo, da tudi naši kupci menijo enako. Zdi se nam pomembno, da svoja spoznanja in natančne podatke o izdelkih delimo s potrošniki. In ne le z njimi. Svoja spoznanja o tem, kako je treba delati z algami, smo ponudili vsem organizacijam, ki jih to zanima: Biodinamičnem združenju (BDA), Agenciji za standardiziranje hrane, Zdravstveni fundaciji Seaweed in drugim.

Vsem je v interesu, da se vzpostavijo transparentnost in visoki standardi pri proizvodnji alg in ohranjanju okolja, zato smo veseli, da svoja doganjanja prispevamo za skupno dobro.



Vse bolezni koreninijo v črevesju

Razvoj kaskadnih fermentov

INTERVJU PRIPRAVILA: ADRIANA DOLINAR

Dr. Hans Niedermaier (1913–2003), farmacevt in prehranski kemik, je po 70 letih raziskav in razvoja na področju prehranskih dodatkov iz zdravilnih rastlin razvil edinstvene patentirane kaskadne fermente Regulat. Uspešno družinsko podjetje zdaj razvijata in vodita njegova hčerka in vnuk.

O očetovih dosežkih, pozitivnih učinkih kaskadnih fermentov na zdravje ... in o viziji podjetja Dr. Niedermaier (»Iz življenja – za življenje«) smo se pogovarjali z njegovo hčerko dr. Cordulo Niedermaier May.



Kakšen je bil odnos dr. Hansa Niedermaierja do zdravja in bolezni? Sodeč po izdelkih, ki jih je razvil, očitno ni bil klasičen farmacevt, ki bi zaupal zgolj farmacevtskim pripravkom.

Da, dr. Hans Niedermaier ni bil le klasičen farmacevt, ampak tudi prehranski kemik. Že davnega leta 1939 je imel pogum ustanoviti podjetje, s katerim je sledil svoji zamisli in viziji »naravnega zdravja«. Tako je svoje prepričanje, da se lahko telo zdravi skozi proces samozdravljenja, če ga le ustrežno podpremo, prenesel v realnost.

Kaj je dr. Hansa Niedermaierja gnalo v razvoj kaskadnih fermentov, ki spodbujajo samoozdravitvene procese telesa?

Empirične raziskave o globinskem učinku encimov v naravni medicini so dr. Niedermaierju zagotovile temeljne vpogled v funkcionalnost telesnih encimov. Ti namreč pomembno sodelujejo pri aktiviranju samoozdravitvenih moči telesa. V človeškem telesu dnevno poteka približno 30 kvadrilijonov biokemičnih reakcij, v katere je vključenih več kot 10 tisoč encimov. Encimi so osnova skoraj vseh telesnih presnovnih funkcij. Težava je v tem, da so encimi v obliki prehranskega dodatka kemično zelo veliki, zato se utegnejo končni encimi slabo vsrkati v telo. Encimi so vedno tudi organsko specifični, zato bi bilo treba v pripravek dodati ogromno količino različnih encimov, ki bi služili vsem presnovnim funkcijam. Ta problem je dr. Hans Niedermaier rešil zelo učinkovito. Namesto da bi ponudil končne encime, pripravljene za uporabo, ki pa so telesu slabo dostopni, je izumil kaskadno fermentacijo zelenjave, sadja, oreščkov in začimb, tako da je izdelek bogat tudi z osnovnimi enotami encimov. Tako predprebavljeni encimi so najmanjše encimske enote, ki jih telo zlahka vsrka in iz njih ustvarja lastne encime tam, kjer jih potrebuje. To pa pomembno vpliva na aktivacijo samoozdravitvenih moči telesa.

Kaskadni fermenti nastanejo z večkratno mlečnokislinsko fermentacijo osnovnih surovin: bio zelenjave, sadja, oreščkov in začimb. Ta postopek naj bi posnemal našo prebavo. Kako, kateri del prebave posnema, in od kod ideja o posnemanju prebave?

The | Health and Beauty Code
REGULATESSENZ
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedermaier® Pharma

Z močjo kaskadne fermentacije razpoložljivi encimi



Biolòški imunski regulator*

*Regulatpro® Bio vsebuje naravni vitamin C, ki prispeva k normalni imunski funkciji.

www.regulat-direct.com

Kaskadna fermentacija je zelo koristna za prebavo hrane in za izboljšanje dostopnosti hranil telesu. To je večstopenjski dinamični proces prebave rastlinskih surovin, ki s pomočjo treh delnih fermentacij (z mlečnokislinskimi bakterijami) posnema naravni prebavni proces, ki ob zaužitju hrane poteka v ustih, želodcu in črevesju.

Mlečnokislinsko fermentirana živila cenijo vse tradicionalne medicine in kulture.

Sirotko so svojim pacientom priporočali Hipokrat, Alfred Vogel in drugi, Kitajci pa so denimo s kimčjem (mlečnokislinsko fermentirana zelenjava) okrepili zdravje revnih slojev. V čem so kaskadni fermenti drugačni od sirotke, kislega zelja in zelnice?

Patentirana kaskadna fermentacija je eden od najboljših načinov za popolno ekstrakcijo koncentrata vitalnih snovi iz rastlin. V tem sodobnem in dinamičnem procesu razgradnje se po vzorcu narave osnovne surovine v več fermentacijskih stopnjah razgradijo na molekularno raven. Kaskadni ferment zato med drugim vsebuje močno koncentracijo fitokemikalij, ki jih rastline uporabljajo za zaščito pred bakterijami, virusi, glivami, UV-sevanjem in drugimi stres. Vsebuje rastlinske encime, ki se tako pretvorijo v majhne – osnovne – encimske gradnike. Potencialno alergene rastlinske snovi pa se preoblikujejo v nealergene oligopeptide in aminokisliline. Tako denimo tudi oreški izgubijo svoj alergijski potencial. Regulatesenca je tako tekočina, bogata z osnovnimi gradniki encimov, z več kot 50.000 fitokemikalijami, antioksidanti, s komponentami fermentnih kultur (osnovni gradniki koristnih mlečnokislinskih mikrobov) in z desnosučno mlečno kislino. V primerjavi s sokom iz kislega zelja gre pri takšnih kaskadnih fermentih za koncentrat vitalnih snovi ne le iz zelja, ampak iz vseh uporabljenih osnovnih surovin.

Dr. Niedermeier Pharma je družinsko podjetje. Dr. Cordula, ste farmacevtka in znanstvenica. Kdaj ste se pridružili očetu pri njegovem delu? Boste nadaljevali njegovo delo oziroma kakšna je vaša vizija podjetja Dr. Niedermeier?

Na začetku nisem nameravala delati z očetom.

Takoj po študiju farmacije sem ustanovila podjetje in odprla svojo lekarno – z velikim uspehom. Ampak potem je prišlo do prelomnice. Leta 2000 je družinski pes – yorkshirski terier – zbolel zaradi zastrupitve s pesticidi. Moj oče je takrat v svojem laboratoriju ravno eksperimentiral s fermentacijskimi encimi in odločila sem se, da bom psu dala 2 mililitra tega pripravka, ki ga je imenoval Regulat. Naslednji dan je pes skoraj čudežno ozdravel. Ta izkušnja me je pripeljala do tega, da sem leta 2001 prodala lekarno in prevzela podjetje svojega očeta, ki je bilo v tistem času v slabem stanju. Zaprčila sem za patent za kaskadno fermentacijo; na začetku sem se precej angažirala tudi sama ter se vozila od naturopatov do nemedicinskih zdravnikov, da bi jim predstavila Regulat. Zdaj imam 40 zaposlenih in izdelki Regulat so znani po vsem svetu. Vedno je bila osebna stvar srca, da bi čim več ljudem odprla oči, da je mogoče njihovo zdravje in lepoto ohraniti na naraven način. Vesela sem, da lahko z izdelki Regulat vsak dan ponujam zdravje in lepoto najvišjega standarda.

Lahko naštejete nekaj težav, pri katerih kaskadni fermenti Regulat dokazano pomagajo?

Regulatesenca ponuja celostno podporo telesu, ker ima dokazane imunomodulatorne, protivnetne in antioksidativne učinke. Osnovni gradniki encimov v Regulatu pomagajo pri vzpostavljanju encimskih procesov v telesu, kar se posledično odraža tudi v boljšem delovanju celičnih elektrarn in dvigu celične energije. Vse to vodi v aktivacijo samoozdravitvenih procesov. Za individualne probleme smo razvili posebne pripravke Regulat; eden od takšnih je na primer Regulatpro Arthro, ki dokazano prispeva k odpravljanju težav s sklepi. Poleg Regulatesence vsebuje pomembne vitalne snovi za zdravje hrustanca, sklepne tekočine, tetiv, vezi in fascij.

Zdaj proizvajate različne kaskadne fermente za zdravje in lepoto. Regulatpro Hialuron je denimo napitek za lepšo, mladostnejšo in bolj zdravo kožo. Je produkt vašega razvoja. Regulatesenci ste med drugim dodali veganski hialuron. Hialuron v takšni kombinaciji dokazano učinkoviteje doseže kožo kot hialuron brez Regulatesence. Zakaj?

Regulatpro hyaluron vsebuje hialuronsko kislino z visoko molekularno težo. Ker v želodcu ali črevesju nimamo hialuronidaze (encim, ki cepi hialuron), hialuronske kisline ne moremo razcepiti na manjše delce, zato je tudi vsrkavanje v črevesju omejeno. Z dodajanjem hialurona Regulatesenci se izboljša prav vsrkavanje hialurona, saj Regulatesenca deluje kot nekakšen taksi prevoznik za hialuronsko kislino iz črevesja v krvne in limfne žile. To dejstvo je dokazala tudi raziskava dr. Niedermaier Pharma GmbH. Pokazala je, da hialuronska kislina zaradi Regulatesence prehaja v črevesne celice v 2,5- do 3,5-krat večjih količinah kot hialuron brez »taksi prevoznika«. Tako hialuronska kislina uspešneje doseže območja, kjer je potrebna (koža, sklepi ...), posledično pa je seveda večji tudi njen blagodejni učinek.


Vaši pripravki so na voljo v več kot petdesetih državah sveta. Naturopati, holistični zdravniki ... so nad kaskadnimi fermenti navdušeni, vse pogosteje jih pri zdravljenju živali uporabljajo tudi veterinarji. Kako pa so jih sprejeli klasični zdravniki, ki večinoma verjamejo le farmacevtskim pripravkom in v medicino, podprto z dokazi?

Tudi tu se z razlogom kažejo pozitivni premiki. Pripravki Regulat so izdelki izjemne kakovosti. Naši poslovni partnerji poznajo, cenijo in zupajo našemu podjetju, saj slovi po preizkušenih, nadzorovanih in certificiranih pripravkih. Poleg tega dr. Niedermaier Pharma GmbH učinke pripravkov Regulat preizkuša tudi z relevantnimi znanstvenimi raziskavami. Veliko vlagamo v raziskave, kakršnih za prehranska dopolnila običajno ne opravljajo in tudi niso potrebne. Tako lahko tudi stroki postrežemo z randomiziranimi, placebo kontroliranimi in dvojno slepimi raziskavami ter z raziskavami, opravljenimi na zdravih prostovoljcih. Takšne raziskave so denimo običajne za zdravila. Tako so Univerza za tehnologijo v Münchnu, Prehranska pogodbeno raziskovalna organizacija (CRO) in testni laboratorij Bio-TeSys GmbH, Goethejeva univerza v Frankfurtu, Neodvisni raziskovalni inštitut Dermatest GmbH in številni drugi inštituti opravili že več kot 50 raziskav, ki dokazujejo, da pripravki Regulat zagotavljajo celostno podporo našemu zdravju. Najboljše marketinško orodje našega podjetja pa

je ozaveščanje o naših izdelkih »od ust do ust«. Vsak zadovoljen kupec pripravkov Regulat o učinkih, ki jih ponujajo, pove naprej. Zakaj? Ker izdelki delujejo! Ker lahko vsaka stranka pove posamezno zgodbo o uspehu! Tudi zdravniki, ki so se srečali s temi pripravki, jih denimo svetujejo za krepitev odpornosti in dvig energije. Zelo dobre izkušnje imajo na primer ljudje s sindromom razdražljivega črevesja, avtoimunskimi obolenji, metaboličnim sindromom ...

Bi lahko rekli, da uspeh podjetja Dr. Niedermaier Pharma temelji na celostnem odnosu do zdravja, upoštevanju narave in naravnih procesov, skrbi za najboljše surovine za proizvodnjo pripravkov, tradiciji, razvoju, raziskavah in znanstveno potrjenih dokazih o delovanju pripravkov Regulat?


Da, načelo našega podjetja je razvijati in proizvajati izredne izdelke, ki temeljijo na naravi, da bi lahko temeljito in v skladu s pravili narave podpirali zapletene strukture človeškega organizma.



Preverjene naravne rešitve

Odkrijte ...

- » Zakaj ste utrujeni?
- » Zakaj ste pozabljeni?
- » Zakaj vam ni do seksa?
- » Zakaj vas napenja?
- » Zakaj se počutite slabo ob vlažnem vremenu?



Priročnik vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu ter ponovno zaživeti s „polnimi baterijami“

Vse naše knjige in priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni
shop.zazdravje.net



Žaljivo preprosto, in vendar deluje

BESEDILO: SANJA LONČAR

Že pred desetletji je dr. Budwig, ki je bila tudi kvantna fizičarka in biologinja, študirala pa je tudi medicino (le da ji na tej univerzi niso dovolili diplomirati), prišla do spoznanja, da se zdravje začne v celici – in da je najbolje, da tudi težave začnemo reševati od celične ravni navzgor.

Čeprav takrat o biofotonih, celičnih mitohondrijih endogenih antioksidantih ... niso vedeli prav veliko, so njeni napotki, s katerimi je pozdravila številne rakave bolnike, še vedno zelo aktualni in učinkoviti.

Dr. Fritz-Albert Popp je naredil velik preskok s spoznanjem o tem, kako pomembni so biofotoni kot glavni upravljavci procesov v naših celicah. Če jih imate dovolj, imajo vaše celice zmogljivost vrhunskih mikroprocesorjev, če pa jih zmanjka, se celice počutijo enako, kot bi se država, ki ji je ravnokar zmanjkalo elektrike.

O pomenu biofotonov, ki izginevajo iz sodobno pridelane in procesirane prehrane, smo veliko pisali v priročniku *Resnice in zmote o soncu*.

VRNITEV K OSNOVAM

Do danes je znanje o celici veliko bolj napredovalo, in prav na tem področju so se zgodili tudi največji preboji v načinu razumevanja in odpravljanja zdravstvenih težav.

Po desetletjih vztrajanja pri gašenju simptomov in pobijanju sovražnikov v telesu se miselnost usmerja na bolj modro in trajnostno naravno krepitev celic. Če ima celica dovolj energije, se bo brez težav ubranila pred udorom virusov in težkih kovin, problematične snovi bo izrinila, DNK pa bo uspešno zavarovala ali ga po potrebi popravila. Pri tem je ključno, da je celici na voljo dovolj energije – vse drugo obvlada tudi brez naše pomoči.

To je zelo velik premik na področju zdravja in zdravljenja, ki je s sabo prinesel celo vrsto novih zdravil in prehranskih dopolnil, o katerih pogosto pišemo tudi na teh straneh.

Zanimivo je, da je za naše življenje tako zelo pomemben prav vodik – najmanjši od vseh elementov v periodnem sistemu. V svoji biološki obliki reagira s kisikom v celici ter tako ustvarja energijo in vodo. Več ko ga je, več energije imamo in vitalnejše so naše celice. Čeprav gre za preprost element, so številni raziskovalci pred njim klonili, saj so ugotovili, da ga je zelo težko spraviti v stabilno

obliko, ki bi lahko delovala v naših celicah in ohranjala svoje moči tudi v obliki pripravkov.

To je uspelo prof. dr. Georgeu D. Birkmayerju, ki je tudi patentiral biološko stabilno obliko vodika, NADH. V takšni obliki lahko vodik vpliva na tisoč procesov v telesu, predvsem pa povečuje energijo v srčnih in možganskih celicah, izboljšuje celično presnovo, krepi imunski sistem, spodbuja nastanjanje dopamina in serotonina ter aktivira Q10 in druge pomembne encime v telesu.

NESPREJEMLJIVO PREPROSTO

Pravzaprav je bilo lažje »izumiti«
dobre pripravke, kot pa ljudem razložiti, kako delujejo. V času, ko večina ljudi živi specialistične in odtujene fragmente življenja, so številni ljudje prepričani, da jim lahko pomaga le kako specifično zdravilo, ki zdravi samo točno določeno težavo, zato



KAJ SO KVANTNE METODE ZDRAVLJENJA?

Na osnovi spoznanj kvantne fizike so nastale številne metode, ki se tistim, ki ne razumeje njihovih načel delovanja, zdijo nepojasnljive in čudežne. V to skupino spadajo metode, ki temeljijo na odkritjih Nikole Tesle, različne metode vnovične povezave, nove diagnostične tehnologije ...

Intervju s Tadejem Pretnarjem, ki je posvečen tej temi, si lahko ogledate na spletnem naslovu: www.preprosto-naravno.si/za-duso/kvantne-metode-zdravljenja.

sumničavo zmajujejo z glavo, ko slišijo, da bi lahko nekaj tako preprostega, kot je vodik, naravni fermenti, voda, sonce ali olja, odpravilo tudi zelo resne težave.

Neka gospa, ki je očitno zaljubljena v svojo bolezen, mi je pred kratkim povedala, da bi »bilo žaljivo za njen razum, če bi lahko nekaj tako preprostega pozdravilo bolezen, s katero se spopada že desetletja«.

Očitno ni dovolj, da so znanstveniki prišli do novih spoznanj – če želimo imeti koristi od znanosti nove dobe, bomo morali tudi uporabniki narediti kvantni preskok v razumevanju svojih težav.

Cellergie®
NADH DIRECT

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.

www.EUBIOSA.si

Več molekul NADH je organizmu na voljo, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

- Transveno dokazano
- REAL Anti-aging BIOLOGICAL
- Patentirano Patentirano Patentirano
- Naravno Naravno

Spletni nakup: www.eubiosa.si, tel. naročila: 031 722 622. Na voljo tudi v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in ekoloških trgovinah.

OPRAVIČILO

Opričujemo se, ker smo v aprilskih tiskanih novicah objavili različico intervjuja, v kateri niso bili upoštevani popravki Gregorja Hočvarja, dr. stom. Različica s popravki je na voljo na spletni strani www.zazdravje.net.



Živeti ljubezen in spoštovanje do narave

BESEDILO: KARMEN PRAH

»Tu smo le na kratkem obisku, zato ne pozabite povohati rožic.« Ta stavek je najti na naslovnici nove revije Biobrazda, ki jo toplo priporočamo v branje. Naš napuh opominja, da smo veliko bolj minljivi, kot se nam zdi, vendar se nam vseeno ponuja neskončno priložnosti, da občudujemo stvarstvo in ga celo soustvarjamo.

Ali lahko ta stavek tudi živimo, je lahko moto poslovnega življenja? Se je sploh mogoče izogniti mlinom globalizacije, ki želijo vse zapakirati, izmeriti, ovrednotiti? Roberto Solime je človek, ki mu očitno uspeva združevati občudovanje narave, ustvarjalnost, dobrotelost in poslovne uspehe. Na mednarodnem simpoziju v Ljubljani smo ga prosili za odgovore na nekaj vprašanj, ki nam jih zelo pogosto zastavljate.

Na trgu je na voljo množica rastlinskih pripravkov. Koliko od teh je po vašem mnenju res učinkovitih? Kako naj potrošnik izbere izdelek, ki bo res deloval?

Zame kot potrošnika bi bilo najpomembnejše merilo, ali izdelek prihaja iz podjetja, ki ga tudi proizvaja

– ali pa gre zgolj za izdelek trgovskega podjetja. Pod številnimi blagovnimi znamkami namreč prodajajo izdelke podjetij, ki se ukvarjajo zgolj s prodajo. Večina teh podjetij kupuje surovine, ki so trenutno na voljo na trgu, nato pa jih le zapakirajo. Priporočal bi, naj ljudje preverijo, kako dolgo se ponudnik ukvarja s tem, kar ponuja. Gre za podjetje, ki je v resnici posvečeno zeliščarstvu, ali mu je to le dopolnilna dejavnost novejšega datuma? Izkušnje in posvečenost so ključ do visoke kakovosti izdelkov.

Kaj je pogoj za to, da bo rastlinski pripravek učinkovit? Številna podjetja delajo z dobrimi surovinami, vendar jim iz njih ne uspe ustvariti učinkovitih pripravkov. Kaj je odločilno, da na koncu dobimo učinkovit pripravek?

Pot do učinkovitega zeliščnega pripravka obsega številne korake, ki morajo biti izvedeni natančno in brezhibno. Začne se že s pridelavo rastlin, ki mora potekati popolnoma brez uporabe kemičnih sredstev, vzgajati jih je treba z veliko pozornosti in jih nabrati v natančno izbranem trenutku, ko so njihove moči na vrhuncu. Sledi proces predelave, v katerem nekateri iz rastline dobijo le delček, drugi pa veliko več. Zajeti čim več aktivnih učinkovin ter jih ohraniti tako, da daljše obdobje ostanejo stabilne, je velik izziv. Izdelki se tozadevno zelo razlikujejo. Številnih tehnologij, ki jih uporabljamo in smo jih razvili v sodelovanju z vrhunskimi znanstveniki, redna proizvodnja drugih ponudnikov sploh ne pozna. Tako denimo rastline sušimo na zelo poseben način, pri temperaturah, ki nikoli ne presežejo 28 °C, vodo, ki jo pri tem »izdihajo«, pa shranimo in jo uporabimo v nadaljnjih fazah pridelave. Naši ultrazvočni izvlečki in absoluti omogočajo zajem skorajda vseh snovi v rastlinah, kar seveda vpliva na njihovo učinkovitost. Na razlike med izdelki vplivajo tudi recepture. V recepturi se odraža, kako snovalec izdelka razume posamezno težavo.

Vaša proizvodna stavba je vse od temeljev pa do strehe projektirana po zelo posebnih načelih. Kaj je v njej posebnega? Zakaj menite, da je treba za predelavo rastlin ustvariti tako posebne razmere?

Naša bioharmonična hiša je zelo natančno projektirana in dejavno prispeva h kakovosti izdelkov. Še pred začetkom gradnje so geologi

pregledali tla, tako da smo lahko nevtralizirali vse negativne energijske točke, Hartmanove voze in podobno. Stene so iz naravnih materialov in imajo zračne prehode, tako da lahko stavba diha. Pri vseh dimenzijah smo upoštevali pravilo zlatega reza, najpomembnejši procesi pa potekajo pod našo stekleno piramido, ki je najbrž prva te vrste v Italiji. Zelo smo pozorni, da rastline pridelujemo in hranimo v okolju, ki je v harmoniji z njihovo energijo.

Tisti, ki poznajo vaše preparate, pravijo, da imate zelo redek talent: da čutite, katere rastline se ujemajo. Tudi uporabniki pritrjujejo, da gre za nadvse učinkovite kombinacije. Na osnovi katerih spoznanj določate svoje mešanice in sklepate o tem, kako bodo delovale v sinergiji?

Harmoničnost je odvisna od izbranih rastlin in njihovih pravilno zasnovanih deležih. Če so pripravki harmonični in pripravljeni v harmoničnem okolju, bodo brez težav delovali sinergijsko in v resonanci z našimi celicami.

Že od otroštva je bila moja radovednost v zvezi z naravo neskončna. Hodil sem po poljih in gozdovih, se učil od narave in tudi od tradicionalne modrosti. To znanje nenehno poglobljam in ves čas raziskujem, katere kombinacije bodo najboljše odgovorile na zdajšnje potrebe ljudi.

Nekateri vam pravijo Hildegarda zdajšnjega časa. Verjetno ne le zato, ker ste bili, tako kot ona, v dobrih odnosih s papežem, ki vam je celo podelil viteški naslov. S čim ste si prislužili ta vzdevek?

Ta vzdevek so mi naredili moji slovenski prijatelji. Nikakor pa se ne primerjam s to izjemno žensko, ki nam je zapustila ogromno zapuščino medicinskega in botaničnega znanja. Moj prispevek je veliko skromnejši, vendar si prizadevam delati dobro ter v korist ljudi, družbe in širše skupnosti, katere del sem.

Papežovo priznanje, ki ga omenjate (*Cavaliere di Gran Croce – vitez velikega križa*), sem dobil za naš altruizem ter angažiranost pri različnih oblikah pomoči osebju in verskim ustanovam ter reševanju umetniške dediščine v deželi Reggio Emilia.

Pogosto prihajate v Slovenijo, kjer ste že večkrat predavali in vodili seminarje. Predavate tudi v Italiji. Opažate kakšne razlike v občinstvu? V načinu razumevanja rastlin?

Počaščen sem, ko vidim, kako veliko zanimanje za poglobljanje znanja na tem področju vlada v Sloveniji. Vsakič znova sem presenečen nad pozornostjo in izobraženostjo občinstva. Tudi zame so tovrstna srečanja velik izziv.

Na mednarodnem simpoziju v Ljubljani ste predavali o uporabi kolostruma pri odpravljanju raznovrstnih težav. Katere so prednosti kolostruma za sodobnega človeka in kakšne so vaše izkušnje? Za kaj ga je najboljše uporabljati?

Kolostrum je osnovna snov, naravno oblikovana »prva hrana«. To je tekočina, ki jo proizvajajo sesalci za svoje novorojenčke. Ne smemo ga zamenjati z mlekom, kajti kolostrum le pripravlja teren zanj. Imunski in rastni faktorji, protimikrobne snovi in hranila zagotavljajo, da bo novorojenček varen pred boleznimi in da se bo nemoteno razvijal. Od te snovi imajo veliko koristi tudi starejši, saj gre za superživilo, ki gradi, popravlja, krepi ter obnavlja imunski sistem, prebavila, vezivna tkiva in kožo. Prav zato je uporaben pri zelo širokem spektru težav. Sam sem se največ ukvarjal z učinki kolostruma na kožo in sluznice. V sodelovanju z zdravniki in s številnimi zdravstvenimi ustanovami smo odkrili odlične načine njegove uporabe pri vnetjih in poškodbah kože, opeklinah, ranah, urezninah, hemoroidih ter želodčnih in črevesnih težavah.



MEMORY za krepitev spomina

Do vrhunskih umskih sposobnosti ob pomoči rožmarina, ovs, azijskega vodnega popnjaka, sibirskega ginsenga (eleverokok) in ginka bilobe. Mladim pomaga do boljših rezultatov pri izpiti, za starejše pa je dobra naložba za kakovostno staranje.

SOLIMÈ La tradizione erboristica

medi VITAL

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, drugih specializiranih trgovinah ter v Medivitalu (Dunajska cesta 111, Lj.) in v ZD Medvodve.



V čem je skrivnost uspeha prehranskih dopolnil Viridian Nutrition?

INTERVJU PRIPRAVILA: DIANA VLAHINIČ

Viridian Nutrition je večkrat nagrajena vodilna znamka etičnih prehranskih dopolnil, ki je na voljo v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano. Pogovarjali smo se z ustanoviteljico podjetja Viridian Nutrition, Cheryl Tallon.

Cheryl, prosim, povej nam kaj več o sebi. Kako se je začela tvoja pot?

Pri 21 letih sem začela delati v zdravih trgovinah, tri leta pa sem bila tudi urednica revije *Natural Food Trade*, kjer sem v okviru svojega dela obiskovala in pisala o specializiranih dobaviteljih zdravih izdelkov iz vsega sveta. Zaljubila sem se v podporo, ki so jo zdrave trgovine z izobraževanjem in s prijaznostjo do kupcev ponujale ljudem. Zdravje je najpomembnejši vidik našega življenja, nič ni bolj ključno za srečo, kot je naše zdravje.

Kako te je tvoja pot pripeljala do ukvarjanja s prehranskimi dopolnili?

Kot novinarka sem se vse bolj zavedala vse številnejših dokazov, ki so podpirali uporabo prehranskih dopolnil pri mnogih zdravstvenih težavah, pri svojem delu pa sem tudi opravila intervjuje s številnimi dobavitelji in raziskovalci v tej industriji. To je postalo močno področje mojega osebnega interesa, ki me je pripeljalo na področje industrije naravnih izdelkov. Ponudili so mi mesto direktorice trženja v vodilnem, vendar družinsko vodenem ameriškem podjetju, ki proizvaja prehranska dopolnila, v katerem sem ostala osem let.

Kako se je začela zgodba tvojega podjetja Viridian Nutrition?

Vitaminsko podjetje, v katerem sem delala, se je prodalo močni farmacevtski multinacionalki. Zaradi svoje trdne predanosti naravnim izdelkom in nasprotovanja testiranju na živalih sem vedela, da v tem podjetju ne morem več ostati, zato sem takoj dala odpoved. Naslednje leto sem preživela med raziskovanjem različnih dobaviteljev surovin, nato pa smo decembra leta 1999 odprli Viridian Nutrition in ponudili 24 prehranskih dopolnil. Zdaj imamo v ponudbi več kot 200 prehranskih dopolnil, skupaj z vitamini, minerali, rastlinskimi izvlečki, napitki, zelišči, prehranskimi olji, tinkturami in balzami.

V čem se Viridian razlikuje od drugih znamk prehranskih dopolnil?

Ključne lastnosti Viridiana so čistost, dobrotelost in okolje (varstvo). To so trije stebri, na katerih je bil ustanovljen Viridian in ki še naprej ostajajo ključni stebri naše filozofije. To pomeni sledljivost semen od začetnega vira do recikliranja, nikakršnega testiranja na živalih pri nobeni od uporabljenih sestavin, neuporabo GSO, obsevanja in pomožnih sestavin, 100-odstotno aktivne sestavine, počasno proizvodnjo, utemeljeno na kakovostnih raziskavah, in 100-odstotno zagotovilo o učinkovitosti. Štirideset odstotkov naših izdelkov je tudi certificirano ekoloških, za otroke ter za okoljevarstvene in druge izbrane dobrotelne organizacije pa smo donirali več kot 300.000 britanskih funtov.

Lahko na praktičnem primeru pripravka opišete, v čem je prednost počasne proizvodnje

na osnovi kakovostnih raziskav in kaj pomeni 100-odstotno zagotovilo učinkovitosti?

Vsa prehranska dopolnila Viridian so oblikovana v skladu z zahtevnimi standardi, ki temeljijo na dokazih kliničnih raziskav o učinkovitosti nutrientov (hranila) v izbranih oblikah in ustreznih količinah, ki jih nato uporabimo v svojih izdelkih. To pomeni, da imamo popolno zaupanje v svoja prehranska dopolnila in da lahko ponudimo 100-odstotno jamstvo, da bodo ob primerni uporabi doseženi pričakovani rezultati. Primer: vemo, da je za izvajanje učinkovite probiotične terapije potreben vnos vsaj 1 milijarde probiotičnih bakterij na dan, zato vsi probiotiki Viridian vsebujejo najmanj 1,5 milijarde klinično sledljivih bakterij na kapsulo. Naš visoko potencirani B₁₂ vsebuje 1000 ug vitamina B₁₂ v dveh aktivnih oblikah, ki uspešno dvigujeta raven vitamina B₁₂ v telesu, kar so potrdile tudi raziskave.

Počasen proizvodni postopek uporabljamo tudi zato, da se izognemo potrebi po uporabi pomožnih snovi, kot je magnezijev stearat, poceni vezivno sredstvo, ki je v rabi pri prehranskih dopolnilih. To pomeni, da imajo naša prehranska dopolnila res »čiste deklaracije« in vsebujejo 100-odstotno aktivne sestavine.

Kakšni sta filozofija in vizija Viridiana?

Filozofija Viridiana obsega brezkompromisno predanost oblikovanju učinkovitih in etičnih izdelkov za zdravje, izobraževanje specializiranih trgovcev in izmenjavo naših zgodb z zgodbami tistih, ki jim je enako mar, kot je nam. Naša vizija je zgraditi ugled in vpliv sektorja naravnih izdelkov v očeh javnosti, pa tudi v očeh medicinskega poklica in regulatornih organov, da bi tako zagotovili varno prihodnost gibanja komplementarnega zdravja.

Kaj želite doseči z Viridianom? Kaj je vaš cilj?

Poslanstvo Viridiana je, da pomagamo ljudem doseči njihove ambicije v zvezi z zdravjem. Nekateri ljudje želijo zmagati v triatlonu, medtem ko želijo drugi preprosto samo živeti brez bolečin. Prek zdrave hrane in izbire življenjskih navad ter skrbno izbranega programa prehranskih dopolnil je te zdravstvene ambicije mogoče ne samo doseči, ampak tudi preseči. Nikoli ne podcenjujte moči hrane, saj ima ta moč, da zgradi temelje dobrega zdravja ter celo izboljša resna in kronična zdravstvena stanja, kot so bolezni srca in diabetes.

Cheryl, kakšno je tvoje sporočilo svetu?

Bodite prijazni in bodite hvaležni.

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Saccharomyces boulardii

ZA ZDRAVO MIKROBIOTO NA POTOVANJIH



ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO

Na voljo v trgovini in spletni trgovini OrCa v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije: tel / 01 23 21 655**



Ko te konoplja prevzame!

BESEDILO: DARJA IN DEJAN BATISTA

KAKO SMO ZAČELI?

Podjetje BioMons 1, d. o. o., sva ustanovila pred desetimi leti, vendar to ni začetek najine poti, saj sva prvo obrt odprla že davnega leta 1989. Od takrat pa do zdaj se je nabralo ogromno izkušenj, ki jih zdaj s pridom uporabljava tudi na področju ozaveščanja o številnih potencialih konoplje za zdravje in bivanje. Leta 2009 sva se namreč nključno spoznala z učinki konoplje na zdravje. V širšem krogu prijateljev in družine sva na zahtevnem bolezenskem primeru spoznala konopljo in njene koristi. Konoplja in njen zdravilni vpliv na človeka sta naju prevzela do te mere, da sva se naslednjih sedem let podrobno posvečala temu področju. V Sloveniji sva se najprej povezala z Inštitutom Zelena direktiva iz Maribora, kjer sva pridobila znanje, vse potrebne instrumente in galenski laboratorij; lastno bio konopljo smo gojili na botaničen način. Tako sva se spoznala z vsemi postopki – od sejanja do izdelave pripravkov iz konoplje. Razvijala sva idejo o ciljnih izdelkih, ki bi pomagali pri različnih zdravstvenih težavah. Žal se je v Sloveniji po uradni poti zelo težko lotiti samostojne proizvodnje konopljinih pripravkov in tako sva se odločila, da se raje poveževa s priznanim podjetjem s tega področja.



KAKO SMO IZBRALI KAKOVOSTNO PODJETJE ZA CBD-PRIPRAVKE?

Preden sva se odločila za sodelovanje s katerim od vodilnih priznanih proizvajalcev konopljinih izdelkov za zdravje, sva v dveh letih prekrižarila dobršen del Evrope, obiskala kar nekaj strokovnih sejmov in konferenc, pregledala in preučila številna podjetja ter tako pridobila veliko informacij. Za podjetje Cannabis Pharma, s.r.o., iz Češke sva se odločila zaradi njihove več kot dvanajstletne tradicije pri razvoju izdelkov, zagotavljanja najvišje možne kakovosti, standardov HACCP in GMP, najboljšega evropskega znanja na tem področju in predvsem zaradi inovativnega pristopa pri izdelavi pripravkov iz konoplje z najodobnejšimi postopki. Prvi izdelek iz konoplje v srednji Evropi, ki mu je uspelo priti na police lekarn, je bila njihova linija zdravilne kozmetike iz konoplje, imenovana Canaderm. Po več letih razvoja je nastala še inovativna linija CBD-pripravkov – CBDex Konoplja brez recepta, ki so jo, že preizkušeno, plasirali na trg leta 2015. Podjetje te izdelke razvija in jih uspešno trži po vsej Evropi in v ZDA.

Povezava z omenjenim podjetjem je bila prelomna, saj sva šele z njihovo pomočjo prišla do resnično čistih in kakovostnih izdelkov. Vsi izdelki so izdelani na Češkem, po lastnih, izvirnih recepturah, ki so plod raziskav znanstvene ekipe. Pri proizvodnji uporabljajo najnovejše naprave, znanje in dognanja ter izpolnjujejo stroge standarde, ki veljajo na področju pridelave in predelave konoplje. Vse izdelke so odobrili pristojni organi in so certificirani za prodajo v EU. So tudi solastniki podjetja CBDepot, s.r.o., kjer pridobivajo najkakovostnejše surovine za izdelavo preparatov. Veliko vrednost pomeni tudi sodelovanje s celotnim strateškim timom, ki z znanstvenim pristopom podpira razvoj. Posebej velja omeniti doktorja organske kemije Jana Storha in Zuzano Škodovo, dr. med., ki je tudi homeopatinja in je bila v letih 2001–2007 predsednica češkega zdravniškega homeopatskega društva.

KAKŠNA JE NAŠA VIZIJA?

Vizija podjetja BioMons 1 ni samo v tem, da želi ljudem ponuditi naraven, učinkovit in človeku

prijazen CBD-pripravek, ki olajša marsikatero težavo in poveča kakovost življenja, ampak tudi v tem, da bomo sčasoma ljudem predstavili vse koristi konoplje (kako jo lahko s pridom uporabljamo v domačem okolju, kako jo vzgojijo in kaj vse lahko iz nje naredijo). Zato se tudi zavzemava za čimprejšnjo rešitev kaosa, ki vlada na zakonodajnem področju (ne samo pri nas, temveč povsod po svetu), dekriminalizacijo konoplje in takšno regulacijo, ki bo ljudem dopuščala, da bodo lahko sami zasadili in se odgovorno oskrbovali z dobrotitmi te čudovite rastline. Pomemben del vizije podjetja je torej vnovična izgradnja celostnega odnosa do konoplje. V ta namen sva se povezala tudi z vseslovenskim projektom *Skupaj za zdravje človeka in narave*, kjer s predavanji, literaturo in osebnimi stiki širšo javnost in stroko ozaveščamo zlasti o pomenu CBD-pripravkov.

KAKŠNO JE NAŠE NAJPOMEMBNEJŠE SPOROČILO ŠIRŠI JAVNOSTI?

Ljudem želimo sporočiti, kako pomembno je, da smo v ravnovesju. Dandanes smo zaradi negativnih vplivov iz okolja in nepravilnega življenjskega

IMATE VPRAŠANJA O UPORABI CBD?

Vas zanima, kateri pripravek CBDEX je za vas najustreznejši?

Pokličite na telefonsko številko (040) 614 617 ali pišite na e-naslov info@biomons.com in preverite, kdaj bodo v vaši bližini potekali brezplačni individualni posveti o pripravkih CBDEX.



sloga preveč izpostavljeni izčrpanosti, tako telesni kot duševni. Kadar smo v ravnovesju, nam gre vse bolje od rok, to je povsem preprosto, in pri tem nam konoplja s svojim neprecenljivim tradicionalnim znanjem daje steber moči, da lažje uresničimo svoje cilje. Predvsem za starejše je zelo pomembno dejstvo, da lahko s konopljinimi pripravki dvignejo kakovost življenja na višjo raven, saj tako podprejo ravnovesje gibalnega in nevrološkega sistema ter se s tem uspešno izogonej neurodegenerativnim in tudi številnim drugim spremembam (Več o tem na www.zazdravje.net.)



Tisočletna tradicija narave!

CBDEX

Edinstvena linija izdelkov, 100% naravni in legalni izdelki iz konoplje z aktivnim kanabidiolom CBD!

KONOPLJA BREZ RECEPTA!



Ko želimo podpreti RAVNOVESJE!

Obiščite nas na Primorskem sejmu v Kopru, od 25.5. do 27.5.2018.



TINCTURA CBDex DEPREMA – inovativni prehranski dodatek iz čistega izvlečka konoplje, z min 200 mg kanabidiola (CBD) in vitamini C in D, primeren za dopolnitev prehrane v primerih psihične izčrpanosti in prekomernega stresa.
INHALE CBDex DEPREMA naravna inhalacijska tekočina.

TINCTURA CBDex NEURO - inovativni prehranski dodatek iz čistega izvlečka konoplje, z min 500 mg kanabidiola (CBD) in vitamini C, D in E, primeren za dopolnitev prehrane v primerih živčne izčrpanosti.
INHALE CBDex NEURO naravna inhalacijska tekočina.

Prodajna mesta: izbrane specializirane trgovine in v vseh trgovinah



Sanolabor

po Sloveniji.

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com ali na tel.: 040 614 617 ter na el. pošti: info@biomons.com

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prireja-
jo različna društva in organizacije iz vse Slovenije.
Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali
kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev,
se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načel-
lom, za katera si prizadevamo v projektu Skupaj za
zdravje človeka in narave.



Za lažje razlikovanje smo vse dogodke,
ki potekajo v naši organizaciji ali z našim
sodelovanjem, označili s kompasom.

SREDA, 2. MAJ

KNEIPPOVA BOSONOGA POT IN OBLIVI

**Laze v Tuhinju, Terme Snovik,
Snovik 7, od 16. do 17. ure**

Predstavitve Kneippove poti za bosonogo hojo in
Kneippovih oblivov.

Informacije: Martina Klodič, (01) 834 41 09,
events@terme-snovik.si.

PETEK, 4., TER SOBOTA, 5. IN 12. MAJ

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (petek) od 15.30 do 17.30
Maribor, (sobota) od 9.30 do 11. ure
Celje, (sobota) od 13. do 14. ure
Novo mesto, (druga sobota) od 9. do 10. ure

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami
slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem do-
stopne, kmet pa je za svoje delo pravično popla-
čan. Več na: www.zelenikrog.si.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.

SOBOTA, 5. MAJ

KREATIVNO IMPROVIZIRANO MUZICIRANJE

**Sela na Krasu, Sela na Krasu 52,
Čebelarška kmetija Ladi, ob 10. uri**

PONOVITVE: 12., 19. in 26. MAJ

Glasbena govorica, ki sprošča in povezuje, je pri-
rojena vsakemu človeku. Ustvarjanje lastne glasbe
s preprostimi inštrumenti odpira pot v naš ču-
stveni in nezavedni svet ter tke pristnejše odnose
med ljudmi. Informacije: (041) 710 764.

TOREK, 8. MAJ

REŠEVANJE PROBLEMOV NA VRTU

**Celje, Šola za hortikulturo in vizualne
umetnosti – nekdanja Vrtnarska šola,
Ljubljanska cesta 97, ob 18. uri**

Predavala bo Fanči Perdih. Tema: plodovke, vse o
paradižniku, sveža zelenjava z domačega vrta in
odgovori na pripravljena vprašanja.

Informacije: (051) 394 494.

Prireja: Društvo Ajda Štajerska.

SREDA, 9. MAJ

NARAVNO HUJŠANJE OB POMOČI TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30**

Z upoštevanjem nasvetov, ki jih boste slišali na
predavanju, boste lahko v poletje zakorakali z
manj kilogrami, in kar je še pomembneje: z do-
brim počutjem in veliko energije.

Informacije: Vitalina – natura trgovina, (030) 223
366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

SREDA, 9. MAJ

VRTIČKANJE TER IZMENJAVA IZKUŠENJ IN SEMEN

**Praše, Skupni vrt v Prašah pri
Mavčičah, od 16. do 19. ure**

PONOVITVE: vsako sredo

Pripravili bomo zemljo za setev, sejali rastline,
zalivali, okopavali in nabirali sadove. Med delom
bomo izmenjevali izkušnje, po delu pa semena.

Informacije in zemljevid: www.sorskopolje.si.

PETEK, 11. MAJ**ČEBELJI SVET BO SRKAL MED
– STRAŽIŠKA TRŽNICA****Stražišče pri Kranju, Baragov trg**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica, obarvana s predstavitvami čebelarjev. Prevzem naročil skupinskega nakupovanja. Ponudbe: kranj.nakupujmoskupaj.si.

Informacije: www.sorskopolje.si.

SOBOTA, 12. MAJ**8. MAJSKI SEJEM RASTLIN****Hoče, Pivola 90a, od 9. do 17. ure**

Na strokovnih predavanjih boste izvedeli novosti o rastlinah in o načinih pridelave zdrave hrane. Poleg prodajnih stojnic, kjer boste lahko kupili sadike, semena, knjige Projekta Skupaj za zdravje človeka in narave ter leseni nakit Woohoo, bodo na vrtu potekale tudi spremljevalne dejavnosti za otroke in odrasle. Informacije in odrobnejši program: <http://botanicnivrt.um.si/>

SOBOTA, 12. MAJ**VODEN OGLED TEMATSKEGA
ZELIŠČNEGA VRTA****8353 Kapfenstein, Gartenbau Wagner,
Gutendorf 36, ob 15. uri**

Vrt je lep primer trajnostnega oblikovanja brez kemije. Ogledali si bomo tematske koticke, ki ponujajo pestre zasaditve izbranih rastlin, med njimi tudi redke, ogrožene in zaščitene rastline.

Prispevek: prostovoljni prispevek.

Prيرهja in vodi: Klavdija Šalamun, (031) 275 966. klavdija.salamun@cebeljiraj.si, <http://www.gartenbauwagner.at>.

**NEDELJA, 13. MAJ****ZDRAVI V NARAVI
- KNEIPPOV DAN****Laze v Tuhinju, Terme Snovik, Snovik 7**

celodnevni dogodek na katerem boste doživeli knajpanje kot zaokroženo celoto petih elementov: hidroterapije, telesnega gibanja, zdrave prehrane, uporabe zdravilnih zelišč in pomena urejenega življenjskega sloga v družbi Sanje Lončar. Natančni napovednik preberite na www.zazdravje.net po 8. maju.

**TOREK, 15. MAJ****IZGOREVANJE IN IZGORELOST****Mozirje, Osrednja knjižnica Mozirje,
Hribernikova ulica 1, ob 19. uri**

Izgorevanje je procesna posledica delovanja, izgorelost pa njegova končna, bolezenska posledica. Nasprotje izgorevanja in izgorelosti je vedno SOdelovanje. Moč SOdelovanja temelji na primarnem odnosu, ki odraža zrcalno sliko odnosa do sebe. Če namreč SOdelujem sam s sabo, je izpolnjen pogoj za sodelovanje z vsem, kar me obdaja. Na predavanju bomo praktično primerjali poti delovanja in SOdelovanja. Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.

Prيرهja: Združenje za obuditev celostnega človeka, Osrednja knjižnica Mozirje in Gasilsko društvo Mozirje.

SREDA, 16. MAJ**KNEIPPOVA ZELIŠČA****Laze v Tuhinju, Terme Snovik,
Snovik 7, od 18. do 19. ure**

Predstavitve zelišč po Kneippu in ogled zeliščnega vrta. Informacije: Martina Klodič, (01) 834 41 09, events@terme-snovik.si.

SREDA, 16. MAJ**SEKEM – ČUDEŽ V PUŠČAVI****Ljubljana - Dobrunje, Zadržni dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 20. uri**

Predavanje dr. Maje Kolar, sodelavke Biotehniškega centra Naklo in Sekcije za kmetijstvo Goetheamun v Švici. Predstavitve celotnega projekta Sekem v Egiptu, kjer so z biodinamičnim

kmetovanjem oživili puščavo. Prispevek: zaželen prispevek v znesku 3 €. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 16. MAJ

ZAJTRK, PRESKOČITI GA – DA ALI NE?

Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30

Ali je res, da mora biti zajtrk naš glavni obrok? Raziskave kažejo, da tako tisti, ki preskočijo zajtrk, kot tisti, ki preskočijo večerjo, živijo dlje in so bolj zdravi.

Informacije: Vitalina – natura trgovina, (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 18., SOBOTA, 19. IN 26. MAJ

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Vsebina in lokacije enake kot 4. maja.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.

OD PETKA, 18., DO NEDELJE, 20. MAJA

7. DNEVI ODPRTIH VRAT NA VRTU ZDRAVILNIH RASTLIN

Dol pri Ljubljani, Osredke 45, ob 10. in ob 17. uri

Vodeni ogledi vrta, svetovanje in prijava na delavnice. Možen nakup izdelkov in presežnega sadilnega materiala. Vodi: Sabina Grošelj, prof.

Prispevek: brezplačno. Informacije: (031) 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com.

SOBOTA, 19. MAJ

BIODINAMIKA, PRAKTIČNI DEL

Izkop biodinamičnih preparatov, priprava preparata iz rmana.

Lokacije:

- » Tabor 22, Kmetija Lukman, ob 15. uri
Informacije: (051) 394 494.

- » Žiže 66, Vrt Majnika, ob 15. uri
Informacije: (031) 342 107.
- » Rogaška Slatina, Izletniška 12, ob 16. uri
Informacije: (031) 643 312.

Prireja: Društvo Ajda Štajerska.

SOBOTA, 19. MAJ

STROKOVNA EKSKURZIJA V PREKMURJE

Ogledi ekološke in Demeter kmetije Kasaš v Dolini pri Lendavi ter Centra Rudolfa Steinerja in rojstne hiše Rudolfa Steinerja v Donjem Kraljevcu na Hrvaškem.

Prijave in formacije: (041) 948 336, monika.brinsek@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.



NEDELJA, 20. MAJ

MEDENI DAN OB SVETOVNEM DNEVU ČEBEL

Malečnik, Posestvo Sončni raj, Vodole 2, celodnevno dogajanje od 10. do 18:30

(Dostop na lokacijo je mogoč samo z organiziranim brezplačnim prevozom s parkirišča nakupovalnega centra Europark v Mariboru, peš ali s kolesom. Prvi avtobus bo izpred Europarka odpeljal ob 9. uri, nato pa vsake pol ure. Zadnja vožnja: ob 18.30 v smeri Europarka.)

Prispevek: vstop na prireditev je brezplačen, plačljive pa bodo posamezne delavnice in predavanja, na katera se je treba obvezno prijaviti na spletnem naslovu www.medenidan.si.

Za hrano in pijačo na dogodku bo poskrbljeno: kuhal bo MasterChef Slovenije Darko Klemen.

Predstavile se bodo tudi številne slovenske kmetije. GOSTJE:

- » Sanja Lončar: Medeno zeliščarstvo,
- » Metka in Tina: Zeliščna kozmetika,
- » Master Chef Slovenije Darko Klemen: Kulinarične mojstrovine z medom,
- » Dušan Donko: Fengšuj v naravi,
- » Matic Vizjak (Čili Frik): Čili in med v vsakdanjem življenju,
- » Ana Vovk Korže: Samooskrba,

» Glasbeni gostje: Branka Božič, Živa voda in tolkalska skupina Djembabe.

Več o bogatem program za otroke in odrasle si preberite na spletnem naslovu www.medenidan.si.

Informacije: Bogdan Mak, (051) 472 554, bogdan@sonce.je.



SREDA, 23. MAJ

SAMOOSKRBA V KRIZNI SITUACIJI

**Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova 5, ob 19. uri**

Krizna situacija se lahko pojavi vsepovsod v: družini, partnerstvu, podjetju, družbi, državi, svetu. Kaj krizna situacija sproži v posamezniku in kako jo lahko obvladamo celostno? Mnogi krizno situacijo obvladujejo tako, da sta njihova shramba in klet ves čas polni hrane, sanitetnih pripomočkov, zdravil, goriva ... pozabijo pa na najpomembnejše – na oskrbo sebe. Predava Rajko Škarič.

Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 23. MAJ

ZDRAVE SLADICE PO KNEIPPU

**Laze v Tuhinju, Terme Snovik,
Snovik 7, od 16. do 17. ure**

Predstavitve zdravih sladice po Kneippu.

Informacije: Martina Klodič, (01) 834 41 09, events@terme-snovik.si.



SREDA, 24. MAJ

KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM ŠČITNICE?

**Škofljica, Dom starejših Škofljica,
Ob potoku 11, ob 19. uri**

O tem, da vse bolezni koreninijo v črevesju, je govoril že Hipokrat. Torej lahko tudi vzroke težav s ščitnico iščemo v črevesju ali, natančneje, v črevesni flori. Vabljeni na predavanje, na katerem bomo razkrili, kako je ravnovesje oziroma neravnovesje

črevesne flore povezano z zdravjem ščitnice in kaj najbolj ruši to občutljivo ravnovesje mikrobov. Posledice porušene črevesne flore namreč niso le prebavne motnje (zaprtje, napihovanje, driske, vetrovi ...), ampak sežejo veliko dlje. Predava Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

PETEK, 25. MAJ

JOK – DOJENČKOVO SREDSTVO KOMUNIKACIJE

**Kranj, Mestna knjižnica,
Gregorčičeva 1, ob 10. uri**

Zakaj dojenčki sploh jokajo in kaj nam želijo povedati? Na srečanju bomo govorili o tem, katere so najuspešnejše pomiriltvene strategije in kako razberemo, kaj nam otrok z jokom želi povedati.

Informacije: info@mamazofa.org. Dogodek sfinancira MOK.

Prireja: Združenje Naravni začetki.



SOBOTA, 26. MAJ

ZAČIMBNA DELAVNICA: MOJ OTROK NE MARA ZELENJAVE! KAJ PA ZDAJ?

Šentjernej, od 9. do 12. ure

Začimbe krepijo umske sposobnosti, ščitijo pred virusi, bakterijami in alergijami, vsebujejo nekajkrat več antioksidantov kot najbolj zdrava zelenjava in nam ponujajo še veliko več. Spoznajte, kako z začimbnimi triki nezdrave jedi spremeniti v zdrave in slastne. Delavnico vodi Sabina Topolovec, avtorica knjige Zdravilna moč začimb za otroke in mama dveh otrok. Prijave in dodatne informacije: sabinatop@gmail.com.



SOBOTA, 26. MAJ

ZAKAJ JE TREBA SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?

**Koper, Primorski sejem, Arena Bonifika
(predavalnica v 1. nadstropju), od 11. do 12.30**

Zaradi izgube odnosa do njenih zdravilnih potencialov konopljo že desetletja preganjajo. Samo z vrnitvijo ustreznega odnosa do te izredno koristne rastline bomo lahko deležni tudi njenih blagodejnih oziroma zdravilnih učinkov. Predavata Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Skupaj za zdravje človeka in narave.



SOBOTA, 26. MAJ

ZDRAVILNE MOČI CVETLIC

Bresternica pri Mariboru, Kmetija Žunko. Srednje 17, od 10. do 17. ure

Če hranimo le hladni razum, ne smemo biti presenečeni, da – podobno kot plevel – izpodriva vse naše druge dele. Če tudi sami čutite, da potrebujete več čuječnosti, senzibilnosti, miline v duši ... začnite hraniti tudi ta del sebe. Cvetovi so odlična hrana, ki jo potrebujemo predvsem naše subtilno telo. Le zakaj bi ga pustili lačnega, če pa nam je na dosegu rok toliko cvetov?

Sanja Lončar bo poskrbela, da boste spoznali več kot petdeset cvetov različnih rastlin, ki jih lahko uživamo, shranjujemo in si z njimi na različne načine pomagamo.

Vida vas bo presenečala z okusi cvetja, o katerih se je učila pri Jeleni de Belder. Posebna pozornost bo namenjena vrtnicam. Prispevek: cena seminarja znaša 55 € ter obsega zajtrk, kosilo, sladico, pokušine in delovno gradivo.

Informacije in prijave: (041) 770 120 (med 9. in 12. uro), delavnicessz@gmail.com.



NEDELJA, 27. MAJ

9. FESTIVAL ZDRAVILNIH RASTLIN

Prevalje, pod Štoparjevimi mostom, »piknik plac Štopar« pri Prevaljah

Razstava zdravilnih rastlin, vodeni ogledi na terenu, pokušine, delavnice, predavanja prof. Štefana Kebra, zeliščarice Magdalene Bruder in Sanje Lončar, izmenjava sadik zelišč, semen, zdravilnih rastlin in pripravkov.

Informacije in urnik programa: www.zazdravje.net (po 20. maju). Prireja: Društvo Povoječek. Prevalje.

SREDA, 30. MAJ

100-ODSTOTNO NARAVNO BARVANJE IN NEGA LAS

Koper, Trgovina Kalček, Ljubljanska cesta 3, ob 17.30

Ste vedeli, da 100-odstotno naravne barve trajno prekrivajo sive lase in so hkrati najboljši negovalci, saj jim dajejo volumen, prožnost, svilnat otip in čudovit lesk? Po delavnici boste deležni tudi individualnega svetovanja. Delavnico vodi Sonja Velikanje. Prispevek: brezplačno.

Informacije in obvezna prijava: (040) 340 667, info@etnobotanika.eu.



SOBOTA, 2. JUNIJ

5. FESTIVAL ZDRAVJA

Ljubljana, Gospodarsko razstavišče, od 9. do 17. ure

Lekarna Ljubljana pripravlja že 5. Festival zdravja. Program je namenjen vsem generacijam obiskovalcev, ki bodo lahko preverili svoje zdravstveno stanje z brezplačnimi meritvami (meritve krvnega tlaka, holesterola, glukoze, CO₂ v izdihanem zraku, venskega pretoka in kostne gostote, pregled kože ...) ter se z magistri farmacije in drugimi strokovnjaki posvetovali o različnih težavah.

Predstavili bodo preventivne dejavnosti ter izdelke za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, na voljo bodo tudi delavnice za otroke, gibalne dejavnosti, kotiček z zdravo prehrano ... Svoje dejavnosti s področja zdravja in tudi z drugih področij bodo na stojnjah predstavila različna društva in organizacije.

Velik poudarek bo namenjen tudi strokovnim predavanjem. Sanja Lončar bo imela predavanje z naslovom Naravne rešitve za možgane, ki bo ob 10. uri v Marmorni dvorani.

Vstop je prost. Vabljeni na 5. Festival zdravja!



TOREK 5. JUNIJ

ZDRAVILNA SINERGIJA VINA IN ZELIŠČ

Divča, Belajeva domačija, Kačiče
- **Pred, od 17. do 21. ure**

Že pred tisočletji so vinski izvlečki veljali za najučinkovitejše pri zdravljenju. Tovrstni pripravki so v številnih pogledih močnejši od tega, kar dobimo od alkoholnih izvlečkov in čajev. Kaj moramo vedeti, da bomo lahko pravilno pripravili vinske izvlečke? Katere rastline so za to primerne in kako jih uporabiti? Delavnico bo vodila Sanja Lončar. Prijave in informacije: (041) 697 737, info@belajevi.si.



SOBOTA, 16. JUNIJ

CELODNEVNA EKSKURZIJA: SVETE RASTLINE V KRAŠKEM MITSKEM TRIKOTNIKU

Zakaj so naši predniki kot svete prepoznali rastline, do katerih dandanes nimamo nobenega posebnega spoštovanja? Ni dovolj, če poznamo le njihovo ime in sestavo. Treba je spremeniti razumevanje, kako rastline zdravijo, in odprle se nam bodo neslutene možnosti, ki smo jih spregledali. Izlet, na katerem bomo obiskali tudi pomembne točke v kraški pokrajini, ki so imele za naše prednike poseben pomen, vam bo oblikoval drugačen pogled na svet narave, zdravilna zelišča in priloznosti, ki jih ponujajo.

Ekskurzijo bosta vodili Sanja Lončar in Andreja Cerkvenik v sodelovanju z Borisom Čokom, poznavalcem lokalnega mitskega izročila, in dr. Katjo Hrobat Virloget, etnologinjo ter strokovnjakinjo za svovno in nesovno dediščino Krasa in Brkinov.

Prijave in informacije: (041) 697 737, info@belajevi.si.



OD SOBOTE, 23., DO PON., 25. JUNIJA

VIKEND SEMINAR – HITRO POLNJENJE BATERIJ

Terme Zreče

Seminar bo vzel pod drobnogled konkretne načine, kako lahko izboljšamo delovanje svojih možganov in telesa nasploh. Ukvarjali se bomo s pripravo najučinkovitejših prehranskih in zdravilnih pripravkov ter se naučili praktičnih metod za odpravo elektromagnetnega smoga in presežka strupov v okolju. Ob pomoči sodobnih diagnostičnih metod in iridodiagnostike bodo vsi udeleženci deležni neinvazivnega pregleda trenutnih obremenitev z elektromagnetnim smogom in težkimi kovinami.

Nekaj časa bomo namenili tudi kopanju v bazenu, savni in sprehodom po čudoviti okolici Zreč.

Pri pospravljanju glave in srca se nam bo pridružil tudi pater Karel Gržan.

Skratka, dogajanje bo konkretno, uporabno in užitekarsko. Seminar vodi Sanja Lončar.

Informacije in rezervacije: (041) 770 120 (Damjana, ob delovnikih med 9. in 12. uro), delavniceszz@gmail.com.

Ker so novice postale pretesne za vse teme, ki jih obdelujemo v okviru projekta, lahko naše prispevke berete tudi vsak torek v razširjeni rubriki Naravno in enostavno v reviji Zarja in v Pomagaj si sam.



biodinamični
setveni nasveti

FANČI SVETUJE

NE ZAMUDITE IZČRPNIH DNEVNIH
NAPOTKOV, KAJ, KDAJ IN KAKO ZASEJATI!

Preberite setvene nasvete Fanči Perdih na strani www.zazdravje.net v rubriki *Koledar dogodkov*.



Kompostiranje – nov projekt za šole in vrtce

BESEDILO: DR. ANAMARIJA SLABE,
INŠTITUT ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Velike dobrobiti malega kompostnega kupa. Vse kroži – vse je povezano, in da to dojamemo, nam ni treba študirati kvantne fizike. Kdor hoče spremeniti planet, naj začne pri kompostnem kupu.

Pomembne stvari se zdijo večne: vsaka generacija jih odkriva in raziskuje na novo. Tako je tudi s kompostiranjem. To je proces, v katerem v naravi

nastaja humus, ki je osnova rodovitnosti oziroma kakovosti tal nasploh. To je bilo vedno kristalno jasno vsem civilizacijam z visoko razvitim kmetijstvom. V 20. stoletju smo z uporabo kemično sintetičnih gnojil postali »pametnejši«, a se je znova izkazalo, da nas omejeno razmišljanje pripelje v težave.

Ko težave postanejo dovolj velike, znova pogledamo, kako so reči urejene v naravi, in se bolj ali manj popravimo. Tako se zdaj iz družbe, ki nebrzdano troši in proizvaja odpadke, začenjamo (pre) počasi usmerjati v krožno gospodarstvo.

Z vidika krožnega gospodarjenja lahko na novo utemeljimo tudi kompostiranje. »Odmetovalni« življenjski slog nas je v Sloveniji pripeljal do stanja, ko lastnega kompostiranja niso opustili le na hišnih vrtovih na urbanih območjih, ampak celo na podeželju. Zakaj bi se trudili s kompostiranjem, če pa je preprosteje dvigniti pokrov zabojnika in delo prepustiti komunalnemu podjetju, potem pa kupiti kako vrečo »dobre« zemljo za sajenje, »obogatene z vsemi rastlinskimi hranili« (po domače: z umetnimi gnojili), ali pa kupiti kar sama gnojila. Bolj ozaveščeni morda nabavijo ekološko zemljo ali kompost. Pa tudi to ni prava rešitev, če le imamo možnost, da kompostiramo sami.

Za izdelavo umetnih gnojil, zlasti dušikovih, je potrebno ogromno energije, ob čemer se sproščajo toplogredni plini. Ti nastajajo tudi ob izdelavi embalaže – vreč za gnojila oziroma mešanice zemlje in organskih gnojil (tudi ekoloških), pri vsakem prevažanju teh izdelkov ... Poleg tega so v teh izdelkih tudi neželene snovi. Mnoge mešanice prsti vsebujejo tudi šoto. Ta v naravi nastaja tako počasi, da jo štejemo med neobnovljive naravne vire. Z izčrpanjem šotišč povzročajo škodo naravi in okolju.

Najbolje je kompostirati organske odpadke tam, kjer nastanejo, kadarkoli je to le možno. S tem znatno manj obremenjujemo okolje, obenem pa pridobimo izjemno kakovosten kompost, saj nadziramo tudi material, ki ga kompostiramo.

DOBRE SUROVINE – DOBER KOMPOST!

Krožno gospodarstvo je dosledno: če v postopkih uporabljamo zdravju ali okolju škodljive snovi, bodo te prisotne tudi v recikliranih izdelkih.



AMARANT

EKOLOŠKA SEMENSKA PRIDELAVA



- edina slovenska ekološka semenarska hiša -
- obujanje slovenskih avtohtonih sort -
- slovenska pridelava semen -

Vabljeni v trgovino Amarant
Mengeška c. 26, Trzin
pon-pet 10.00-18.00, sob 9.00-13.00

več info na:
www.amarant.si
info@amarant.si, narocila@amarant.si
08/205 7882, 070 744 748

Njihovo odstranjevanje močno oteži in podraži možnosti nadaljnje uporabe snovi.

Če želimo pridelati zdravo hrano, potrebujemo zdravo zemljo in zdrava gnojila, zlasti kompost. Največ je odvisno od surovin, iz katerih ga pripravimo. Doma, v šoli oziroma v vrtcu lahko kompostiramo skoraj vse organske odpadke z vrta in iz kuhinje, z nekaj izjemami:

- » ostanki kuhane ali z oljem/maščobami pripravljene hrane (npr. solate s prelivi); kuhana hrana privlači glodavce, olj pa ne moremo kompostirati,
- » ostanki živalskega porekla, z izjemo jajčnih lupin,
- » lupine citrusov in banan, če ti niso ekološko pridelani.



Strah pred tem, da bo kompost privlačil podgane, je povsem odveč, če bomo upoštevali prvi dve alineji. To dejstvo je v splošnem premalo znano, od tod tudi težave in predsodki.

IZJEMEN UČNI PRIPOMOČEK

Kompostiranje je tudi odličen učni pripomoček, s pomočjo katerega otroci neposredno sodelujejo v vseh fazah od organskega odpadka (surovine) do komposta (hranila za rastline). Če ima šola oziroma vrtec tudi svoj vrt, pa popolnoma sklenemo krogotok z gojenjem zelenjave, sadja in zelišč. Otroci tako razumejo, kako lahko sami obnavljajo rodovitnost tal in obenem varujejo okolje.

Vse prej zapisane razloge za kompostiranje lahko tako odlično ponazorimo v praksi. S tem otrokom in mladim približamo tudi pojem krožnega gospodarstva, ki od nas zahteva popolnoma nove premisleke in rešitve že pri sami proizvodnji stvari oziroma snovi.

KOMPOST GRE LETOS V ŠOLE IN VRTCE

Na Inštitutu za trajnostni razvoj smo ugotovili, da se celo šole in vrtci v našem programu Šolski ekovrtovi pri kompostiranju srečujejo s številnimi izzivi. Zato bomo letos v projektu »Kompost gre v šolo« učitelje, vzgojitelje, otroke in mlade v šolah in vrtcih usposabljali za uspešno kompostiranje. Projekt podpirata Eko sklad in Ministrstvo za okolje in prostor.

Projekt sestavljajo usposabljanja za učitelje in vzgojitelje, dejavnosti za učence, pilotni projekt skupnostnega kompostiranja ter zaključni seminar, kjer bomo predstavili izkušnje in dobre primere ter se pogovorili o spodbujanju lastnega kompostiranja z ukrepi in ustrezno zakonodajo. Po Sloveniji bomo na šolah in vrtcih organizirali deset praktičnih delavnic o kompostiranju, ki se jih bodo lahko udeležile tudi druge zainteresirane šole in vrtci iz regije.

Učiteljem oziroma vzgojiteljem in mladim bomo nudili tudi strokovno podporo pri načrtovanju in izvajanju kompostiranja.

Podprli bomo tudi javne dogodke šol oziroma vrtcev na to temo. Želimo namreč, da se znanje in praksa iz vzgojno-izobraževalnih ustanov prelijeta tudi v domove, kjer so na kompostiranje pozabili. Že pogosto se je pokazalo, da so otroci odlični ambasadorji okolju prijaznih praks.

Osnovne in srednje šole ter vrtci se lahko za sodelovanje v projektu prijavijo do 7. maja 2018. Prijavnico in več informacij o sodelovanju najdete na spletni strani <http://www.solskiekovrt.si/vabilo-kompost-gre-v-solo/>.



ALI POTREBUJETE ZDRAVE DEŽEVNIKE IN KAKOVSTEN KOMPOST?



Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot je danes pogosta praksa), se lahko obrnete na Vilija Petacija (tel. (051) 612 456). Njegov kompost deževnikov Lumbrivit ima pH 6,2–7,2, N 1 %, P2 05 1779 mg/100 g, K2 0 200 mg/100 g in še obilo nemerljivih dobrot, ki jih bodo vaše rastline nadvse vesele. Pri njem lahko kupite tudi legla kalifornijskih deževnikov.

Zelo **suhe**, pekoče in utrujene oči?

Kapljice za oči **Extra Intense**

- 👁️ S smetliko in **več** hialuronske kisline
- 👁️ Uporabne 6 mesecev po odprtju
- 👁️ Primerne za uporabnike kontaktnih leč

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na www.avogel.si

www.farmedica.si • www.avogel.si

