



Skupaj za zdravje človeka in narave

januar, 2008 brezplačni izvod www.zazdravje.net

tema meseca:

Utrujenost

Posebni projekt: Pojdim v sij svetlobe!

Za več energije!



Končno imamo tudi na našem trgu zeliščne čaje **Hildegard iz ekološke pridelave**.

Okrepite si moči z energijskim čajem in čajem angela varuha!



Za več energije bo poskrbela tudi kokosova maščoba, ki zažene presnovo in pospeši metabolizem v celicah. Je dragocen vir lavrinske kisline, ki krepi naš imunski sistem in pomaga proti virusom, bakterijam, zajedavcem in kvasovkam.

Očiščena kokosova maščoba EDEN je brez vonja in je odlična za cvrtje, peko in kuho.

Vitaquell nerafinirano hladno stisnjeno kokosovo maščobo z značilnim vonjem uporabljamo za namaze, kuhane jedi in za nego telesa.

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



Sladila niso nujno greh. Tekoča, nerafinirana sladila imajo zelo nizek glikemični indeks in so dragocen vir alkalnih rudnin.

Melasa

vsebuje veliko železa, kalcija in magnezija.

Javorjev sirup

je odličen vir selena in magnezija.

Agavin sirup je nevtralnega okusa in v telesu deluje pretežno bazično.



Omenjene izdelke poiščite v trgovinah z zdravo prehrano in v hipermarketih. Za naslove trgovin si oglejte www.zazdravje.net /kje se dobi.

Zdrav in dober tek
prema



Utrujeni od vsega?

Decembra smo bili utrjeni od prednovoletnih zabav, na začetku januarja od novoletnega ponočevanja, potem nas je sesul prehlad... In pogled si ga no, utrjenosti ni in ni konca...

Otrok je zbolel, spet smo neprespani in utrjeni. Pripravljamo zaključna poročila, letne načrte, urejamo dokumentacijo, ... da podražitev hrane in norosti sodobnega sveta niti ne omenjamo.

Radijski voditelji nam lajšajo vest s tem, ko nam skoraj vsak dan povedo, da je vremenski vpliv obremenilen. »To bo to, zato sem utrjen/a«, pomislimo in gremo naprej.

Pustimo vremenske vplive ob strani in se vprašajmo, kdaj smo se zadnjič počutili spočiti in polni moči? Če se težko spomnite, kdaj je to bilo, ali če je bilo v celem preteklem letu le nekaj takšnih dni, je čas, da svojo utrjenost vzamete resno.

Kaj sploh pomeni: biti pri polni moči? Ko sem pred nekaj dnevi 80-letnega soseda peljala v mesto, mi je pripovedoval, kako je 15 let vsak dan hodil peš od naše vasi do prve avtobusne postaje, ki je bila oddaljena 9 kilometrov, po strmi poti – zjutraj navzdol, vsak dan po službi pa še enako razdaljo navzgor, tokrat s polnimi rokami živil in drugih potrebščin.

V skoraj desetih letih še nikoli nisem prepešala te poti. Sploh si ne znam predstavljati, da bi to

počela dvakrat na dan, pred službo in po njej. Takšna razdalja predstavlja danes že resno pohodniško turo, ki jo načrtujemo in mogoče prehodimo le nekajkrat na leto.

O tem pišem zato, ker večina sploh ne ve, kaj pomeni polna moč. Razen športnikov in fizičnih delavcev, večina prebivalstva razvitih držav ne dviga bremen, težjih od nekaj kilogramov. Naše mišice so, v primerjavi z mišicami človeka izpred 100 let, popolnoma zakrnele. Znanstveniki so izračunali, da so mišične zmogljivosti zahodnjakov danes le še 6 do 9 % tistega, ker so zmogli naši pradedje.

Utrujenost se kaže tudi v naših mentalnih sposobnostih. Lahko na pamet izračunate, koliko je $126 \times 12, 567 : 3$ in podobno ali za to potrebujete kalkulator? Koliko telefonskih številk znate na pamet?

V današnjem času si ne moremo predstavljati, da so grški otroci znali na pamet celo Iliado in Odisejo. Ko slišimo, da so stare civilizacije svoja najpomembnejša znanja prenašala iz roda v rod brez zapiskov, in da so se ta ohranila skozi stoletja in tisočletja, tega ne moremo verjeti. Saj mi še igre telefon ne znamo odigrati tako, da se en sam stavek ne bi spremenil, ko ga sliši in naprej pove deset oseb.

O svoji civilizaciji radi mislimo kot o najbolj razviti, superiorni in napredni. Če odmislimo zmogljivosti naših računalnikov in prevoznih sredstev, se soočimo z dejstvom, da za temi stroji sedijo nikoli bolj izčrpani, na pol bolni, odstotni, utrjeni ljudje, ki mogoče odlično obvladajo ozko področje nekega znanja, za življenje v njegovi celosti pa niso več sposobni.

Če svojo utrjenost razčlenimo in ugotovimo, kje vse odteka naša energija, bomo lažje zamašili luknje in zaživel z več moči, zato vabljeni k branju, ki smo ga za vas pripravili Adriana Dolinar, Damjana Goter, Robert Terčelj Schweizer, Anton Komat in Sanja Lončar.

V februarskih novicah preberite:

str. 4. Zakaj smo utrjeni?

str. 6. Q10

str. 8. A.Vogel o utrujenosti

str. 10. Roparica kandida

str. 12. Poživilne pijače

str. 13. Gremo na svetlobo

str. 17. Kronična utrujenost?

str. 18. Pomanjkanje železa

str. 20. Recepti za več energije

str. 22. Kako bo koža prezimila

str. 24. Koledar dogodkov

Zakaj smo tako utrujeni?



Foto: Rajko Škarič

prazni vaše energijske zaloge, si je dobro ogledati film *Naš kruh vsakdanji*, o katerem pišemo na 12. strani.

Veliko živil izgubi svojo moč in hranilnost že med predelavo. Na deklaracijah piše, koliko beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov vsebujejo posamezni izdelki, kakšna je biološka vrednost teh snovi, pa ne boste prebrali nikjer.

Če so živila homogenizirana, hidrogenizirana, obsevana, obdelana z mikrovalovi ali s kemičnimi dodatki, ki v njih zavirajo procese, potem je njihova hranilnost le teorija, ki v praksi kaže svoj drugi obraz.

Tudi ob zaužitju koristnih snovi vse več ljudi iz njih težko pridobi koristna hranila. Največ sodobnih težav se vrti okrog prebavil, saj škripljejo skoraj vsi prebavni členi.

Vse več ljudi ima težave s premalo ali preveč želodčne kisline, delovanje jeter in žolčnika je pogosto moteno, trebušna slinavka stavka, zdrava črevesna flora je pri zahodnjakih že prej izjema kot pravilo. Zato se dogaja, da veliko zaužitih snovi ostaja neprebavljenih in za telo neuporabnih. Ko vmes poseže še *Candida Albicans* in druge kvasovke, ki iz vsakega našega obroka naredijo svoj zwarek, potem se namesto s hranili dobesedno hranimo s toksini, ki nas iz dneva v dan vse bolj izčrpavajo.

Premalo počitka?

Pomemben del energije pridobimo s počitkom. Takrat se naše telo regenerira, popravlja poškodovano, uporablja pridobljeni gradbeni material za obnovo tkiv in »polnjenje baterij«...

Težava je v tem, da danes veliko ljudi živi v nasprotju z naravnim ritmom. Včasih se je največ delalo poleti, zima pa je bila obdobje kratkih dni in podaljšanega počitka. Danes je ravno obratno. Največje obremenitve in največje število aktivnosti se odvija prav v obdobju od septembra do maja, kar je veliko nasilje nad našim telesom. Dodajmo temu še dejstvo, da večina ljudi spi premalo in ob nepravilnih urah.

Alfred Vogel je zapisal, da vsaka ura spanca pred polnočjo šteje dvojno. Mnogi se s to trdit-

Če želimo odgovoriti, se moramo najprej vprašati, od kod sploh dobimo energijo, ki nas poganja. Le del je dobimo iz hrane, ki jo uspešno **predelati** in iz nje **pridelati energijo**.

Hrana še ni energija!

To, kar smo zaužili, še ni na voljo našim celicam. Od zaužitega do uporabljenega je dolga pot in včasih je naša energijska bilanca na koncu celo negativna.

Danes živila pridelujemo tako, da so le navidežno podobna svojemu izvirmiku. Za mamljivo fasado se ponavadi skriva le delček hranilnih snovi, ki smo jih pričakovali, zato pa toliko več ostankov pesticidov, ki jih nismo želeli.

Verjemite, še sanja se vam ne, na kakšen način se proizvaja današnja hrana. Če želite spoznati, kako slednja ropa vaše denarnice in

vijo strinjajo, a ne znajo razložiti, zakaj je tako.

Tisti, ki ste blizu naravi, boste lažje razumeli, da na človeka in na rastline vpliva energija dneva. Zeliščarji, cvetličarji in vrtnarji vedo, da je treba rastline nabirati dopoldan, ko imajo več življenjske moči. Biodinamiki temu rečejo, da zemlja dopoldan izdihuje, zato se energija dviga. Ta proces se začne že ob polnoči. Med poldnevom in polnočjo pa zemlja vdihuje – takrat se vse moči koncentrirajo v spodnjih delih rastlin. Med spanjem pred polnočjo smo deležni procesa polnjenja z energijo, po polnoči pa se začne proces izdih in je energija obrnjena navzven. Če pogosto ostanemo brez ur spanja pred polnočjo, telo ta del energije vse bolj pogreša in procesi obnove in čiščenja telesa se ne morejo izvajati optimalno. Zato se je zelo dobro odpočiti kakšno uro popoldan ali zaspati vsaj dve uri pred polnočjo. Izogibajte se jutranjemu poležavanju. S tem le podaljšujete izgubljanje energije. Mnogi ste že opazili, da ste po polurnem podaljškju bolj utrujeni, kot če bi vstali takoj.

Utrujeni zaradi odsotnosti

Pravzaprav bi ta odstavek moral biti na začetku tega teksta, saj največ naših težav s pomanjkanjem energije izhaja prav iz odsotnosti.

Na začetku smo zapisali, da le del energije dobimo iz hrane. Tega vidimo, opredelili smo ga s kalorijami in hranilnimi vrednostmi in znamo prešteti vhodne kalorije in tiste, ki jih porabimo, ko gonimo sobno kolo, med telesno vadbo in podobnim. Naša civilizacija zna meriti materijo, še vedno pa ne zna zajeti drugega dela energije, ki pa še kako vpliva na končni seštevek.

Če bi energija prihajala le od hranil in kalorij, bi bilo vse sila preprosto. Pojemo dobro hrano, pomanjkanje zapolnimo s prehranskimi dopolnili in leteli bomo. Pa ni tako.

Obstaja še en vir energije, ki nas hrani, in temu rečejo prana, či ali bioenergija. Kitajci pravijo, da polovico naše energije dobimo iz hrane, polovico pa iz prane.

Lačnim prane ne pomaga basanje s hrano. Pridobili bomo le več kilogramov, energije pa ne bomo imeli toliko več. Če pa znamo zaužiti prano, sčasoma potrebujemo vse manj hrane. Nekateri se celo prehranjujejo samo z njo.

Tako kot hrana je tudi prana povsod okrog nas, kar pa še ne zagotavlja, da smo siti.

Spletna trgovina Avita
z vrhunskimi in preizkušenimi izdelki za zdravo življenje
www.avita-katalog.com

Bi radi:

- imeli v soku več vitaminov, mineralov, encimov ...?
- vedeti, kaj je v soku, ki ga pijete?
- sami izbrati, kakšen okus bo imel vaš sok?

Dr. Norman Walker vam svetuje - uporabite

hidravlični sokovnik Champion!



- sok se ne segreje in oksidira, zato se ohrani več vitaminov, mineralov, encimov ...
- je robusten, vzdržljiv, enostaven za uporabo, hitro ga očistimo
- vsestranski za sadne in zelenjavne sokove, kučke in pireje

Kar stisnem, to pijem!

Akcija
od 1.2. do 28.2.2008:

hidravlični sokovnik
Champion za samo 399 EUR
(cena brez popusta je 499 EUR)

darilo ob nakupu: stekleni
vrtok za sok (v vrednosti 14,95 EUR)

Avita
Brezplačni katalog, dostava in montaža
in naročila: 01/283 14 85
Energijški center d.o.o.
PE: Pod Inčiči 68, Ljubljana
www.energijski-center.com

Mnogi so že pozabili, kako jo zaužiti.

Če napišemo, da je osnovni pogoj, da ste **prisotni**, kar pomeni, da ste tukaj in zdaj, mnogim to zveni preveč abstraktno.

Poskusite se spomniti aktivnosti, ki vas prodrijo. Nekateri si napolnijo baterije v hribih, drugi v gozdovih ali svojem vrtičku, tretji imajo kakšnega konjička... Ste razmišljali, kaj vas pri tem polni z energijo? Gledano z materialnega stališča ste jo pri pešačenju ali opravih na vrtu veliko izgubili. Od kod potem presežek, ki ga čutite?

Ne mislite, da vas lepota narave polni avtomatično. Lahko greste v naravo, z glavo polno skrbi, se ob tem pogovarjate po mobilniku in čudež se ne zgodi.

Šele ko osupnete pred lepoto, ki se vam odstre pred očmi, ko je slednja deležna vse vaše pozornosti, ko ste pozorni na vsak korak, ki ga naredite,... boste deležni blaženosti, ko misli končno utihnejo.

Stotine ljudi hodi mimo očarljivega prizora ali umetniškega dela, a le redki ga zares vidijo in doživijo. Ste že slišali, da je »lepota v očeh tistega, ki gleda«? Tudi energija je le v

tistem, ki se ji je pripravljen odpreti.

Tudi delo na vrtu vas ne napolni samo po sebi. Če ob delu premišljujete o tem, kako so vaši otroci in vnuki nehvaležni, ker vam nočejo pomagati, ali o tem, kako nesramen je sosed, ker še vedno škropi sadje in kuri plastične odpadke pred vašim nosom, se čudež ne bo zgodil.

Prisluhnite, kaj vam imajo povedati vaše rožice, začutite zemljo pod rokami, uživajte v tem, da svoje komaj zrasle rastlinice osvobodite plevela in začutili boste radost v vsaki celici.

Energija, ki jo potrebujemo, je vedno navzoča. Težava je v tem, da nismo navzoči mi. Vsakič, ko so naše misli usmerjene v preteklost ali prihodnost, nas dejansko »ni doma«. Skrbi, strahovi, jeza, pohlep, žalost... - vse to so roparice naše energije in poglavitni vzroki naših današnjih težav.

Se spomnite, kdaj ste zadnjič v sebi čutili tišino? Brez razmišljanja o tem, kaj vse še morate narediti, o vsem, kar bi se lahko zgodilo, pa se ni.

To, da naši znanstveniki še niso izračunali, koliko kalorij energije porabite za vsako svojo misel, še ne pomeni, da naše misli niso energijsko potratne.

Napačno je mnenje, da naše misli ne porabijo ničesar. Ne zavedamo se, da je njihovo pogonsko gorivo naša življenjska energija. Kolikor več je porabimo zato, da poganjamo svoje skrbi, strahove, jezo, žalost in željo, da bi bili nekaj, kar nismo, toliko manj nam je ostane za naše stvarno življenje.

Včasih se zbudim polna moči in že po 15-ih minutah, ko si v mislih naštevam, kaj vse moram narediti in česa ne smem pozabiti, sem utrujena, kot da je za mano naporen delovni dan. Z energijo, ki sem jo porabila za skrbi, bi že opravila polovico svojih nalog tistega dne.

Naučiti se moramo odgovorneje ravnati z vsemi viri energije, ki so nam na voljo. Še pomembnejše je, naučiti se prepoznavati energijske roparice. Če želimo res zaživeti »na polno«, se jim moramo upreti.

Q10—KAKO NAJTI PRAVEGA?

Vse več ljudi čuti kronično pomanjkanje energije, zato se hitro odzovejo na vsako promocijsko sporočilo, ki obljublja, »da jim bo dalo kri-la«. Tu ne mislimo le na energijske pijače, temveč tudi na vrsto prehranskih dopolnil, ki obljublajo rešitev v obliki kapsule ali požirka tega in onega.

Med prehranska dopolnila, o katerih se veliko sliši, dejansko pa malo ve, sodi Q10 ali ubikinon. To je koencim in močen antioksidant, ki ga telo lahko samo sintetizira, vendar z leti vse manj in ga po 50. letu praviloma dobiva le iz zunanjih virov. Sodeluje v številnih procesih nastajanja energije znotraj celice - to energijo celice potrebujejo za življenje, oziroma za vse funkcije, ki jih opravljajo. Študije kažejo, da tudi rahlo znižuje krvni pritisk, pomaga pri rehabilitaciji po možganski kapi ali operaciji srca, krepi imunski sistem, znižuje holesterol, zelo dobro blaži stranske učinke uživanja statinov, ki lahko povzročajo mišične bolečine in zavirajo sintezo telesnega Q10 ter nenazadnje uspešno odpravlja utrujenost.

Zanimive so tudi ugotovitve Dr. Wilkinsona o povezavi med pomanjkanjem Q10 in prizadetosti dlesni in zob. Raziskovalci so odkrili, da v vzorcih prizadetega tkiva prisotnost koencima Q10 ni bila zadostna, medtem ko ga je v zdravem tkivu bilo vedno dovolj.

Vendar ni vse, kar ponujajo pod imenom Q10, enako učinkovito in enako varno.

Obstaja veliko različnih metod pridobivanja Q10. Proizvodnja naravnega in čistega Q10, v obliki, ki je identična naši lastni, je zapleten in drag postopek.

Kot se to ponavadi dogaja, so tisti, željni hitrih dobičkov, ubrali bližnjice in proizvajajo Q10 z delnim sintetiziranjem. Nekateri pri tem uporabljajo celo kemične snovi, kot je toksično topilo toluen. Vodilni proizvajalec naravnega Q10 je japonsko podjetje Kaneka, ki ima svojo podružnico tudi v ZDA. Proizvodnja polysintetizirane koencima Q10 pa je praviloma kitajskega ali korejskega izvora. Zaradi lažjega zavajanja javnosti danes mnoge korporacije registrirajo svoj sedež na Japonskem, dejansko pa proizvajajo drugje.

Q10, ki ga lahko kupimo na našem trgu, je označen z blagovnimi imeni tistih, ki surovino Q10 kupujejo in polnijo ali uporabljajo v svojih preparatih. Razen, ko se s tem sami pohvalijo, porabnik nima možnosti izvedeti, kdo je dobavitelj, ki stoji v ozadju izdelka s Q10.

Z izjemo Fidi koencima 10, ki je edino registrirano zdravilo naravnega izvora s predloženimi študijami o varnosti, učinkovitosti in kakovosti, sodijo vsi ostali pripravki s Q10 v kategorijo prehranskih dopolnil. Kot taki so notificirani pri ministrstvu za zdravje. Ostali, vključno z živili, ki se ponašajo s tem, da vsebujejo dodan Q10, pa niso bili deležni nobenega preverjanja resničnosti svojih trditiv.

Q10 v telesu ne deluje izolirano, zato imajo nekateri preparati, ki so na voljo, že v osnovnem izdelku dodane vitamine in druge antioksidante, ki delujejo v sinergiji.

Ugotovili so, da potrebuje koencim Q10 za uspešno resorpcijo v človeškem telesu prisotnost esencialnih maščobnih kislin. Zato je odlična tudi kombinacija s klamatskimi algami, ki vsebujejo vse esencialne maščobne kisline v zadovoljivi količini. Takšno kombinacijo najdemo pri izdelku NutriQ10.

Svetujemo vam, da pred odločitvijo, preverite naslednje:



- ali je Q10 naravnega izvora (pridobljen s fermentacijo)
- ali vsebuje minimalno količino Q10, ki telesu prinaša učinek (odvisno od avtorjev se priporoča najmanj 20 do 30 mg, največ 150 mg koencima Q10 na dan),
- ali ni pridobljen iz gensko modificiranih organizmov,
- ali vsebuje Q10, ki je identičen telesnemu. Pomembno je tudi, da so bile vse oz. velika večina študij s Q10 narejene na v maščobah topnem. Prav zato se danes lahko kot zdravilo registrira samo maščobotopen Q10, saj o vodotopnem (ki je v zadnjem času deležen velike promocije) še ni dovolj podatkov o varnosti, učinkovitosti in kakovosti.

Hočem več energije!



Fidi koencim 10[®] Q10 z antioksidanti

Edino naravno zdravilo
s Q10 v Sloveniji:


pomaga pri kronični utrujenosti

spodbuja imunski sistem

krepi srce

V lekarnah, specializiranih prodajalnah
ter na www.fidimed.si

Pred uporabo natančno preberite navodila.
O kakovosti in nečistostnih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali farmacevtom.



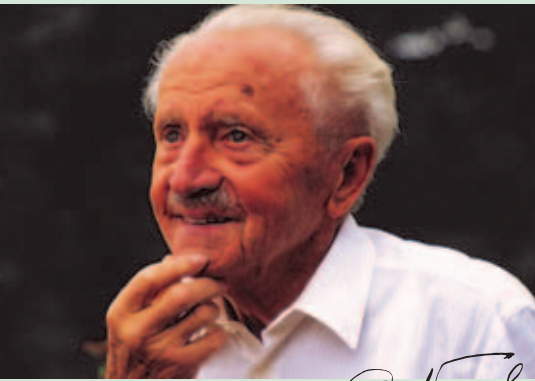
Naročite brezplačno izkušnjo s koencimom Q10 na:

01 563 45 35 ali na info@fidimed.si

(v naslov priložite: "Za zdravje")

Prvih 3 naročnikov prejme Fidimedovo darilko





A. Vogel

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

Voglovi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige Alfred Vogel, Der kleine Doktor. Priredila Adriana Dolinar dr. vet. med.

Pazite na ravnotežje v vsem. Imejte se radi in si zagotovite pravi ritem dejavnosti in počitka.

Pretirano porabo telesnih zalog preprečujte s pravočasnim krepčilnim spancem, z rednim sproščanjem in gibanjem na svežem zraku, uživanjem zdrave polnovredne hrane in s pitjem ustrezne količine vode.

Polnjenje izrabljenih celičnih zalog in čiščenje odpadkov iz telesa je učinkovitejša ob zdravi črevesni flori, ki omogoča optimalen izkoristek in resorpcijo zaužite hrane iz črevesja. Pri ohranjanju zdrave črevesne flore in razkisanju telesa si lahko pomagamo tudi z Molkosanom.

Alfred Vogel: Ste utrujeni? Izčrpani?

Zgodi se, da ste tako utrujeni, da ne morete ne jesti ne spati. V tem primeru govorimo o preutrujenosti ali izčrpanosti. Toda kaj je zdrava utrujenost in kje je meja, kjer slednja preide v izčrpanost?

Srce

Normalna dejavnost je zdrava za telo in duha, nasprotno pa lenoba, brezdelje in pretirana dejavnost škodujejo. Stroj, ki redno teče v odmerjenem ritmu, ima daljšo življenjsko dobo, kot tisti, ki ga redko uporabljamo, kajti, če mehanski deli niso v pogonu, zarjavijo, oksidirajo, ... Na kratko povedano: se pokvarijo. Motor npr. najbolje teče ob določenem številu obratov in pri določeni toploti. Ne smemo ga preobremeniti in pregreti. Zato v stroje vgrajujemo različne merilce, ki nam pomagajo do pravilnega ravnanja z motorjem, s čimer lahko slednji doseže predvideno življenjsko dobo.

Tudi ljudje imamo zanesljivo merilno napravo, ki kaže, ali naš stroj pravilno teče. To je srce. Bistveno hitrejša bitja srca nam pove, da je hitrost za nas prevelika. Kratek čas sicer lahko zahtevamo od našega motorja večji napor, če pa to traja predolgo, načne naše zaloge in nastopi izčrpanost, ki škodi zdravju. Normalen napor pri dejavnosti spodbuja predvsem krvni obtok in prek njega presnovo, kar ohranja telo prožno in zdravo.

Presnova

Vsaka celica v telesu ima svoj hišni red, sprejema snovi in jih oddaja. To imenujemo presnova. Celica predeluje sprejete snovi in jih spreminja v energijo, ali pa jih vgrajuje v novo snov, ki služi telesu predvsem za rast. Enako kot nastaja pepel pri izogrevanju in oksidaciji, nastajajo odpadne snovi tudi pri razgradnji in predelovanju v našem telesu.

Gibanje, dihanje in mirovanje odvoz odpadnih snovi pospešujejo. Če vsega tega ni, pride do motenj, odpadne snovi zastajajo, se kopičijo v telesu in lahko povzročijo revmo ali artritis.

Ob potrebni zalogi hrane ima telo še morebitne odvečne zaloge, zaradi katerih trpi vitkost.

Poraba moči

Celice čez dan porabljajo snovi skladno z napori in zahtevami, ki jih naložimo telesu, ponoči pa svoje zaloge obnovijo. Takšen je normalen

življenjski potek. Če so celice do večera porabile svoje zaloge, smo utrujeni. Porabljanje več moči, kot je normalno, načne celične zaloge. Ob dolgi nadpovprečni porabi porabljamo več, kot lahko ponoči nadoknadimo. Posledica tako slabega gospodarjenja je vedno večje pomanjkanje. Pri tem normalne zaloge usihajo, na koncu poidejo in celica je izčrpana. Pride do bolezenske utrujenosti, ki sčasoma postane boleča. To se zgodi tistim, ki so nenehno in neutrudno dejavni.

Koristnejši življenjski ritem

Normalen življenjski ritem, ki je bil v preteklosti značilen za podeželje, je danes, zaradi povsem spremenjenih življenjskih navad, porušen. Le tisti, ki ne živi v duhu novega časa in spi pred polnočjo, lahko računa, da bo zjutraj poln sveže energije. Kdor pa je žrtev večernih zabav, je najbrž težko v postelji ob pravem času. Tudi radio, televizija, kino in podobno vas lahko obdržijo budne in normalni utrujenosti, ki jo je prinesel dan, dodate še nekaj izrabljenosti in naprezanja. Dodatna nočna dejavnost na račun spanja poruši ravnotežje, ki ga

ohranja normalen življenjski ritem. Celo mladi, ki podaljšujejo dan v noč, da bi imeli čim več od življenja, postanejo sčasoma preutrujeni. Utrujenost je vedno večja in se kaže z razdražljivostjo, nervoznostjo in nespečnostjo. To stanje moramo ob pravem času prekiniti, sicer nas lahko privede do jemanja uspavalnih sredstev

Mišljenje, da boste preutrujenost pregnali s celodnevним počivanjem v naslonjaču, je napačno. Potrebno je dovolj dihanja in prava mera gibanja. Le tako se bodo iz telesa izločile odpadne presnovljene snovi in škodljive snovi, ki so nastale zaradi pretirane porabe moči.

Pred preutrujenostjo se zavarujemo le, če upoštevamo normalen ritem gibanja in počitka. Spanje pred polnočjo nam ohranja zmogljivost in dobro počutje ter preprečuje utrujenost.

Vsa dejanja, ki so v nasprotju z biološkimi zakonitostmi, se nam sčasoma maščujejo. Zato se moramo varovati tudi prevelikega razdajanja moči, ki nas lahko pripelje do popolne izčrpanosti, tako pri izpolnjevanju naših poklicnih dolžnosti, gospodinjskih opravilih kot tudi pri športu.



Preženite utrujenost s kakovostnimi prehranskimi dopolnili.

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

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

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

Na kaj najprej pomislite, ko začnete zehati v službi? Na kavico, pa še kakšen posladek, ker vam je padel sladkor?

S poživilni in sladkani poskušamo pregnati utrujenost, dosežemo pa ravno nasprotno. Po kratkem poletu, končamo še nižje in namesto, da bi si priznali, da je z našo strategijo očitno nekaj narobe, si hitro skuhamo še eno kavo.

Če nimate dovolj energije, telo preklopi na »varčevalni program«, kar čutite kot brezvoljnost, utrujenost in zaspanost. Nekaj rezerve pa telo shrani za hude čase, in je noče nameniti vaši vsakodnevni porabi.

Kot otrok, ki išče v shrambi svojo najljubšo marmelado, ki jo je tam skrila mama, se tudi mi skušamo posladkati na skrivaj. Poživila, kot so kofein v pijačah kola in kavi, tein v črnem čaju ali taurin, ki ga dodajajo energijskim pijačam, imajo to lastnost, da s prevaro odklenejo našo shrambo in nam omogočijo hitro ukrasti nekaj energije iz zaloge.

Resnično menite, da kava vsebuje snovi, ki vas lahko poganjajo pri delu nekaj ur? Verjame, da lahko študenti nekaj noči živijo ob kolah in kavah, in jim to daje energijo za študij? V obeh primerih porabljamo **lastno** energijo in nevarno manjšamo **lastne** zaloge vitaminov, rudnin, aminokislin in drugih snovi, ki jih telo nujno potrebuje za svoje delovanje. Poživilo je le netivo za ta proces.

Telesa ne morete preliščiti. Trebušna slinavka je naš čuvaj, ki takoj, ko zazna, da se v krvi pretaka preveč poživil, slednje onesposobi. Obenem se upočasnijo tudi izločanje lastnih poživilnih hormonov, za katere je zadolžena nadledvična žleza. To v praksi pomeni, da je bilanca približno enaka, ne glede na to, ali ste poživilo vzeli ali ne. Če jih ne jemljete, jih telo samo proizvede, kolikor jih potrebuje. Pri poskusu goljufanja telo hitro uravna stanje tako, da lastno izločanje prekine.



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

Trmasto vztrajanje pri poskusu, da bi iz telesa stisnili več, kot vam lahko da, pomeni ogrožanje telesa. Preveč zaužitega kofeina oslabi ledvice, povzroči kronično pomanjkanje energije, inkontinenco, mrzle noge in roke ter še vrsto drugih težav, ki se sčasoma le kopičijo.

Utrujenost in kofein sta povezana še po eni plati. Uživanje kofeina ovira resorpcijo železa iz hrane. Lahko jeste veliko hrane, bogate z železom, pa ga telesu primanjkuje, če ga vedno poplaknete s kavico. Ne pozabite, da se zaužita hrana zadržuje nekaj ur v želodcu, temu pa sledi še nekaj ur presnove v tankem črevesju. Ves ta čas se hranila, ki si jih želimo v svoji shrambi, ne smejo zmešati s kofeinom. Izjema je le tein v zelenem in belem čaju, ki ne zavira resorpcije hranil, kljub temu, da deluje kot poživilo. Zeleni čaj je ob tem zelo blagodejen za črevesno sluznico, pomaga omejevati kvasovke in vsebuje močne antioksidante. Vse naštetu seveda velja za kakovosten zeleni čaj in ne za to, kar pod tem imenom dobite v večini samopostrežnih trgovin. (O tem, kako prepoznati kakovosten zeleni čaj, smo pisali v prejšnji številki naših novic.)

Če vam »kofetarski ritual« veliko pomeni, začnite uživati bolj zdrave napitke zelo podobnega okusa. V zadnjem času imamo kar nekaj odličnih napitkov na osnovi suhih žit, cikorije in suhih fig. Bamboo A. Vogla in Granovitina Neuroca sta odličnega okusa. Navade je najlažje spremeniti postopoma. Poskusite tako, da boste prvih nekaj dni pripravljali napitek, v katerem bo 2/3 prave kave in 1/3 žitne. Postopoma povečujte delež žitne kave in po desetih dneh bodo vaše brbončice že zelo zadovoljne z novim brezkofeinskim napitkom. Tudi kriza zaradi pomanjkanja kofeina hitro mine. Spoznali boste, da imajo poživila le dobro promocijo, dejansko pa vam nimajo veliko dati.

Ste danes že zaužili svojo skodelico zdravja?

Privoščite si skodelico zelenega čaja **SENCHA**.



Zeleni čaj Sencha spada v kategorijo prvoazrednih, ročno obrnutih zelenih čajev.

Ashikubo Sencha Gold in Gokujyo Fukamushi Sencha imata Certifikat o visoki kakovosti ter poročilo o opravljeni analizi, v skladu z DIN EN ISO/IEC 17025, PMA (Peri Medicinske Analytik). Ta certifikat pridobijo le čaj, pri katerih ni uporabljenih pesticidov ali težkih kovin.

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

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

Vpišite v koledar!

Sejem Altermed

4. sejem Altermed, ki je že vsa prejšnja leta žel hvalo za dobro organizacijo in odličen program spremljevalnih aktivnosti, bo letos še večji in vsebinsko bogatejši.

Osrednje teme dogodkov in predavanj obetajo veliko zanimivega:

- * Zdravilna moč naravnega
- * Drugačne poti v preprečevanju in zdravljenju raka in njihovi uspehi
- * Resnice in zmote o holesterolu
- * Kako okrepiti imunski sistem
- * Težave z zanositvijo in zdravjem nosečnic in dojenčkov
- * Alternativne diagnostične metode
- * Zakonodajne vrzeli
- * Zdrav način gradnje.

Sejem bo v Celju, 31. maja in 1. junija. Pohitite! Zdaj je čas za vsebinske dogovore in soustvarjanje osrednjega slovenskega dogodka na področju naravnega zdravja!



Sejem Bio Fach in Vivanes

Od 21. do 24. februarja bo Nuerberg znova prizorišče najpo-

membnejših dogajanj na področju ponudbe eko izdelkov in naravne kozmetike.

Če iščete idejo za inovativne produkte, potrebujete nove poslovne partnerje, iščete zastopstva, vas zanima, kako se razvija trg, kakšna je zakonodaja in kaj lahko pričakujemo v Sloveniji na trgu naravnih izdelkov, BioFacha ne smete zamuditi.

Na sejmu se bodo predstavili tudi naši kmetje z blagovno znamko Biodar.

Lastna organizacija in prevoz sta za mnoge prevelik finančni zalogaj, zato priporočamo, da se priključite kakšni izmed organiziranih skupin.

Združenje za ekološko kmetovanje Dolenjske, Posavja in Bele krajine organizira odhod avtobusa 22. februarja iz Celja, preko Krškega, Novega mesta, Trebnjega, Ljubljane in Gorenjske.

Povratak je 23. februarja. Za informacije in prijavo pokličite Kompas, Novo mesto. Prijavite se lahko tudi po faksu, št. 07 39-31-539, ali na e-naslov kompas.nm@siol.net Cena potovanja s prenočitvijo, z zajtrkom in večerjo je 146 EUR.



Kruh naš vsakdanji

Večina ljudi danes uživa hrano, za katero se jim še sanja ne, kako je pridelana in predelana. Za večino živil beseda predelano ni več ustrezna, naša hrana se dobesedno proizvaja na tekočem traku. Ne glede na to, ali gre za piščance, zeleno solato, paradižnik ali sadje, večina živil, ki jih v času svoje bivanja zaužijemo, ni videla sonca in ni doživela ljubeče skrbi.

Ali nas preseneča, da je naša hrana vse bolj bolna in da tudi našega zdravja ne podpira več?

Toplo vam priporočamo ogled večkrat nagradjenega filma Kruh naš vsakdanji, ob katerem boste lahko pokukali na mesta, ki vam sicer niso dostopna.

Po ogledu tega filma boste dojeli, kakšno neprecenljivo vrednost ima vsak sadež in vsako živilo, ki ga pridelate sami, ali ga dobite iz rok tistih, ki še ljubijo zemljo, rastline in živali.

Slovenska premiera dokumentarnega filma z omenjenim naslovom bo 28. februarja v Kinu Dvor v Ljubljani.

Ob premieri bo prisoten tudi režiser Nikolaus Geyrhalt ter en izmed raziskovalcev, ki so sodelovali pri nastajanju tega filma.

Točen spored predavanj v drugih slovenskih mestih boste lahko prebrali v koledarju na www.zazdravje.net



PONEDELJEK, 11. 02. 08
Mednarodna konferenca
GOZD IN LES:
ZELENE POSLOVNE PRILožNOSTI

Hotel Mons, Ljubljana Prijave do 5. 2.
Več preberite v koledarju dogodkov.

