

2.-4. 2. 2108

 **cankarjev dom**

Festival celostnega zdravja

www.festival-celostnegazdravja.si

Glavna medijska pokroviteljica

viva,
REVIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE



4. FESTIVAL CELOSTNEGA ZDRAVJA

Z veliko skrbjo in mislijo, da je vsak posameznik odgovoren za svoje zdravje in dobro počutje, smo v Cankarjevem domu zasnovali četrti Festival celostnega zdravja. Verjamemo, da vede, stare tisočletja, prinašajo številna koristna spoznanja tudi za naš čas in svet. Odgovore smo poiskali v tradicionalni kitajski in indijski (ajurvedski) medicini, in sicer novejši evropski homeopatiji, ki ima svoje korenine že v stari Grčiji in Hipokratu. V sodelovanju z akademsko izobraženimi strokovnjaki, zdravniki, farmacevti in biologi vsako leto zasnujemo tridnevni festival s predavanji, delavnicami, odprtim odrom in prodajno razstavo. V letu 2018, na četrtem festivalu, bomo spregovorili tudi o pomenu hrane kot o hranilu in zdravlju – kako hrana vpliva na zdravje in kako lahko tudi povzroči bolezen.

KDAJ

Petek, 2. februarja:
od 16. do 20. ure

Sobota, 3. februarja, in
nedelja, 4. februarja:
od 9. do 20. ure

KJE

Drugo preddverje in
dvorane Cankarjevega
doma

ZAKAJ OBISKATI FESTIVAL?

- Da izvemo kaj več in kaj novega o starodavnih modrostih, ki jih znanstveniki proučujejo danes.
- Da prejmemo informacije pri kredibilnem viru – od priznanih slovenskih in tujih strokovnjakov, ki prihajajo z različnih področij medicine in drugih ved.
- Da pridobimo informacije, ki nam bodo pomagale razumeti, kako hrana vpliva na naše zdravje in kako lahko povzroči tudi bolezen.

VSTOP

Prost vstop: otvoritvena slovesnost, prireditve na odprtem odru, prodajna razstava v Drugem preddverju
Dnevna vstopnica: 15 €
Dvodnevna vstopnica: 25 €
Posamična delavnica: 15 €
Nižje cene vstopnic za predavanja za skupinski obisk članov društev (nad 10 oseb) – najave na vstopnice@cd-cc.si



**Vse informacije o Festivalu
celostnega zdravja vedno z
vami in pri roki:**



POPOTNICA FESTIVALU



ZA DOBRO POČUTJE V LASTNI KOŽI

Kako razumem izraz *celostno zdravje*? Čisto preprosto: dobro počutje v lastni koži. Ker pa smo ljudje veliko več kot organi, iz katerih smo sestavljeni, in več od množice procesov v našem telesu, se mi zdi, da primerna telesna teža, zdrava mera holesterola in sladkorja v krvi niso zadostni pokazatelji tako imenovanega celostnega zdravja. K zdravju po mojem mnenju sodi tudi dobro počutje posameznika v skupnosti. Druženje z ljudmi, ob katerih se imamo lepo in s katerimi si delimo skupne vrednote. Seveda tudi to, da imamo duhovno bogato življenje, v katerem odkrivamo skrivnosti bivanja – eno najlepših poti k temu nam gotovo tlakuje prav umetnost. Ker je Cankarjev dom prostor umetnosti in žlahtnega srečevanja, je tudi dragocen sopotnik v prizadevanjih za celostno zdravje.

Uršula Cetinski,
generalna direktorica Cankarjevega doma



ZA KAKOVOST PREHRANE

Naše celice nastajajo iz gradbenega materiala, ki ga zaužijemo, in seveda naših moči, da te pravilno uporabimo. Zato ima

kakovost prehrane in predvsem pravilen odnos do nje tako pomembno vlogo za naše zdravje in počutje. Kuhinja je čudovit »peskovnik«, v katerem sodelujemo z živili in jih lahko uporabimo tako, da se vedno znova pravilno uglasimo. Pri dobrih dirigentih nastajajo jedi, po katerih celice pojejo od sreče. Pri slabih pa se v mukah oglašajo sklepi, črevesje in nesrečni želodec. Čas je, da se poplava nasvetov in »modnih smernic« v prehranjevanju umakne preverjeni naravni modrosti, ki nas bo edina pripeljala nazaj do zdravja in harmonije.

Sanja Lončar, urednica revije Skupaj za zdravje človeka in narave

POTREBUJEMO TUDI GIBANJE

Ostati zdrav in pripravljen kljubovati vsakodnevnim izzivom je naša primarna naloga. Naše telo ravno tako kot počitek potrebuje tudi gibanje. Gibanje je življenje. Potreba in neizogibno dejstvo. Za vse. Tega ne moremo spremeniti niti ustaviti. Kje in zakaj ste se ustavili vi? Ne čakajte, da se stvari zgodijo in premaknejo same od sebe. Naredite prvi korak! Zmagujejo tisti, ki vstanejo in se ozrejo po okoliščinah, ki jim ustrezajo. Če jih ne najdejo, si jih ustvarijo sami. Ne veste, kako bi začeli? Ne obremenjujte se s tem, da ne vidite poti do cilja. Dovolj je, da stopite na prvo stopnico. Prva in največja zмага je premagati samega sebe. Poskusite, lotite se, začnite. Kmalu boste ugotovili, da je zadeva precej bolj zapletena. Seveda, boljše življenje se dogaja na več ravneh. Zato je morda prav, da obiščete prireditve Festival celostnega zdravja.

Mito Šinkovec, prof.



ZA VSA PODROČJA HKRATI

Celostno zdravje mi pomeni ravnoesje na vseh področjih: ne samo na telesnem, temveč tudi na umskem in

čustvenem. To pomeni, da ni dovolj, da skrbim za telesno zdravje, ampak da skrbim za ravnoesje na vseh področjih, tako z gibanjem in plesom kot tudi s prehrano, pozitivnim odnosom do življenja, socialnimi stiki in miselno aktivnostjo. Menim, da je pomembno, da se zdravstvenih težav lotimo celostno, kar pomeni na vseh področjih hkrati, saj se le te lahko odražajo na enem področju, izhajajo pa iz drugega.

Vesna Jevšenak, Plesno društvo Salam Ghazeea



LAHKO ŠTORIMO ŠE KAJ VEČ?

Razumevanje vzrokov in mehanizmov nastajanja bolezni je težavno in zapleteno, pogosto celo povsem

nemogoče, ko ostanemo bolniki brez odgovora na prvo vprašanje: Zakaj sem zbolel? Ko tudi sodobna uradna medicina, skupaj z biologijo, kemijo in fiziko, ostane zgolj pri hipotezah, se bolniku zastavljajo naslednja vprašanja: Kaj lahko še storim za svoje zdravje? To je bolnikov razmislek o tako imenovanem samozdravljenju, o komplementarnosti, o celovitosti. Gre za zavedanje in pogosto spoznanje, da zdravja pravzaprav ni, če to ni celostno, če se s telesnim ne prepletata tudi duhovno in duševno. Pojavita se želja in potreba po integraciji tradicionalnih medicinskih sistemov v sodobno medicino, povezovanje sodobnih doktrin zdravljenja in preverjenih izkušenj tradicionalnih pristopov, ki vključujejo vsa področja človekovega bivanja in jih pogosto opisujemo kot »starodavna pravila zdravega življenja«. Bolniki si v procesu zdravljenja ob uporabi najodobnejših doktrin uradne šolske medicine želimo prav to: kritično in usklajeno komplementarnost, nikakor pa ne dileme ali – ali.

Mihaela Uhan, Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije



RAZŠIRIMO OBZORJA

Po končanem uradnem zdravljenju (rak dojke), ki je vključevalo kemoterapijo, obsevanje in biološka zdravila in mi je izmučilo telo,

sem preprosto čutila, da moram dodati še dopolnilno zdravljenje. Ko sem prebrala knjigo *Bela omela* Ive Ebner, sem se odločila za to rastlino. Vsak naj bi se takoj po diagnozi raka že odločil za dodatno zdravljenje z omelo, da lažje prenese agresivno zdravljenje. Številni pa žal poskušajo marsikaj, kar jih še bolj blokira in onemogoča ozdravitev. Zato sem zelo vesela, da je bil na lanskem festivalu celostnega zdravja dr. Hiller, ki je razložil vse o tem komplementarnem zdravljenju. Želim si še več takšnih strokovnih predavanj, ki bi razširila obzorja. Veseli me tudi dejstvo, da se bo kmalu spremenila slovenska zakonodaja in se bodo končno lahko z antropozofsko medicino – poleg akupunkture, homeopatije, kiropraktike, ajurvedske in kitajske medicine – ukvarjali tudi naši zdravniki, ne da bi se bali, da bodo izgubili licenco. Počasi dojemamo to, kar ve že cel svet: obravnavamo telo kot celoto, ne samo obolelega dela. Zato z velikim aplavzom pozdravljam februarški festival, ki bo ponovno pripomogel k ozaveščenju ljudi in stroke.

Barbra Drnač, Parada plesa, Zavod Media ples



ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE SO POMEMBNI TUDI BIVANJSKI PROSTORI

Živimo v zelo razdvojenem času. Po eni strani

se zavedamo pomena varovanja okolja in zdravega načina življenja, po drugi strani pa uporabljamo sodobne materiale (gradiva), s katerimi negativno vplivamo na okolje in človeka. Človek vedno bolj pazi, kaj poje, vseeno pa mu je, v kakšnih prostorih prebiva. Obdaja se z betonom, stekleno in kameno volno ter s plastiko, ki ga dušijo in zastrupljajo, namesto da bi si bivalno okolje naredil prijetno in zdravo. Za zdravje in počutje je najboljša bivalno okolje iz naravnih materialov, kot je les. Les je dar narave, saj ga v gozdovih ustvarja sonce iz CO₂. Predelava lesa v izdelke je preprosta in energetsko varčna. Les je od vseh gradbenih materialov okoljsko najmanj obremenjujoč in njegova raba skladna z načeli trajnostnega razvoja. S poskusi so dokazali, da se v lesenih učilnicah otroci počutijo prijetno, so bolj zbrani in je njihov šolski uspeh opazno boljši od učencev v razredih iz armiranega betona. Zato bi se morali ljudje več odločati za hiše in izdelke iz lesa. Več vrtcev, šol, zdravstvenih ustanov, domov za ostarele in drugih javnih objektov bi morali graditi iz lesa. Tako predelava lesa (lesna industrija) ter uporaba lesnih izdelkov in objektov najbolj pripomoreta k ohranitvi narave, obenem pa omogočata varno in zdravo prihodnost človeštva.

dr. Franc Pohleven

NE SPREGLEJTE

Program festivala je razvejan in obsežen, zato vam поблиže predstavlja izbor vsebin, ki jih boste lahko poslušali na festivalu. Podrobnejši program, tudi čarovnica, pa sta v celoti objavljena na spletni strani www.festival-celostnegazdravja.si. Vabljeni k spremljanju!

PETEK, 2. FEBRUAR

ODPRTJE 4. FESTIVALA CELOSTNEGA ZDRAVJA DAO YAH

Toplo vabljeni na odprtje festivala, ki se bo v Cankarjevem domu odvil že četrto leto. Vstop je prost. Po otvoritvi ne zamudite filma **Pleši kot mož** *Dance like a man* (podrobneje v spremljevalnem programu festivala).

18.00, Kosovelova dvorana

SOBOTA, 3. FEBRUAR

NOVOŠTI NA PODROČJU IZVLEČKOV INDIJSKE KONOPLJE ZA MEDICINSKE NAMENE

Predava: prof. dr. Borut Štrukelj
Proučevanje farmakoloških učinkov kanabinoidov je v zadnjih nekaj letih močno naraslo. Narejenih je več kot sedemdeset različnih laboratorijskih testiranj, v katerih so proučevali učinke kanabidiola (CBD) in tetrahidrokanabinola (THC), predvsem na področju nevrologije, onkologije in paliative. V predavanju bodo prikazane farmakološke študije učinkov naravnih kanabinoidov na celični in laboratorijski ravni, predstavljene bodo predklinične in klinične študije, predvsem pa bo podan kritičen pogled na uporabo kanabinoidov v medicini in farmaciji.

10.05, Štišova dvorana

HRANA – HRANILO IN ZDRAVILO

Predava: Biljana Dušić, dr. med., svetovalka ajurvedske medicine

Hrana, ki jo dnevno uživamo, je za ajurvedo veliko več kot le hranilo. Vse, kar pojemo, deluje na nas na temeljni ravni z različnimi frekvencami molekul (v ajurvedi temu pravijo, da so okusi hrane sestavljeni iz različnih elementov) in tudi s kakovostjo svojih valovanj – to se v ajurvedi imenuje »gune«. Tako lahko hrana – glede na svojo kakovost, guno – na nas deluje dražeče ali pomirjevalno. Na predavanju bomo spregovorili še o nekaterih drugih vidikih delovanja zaužite hrane.

10.05, Kosovelova dvorana

PROBLEMI VEGETARIJANSTVA – ZABLODE IN STRANPOTI

Predava: Galina Yatsko-Mihalaki, dr. med.

Vegetarijanstvo ni panacea, je samo eden od dejavnikov na poti do ozdravitve. Poleg tega beseda vegetarijanstvo predstavlja široko polje prehranjevalnih navad in nekatere od njih so lahko celo škodljive. Na predavanju bodo predstavljeni dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri izbiri konkretne oblike vegetarijanstva.

10.50, Kosovelova dvorana

ZDRAVILNA MOČ GOB

Predava: prof. dr. Franc Pohleven

Gobe so neverjetno vitalni organizmi in so za življenje na Zemlji izredno pomembne. V tleh so s podgobjem v neposrednem stiku s številnimi mikroorganizmi, s katerimi tekmujejo za hrano in prostor. Pri tem si pomagajo z obrambnimi snovmi – metaboliti, ki jih izločajo v podlago in jim omogočajo obstanek v neprestanem boju z drugimi organizmi. Podoben učinek na mikroorganizme imajo gobe ob zaužitju tudi v našem telesu. Zato je področje njihovega terapevtskega delovanja zelo široko in pomagajo pri lajšanju številnih bolezni.

12.00, Kosovelova dvorana

SPREGLEDANE MOČI ZAČIMB

Predava: Sanja Lončar, avtorica trilogije Ščepec

Kako si lahko pri različnih zdravstvenih težavah pomagamo z začimbami? Ali je možno, da so nekatere celo močnejše od zdravil, ki jih poznamo? Kaj so pokazali primerjalni testi med začimbami in nekaterimi sintezni zdravili? Kako začimbe delujejo in kako si lahko z njimi pomagamo?

12.45, Kosovelova dvorana

»Verjamem, da obstaja več kot le ena pot do dobrega počutja. Homeopatija je pot, ki je naravna in brez neželenih učinkov. Je pot, ki spoštuje vaše telo, kakor ga tudi vi sami. Je pot, ki vas spodbuja, da poslušate svoje telo, in vas pooblašča, da se odzovete, ko je potrebno.«

dr. Maruša Hribar, mag. farm., članica izvršilnega odbora Evropskega združenja za integrativno medicino



MEDITACIJA

Vodi: Biljana Dušić, dr. med., svetovalka za ajurvedsko medicino

Uspešno prakso jutranje meditacije nadaljujemo tudi na četrtem Festivalu celostnega zdravja. Na začetku dneva, pred začetkom programa - tako v soboto kot v nedeljo - bomo z meditacijo umirili um, ga uglasili s temo Festivala in tako omogočili, da naša pozornost postane subtilnejša in širša. Meditacija v ožjem smislu je znanost, ki obravnava delo z umom. Tukaj jo bomo izvajali le na kratko, in sicer samo uvodne vidike meditacije - uporabili jo bomo kot metodo utišanja nemirne pozornosti oirooma kot sredstvo duševne sprostitve, kar umu omogoči lažjo koncentracijo.

Sobota in nedelja, 9.45, Kosovelova dvorana

ONKRAJ ILUZIJ ZDRAVE PREHRANE

Predava: mag. Petar Papuga, dr. med., specialist za akupunkturo

Živimo v dobi trgovskih uspehov in hitrih zaslužkov, ki premorejo dobro prilagodljive psihološke tehnike in nevrolingvistične manipulacije za pridobitev novih, po čudežih hrepenečih kupcev. Tako so tudi množice zapeljane v iluzijo zdrave hrane, čeprav vsi dobro vemo, da je najbolj zdravo, da čim manj jemo in da se čim več gibamo. Evolucija človeške misli je razpeta med kratkoročnimi in dolgoročnimi cilji, ki pri slehernem posamezniku zlahka ustvarijo drugačno izkušnjo in zakoličijo temelje zgodovinskih prepričanj, kaj je za koga prav in kaj ni, čeprav se bi že v zgodnjem otroštvu lahko odločali o prehrani po kratkoročnih ali dolgoročnih odzivih telesa na hrano. Teh se je treba čimprej naučiti in začeti zavedati ter zmanjšati ali odstraniti živila, ki nam posredno ali neposredno ustvarjajo nelagodje, utrujenost ali katera koli znamenja preobremenitve obtočil ali prebavil.

15.00, Kosovelova dvorana

PREBAVNE TEŽAVE IN HOMEOPATIJA

Predava: dr. Maruša Hribar, mag. farm, strokovnjakinja za homeopatijo

Homeopatska zdravila močno lajšajo akutne in kronične prebavne težave, kot so zaprtje, driska, gastritis, hemoroidi, kolitis, vnetje žolčnika, zamaščena jetra. Homeopatija pa lahko pomaga tudi pri zdravljenju debelosti, kjer izbiramo zdravilo glede na različno konstitucijo človeka.

Sistem prebavil ima zelo natančen in opazen vpliv na duševno stanje posameznika, zato je priporočljiv protokol za razum, telo in duha, ki v večini primerov deluje. Znano je, da so boleznin prebavnega sistema zelo dobro odgovorile na integrativno zdravljenje.

15.45, Kosovelova dvorana

HRANA KOT ZDRAVILO IN HRANILLO PRI OTROŠKI EPILEPSIJI

Predava: mag. Lejla Hercegovac, dr. med., spec. ped., subspec. otroške nevrologije in razvojne psihiatrije z izobrazbo s področja akupunkture in homeopatije

Prikaz primera dojenčka z dismorfničnimi značilnostmi in epilepsijo od tretjega meseca starosti, pri katerem so po spremembi prehrane izzveneli vsakodnevni napadi, s čimer je bil omogočen motorični napredek. Primer je pomemben, saj pokaže, kako lahko prehrana dobro vpliva na telo in boleznin, v konkretnem

primeru na epilepsijo. Po spremenjeni prehrani otrok nima napadov, motorično napreduje in je uspeh zelo dober. Pravilno prehranjevanje pomeni največjo umetnost v življenju človeka.

16.15, Kosovelova dvorana

HOMEOPATIJA ZA ŽIVALI

Predava: Maja Maria Holeček, dr. vet. med.

Na predavanju bomo predstavili, kako deluje homeopatija tudi za živali. Homeopatija je preizkušena, varna in povsem naravna metoda zdravljenja, ki spodbuja imunski sistem organizma in mu pomaga, da se sam spopade z nastalo motnjo oziroma boleznijo. Zdravljenje živali je podobno kot zdravljenje majhnih otrok in dojenčkov.

Najprej je pomembno dobro poznati določeno vrsto živali in njihovo fiziologijo, nato njihove bolezni, ki se od vrste do vrste razlikujejo. Tudi zdravljenje zahteva veliko opazovanja in usmerjenega spraševanja lastnika. Za vse to pa je vsekakor priporočljiva veterinarska izobrazba.

17.00, Kosovelova dvorana

KAKO HORMONI IN ČREVESJE VPLIVAJO NA NAŠE PREHRANJEVANJE?

Predava: Mojca Cepuš, certificirana nutricionistka, Befit
Predavanje poteka v sodelovanju z revijo Viva, revijo za boljše življenje

V svoji desetletni praksi se kot nutricionistka dnevno srečujem z različnimi ljudmi in težavami s prehrano, ne le v povezavi s hujšanjem, temveč tudi o normalno urejenem urniku prehrane, rednih obrokih, polnočnem obiskovanju hladilnika in seveda temu, da zdrava prehrana vpliva na kognitivne funkcije, športne dosežke in splošno



»Šele ko sta širok, odprt um in srce povezana, ima lahko znanost pravo smer in človeka dostojno poslanstvo.«

Biljana Dušić, dr. med., svetovalka ajurvedske medicine, predsednica Slovenskega združenja za Chenjiagou taijiqian

boljšo kondicijo ter dolgoživost. Odgovor na zgornje vprašanje se ne skriva, kot marsikdo misli, v volji in motivaciji, pač pa v neprepoznavanju trenutnih čustvenih stanj, odvisniškem dopaminskem krogu, ki ga jačamo z napačnimi dejanji, koktejlu hormonov, ki se pretaka po našem telesu in nenazadnje tudi v našem črevesju, organu, ki ga vse bolj spoznavamo in nas navdušuje s svojimi funkcijami in sposobnostmi.
17.00, Štišova dvorana

HOMEOPATIJA PRI ZASTRUPITVAH S HRANO

Predava: Jošt Klemenc, dr. med.
Neprimerno skladiščenje in neskrbna priprava hrane nam pogosto zagrenita vsakdan, nemalokrat pa tudi potovanja, še posebno v eksotične kraje. Bruhanje in driska, ki sledita, nas lahko pošteno izčrpata. Konvencionalna medicina ima na voljo malo sredstev, s katerimi si pri teh težavah lahko pomagamo, s homeopatijo pa lahko uspešno omilimo simptomatiko in skrajšamo potek bolezni. Na predavanju bomo pogledali osnovne načine zdravljenja teh težav s homeopatijo in homeopatska zdravila, ki pogosto pridejo v poštev pri takšnih stanjih.
17.45, Kosovelova dvorana

VARNA UPORABA ETERIČNIH OLJ PRI RAZLIČNIH ZDRAVSTVENIH STANJH

Predava: Ana Ličina, certificirana aromaterapevtka, strokovni vodja izobraževanj ter soustanoviteljica Šole Aromaterapije
Eterična olja so lahko učinkovita pomoč pri različnih zdravstvenih stanjih. Zelo pomembno pa je, da jih uporabljamo pravilno in varno. Na predavanju bodo udeleženci izvedeli, katera eterična olja se lahko varno uporablja in pri katerih je potrebna dodatna previdnost in zakaj, kako izbirati kakovostna in 100-odstotno naravna eterična olja, kateri so primerni načini uporabe eteričnih olj ter kakšne so priporočene koncentracije. Predstavljena bo uporaba oleokapsul, oljnih kapsul z eteričnimi olji za oralno uporabo pri podpori različnih zdravstvenih stanj.
11.00, Drugo preddverje, odprti oder



MEDITACIJA IZBOLJŠA ZDRAVJE, ZVIŠA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN RAZŠIRI ZAVEST. KAJ OD TEGA DEJANSKO DRŽI?

Predava: prof. dr. Dejan Dinevski
Dolgoletni učitelj joge in meditacije ter profesor na Univerzi v Mariboru bo na predavanju predstavil meditacijo kot tehniko za raziskovanje zavesti ter najnovejša znanstvena dognanja o učinkih meditacije na telo, psiho in življenje človeka. Iz meditacije bo odstrl tančico mističnosti in predstavil, kako le-ta nevtralizira stres ter prebudi notranjo vitalnost. Dotaknil se bo pomena zavesti in vprašanja, ali lahko dejansko najdemo popoln notranji mir, transcendenco in svobodo. Takoj za tem bo popeljal udeležence v izkušnjo temeljnih korakov meditacije samoanalize po sistemu Joga v vsakdanjem življenju. V skupinski meditaciji bomo skupaj izkusili notranjo tišino in izpolnjujočo prisotnost v sedanjem trenutku.
15.00, Štišova dvorana

ŽENSKO ZDRAVJE IN LEPOTA V SIBIRSKI FITOMEDICINI

Predavata: Jasmina Kandorfer in Ana Maria Kolman
Preobremenjena sodobna ženska ne najde več časa zase; pa tudi čas, ki beži, odnaša zdravje in lepoto, prinaša pa bolezni, izgorelost in brezvoljnost. Kako v tem času brez časa najti formulo, ki bo resnično delovala in ženskam vračala ali ohranjala njihovo zdravje in lepoto? Vedno bolj jasno postaja, da je prihodnost človeštva odvisna od žensk, zato bi morala biti skrb za njihovo zdravje, srečo in zadovoljstvo na prvem mestu v vsaki družbi.
15.00, Drugo preddverje, odprti oder

KLINIČNA FITOAROMATERAPIJA V PRAKSI

Predava: dr. Stribor Marković
Predavatelj je doktor farmacevtskih znanosti, znanstvenik in raziskovalec, ki je vrsto let deloval na področju molekularne in celične biologije, farmakologije

NAJBOLJ ZDRAVI PREHRANSKI BLOGI V SLOVENIJI

Predava: Sanja Lončar, urednica revije Skupaj za zdravje človeka in narave
V poplavi prehranskih blogov skupaj izberimo tiste, ki zares služijo zdravju.
Sobota in nedelja, ob 12.00
Drug preddverje, odprti oder

in imunologije ter kontrole in zagotavljanja kakovosti. V zadnjem času večinoma deluje kot profesionalni izobraževalec s področja fitoterapije in aromaterapije. Njegov cilj je integracija aromaterapije in fitoterapije v medicinsko prakso kot učinkovitih in farmakološko utemeljenih metod zdravljenja in preventive. Na predavanju bo predstavil klinično fitoaromaterapijo in svoje izkušnje pri delu s pacienti.

17.45, Štišova dvorana

NEDELJA, 4. FEBRUAR

AJURVEDA IN PREHRANJEVANJE

Predava: Ajith C. S., dr. med.

V predavanju bo dr. Ajith razložil temeljne principe indijske tradicionalne medicine, ajurvede (tri fluide, pet elementov in telesna konstitucija), spregovoril o priporočljivi in prepovedani hrani glede na individualno konstitucijo ter podal osnovne informacije o nekaterih ajurvedskih pristopih pri zdravljenju bolezni.

Predavatelj dr. Ajith C. S. prihaja iz indijske Kerale in od leta 2012 deluje kot specialist za ajurvedo v Ajurveda centru Thermana & Veda Laško.

10.05, Kosovelova dvorana

KAKO NAHRANITI IN OBNOVITI MOŽGANE

Predava: Sanja Lončar, avtorica knjige *Kako ohraniti možgane*

Ali je možno s izbranimi hranili izboljšati delovanje možganov, zavreti nalaganje amiloidnega plaka in celo spodbuditi ponovno rast nevronov? Naravne rešitve obstajajo, le spoznati in uporabiti jih je treba.

10.50, Štišova dvorana

KAKO IZBRATI KAKOVOSTNA PREHRANSKA DOPOLNILA

Predava: mag. Martina Puc, mag. farm.

Pomemben vidik prehranskih dopolnil je poleg njihovega namena uporabe oziroma delovanja in varnosti tudi kakovost. Na trgu se ponudba več kot 6.000 različnih prehranskih dopolnil stalno

povečuje, zato se tako potrošniki kot strokovnjaki vedno pogosteje soočajo z izzivom, kako izbrati najkakovostnejše. Na Inštitutu za raziskave in razvoj kakovosti smo razvili standard z merili kakovosti za izbor kakovostnih prehranskih dopolnil s probiotiki kot vzorčni primer, potrošniki in strokovnjaki pa imajo že leta na voljo tudi bazo podatkov o prehranskih dopolnilih, ki lahko olajša izbor.

10.50, Kosovelova dvorana

ZDRAVILNE RASTLINE ZA LAJŠANJE BOLEZENSKIH TEŽAV

Predava: Marjana Plajhner, izkušena zeliščarka, upokojena učiteljica kemije in biologije

Predavanje poteka v sodelovanju z revijo Viva, revijo za boljše življenje

Marjana Plajhner bo predstavila najpogostejše zdravilne rastline ter pri katerih zdravstvenih težavah je njihova moč najkoristnejša. Poslušalci bodo izvedeli tudi veliko novega o pravilnem nabiranju, sušenju, shranjevanju ter pripravi različnih pripravkov od čajev, olj, mazil, tinktur do sirupov ...

12.00, Štišova dvorana

OSNOVE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA Z VIDIKA INTEGRATIVNE MEDICINE

Predava: mag. Orley Moyal, dr. med.

Dr. Moyal bo osvetlila osnove zdravega prehranjevanja z vidika integrativne medicine. Zaradi bogatih dolgoletnih izkušenj ima edinstven vpogled in pregled nad dogajanjem na tem področju v Evropi. Dotaknila se bo tudi prihajajočih smernic za zdravo prehrano in prehranska dopolnila.

12.00, Kosovelova dvorana

12 SCHUSSLERJEVIH SOLI ZA VSAKODNEVNO ZDRAVJE

Predava: Tanja Šegula, mag. farm.

Dr. Schussler je ugotovil, da je vzrok za različne zdravstvene težave pomanjkanje mineralnih soli v telesu. Njegova metoda temelji na domnevi, da zdrave celice vsebujejo mineralne snovi, ki poskrbijo, da naš organizem deluje brez težav.

Če teh ni, nastane neravnovesje – najprej manjše težave, dolgoročno pa tudi bolezni. Odkril je dvanajst »življenjskih« mineralnih celičnih soli, ki delujejo skladno s človeškim telesom, in ugotovil, kako vplivajo na dogajanje v telesu; v katerih organih so potrebni kateri minerali. Na predavanju bodo predstavljene osnove metode, obrazna diagnoza (predel, koža), telesni in čustveni simptomi ob pomanjkanju ter uporaba soli.

12.45, Kosovelova dvorana

KDO JE BIL DR. RUDOLF STEINER IN KDO MARIJA THUN?

Predava: Meta Vrhunc

Kaj se skriva za blagovno znamko Demeter? Za njo je morda celo danes pogosto nerazumljena ali celo zasmehovana metoda, ukoreninjena v antropozofiji, duhovni znanosti filozofa in znanstvenika dr. Rudolfa Steinerja, imenovana biološko dinamično gospodarjenje. Tako najdemo 60-letno raziskovanje delovanja kozmičnih ritmov na rastline Marije Thun in trud več tisočih biodinamikov po svetu, ki želijo s hrano kakovosti Demeter najprej in predvsem omogočiti nadaljnji razvoj človeka. Priložnost, da zapuščino dr. Rudolfa Steinerja spoznamo in se seznanimo z odkritji Marije Thun, vam ponujamo v okviru Festivala celostnega zdravja.

15.00, Kosovelova dvorana



»Sprejmite naključja in zapolnite vsakdanjik z dejanji in odločitvami, ki bogatijo življenje, ne da bi drugim škodovali.«

mag. Petar Papuga, dr. med., specialist za akupunkturo

KAJ BO DANES ZA KOSILO?

Na Festivalu je vsak dan mogoče pojesti zdravo kosilo. O tem, kaj bomo lahko kosili v kotičku Okusi in vonjave v Drugem preddverju ter kakšni razlogi se skrivajo v naboru jedi dnevne ponudbe, bo na kratko spregovoril snovatelj jedilnika.

Sobota in nedelja, ob 11.45, Odprti oder, Drugo preddverje, prost vstop

ADITIVI V ŽIVILIH

Predava: prof. dr. Nataša Poklar Ulrih

Aditive lahko definiramo kot snovi, ki se namensko dodajajo živilom za izboljšanje njihove varnosti in kakovosti. O aditivih vemo že veliko, saj je bila večina odobrenih aditivov ocenjena glede varnosti že pred desetletji. Vendar so se v tem času proizvodni procesi v živilski industriji in prehranske navade ljudi bistveno spremenili. Podrobneje bomo predstavili vloge in mehanizme delovanja pogosto uporabljenih aditivov v živilstvu, kot so konzervansi, antioksidanti, emulgatorji, stabilizatorji, želirna sredstva, barvila, sladila in ojačevalci arome.

17.00, Kosovelova dvorana

APITERAPIJA

Predava: dr. Frane Šivic

Beseda, ki jo vse pogosteje slišimo, pomeni dobesedno zdravljenje (terapija) s čebelami (apis), vendar danes uporabljamo za lajšanje najrazličnejših tegob pri ljudeh predvsem čebelje pridelke, kot so med, cvetni prah, propolis, matični mleček, vosek, čebelji strup in v zadnjem času tudi apilarnil – sok iz osem dni starih trotojskih ličink. Predavatelj bo predstavil raziskavo medu o njegovi baktericidnosti,

kateri slovenski med najbolj preprečuje razvoj parodontogenih bakterij v zobnih oblogah, kako je mogoče propolis uporabljati v ustni higieni, vpliv rednega uživanja svežega cvetnega prahu na znižanje PSA pri moških, ki imajo težave z benigno povečano prostato, ter dosežke italijanskega čebelarja, ki s pomočjo čebel že dvajset let zdravi mlade ljudi z depresijo.

17.45, Kosovelova dvorana

NAČELA UČINKOVITE VADBE ČIGONGA

Vodi: Igor Gregore, učitelj čigonga in tajčija, Društvo Tolmun

Čigong vsebuje tehnike, ki podpirajo energetsko pretočnost in ohranjajo vitalnost. Izvajamo ga stoje, sede, sede na stolu ali celo leže. Pri vadbi poudarjamo ustrezno pokončno držo ter počasno in pozorno enakomerno premikanje.

V zdravilnih oblikah se uporabljajo mehke oblike gibanja, v borilnih pa trše. Mehke oblike čigonga lahko izvajamo in uporabljamo vsi od mladosti do pozne starosti. Vaje so na videz zelo preproste in fizično nezahtevne, so tudi meditativne ter obenem dobrodošle za urjenje osredotočenosti, zavedanja, usmerjanja, sproščanja, vzdržljivosti in energijske pretočnosti, kar fizično preprost gib vodi v nadvse zahtevno

premikanje. Na predstavitvi bodo predstavljena osnovna načela, ki naredijo preprosto vajo bolj učinkovito. Pod vodstvom bomo lahko poskusili in vadili skupaj.

16.00, odprti oder

KAKO SI POMAGATI Z AROMATERAPIJO V STRESNIH SITUACIJAH

Predava: Ana Ličina, certificirana aromaterapevka, strokovna vodja izobraževanj ter soustanoviteljica Šole Aromaterapije

Z uporabo eteričnih olj si lahko pomagamo pri kroničnem stresu in v stresnih situacijah, ki lahko povzročajo nemir, psihološko napetost, tesnobo ali nevrozo. Na predavanju bodo udeleženci izvedeli, kako z aromaterapijo ublažiti stres in kako uporabljati eterična olja za zmanjševanje tesnobe in napetosti, za relaksacijo, za spodbujanje optimizma, za sproščanje ali za spodbujanje motivacije.

10.00, Drugo preddverje, odprti oder

Cankarjev dom si pridržuje pravico do dopolnitev in sprememb programa. Vabljeni k spremljanju www.festival-celostnegazdravja.si.

POVABILO NA JUTRANJI VZPON

Ste za izziv, da zadihate s polnimi pljuči? Da ročico srca spravite v najvišjo prestavo? Za nagrado pa doživite sončni vzhod na Šmarni gori? Ambasadorica Festivala celostnega zdravja in pobudnica projekta Od vzhoda do vzhoda Betka Šuhel Mikolič vas vabi, da pred obiskom Festivala v Cankarjevem domu skupaj z njo skočite na najbolj obiskani hrib v Ljubljanski kotlini. To pomeni, da izvrstno počutje že za dobro jutro postavite na prvo mesto. Ob vznožju Šmarne gore, na parkirišču v Tacnu, se dobimo v nedeljo,

4. februarja, ob 6.30. Potem se lahko prepustite raziskovanju koristnih spoznanj v Cankarjevem domu, kjer bo Festival celostnega zdravja v največjem razcvetu. Betki Šuhel Mikolič boste lahko o njenem neobičajnem vsakdanu Ko vate butnejo ptiči in drevesa prisluhnili na odprtem odru v Drugem preddverju, v nedeljo, 4. februarja, ob 11. uri. Vabljeni!



DELAVNICE IN RAZSTAVA

Sestavni del Festivala celostnega zdravja so različne delavnice s področja zdravega življenjskega sloga. Namen organizatorjev je, da so obiskovalci aktivni ter da izkusijo uspešne prakse, ki jih spremljajo na predavanjih. Cena posamične delavnice je 15 €, za uspešno udeležbo pa so zaželeni udobna oblačila. Podrobnejša navodila najdete na spletni strani: www.festival-celostnegazdravja.si.

DELAVNICA NIVEDITE BADVE

V indijski mitologiji se vsaka dobra stvar začne z blagoslovom Ganeša. Zato se bomo preizkusili v plesnih gibih na glasbo o petju in čaščenju Ganeša. Spoznali bomo nekaj klasičnih in nekaj modernih indijskih plesnih gibov v kratki plesni kombinaciji. Delavnica je primerna za začetnike, tako ženske kot moške.

Sobota, 10.00, dvorana M1

OLFAKTOTERAPIJA IN UMETNOST VONJANJA

Vodi: Nina Medved

Voh je neposredno povezan s spominom in čustvi; z vonjem vplivamo na živčni, hormonski in imunski sistem. Zakaj je voh, ki velja za najbolj zapostavljeni človekov čut, tako bistven za sodobnega človeka? Na delavnici bomo predstavili praktične vaje, s katerimi lahko okrepimo voh, se s pomočjo vonjev in vibracij eteričnih olj osvobodimo čustvenih blokad, izboljšamo kognitivne procese ter vzpostavimo ravnovesje telesa in duha.

Sobota, 12.00, dvorana M1

OM CHANTING

Vodi: Petra Dežman

Starodavna skupinska tehnika himalajskih rishijev je bila tisoče let nedostopna zunanemu svetu. Danes OM Chanting spreminja življenja mnogih po vsem svetu. OM Chanting spreminja vsako celico našega telesa in jo polni z najvišjo vibracijo v vesolju. Odpadajo stari strahovi in ujeta čustva.

Sobota in nedelja, 13.00, Štišova dvorana

ČIGONG – VEŠČINA KREPITVE ŽIVLJENJSKE ENERGIJE

Vodi: Igor Gregorc, učitelj čigonga in tajčija, Društvo Tolmun

Za normalno delovanje in vzdrževanje vitalnosti potrebujemo predvsem ustrezen ritem gibanja in počitka. Čigong revitalizacijska vadba ne obremenjuje; nasprotno, dovaja, shranjuje in ščiti življenjske energije, ki jih telo potrebuje za harmonično delovanje. Na delavnici, ki je pisana na kožo še posebej tistim, ki se prvič srečujejo s čigongom, se bomo učili krajši sklop vaj, ki učinkovito krepijo in blagodejno vplivajo na naše vitalne organe. V sklepnem delu delavnice se bomo učili tri preproste masaže za vitalnost, ki so starodaven, a učinkovit in preizkušen način vzdrževanja zdravja. Vse vaje so preproste za izvajanje, zato so primerne za zelo širok krog ljudi. Izvajajo se stoje. Zaželeni sta udobna oblačila in primerna obutev za stoječo vadbo.

Sobota, 15.30, dvorana M3+M4

NE SAMO SOLI V GLAVI, AMPAK ZDRAVA ZELIŠČNA SOL NA KROŽNIKU

Vodi: Sabina Grošelj, prof., zeliščarica, infopatinja, terapevtka, svetovalka za zdravo prehrano, TKM in ajurvedo, kristaloterapijo, aromaterapijo, praktikantka Tesla metamorfoze, zdravilka v pripravi.

Zdravilne rastline imajo svoj prostor v kuhinji in ne le v čajih, temveč tudi v okusnih jedeh, pa ne le peteršilj in korenček, ogromno jih je, ki jih lahko posušimo in njihovo moč ujamemo v pravo sol. Na delavnici bomo spoznali nekaj deset najpogostejših vrtnih zelišč, ki

popestrijo okus jedi; mleli, mešali, vohali, okušali jih bomo v zanimivih namazih, ki popestrijo naš zajtrk ali večerjo. Seveda bomo uporabili le najboljšo sol. Naredili si bomo cvetlični posip, ga barvno uskladili, ujeli sonce iz cvetov v maslo, namazali na zdrave kruhke ter uživali ob pogledu in okusu. V dneh sivine in brez sonca nam ljudem – otrokom sonca, še kako prav prideta barvitost in sončna energija.

Sobota, 19.00, dvorana M1

KLJUČ RAZUMEVANJA JE PREDSTAVA O VECSLOJNOSTI BIVANJA

Vodi: Meta Vrhunc

Značilnost Steinerjeve zapuščine, duhovne znanosti antropozofije, je, da črpa pravzaprav najprej iz razumevanja materialne plati bivanjske resničnosti, nato pa jih iz svojega duhovnega zajemanja dopolni v fizično in duhovno celoto. Če srečujemo Steinerjevo zapuščino v praktičnih področjih življenja kot pedagogiko, medicino, biodinamiko, področje medsebojnih odnosov ali umetnost, nam v konkretnem dogodku, v konkretnih problemih, s katerimi se trenutno ukvarjamo, z vsakim korakom utira pot v prakso, ki nam s svojimi sadovi potrjuje pravilnost, nas vabi na pot razumevanja in notranjega podoživljanja delovanja, torej eksistence nevidne resničnosti, s tem pa na pot lastne duhovne rasti.

Nedelja, 12.00, dvorana M3+M4

NARAVNI PARFUM – PARFUM ZA DUŠO

Vodi: Nina Medved

Vonj aromatičnih rastlin so ljudje skozi zgodovino uporabljali v ritualih, v medicini in kot parfum.

RAZSTAVA SKRIVNOSTNE MOČI ZDRAVILNIH ZELI

Vodi: Sabina Grošelj, prof., zeliščarica, infopatinja, terapevtka, praktikantka Tesla metamorfoze, zdravilka v pripravi

Nekoč smo znali nabirati in uporabljati številne rastline, jih pripraviti v loncu ali pa za zdravilni zvarek – od koder beseda medicina pravzaprav izvira. To pradačno znanje, obogateno z novimi spoznanji, je tudi danes še kako dobrodošlo. Z razstavo želimo predstaviti bogato naravno lekarno, ki nam dobro služi, da za vsak prehlad in kašelj ni potrebno iskati pomoči pri zdravniku. V času Festivala vas v **soboto, 3., in nedeljo, 4. februarja**, ob 10. in 17. uri pod vodstvom Sabine Grošelj vabimo na ogled razstave Skrivnostne moči zdravilnih zeli. Predstavila bo najpogostejše in najpomembnejše zdravilne rastline in začimbe, pravilno nabiranje, sušenje in pripravo ter terapevtsko rabo določenih rastlin. Ogled traja 90 minut. Vsi, ki bi želeli znanje poglobiti, vabljeni tudi na delavnico Ne samo soli v glavi, ampak zdrava zeliščna sol na krožniku (sobota, ob 19. uri, dvorana M1).



Šele od pojava sinteznih spojin in masovne proizvodnje parfumov v 19. stoletju ima parfum zgolj estetski pomen. Kakšna je razlika med naravnim parfomom in parfomom iz sinteznih spojin? Na delavnici bomo spoznali osnove formulacije naravnih parfumov. Povonjali bomo tradicionalne aromatične materiale, neobičajna eterična olja in absolute ter izbrane parfume, tako klasične kot naravne.

Nedelja, 12.00, dvorana M1

AROMATERAPEVTSKA ANTISTRESNA DELAVNICA

Vodi: Ana Ličina, certificirana aromaterapevtka, strokovna vodja izobraževanj ter soustanoviteljica Šole Aromaterapije

Aromaterapija nam lahko nudi čudovito in učinkovito podporo v stresnih situacijah. Udeleženci bodo na delavnici izvedeli, kaj je aromaterapija, katera eterična olja so najprimernejša za uporabo v stresnih situacijah, kako

kombinirati eterična olja, da dobimo sinergičen učinek, kakšni so načini uporabe eteričnih olj in katere so priporočene koncentracije. Kratek teoretični uvod se bo nadaljeval s praktičnim delom, v okviru katerega bo vsak udeleženec izdelal unikaten terapevtski nosni inhalator, ki ga bo lahko v stresni situaciji uporabil ter tako podpiral svoje psihofizično počutje na povsem naraven način.

Nedelja, 14.30, dvorana M1

DELAVNICA PO METODI FELDENKRAIS

Vodi: Neda Popović Bras, univ. dipl. psih. (društvo Sogibanje) Feldenkraisova metoda somatske vzgoje, ki jo je po več kot štiridesetih letih proučevanja in raziskav razvil dr. Moshe Feldenkrais, je revolucionaren pristop k razumevanju, kako deluje človek, in k izboljšavi tako telesne kot umske učinkovitosti. Primerna je za vsakogar, ki želi izboljšati kakovost

svojega vsakodnevnega življenja in dejavnosti. Gibe običajno izvajamo leže ali sede, in sicer z upoštevanjem tempa in gibalnega razpona vsakega posameznega udeleženca. Udeležence z navodili vodimo skozi niz strukturiranih gibalnih zaporedij, ki zaprežejo človekovo pozornost, zaznavo in domišljijo. Pridite v udobnih oblačilih in s seboj prinesite podlago.

Nedelja, 15.00, dvorana M3+M4

ZAČIMBE, ŽVILA IN NJIHOVO DELOVANJE PO AJURVEDI

Vodi: Biljana Dušić, dr. med.

Na delavnici bomo vzeli pod drobnogled nekaj živil in začimb, ki jih pogosto uporabljamo v kuhinji, in pogledali, kako delujejo na našo konstitucijo, kdaj je njihova uporaba najbolj primerna in pri katerih zdravstvenih stanjih je škodljiva.

Nedelja, 17.00, dvorana M3+M4

ZA OTROKE

4. Festival celostnega zdravja vabi na delavnice tudi naše najmlajše, saj organizatorji verjamejo, da je skrb za dobro počutje najbolj učinkovita, ko postane način življenja. Zgodnji pozitivni vzorci so najboljša naložba za prihodnost.

TIBETANČKI ZA OTROKE, DELAVNICA

Vodi: Anja Papuga

Sproščanje ob zgodbi Potovanje v naravo, igre za razgibavanje, osredotočenje in sprostitev (tibetančki za otroke), pogovor o pomenu sprostitve v vsakdanjem življenju, izdelava mandal. Cilji delavnice: učenje tehnik sproščanja, razvijanje ustvarjalnosti, otrok spozna, da mu sproščanje in telesne vaje pomagajo ohranjati zdravje.

Delavnica je primerna za otroke od 5. leta naprej. Otroci naj bodo oblečeni v športna oblačila. S seboj naj prinesejo copate.

Sobota, 11.00, otroški kотиček, Drugo preddverje, prosti vstop

DELAVNICA: DRUŽINSKA JOGA

Vodi: Špela Voje

Družinska joga je zabava! Čudovita vadba, pri kateri skozi gibanje in sodelovanje poglobljamo vezi z družinskimi člani. Bo veliko igre in smeha, poleg tega pa se boste naučili še kaj novega. Zaradi obveznosti, skrbi in pomanjkanja časa smo redkokdaj res popolnoma zbrani v trenutku. Namen družinske joge je prav to: povezati se z ljudmi, ki nam pomenijo največ. Z našo družino.

Program je sestavljen za otroke od 3. do 11. leta, ki jih na vadbi aktivno spremlja vsaj ena odrasla oseba. Vsi sodelujoči naj bodo v udobnih oblačilih. Delavnica traja 60 minut.

Nedelja, 10.30, Dvorana M1, cena na družino (do 4 osebe): 15 €

DELAVNICA: OTROŠKA JOGA

Vodi: Anina Peric

Joga za otroke je netekmovalna oblika telesne aktivnosti, pri kateri je velik poudarek na tem, da se otrok počuti kot del skupine in gradi pozitivno samopodobo. Predstavlja odlično protiutež (pre) polnim urnikom otrok, vpliva na večjo zbranost v vrteu in šoli ter jim pomaga, da se umirijo, kadar to potrebujejo. Poleg sproščanja pa otroci na otroški jogi skozi igro in jogijske položaje izboljšujejo tudi gibljivost, moč, ravnotežje in koordinacijo. Vse to seveda spoznavajo zabavno prek pravljic, glasbe, plesa in veliko različnih pripomočkov.

Delavnica otroške joge traja 60 min (15 min izdelava blazine za oči + 45 min vadba). Program je sestavljen za otroke od 4. do 11. leta. Oblečeni naj bodo v udobna oblačila.

Nedelja, 12.00, otroški kottiček, Drugo preddverje, prost vstop



GLEDALIŠKA IGRA: KNEDL

Knedl je šaljiva in poučna gledališka igra o pomenu zdrave prehrane in čarobnosti kuhanja. Namenjena je predvsem otrokom, zagotovo pa bo zanimiva tudi za odrasle. Knedl je dobrodušen kuhar, ki iz preprostega opravila, kot je kuhanje, naredi takšne čire čare, da je veselje: kuha, čara, poje, pleše, se igra s škratom Bobkom, premaguje velikane, potuje s hrano po telesu ter na splošno počenja zanimive in hecne reči, vmes pa pokaže še nekaj neverjetnih kuharskih trikov in pove, zakaj je pomembno, da jemo čim manj tovarniško predelane hrane in sladkorja, ter nakaže, da gresta tudi zelenjava in sadje lahko silno v slast.

Režija: Matjaž Latin

Igra: Danilo Ivanuša

Produkcija: DrMr; koprodukcija:

Narodni dom Maribor, Studio Cepelin

Nedelja, 17.00, Odprti oder, Drugo preddverje, prost vstop

SPREMLJEVALNI PROGRAM FESTIVALA

PLEŠI KOT MOŽ (DANCE LIKE A MAN), film

Režija: Pamela Rooks

Film govori o plesalcu v družbi, ki te umetnosti ne pojmuje za sprejemljiv moški poklic. Brezčasna zgodba z ozadjem klasične plesne oblike bharatanatyam o dveh plesalcih – zakonskem paru – v primežu družbenih omejitev, ki krnijo njuna pričakovanja in želje. V filigranski zgodbi o sledenju sanjam se prepletajo komični in dramatični trenutki. Pleši kot mož je briljantna študija o medčloveških odnosih na ozadju večnega nasprotja med tradicijo in mladostniškim uporništvom. Igralska zasedba vključuje velika indijska imena, kot so Shobana, Anoushka Shankar in Mohan Agashe.

V sodelovanju z Veleposlaništvom Indije

Vstopnina: 5 €

Petek, 20.00, Kosovelova dvorana

SAMO KAPLJA (JUST ONE DROP), film

Zgodba iz ozadja kontroverznosti homeopatije

Režija: Laurel Chiten

Samo kaplja razkriva malo znano zgodbo o homeopatiji: najbolj kontroverznem sistemu zdravljenja, kar jih je bilo kdaj koli iznajdenih. Ali gre lahko za najbolj učinkovito naravno zdravljenje?

Homeopatija je specifična oblika zdravljenja, ki z majhnimi odmerki zelo razredčenih snovi telo stimulira k samozdravljenju. Številnim se homeopatija zdi neverjetna. Menijo, da gre za placebo učinek ali celo prevaro in mazaštvo. Vendar pa homeopatija obstaja že več kot dvesto let, uporablja jo milijone ljudi po vsem svetu. Film raziskuje kontroverznost, razblini napačne predstave in se sprašuje, ali je bila homeopatiji ponujena prava priložnost za potrditev. Ključno sporočilo filma je svoboda izbire v zdravstvenem varstvu.

Vstopnina: 5 €

Nedelja, 18.00, Kosovelova dvorana

PLES JE MOJA JOGA

Prيرهja: Plesno društvo Salam Ghazeea

Predstava indijskega klasičnega plesa Bharat natyam upodablja Šivo, stvarnika plesa. Njegova moška oblika plesa tandava in ženska lasya skupaj predstavljata celoto. Šiva kot jogi skozi plesno meditacijo dosega svoj notranji mir. Ko mu to uspe, preide na naslednjo stopnjo obstoja, partnerstvo.

Režija: Vesna Jevšenak

Koreografija: Nivedita Badve,

Ujwal Bhole, Vesna Jevšenak

Nastopajo: Nivedita Badve,

Vesna Jevšenak, Naja Zapušek,

Teja Saksida, Simona Šercer,

Tinka Mandelj

Vstopnina: 15 €

Sobota, 19. 00, Linhartova dvorana



PODPORNIKI FESTIVALA

PRANARÔM, Pharmagena, d.o.o.

PRANARÔM je francosko-belgijski laboratorij, specializiran za znanstveno in klinično aromaterapijo ter vodilni proizvajalec aromaterapevtskih izdelkov vrhunske kakovosti. Je sinonim za strokovnost in kakovost ter svetovno priznana referenca na področju aromaterapije, saj za svoje izdelke uporablja le najboljše surovine. Vsa eterična olja so kemotipizirana, 100-odstotno naravna, 100-odstotno čista in 100-odstotno popolna. Podjetje Pharmagena, d.o.o. je ekskluzivni distributer v Sloveniji za izdelke PRANARÔM.

Ponujajo širok spekter izdelkov PRANARÔM za uporabo v aromaterapiji. Na Festivalu celostnega zdravja bodo predstavili bio eterična olja PRANARÔM, bio hladno stiskana rastlinska olja PRANARÔM, aromaterapevtske mešanice za difuzijo PRANARÔM in visoko tehnološke ultrazvočne difuzorje. Kot novost v ponudbi bodo predstavili oleokapsule PRANARÔM, kapsule z eteričnimi olji za oralno uporabo. V sodelovanju s priznano aromaterapevko Ano Ličina in izobraževalnim zavodom Šola aromaterapije bodo na svojem razstavnem prostoru pripravili krajše delavnice s področja aromaterapije in svetovali o uporabi eteričnih olj za nego in zdravje.



Pharmagena, d.o.o.
Stegne 11, Ljubljana
www.pharmagena.si, info@pharmagena.si,
www.pranarom.si, info@pranarom.si

PRANARÔM

AROMATHÉRAPIE
SCIENTIFIQUE

TERRANOVA prehranska dopolnila

Podjetje Avemed iz Ljubljane se želi na slovenskem trgu uveljaviti kot zastopnik ter ponudnik kakovostnih ter uglednih znamk prehranskih dopolnil. Poleg odlične distribucije inovativnih prehranskih dopolnil Terranova, ki bodo zadostila pričakovanjem alopatske medicine ter komplementarnih in alternativnih praks, bomo v Avemedu temeljno dejavnost dopolnili tudi z ažurno podporo pri prodaji ter rednim izobraževanjem prodajnega osebja ter splošne javnosti. Zavzemamo se za spoštljive odnose z vsemi našimi poslovnimi partnerji ter končnimi kupci, saj verjamemo, da je to temelj uspešnega delovanja!

Terranova je edinstvena britanska znamka prehranskih dopolnil, ki ponuja aktivne oblike hranil najvišje kakovosti in škodljive pomožne snovi nadomešča s patentirano naravno zmesjo polnovrednih ekoloških ali divjerastočih rastlin kompleksa Magnifood. Vsa prehranska dopolnila Terranova so zasnovana na holističnih principih in so dosežek z dokazi podprte znanosti. Poleg tega predstavljajo novo paradigmo v razvoju prehranskih dopolnil.



Avemed d.o.o.
Koprska cesta 94, Ljubljana
Ana Mikuž, info@avemed.si



ADRIAPHARM, d.o.o.

AdriaPharm orje ledino na področju komplementarnih sistemov zdravljenja. V slovenske lekarne so prvi vpeljali homeopatska zdravila in originalne Bachove cvetne esence vključno z Rescue izdelki. Strokovno in laično javnost izobražujejo tako na področju homeopatije kot Bachovih cvetnih esenc. Ponujajo homeopatska zdravila proizvajalca Remedia, originalne Bachove kapljice z Rescue izdelki (v obliki kapljic, razpršil, kreme in pastil) in prehransko dopolnilo z železom Ferrotone z okusom jabolka, ki ga proizvaja podjetje Nelsons.

Na festivalu Dao Yah bodo predstavili homeopatska zdravila in homeopatsko literaturo (homeopatske pravljičice za otroke in odrasle *Kralj Aurum* ter knjigi *Homeopatija za domačo uporabo* in *Družinski homeopatski vodnik*), originalne Bachove cvetne esence in izdelke Rescue za dober dan in lahko noč kot naravna pomoč v čustveno zahtevnih stanjih ter tekoče prehransko dopolnilo z železom naravnega izvora Ferrotone z okusom jabolka. Na festivalu bodo obiskovalcem ponudili brezplačno individualno svetovanje o Bachovih cvetnih esencah.



AdriaPharm, d.o.o.
Cesta na Brdo 100, Ljubljana
info@adriapharm.com



POKROVITELJICA KNJIGARNE izBranih KNJIG

Primus je založba skrbno izBranih knjig s področja osebne rasti, duhovnosti, medosebnih odnosov, vzgoje, naravnih zdravilnih metod in kakovostnega leposlovja. Vedno se potrudimo, da so naše knjige dobro prevedene in urejene ter privlačno oblikovane. Naš namen je bralca navdihniti za notranje spremembe, ljubečo in celostno skrb zase ter izboljšanje življenjskih okoliščin, da bi lažje hodil po svoji edinstveni poti in razvil vse svoje ustvarjalne zmožnosti. Primusov založniški program je iz leta v leto bogatejši in svojemu poslanstvu bomo ostali zvesti tudi v prihodnje. Na 4. Festivalu celostnega zdravja DAO YAH založba predstavlja knjige s področja zdravega načina življenja, ki so vzbudile največ zanimanja med bralci.



Založba Primus
Brezina 19, 8250 Brežice
Mirela Smajić Zuber,
mirela.zuber@primus.si,
www.primus.si

PRODAJNA RAZSTAVA

Predavanja in delavnice bogati prodajna razstava z odprtim odrom, kjer se predstavljajo izbrani razstavljalci, ki imajo v svoji ponudbi certificirane izdelke ali storitve, ki izhajajo iz tradicionalnih znanj o zdravju in jih želijo prikazati na razstavnem prostoru ter prispevati k širjenju načel celostnega zdravja. Razstava bo v Drugem predverju Cankarjevega doma. Vstop je prost.



 **AdriaPharm**

 **AJURJOGA**
center ajurvede in joge



magnolija



 **Ola**
LUKNER



PRANARŌM
AROMATHÉRAPIE
SCIENTIFIQUE



OHANA
JOGA & PLES

 **THERMANA Laško**



PRIMUS
izbrane knjige



 **LIFECLASS**
PORTOROŽ



VABIMO VAS K SODELOVANJU

Predstavili smo razstavljalce, ki so svoje sodelovanje potrdili do 15. decembra 2017. Vse, ki še želite sodelovati, vabimo, da nam pišete na elektronski naslov **mateja.peric@cd-cc.si**. Potrudili se bomo, da vam bomo zagotovili razstavno mesto.

ORGANIZATOR

 **cankarjev dom**

GLAVNA MEDIJSKA POKROVITELJICA

viva,
REVILJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

MEDIJSKI POKROVITELJI

DNEVNIK



 **Klepet ob kavi**

TELEVIZIJA
vaš kanal



**Skupaj za zdravje
človeka in narave**

Festival celostnega zdravja, oglasna priloga revije Viva, revije za boljše življenje, Litostrojska 52, 1000 Ljubljana
• prilogo pripravili: Cankarjev dom in uredništvo revije Viva • oblikovanje: **Grega Rumiha, Grega Žunič** • založnik:
VANEMA, storitve, d.o.o. • tisk: **SALOMON, d.o.o.** • januar 2018