

Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

POMEN VARNE IN ZDRAVE PREHRANE

Pripravila: ga. Sanja Lončar

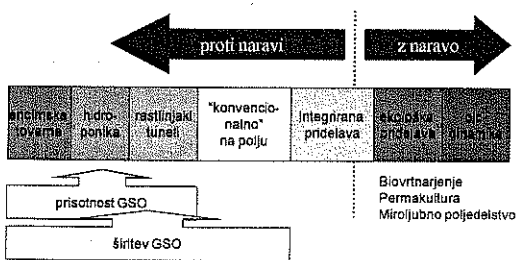
Strahinj, 20. 1. 2011

Hrana ki uničuje in hrana, ki zdravi?

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

Za ali proti naravi?



Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

Manj ostankov pesticidov

Raziskava v Veliki Britaniji je pokazala
ostanke pesticidov v 1/3 vzorcev.

Jabolka, otroška hrana, kruh, žita,
solata, breskve, krompir, jagode ...

Med proizvodi pa so koncentracije
najvišje v mesu in žitih ter živalskih
maščobah.

Cistost eko izdelkov v Evropi je med 90
in 97%, v ZDA 83-85%.

Izmerjene količine pa so v eko izdelkih
za 10 krat manjše kot v konvencionalnih.

RAZISKAVA: (otroci starosti 2-4 let, Seattle, ZDA)
Otroci, hranjeni s konvencionalno hrano, imajo v te
6-krat večjo koncentracijo ostankov pesticidov!

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

Manj nitritov

Nitriti se v telesu spreminjajo v rakotvorne nitrozaminite!
Ob tem zavirajo resorbcijo vitaminov in mineralov.

Ekološko pridelane rastline vsebujejo povprečno 30% manj nitritov.

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

Manjša oksidiranost

Oksidirana živila telo zakisajo. Le neoksidirana živila imajo potencial antioksidantov, ki lovijo proste radikale in tako pripomorejo ohranjanju zdravja.

-250 Mv



0 Mv

Oksidiranost živil se meri z redox potencialom in izraža v Mv.

Primeri:

Materino mleko -25.
Gazirane pijače prek 400.

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

Več sekundarnih metabolitov

Antioksidante in druge varovane snovi rastline razvijejo, le če imajo dovolj "življenjskih izkušenj".

To so snovi, s katerimi se rastline same varujejo.

Ugotovili so, da se v okolici poškodbe rastline (opeklina, piki žuželk, itd.) poveča koncentracija teh snovi.

Sredstva za varstvo rastlin zmanjšujejo tvorbo antioksidantov in drugih sekundarnih metabolitov v rastlinah.



Ekološko pridelane rastline imajo celo do 50% več antioksidantov.

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

in se

Večja dostopnost mikroelementov

Manj težav z glivicami

Manj alergij – izvorne oblike beljakovin

Varnost pred GSO-ji

Urejena kristalizacija

**To pomeni tudi boljši imunski sistem,
manj težav s kandido, manj
osteoporoze, manj raka, boljše
delovanje jeter...**

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zaizdravje.net

Zakaj eko ni več zadosti?

- Vse slabša kakovost tal
- Vse slabša kakovost semen
- Vse več ekstremnih vremenskih pojavov
- Globalno segrevanje – povečuje toksične snovi
- Odporni škodljivci in super pleveli

Težavo ne odpravimo če sintezno zdravilo le nadomestimo z rastlinskimi. Vprašati se moramo zakaj je prišlo do težave.

Biodinamika je bolj celosten pogled na vzroke in posledice dogajanja v naravi, zato lahko z odpravljanjem vzrokov veliko bolj uspešno preprečuje težave.

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zaizdravje.net

Uzvodi biodinamike

Zdravje tal in okolja vpliva na zdravje rastline in živali

Upoštevanje ritmov narave krepi zdravje rastlin in tal

Zeliščni pripravki

Homeopatski pripravki proti škodljivcem

Celostni pogled na kmetijo kot na zaključen organizem

Zavedanje o vzrokih in posledicah in preventivno

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zaizdravje.net

Urejena kristalizacija

Dr. med. Gerhard Schmidt, 1985

Ješprenovi
kosmiči



Mleko

konvencionalno

biodinamično



Biodinamično
sveže

konvencionalno
sveže

Konvencionalno
3 dni staro

Biodinamično
3 dni staro

Skupaj za zdravje človeka in narave

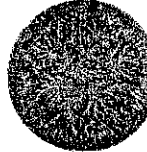
www.zazdravje.net

Kaos v hrani?

Sodobno pridelana in predelana hrana
ima neurejeno strukturo, ki vnaša kaos
tudi v telo.



Kako izgleda kristalizacija urejenih živil?



Integralni riž - eko

Konvencionalni riž

Glaziran riž

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net

**Vzemite svoje zdravje,
zemljo in živila
v svoje roke!**

Skupaj za zdravje človeka in narave

www.zazdravje.net
