

Še več preverjenih naravnih rešitev!



Prihajajo časi, ko bomo potrebovali še več preverjenih naravnih rešitev, zato smo se odločili rubriko Naravno in enostavno razširiti ter jo narediti še bolj konkretno in uporabno. Naši dolgoletni avtorici Sanji Lončar bodo v prihodnje pri pripravi vsebin pomagali tudi drugi strokovni sodelavci projekta Skupaj za zdravje človeka



SANJA LONČAR

in narave – vse z željo, da bodo predstavljeni znanja in rešitve še bolj zanesljivo pomagali vsem, ki jih potrebujete. Številni ste nam sporočali, kako dragocene članke iz te rubrike že shranjujete. Zdaj bo še več razlogov za to! Svoja vprašanja lahko še naprej pošiljate na zarja@media24.si.



Skupaj za zdravje človeka in narave

Berem različna deljena mnenja o soli in se mi od vsega tega že meša. Nekateri pravijo, da bi morali uživati izključno jodirano sol, drugi pa svarijo, da je prav ta najbolj problematična. Nekateri pišejo, da je to zdravilo za ščitnico, drugi svarijo, da prav zaradi nje lahko nastane avtoimunska bolezen ščitnice. Nisem lena in pasivna potrošnica, poglobljam se in berem informacije, vendar moram priznati, da se v takšni poplavi protislovnih nasvetov ne znajdem več. Zelo spoštujem vaš projekt in poglobljenost, s katero se lotevate vsega, kar vzamete pod drobnogled. Upam, da mi boste lahko pomagali tudi pri tej temi.

Adela K.

Zgodba o soli je še ena tistih, ki jasno pokažejo, kako škodljivo je odpravljati problem, preden ga sploh razumemo.

Če se vrnemo na začetek, narava soli ni ustvarila kot beli strup. Naravne oblike soli ne vsebujejo aluminija (proti strjevanju), niso »očiščene« »nepotrebnih« primesi drugih rudnin in vsebujejo zelo majhne količine joda.

Ko znanstveniki danes preučujejo škodljivost soli za naše ožilje, pozabljajo, da je industrija iz soli naredila nevarno živilo – je eden izmed belih strupov, ki se postavlja ob bok rafinirani moki in rafiniranim maščobam.

Namesto da bi denar davkoplačevalcev in potrošnikov usmerili v sistematično raziskovanje razlik v delovanju naravne

in industrijsko predelane soli ter vseh oblik soli, ki se uporabljajo kot konzervansi v predelavi živil, nas na splošno svarijo pred vnosom soli.

K uvedbi jodirane soli v prehrano je pripomoglo opazovanje, da ljudje ob morskih obalah nimajo golšavosti – to so pripisovali uporabi morske soli, ki vsebuje jod. Po napačni domnevi, da je več bolje, so se odločili, da bodo količino joda v soli še povečali, ker prebivalci, ki so oddaljeni od morja, uživajo tudi manj



Jodirana sol – potreba ali strup?

Brez soli ni zdrave pameti



rib in školjk. Verjetno so si predstavljali, kako bodo z eno samo potezo hitro in poceni odpravili težavo.

Naj spomnimo: golšavost je bila pogosta v prvi polovici prejšnjega stoletja, ko sta dve veliki vojni prizade-li prebivalstvo, osiromašili jedilnike in ustvarili neznanstveno količino stresa, ki, kot danes vemo, močno prizadene tudi ščitnico.

In tako je namesto priporočila, da bi

zaužili več rib, morskih sadežev, drobovine, mlečnih izdelkov, špinacije, ohrovtu, koruze, jabolku in hrušk, verjetno bilo bolj preprosto predpisati jodiranje soli, s katerim naj bi ceneje in hitreje odpravili morebitno pomanjkanje joda.

Znanost se danes rada pohvali, da je z jodiranjem golšavost odpravljena. Pa je res?

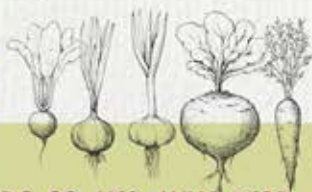
Golšavosti mogoče res ni več, vendar še zdaleč ne moremo reči, da se ščitnici danes godi bolje. Zadostuje, da si ogledate, kako iz leta v leto raste poraba zdravil za ščitnico, in vam bo jasno, da bi znanost namesto zmage prej morala priznati še eno hudo zmotu.

Setveni koledar, kot ste si ga želeli UJEMIMO RITEM NARAVE



FOTO: IZTOK DIMIC

Rubriko ureja dipl. ing. agronomije Fanči Perdih, poznavalka biodinamične pridelave, svetovalka za ekološko zelenjadarstvo in ustanoviteljica slovenske ekološke semenske kooperative Amarant.



6. 9. 2016–12. 9. 2016

Torek od 10. ure – sredo do 22. ure: LUNA PRED TEHTNICO – ZELO UGODNO – CVET,

razen sredo do 11. ure – plod zaradi toplotnega trigona.

Glede na položaj planetov je ves čas zelo ugodno za obiranje in predelavo sadja in plodovk z vrta.

Svetlobno ozvezdje Tehtnice spodbuja nastajanje eteričnih olj in drugih snovi, ki poudarjajo aromo in okus, toplotni trigon pa pomeni, da so planeti in ozvezdja v položaju, ko je povečano delovanje toplote, zato je nastajanje sladkorjev pospešeno. Sadje ima zato boljše okus in je slajše, pri predelavi pa porabimo manj sladkorja za isti učinek.

V času toplotnega trigona je zelo ugodno tudi za pobiranje cvetov rmana za čaj. Pobiramo zrele cvetove, saj imajo ti v sebi veliko učinkovin, ki jih potrebujemo za nego rastlin.

S čajem iz rmana bomo škropili na dan za cvet listnate rastline proti jesenskim pepelastim plesnim. Prvo škropljenje lahko opravimo že kar v tem terminu, saj lahko uporabljamo tako sveže kot posušene cvetove.

ČETRTEK-SOBOTA DO 12. URE: LUNA PRED ŠKOTPIJONOM – DAN ZA LIST

Še vedno je čas za sejanje zimskih solat in motovilca, špinače in rukole na prosto. Priporočam, da pred setvijo zmešate v seme motovilca tudi nekaj semen solate ali špinače. Sejemo v vrste! Solata/špinača bo poskrbela, da bomo v tednu dni videli, kje so vrste, in bomo lahko z rahljanjem med vrstami uničili kaleče plevele. V vrsti pa bo solata/špinača ščitila motovilec pred žgočim soncem in onemogočila rast plevelov. Solato ali špinačo v oktobru pobereimo, da ima motovilec prostor za razrast.

Na prazne gredice priporočam sajenje sadik solat za obiranje in kapusnic s kratko vegetacijo, cvetače in brokolija ter kitajskega zelja, da jih bomo pobirali v pozni jeseni, če pa sadimo v zaščiten prostor (zaprte grede, rastlinjake), lahko poleg že naštetega posadimo tudi zimске glavnote solate, ki bodo delale glave, ko bo zunaj že mráz.

Dodatne nasvete lahko dobite pri meni osebno na EKO PRAZNIKU v LJUBLJANI, ki bo v soboto, 10. septembra, od 8. do 15. ure na Pogačarjevem trgu. Na Amarantovi stojnici bom imela tudi sadike, ki jih še lahko sadimo.

SOBOTA OD 13. URE – PONEDELJEK DO 20. URE: LUNA PRED OZVEZDJEJEM STRELCA – TOPLOTA – PLOD

Spet se lahko osredotočimo na plodovke in sadje za shranjevanje in predelavo, saj impulz toplote pospeši nastajanje sladkorjev in zorenje plodov, tako bodo na ta dan obrane paprike, ki že spreminjajo barvo, v nekaj dneh bolj rdeče. Če bomo kuhali mezgo iz paradiznikov, obranih te dni, ne bo treba dodajati sladkorja.

Koledar dogodkov

Naredite korak bliže k sebi in naravi

- **Od srede, 7. septembra, do srede, 28. septembra**

**S kakovostnim dihanjem do
boljšega zdravja**

Kranj, Center za trajnostni razvoj podeželja
Kranj, Župančičeva 22, vsako sredo od 18.
do 19. ure

Skupaj izvajamo sistem dihalnih vaj kot samopomoči za dobro počutje in trdnjše zdravje. Vadba poteka na prostem na vrtu pred centrom (v slabem vremenu v centru). S seboj prinesite stekleničko vode. Vodi Brigitta Jevnikar.

Prispevek: prostovoljni prispevki.

Informacije: Brigitta (031) 611 693, vlasta.jursak@ctrp-kranj.si, www.ctrp-kranj.si.

Prireja: CTRP Kranj.

- **Petek, 9. septembra**

**Ob hudo bolnem je najboljšo
zdravilo sogovornik**

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58,
ob 19. uri

Kaj storiti, ko nas ali našega bližnjega doleti diagnoza rak, tumor ali kaka druga neozdravljiva bolezen? Ali smo zatopljeni v svoje delo, svoje težave in svoje obveznosti, v preteklost ali prihodnost, ali živimo – ali smo samo živi? Kdo smo? Vabimo vas na predavanje in razpravo z Rajkom Škaričem.

Prispevek: Prostovoljni prispevki.

Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.

- **Nedelja, 11. september**

Praznik šetraj

Ob 10. uri vodeni ogledi domačije

Ob 13. uri predavanje Sanje Lončar: Kaj vse zmore šetraj?

Preizkusili boste kulinarčne specialitete s šetrajem in degustirali šetrajevo vino.

Prireja: Zeliščno-etnološka domačija Belajevi.

