

novine zdravog života

broj 1 / februar 2024



e-magazin udruženja Zdrav život iz Zrenjanina

Dragi članovi Udruženja i prijatelji,

Sa izuzetnim zadovoljstvom predstavljamo vam nulti, u neku ruku i probni, broj magazina/biltena Udruženja Zdrav život. Ovo bi trebalo da postane mesto gde se susreću strast i posvećenost koje gajimo za očuvanje i unapređenje našeg najdragocenijeg blaga - zdravlja. Dobrodošli u zajednicu koja ističe važnost uravnoteženog načina života, promoviše svest o zdravlju, i inspiriše svakog pojedinca da preduzme korake ka sopstvenom blagostanju.

U našem udruženju, verujemo da zdrav život nije samo odsustvo bolesti, već holistički pristup postizanju fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja. Ovim magazinom/biltenom, želimo da vam pružimo inspirativne priče, stručne savete i najnovija istraživanja koja će vam pomoći da se informišete i tako lakše odluke o zdravijem životu.

Ovo je početak naše zajedničke avanture prema zdravijem shvatanju i prihvatanju sveta. Pružamo vam ruku i pozivamo vas da se pridružite našem putovanju. Uzmite aktivnu ulogu u očuvanju i unapređenju svog zdravlja, jer znamo da zajedno možemo postići više.

Zahvaljujemo vam na podršci i radujemo se deljenju ove putanje sa svakim od vas.

S ljubavlju,
Udruženje Zdrav život



S A D R Ž A J

01
03
05
09
11
13
15

KAKO DO ZDRAVLJA: PRIRODNA – SIROVA HRANA

DALIBOR PURHMAJER O VEDSKOJ KULTURI I ASTROLOGIJI

FESTIVAL ZDRAV ŽIVOT

ZVUČNO PUTOVANJE UZ POMOĆ GONGOVA

NASTANAK I RAZVOJ ORGONITA

ZAŠTO NE TREBA DA BUDETE NAJBOLJA VERZIJA SEBE

LEKOVITO BILJE - ŽALFIJA (*Salvia Officinalis*)

Šta nas očekuje u februaru?



Udruženje građana Zdrav život 3. februara u 18 časova u Maloj sali Kulturnog centra Zrenjanina organizuje **predavanje Sanje Milosavljević - Božanska veza lekovitog bilja i čoveka**. U njenom svetu nema mesta za bol, u njenom svetu je svako oboljenje izlečivo, u njenom svetu ljubav isceljuje...



Gong relaksacija sa Anikom Petrović nas ponovo očekuje 11. februara u 17 casova. Anika je prijatelj udruženja, iskusni kormilar sa kojim već dugi niz godina plovimo na zvucima gonga. Pokazaće nam zašto su drevne tradicije prenosile znanje o korišćenju zvuka i instrumenata u harmonizaciji i lečenju telesnih i duševnih disharmoničnih stanja. Sve informacije se mogu dobiti na telefon: 062 1841641



KAKO DO ZDRAVLJA: PRIRODNA – SIROVA HRANA

Pre mnogo godina naučno je dokazano da kad jedemo termički obrađenu hrana, telo reaguje tako što momentalno uvećava broj belih krvnih zrnaca i povećava telesnu temperaturu. U telu se nalazi neprijatelj i organizam je krenuo u borbu! Drugim rečima kuvana hrana nije hrana, nego neprijatelj. Kada pojedemo sirovu voćku, povrće, semenke, orašaste plodove pa čak sirovo meso ili mleko i sir, telo započinje proces varenja i nikakvo ratno stanje tada ne postoji.

Zašto takva istraživanja ne dopiru do šire javnosti? Zašto nema interesa da čovek bude zdrav? Možda neki drugi put o tome.

Zašto nisam zdrav? Kako mogu sam sebi pomoci? Zapitamo se tek kada dospemo u stanje teške nemoći, a neki čak ni tad. Uglavnom smo odgojeni u uverenju da se zdravlje podrazumeva, a hrana je tu da sebi ugodimo, jedemo ono što volimo i šta možemo sebi da priuštimo.

Dakle, ako želiš da ostvariš ili očuvaš zdravlje, prvo kreni od teze „Ono si šta jedeš“. Živa hrana daje život, a mrtva ga razara. Svi živi stvorovi na planeti jedu živu hrani u prirodnom stanju tj. ne obrađuju je.

Znači treba jesti živo, sirovo... E sad šta jesti, koliko jesti, recepti, biti vegan, vegetarijanac... Sve je to komlikovano i zbumljivo.

juće. U stvari je vrlo jednostavno.

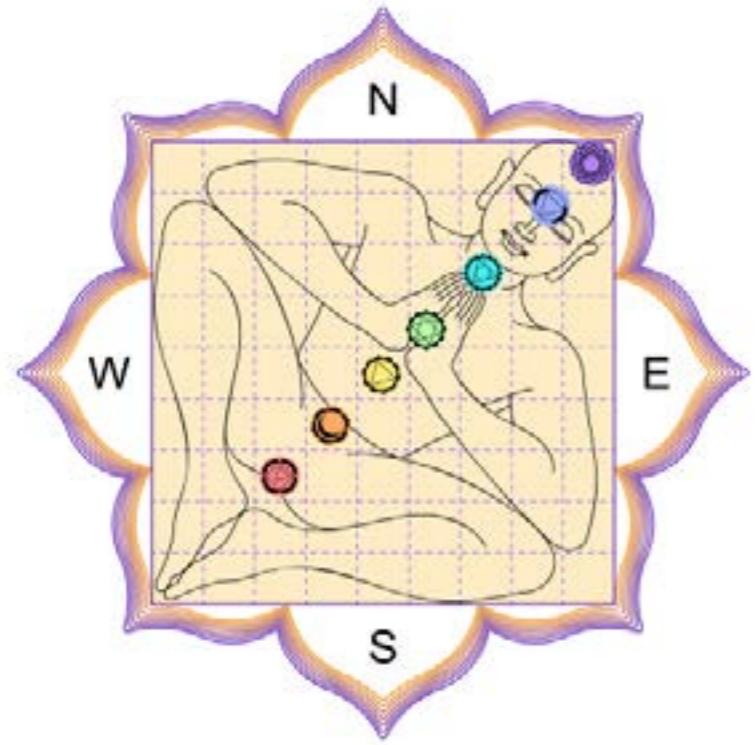
Prvo šta je hrana za našu vrstu? Svaka vrsta ima svoju hranu, mi ljudi smo to negde iz nekih razloga, u pradavnim vremenima zaturili. Najблиži našoj vrsti su čovekoliki majmuni, neki čak 98 procenata, čime se oni hrane? Voćem, semenkama, mladim lišćem pa čak i ponekim insektima. Uglavnom, jedu u jednom delu dana, ostatak dana provode u drugim aktivnostima, znači ne jedu pet obroka dnevno. Prate kada dozревa voće, jedu ga zrelog i to po jednu vrstu danima. Počnimo kao naši dalji rođaci!!!

Za početak uvedimo kao prvi obrok voće. Ne kafu i cigaru, ne burek, ne pečena jaja. Zrelo, sočno, slatko, sezonsko voće, jednu vrstu dok ne utolimo glad.

Mešanje voća izaziva zbrku u želucu jer svaka vrsta voća ima svoje enzime za samovarenje. Zato treba razdvojiti i ne mešati kiselo i slatko voće jer se potpuno različito vari.

Dajte sebi vremena od dva meseca za tu novinu. Pratite sebe, uvidite kakve se promene dešavaju. Da li ste možda izgubili koji kilogram, da li bolje spavate, da li imate više energije? Zanimljivo, zar ne? A priznaćete i nije tako teško.

UZDRAVLJE!!!



DALIBOR PURHMAJER O VEDSKOJ KULTURI I ASTROLOGIJI



Tekst je isečak intervjuja koji je David Purhmajer dao za naš sajt i koji tamo možete pročitati u celosti.

Dalibor Purhmajer je rođen 1971. u Beogradu. Predsednik je VASTU Asocijacije Srbije. Boravio je više puta u Indiji gde je stekao višegodišnje iskustvo na polju VEDA, VASTUA, JYOTISHA, SANSKRITA, VEDSKE FILOZOFIJE i JOGE. Od 1994. radi na integraciji nauke i duhovnosti. Višegodišnji je predavač iz navedenih oblasti, vodi seminare, radionice i trenira studente. Autor je knjige VASTU - preteča Feng Shua. Instruktor je i predavač u Školi VASTU-a. Školu Vastua i Jyotisha drži u Beogradu, Novom Sadu, Sremskoj Mitrovici, Subotici, Kragujevcu, kao i u drugim gradovima Srbije i okruženja.

Vedska kultura je deo jedne priče koja nama iz ove vizure deluje nekako rašireno na različite segmente, ali u osnovi to je sve znanje koje ide od Boga i naravno postoji čitava hijerarhija svemira. Tako da vede govore o 8.400.000 različitim oblikima života. Od toga su 400.000 humanoidi i tu spadaju i ljudska bića. U samim Vedama i Puranama, Mahabharati, Ramajani, postoje nazivi tih entiteta humanoida kao što su Gandarve, Kimpuruše, Kišase, Rakšase, Danave, Deve, Asure i drugo. Interesantno je da ono što mi zovemo vanzemaljske

rase je prisutno i dalje tu oko nas, ali je došlo do degradacije viših ljudskih bića. Kako smo ušli u doba Kali juge, pre 5.000 godina, sve se nekako smanjilo za stepen na deseti. Nekada je ljudski život trajao 1.000 godina a danas 100. U ta drevna vremena ljudi su bili drugačijeg kova, imali su drugačiju percepciju i bili su u komunikaciji sa tim višim bićima koja su više posećivala ravan u kojoj su ljudska bića. Ravan gde su druga bića u odnosu na nas je malo drugačija od one kako mi percipiramo. Mi smo zadojeni gledištem savremene nauke koja nema pravilnu

percepciju stvarnosti. Ona nas uči da gledamo kako ona vidi, a Vede imaju drugačiju percepciju, drugačiju paradigmu. Sve je to povezano i naravno i da se Jyotish tiče svega toga, kroz taj kosmološki aspekt su navedene te ravni - te loke, viši i niži planetarni sistemi i opisano je da tu žive bića nižeg i višeg reda, a negde između su ljudska bića. Višeg reda su polubogovi, Deve - bića svetla. Bića nižeg reda u smislu otuđenog mentaliteta, Asure i demoni. Ono što je interesantno Vede opisuju vimane – letelice. Postoje različite letelice koje su sastavljene od duhovne energije, astralne letelice koje se pokreću preko uma i postoje letelice od metala kojima upravljaju ti entiteti i oni dosta nalikuju na opise očevidaca današnjih letećih tanjira. Opisuju ih kao metalne letelice kojima upravljaju Asure, ili niža otuđena bića. Napredna u smislu tehničkog razvoja, ali zakrjljala u smislu duhovnog razvoja. I pošto imaju različite mentalite neki od njih nemaju ni dušu, žargonski rečeno. Onda je verovatno njima Zemlja dobro stanište za upijanje nekih resursa i regeneraciju. Recimo u Mahabharati je iz ove perspective opisana cela invazija vanzemaljaca na Zemlju, tako što su se Rakšase ili demoni, pošto imaju mistične moći, smišljeno rađali u utrobama kraljevih žena.

Kako - to niko ne zna, ali to je neki vid genetskog inženjeringu. Osvajali su zemlju tako što su se rađali kao kraljevi. U raznim dinastijama.

Ako gledamo iz te vizure čitava Mahabharata je priča o borbi dobra i zla. I dan danas je ta bitka u toku, samo je možda više prebačena na astralni nivo.

Demonski otuđeni mentalitet pripada guni tamasa. Otuđeno ne mora da znači da je manje inteligentno. Postoji ta materijalna inteligencija koja može da bude čak na visokom nivou, ali emotivna i duhovna inteligencija nedostaje i zato je otuđeno. Danas planetom uglavnom dominira taj otuđeni mentalitet. Nema samlosti, milosti, duše, ljudskosti. Po vedama postoje tri kategorije bića, božanska, ljudska i demonska bića. Ljudska bića su posebna kategorija, negde između božanskih i demonskih, i to je prednost. Jer svrha ljudskog bića je da pomiri ove dve krajnosti unutar sebe. S obzirom na to da je Kali juga i da je to demonsko uzelo maha, vidimo to preko tehnologije i preko onoga kako ljudi žive šta im je u fokusu.

Vidimo da je ljudski mentalitet poprimio mentalitet demona. Ljudi nisu demoni jer su oni opisani kao superiorna bića sa nadljudskim moćima i sa moćnom tehnologijom, što ljudi nemaju, ali su poprimili taj mentalitet. I upravo je to ono što danas možemo da vidimo. Čuvari planete Zemlje su davno, davno otišli odatle, govorimo o pravim čuvarima. Znamo da su drevne civilizacije kao što su Maje, Asteci i egipatska civilizacija otišle i nestale, povukle sa sa ove teritorije. Tako da ono što danas vidimo jeste samo bleđa kopija. Naravno ostala su neka predanja, sećanja, fragmenti istorije. Mislim da niko ne poznaje pravu istinu. Unutar Veda se spominju neke stvari tako da Vede govore, svedoče, tumače i navode neke reference. Pa tako, možda ne hronološki, ipak znamo dosta toga.





FESTIVAL ZDRAV ŽIVOT

Festival Zdrav život nastao je na ideju i inicijativu članova našeg Udruženja. Uz podršku Kulturnog centra Zrenjanin i Grada Zrenjanina održan je tri puta. Svako izdanje Festivala donelo je napredak u realizaciji i imidžu manifestacije, a pre svega kvalitetu sadržaja koje su posetnici prepoznali. Dobri utisci posetilaca i interakcija učesnika i organizatora sa njima, značajni su za osmišljavanje novih izdanja ovog svojevrsnog brenda Udruženja Zdrav život, ali i Zrenjanina.

PRVI FESTIVAL ZDRAV ŽIVOT održan je 26. i 27. maja 2018. godine.

Tokom dva dana u prostorijama Kulturnog centra Zrenjanina i u Plankovoj bašti održan je bogat program kojem je ukupno prisustvovalo više od 800 posetilaca.

U Maloj sali Kulturnog centra održano je ukupno 15 predavanja, od kojih su tri bila interaktivna. Predavanjima je prisustvovalo preko 600 posetilaca.

(Gong kupka, Rekonekcija i Budistička meditacija).

Najposećenije bilo je završno predavanje o Majanskom kalendaru na kojem je prisustvovalo gotovo 60 posetilaca. Održano je šest radionica u parku Plankova



bašta na kojima je ukupno prisustvovalo preko 300 posetilaca.

Najposećenija je bila Taj Či radionica sa preko 50 učesnika.

ŠTANDOVI U parku Plankova bašta bilo je postavljeno 17 punktova interaktivnog programa i promotivnog karaktera. Posebnu pažnju građana je privukla mogućnost da se oprobaju u gađanju mete lukom i streloškom. Kroz ovaj punkt prošlo je preko 50 posetilaca.

PROGRAM ZA DECU Program za decu sastojao se od četiri radionice (logičke, kreativne, psihološke, motoričke i sportske aktivnosti), koje je posetilo preko pedesetoro dece.

PODRŠKA I POMOĆ Realizaciju programa pomoglo je i podržalo jedanaestoro volontera, dva fotografa i jedan voditelj programa.

DRUGI FESTIVAL ZDRAV ŽIVOT održan je 25. i 26. maja 2019. godine.

Tokom dvodnevnog programa Festivala održanog u prostorijama Kulturnog centra Zrenjanina i parku Plankova bašta, realizovan je bogat program kojem je prisustvovalo oko 2000 posetilaca.

PREDAVANJA U Maloj sali Kulturnog centra održano je ukupno 12 predavanja. Predavanjima je prisustvovalo preko 500 posetilaca.

RADIONICE Održano je 17 radionica u parku na kojima je prisustvovalo preko 400 posetilaca.

ŠTANDOVI U parku Plankova bašta bilo je 45 punktova interaktivnog programa i promotivnog karaktera, te sa prirodnim proizvodima.

PROGRAM ZA DECU Program za decu sastojao se od 10 radionica (ekološke, kreativne, psihološke, motoričke i sportske aktivnosti), koje je posetilo preko 250 dece.

PODRŠKA I POMOĆ Realizaciju programa pomoglo je i podržalo 15 volontera.



KONCERTI Oba dana su završena koncertima. Prvog dana održan je mini koncert kvarteta Quattro corde koji je slušalo oko 100 posetilaca. Drugog dana muziku sastava Balkan Ambient Beat slušalo je oko 250 posetilaca.

TREĆI FESTIVAL ZDRAV ŽIVOT održan je 27. maja 2023. godine.

Kao kruna 35 godina postojanja Udruženja građana Zdrav život, održan je ovaj, treći po redu, festival na istom mestu kao i prethodna dva, u Plankovom parku iza Kulturnog centra Zrenjanina. Posetioci su i ovaj put, na predavanjima, brojnim radionicama i na preko 30 interaktivnih štandova, mogli da se upoznaju sa alternativnim i konvencionalnim metodama unapređenja svih aspekata zdravlja.

Predavači su bili Georgij Nazarov, natuolog i stručnjak za zdravu ishranu i zdrave stilove života i Jole Ram, učitelj meditacije i poznavalac učenja sa istoka, ispred Zelene porodice i Stvaralačke akademije. Od radionica najviše pažnje su privukli Intuitivno slikanje – Biljana Midorović; Strah od straha – Sonja Plavšić floriterapeut; Crtanje fraktala – Zorica Petrović; Isceljivanje vremenskih linija – Helena Petrin; Gong kupka – Anika Petrović; Feng shui – Ana M. Plestović; Rađanje za novo doba – Jelena Ram; Ljubav – Jovana Bašić; Povratak izvoru – Aleksandar Hengl; Samomasaža – Zoran Protić; Tai chi – Zdenko Goda; Vinyasa yoga – Milena Ugarak i Acro yoga – Danka Sekulović, Milica Babić i Julijana Konstantinović.





ZVUČNO PUTOVANJE UZ POMOĆ GONGOVA

Zvučna terapija je termin koji je u upotrebi, ali to je neadekvatan izraz. Takav naziv podrazumeva terapeuta koji radi sa pacijentima. Holistički način shvatanja i rada sa grupom, odnosno poedincima, postupak zvučne terapije tretira kao relaksaciju tokom koje se koriste određeni instrumenti koji proizvode zvuke u cilju opuštanja, ili harmonizacije prisutnih.

Zvuk se oduvek koristio i naš cilj je da i izvođač i slušalac imaju od toga najviše koristi, a znamo da postoji izraz kada nam se neka muzika jako sviđa da je to muzika za dušu.

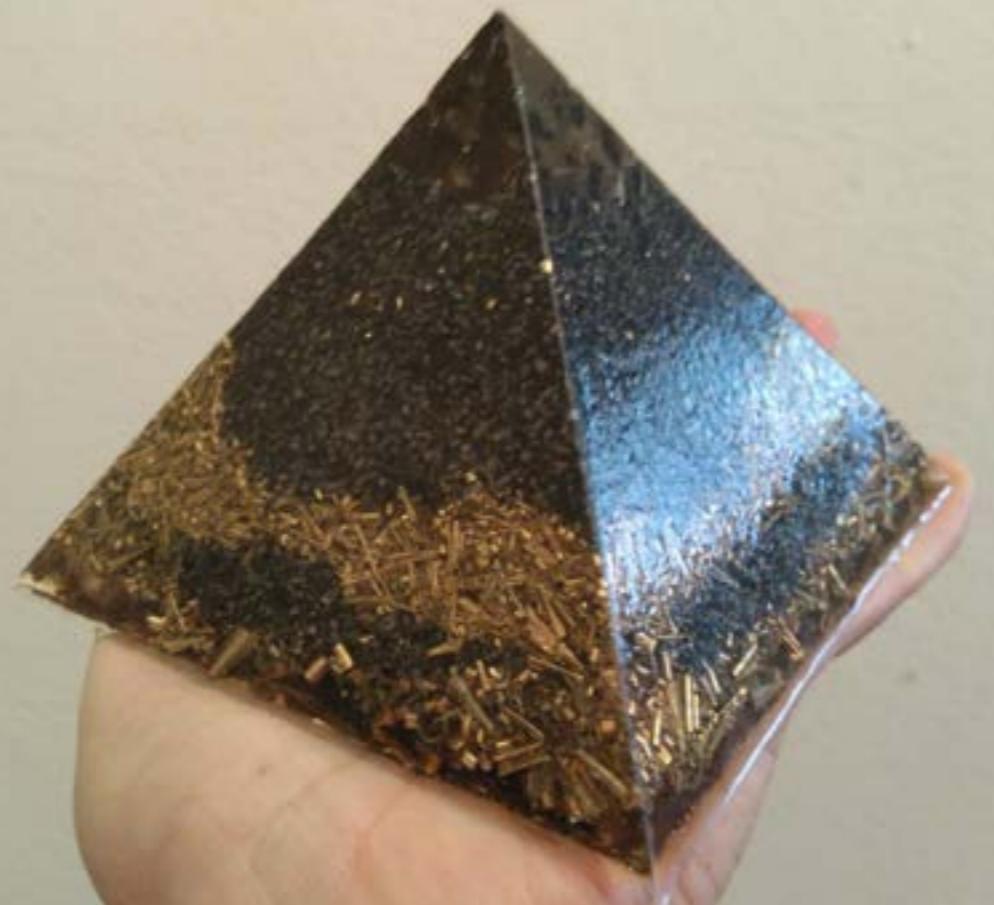
Svi mogu da prisustvuju zvučnim putovanjima, osim ako izvođač utvrdi da za nekog to ne bi bilo dobro. Najjednostavniji opis onoga što se dešava na ovom zvučnom putovanju je: ležanje u komotnoj odeći i udobnom položaju uz slušanje zvukova, čemu prethode individualne instrukcije. Stvaranje sigurnog prostora gde će se učesnici osećati priyatno je veoma važan početak. Dobro obučen praktikant ima znanja kada da menja tempo, ritam, i koji zvuk drugog instrumenta može upotrebiti u precizno određenom trenutku. Zvuk kao medij je nevidljiv, često i rečima neopisiv. I upravo zbog toga

misteriozan. Sa željom da se iskusi nešto jedinstveno, bez prethodnih ubedjenja i sa koncentracijom na zvuke koji se slušaju, to može biti jedinstveno putovanje koje svako doživljava na sebi svijestven način i zbog toga je nemoguće opisati po stavkama ko će šta osetiti ili doživeti.

Anika Petrović zvučnu relaksaciju gongovima i drugim instrumentima izvodi više od deset godina i prva je u Srbiji počela da širi znanje o dejstvu zvuka gongova i ostalih instrumenata na slušaoce. Svirala je širom Srbije i u inostranstvu,

učestvovala u brojnim tv i radio emisijama, na kongresima i festivalima, uključujući i sva tri festivala Zdrav život u Zrenjaninu.





NASTANAK I RAZVOJ ORGONITA

PIŠE: Julijana Radovan

-Mnogo sam srećnija, zadovoljnija i dobijam nova saznanja otkako imam orgonit.
-Primećujem pozitivne promene u svom životu: finansije su se popravile, svađa skoro da nema, a i brat mi se konačno zaposlio.
-Našoj bebi se san poboljšao 80 procenata.
-Odjednom sa lakoćom rešavam sve zaostalo od prethodnih godina pa i decenija, sve što me je tišilo i nije mi davalо da nastavim dalje.
-Moj pas nema više epileptične napade.

Ovo su samo neka svedočenja ljudi koji koriste orgonite.

Priča o orgonitima je započela u sredinom XX veka od naučnika Vilhelma Rajha, koji je radio eksperimente životnom energijom poznatom kao či, prana, ki, bioenergija i drugo, a Rajh ju je nazvao Orgonskom energijom. Izrađivao je orgonske akumulatore

pomoću kojih bi osoba, za samo nekoliko bočavka u njima, bivala izlečena od svake tegobe i bolesti, od lakih do najtežih.

Rajhov doprinos je značajan i u izradi orgonskih topova koji su mogli da regulišu klimu na prostoru od više desetina kilometara.

Na osnovu Rajhovih eksperimenata danas

postoji Institut Dona Krofta, koji nastavlja i usavršava životni put Vilhelma Rajha, na kome se vrše eksperimenti i izrađuju uređaji za emisiju orgonske energije.

Orgoniti su oblici izrađeni od kristala, metalne strugotine i smole i prijaju svakom. Orgonska energija koju emituju orgoniti je isceljujuća i blagotvorna za svako živo biće. Orgonit je najjednostavniji i najprikladniji uredaj koji možemo koristiti. On proizvodi i emituje spomenutu orgonsku energiju u prostor oko sebe.

U današnjem svetu, svi smo opterećeni mnogim štetnim uticajima koji blagotvornu energiju narušavaju, a proizlaze od električnih i elektromagnetnih uređaja, mobilne telefonije, podzemnih i kosmičkih zračenja, kao i od naših i tuđih negativnih misli. Bez protoka čiste orgonske energije, života na planeti Zemlji ne bi ni bilo! Čovek je, modernim načinom življenja, učinio da ta životna energija bude narušena do granice samouništenja.

Elegantno rešenje je postaviti u svom prostoru jedan orgonit ili nositi orgonski privezak oko vrata. Orgonski podmetač za vodu čini da se ona oživjava, brišući joj neželjene zapise koje je zapamtila.

Orgoniti ne zahtevaju čišćenje ili punjenje, a mogu da ih koriste i trudnice i deca. Korisni su svakom, bilo da ima ili nema, manjak odnosno povremene padove energije ili štetne uticaje iz okoline. Orgoniti ne mogu da naškode, bezbedni su i kompatibilni sa bilo kojom drugom zaštitom.



Atmosferu čine priјatnom uz višestruke pojedinačne dobrobiti, ali i mnogo šire od toga: za celu obitelj i uopšte okolinu u kojoj živite, za savživi svet i konačno, našu majku Zemlju.

Napomena: orgoniti mogu biti jako dobra potpora današnjem životu, ali ne mogu zameniti medicinske tretmane.





ZAŠTO NE TREBA DA BUDETE NAJBOLJA VERZIJA SEBE

Potrošačka kultura industrije samopomoći nametnula nam je ideju da je duhovni rast smisao ljudskog života, sama njegova svrha takoreći, što za rezultat ima postizanje najbolje verzije sebe, dakle putpuno razvijenih potencijala koje neko može da poseduje. Kažu da u ovom trenutku industrija samopomoći vredi preko 30 milijardi dolara, a da će se do kraja decenije približiti vrtoglavoj cifri od 70 milijardi, ali cela ideja samopomoći je relativno nova i bez istorijskih i suštinskih veza sa tradicionalnom duhovnošću zapada i istoka. Duhovnost podrazumeva da neko ukloni velove obmane koji sprečavaju da se vidi Istina, tj. realnost onakva kakva jeste i koju menjaju filteri naše svesti. Dobro je biti bolja osoba i ispraviti svoje slabosti, ali od toga samospoznaja ne zavisi. Recimo, možete iz etičkih razloga biti vegan i da pomagati životinje i štititi njihova prava. Da li je

to plemenito? Apsolutno, svaka čast veganima. Ali da li su vegani odmah i prosvetljeni i da li njihova spoznaja Istine zavisi od vrste ishrane? Ni najmanje. Spoznaja Istine ne zavisi od moralnog kompassa neke osobe, moral je ipak samo društveni konstrukt. Sa druge strane ko određuje šta je ta idealna predstava najboljeg sebe. Ako niste spoznali Istinu nemate ni ideju ko ste. Onda kako znate da li se usavršavate u dobrom smeru?

Na primer, ako imate predstavu, koja ne mora biti osvećena, o vašem sadašnjem JA kao o nečemu što nije vredno, što je krivo zbog nečega, vi imate u stvari samoprezir, mržnju šta više, jedan destruktivni program samouništenja koji puno ljudi nosi. Da li se onda usavršavate u JA koje je slobodno od toga, ili nesvesno u JA koje će biti još samodestruktivnije? Sebično JA ima

tendeniju da se razvije u nešto još toksičnije. Slično je i ako se neko popravlja da bi bio bolja osoba koja pomaže drugima. Veoma često kada je motiv da se razvijamo taj da pomažemo drugima u stvari u pitanju je samo pumpanje ego da smo, eto, mi jako dobri i da želimo da i drugi to misle o nama. Ali to je u startu isto laž kao i kad mislimo da smo loši. Pomaganje mora biti maksimalno nesebično, a to je veoma teško postići i za to kada se pomaže onda se pomaže podržano mudrošću. Leva ruka u dijana mudri, onoj koju je Buda izvodio kada se prosvetlio i koju je naučio od hindu jogija, pridržava desnu. Leva ruka simboliše žensko i mudrost, tako da je desna šaka u levoj u stvari aktivnost koja proizilazi iz unutrašnje mirnoće. Da bismo bili dobro potrebno je da imamo Mudrost.

Bilo koji motiv da uzmemo kao povod da budemo najbolja verzija sebe je pogrešan pošto mi u

startu poboljšavamo nešto što nije Istina. New Age i industrija samopomoći imaju za cilj da ljude atomiziraju pod maskom individualizma i da onda neko bude ili najbolja verzija radne snage koja se može eksplatisati, ili najbolja verzija potrošača koji će dovoljno zarađivati da bi imao novca da kupuje proizvode i usluge koji mu nisu potrebni i da tako opet nekom pravi profit. Pri tome ne kažem da ne postoje tehnike koje nekom mogu pomoći da radi na sebi i da bude stabilnija ličnost, da poboljša svoje veštine komunikacije i bolje se uklopi u društvo. Naravno da postoje i dobro je raditi na sebi i ispraviti neke svoje nedostatke, ali je to najbolje raditi sa profesionalcem. Terapeut se obučava godinama, prođe i sam nekoliko stotina sati kroz tehniku i onda neko vreme radi pod supervizijom. Ne postaje se stručnjak kome neko prepušta svoj život u ruke za par vikenda.





LEKOVITO BILJE - ŽALFIJA (*Salvia Officinalis*)

PIŠE: Olgica Janjić, dipl. farmaceut

Narodni nazivi: kadulja, salvija, kaloper, kalaver

Zašto priču počinjemo o lekovitom bilju sa žalfijom? Latinski naziv ove biljke u prevodu znači izlečiti, ozdraviti (lat. *salvare*). Njena lekovitost poznata je od davnina, čak legenda kaže da je Majku Božju, sa Isusom u rukama, zaklonila od Irodovih vojnika, na putu za Egipat. U znak zahvalnosti, Bogorodica joj je podarila lekovitost, da leči od svakojakih bolesti, da spasava ljude od smrti.

„Od svih biljaka, jedva da postoji biljka vrednija od žalfije, jer ona služi kao lek siromašnima i bogatima.“ Tako je žalfiju okarakterisao Hijeronimus Bok, nemački lekar i botaničar u svojoj Knjizi o biljkama 1539. godine, u kojoj je klasifikovao oko 700 poznatih biljaka. Rimljani, a pre njih i Egipćani, već su poznavali lekovita svojstva žalfije. U severnije predele Evrope preneta je zaslugom monaha koji su je uzgajali u manastirskim vrtovima lekovitog bilja tokom

ranog srednjeg veka, a potom je našla put do mnogih kućnih bašta.

Danas, naravno, ovu tvrdnju možemo potkrepiti i na osnovu poznavanja sastojaka. Žalfija pripada aromatičnim biljkama koje sadrže mirisne materije, etarska ulja sa visokim sadržajem kamfora, cineola, tujona, pinena i borneola, zatim tanine, flavonoide, fenolne kiseline (rozmaricinska, ursolna), diterpene, triterpene, fitoestrogeni, smoje, gorka jedinjenja, belančevine, skrob, kalcijum oksalat, soli fosforne kiseline, kalijum i kalcijum i vitamin K.

Naravno, primena žalfije, pogotovo zbog prisustva tujona, mora biti pažljiva. Za neurotoksično dejstvo tujona zna se odavno, pa se prema tome vrši i priprema napitaka. Sastojci etarskog ulja žalfije deluju antibakterijski, protivupalno, a zahvaljujući taninima, adsrigentno (skuplja tkiva) i ako se koriste za ovakvu, spoljašnju pripremu, napitak se priprema na sledeći način: kašika suvog lista se prelije sa 2dl ključale vode, poklopi se (kako bi se sačuvala lekovitost isparljivog etarskog ulja), zatim se procedi, sadržaj na cedilu pritisne i preparatom se ispiraju sluzokože, najčešće usta i grla. Ukoliko se napitak koristi za unutrašnju upotrebu, to jest piće se, priprema je drugačija. Nakon ključanja vode dodati žalfiju, ali ostaviti otklopjeno da ključa nekoliko minuta, a zatim procediti i ispresovati. Ovaj način pimene se spominje i u Brojsovoj čajnoj mešavini. Tradicionalno sredstvo za ublažavanje digestivnih tegoba (nadutost, smiruje grčeve, smanjuje upale želuca i creva), žalfija pokazuje mnogo blagotvornih efekata na zdravlje, počev od regulisanja znojenja do regulisanja menstrualnog ciklusa (fitoestrogeni). Ako je u pitanju respiratorni trakt, pomaže jer doprinosi razređivanju bronhijalnog sekreta kod produktivnog kašla. Nekada su se suvi listovi žalfije palili i koristili kao cigarete protiv astme. Tradicionalna medicina navodi upotrebu žalfije kao sredstva kod pojačanog znojenja, pogotovo noćnog. Iskustva narodne medicine, potvrđila su savremena istraživanja.

Laboratorijskim ogledima dokazano je antibakterijsko dejstvo etarskog ulja žalfije na sojeve *Echerichiae coli*, *Salmonela* sp., *Staphylococcus* sp. i *Enterococcus* sp., a takođe je potvrđen i antivirusni efekat. Naučnim istraživanjima ustanovljeno je da su za dejstvo protiv grčeva ekstrakata žalfije odgovorni flavonoidi, dok prisutni tanini deluju na regulisanje znojenja, a fitoestrogeni su odgovorni za estrogene efekte. Osim toga, prisustvo ursolne kiseline doprinosi protivupalnom dejstvu, a ekstrakti žalfije takođe pokazuju i antikancerogeni potencijal.

Pri upotrebi žalfije postoje ograničenja. Evropska Medicinska agencija preporučuje da se žalfija ne koristi duže od dve nedelje za unutrašnju up-

otrebu i nedelju dana za lokalnu primenu. Usled sadržaja tujona u etarskom ulju, jedinjenje koje u unetu u većim dozama pokazuje toksične efekte, čaj i proizvode od žalfije nikako ne treba koristiti tokom trudnoće i dojenja, a upotreba se nikako ne preporučuje ni osobama obolelim od epilepsije. Takođe, upotreba se ne preporučuje ni osobama koje boluju od hormon-zavisnih karcinoma, s obzirom na estrogeno dejstvo aktivnih sastojaka žalfije. Sadržaj vitamina K bi mogao uticati na terapiju antikoagulansa, stoga se pri istovremenoj upotrebi sa ovim lekovima savetuje poseban oprez i praćenje simptoma.



GAJENJE ŽALFIJE Žalfija je pretežno mediteranska biljka, u formi grma. Raste kao samonikla, ili gajena, baštenska vrsta. Koren joj je jak i drvenast kao i donji delovi stabljike, dok su gornji delovi stabljike zeljasti i nose mnoštvo po obodu nazubljenih, eliptičnih listova srebrnasto-sivo-zelene boje, postavljenih naporedno. Listovi, kao i čitava biljka pokriveni su gustim maljama. U dlakama se nalaze etarska ulja. Listovi se beru neposredno pre cvetanja biljke, klasiraju se, pa se tako klasirani suše na mestu gde struji vazduh, a od ostatka se destilacijom dobija etarsko ulje. Procenat etarskog ulja i tujona u njemu zavisi od vrste žalfije i podneblja na kom raste. Period cvetanja počinje u maju i traje do jula meseca, a cvetovi su ljubičasti i složeni u cvasti, koje liče na usne, pa se i familija kojoj pripada žalfija zove usnatice (Lamiaceae). Čitava biljka širi prijatan, karakterističan i aromatičan miris.

Za kraj priče o žalfiji, prisjetimo se francuske mudrosti iz XIII veka: "Cur moriatur homo cui *Salvia* crescit in horto?" što znači: Zašto da čovek umre kada mu žalfija raste u vrtu?



Udruženje Zdrav život poziva sve stare članove da se reaktiviraju kao i sve nove da se pridruže i potpomognu dalje delovanje udruženja u cilju poboljšavanja svih aspekata ljudskog zdravlja.

Ukoliko želite da zajedno sa nama širite seme znanja i postanete član udruženja, sve dodatne informacije možete dobiti putem mejla: zdravzivot.zr1988@gmail.com ili putem privatne poruke na fb stranici udruženja **Zdrav Život 1988** ili na instagram stranici **zdrav.zivot.1988**.

Rad udruženja možete podržati uplatom mesečne članarine na račun: 160-0000000127978-68. Za svrhu uplate naznačiti "Mesečna članarina za februar mesec". Mesečna članarina je na bazi donacije, sa minimalnom preporučenom donacijom od 300 dinara.