

**SANJA LONČAR,
VODJA GIBANJA
ŠKUPAJ ZA ZDRAVJE
ČLOVEKA IN NARAVE**



Sprehod po trgovinah bo podoben hoji po **minskem polju**

IZDALA JE 23 KNJIG IN PREDAVA PRI NAS IN V TUJINI. JE DUŠA IN SRCE NEVLADNEGA INFORMACIJSKEGA SREDIŠČA ZAZDRAVJE.NET, KI RAZISKUJE NARAVNE REŠITVE NA RAZLIČNIH PODROČJIH. HKRATI JE SOPREDSEDNICA DRUŠTVA SAMOOSKRBNI.NET, KJER SI IZMENJAVAJO ZNANJE IN DOBRE PRAKSE TER SI POMAGAJO. »PRI NAS IMAMO VSE, DA LAHKO ŽIVIMO V OBILJU, NI SE TREBA BATI LAKOTE, A NE BO NAS NAHRANILO GLEDANJE V ZASLONE,« PRAVI.

Večji del življenja se ukvarja z zdravo prehrano, že leta 1985 je s kolegico odpirala prvo trgovino z zdravimi živili v Jugoslaviji. Nato jo je pot vodila iz ekoloških v korporativne vode. Imela je dostop do znanja in videla ozadje delovanja prehranskih korporacij. »V nekem trenutku se mi je vse to uprlo. V enem najdražjih hotelov na svetu sem se na neki konfe-

renci začela spraševati, kaj počnem tam. Počutila sem se kot dobro plačani serijski morilec, ker sem se zavedala, da bo vse, kar počnemo, nekemu škodovalo. Edina razlika med mano in ostrostrelcem je bila, da slednji ve, kdo je tarča, mi pa smo se usposabljali, da škodujemo množicam in jih prepričujemo, naj jedo nekaj, kar jim bo šibilo zdravje,« pravi. Stopila je na drugo pot, delovala pri humanitarnih

in neprofitnih organizacijah, v 2005. pa začela voditi projekt Skupaj za zdravje človeka in narave.

MOKARJI IN ČRIČKI

Zadnje čase razburja, da so v naših izdelkih lahko tudi mokaerji in črički. »V osnovi ta vrsta živil vsebuje snovi, ki so alergeni za ljudi, ki so alergični na pršice. Takih je ogromno, a se tega ne zavedajo, ker za

to ne dobimo avtomatično zdravniške diagnoze. Dobra novica je, da mora biti to označeno, a iz izkušenj vemo, da so mogoči različni obvodi, da se prepovedana snov znajde v nekem živilu, npr. kot pekovski dodatek, pri čemer moraš raziskovati, kaj vse se skriva pod to oznako. Čeprav je zapovedano označevanje, mislim, da bo naš sprehod po trgovinah vedno bolj podoben sprehodu po minskem polju,« svari.

A to je le vrh ledene gore. »Poglejte spletno stran reprokolinska.si, kjer je seznan pekovskih dodatkov, ki so skoraj v vsakem industrijskem kruhu. Ta ni več delo naših rok, to je moka z dodatkom nečesa za barvo, vonj, več mehurčkov, za stabilizacijo, vlažnost ... V njem se skriva čudo snovi, ki nam sistematično uničujejo črevesno floro, ki je steber imunskega sistema. Napeti smo, tiha vnetja v črevesju na strežaj odpirajo vrata toksinom, ki prosto plavajo po telesu in sprožijo resnejše zaplete. Od tega ne umreš, a te vztrajno izčrpava, spomladanska utrujenost se vleče do avgusta. Kandida in paraziti pa se veselijo,« opozarja.

PREVEČ BELJAKOVIN

»Zdravilci, zdravniki in znanstveniki, ki jih spremljamo že 17 let, so prišli do enakih sklepov – da je 50 do 60 g beljakovin na dan zgornja meja, kolikor telo lahko uporabi in pri tem obvlada tudi kisle presnovke, ki jih takšna hrana pusti za seboj. Pri nas je dnevno povprečje 90 g beljakovin, brez upoštevanja rastlinskih, kar je krepko nad optimalnim. Da bi zaužili 50 g čistih beljakovin, lahko pojemo od 250 do 300 g beljakovinske hrane. Mi pa je uživamo dvakrat več. Sledijo degenerativne bolezni, revmatoidni artritis, putika, maligne tvorbe, saj telo ne ve več, kje bi kopičilo kisle presnovke,« izpostavlja. Težave so tudi s predelano hrano, mlekom, zelenjava iz hidroponike, akvapornike in aeropornike je prazna ... »Hrana iz trgovin je vse dlje od živila. Veliko je namreč visokoprocenirane hrane, za katero ne moremo ugotoviti, iz česa je, od

Ob izdaji knjige Samooskrbna shramba je ugotovila, da je v shrankih, narejenih po metodi hitre pasterizacije, več vitamina C in antioksidantov kot v kupljenem svežem sadju.

»DIVJA HRANA JE NEPRIMERLJIVA S CIMERKOLI V TOPLIH GREDAH. Najboljši so kalčki, trobentice, regrat, čemaž, koprive, mačice leske, brezova voda, mladi jagodni listi, robidovje ... To je tako močna hrana, v telesu sproži tektonske premike.«

kod so surovine ... Prehranska industrija je zlobirala ogromno obvodov, da ji postopkov in sestavin ni treba zapisati. Ko potrošniki postanemo pozorni na neko snov, razvijejo alternativno tehnologijo, pred tem pa poskrbijo, da jim te ni treba razkriti. Recimo hidrogeniranje margarine. Ko smo ugotovili, kako je škodljivo, so se preusmerili na esterifikacijo, ki je hujša, a

pred tem so spisali novo zakonodajo, da je ni treba omenjati,« ponazori. »Živa hrana je le tista, pri kateri lahko vidimo, kako je živela. Na naši njivi, pri bližnjem kmetu, sosedu ... Kar je prišlo z drugega konca planeta, je tako predelano in mrtvo, da ni več živilo, temveč le polnilo in mašilo za telo.«

SLOVENIJA JE RAJ

»Pri nas še vedno živimo v nebesih, ker smo tako majhni, da se korporacijam ni splačalo preveč ukvarjati z nami. Trenutno imamo še vedno možnost izbire, zato je pomembno, kako se bomo odločali. Če bomo nasledili 'super ponudbi', ki je praviloma le trojanski konj in služi temu, da se uniči domače, bo kmalu enako kot na Zahodu, kjer pristne hrane ne poznajo več.«

Slovenci smo svetovni prvaki v vrtničarstvu, zeliščarstvu, nabiranju gob, kar dopolnjuje naš jedilnik in nas drži malce nad vodo. Veseli jo, da vse več ljudi dela na vrtu ali v gozdu poišče divjo hrano. »V



Sloveniji lahko stopimo iz hiše in najdemo užitarne koprive, regrat, čemaž ... »Hrana, ki 'raste' na policah, praviloma ni vide-la sonca, sadeži so odtrgani dolgo pred zrelostjo, zato je v njej antioksidantov in vitaminov tudi desetkrat manj kot v tistem, kar pridelamo sami.«

ZNANJE LJUDI

»Rešitev vseh globalnih težav je v močni lokalni skupnosti. Če pride do kontaminacij, pomanjkanj, blokad svetovnega trga, bo štel predvsem to, koliko hitro se je lokalna skupnost sposobna organizirati, koliko je znanja v ljudeh in spretnosti v rokah. To bo odločalo o preživetju,« pravi. »V primerjavi s prejšnjimi krizami smo danes veliko na slabšem. Prej so ti zrušili hišo, a si obvladal gradnjo in si moral samo znova graditi, zdaj pa bi morali na novo usvojiti še tehnologijo, uporabo orodja, postaviti infrastrukturo ... Vse je povezano. Če bi prišlo do izpada elektrike ali katerega večjega vzvoda, na katerem sloni naša civilizacija, smo na zelo majavih nogah.

Vsi, tudi mi, ki smo precej prehransko samooskrbni, smo daleč od znanja in sposobnosti naših prednikov. Zato si je modro povečevati kompetence. Ni treba čez noč postati v celoti samooskrben, a če si sposoben pridelati tri paradižnike, jih boš v krizi znal tudi več. Živimo namreč v posebnem času, saj še nikoli ni bilo toliko negotovosti, ko se lahko čez noč vse spremeni. Kapital vlaga ogromen napor v destabilizacijo vseh področij, ki smo jih imeli za samoumevna. Njihova investicija bo propadla, če ne bodo nadaljevali v zastavljeni smeri, zato je, četudi se navidezno ne dogaja nič nevarnega, pričakovati še veliko presenečenj,« pove.

»Namesto da bi vsak dan krepili prehransko varnost, v Sloveniji vsak dan pozidamo 5 ha obdelovalnih površin. Srečujemo se z uradniki, ki se ne zavedajo, kaj to je – ker ni, koliko denarja boš pobral od EU, ampak kaj se zgodi, ko reči ne delujejo. Ponavljajo, da smo v celoti samooskrbni z mlekom, a kako, če krma, semena za žito, oprema za kombajne in mlekarne ter gorivo prihajajo iz tujine?! Ob epidemiji smo videli, da v krizi vsak skrbi le zase. Utopično je misliti, da bodo v času pomanjkanja druge države naše interese postavile pred lastne. V tem smislu se civilna družba premika veliko hitreje, ljudje se povezujejo, kar počnemo tudi v društvu samooskrbni.net.«

DRUŽBA V KRIZI

»V Evropi je preveč ljudi, iz katerih ne morejo več črpati denarja, ampak jim ga morajo dajati, ki imajo preveč svobodščin in mislijo s svojo glavo, zato jim kvarijo agendo. Pokojninski fondii so povsod po svetu (ne le v posameznih državah) kapitulirali že pred 20 leti. Prihajamo do tega, da morajo izpolniti pogodbo z nami, ki smo pridno delali in želimo imeti, kar nam je bilo obljubljeno. A nobena država zaradi demografskih težav, korupcije in spraznjenih pokojninskih blagajn ne more izpolniti obljub, ki jih je dala prebivalstvu. Zato so 'višje sile' odlični izhod iz te stiske. Če vam potres ali vojna zruši hišo, uniči podjetje ali vas poškoduje, rečejo,

V društvu samooskrbni.net skupaj gojijo kokoši.



»Kar je prišlo z drugega konca planeta, je tako predelano in mrtvo, DA NI VEČ ŽIVILO, TEMVEČ LE POLNILO IN MAŠILO ZA TELO.«

da nič ne morejo, to je višja sila. Če vas zdravstvo ne sprejme, ker je pandemija, je to višja sila. Višja sila je zelo prirodna za reševanje težav, v katerih se je znašla naša družbena pogodba.«

POSKRIBIMO ZA ZDRAVJE

Divja hrana je še en vir zdravja. »Pri nas lahko nabiraš regrat marca v dolini, do junija pa v višavah, enako čemaž štiri mesece. Vsak bi imel lahko shrambo vitaminov in rudnin iz narave,« pravi in dodaja, da so ob raziskovanju za knjigo Samooskrbna shramba ugotovili, da je v shrankih, narejenih po metodi hitre pasterizacije – nekje 75 stopinj, štiri minute – veliko več vitamina C in antioksidantov kot v kupljenem svežem sadju. Velika razlika je tudi med hrano, ki ni bila obrana sveža ali je masovno pridelana. Visokostebelne sorte jabolk imajo dvajsetkrat več vitamina C in antioksidantov kot špalarne v masovnih nasadih. V kupljenih marmeladah je ogromno kislin, da zatrejo gnilobo, nato dodajo ogromno sladkorja, da jih prikrijejo. Rastline iz hidroponike imajo kalcij in osnovne sestavine, zatakne se pri mikrohranilih – cinku, magneziju, manganu, železu. Za enako količino ma-





Društvo ima že več kot 650 članov.

gnezija bi morali pojesti petkrat več solate iz masovne predelave kot domače.«

In po čem naj pomladi posežemo za dvig energije? »Divja hrana je neprimerljiva s čimerkoli v toplih gredah. Dokler je še ni, so najboljši kalčki, nato pridejo trobentice, regrat, čemaž, koprive, mačice leske, brezova voda, mladi jagodni listi, robidovje ... To je tako močna hrana, v telesu sproži tektonske premike, ki so lahko tudi neprijetni, zato z njo ne smemo pretiravati. Med deset listov solate damo pet listov regrata, da nam bo telo hvaležno. Cela skleda regrata ali čemaža lahko sproži razstrupljevalni šok – razstrupljevalni organi so tako preobremenjeni, da ne zmorejo vsega pospravljati sproti, zato se pojavijo čiri, vnetja, smrad iz ust, slabo počutje, zaprtje, hemoroidi ... Dva vršička koprive in par listkov regrata vsak dan je veliko bolje kot polna skleda enkrat na teden,« opozarja.

SAMOOSKRBNİ.NET

Sanja že skoraj desetletje razvija svojo samooskrbo, pred letom dni je s somišljeniki zagnala tudi društvo samooskrbni.net, ki aktivno povezuje in pri samooskrbi podpira že več kot 650 članov.

V društvu si izmenjavajo izkušnje in znanje, srečujejo se v več kot 40 lokalnih timih, skupaj kupujejo večja, a cenejša pakiranja potrebščin za vrt, v skupnem kurniku redijo perutnino (vsak teden ga drug član oskrbuje in pobira jajca), pravkar so izvedli deset tečajev hitre vzgoje sadik, ki se jih je udeležilo več kot 200 ljudi. »Druži nas črno pod nohti in zelena kri,« se nasmehne in poziva, naj se jim pridružijo (le) tisti, ki so pripravljeni zavihati rokave.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO OSEBNI ARHIV,

SAŠA VUČINA

Dobra Vila

KDO SI ŽELIM POSTATI?

Velikokrat ljudje začnejo delati na sebi zato, ker bi radi nekaj spremenili. Večinoma njihova kreacija vključuje spremembo zunanjih okoliščin. Želijo si določenega položaja, partnerja, denar. Se pravi, da se zelo ukvarjajo s tem, kaj si želijo. Seveda sem zagovornica tega, da vedno veste, kaj si želite. Vendar bi vas rada danes peljala globlje in korak naprej.

Morda v navdih raje začnete iskati, kdo si želite postati. Kaj boste vibrirali, čutili in kako boste delovali? Ste opazili, da je ta kreacija drugačna od kreacije, kaj si želite postati? Namesto da vizualizirate pravega partnerja, pravo službo, denar itd., vizualizirajte, kako imate zdravo radi sebe, se cenite in spoštujete. Vizualizirajte (začutite) sebe, da verjamate vase, v svoje sposobnosti in darove. Vizualizirajte (začutite) sebe in občutke, ki vas bodo preplavili, ko presežete svoje vzorce in prepričanja. Predvsem pa začutite, kdo ste v resnici kot duša.

Verjamem, da ste dobili navdih in doživeli aha moment. Če se še kdaj zataknete v kreaciji 'kaj', se samo vprašajte, zakaj to kreirate. Se spomnite pomembnega univerzalnega zakona iz moje knjige Resnica osvobaja, ki sem ga sama sicer poimenovala zakon motiva? Vedno se vprašajte, zakaj kreirate neko stvar. Kaj vam bo ta kreacija prinesla? Slavo, priznanje staršev, pomembnost? To je napačna kreacija – motiv ni pravi. Morda pa kreirate to zato, da vam bo prineslo srečo? Nič vam ne bo prineslo sreče iz zunanjega sveta. Če želite shujšati zato, da se boste dobro počutili in začeli verjeti vase, se posvetite svojemu počutju in veri vase. No, seveda bo treba malo pomigati in paziti pri prehrani, toda lahko se navzven še tako 'popravite', vendar vam ta sprememba ne bo prinesla zadovoljstva.

Lahko se navzven še tako 'popravite', vendar vam ta sprememba ne bo prinesla zadovoljstva. Ker se ta sprememba dogaja znotraj. Tam pa ni lepotnih popravkov, diet in shujševalnih kur. Tam je delo in soočanje s samim seboj.

Zakaj? Ker se ta sprememba dogaja znotraj. Tam pa ni lepotnih popravkov, diet in shujševalnih kur. Tam je delo in soočanje s samim seboj. Tam je samo vprašanje, kako pogumen si, kako daleč si upaš iti in kaj si za to pripravljen narediti. Dokler ne boste našli samih sebe, boste kreirali navzven – kaj si želim. Ko boste našli sebe, se boste vedno vprašali, kdo si želim postati. In tam se prava kreacija šele začne.



Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM