

vanje vsebnosti hranil v živilih sta za vse ljudi izjemno pomembna. V bistvu je hrana gradnik našega telesa in od njene kakovosti je odvisna količina vitalne energije, ki smo jo sposobni proizvesti. S hrano se ali pozdraviš ali zastrupiš. Če pomislite, da ste odvisni od živil, kupljenih v marketu, kjer je zelenjava obdelana s pesticidi, najbolj prav tista, ki je pojemo največ – krompir, čebula, sadje. Najbolj škropljeni so jabolka in jagode ter grozdje, vse to se v organizmu kopiči, in če se to uživa dnevno, se koncentracije v telesu povečujejo. Če bi radi jedli svoj kruh brez pekovskih dodatkov in si ga pečete sami doma, niste naredili dosti, če ste kupili moko, ki ni iz žit iz ekološke pridelave. Žita so namreč zelo škropljena – najprej njiva proti plevelom, nato žito proti žuželkam in skladiščijo se v silosih s fungicidi, ki so najbolj kancerogeni.«

### Čustvena mirnost in duhovno ravnovesje

»Ali bo nekdo zbolel ali ne in ali bo ohranjal neozdravljivo bolezen v remisiji, je ogromno odvisno od nje samega, ne toliko od zdravnikov in medicine. Zelo pomembno je, da

postaviš sebe v prvi plan, se nehaš pehati za materialnimi dobrinami ter si na novo postaviš prioritete in sistem vrednot. Ni pomembna le zdrava hrana, ampak tudi življenjska energija, čustvena mirnost in duhovno ravnovesje. Današnji čas ni naklonjen zdravemu življenju, ker so razmere, v katerih smo se znašli, zelo nespodbudne. Tudi to slabi našo splošno odpornost. Najhujša sovražnika zdravja sta strah in stres.«

Zato se trudi, da bi ostala zdrava. »Veliko delam na polju, to me sprošča in pomirja. Izogibam se konfliktnim situacijam. Imam krasnega psa, šarplaninca, ki mi je zelo polepšal življenje. Osrečuje me, ko vidim svoje otroke zadovoljne in srečne, razveseljujejo me dobri odnosi s sosedi. Srečna sem v svojem malem rajju na kmetiji. Imeti svoj mir in svobodo je tudi pol zdravja. Srečna sem, da sem upokojena in da imam otroke izven šolskega sistema, da mi

ni treba občutiti varnostnih ukrepov. Dnevno dogajanje spremljam toliko, da sem informirana in se pripravim na ustrezno ukrepanje, ne dovolim pa, da bi me zastrašilo ali mi omajalo prepričanja. Zelo veliko mi pomeni tudi miselno delo, zato sem sprejela predmet dejavniki tveganja za zdravje na visoki šoli za gostinstvo in turizem na Bledu in se ob pripravi vsebin tudi veliko naučila. Tudi to me izpolnjuje in kot srečen človek sem lažje zdrava.« ■



»Užitne divje rastline imajo mnogo več mineralov in vitaminov ter antioksidantov kot gojena zelenjava.«

Zdravje si krepí z zelišči z domačega vrta.

Ste pripravljeni na nove dimenzije?



Popolnoma novi BAYON.

Predstavljamo vam povsem novi BAYON. Naš novi elegantni križanec - SUV, zasnovan tako, da izstopa iz vseh perspektiv. Zaradi višjega položaja sedenja se boste počutili samozavestno. To združite s prvotnimi varnostnimi asistenčnimi sistemi, vrhunsko povezljivostjo, blagim hibridnim pogonom in tako ste pripravljeni na katerikoli cesti, ob katerikoli priložnosti.



Poraba goriva: 5,203 - 5,706 l/100 km; emisije plinov CO<sub>2</sub>: 118 - 129 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov.