

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 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](mailto:zarja@media24.si).



SANJA LONČAR

 Skupaj za zdravje človeka in narave

Na vrtu nam ameriški slamnik že tretje leto bogato raste. Že lani smo ga posušili za čaj, to leto pa sem izvedela, da čaj ni najbolj koristna oblika uporabe. Zato bi ga to leto želela bolje uporabiti, ne vem pa, kako naj se tega lotim. Na spletu je namreč veliko različnih napotkov. Res bi radi razredčili prehlade pri nas doma. Ko se začne jesen, je v naši hiši namreč vedno nekdo bolan. Lani sem tudi sama obležala kar šestkrat. Sprašujem torej, kako pripraviti učinkovit pripravek za podporo imunskemu sistemu. Je dovolj posušiti cvetove in piti čaj iz njih? Naj stisnem sok iz nadzemnega dela? Ali je bolje pripraviti alkoholno tinkturo?

Vera M.

Virusi so zelo iznajdljivi, hitro se spreminjajo in očitno naša znanost nanje še nima odgovora. Protivirusnih zdravil je zelo malo, pa še o teh bi lahko našli veliko pomislekov. Enako velja tudi za cepiva.

Toliko bolj je smotno pravočasno razmišljati o tem, kaj lahko sami storimo, da to zimo ne bomo obležali. Zagotovo je ameriški slamnik v samem vrhu zdravilnih rastlin, ki jih lahko uporabimo v ta namen. V zimskih mesecih lahko učinkovito priskoči na pomoč ob prehladih in gripi, pa tudi ob njihovih zapletih, kot so



vnetja ušes, sinusov, grla, bronhitisi, pljučnice itd.

To na primer dokazuje najnovejša raziskava iz leta 2015, kako ehinacea zmanjša tveganje za ponavljajoče se okužbe dihal in zaplete (*Echinacea reduces the risk of recurrent respiratory tract infections and complications*. Schapowal A. et al.). Ta je pokazala, da se z uživanjem na poseben način pripravljene škratne ehinaceje število ponavljaj virusnih okužb dihal zmanjša kar za 50 odstotkov! Kar bo v vašem primeru, če obolevate približno šestkrat na leto, še kako koristno. Manj prehladov in gripe pa pomeni tudi manj zapletov, kot so bronhitisi, angine, pljučnice ... To dejansko pomeni, da bomo z jemanjem ameriškega slamnika ne le bolj zdravi in odporni proti virusnim okužbam dihal, am-

pak bomo tudi manjkrat zboleli za katerim od zapletov, ki pogosto sledijo tem okužbam. Še več, ker je pogosto ob zapletih treba jemati antibiotike, bomo manj zaužili tudi teh. Znano je namreč, da prepogosta uporaba antibiotikov čez čas močno načne naše obrambne moči, zaradi česar smo na koncu za okužbe še bolj dovzetni.

Če ste torej večjih prstov in zeliščne pripravke radi pripravljate sami, je prav zdaj čas za pripravo domačega zdravila iz ameriškega slamnika. **Vendar pozor! Navedene trditve o delovanju ameriškega slamnika se nanašajo na posebne alkoholne tinkture, pripravljene iz vseh delov sveže rastline.** Zato ne bo dovolj le stisniti sok iz njega ali zel posušiti za čaj, treba bo izdelati alkoholno tinkturo. V omenjeni raziskavi so tako ugotovili, da je stisnjen sok ameriškega slamnika precej manj učinkovit kakor omenjena tinktura. Tudi tinkture iz že posušene rastline nimajo veliko moči, ker najučinkovitejše snovi, alkalamidi, ostanejo ujeti v zasušenih rastlinskih celicah. Torej ni vseeno, kako se tega lotimo. Zato je zelo na mestu vaše vprašanje, kako narediti pripravek iz ameriškega slamnika, da bo ta kar najbolj podpiral delovanje našega imunskega sistema.





# Setveni koledar, kot ste si ga želeli UJEMIMO RITEM NARAVE



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



2. 8. 2016–8. 8. 2016

## TOREK

V torek in sredo do 12. ure bo najbolj aktiven element vode (temu v setvenih koledarjih rečejo »dan za list«), zato lahko sejemo ali presajamo listnate rastline. Zdaj je pravi čas za sajenje kitajskega zelja ter za presajanje jesenskih radičev sort palla rossa in pan di zucchero, če želimo, da bodo do konca oktobra še naredili glave.

Prav tako lahko še sadimo sadike zgodnjega zelja, ki naredi glave v 60–75 dneh. Izbiramo lahko med sortami belega zelja s koničasto glavo express in z okroglo glavo junijsko rano ali derby day ter rdečim zeljem amarant. Več o karakteristikah posameznih sort lahko preberete na [www.amarant.si](http://www.amarant.si).

Tudi kolerabice in cvetačo ter sladki komarček lahko še posadimo za jesensko pridelavo.

Ker so v tem obdobju zaradi navzočnosti etra vode zelo aktivne tudi glivice, ta čas pustimo pri miru vse plodovke, saj so občutljive za glivične bolezni.

## SREDA

V sredo ob 13. uri se luna prestavi pred ozvezdje Leva, zato pohitimo s pobiranjem plodov za shranjevanje in postorimo najnujnejše pri plodovkah, saj bo ugodno le do četrтка do osmih zjutraj.

## ČETRTEK-SOBOTA

Od četrтка do sobote zjutraj bo neugodno za pomembnejša opravila zaradi slabih konstelacij planetov. V tem času pobiramo le pridelke za sprotno uporabo.

Lahko pa ta čas izkoristimo za predpripravo tal tam, kjer smo že pobrali pridelke, saj obdelava v času, ko je luna pred ozvezdjem Leva, spodbudi kaljenje plevelov. Čez nekaj dni bomo lahko mlad kaleči plevel z vnovično plitvo obdelavo uničili že pred setvijo ali sajenjem in si s tem prihranili zamudno pleetje.

## SOBOTA-TOREK

Od sobote od osmih zjutraj pa do torka do 16. ure je luna pred ozvezdjem Devica, zato je ta čas primeren za spravilo korenovk in čebulnic (krompir, čebula, česen) kakor tudi za setev mesečne redkvice, ki bo v jesenskem času naredila bistveno večje gomolje kot spomladi. Glede na to, da je luna še vedno v padajočih luninih lokih, lahko še presajamo kolerabo in rdečo peso.



## Koledar dogodkov

### Naredite korak bliže k sebi in naravi

#### ● Petek 5. 8.

#### Artish – ustvarjalni festival

Ljubljana, Breg ob Ljubljanici, od 9. do 19. ure

Prireditev, na kateri ustvarjalci predstavijo svoja dela in ideje, zaokrožajo brezplačne ustvarjalne delavnice za odrasle in otroke, gledališke predstave, glasbeni nastopi in dobrodelni projekti, kot so izmenjava rabljenih oblačil in zbiranja sredstev v različne namene.

#### ● Vikend 5., 6., in 7. avgust

#### Kolesarska popravljavnica

Maribor, Art kamp, Mestni park Maribor – od 16.00 do 20.00

Spoznajte svoje kolo in njegove potrebe ter ABC popravljanja koles. Bicikel ali kolo, tega ne moreš vedeti kar tako, na oko. Pridi, pa vse bolj jasno bo. Zadruga BikeLab info: <http://maribor-pohorje.si>

#### ● Vikend 5., 6., in 7. avgust

#### Seminar Celostna »samooskrba« v kriznih situacijah

Rogla, Hotel Natura

Vse več ljudi opaža motnje spanja, padec koncentracije in pešanje imunskega sistema. Kaj so morebitni vzroki in kakšne so naše moči, da nanje vplivamo? Koliko vse večje kontaminacija zraka, vode in prsti vplivajo na naše zmogljivosti, živčevje, čustva?

Ali obstaja rešitev za to? Kaj lahko storimo, da preprečimo škodo?

Življenje na našem malem planetu postaja vse bolj zahtevno. Na kaj smo pripravljeni in na kaj bi se še morali pripraviti? Seminar vodita Sanja Lončar in Rajko Škarič.

Info: [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) ali [delavnicessz@gmail.com](mailto:delavnicessz@gmail.com)

