



Poletje, polno
radosti in
zdravih užitkov



Klepet ob kavi

Uvod



Poletje je čas akcije, ko imamo po navadi najvišji nivo energije, največ volje do življenja. Je pa tudi čas, ko pride do največ zdravstvenih izzivov na področju srca in ožilja, posledično je tudi največ kapi, zastojev srca in veliko primerov, ko na dopustu telo "izstavi račun".

Se vam je že zgodilo kaj podobnega?
nepričakovan zobobol
vnetje mehurja
vročina
utrujenost
vrtočlavice?

Poletje je čas dopustov in realno vam povem, da od dopusta pričakujemo mnogo, mnogo preveč. Telesa ne moreš resetirati v enem tednu, 10 dneh ali pa 14 dneh. Ne gre, res ne gre. Ni formule, dopolnil ali česar koli podobnega, da bi se to zgodilo. Pač fiziologija. Tudi ženska ne more roditi zdravega otroka po treh mesecih nosečnosti, potrebuje malo več, kajne?

Skratka, jasno je, kdo so ljudje, ki bodo verjetno tudi letos zboleli na dopustu in se sekirali, da se familiji niti na dopustu ne morejo posvetiti, kar so si zaobljubili, glede na to, da so celo leto gonili.

Gonimo. Preveč gonimo. In zraven so še vse ostale situacije, ki nam izpodbijajo vsak občutek varnosti in stabilnosti.

Za človeka, ki je ves čas v akciji, postaja življenje vse bolj naporno, ne zna se umiriti in nezavedno pravzaprav čaka na veselje, da ga preseka s poškodbo ali celo boleznijo. In to se zgodi. Pa če grem stran od karme in boga, ki kaznuje ter nagrajuje ... :) – hormonsko gledano je to popolnoma smiselno, adrenalin si celo leto nabijamo in ko malo popusti, telo vidi dobro šanso, da izstavi račun.



In če je ta račun prevelik, da ga telo lahko "shendla", pride do bolečin, močne utrujenosti ... In potem se sprašuješ, zakaj plačuješ za neki apartma na morju, ko pa bi najraje cele dneve samo spal. Pa pride FOMO (fear of missing out) in te spet potisne v začaran krog.

Nisem črnogleda, sem pa dobra opazovalka in včasih mi je že smešno, kako ljudje ne vidimo tega, da si vse težave pravzaprav povzročamo sami.

Res je modro razmišljati, kako najprej zato, da bi prišli do denarja, zapravimo svoje zdravje. In potem zapravimo ves ta denar, da bi dobili to zdravje nazaj. Povsem nesmiselno, kajne?

In hvala bogu, da se vedno več ljudi prebuja iz udobnega avtopilota in začjenja krmiliti svoje življenje. Saj ni nič narobe, če so porodni krči in prvi zavoji niso uspešni – važno, da smo se zbudili in da vidimo, opazimo, čutimo, da smo ljudje. Ker telo je neverjetno in noro kaj vse zdrži, če mu le damo nekaj dobrega goriva in se fino pripravimo.

Veste, kaj je najboljša stvar, ki sem jo kadarkoli slišala?

**Ekološko
sezonsko in
lokalno
je idealno!**

In če poleg tega priključimo še tisočletne starodavne modrosti, potem smo vsekakor zmagali. Vsaka sezona nam namreč prinaša ogromno priložnosti, hkrati pa tudi pasti. In zmotno je misliti, da delamo zdaj samo za to sezono. Ne, vsaka sezona dela za zdravje naslednjih sezon. Poleti tako delamo za jesen, zimo in pomlad. Jeseni bomo delali že za poletje. In potem se naravno pojavi vprašanje ... Kaj pa lahko naredim?

Prvo je iskra. Da te prime firbec, kaj lahko narediš, da optimiziraš.

Drugo je odločitev in tretje je pot.

Mi ti danes podelimo to pot.

Pred tabo je priročnik, ki je plod številnih Klepetovih strokovnjakov, in najbolj ponosna sem na to, da ga lahko ti prebiraš povsem brezplačno, brez članarin, naročnik, dostopno je vsem. To je tudi namen našega celotnega projekta in poslanstva, zato smo hvaležni, da smo ustvarili že več kot 4.200 oddaj, gostili več kot 3.000 gostov, organizirali dogodke za več kot 10.000 obiskovalcev in da počasi že plujemo proti 8 milijonov ogledov na YT-kanalu. Hvaležni bomo, da za priročnik poveš še komu, ki ga zanima zdrav življenjski slog.

Kako se pripravimo na poletje po TKM (tradicionalni kitajski medicini)?

Poletno obdobje je po TKM čas srca. Vsak letni čas ima svoje zakonitosti in poletje je čas, ko bi morali poskrbeti za zdravje srca.

V TKM pet elementov predstavlja pet letnih časov (pomlad, poletje, pozno poletje, jesen in zimo) in pa tudi dnevno ciklično delovanje naših telesnih organov. Če smo pozorni, lahko opazimo, da so prisotni tudi na vseh področjih naših življenj.

Vsak organ torej pripada točno določenemu elementu in letnemu času. In tudi vsak del dneva (ura) odraža aktivnost določenega organa.

Kdaj krepimo kateri organ po TKM?

 POMLAD	 JETRA
 POLETJE	 SRCE
 JESEN	 PLJUČA
 ZIMA	 LEDVICE

POLETJE – osnovne karakteristike po TKM

ORGAN: srce

Pripadajoči telesni organi: tanko črevo, osrčnik, trojni grelec

Čas dneva: med 11. in 13. uro*

Čustvo: sreča, veselje, radost

Okus: grenko

Barva: rdeča

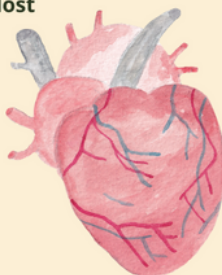
Vokalni izraz: smeh

Zvok: ha

Smer: jug

Element: ogenj

Vreme: sonce



* Opazujte, kako se takrat počutite in kaj vam sporoča vaše srce! V tem času lahko dodatno podprete srce in si privoščite počitek (siesto).

Kako poleti negovati življenje?

Tako, da negujemo sfero vpliva srca.

Glavna funkcija srca po TKM

Poletje po TKM sovпада z organskim sistemom srca, kar pomeni, da je v poletnem obdobju energija jang srca najbolj prekipevajoča, funkcija tega sistema pa najbolj močna – kar je dobrodejno za fiziološke dejavnosti srca. Srce po TKM skrbi za pretok krvi in qi energije po celem telesu in če je ta pretok dober, je glava bistra, duh in mišljenje agilna, spanje pa “sladko”.

Zakaj pride do poletnih tegob?

“Trpljenje” poleti je eden od pokazateljev, da nismo delovali v skladu z naravnimi cikli narave in bioritemsko uro organov.

Poletje je po TKM torej povezano s SRCEM in komplementarnim elementom OGNJEM

Idealno naj bi se poleti počutili tako:

Simptomi, ki kažejo na ravnovesje elementa ognja v telesu

- veselje, igrivost, svoboda,
- zadovoljstvo v intimnostih s seboj in drugimi,
- intimen, odprt in nežen odnos do sebe (fizično in čustveno),
- zaupanje,
- zmožnost postavljanja jasnih meja,
- zmožnost jasnega izražanja,
- zrelost, strastnost, navdušenje.



Če pa se pojavljajo spodnji simptomi, potem je to jasen znak, da v telesu vlada neravnovesje

- premočno znojenje ali pomanjkanje znojenja,
- izpuščaji, rdečice,
- težave s spanjem, nespečnost, nemiren spanec,
- palpitacije, nereden srčni utrip,
- hitra zadihanost,
- zatekanje, občutek težkih nog, krčne žile,
- povišan holesterol,
- izsušenost, dehidriranost,
- težko prenašanje vročine,
- povečana telesna teža,
- bolečine v vratu in ramenih,
- tesnoba, pogoste fobije,
- izguba smisla, iskrice,
- nihanja razpoloženja (od euforije do depresije),
- apatija, brezupje,
- nezdrave meje v odnosih,
- želja po nadzorovanju sebe ali drugih,
- perfekcionizem,
- nezadovoljstvo z intimnimi razmerji,
- nezaupljivost,
- nezmožnost se odpreti in si dovoliti biti ranljiv,
- presežek ali pomanjkanje spolne energije.

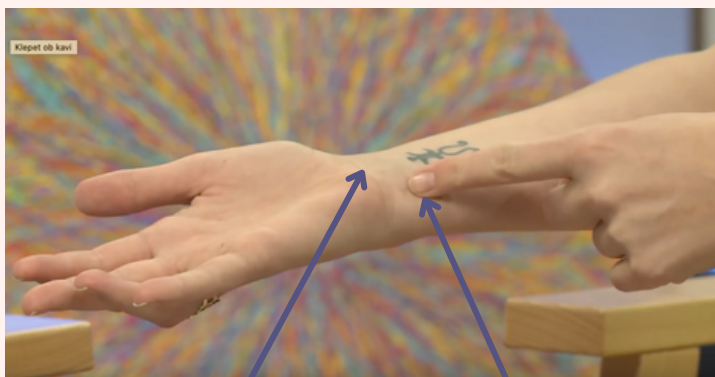


TKM priporčila za poletje

Ob zvišanju poletnih temperatur ljudje velikokrat postanejo nemirni in razdražljivi. Tudi ljudje, ki so običajno vljudni in prijazni, lahko postanejo zaskrbljeni in tesnobni, kar je povezano s presežkom ognja srca. V začetku poletja moramo, če želimo krepiti srce in duševno zdravje, ohranяти mir in harmonijo. Priporčamo izvajanje umirjajočih aktivnosti, kot so slikanje, kaligrafija, poslušanje glasbe, igranje šaha, vrtnarjenje, meditacija itd. Pri starejših ljudeh v tem obdobju tudi lažje pride do zastojev energije in krvi, krvni pulz je zlahka blokiran, zato je priporočljivo, da vsako jutro zaužijejo nekaj čebule, po večerji pa malo rdečega vina. Oboje bo pomagalo k večji pretočnosti krvi po telesu.

NAVADE:

- opoldanski oz. popoldanski počitek (siesta) – najbolj optimalno 30 minut
- v posteljo lahko greste nekoliko kasneje, zjutraj pa bi bilo dobro vstati še malo prej kot običajno
- pametno hlajenje telesa – knajpanje, mrzel tuš, aromaterapija z eteričnimi olji, ki imajo hladilni učinek, začimbe in rastline, ki ohladijo telo (meta, melisa, citronka, vrtnica ...)
- jutranja telovadba (v času vranice)
- pred tuširanjem izvajajte samomasažo s kokosovim oljem, da zmanjšate notranjo toploto in pomirite živčni sistem
- pijte zadostno količino mlačne vode, da poskrbite za ustrezno hidracijo – pijte jo po požirkih, naj bo sobne temperature (nikakor zelo hladne)
- tapkanje osrčnika in akupresura točk neiguan PC6, daling PC7, jiquan HT1



daling PC7

neiguan PC6



jiquan HT 1



HRANA:

- prehrana poleti naj vsebuje malo maščob in naj bo čim bolj lahka
- v poletnem času uživajte več surove in manj kuhane hrane – tako se telo bolje hidrira in ohlaja
- rdeča živila – uživajte rdeče dateljne, rdečo papriko, rdeči fižol, češnje, Longan (Euphoria longan) in druga živila rdeče barve
- za pomiritev ognja srca so najboljša lotusova semena in grenka buča
- sladko sadje (najbolje do 15. ure) – ananas, avokado, dateljni, sladke češnje, fige, granatno jabolko, sladko grozdje, hruške, lubenico, mango, marelice, melone itd.
- izogibajte se pekoči hrani
- iz prehrane izločite pšenico (izognite se torej kruhu pa tudi vsem pekovskim izdelkom in belim testeninam oz. beli moki) – vse to namreč močno zgosti kri, kar vodi v pregrevanje telesa in močno obremenitev srca
- namesto tega jejte žitarice, kot so ječmen, kuskus iz pire ali kamuta, kuhan oves, piro, kamut, riž, proso, tef, sirek
- pazljivo z alkoholom – ker alkohol ropa iz telesa vitamine, minerale in antioksidante, je zelo dobrodošlo, da po ne pretiravate z uživanjem alkoholnih pijač in da po uživanju alkoholnih pijač spijete kakšen dober izotonični napitek oz. vodo, v katero ste dodali mineralne kapljice



38,00 €

- izogibajte se mrzli hrani in pijači – s tem ko mora telo mrzlo hrano in pijačo segrevati na temperaturo 37–42 °C, porablja energijo in se zato še dodatno segreva

Barva poletja je rdeča. Organ je srce. Ni čudno, da je barvna vibracija, ki je poleti zdravilna - rdeča. Tako bodo rdeče stvari najbolj harmonično delovale na vas.

Poletje pa nudi velikooo rdeče barve, zdaj veste, da to ni naključje!

- rdeča redkev
- lubenica
- češnje
- višnje
- rdeča jabolka
- paradižnik
- jagode
- ribez
- maline
- rdeče zelje



Rdeča barva bo podprla celo telo, še najbolj pa sfero srca in ožilja, ki je v poletnem času aktivna. Tako si lahko odlično pomagata tudi z novim pomagalom, ki smo ga poimenovali kar rdeči antioksidanti, gre za kombinacijo številnih različnih rdečih super živil, pa tudi probiotkov in drugih sestavin, ki so naravnost izjemne. Sam pripravek zmešate z vodo in spijete, še najbolj optimalno bo deloval okrog 12.00 ure, ko je cirkadiani čas srca. **To je pravi wellness za srce, če si boste po tem privoščili še nekaj minut počitka.**



48,00 €



- čim več živil naj bo zelenjavnega izvora, priporoča se zlasti temnolistnata zelenjava (ohrovt, kodrolistnati ohrovt, kopriva, radič, rukola, špinača, blitva) oz. čim več zelenja in grenke zelenjave oz. grenčice. Lahko si pomagata tudi s priložnimi vrečkami EKO ZELENJA.



- blagodejno bo delovala tudi naslednja zelenjava – artičoka, beluši, brokoli, ohrovt, brstični ohrovt, buča, bučka, cvetača, le kuhana čebula, gobe, sladki krompir, kumare itd.
- uživajte stročnice – vse stročnice, izogibajte se edino miso pasti, sojini omaki, sojinim klobasam, arašidom in urad dalu
- oreške – kokos in namočene in olupljene mandeljne
- semena – izogibajte se le veliki količini sezamovih semen
- sladila – javorjev sirup, ječmenov slad, rižev sirup in turbinado sladkor



ZELIŠČA IN DOPOLNILA:

- odlične rastline oz. začimbe, ki nas lahko podprejo v tem letnem času, so kurkuma (kurkumin), koromač, koriander, luštrek, rožmarin, bazilika itd.
- zeliščni čaji so dobrodošli – izogibajte se veliki le količini ingverjevega, mate, metinega, žajbljevega, žafranovega in glogovega čaja
- magnezij – pomanjkanje magnezija lahko vodi v srčno aritmijo, funkcionalne motnje, hitro bitje srca, preskakovanje srca, popolnoma nepravilen srčni ritem, povečanega izločanja stresnega hormona adrenalina (ki je odgovoren za povišanje krvnega tlaka) itd.
- za krepitev srca so pomembni tudi omega-3-maščobne kisline in minerali v sledovih

Dodajanje mineralnih kapljic v ionski obliki lahko tistim, ki imajo tveganja za kap, dobesedno reši življenje, znatno pa izboljša počutje tistim, ki se poleti soočajo z zatekanjem, zabuhlostjo, vnetji, močnim potenjem, poškodovanimi lasmi, težavami s kožo, nohti itd.



Nujno pa je v poletni domači lekarni imeti tudi ...

Mumija



36,00 €



KDAJ NANAŠATI NA KOŽO?

Ureznine

Opekline

Poškodbe

Ugrizi in piki živali, žuželk

Pomlajevanje kože na obrazu (maska)

Ekcemi, akne

Brazgotine

KDAJ ZAUŽITI Z VODO IN POPITI?

Utrujenost

Zastrupitve

Pomlajevanje organov

Krepitev ledvic

Pozabljenost, možganska megla

Del protokola pri avtoimunskih boleznih

Del protokola pri onkoloških bolnikih

D-manozo



26,00 €

POLETNI IZZIV

Vnetje mehurja, pekoč občutek pri lulanju

RAZLOG

Bakterija E.COLI (v 99 %)

KAKO ODPRAVITI?

2 kapsuli D-manoze prvi dan na vsake 4 ure

KAKO HITRO BODO REZULTATI?

V manj kot enem dnevu (v par urah)

KAJ ŠE LAHKO NAREDIMO?

Pitje velikih količin vode povsem izločite sladkor uživajte brusnice

Komu TKM še posebej priporoča krepitev srca?

Vsem, ki:

- imajo morfološko konsitucijo srčenga posameznika (močna postava, močne kosti, poudarjene obline in bujne prsi pri ženskah, polne ustnice ...)
- imajo težave s srcem in ožiljem
- imajo povišan krvni tlak
- imajo povišan holesterol
- občutijo zatekanje nog
- imajo vrtoglavice
- občutijo anksioznost in tesnobo
- težko prenašajo toploto
- se spopadajo z rdečico obraza
- se hitro zadihajo in utrudijo
- se spontano zbujajo okoli 4. ure zjutraj
- so na emocionalni ravni pretirano veseli, zaskrbljeni, vsiljivi

Dlje kot ignoriramo signale telesa, bolj se bodo težave izražale – in to v vedno hujši in kronični obliki.



Ajurvedski nasveti za poletje



Poleti v okolju prevladujejo lastnosti vročega, ostrega in lahkega, ki so hkrati tudi lastnosti pitta doše. Po ajurvedi je poletje torej obdobje **pitte**.

Zaradi intenzivne sončne svetlobe prevladuje element OGENJ, ki ga v ajurvedi uravnavajo z lastnostmi, ki so popolno nasprotje ognju. Tako naj bi bile dejavnosti, hrana, pijača in športne aktivnosti nasprotnih kvalitet od vročega poletja.

Kako se na telesu kaže povišana pitta doša?

Povečana kislina, zgaga, driska, občutljivost na sonce, akne, ekcemi, izpuščaji, izpadanje las, rumena obarvanost kože in oči, vrtoglavica, omotica, tenzijski glavoboli, vse vrste vnetij, krvavitve, močne menstruacije, razjede, vročinski valovi, jeza, agresivnost, kritičnost in druga kompleksnejša pitta neravnovesja.

Vsi z dominantno ali neuravnovešeno pitto morajo biti poleti še posebej previdni.

Če želite preveriti, kateri tip doše ste, rešite BREZPLAČEN test (poskenirajte QR-kodo).



Ajurvedska poletna prehrana

Poleti bi se v osnovi morali izogibati mrzli in težki hrani ter na svoj jedilnik umestiti več zelenolistnate zelenjave, grenkih živil in sladkega sadja. Ker je telo izpostavljeno višjim temperaturam, se hitreje potimo, izgubljeno vodo in minerale pa moramo seveda ustrezno nadomestiti.

Poleti se torej izogibajte živilom, ki zvišujejo pitta došo: pekoča, slana, kislá, vroča, oljnata in koncentrirana hrana. Uživatej predvsem naravno sladko, grenko, trpko, hladilno in lahko hrano.

Kaj uživati?

- Sadje, ki vsebuje veliko vode (lubenice, melone, papaje, jabolka, breskve, nektarine) in tudi banane (zaradi ugodnega razmerja mineralov), predvsem pa več surove in manj kuhane hrane – tako se telo bolje hidrira in ohlaja
- Hrano sladkega, grenkega in trpkega okusa
- Naravni sok lubenice
- Vodo sobne temperature z dodatkom mete, melise, vrtnice, limete, kumarice ali limonske trave
- Sok aloe vere, kokosovo vodo
- Zeleno solato, artičoke, radič, bučke, grah, stročji fižol, brokoli, cvetačo, koromač, kumarice, koriander
- En kozarec zelenega napitka na dan lahko naredi čuda
- Čičeriko, mung dhal lečo
- Pšenico, piro
- Odlične rastline, ki nas lahko podprejo v tem letnem času, so tudi shatavari, brahmi, guduchi, amalaki, neem, kurkuma (kurkumin), pegasti badelj

Česa ne uživati?

- Glutena, zlasti pšenice, in drugih izdelkov iz bele moke – taka živila obremenijo telo in zvišujejo pitta došo (enako velja za vso pekočo, slano, kislo, vročo, oljnato in koncentrirano hrano)
- Omejite vnos maščob! Te informacije ne boste veseli – piknik meni je poleti slaba izbira. Vseeno pa to ne pomeni, da je treba črtati vso maščobo. Pravzaprav je priporočljivo, da vnesete dovolj kvalitetnih maščob, npr. omega-3.
- Preveč sladkorja
- Živil, pijač in začimb, ki ogrejejo telo (čili, ingver, kurkuma, melisa, cimet, rožmarin, žafran, črna kumina)
- Sladkanih pijač in alkohola



Dejavnosti, ki uravnavajo v času poletja – ajurvedski nasveti

- Zgodnji jutranji sprehodi ob morju ali pozni večerni sprehodi ob luni
- Plavanje
- Umirjena glasba
- Bela, zelena, modra in vijolična barva
- Nakit iz perl ali srebra
- Eterična olja sandalovine, lavande, vrtnice, mete, limonske trave
- Jogijske telesne in dihalne vaje, ki hladijo in umirjajo



Ključni izsledki in priporočila za poletje, polno radosti in zdravih užitkov

Najprej naj omenim dejstvo, da so vse te vede MNOGO, MNOGO starejše od naše alopatske medicine, tako da je, realno gledano, alternativna oblika medicine v bistvu konvencionalna. Pa pustimo to ... Kaj lahko torej ugotovimo iz vseh teh ved skupaj?

Poletje je specifično, kakor je specifičen vsak letni čas zase. Po TKM je torej obdobje srca, ko se, žal, pojavljajo predvsem težave, povezane z njim, npr. kap, visok krvni pritisk, visok holesterol, pretirano potenje, krčne žile itd.

Da bi ohranili srce in ožilje karseda zdravo v poletnem času in celostno poskbeli za svoje zdravje, upoštevajte ta tradicionalna poletna načela!

1. Pametno hladite telo (od zunaj in znotraj)

Torej več mrzle vode z ledom? NIKAKOR! To je že prva velika poletna napaka. S tem ko mora telo mrzlo hrano in pijačo segrevati na temperaturo 37–42 °C, porablja energijo in se zato še dodatno segreva. Mrzla pijača je torej najslabše, kar lahko naredite. Zakaj? Ker gosti kri, to pa lahko v skrajni fazi privede od kapi. Namesto tega izvajajte knajpanje, mrzel tuš, aromaterapijo z eteričnimi olji, ki imajo hladilni učinek, ter uporabljajte začimbe in rastline, ki ohladijo telo (meta, melisa, citronka, vrtnica ...). Tudi razne klime in sladoledi ne bodo najboljša izbira – čeravno so sinonim za poletje.



2. Ustrezna hidracija

Poleti je zelo pomembno, da preprečite dehidriranost, pomanjkanje elektrolitov in mineralov (predvsem moški morate paziti na dovolj magnezija!), da se ne poslužujete preveč težke hrane ter da se ustrezno hladite. Večino tekočine popijte dopoldne, pitje čaja in kokosove vode v času mehurja, izotonični napitki, 2–3 dcl tople vode 90 minut pred spanjem, voda z mineralnimi kapljicami. Voda, obogatena z minerali, namreč hitro nadomesti izgubljeno vodo in elektrolite ter ustrezno hidrira.

Mineralne kapljice ConcenTrace

10 kapljic dnevno za popolno ravnovesje telesa in preskrbljenost z minerali. Uravnavajo tudi pH-telesa!



38,00 €



Domač izotonični napitek pa si lahko enostavno pripravite iz vode, soka limone, grenivke ali pomaranče, medu ali javorjevega sirupa in soli. Za še večji razstrupljalni učinek lahko dodate ingver.

3. Pojejte več zelenega in grenkega

Dodajte več grenkega in zelenega. Klorofil je odlična preventiva zoper kap in srčne bolezni, saj pospešuje kroženje krvi in zavira nastanek krvnih strdkov. Klorofil tudi pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska in holesterola – dveh dejavnikov, ki sta močno povezana s kapjo in srčnimi boleznimi.

4. Pojejte več sladkega sadja

Uživajte naravno sladko, grenko, trpko, hladilno in lahko hrano. Super so recimo sladke melone, lubenice, breskve, marelice, češnje, borovnice, fige, slive ... Vse, kar je lokalno in sezonsko je v osnovi prava hrana za dobro počutje!

5. Izogibajte se živilom, pijači in začimbam, ki ogrejejo telo

To so vsa pekoča, slana, kisla, vroča, oljnata in koncentrirana živila.



6. Izogibajte se pšenici, glutenu in beli moki

Uživanje veliko pšenice, kruha in izdelkov iz bele moke zasluži telo in naredi kri bolj gosto (gosta kri pa lahko v skrajni fazi vodi do strdkov in kapi). Poleti naj bodo testenine, žemljice in drugi pekovski izdelki v zadnjem planu!

7. Izogibajte se sladkorju

Pa ne samo zaradi linije, temveč tudi zaradi dejstva, ker sladkor zakisa telo – če je v telesu preveč kislih odpadkov, kri dobi manj kisika – za pravilno delovanje srca je torej pomembno alkalno okolje).

8. Izogibajte se mastni hrani (čevapčiči, burgerji, piknik hrana, ocvrt sir ...) in dodajte kvalitetne maščobe

Poleti bi se morali izogibati mastni hrani, ne pa generalno vsem maščobam. Pravzaprav je izjemno priporočljivo, da vnesete dovolj kvalitetnih maščob, npr. omega-3. Maščobne kisline omega-3 namreč umirjajo vnetne procese in dokazano upočasnjujejo krajšanje telomer (zaščitne kapice na koncih kromosomov, ki omogočajo, da se celice obnavljajo). Krajše kot so telomere, višja je naša biološka starost. Prav zato uživanje maščobnih kislin omega-3 povezujemo z ohranjanjem mladosti žil in zdravjem srca, ki je poleti najbolj na udaru.



46,00 €



Tegobe in zdravstvene težave, ki lahko spremljajo poletje (+ kako jih lajšati oz. preprečiti)

Obstaja kup neprijetnosti, ki vam lahko pokvarijo poletje. V sklop poletnih počitniških nadlog smo umestili opekline in druge poškodbe, bolečine, zaprtje, vročino, drisko, zastrupitev, pike insektov, uvelo kožo, uničene lase, vnetje mehurja, simptome kapi itd. Pa kar lepo po vrsti ...

Težava #1: Opekline in druge poškodbe

Sončne opekline pravzaprav pomenijo, da obramba kože ni sposobna preprečiti poškodb, kot so rdečina, vnetje in mehurji. Znaki opeklin se pokažejo zapoznelo, šele nekaj ur po izpostavitvi soncu. Ampak sončenje je zdravo, če je premišljeno in zmerno. Nevarno pa je takrat, ko zaradi nepazljivosti poškodujemo kožo oz. ko nastanejo opekline. Vseeno pa je premalo ustreznega sončenja

lahko še bolj nesmiselno. Zakaj? Sonce je vir vitamina D, ki je za naše zdravje temeljni vitamin. Zato je pomembno, da se soncu izpostavimo tudi med 10. in 14. uro. Seveda velja previdnost! Začnemo postopoma, z minuto na dan, količino pa nato postopoma povečujemo (do 30 minut dnevno). Sonce nas ne sme opečil!



Pravila zdravega sončenja

1. Najbolje je, da se začnemo sončiti že zgodaj spomladi, ko sonce še ni tako močno. Tako do poletja pridobimo dobro podlago, ki je naravna zaščita pred soncem. Postopno pridobivanje barve čez vse leto je torej dobra predpriprava na poletje.

2. POJEJ SONČNO KREMO! Verjeli ali ne, k zmanjšanju tveganja za opekline pripomore tudi izbira prave hrane. Naravno zaščito pred soncem lahko okrepite s hrano ter obenem celo preprečite formiranje rakavih celic in izgubo kolagena! Uživajte živila, ki so bogata z antioksidanti in vsebujejo resveratrol, kvercetin, likopen, karotene in luteolin, npr. pravi kakav, olivno olje, brokoli, črni čaj, zeleni čaj, jabolka, čebula, korenje, paradižnikova mezga, borovnice ...

3. V poplavi krem za sončenje, kakšno obliko zaščite izbrati? Posegajmo po sončnih kremah z naravnimi mineralnimi filtri – cinkov oksid – ter preverimo, da mineralni filter ne vsebuje nanodelcev. To se bo sicer kazalo v neprivlačni beli sledi, ki jo krema pusti na koži. A z malo vztrajnosti bo tudi ta sled izginila. Sicer pa naj ima sončna krema čim višji delež ekoloških sestavin in čim več nasičenih in mononenasičenih maščob (masla, olivno in avokadovo olje), izogibajmo pa se sintetičnim filtrom, konzervansom, umetnim dišavam in barvilom ter plastični embalaži.



Kaj pa če vseeno pride do opeklin?

Kako kožo najhitreje regenerirati po opeklinah? Enostavno – z mumijo. Altajska gorska smola mumija namreč pospeši obnovo in regeneracijo tkiv in celic ter izboljša pretok krvi v koži in mikrocirkulacijo, zaradi česar je odlična pri raznih opeklinah in ranah. **SLIKA PRODUKTA MUMIJA, CENA IN QR IN ZAPIS**



Lahko pa si pomagata tudi tako, da kožo dobro naoljite ali namažete z alojo.

Težava #2: Bolečine

Akutna bolečina je najpogostejši vzrok za obisk urgence ali osebnega zdravnika, hkrati pa je tudi stanje, ki se najpogosteje poskuša zdraviti brez obiska zdravnika. A za vsako najmanjšo figo še ni treba jemati protibolečinskih tablet. Raziskave kažejo, da so učinki naravne učinkovine v kurkumi (kurkumina) globinski – z redno uporabo bomo v nekaj mesecih sistematično spremenili situacijo v telesu in veliko bolečin in togosti bo izzvenelo. Kurkumin je pravzaprav eden najmočnejših blažilcev bolečine, ki nam jih je podarila mati narava. Študije kažejo, da je enako učinkovit kot nesteroidna protivnetna zdravila.



37,50 €

Težava #3: Zaprtje

Črevesje je ključen organ človeškega telesa, njegovo uravnoteženo delovanje pa predstavlja temelj dobrega počutja. To delovanje se v času dopustov/potovanj, ki so na neki način stres za organizem (pakiranje, pričakovanje, sprememba okolja, morebitni prepiri med vožnjo itd.), velikokrat poruši. V idealnem svetu bi človek izločal enkrat dnevno, in sicer v času meridiana črevesja, ki je (od 5. do 7. ure zjutraj).

Pri dolgotrajnih težavah z zaprtjem ni dobro čakati. Če odvajanje ni redno, najprej pomislimo na zadostno količino vode in dovolj vlaknin pa tudi na magnezij in probiotično-prebiotične kulture.



36,00 €



Če ne odvajamo več kot 3 dni, se dobesedno zastrupljamo, zato je takrat čas, da posežemo po pomoči narave ter uživamo rastline, ki nam bodo pomagale pri odvajanju. Če je iztrebek podoben driski, lahko govorimo o prisotnosti vnetja v črevesju. V tem primeru je treba odpraviti tiha vnetja, pri čemer vam lahko pomaga uživanje kurkumina.

Težava #4: Vročina, driska, zastrupitev

Vročina je odziv organizma na vnetja v telesu, ki so nastala zaradi nakopičenih celičnih odpadkov. Pravzaprav gre pri vročini za čiščenje telesa. Ko se strupi ali patogeni organizmi odstranijo iz telesa, vročina pade. Organizem se na taki način bori proti tujkom in jih "skuha". Pogoj za to pa je seveda, da doseže ustrezno temperaturo. Včasih zadustuje 37,5 °C, včasih šele 39 °C. Zaviranje (zbijanje) vročine za vsako ceno ni okej, saj tako zaustavimo/utišamo proces borbe z vsiljivci in s tem izločanje strupov.

Kako pa se izogniti vročini? Kot rečeno, če do vročine pride, je ne zaustavljajte, saj gre za prepotrebno čiščenje telesa. Seveda je dobro, da se strupov znebite na bolj mili način, z rednim čiščenjem jeter in črevesja, z zaustavljanjem tihih vnetij (skrb za prehrano, dodajanje protivnetnih dodatkov, npr. kurkume), s skrbjo za črevesje in zdravo prebavo ter detoksifikacijo težkih kovin, pri čemer je lahko zelo v pomoč uživanje rjavih morskih alg.

Težava #5: Piki insektov

Na zemlji živi približno 200.000.000-krat več insektov kot ljudi in praktično nemogoče je, da bi se jim izognili. Posebno poleti so žuželke bolj dejavne pa tudi mi preživimo več časa v naravi in smo zato pikom bolj izpostavljeni. Piki so lahko pekoči, boleči, srbeči ... Hkrati žuželke, insekti, komarji, klopi itd. prenašajo/povzročajo tudi bolezni.

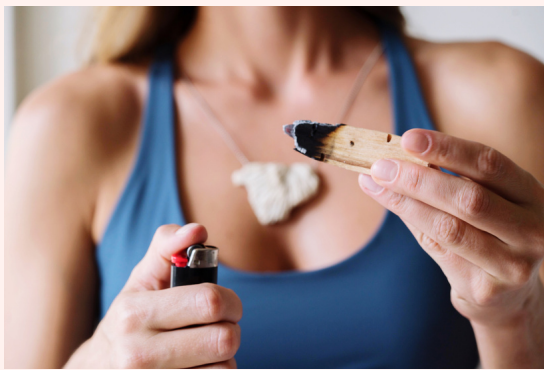
Naravni majevski pripomoček za odganjanje komarjev je sveti les Palo Santo



42,00 €



Gre za kadilo nebeškega vonja, ki zagotavlja mir pri nočnem počitku ter omogoča energijsko zaščito, dvigne duha in odganja slabo energijo. Tak način odganjanja je primeren za prostor.



Sebe konkretno najbolje zaščitite z nebrušenim baltskim jantarjem in uporabo eteričnega olja sibirske cedre.



88,00 €

Če vas piči komar, lahko srbečico preprečite s pasto iz sode bikarbone in vode. Pri ugrizih žuželk in pikih insektov pa se še vedno najbolje obnese mumija – mesto ugriza namažite s kapljico mumije in tako ne bo prišlo do okužbe.



36,00 €

Težava #6: Vnetje mehurja

So vam kot deklicam govorili, da naj ne sedite na mrzlem, češ da boste dobili “volka v rit”? Če vam takrat prisopodoba ni bila razumljiva, pa lahko, če ste se kdaj srečali z vnetjem mehurja, hitro povežete vzporednice (bolečina je namreč neznosna!). Vnetje mehurja je ena najpogostejših težav, s katerimi se ubadajo predvsem ženske. Vsaka druga ženska se z njim sreča vsaj enkrat v življenju, pri 25 % ljudi pa so okužbe sečil ponavljajoče.

Zakaj obolevajo večinoma ženske?

Ker je sečna pot pri ženskah krajša kot pri moških, lahko bakterije iz črevesja hitreje vstopajo v predel mehurja. Raziskave kažejo, da vnetje mehurja v 75—95 % povzroča ista bakterija (E.coli).

Simptomi vnetja sečil:

- pekoč občutek med uriniranjem
- pogosta potreba po uriniranju
- kri v seču
- bolečina v predelu medenice

E-coli-bakterije, ki povzročajo 95 % vseh vnetij mehurja, spadajo v naravno črevesno floro in so tam tudi zelo koristne. Vendar lahko ravno pri ženskah prek zunanje sečne odprtine vdrejo v spodnja sečila (v sečnico, sečni mehur, sečevod in ledvični meh). Ker imajo ženske krajšo sečnico kot moški, lahko bakterije še hitreje prodrejo vanjo in se tam naselijo → NASTANE VNETHJE.



Preventivni ukrepi pri vnetju mehurja

Urogenitalnih vnetij se lahko znebite z ustrežno hrano in dobro higieno, instantno pa lahko ukrepate z D-manozo. Da bi preprečili vnetje mehurja je priporočljivo, da si pred in po spolnem odnosu z blagim milom umijemo spolovilo ter da spraznimo mehur (po spolnem odnosu, da se izločijo morebitni mikrobi, ki lahko sicer povzročijo razna vnetja). Pri vnetju mehurja si lahko pomagata tudi s pitjem zadostne količine tekočine, ustrežno higieno, zmanjševanjem vnosa kofeina in alkohola, uživanjem probiotikov, vitamina C, jagodičevja, brusnic, granatnega jabolka, aronije, olja klinčkov in origana, različnih čajev za mehur in ledvice, predvsem (in instantno) pa z dodajanjem D-manoze! Ta namreč učinkuje v roku od 24 do najkasneje 48 ur (bakterija E.coli se namreč v mehurju veže na D-manozo in nato izloči z uriniranjem).

Tudi Jasmina je bila večkratna žrtev vnetij mehurja, zaradi česar v njeni omarici (preventivno) od prelomnega trenutka naprej ne manjka več ... **D-MANOZA**

Priporočamo v branje *Mojih 6 pravil, kako skrbim za zdravje tam spodaj ...*

D-manoza je naravni proizvod za zdravljenje vnetja mehurja, ki se lahko uporablja kot preventiva, še pogostejše pa kot kurativa. Deluje INSTANTNO – že po nekaj urah – in je neprimerljivo boljša alternativa antibiotikom, s katerimi običajno zdravimo tovrstne okužbe.

KAKO DELUJE? D-manoza bakterij ne ubija, ampak deluje kot magnet in s svojo edinstveno sposobnostjo nase veže bakterijo E.coli, ki povzroča vnetje (v 95 %), s tem pa prepreči njeno dodatno namnoževanje v mehurju. Obenem ne uniči črevesne flore, kar se zgodi z jemanjem antibiotikov, ki likvidirajo vse po vrsti (tako dobre kot slabe bakterije).

D-manoza se torej uporablja kot pomoč pri zdravljenju okužbe mehurja, ki jo povzroča bakterija E.coli, in tudi kot zaščita pred ponovnim vnetjem sečil oz. mehurja. Deluje tako rekoč instantno, zaradi česar si jo boste v primeru neznosnega pekočega občutka želeli imeti vedno na zalogi. To poletje jo dobite posebno ugodno!



VNETJE MEHURJA

je ena najpogostejših težav, s katerimi se ubadajo predvsem ženske.

VSAKA DRUGA

se z njim sreča vsaj enkrat v življenju.

PRI 25 %

ljudi so okužbe sečil ponavljajoče.

95 % VSEH VNETIJ MEHURJA

povzročajo E-coli-bakterije.



E-coli spadajo v naravno črevesno floro in so tam tudi zelo koristne. Vendar lahko ravno pri ženskah prek zunanje sečne odprtine vdrejo v spodnja sečila (v sečnico, sečni mehur, sečevod in ledvični meh). Ker imajo ženske krajšo sečnico kot moški, lahko bakterije še hitreje prodrejo vanjo in se tam naselijo → **NASTANE VNETJE.**

NARAVNA REŠITEV PRI VNETJU MEHURJA

D-manoza



26,00 €



Težava #7: Napihnjenost

Morda niste debeli, ampak samo napihnjeni!

Napihnjenost je pogosta težava, s katero se vsaj občasno srečamo vsi ljudje, kar 47 % pa se počutijo napihnjeni vsaj enkrat mesečno. Napihnjenost povzroči vidno raztezanje trebuha, ki ga lahko zamenjamo za debelost. Obseg trebuha se lahko med jutrom in večerom poveča tudi za deset centimetrov.

Prva pomoč? PROBIOTIKI!



Prav neverjetno je, kaj lahko naredijo probiotiki že sami v nekaj urah ...



Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki ugodno vplivajo na zdravje in počutje. Uživanje probiotikov izboljša prebavo, odpravi napenjanje in napihnjenost ter pomaga varovati črevesno sluznico.

Skratka probiotiki so obvezna oprema vsake ženske!

Težava #8: Suhi, uničeni in razcepljeni lasje

Čeprav obožujemo poletje, lahko imamo zaradi njega določene težave z lasmi in kožo, ki so v zimskem delu leta manj prisotne. Zaradi morske soli, klora, sonca, klime, pokrival itd. se marsikdo ob koncu poletja spopada z razcepljenimi konicami ter izsušenimi in pustimi lasmi.

Katere težave z lasmi se lahko pojavijo poleti, in zakaj?

- mastno lasišče zaradi potenja
- suhi lasje zaradi sonca, soli in vetra
- cepljenje lasnih konic
- poškodbe in izpadanje las zaradi nošenja pokrival



Ultimativna nega las poleti

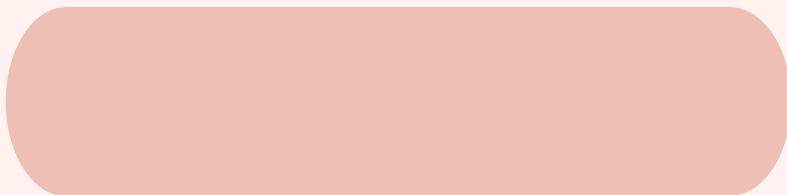
Če je le mogoče, si sperite lase in telo s sladko vodo po stiku s slano vodo. Priporoča se tudi uporaba šampona, ki konkretno okrepi lase. Svetuje se tudi uporaba balzama. Pomembno je, da so izdelki za nego brez parabenov, SLS (sodium laureth sulfat), parafinskih voskov, mineralnih olj in silikonov. Izdelki naj bodo čim bolj naravni in nežni.

Razčesavanje las naj bo redna navada, ko pridemo domov, saj lasje sprejemajo in oddajo energijo - tako slabo kot dobro. Razčesavanje z glavnikom iz posebne sibirske cedre ima magično moč; bistri glavo in razum. Plastičen glavnik povzroča od 60.000 do 100.000 voltov elektrike, ki škodljivo deluje na naše energijsko polje. Tako plastičen kot kovinski glavnik tudi lomita lasne konice.

Pogosto pozabimo na zaščito las, ki so poleti izpostavljeni škodljivim vplivom vročine, sonca in morske soli. Sonce in morska sol namreč odpreta lasne luske in poškodujeta ovojnico lasu, zaradi česar lasje izgubljajo vlažnost ter postajajo vedno bolj suhi in razcepljeni. Kaj narediti?

4 koraki za sijoče lase poleti

1. preventivna zaščita/obloge za lase in zaščitno pokrivalo
2. oljenje las pred spanjem in pred odhodom na plažo
3. uporaba vlažilnega šampona
4. uporaba hidrolata



Za lepe lase poleti pa uživajte tudi

- Vitamin A proti srbečici, prhljaju
- Vitamin B za zdravo lasišče, proti mastnim lasem
- Železo proti izpadanju las
- Omega-3 proti suhim, razcepljenim lasem

Težava #9: Uvela, postarana koža

Kaj pa koža? Kakšne težave lahko pričakujemo, če se ne bomo ustrezno pripravili?

- mastna koža zaradi vročine in sončne kreme
- suha koža zaradi izpostavljanja soncu
- staranje kože in izguba kolagenskih vlaken
- opeklina
- pigmentni madeži

Ultimativna nega kože poleti

- Uporabljajte kreme z zaščitnim faktorjem
- Ne izpostavljajte se pretiranemu soncu, najbolj priporočljiva je zmernost
- Uporaba zaščitnega pokrivala
- Če želite biti porjaveli, lahko tudi v senci porjavite
- Pege in lise nastajajo zaradi starosti in sonca
- Na obrazu uporabljajte čim višji faktor, najbolje kar faktor 50
- Zaščitne kreme uporabljajte tudi kadar niste na dopustu, saj vas sončni žarki ujamejo vsepovsod- tudi na sprehodu po mestu
- Krema začnite uporabljati že pred poletjem
- Krema ne zajemajte iz embalaže s prsti, saj se na njih nahaja ogromno bakterij. Raje jo nanesite s posebno spatulo.
- Zaščitite tudi ustnice – redno nanašajte naravni balzam za ustnice (najbolje takega, ki vsebuje arganovo in olivno olje ter vitamin E). Izogibajte se sintetičnim preparatom, ki vsebujejo naften.



Domače razpršilo za nevtralizacijo klora

V pršilki za vodo zmešajte ½ žličke vitamina C s 120 ml destilirane vode. Uporabite v 24 urah. Uporaba: takoj po plavanju obilno razpršite po telesu.



16,10 €

Za lepo kožo poleti uživajte

- Omega-3 za zdrav videz kože
- Vitamin A (korenje, sladki krompir, buče, brokoli, špinača)
- Vitamin C za več čvrstosti in elastičnosti (kolagen)
- Vitamin E proti staranju (lešniki, mandlji)
- Betakaroten proti opeklinam
- Selen proti škodljivim UV-žarkom
- Cink za ohranjanje kolagenskih in elastinskih vlaken (soja, gobe, alge)
- Biotiki proti izbruhom aken, raznim vnetjem

Priporočamo tudi adaptogene rastline, kot so ašvaganda, šisandra in čaga



48,20 €

Svojevrstno poglavje so tudi noge – trda koža, glivice itd.

Ultimativna nega nog/stopal poleti

- Izogibajte se tesnim oblačilom, ki preprečujejo prekrvavitev nog.
- Temeljito si umijte noge in jih pobrišite do suhega. Mokre noge so namreč gojišče za glivice.

PROTI GLIVICAM: 2 žlici koruzne moke natrosite v kozarec, dodajte 15 kapljic eteričnega olja sivke ali mete ter dobro premešajte. Zmes naslednji dan nasujte v nogavico (pri prstih) in obujte.



Težava #10: Neprijetno potenje

Kot prvo, potenja ni zdravo zavirati z močnimi deodoranti (antiperspiranti), saj s tem dobesedno omrtvičimo žleze znojnice in onemogočimo eno najpomembnejših telesnih funkcij – izločanje znoja, ki telo ne le hladi, temveč tako tudi izloča odpadne snovi, ki se tako kopičijo v telesu.

Kako se preprečevanja potenja in neprijetnega vonja lotiti brez tveganj (težke kovine, aluminij itd., ki jih najdemo deodorantih in antiperspirantih)? Poznamo 4 naravne sestavine, ki jih najdemo v vsaki kuhinji

1. JABOLČNI KIS

Enkrat na dan (najbolje pred spanjem) namočite krpico v raztopino vode in jabolčnega kisa (2 : 1) in z njo umijte kožo pod pazduho.

2. LIMONA

Limono prerežite na pol in jo vtrite v kožo. Pustite, da limonin sok deluje 15–30 minut, nato sperite.

3. SODA BIKARBONA

Ščepec sode zmešajte z malo vode* in s to zmesjo namažite kožo pod pazduho. Počakajte, da se posuši, nato pa z robčkom obrišite odvečni prašek.

Tisto, kar ostane na koži, vas bo ščitilo pred bakterijami in neprijetnim vonjem. *Za še večji učinek lahko mešanici dodate kapljico eteričnega olja čajevca.

4. ČRNI ČAJ

Tanin, ki ga vsebuje črni čaj, deluje na žleze znojnice (zmanjšuje izločanje znoja). Skuhajte močan črni čaj in pustite, da se malo ohladi. S krpico, namočeno v čaj, navlažite kožo pod pazduho in pustite, da se posuši. **Ne smemo pa pozabiti tudi na notranji faktor: zdrava jetra! Zakaj?**

Čezmerno potenje in nepojasnjeni vročinski oblivi so lahko posledica oslabljenih (zamaščenih) jeter. Jetra namreč sodelujejo tudi pri ohranjanju konstantne telesne temperature. Lotite se celovitega razstrupljanja z ODU-protokolom, ki ga najdete tukaj:



Za celovito izvajanje protokola boste potrebovali dva naravna preparata, in sicer KURKUMIN (kurkumin deluje protivnetno, uravnava proste radikale ter nudi učinkovito podporo telesu tudi v borbi z vročico, rdečico in potenjem) IN FORMULO ZA JETRA IN ČREVESJE.

Kaj pa materiali?

Prisegamo na BOMBAŽ, SVILO, LAN in VOLNO. Sintetični materiali namreč zadržujejo toploto, kar povzroča pregrevanje telesa, naravni materiali, kot so bombaž, lan, svila in volna, pa so bolj zračni – omogočajo boljše kroženje zraka (naravna termuregulacija, manj potenja).



Težava #11: Kap

Da se ustrezno pripravimo na vroče poletje, upoštevajte preventivne ukrepe proti srčni in možganski kapi. Poleti se namreč beleži največ kapi. Srčna kap letno doleti okoli 5000 Slovencev, v večji meri moške. Vzrok zanjo je največkrat ateroskleroza, ki povzroči, da so stene žil obložene s plakom, kar otežuje dotok krvi. Možganska kap po drugi strani doleti okoli 4000 Slovencev in velikokrat privede do trajne nižje ali višje stopnje invalidnosti, po blažji možganski kapi pa številni dobro okrevajo. Najpomembnejša je še vedno skrb zase – da pazite na svoje zdravje! Možnost možganske kapi namreč povečuje tudi nezdrav življenjski slog: telesna nedejavnost, čezmerna telesna teža, stres, kajenje, alkohol in nepravilna prehrana.



Katere so rizične skupine oz. dejavniki tveganja?

- zvišan krvni tlak
- zvišan holesterol
- kajenje
- starost
- negativen odziv na stres
- premalo telesne aktivnosti
- težave z jetri
- zakisanost telesa
- debelost
- diabetes tipa 2
- pomanjkanje vitamina D





Hrana in navade za preprečevanje kapi

- Vlaknine (25 g topnih vlaknin in 47 g netopnih vlaknin dnevno!);
- Popolnoma izločite vsa predelana živila, sladkor v kakršnikoli obliki, zamenjave za sladkor, živila živalskega izvora in kakršne koli tekoče ali trde maščobe, vključno z olji (tudi, če so hladno stiskane);
- Zmanjšajte količino soli;
- Polnovredni viri omega-3 (čija semena, lanena semena, konoplina semena, orehe, zelena listnata zelenjava, jagodičevje, malo avokada ter drugih semen in oreškov oz. kvalitetno dopolnilo omega-3 iz mikroalge, ki je brez tveganja za vsebnost težkih kovin);
- Veliko protivnetnih živil in antioksidantov (vlaknine, česen, kurkuma, ingver, čili, zeleni čaj, zelenolistnata zelenjava, klorofil ...)
- Živila, bogata s kalijem (paradižnik, avokado, buče, špinača, sladki in navadni krompir, rdeča pesa, pomaranče, suhe marelice, granatno jabolko, kokosova voda, beli fižol, banane ...);
- Meditacija, fizična aktivnost, spanje ...
- Zmanjšajte stres!
- Možgane lahko zavarujemo tudi z dvema preprostima napitkoma, in sicer z žafranovim in kurkuminim mlekom.

Kako na nastanek kapi vplivata vročina in vlaga?

Vročina in vlaga povzročita pregrevanje telesa in posledično dehidracijo, ki zgosti kri. To lahko v skrajni fazi privede do strdkov in kapi.

Zakaj izločiti pšenico, nezdrave maščobe in sladkor?

Taka živila obremenijo telo in zvišujejo pitta došo. Enako velja za vso pekočo, slano, kislo, vročo, oljnato in koncentrirano hrano.

Tudi kronično visoke stopnje sladkorja v krvi lahko vodijo v aterosklerozo ter povzročijo otrdevanje in zožitev žil, s čimer se močno poveča nevarnost za srčni napad ali kap. Poročilo The Journal of the American Medical Association tudi opozarja, da se pri ljudeh, katerih dnevni vnos sladkorja predstavlja 17–21 % celotnega vnosa zaužitih kalorij, možnost za smrt zaradi srčne kapi poveča za 38 %.



Kako skrbeti za elastičnost žil?

S silicijem (koprivin čaj, mladi oves ...) in vlakninami. Poleg odpravljanja vzrokov, ki vodijo v nastanek goste krvi, pa njeno viskoznost lahko zmanjšate tudi z dnevnim uživanjem omega-3 maščobnih kislin (do 3 grame na dan), začimb, kot so čili, kurkuma, poper, ingver, ... zelišč, kot je ginko in npr. proteolitičnih encimov, ki jih morate zaužiti na tešče.

Kakšno vlogo ima prenos kisika po telesu in zakaj je v tem kontekstu pomembno omeniti klorofil?

Klorofil je kot hem v krvi, saj prenaša kisik po telesu. Obenem deluje bazično in razkisa telo. Zakisanost telesa, po drugi strani, povzroča slabo oskrbo tkiv s kisikom. Zaradi povišane viskoznosti krvi se poslabša lokalna oskrba tkiv s kisikom, predvsem v srcu, možganih in žilah. Če je v telesu preveč kislih odpadkov, kri dobi manj kisika. Za pravilno delovanje srca je torej pomembno alkalno okolje.

Zakaj se največ kapi zgodi v času prebujanja?

Znano je, da se srčne kapi najpogosteje zgodijo v času prebujanja, vendar pa do zdaj še nobena študija ni proučila obsega poškodb jutranjih kapi. A vendar, zakaj največ škode zdravju naredijo kapi, ki nastanejo zjutraj ali dopoldne? Zaradi zakisanosti telesa.

Za zdravo srce pritisnite na to točko na roki!



Vloga dopolnil pri preprečevanju kapi Katere prehranske dodatke priporočamo?

OMEGA-3

Omega-3 zmanjša tveganje za možgansko kap za več kot za četrtno (je pokazala raziskava danskih znanstvenikov, objavljena v strokovni reviji Stroke). Še posebej koristna je EPA (eikozapentanojska kislina). Raziskave tudi kažejo, da uživanje prehranskih dopolnil z visoko vrednostjo EPA omega-3-maščobnih kislin drastično, za kar 28 odstotkov, zmanjša tveganje za možgansko kap. Izsledki so pomembni zato, ker se številne študije še vedno osredotočajo na dobrobiti obeh omega-3 maščobnih kislin, čeprav postaja jasno, da ključno vlogo pri varovanju srca in ožilja igra EPA.

Ampak zakaj bi morali omega-3 sploh dodajati? Zaradi prehoda na industrijsko predelano hrano se je preskrba teles s pomembnimi hranili in konkretno maščobnimi kislinami omega-3 precej zmanjšala. Živali zapirajo v hleve, pašnikov skorajda ne vidijo, zaradi česar je v jajcih, mleku in tudi v mesu omega-3-maščob ostalo presneto malo. Posledično se je porušilo ravnovesje med omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami.

Morda boste rekli: Saj uživam (ribе, rakci itd.), morda celo prehranska dopolnila, recimo ribje ali kril olje. Ja, to sta res dobra vira omega-3-maščobnih kislin, a kaj ko z njima dobimo še fajn dozo težkih kovin, ki pa so spet zelo škodljive. Prav zato priporočamo omega-3 iz mikroalge, s katerimi ne tvegamo zaužitja težkih kovin.

Optimalno bi morali imeti v telesu razmerje obeh kislin uravnoteženo, sicer tvegamo nastanek bolezni. Omega-6-maščobne kisline spodbujajo rast celic (pri odraslem človeku so to predvsem maščobne in rakave celice), povzročajo nastanek vnetij in pospešujejo strjevanje krvi. Omega-3, po drugi strani, zavirajo vnetja. Ustrezno razmerje je torej ključno za dobro delovanje obrambnih sistemov telesa.



Maščobne kisline omega-3 tudi umirjajo vnetne procese in dokazano upočasnjujejo krajšanje telomer (zaščitne kapice na koncih kromosomov, ki omogočajo, da se celice obnavljajo). Krajše kot so telomere, višja je naša biološka starost. Prav zato uživanje maščobnih kislin omega-3 povezujemo z ohranjanjem mladosti žil.

Omega-6-kislin nam načeloma ne primanjkuje (Običajno razmerje med maščobnimi kislinami omega-6 in omega-3 v prehrani prebivalcev zahodnih držav je približno od 15 do 17 v korist omega-6, kar je več, kakor je za človeka naravno.) Dodajanje omega-3 iz mikroalg je torej prvi korak pri preventivi proti kapi.



KLOROFIL/EKO ZELENJE

Smo že pri drugi pomembni zadevi, ki bi jo bilo dobro preventivno uživati, in sicer klorofilu, zelenolistnati zelenjavi, algah, raznih kalčkih in mladih travah.

Iz srca svetujemo uživanje zelenih napitkov ali smutijev (1 kozarec zelenega napitka na dan lahko naredi čuda!). Dobro bi bilo preventivno uživati klorofil, zelenolistnato zelenjavo, alge, razne kalčke in mlade trave.

Kakšna je povezava med klorofilom, krvjo in kapjo?

Do kapi pride zaradi motene oskrbe s krvjo. Kri, ki potuje iz srca v možgane, vsebuje kisik, in brez tega kisika celice v možganih ne morejo preživeti in odmrejo.



Zakaj je tako pomemben prenos kisika po telesu in zakaj je v tem kontekstu dobro uživati veliko klorofila? Klorofil je odlična preventiva zoper kap in srčne bolezni, saj pospešuje kroženje krvi in zavira nastanek krvnih strdkov. Klorofil tudi pomaga pri uravnavanju krvnega pritiska in holesterola, dveh dejavnikov, ki sta močno povezana s kapjo in srčno boleznijo.



MINERALI V SLEDОВИH

Pri težavah s srcem in kot preventivo pred kapjo priporočamo uživanje mineralov v sledovih, zlasti kombinacijo magnezija in kalija, ki sta nujna za zdravo delovanje srca. Dodajanje magnezija je povezano z zmanjšanjem arterijske kalcifikacije in s tem manjšim tveganjem za srčni napad in kap. Gre za bistven mineral, saj sodeluje pri več kot 300 encimskih procesih v telesu, neposredno pa vpliva tudi sproščanje in krčenje majhnih gladkih mišic ožilja oz. na krvni tlak. Pomanjkanje magnezija lahko vodi v srčno aritmijo, funkcionalne motnje, hitro bitje srca, preskakovanje srca, popolnoma nepravilen srčni ritem, povečanega izločanja stresnega hormona adrenalina (ki je odgovoren za povišanje krvnega tlaka) itd.

Voda, obogatena z minerali, hitro nadomesti izgubljeno vodo in elektrolite, ustrezno hidrira, poveča pretok kisika in preprečuje viskoznost krvi. Še posebno vlogo pri vsem skupaj ima magnezij.

Pri težavah s srcem in kot preventivo pred kapjo priporočamo uživanje mineralov v sledovih, zlasti kombinacijo magnezija in kalija, ki sta nujna za zdravo delovanje srca. Dodajanje magnezija je povezano z zmanjšanjem arterijske kalcifikacije in s tem manjšim tveganjem za srčni napad in kap. Gre za bistven mineral, saj sodeluje pri več kot 300 encimskih procesih v telesu, neposredno pa vpliva tudi sproščanje in krčenje majhnih gladkih mišic ožilja oz. na krvni tlak. Pomanjkanje magnezija lahko vodi v srčno aritmijo, funkcionalne motnje, hitro bitje srca, preskakovanje srca, popolnoma nepravilen srčni ritem, povečanega izločanja stresnega hormona adrenalina (ki je odgovoren za povišanje krvnega tlaka) itd.

Brez zadostnih količin mineralov, sploh magnezija, torej ne moremo pričakovati zdravega srca.

MINERALNE KAPLJICE

- Za zdravje srca in ožilja
- Uravnava krvni tlak.
- Preventiva pred kapjo.
- Uravnava pH-telesa!

10 kapljic dnevno za popolno ravnovesje telesa in preskrbljenost z minerali.



38,00 €



KURKUMIN

Kurkumin aktivira proizvodnjo različnih encimov in antioksidativnih molekul ter preprečuje aktiviranje tistih, ki povzročajo vnetje. S tem je odlična podpora in zaščita za srce ter ožilje in uravnavanje holesterola (znižuje slabega).



37,50 €

Kaj pa, če je do kapi že prišlo?

V primeru da je do kapi že prišlo, obstaja poseben protokol, ki omili posledice oz. pospeši okrevanje. Kot prvo – treba je ukrepati takoj – hitra odzivnost in čas rehabilitacije sta tu najpomembnejša.

Pri kapi se zgodi to, da določene živčne celice propadejo. Zato je naš namen, da to kompenziramo tako, da ostale, nepoškodovane celice čim bolj prehranimo z minerali in kisikom! Glavno je torej povečati pretok kisika po telesu.

Bolnika veliko masirajte, stimulirajte poškodovani del telesa (če je to desna stran, potem k postelji vedno pristopajte z nasprotne strani), pojte (posebej pomaga petje ali predvajanje glasbe iz bolnikove mladosti) in se pogovarjajte.

S poslušanjem glasbe aktiviramo celotne možgane, torej levo in desno hemisfero, pri petju oz. ustvarjanju glasbe (pri čemer si melodijo lahko sproti izmišljujete ali pa je stalna) pa celotni možgani tudi aktivno sodelujejo in se razvijajo.

Naši možgani so NEVROPLASTIČNI, kar pomeni, da se z učenjem razvijajo in spreminjajo. Zaposlite bolnika na vse mogoče načine – uporaba lego kock, sestavljanek, žogic, glasbil ...

Igranje glasbil, kot je npr. kalimba, izboljša koordinacijo pri ljudeh po kapi.

Kaj pa dopolnila?

Obnovitev spomina po možganski kapi je težaven in dolgotrajen postopek. Da bi bil čim bolj uspešen, redno izvajajte vaje in si pomagajte z naravnimi sredstvi, kot sta mumija in čaga. Tako mumija kot čaga pomagata obnoviti celice, poškodovane zaradi možganske ali srčne kapi.

Mumija/shilajit v prahu

Naravno regenerativno sredstvo

- Obnavlja poškodovane celice
- Krepi imunski sistem
- Izboljša mentalne in fizične sposobnosti



36,00 €



56,00 €



Divja, ekološka čaga v prahu

- Najmočnejši antioksidant
 - Podpora pri obnavljanju celic
 - Ščiti možgane in izboljša koncentracijo
 - Stimulira delovanje imunskega sistema
- 100-% naravna, ekološka, liofilizirana

Za hitrejše okrevanje po kapi uživajte prehranska dopolnila, ki izboljšajo pretok kisika po telesu ter tako povečajo aktivnost možganskih celic, npr. EKO ZELENJE IN MINERALE V SLEDOVIH. Bolnika po nepotrebnem ne obremenjujte z uživanjem težko prebavljivih živil – velikokrat lahko hrano in pijačo uživajo samo po slamici.

Priporočamo ogled videa:
Kako pospešiti okrevanje po kapi



38,00 €



40,00 €



Predvsem pa naj tisti, ki oskrbujejo bolnika, ne pozabijo na sebe.



Kako poleti poskrbeti za dober imunski sistem, da bi bili bolj zdravi jeseni in pozimi?



Poletje je idealen čas za krepitev imunskega sistema. Vitamin D, ki ga poleti dobimo prek sonca, je dokazano najpogostejša preventiva pred infekcijami, kot sta gripa in pljučnica. Obstajajo pa še drugi načini, kako z delovanjem poleti preprečiti nastanek bolezni pozimi. Virusi niso nič novega. Novo je le to, da smo v zadnjem času pozabili, da so se z njimi uspešno spopadali že tisočletja, in sicer brez kemije. Dejansko ima vsaj 55 rastlin znanstveno dokazano protivirusno delovanje, 11 od njih pa deluje tudi na koronavirus. Z naravnimi rešitvami bi torej lahko obvladali celo pandemijo ... Ampak kaj lahko naredimo proti mutacijam? Katere začimbe, rastline in naravne pripravke uporabiti poleti, da bi bili bolj zdravi jeseni, ko virusi tradicionalno krožijo med ljudmi?



DOPUSTNIŠKI PAKET



95,00 €



1. Kot rečeno, D-vitamin, ki ga dobimo z zdravim sončenjem, je ultimativen in pomemben preventivni ukrep pred boleznimi. Vitamin D je esencialni in verjetno najpomembnejši vitamin, ki ga lahko zaužijete za splošno zdravje in močan imunski sistem. D3 je namreč ključen za aktiviranje imunske obrambe. Brez zadostnih vrednosti vitamina D3 celice ubijalke (T-celice) ne morejo reagirati in se boriti proti resnim okužbam. Soncu nastavite tudi svoje spolovilo. S sončenjem intimnih predelov namreč poskrbite za še večjo absorpcijo vitamina D.



2. Krepitev jeter in črevesja ter skrb za uravnoteženo mikrofloro. Povečajte vnos sluzi, fermentov in probiotikov. Zdrava mikrobiota je namreč temelj imunskega sistema. 3. Uživatej ustrezno protivnetno in protivirusno hrano. Znanost dokazuje, da ima vsaj 55 rastlin protivirusno delovanje. Ingver, na primer, lahko štirikratno ali petkratno zmanjša pritrjevanje virusa na naše celice, sladka koreninica in bezgove jagode močno zavrejo repliciranje/podvajanje virusa, redno uživanje česna 2–4-krat zmanjša razvoj akutne respiratorne infekcije, dragocene sluzi, kot so slezenovec, slezove korenine, cvetovi rožlina, lučnik, islandski lišaj, trpotec itd., (nepregrete), pa so tudi univerzalna rešitev, s katero lahko zavarujemo svoje sluznice (ne glede na vrsto virusa, ki jih želi prebiti).

4. C-vitamin: v našem naravnem okolju je veliko rastlin, ki delujejo kot imunostimulatorji in jih je zato smiselno vključiti v vsakodnevno prehrano: limona, smrekovi vršički, trpotec, šipek itd. Limona, šipek in smrekovi vršički so med drugim tudi odličen vir C-vitamina.



5. Meditacija, sproščanje: dolgotrajno stresno obdobje vodi v pretirano stimulacijo nadledvičnih žlez in posledično v nihanje ravni kortizola (stresnega hormona) v krvnem obtoku. Vsako zdravstveno stanje, od prehlada do raka, pa je povezano s stresom oz. našim odzivom nanj.



6. Čiščenje sinusov: sinusi so kot neki filter, ki se zabaše z razno umazanijo in bakterijami. Dobro jih je dnevno čistiti s soljo in vodo ali fiziološko raztopino (pazite pa, da ne uporabljate pršil z dodanimi kemikalijami). Postopek čiščenja sinusov si lahko ogledate tukaj:



7. Čiščenje jezika: s čiščenjem oblog z jezika izboljšamo imunski sistem ter masiramo notranje organe. Z odstranjevanjem toksinov iz območja jezika delujete tudi na predel grla, kar je zelo pomembno za ljudi, ki imajo pogoste bolečine v grlu in vnetna stanja. Čist jezik je povezan tudi z nosno votlino. Skrb za odstranjevanje oblog z jezika vpliva na sinuse, njihovo prehodnost, lažje dihanje in zmanjšanje sluzi.



6 nepogrešljivih izdelkov, ki jih morate vzeti s seboj na dopust!

V poletno domačo lekarno sodijo:

1. Kurkumin

Težava: bolečine, glavobol, driska, vročina, zastrupitev

Zakaj KURKUMIN? Nekaj različnih študij je pokazalo, da je kurkumin enako učinkovit kot nesteroidna protivnetna zdravila, na primer ibuprofen za blaženje bolečin v kolenu zaradi osteoartritisa. Oba namreč delujeta tako, da zmanjšujeta proizvodnjo vnetnih snovi.

Prav tako vam bo olajšal težave z drisko: Če je iztrebek bolj podoben driski, gre verjetno za prisotnost vnetja v črevesju. V tem primeru je treba odpraviti tiha vnetja, pri čemer lahko pomaga uživanje kurkumina.

Dodatni pomočniki: čili, CBD, ingver, čajna mešanica iz kamilice, janeža, koromača in kumine.

Kaj je bolj mučnega od zdravstvenih težav na dopustu brez ustrezne opreme prve pomoči.

Imamo seznam šestih najnujnejših pripomočkov, ki bi jih morala vsebovati vsaka domača poletna lekarna!



37,50 €

2. Mumija

Težava: opekline, urezi, piki žuželk in komarjev

Mumija je pomočnik št. 1 pri raznovrstnih težavah s kožo, saj pospeši obnavljanje tkiva (izjemno hitro celi rane, akne, opekline ...). Altajska gorska smola mumija pospeši obnovo in regeneracijo celic ter izboljša pretok krvi v koži in mikrocirkulacijo, zaradi česar je odlična pri raznih opeklinah in ranah.

Dodatni pomočniki: živica, aloja, šentjanževka (pri opeklinah).

Palo Santo, nebrušen baltski jantar, eterično olje sibirske cedre (proti komarjem).

Pasta iz sode bikarbone in vode (proti srbečici pri pikih/ugrizih).

Kopel z dodatkom ogličevega čaja (pri opeklinah): V banjo natočite mrzlo vodo in dodajte dve skodelici ognjičevega čaja, 4 ali 5 vrečkic zelenega čaja ter 3 jedilne žlice v gazo zavite ovsene kaše. Če ste opečeni po obrazu, potem vse sestavine zmanjšajte na tretjino in obraz pomočite v manjšo skledo ali vedro oz. si s čisto brisačko, pomočeno v pripravek, počasi hladite obraz.



36,00 €

3. Kokosova voda in mineralne kapljice Concentrace

Težava: dehidracija, pomanjkanje elektrolitov

Pitje kokosove vode je zelo priporočljivo pri dehidraciji, saj olajša celicam ponovno sprejemanje potrebne vode. Kokosova voda je namreč povsem naraven izotonik, ki ima čudovito lastnost, da hitro pripomore k obnovi izgubljene tekočine. Zelo je podobna človeški plazmi in vsebuje skoraj vse, kar rabimo.

Dodatni pomočniki: ionski minerali v sledovih, voda z limono in soljo, čaj iz mete in limonine trave.



38,00 €

4. Prebavne granule

Težava: zaprtje, napihnjenost, tiščanje v želodcu

Če ne odvajamo več kot 3 dni, se dobesedno zastrupljamo, zato je takrat čas, da posežemo po pomoči narave ter uživamo rastline, ki nam bodo pomagale pri odvajanju (prebavne granule).

Dodatni pomočniki: topla voda na tešče, figova pašteta, juha proti zapeki, zdrave maščobe, laneno seme.

Recepti za domače pripravke
proti zaprtju:



25,00 €



5. Biotiki s prebiotiki in prebavnimi encimi

Težava: lena prebava, napenjanje, napihnjenost, slabo počutje

Dodatni pomočniki: kislo zelje, kislj repa, kimči, kombuča, vodni kefir, magnezij, dovolj vode in vlaknin.



36,00 €



6. D-manoza

Težava: pekoč občutek med uriniranjem, pogosta potreba po uriniranju, vnetje mehurja oz. urogenitalno vnetje.

D-manoza je naravni proizvod za zdravljenje vnetja mehurja, ki deluje INSTANTNO – že po nekaj urah. D-manoza ne ubija bakterij, ampak deluje kot magnet. S svojo edinstveno sposobnostjo veže nase E.coli in tako preprečuje, da bi se namnožila v mehurju.

Dodatni pomočniki: probiotiki, vitamin C, jagodičevje, brusnice, granatno jabolko, aronija, olje klinčkov in origana, različni čaji za mehur in ledvice



Poletni recepti

VEGANSKI ARAŠIDOV SLADOLED*

Je kremastega in polnega okusa in brez dodanega sladkorja, mleka in mlečnih izdelkov, zanj pa boste potrebovali zgolj dve sestavini (za približno 0,5 L sladoleda):

- 3 večje banane
- 190 g 100-% arašidovega masla

Priprava:

Banane olupite, narežite na kolobarje ter zamrznite za približno 90 minut. Nato zamrznjenim bananam dodajte arašidovo maslo ter vse skupaj zmiksajte s paličnim mešalnikom ali blenderjem. Miksajte toliko časa, da dobite kremasto in homogeno zmes. Arašidov sladoled razporedite v manjšo posodico in postavite v zamrzovalnik še za 1 uro. Postrezite ga v skodelici ali kornetu.

Arašidovo maslo lahko v prehrano malčkov uvedete že kmalu na začetku uvajanja goste hrane. Pozorni bodite le, da kupite 100-% arašidovo maslo brez dodanega sladkorja, soli in drugih dodatkov. Poleg tega priporočamo večjo previdnost, če so v družini prisotne kakršnekoli alergije oziroma občutljivosti na določena živila.

*S sladoledom ne pretiravajte, privoščite si malo stopljenega in doma narejenega.



BOROVNIČEV SLADOLED*

Veganski sladoled iz kokosovega mleka, borovnic in z aromo vanilije je odlična osvežitev v poletnih mesecih za male in velike gurmane.

Za dve večji kepici borovničevega sladoleda potrebujete:

- 400 ml bio kokosovega mleka
- 100 g borovnic* (svežih ali zamrznjenih)
- 1 kavno žličko vanilije

Priprava:

Ohlajeno kokosovo mleko prelijte v posodo za stepanje. Dodajte vanilijo in borovnice. Z mešalnikom dobro premešajte, da dobite kremasto strukturo. Zmes prelijte v sladoledomat* (posoda sladoledomata naj bo v zamrzovalni skrinji približno 6 ur) in borovničev sladoled mešajte 30 minut. Ko postane gost in kremast, ga postrezite.

Kaj pa, če nimam sladoledomata? Nič zato! Borovničevo zmes za pol ure postavite v zamrzovalno skrinjo. Po pol ure jo ponovno premešajte. To ponavljajte vsaj 3 ure oziroma toliko časa, da dobite želeno kremasto strukturo.

* Namesto borovnic lahko uporabite katerokoli drugo sadje. Če želite, lahko sladoledu dodate tudi grobo narezane oreščke in naravno sladilo za dodatno sladkobo.

*S sladoledom ne pretiravajte, privoščite si malo stopljenega in doma narejenega.



NAPITEK ZA KREPITEV MEHURJA

Sestavine:

- 200 ml 100-% brusničnega soka brez dodanega sladkorja
- ½ skodelice borovnic ali malin
- zelena
- ½ srednje pomaranče
- ½ skodelice kefirja ali probiotičnega kokosovega jogurta
- 1 žlička cimeta
- 1 žlica jabolčnega kisa

Vse sestavine zblendajte v zmogljivem mešalniku.

SOLATA Z MOTOVILCEM, OREHI, POMARANČO IN KVINOJO

Sestavine:

- motovilec
- pomaranče
- pecan ali navadni orehi
- kvinoja
- limona
- javorjev sirup

Predhodno skuhajte kvinojo, nato pa vse sestavine zložite v veliko solato.



ČAGA LATE

Sestavine:

- ½ –1 žlička čage v prahu
- 1 žlička medu, agavinega sirupa, javorjevega sirupa ali drugega sladila po izbiri (priporočamo zdrave različice)
- 1–2 žlički presnega kakava v prahu
- ščepec cimeta
- ščepec soli
- skodelica rastlinskega mleka (sojino, ovseno, kokosovo, mandljevo ...)

Sestavine zmiksajte v blenderju, da dobite kremasto teksturo. Pogrejte ali pijte hladno.



OKREPČILEN SMUTI

Sestavine:

- 2-3 lista ohrovt
- 1 skodelica mlade špinače
- ½ limone
- košček ingverja
- ¼ skodelice peteršilja
- 1 hruška
- nekaj lističev mete
- 1 manjša kumara
- ½ skodelice vode
- 1 čajna žlička alge spiruline (po želji)



Vse sestavine zmiksajte v blenderju.

KORENČKOVİ REZANCI IN BROKOLI

Sestavine za 4 - 6 oseb

- 1 cvet brokolija
- 6 korenčkov
- nekaj žlic kokosovega olja ali priljubljenega
- nejodirana morska sol ali himalajska sol
- bio vegeta
- kvasni kosmiči
- orehovo olje ali drugo olje
- česen (v prahu)



Ponev prelijemo z nekaj žličkami kokosove maščobe. Korenčke operemo in jih z lupilcem nastrgamo na rezance, pokapljamo z limono, sicer porjavijo. Sproti jih dodajamo na vročo ponev in mešamo. Čez čas dodamo ½ dcl vode in jih začiniimo z bio vegeto. Pražimo do skoraj mehkega, pa ne preveč! Brokoli nalomimo na majhne cvetove. Lonec napolnimo s toliko vode, da bodo brokoliji pokriti. Ko voda zavre, jo posolimo in vanjo stresemo brokolije. Vremo cca 2 minutki, oz. da so skuhani do al dente. Brokoli odcedimo, mu dodamo česen v prahu, orehovo olje, kvasne kosmiče. Premešamo. Na krožnik naložimo riž, okoli brokolije, riž pa "okronamo" s korenčkovimi rezanci in listom peteršilja.

OHROVTOVI ZVITKI V OBJEMU BLITVE

Sestavine:

- 6 lepih zelenih listov ohrovt
- 200 g zelene leče
- 2 pesti sojinih kosmičev
- 1 manjši por ali pol čebule
- sojin sir ali kakršen koli drug sir
- nekaj stebelc peteršilja
- strok česna
- ščepec majarona
- ščepec timijana
- ½ žličke kurkume
- ½ žličke karija (ni nujno)
- sojina omaka ali sol
- 2 žlici kvasnega posipa
- ščepec kajenske paprike
- bio vegeta
- riževa smetana
- 2 žlički limoninega soka
- olivno olje



Ohrovtove liste kuhamo v slanem kropu največ 5 minut, odcedimo in ohladimo, izrežemo srednjo debelo žilo. Zeleno lečo prevremo in dobro speremo. Skuhamo do mehkega (20 minut) v osoljeni vodi in v družbi vseh začimb nato odcedimo. Čebulo ali por na drobno narežemo in na hitro prepražimo na olivnem olju. Sojine kosmiče namočimo v sojino omako. Dodamo vse sestavine in jih dobro premešamo in dodamo oljčno olje. Leča rabi maščobo, da pričara pravi okus. Naribamo in dodamo še sojin sir – blue ali dimljen in veliko peteršilja, drobno narezanega. Vzamemo ohrovtove liste in jih poskusimo nadevati z nadevom. 15 minut pečemo v pečici in vmes zalivamo z osoljeno vodo in oljčnim oljem. Naredimo še blitvino omako. Blitvo skuhamo do mehkega, dodamo česen, poper, peteršilj, limonin sok ter bio vegeto. Odcedimo in delno zblendamo. Dodamo nekaj žlic riževe smetane. Krožnik najprej pokrijemo z nekaj žlicamo blitvine omake, nanjo pa položimo pečen ohrovtov zvitek.

MANGOV MUS

Sestavine:

- 1–2 manga
- 6–10 koščkov suhega manga, namočimo v vodo vsaj za pol ure
- ščepec soli
- ščepec bourbonske vanilije
- 2 žlički limoninega soka
- 5 žličk stopljenega kokosovega olja

Mango olupimo in čim več mesa odrežemo od koščice. Damo v blender. Suh mango, ki smo ga namakali, dodamo v blender, prav tako vse ostale sestavine razen olja. Blendamo dokler ne dobimo kremaste teksture. Dodamo še kokosovo olje in še nekajkrat pulziramo. Stresemo v lepe kozarčke in okrasimo z metinimi listki ali kokosovimi kosmiči.



PESINI RAVIOLI S PRESNIM SIRČKOM

Sestavine:

- 2 sveži pesi, velikosti mandarine
- olivno olje
- sok sveže limone
- sol
- mleti poper

Mladi pesi olupimo in zrežemo na tanke lističe. Naredimo marinado iz ostalih sestavin in pesine lističe potopimo vanjo za 1 uro.

Sestavine za presni sirček:

- 2 skodelici indijskih oreščkov, namočenih čez noč (makadamija oreščki, pinjole, sončnična semena)
- ½ skodelice vode
- 2 žlički limoninega soka
- ¼ žličke česna v prahu
- 1/2 žličke čebule v prahu
- peteršilj
- 1 žlička kvasnih kosmičev
- ½ žličke umeboshi kisa
- sol
- na drobno narezan drobnjak

Vse sestavine zmešamo v blenderju. Nato položimo polovico mariniranih pesinih lističev na krožnik. Nanje damo žličko presnega sirčka, na sirček pa položimo preostale lističe. Okrasimo z drobnjakom in ponudimo.



ČOKOLADNA KREMA S PEPERMINTOM ALI/IN POMARANČO

Sestavine:

- 100 g indijskih oreščkov
- 100 g datljev
- 30 g kakava
- 70 g kokosove maščobe
- 120 g vode
- ščepec soli
- bourbonska vanilija



Indijske oreščke in datlje namakamo dve uri. Kokosovo maščobo postavimo na toplo, da postane tekoče. Indijske oreščke speremo. V blender stresemo indijske oreščke ter datlje in vodo, v kateri so se namakali, ter dodamo vse ostale sestavine (razen kokosove maščobe).

Nato dodamo še maščobo. Od količine maščobe je odvisna rahlost kreme, več maščobe dodamo, bolj bo krema trda. Krema razdelimo v dva dela: v enega damo 3 kapljice metine esence in zblendamo. V drugega damo 5 kapljic pomarančne esence in zblendamo. Vlijemo v kozarčke.

HRUSTLJAVČEK ALI OHROVTOV ČIPS

Sušenje: 4–10 ur

Sestavine:

- 250 g širokolistnatega ali kodroslitnatega ohrovt
- 200 g vode
- 70 g konopljih semen ali indijskih oreščkov
- 80 g sončničnih semen
- 15 g limoninega soka
- ½ žličke soli
- 10 g jedilnega kvasa
- noževa konica kajenske paprike

Sončnična semena namočimo čez noč ali vsaj za dve uri.

Kodrolistnatemu ohrovu odstranimo peclje: najlažje je, da mehke dele listov kar "postrgamo" s peclja.

Semena in vse ostale sestavine stresemo v blender in zmešamo v kremno zmes. Polivko prelijemo čez ohrovt, dobro pregnetemo z rokami in jih razprostrimo po pladnjih dehidratorja. Sušimo na 42 °C približno 6 ur oz. toliko, da postanejo hrustljavi.



DOMAČI IZOTONIČNI NAPITEK

- voda
- sok pol limone, grenivke ali pomaranče
- med ali javorjev sirup
- sol
- ingver (za še večji razstrupljevalni učinek)

KVINOJINI ZAJTRK MAFINI

Sestavine (za 2–3 osebe)

- 2 skodelici kuhane kvinoje
- 4 jušne žlice svilnatoga tofuja ali rastlinskega jogurta
- 1 skodelica nasekljane špinače
- 1 skodelica narezanih gob
- 1 skodelica bučk, narezanih na manjše kocke
- 3 jušne žlice kvasnih kosmičev
- ½ čž pecilnega praška
- malo morske ali himalajske soli
- malo popra
- malo origana
- malo timijana



Pečico segrejemo na 180 stopinj. Kvinojo na grobo zmeljemo v multipraktiku ali blenderju, dodamo ostale sestavine in narejeno zmes vlijemo v modelčke za mafine. Mafine pečemo od 10 do 12 minut oz. toliko, da postanejo rahlo rjavi na površini. Ko jih vzamemo iz pečice, počakamo, da se malo ohladijo in jih potem postrežemo skupaj z rastlinskim jogurtom, malo nasekljanega svežega drobnjaka ali kakšno drugo svežo zelenjavo po izbiri.

LAHEK PROSENI PUDING

- ⅓ skodelice prosa
- ¾ skodelice ovsenega mleka
- ½ skodelice vode
- malo cimeta in vanilije v prahu
- 1 banana
- 1 čajna žlička semen

*po želji pol ali 1 merica rastlinskih proteinov

Rastlinsko mleko in vodo premešamo in segrejemo ter počasi dodajamo proso. Kuhamo pokrito na majhnem ognju (približno 15–20 minut). Zmiksamo skupaj z začimbami, proteini in ½ banane. Vlijemo v primerno posodico in okrasimo s preostalo banano in nekaj semeni (sezamova, makova semena, kokosovi kosmiči ...).



ŠPINAČNA JUHA

Sestavine (za 2 osebi)

- ½ na drobno nasekljane čebule
- 500 g krompirja za kuhanje
- 2–3 skodelice zelenjavne jušne osnove
- 2 skodelici mlade špinače
- 1 jušna žlica limoninega soka
- ½ čajne žličke soli
- svež peteršilj
- sojin jogurt

Krompir operemo, olupimo in narežemo na manjše koščke. Čebulo podušimo na malo zelenjavne osnove. Potem dodamo še preostalo zelenjavno jušno osnovo, zavremo in dodamo narezan krompir in špinačo. Kuhamo približno 15 minut. Juho zmiksamo do kremaste in gladke teksture, dodamo limonin sok in sol ter postrežemo toplo. Lahko dodamo še malo nasekljanega svežega peteršilja ali koriandra ter sojin jogurt.



Kompilacija najbolj pomembnih poletnih zapovedi



Vagina in poletje: kaj moramo vedeti ženske?



Največje prehranske napake, ki jih delamo poleti



Kaj bi morali jesti poleti, da bi bili bolj zdravi jeseni in pozimi?



Poleti krepite ta organ in si podaljšajte življenje



Poletne zapovedi za vse po 50. letu



Poletna domača lekarna



Kako nadzorovati krvni tlak poleti (in zmanjšati možnosti za kap)?



Poletna predpriprava – naravne rešitve za težave z virusi



Zlata pravila vsakega poletja. Kaj bi morali upoštevati poleti?



Kako s pravilno prehrano preprečiti (ponovno) možgansko in srčno kap?



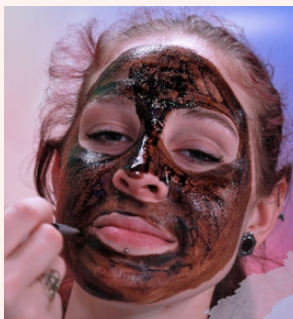
Ali se znamo ustrezno hidrirati? Dokončne resnice, ki presenečajo!



Vnetje mehurja – preverjene naravne rešitve (brez antibiotikov)



Pomlajevanje doma, kakršno je bilo včasih namenjeno izključno vladarjem



Kdaj je sončenje zdravo in kdaj nevarno?





Duhovne počitnice

EGIPT, MAKADI BAY

05. 10. 2025 – 12. 10. 2025



+386 2 6200 230



dogodki@klepetobkavi.si

Organizacija: Turistična agencija Columbus Kvatro



www.columbuskvatro.si



Za koga je primerno potovanje?

Za tiste, ki bodo prepoznali klic svoje duše in si bodo privoščili nekaj razvajanja!

Brez problema lahko potuje vsa družina, medtem ko bo zgolj mami udeležena tudi na programu.

Podaljšajte poletje, razvajajte svoje telo, napolnite dušo in preživite nepozabne duhovne počitnice v Egiptu!

Dovolite si razkošje, mir, povezovanje in osebno preobrazbo – vse to v eksotičnem okolju Makadi Baya ob Rdečem morju.

Dnevni program duhovnih počitnic pa obsega tudi:

Vsak dan boste imeli priložnost za globoko sprostitvev in osebno rast skozi edinstven program, ki vključuje:

Jutranjo jogo, tai chi, qi gong in meditacije na plaži

Skupno kopanje in zajtrk v lahkotni družbi

Dopoldanska predavanja o zdravju, pomlajevanju in dolgoživosti

Popoldanske delavnice na temo osebne in duhovne rasti

