

zdravenovice

brezplačni mesečnik

APRIL 2012

Imate težave s krči?
Vam trzajo veke?
Ste pod stresom?



Vsebuje čisti
magnezijev
CITRAT

Telesu prijazen
EKSPRES
Magnezij

Prehransko dopnilo s čistim magnezijevim citratom, organsko obliko magnezijeve soli z najvišjo **bio-razpoložljivostjo**.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.magnezij.si

Alergije - kaj jih povzročča in kako jih premagamo

Projekt zdravega hujšanja s pomočjo strokovne ekipe
Prednosti naravne kozmetike • Pomembnost razstrupljanja
Znebite se celulita • Zakaj uporabljati izdelke za intimno nego

care PLUS TICK-TEST

Preventivno odkritje okuženega klopa prepreči razvoj borelioze.



Test Lymske Borelioze Care Plus
 Test tick je preprosto diagnostično orodje za ugotavljanje prisotnosti ali odsotnosti bakterije Borrelia. Tick test uporabite na klopu, ki ste ga odstranili iz vaše kože.



Zgodnje odkritje okuženosti z Lymsko boreliozo in pravočasno zdravljenje je v večini primerov rešitev pri preprečevanju nekaterih najbolj nevarnih in dolgotrajnih posledic te bolezni. Prisesanega klopa je potrebno čimprej v celoti in varno odstraniti. Možnost okužbe se povečuje s časom, ko je klop prisesan na telo. S Tick-testom, testerjem Lymske borelioze boste že v nekaj minutah izvedeli, če je bil klop okužen. Set je zelo primeren kot preventivni indikator za klope prisesane na ljudeh, kot tudi na mačkah in psih, saj so tudi hišni ljubljenci velikokrat podvrženi ugrizom klopa. Bakterija Borrelia lahko povzroči okužbo in posledično razvoj izredno nevarne bolezni borelije - Borelioze. Boreliozna prizadene srce, sklepe, kožo, živčevje in oči in lahko pusti dolgotrajne in celo trajne posledice. Kljub okužbi klopa ni nujno, da se bo okužba samodejno prenesla na osebo, ki jo je klop ugriznil. Vseeno pa vam, v primeru pozitivnega testa svetujemo, da se čim prej posvetujete z osebnim zdravnikom, ki bo nadaljeval ustrezno zdravljenje.

TICK TEST JE LAHKO VAŠ REŠITELJ IN GA IMEJTE PRI ROKI DOMA ALI NA POČITNICAH!



RT-TRI, d.o.o.
 Borovec 31, 1236 Trzin
 t 01 530 40 00 f 530 40 10
 w www.rt-tri.si e info@rt-tri.si



dobite v trgovinah

zdravenovice

UVODNIK

Spomladi se nas loti občutek, da se moramo na hitro prebuditi, se prezračiti in se spremeniti. V Zdravih novicah vam pri tem pomagamo: pet kandidatov, ki so se odločili za sodelovanje v projektu zdravega hujšanja pod vodstvom strokovnjakov, že izgubljajo kilograme. Če želite razstrupiti telo, vam ponujamo nasvete strokovnjakinje, kako to storite najpraviše ter brez stresa za telo in duha. Tudi celulit, nadloga večine modernih žensk, je mogoče omiliti ali pa se ga celo znebiti – preberite, kako. Če vas mučijo neprijetne alergije, jih poskusite prepoznati in preprečiti, ob tem pa ne pozabite na primerno prehrano in rekreacijo za celostno zdravje. Toda hitenje in nepotrpežljivost v spreminjanju lastnih navad in življenjskega sloga nas lahko kaj hitro zaslepi in ne vidimo ter ne doživimo globokih spoznanj, doživetij in izkušenj, ki jih občutimo na tej poti. Včasih se je vredno ustaviti in občudovati, kar nam prinaša življenje.



KAZALO

V APRILSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 04 **ALERGIJE**
kako jih prepoznamo in kako jih omilimo
- 08 **HUJŠANJE**
projekt zdravega hujšanja pod nadzorom strokovnjakov
- 12 **CELULIT**
znebite se ga
- 14 **NARAVNA KOZMETIKA**
kakšne so njene prednosti
- 16 **RAZSTRUPLJANJE**
kako pravilno očistite telo
- 22 **OČI**
poskrbite za zdrave oči
- 26 **OSTEOPOROZA**
vse o osteoporozi
- 28 **REKREACIJA**
kako začeti s tekom
- 42 **SPOMLADANSKA UTRUJENOST**
preženite jo s pravo hrano

Sedež uredništva: Lackova cesta 9, Maribor

Glavna in odgovorna urednica:

Eva Jandl, eva@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Alenka Peteršič

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: 123rf.com

Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: Magnezij Diasporal, slika - arhiv: Vivalis d.o.o.

Sodelavci:

Petra Žigon, Dejan Pukšič, Žiga Fritz Kunc, Maja Hauptman, Andreja Gerlič, Domen Grogl, Sandra Lisek, Tatjana Marič, Boštjan Novak, Olga Potisek, Marjeta Privšek, Eva Zontar

Strokovni svetovalci - sodelavci:

Ivica Flis Smaka, dr. med.
 Jurij Pivka, univ.dipl.biol
 Dr. sc. Ivan Jakopović
 Urška Zaloker, mag. Farmacije
 Asist. mag. Jana Brguljan Hitič, dr. med.
 mag. Neva Malek, univ. dipl. inž.
 Mag. Borut Ambrožič, zastopnik pacientovih pravic Maribor
 Rok Ledinek, osebni trener

Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec., Lekarne Ptuj
 mag. Sanja Zupančič, dr. dent. med., spec. zobne in čeljustne ortopedije

Jadranka Korsika Mrak dr. med. spec. dermatovenerologinja
 dr. Petra Zalelet, Fakulteta za šport, vodja programov hujšanja
 Nina Šterbenc, mag. farm.

Dr. Simon Brežan, dr. med.

Jacinta Doberšek Mlakar, prof. zdr. Vzgoje

Asist. mag. Jerneja Vidmar, dr. med.

Mojca Rebol Zadravec, dr. med. spec. spl. med

Aleksander Sikošek, dr. med., predstojnik oddelka za

perinatologijo UKC

Dr. Maruša Hribar, mag. farmacije

Edith Jošar, mag. farmacije, specialistka

Mateja Duh Kumperščak, mag. farmacije, specialistka

Tanja Prijatelj mag. farmacije

Kruno Pavlovič, dr. dentalne medicine

Urša Bateellino, psihoterapevtka, spec. psihoanalitične smeri

Jerneja Kušar, wellness svetovalka

mag. Walter Chingwaru, uni. dipl. biol.

Barbara Rosina, prof. defektologije

Vitja Sikošek, osebni trener in svetovalac

Simona Krebs, dipl. M.S., učiteljica Joge Smeha z mednarodnim

certifikatom

Sandra Bohinec Gorjak, univ. dipl. Kom., NLP coach

HISA IDEJ

INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj:

HIŠA IDEJ Inovativna skupina d.o.o.

Lackova cesta 91, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si

Vodja oglašnega trženja: Saša Schwarz

marketing@zdrave-novice.si, 02 / 614 1 200

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod števil. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna

znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov

revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene na oglašnih sporočilih. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Terme Olimia
Selfness

BREZPLAČNA ŠTEVILKA ☎ 03 829 78 36

Novi! Selfness Olimia

Izberite med edinstvenimi Selfness programi:

- ✓ Za zdravo hrbtenico in odpravo blagih bolečin: Olimski pristop »Skladnost giba in diha« (3-dnevni diagnostični program)
- ✓ Intenzivna metoda odprave bolečin v hrbtenici: Olimski pristop »Prebudite mišice« (5-dnevni intenzivni diagnostični program)
- ✓ Čiščenje meridianov za vzpostavljanje ravnovesja: Bionic Care energijska medicina Olimia (3-dnevni energy retreat)
- ✓ Čiščenje meridianov, ravnovesje in regeneracija: Bionic Care energijska medicina Olimia (5-dnevni energy retreat)
- ✓ »Remont« jogging za kosti in hrustance (5-dnevni terapevtski program)

*Vsi selfness programi se redno izvajajo v Centru zdravja Olimia z možnostjo bivanja v Hotelu Breza****

BREZ KIHANJA V POMLAD



Pomlad s svojim cvetenjem in zelenjem prinese veselje po mrzli zimi, a marsikdo ni tako vesel. Vedno več ljudi poroča o alergijskih reakcijah na cvetni prah. Smrkanje, kihanje in solzenje oči je zanje nekaj običajnega, ko se mrzli dnevi otoplijo in rastline najdejo svojo pot do njihove sluznice. Alergija je namreč stvar, ki se lahko zgodi komur koli in kadar koli. Če je nimate letos, to še ne pomeni, da ste pred njo varni za vekomaj. Doleti vas lahko že naslednje leto ali celo naslednji teden.

Besedilo: Petra Žigon
Foto: 123rf.com

Vzroki za alergije se skrivajo tudi v onesnaženosti in nezdravi prehrani. Alergije pa so pravzaprav odzivi telesa na sicer neškodljive stvari iz našega okolja. Gre za preobčutljivost oziroma spremenjeno reakcijo imunskega sistema, do katere pride, ko je telo v stiku z alergenom. Takrat se aktivirajo določena protitelesa, ki se vežejo na celice imunskega sistema, ta pa sprosti kemične posrednike, med njimi najbolj znanega in močnega – histamin. Histamin in drugi posredniki se vežejo na receptorje v tkivih in s tem razburijo telo, da ima alergijsko reakcijo.

SENENI NAHOD

Strokovnjaki pravijo, da seneni nahod

sploh ni tako nedolžna zadeva. Stalno vnetje namreč lahko pripelje do odebelitve nosne sluznice, kar vodi v smrčanje, stalen nahod in motnje spanja, doseže pa lahko tudi pljuča. Kihanje, smrkanje, otekle veke, srbeča koža in solzenje oči so najpogostejši znani te težave. Povzročajo jo pelodi trav, plevelov, zelišč, grmovnic, dreves in celo žit. Enako reakcijo povzročajo tudi hišne pršice, plesen, živalska dlaka, najbolj alergen pa je pelod vetrocvetk, saj se zaradi prenašanja z vetrom znajde vsepovsod. Zato je tudi alergija na najvišji stopnji takrat, ko rastline cvetijo.

Danes lahko v lekarni dobite protialergijske kapljice za oči, pršila za nos in celo pljučne aerosole. Čeprav komaj čakamo, da se

znebimo simptomov, pa naj nas bolj kot to skrbi zdravljenje težave. Poskrbimo za imunski sistem, da se umiri in nima preburnih reakcij.

ZAŠČITITE SE

Vsekakor pa pomaga tudi izogibanje alergenom in skrb za odstranjevanje alergenov z obleke in telesa, še posebno pred spanjem. Zato si vse sledi pelodov (ali drugih povzročiteljev težav) sperite z las in kože ter obleko slecite zunaj svoje spalnice, prostore pa dobro prezračite. V mestu odprite okna med šesto in osmo uro zjutraj, na deželi pa po sedmi uri zvečer in vse do polnoči. Če imate hude težave z alergijo, se morda lahko v tistem času, ko

je najmočnejša, odpravite na dopust nekam, kjer vam pelodi ne bodo povzročali težav.

Zaščitite pa tudi sluznico, očistite si nos z razpršili, ki vsebujejo morsko vodo, ali pa s pršili in mazili, ki na sluznici naredijo zaščitni premaz. Zanje vprašajte v svoji lekarni. Če ne boste previdni, se lahko alergija namreč razvije celo v astmo, ki pa je lahko, če ni pravilno zdravljena in če bolnik niti ne ve, da jo ima, celo smrtno nevarna. Zato se v vsakem primeru obrnite na zdravnika, po potrebi pa še na alergologa in naredite teste, da določite, kateri alergeni so tisti, ki vam povzročajo največ težav.

POSKRIBITE ZASE

Samozdravljenje strokovnjaki priporočajo za največ deset dni. Po tem se obrnite po pomoč k zdravniku. Perila ne sušite zunaj, sprehajajte se po dežju (in ne med njim) in se zadržujte v zaprtih prostorih. Morda ti nasveti niti približno ne pomenijo idealnih razmer, a vseeno je bolje slediti navodilom, kot pa trpeti, imeti težave z dihanjem ter solznimi in oteklimi očmi.

Med navadami, ki še poslabšajo alergijo na cvetni prah, je najškodljivejši stres. Hormoni stresa namreč povečajo število prej omenjenih protiteles. Izognite se tudi alkoholu, ki menda dviguje možnost obolenja za alergijo na cvetni prah skozi vse leto, in kajenju, ki ima podobne učinke. Redno se umivajte, perila ne perite na nizki temperaturi in ne odlašajte z jemanjem zdravil. Izogibajte se sveže pokošeni travi, pa naj še tako diši, in seveda nikar ne nosite sveže nabranega cvetja v stanovanje.

Se vam je že zgodilo, da ste dobili zdravilo na beli recept, ki ste ga morali sami plačati?

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
30.



KDAJ KAJ CVETI?

APRIL: navadna leska in breza, črna jelša, hrast, črna jelka in vrba.

MAJ: navadna leska in breza, črna jelša, hrast, črna jelka, vrba, divji kostanj, krišina, žita in trave: travniški lisičji rep, travniška latovka, pasja trava in visoka pahovka.

JUNIJ: žita, krišina, navadni pelin, lipa in trave: travniški lisičji rep, travniški mačji rep, travniška latovka, pasja trava in visoka pahovka.

JULIJ: krišina, lipa, navadni pelin, koprivovke in kislice.

AVGUST: krišina, navadni pelin, pelinolistna ambrozija, kislice, navadni pelin in koprivovke.

Imate alergijo?

Konec kihanja, izcedka iz nosu, vnetih oči, srbenja!

Obvladajte alergije s Sensilab® **Alergo Kalcij** šumečimi tabletami, ki vsebujejo **kvercetin in kalcij**.

Kvercetin je močan antioksidant, ki deluje preko imunskega sistema tako, da preprečuje sproščanje histamina. **Kalcij** prav tako pomaga uravnati tvorbo histamina, hkrati pa zmanjšuje oteklost in izcedek nosne sluznice.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

MODRA ŠTEVILKA
080 20 77

SENSILAB.SI
Spletna trgovina

Ali veste, da ima že vsak tretji prebivalec eno od alergij?

HEALTH

**Seneni nahod?
Alergija na sonce?
Alergija na pike insektov?
Druge vrste alergij?**



SENSILAB®
essential body needs



- Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- Primeren za vso družino

* z dvojnimi delovanjema (mrača in redči sluz)



BERLIN-CHEMIE AD, Postulnška Ljubljana, Buvkova cesta 20 1000 Ljubljana
telefon: 01 300 21 65, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin@berlin-chemie.si

Prvo sorodno farmacevtsko podjetje: BERLIN-CHEMIE MENARINI
mednarodni učilniški programi: z zdravstvenimi št. št. farmaceuti

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

ALERGIJ JE VSE VEČ!

Pomladi se vsi veselimo, vendar veliko ljudi, ki jih mučijo alergije, ni takšnega mnenja. Tem v boju proti alergijam včasih ne pomagajo niti medicinska zdravila, tako da je zanje pomlad še toliko bolj mučna.

Alergijske bolezni so danes ena največjih skupin bolezni razvitega sveta. Že vsak tretji prebivalec Evrope ima kakšno od alergijskih bolezni in vse kaže, da bo čez 20 let imela alergijo že polovica prebivalstva. Zanesljivo je za to kriv tudi hiter in stresen način življenja v industrializiranem, onesnaženem okolju.

Besedilo: E. J.

Kaj je alergija?

Alergija je reakcija imunskega sistema na vdor alergenov v organizem. Alergeni povzročajo sproščanje histamina. Alergeni pri nealergičnih ljudeh ne izzovejo enakega odziva. Alergične reakcije lahko nastopijo v kratkem času ob stiku z alergenom ali nekaj ur po njem.

Kontaktno preobčutljivost pri človeku lahko povzročijo rastline, kovine, tkanine ipd. Alergije na dihalih izzovejo cvetni prah, živalska dlaka, plesen in hišni prah. Alergije na hrano pa povzročajo številne vrste živil in nekatera sredstva za izboljšanje živil, kot so aditivi. Prizadenejo lahko specifične dele telesa. Tako imajo na primer ljudje, ki so alergični na laktozo (mlečni sladkor), lahko alergično reakcijo v prebavnem traktu.

Alergija nas lahko prizadene kadarkoli. S staranjem se človekova dovzetnost in odzivanje na določene alergene pogosto spremenita, posebno kadar izvirajo iz prehrane. Pri otrocih in odraslih se lahko stanje izboljša, ne da bi spremenili prehrano. Hkrati pa se lahko potem, ko alergen prepoznamo in ga izločimo iz prehrane, pojavijo nove alergije – včasih čez nekaj mesecev ali celo let – in povzročijo podobne ali nove simptome.

PREPREČEVANJE ALERGIJ

Zdravljenje alergij se ponavadi začne z izogibanjem alergenom, ki reakcijo povzročajo. Ker je to zelo težko in velikokrat celo nemogoče, je v večini primerih potrebno poseči po zdravilih, ki zmanjšajo alergijski odziv in odpravijo ali omilijo bolezenske znake in simptome. V lekarnah so zato na voljo antihistaminiki, ki se dobijo tudi brez recepta. Le-ti pa vedno niso popolnoma uspešni, alergiki kljub jemanju zdravil kašljajo, imajo izcedek iz nosu, zatečene oči ali srbečico. Zato je potrebno ukrepati tudi z drugimi načini. Sežemo lahko po naravnih pripravkih, ki bodo omilili alergijske reakcije.



Uživajte kvercetin

Kvercetin je močan antioksidant, ki spada med flavonoide. Zaradi kvercetina ima čebula sloves zdravila proti astmi in alergijam, poleg tega pa deluje proti vnetjem.

V študijah je bilo ugotovljeno, da je kvercetin izmed vseh flavonoidov najbolj aktiven. Stabilizira membrane celic, ki sproščajo histamine. Histamin v krvi povzroča simptome, kot sta vnetje oči in razdražen nos. Kvercetin je tudi antitrombotik - preprečuje nastajanje krvnih strdkov.

Kvercetin se nahaja v citrusih, jabolkah, brokoliju, paradižniku, čebuli, peteršilju, čaju in vinu. Čeprav lahko z uživanjem naštetih živil zaužijete dobro mero kvercetina, pa je v borbi z alergijo potrebna večja doza, ki jo najdete v prehranskih dopolnilih.

Kvercetin le preprečuje, ne pa simptomatsko zdravi, zato ga jemljite redno. Če so alergije povezane z letnimi časi, ga začnite jemati že kakšnih 6 tednov, preden pričakujete, da se bodo pojavili znaki alergije.

Kalcij v boju proti alergijam

Kalcij je pomemben telesni elektrolit, je sestavni del kosti in celic ter uravnava številne telesne funkcije.

Dokazano je, da pripravki, ki vsebujejo kalcij, uravnavajo prepustnost celičnih membran in s tem zmanjšujejo izločanje histamina.

Zato so prehranska dopolnila, ki vsebujejo kalcij zelo dobrodošla prav v času alergij.

Kalcij tudi zmanjšuje oteklost in izcedek iz nosne sluznice, ki ponavadi spremlja alergijo (predvsem seneni nahod).

Sensilab Alergo Kalcij v obliki šumečih tablet z okusom pomaranče je eno redkih prehranskih dopolnil na tržišču, ki je namenjeno pomoči ob alergijskih reakcijah.

“**ALERGIJSKE BOLEZNI SO DANES ENA NAJVEČJH SKUPIN BOLEZNI RAZVITEGA SVETA. ŽE VSAK TRETJI PREBIVALEC EVROPE IMA KAKŠNO OD ALERGIJSKIH BOLEZNI**”

HUJŠANJE IN POMLADANSKO RAZSTRUPLJANJE

Sodoben način življenja vsekakor ni balzam za človeški organizem. Zahteve okolja nas neprestano postavljajo v situacije, ki nas silijo v vedno večji umski in telesni napor.

Besedilo: E. J.

Običajno v takih situacijah napačno reagiramo, saj se nam pogosto zdi, da imamo premalo časa in ne moremo opraviti vsega, kar je treba. Zvečer, preden zaspimo, razmišljamo o stvareh, ki bi jih bilo treba še postoriti. Za tolažbo še preveč hrane, cigareta ali alkohol ... Spremljati nas začnejo neugoden občutek v

prebavilih, bolečine v želodcu, tesnoba, napetost, zaskrbljenost, razdražljivost, nespečnost in drugi pokazatelji stresa. Naše telo se je uprlo in treba ga je očistiti tako fizičnega kot psihičnega balasta. S tem se bomo znebili vseh presnovnih odpadkov in ga pripravili na nove izzive. Naravna mineralna voda Donat Mg nam omogoča celostno čiščenje telesa in hkrati uravnava kislinsko bazno ravnotežje. Izjemna sestava z veliko

sulfatov, hidrogenkarbonata, magnezija, kalcija ter drugih spojin in mineralov mu omogoča, da med čiščenjem organizma intenzivno spodbuja celično aktivnost in

ZARADI HARMONIČNE SESTAVE TER BOGASTVA MIKRO- IN MAKROELEMENTOV JE DONAT MG ODLIČEN SOPOTNIK VSAKE DIETE IN POMLADANSKEGA RAZSTRUPLJANJA.

obenem razstruplja organizem. Hitro in učinkovito čisti črevesje brez izpiranja črevesne mikroflore, kar je med procesom hujšanja velikega pomena. Pospešuje izločanje balasta in tekočine iz organizma ter ugodno deluje na prebavo. Zaradi harmonične sestave ter bogastva mikro- in makroelementov je odličen sopotnik vsake diete in pomladanskega razstrupljanja. Donat Mg vsebuje več kot tisoč miligramov magnezija v enem litru. Magnezij varuje

naše celice pred poškodbami, zato je nepogrešljiv za njihovo normalno delovanje. Je nujno potreben element za proizvodnjo energije, uravnava celoten mišični in živčni sistem in krepi telesno odpornost. Brez njega ne more potekati presnova maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov, skrbi tudi za ravnotežje

elektrolitov. Pomanjkanje tega minerala lahko povzroči mišične krče. Vzrokov za preobremenitev telesa z odpadnimi snovmi je veliko, od ekoloških, preko vode, hrane, zdravil in do sodobnega stresnega načina življenja. Velikokrat se jim ni mogoče izogniti. Lahko pa storimo nekaj za svoje telo že danes. Samo pol litra Donata Mg dnevno bo pripomoglo, da bo vaša dieta uspešnejša in vaše telo bolj v ravnovesju.

Pretežki?

V skrbi za lastno zdravje in primerno telesno težo ni pomembna samo skrb za uravnoteženo prehrano in gibanje, temveč moramo biti posebej pozorni tudi na vnos primernih in zadostnih količin tekočin. Donat Mg zaradi visoke vsebnosti magnezija ureja telesno presnovo maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov in skrbi za ravnotežje elektrolitov. Ob dieti in gibanju je pomemben tudi zato, ker preprečuje mišične krče in skrbi za normalno delovanje vaše srčne mišice. Pospešuje izločanje balasta in tekočine iz organizma ter ugodno vpliva na vašo prebavo. Zaradi bogastva mikro- in makroelementov je odličen sopotnik vsake diete.



Za zdravje! Donat

Več informacij in stik z zdravnikom na: www.donatmg.net

HUJŠAMO NA ZDRAV NAČIN!

V Zdravih novicah nadaljujemo veliko akcijo hujšanja. Predstavljamo pet kandidatov, ki bodo hujšali s pomočjo treh strokovnjakov: dr. Kravosa, Andreje Širca Čampa in prehrane Nupo. O rezultatih vas bomo seveda obveščali vsak mesec vse do julija, ko bomo predstavili rezultate hujšanja.

Besedilo: E.J.
Foto: Domen Blenkuš

Meritve so pokazale, da ima Irena indeks telesne mase (ITM) 31, mišične mase 26,5 kilograma, maščobnega tkiva 35,3 kilograma, odstotek maščobe v telesu znaša 42,4 odstotke. Meritve za Viko pa so pokazale, da ima indeks telesne mase (ITM) 35, mišične mase 35,3 kilograma, maščobnega tkiva 38,7 kilograma, odstotek maščobe v telesu znaša 38,2 odstotka.

Dr. Čampa je za Ireno in Viko napisala naslednja priporočila: »V Nutriticonu smo oblikovali paket storitev Nutrifit, s katerim posameznikom pomagamo do zelene telesne teže. Gospe Irena in Vika bosta tako vključeni v program, ki vsebuje analizo

Nutriticon je skovanka angleških besed nutrition in consulting. Je torej sinonim za prehransko svetovanje, kar je osrednja dejavnost našega podjetja. Marsikateri posameznik si morda ne predstavlja najbolje, kaj prehransko svetovanje sploh je. V osnovi je to pogovor z dietetikom, strokovnjakom, ki pozna pomen sestavin hrane, vlogo hranil in njihovega metabolizma v telesu, vpliv posameznih hranil in živil na zdravje, prehranske potrebe ljudi skozi različna življenjska obdobja in živila. Pri prehranskem svetovanju najprej poskušamo oceniti prehranski status. Pri tem si pomagamo z antropometričnimi meritvami (telesna višina, telesna teža, analiza



Pod nadzorom Andreje Širca Čampa bosta hujšali kandidatki Irena Martinjak in Vika Trefalt.



Mateja bo hujšala pod vodstvom asist. mag. Andreja Kravosa, dr. med.

Mateja bo hujšala pod vodstvom asist. mag. Andreja Kravosa, dr. med. Meritve so pokazale, da ima Mateja obseg pasu 104 centimetre, obseg bokov 110 centimetrov, obseg zapestja 18 centimetrov in indeks telesne mase (ITM) 32,2. Asist. mag. Andrej Kravos, dr. med., je za Matejo zato napisal naslednje priporočilo: »Pri vas je analiza pokazala 35,65 kilograma maščevja v telesu, kar pomeni 39 odstotkov celotne teže. To je veliko preveč. Zaradi tega je zmanjšan odstotek vode v telesu, vendar je vode vseeno dovolj, ker je bolj bistven podatek, koliko je vode od puste telesne mase. Mišične mase je 24,25 kilograma, kar je povprečno. Odstotek čistih mineralov in proteinov je povprečen. Vsekakor bo treba poleg sprememb v prehrani v življenje vključiti tudi telesno dejavnost, najbolje večino dni v tednu.«

Zasebna zdravniška ordinacija Andreja Kravosa, dr. med., v Žalcu se že več let ukvarja s programi hujšanja. Principi hujšanja v ambulanti temeljijo na znanstvenih spoznanjih in so enaki kot pri

ujeljavljenih programih CINDI. Za dolgoročni uspeh pri hujšanju so potrebne spremembe na treh področjih načina življenja:

- Način prehranjevanja: Ta ne pomeni le izbora živil, ampak tudi pravilno sestavo obrokov, pravilno pripravo in pravilen režim prehranjevanja.
- Redno gibanje: Zdrava telesna dejavnost pomeni tako aerobne vaje, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in podobno, kot tudi vaje za gibljivost, koordinacijo in ravnotežje ter vaje za mišično moč. Najpomembnejša pri hujšanju je ravno aerobna telesna vadba. Svetuje se, da ta vadba traja vsaj 30 minut skupaj brez ogrevanja in ohlajanja, saj šele takrat začne naše telo črpati energijo iz maščobnih zalog.
- Psihološki dejavniki: V procesu hujšanja velikokrat ugotovljamo, da imajo ljudje težave z obvladovanjem stresa, nizko samopodobo, socialnim umikanjem in podobno. Če želi bolnik dolgoročno uspeti, mora rešiti tudi te težave. Naša podpora pri tem je nujna, včasih pa je treba vključiti tudi psihologe, če so težave globlje izvora.

Posebnost programov v ambulanti je v tem, da so strogo individualno prilagojeni. Ne ponujamo nobenih univerzalnih diet, ki bi bile primerne za vse, ampak se poskušamo pogovoriti z bolnikom in skupaj ugotoviti, kje so največji problemi. Nato se naredijo načrti sprememb, ki se sproti dopolnjujejo glede na vodenje dnevnika. Druga pomembna prednost je, da se proces hujšanja nadzoruje s profesionalno analizo telesne sestave, saj le tako zanesljivo ugotovimo, koliko je nekdo izgubil maščevja.



Vika Trefalt

Moja trenutna teža je 103 kilograme, v višino merim 170 centimetrov, stara sem 44 let, sem poročena in mati treh otrok. Poskusila sem že z dieto in več gibanja. Rezultat je bil viden, vendar nisem obdržala teže, kajti nazaj sem pridobila še več kilogramov. Revijo Zdrave novice

sem našla v čakalnici bolnišnice in pomislila, da je to priložnost zame, da s pomočjo strokovnjakov izgubim kilograme. Moja želja je pravilno shujšati in težo obdržati, zadovoljna bi bila že z izgubo desetih kilogramov. Najbolj me ovira obseg pasu.



Irena Martinjak

Moja trenutna teža je 83 kilogramov, višina je 164 centimetrov, stara sem 37 let. Sem poročena in mamica treh otrok. Najstarejša hči ima 16 let, sin ima 12 let, najmlajša hči pa je stara osem mesecev. Pred dobrimi 14 leti sem prvič poskusila hujšati, bilo je uspešno in izgubila sem kar 20 kilogramov.

Izgubljeno težo sem kar uspešno vzdrževala do ponovne nosečnosti, ko sem vse izgubljene kilograme spretno pridobila nazaj.

Za projekt hujšanja z Zdravimi novicami sem se odločila, ker hočem spremeniti svoj slog življenja in zdaj imam to priložnost, saj pod strokovnim vodstvom to vedno deluje. Moja želja je shujšati vsaj 15 kilogramov. Rada bi se znebila maščobnih oblog okoli trebuha, kjer jih je največ, pa na stegnih in zadnjici.



Mateja Rogelšek

»Moje zadnje tehtanje je pokazalo 91 kilogramov, visoka pa sem 168 centimetrov. Stara sem 21 let, živim v skupnem gospodinjstvu s fantom. Hujšala nisem še nikoli. Poskusila sem že shujšati z več gibanja, a mi ni uspelo izgubiti kilogramov, zato sem se

prijavila na projekt hujšanja z Zdravimi novicami. Moja želja je predvsem, da se v svojem telesu počutim zdravo in da imam polno energije. Shujšati želim vsaj 20 kilogramov, da dosežem svojo idealno težo, maščobe se želim znebiti predvsem na trebuhu in rokah.«

prehranjevalnih navad (analizo prehranskega dnevnika), oceno energijskih potreb, individualno načrtovane jedilnike, trening zdravih prehranjevalnih navad ter spremljanje napredka z meritvami telesne teže in sestave. Obema kandidatkama bomo pomagali pri izbiri pravih živil, odmerjanju ustreznih količin, krotanju apetita in lakote v času hujšanja ter sestavi obrokov tako, da bodo ti ustrezali njenemu načinu življenja. Cilj, ki smo si ga zadali, je izguba 0,5 kilograma telesne teže tedensko, saj je to zdrava hitrost hujšanja, s katero bomo lahko dosegli tudi trajnejše uspehe brez tako imenovanega jojo učinka. Ker je pri izgubljanju telesne teže pomembna tudi telesna aktivnost, bomo obema kandidatkama pomagali tudi z nasveti glede primerne telesne aktivnosti. Vključeni bosta v vadbo, kjer bosta deležni strokovnega vodstva in pomoči osebne trenerja.«

telesne sestave) in analizo prehranskega dnevnika, iz katere lahko vidimo, koliko energije je bilo zaužite, kakšno je razmerje med makrohranili (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in kakšne so zaužite količine drugih mikrohranil (vitamini, minerali). Skozi pogovor se nato ugotovijo tudi druge posebnosti, ki zadevajo zdravstveno stanje, prehranske navade, telesno aktivnost, težave in želje. Na podlagi zadnjih se nato dogovorimo, s kakšnim pristopom se bodo cilji dosegli. Ena od možnosti so individualno sestavljeni jedilniki, skozi katere se posameznik nauči kaj, kdaj in koliko naj uživa, da bo dosegel ali vzdrževal zeleno telesno težo, zdravje ali dosegal športne cilje. S kontrolnimi posveti in meritvami nato pomagamo trenirati zdrave prehranjevalne navade in spodbujamo redno telesno aktivnost, saj verjamemo, da le zdrav življenjski slog vodi v trajne rešitve.

PREHRANA NUPO S SVEŽIMI POMLADNO-POLETNIMI OKUSI

Pomlad je v polnem razcvetu, poletje pa tudi vse bližje, zato je Nupo Slovenija pripravil nov svež sadni okus dietnega napitka Nupo, polnega malin in borovnic, da nas osveži in hkrati pomaga učinkovito zmanjšati konfekcijsko številko. Skupini nadomestil obroka Nupo se je pridružil nov okus, in sicer shake Nupo mango in pomaranča v tetrapaku, ki je nadomestilo za posamezni obrok hrane. V družini prigrizkov Nupo pa se je sadnima okusoma pridružil snack bar Nupo z okusom temne čokolade in mandljev, ki zadovolji še tako velikega sladokusca. Na voljo so v lekarnah, specializiranih trgovinah, prodajalnah dm, Tuš drogerijah in trgovinah Interspar. Več o prehrani Nupo si lahko preberete na spletni strani www.nupo.si ali na Facebooku Nupolife Slovenija.



Nutriticon
prehransko svetovanje

- dietoterapije ob bolezenskih stanjih
- prehrana profesionalnih in rekreativnih športnikov
- trening zdravih prehranjevalnih navad

www.nutriticon.si info@nutriticon.si 04 27 919 70



NAJ BODO GIBANJE, ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE V HARMONIJU

NUDIMO

- Individualne programe hujšanja prilagojene navadam in potrebam vsakega posameznika.
- Profesionalno analizo telesne sestave. Priporočamo pred in po hujšanju ali programom telesne vadbe.
- Preglede in svetovanja pred začetkom telesne vadbe vključno potrebnimi preiskavami.
- Drugo zdravniško mnenje za področje splošne medicine.

Informacije in naročanje: 070 363750
E-naslov: ordinacija.kravos.dms@gmail.com
Spletna stran: <http://www.wix.com/kravos/ordinacijakravos>

Asist. mag. Andrej Kravos,
dr. med. specialist splošne medicine
Prešernova 6, 310 Žalec



nupo®

Za učinkovito
znižanje telesne teže
z dokazanimi učinki v več
kot 50 kliničnih študijah.



"Vse, kar moje telo
potrebuje!"

Špela Grošelj



Izdelki Nupo so na voljo v vseh lekarnah in



Več informacij na www.nupo.si in 080 87 99



Za izgubo telesne teže s prehrano Nupo v obdobju naslednjih treh mesecev smo glede na visok indeks telesne mase izbrali dva kandidata, in sicer Branko Keček Steindl in Mileta Topiča.



Branka Steindl Keček
Sem poročena mati odraslega sina, stara 52 let. Visoka sem 172 centimetrov in moja teža je 92 kilogramov. Hujšanja sem se že lotila in bila tudi uspešna, potem pa sem mislila, da se lahko vrnem na stara pota, brez gibanja in pravilne prehrane. Na projekt hujšanja z Zdravimi novicami sem se prijavila zaradi tega, ker bi dokončno rada nekaj naredila za sebe in ker mislim, da je tudi skrajni čas za to. Nimam zastavljenih ciljev v kilogramih, rada bi se jih znebila čim več, in to povsod po telesu.



Mile Topič
Moja trenutna teža je 129 kilogramov, v višino merim 195 centimetrov, star sem 46 let. Sem poročen in imam dva otoka. V prejšnjih letih sem se lotil hujšanja, in sicer z ločevalno dieto, rezultat pa je bil povprečen. Na projekt hujšanja z Zdravimi novicami me je prijavila žena, vendar tudi sam želim shujšati, predvsem zaradi zdravja. Moja želja je izgubiti vsaj 25–30 kilogramov, maščobnih oblog se želim znebiti predvsem v predelu trebuha.

Rezultati meritev so pokazali, da ima Mile obseg zapestja 19 centimetrov, obseg pasu 126 centimetrov, obseg bokov 119 centimetrov indeks telesne mase (ITM): 33,7. Meritve za Branko pa so pokazale, da ima obseg zapestja 16,1 centimeter, obseg pasu 113 centimetrov, obseg bokov 126 centimetrov in indeks telesne mase (ITM): 33,1.



S pomočjo prehrane Nupo jima bomo pomagali v obdobju treh mesecev v življenju narediti nov začetek. Zaradi visokega indeksa telesne mase smo obema priporočili režim Nupo kot edini vir prehrane v zelo nizko energijski dieti, kar pomeni zaužitje manj kot 800 kilokalorij (> 800 kcal), s katero bosta dnevno zaužila šest obrokov izključno iz dietnih shakeov (napitkov) in juhic Nupo. Glede na to, da je Mile moški, bo po potrebi dnevno vnesel poleg šestih porcij prehrane Nupo dodatnih 300–500 kilokalorij iz drugih živil. Branka in Mile bosta hujšala tudi pod delnim zdravniškim nadzorom Andreja Kravosa, dr. med., iz zasebne zdravniške ambulante iz Žalca, ki poudarja, da zelo nizkoenergijsko dieto odlikujejo številni pozitivni učinki na organizem: »Z njo lahko hitro in močno izboljšamo bolezenska stanja, povezana s prekomerno telesno težo, kot so diabetes tipa 2, povišan krvni tlak in povišan holesterol.« Takšne diete potekajo pod nadzorom zdravnika, saj lahko osebni zdravnik le na ta način ustrezno hitro prilagaja odmerke zdravil. Oba kandidata bosta za telesno aktivnost

poskrbela sama, vendar jima bomo na začetku zagotovili tudi osebni pogovor s trenerjem fitnesa Fitnes zveze Slovenije (FZS) Gašperjem Simčičem, ki jima bo pripravil priporočila, kakšno telesno vadbo jima priporoča glede na njihov izhodiščni indeks telesne mase in morebitne omejitve pri gibanju, bolečine v kolenih, hrbtenici in podobno. »Ne gre za to, da bi se treningi razlikovali za močnejše in vitkejše, bolj je pomembno, koliko je nekdo natreniran. Na začetku je treba poskrbeti, da se treningi izvajajo strokovno, pod nadzorom, da je čim manj napak pri izvajanju vaj. Oseba s prekomerno težo ima bolj obremenjene sklepe, tako da je lahko zelo problematično, če se nekdo, ki ima prekomerno težo in ni vajevega treninga, že takoj na začetku loti izvajanja počepov, saj preveč obremenjuje kolena,« pravi osebni trener fitnesa Gašper Simčič.



NINA Z NUPO PREHRANO IZGUBILA 4 KONFEKCIJSKE ŠTEVILKE IN SPREMENILA SVOJE ŽIVLJENJE

Zdrav način življenja se nam v današnjih časih zaradi preštevilnih obveznostih in hitrega tempa vedno bolj izmika. Doseganje in vzdrževanje idealne telesne teže ter ravnovesja med vneseno in porabljeno energijo je visoko na spisku prioritete številnih Slovencev. Med njimi je tudi energična Nina Maurovič Blatnik, pevka, televizijska urednica, skrbna mamica in zaprisežena zagovornica nupo dietne prehrane, s katero je stopila na pot zdravega in vitalnega življenja.



Zdrav način življenja se nam v današnjih časih zaradi preštevilnih obveznostih in hitrega tempa vedno bolj izmika. Doseganje in vzdrževanje idealne telesne teže ter ravnovesja med vneseno in porabljeno energijo je visoko na spisku prioritete številnih Slovencev. Med njimi je tudi energična Nina Maurovič Blatnik, pevka, televizijska urednica, skrbna mamica in zaprisežena zagovornica nupo dietne prehrane, s katero je stopila na pot zdravega in vitalnega življenja.



Nina se je za hujšanje odločila zato, ker je bila sicer vedno aktivna in fit, po porodu pa so se kilogrami kar nabirali: »Za to je bil kriv spremenjen življenjski slog, neredni obroki, stresno življenje in pomanjkanje rekreacije. Ob mojem življenjskem tempu, natrpanem urniku, skrbi za otroka, pevskih nastopih in vsakodnevnem delu televizijske urednice, pa si enostavno nisem mogla več privoščiti, da bi bila brez energije.« Nasmehana pevka je dolgo iskala takšno metodo hujšanja, ki ne bi oslabil imunskega sistema in katere bi se lahko držala, kljub dejstvu, da je skoraj ves dan zdoma in je tako odvisna od hitre prehrane oziroma prehranjevanja po lokalih. Rešitev je našla v nupo prehrani: »Za hujšanje z nupom me je navdušila televizijska kolegica Špela Grošelj, ki je z nupo prehrano uspešno topila kilograme. Nupo mi ponuja okusne in zdrave obroke, ki jih lahko s seboj nosim v torbici in se tako kljub pomanjkanju časa ohranim redno in zdravo prehranjevanje, saj 6 nupo obrokov na dan mojemu telesu daje vse potrebne snovi, ki jih potrebujem.« Poleg tega je Nina podpirala in motivirala tudi njena družina, ki se od nekdanje prehranjevanje izredno zdravo: »Sami pridelujemo bio zelenjavo, sadje, sočivje, skratka vse, kar se lahko pridela na domačem vrtu ali njivi. Radi

jemo ribe in pusto meso, pazimo pa tudi na gibanje.« Kljub široki izbiri izdelkov in pestrih okusov nupo prehrane, se v misli vseeno kdaj prikrade želja po kakšni najljubši pregrehi. S pregrehami se je na svoji poti spremembe življenjskega sloga srečala tudi Nina: »Včasih je prišel kakšen zelo naporen in stresen dan, ko sem si privoščila kakšen košček mesa, sladkosneda namreč nisem. Moje pregrehe pa nikoli nisem jemala kot nekaj slabega, saj sem ob nizkoenergijski dieti pridno in redno trenirala.« In kako se Nina počuti danes v primerjavi z obdobjem pred spremembo svojega načina prehranjevanja? »Počutim se odlično, polna sem energije! S tekom, hojo in ostalimi športnimi aktivnostmi pa sem poskrbela tudi za to, da imam veliko kondicije. Razlika je očitna, zdi se mi, da bi lahko premikala gore. S 4 konfekcijskimi številkami manj sem od sebe odvrгла ogromno breme.« Sedanja življenjski slog bo absolutno ostal stalnica njenega vsakdana: »Kljub temu, da ne uživam več zgolj nupo prehrane, si vseeno vsako jutro privoščim obilen zajtrk, s seboj pa odnesem zdrave prigrizke in malice - sadje, solato, nupo žitne ploščice in tudi kakšen nupo dietni šejk ali juhico. Ob taki prehrani zvečer sploh nisem lačna.« Da pa bo tudi šport ostal nepogrešljiv del dneva, skrbi Ninin sin, ki se ji velikokrat pridruži pri športnih aktivnostih.



Nina prej...



... in Nina danes.

Nina je navdušena nad doseženimi rezultati in postala je prava zagovornica nupo prehrane. Z veseljem sodeluje pri različnih akcijah hujšanja in svoje znanje ter motivacijo nesebično predaja naprej dekletom in ženskam, ki šele vstopajo na pot novemu, bolj zdravemu življenju. Stoji jim ob strani in se skupaj z njimi veseli doseženih rezultatov in uresničenih ciljev.

ZNEBITE SE CELULITA

Zavedamo se, da tudi ta naslov zveni podobno vsem tistim navodilom v ženskih revijah, kjer vas strašijo s poletjem, sezono kopalk, popolnimi manekenkami in vam rišejo prizore pomarančne kože. Ne glede na to, kako ob takšnih naslovih že zavijate z očmi, vam bomo tudi mi dodali lekcijo o celulitu. Zakaj? Ker je celulit tudi nezdrav in ker je tudi zato nujno, da se ga znebite oziroma ga vsaj omilite. Lepota je le pozitiven stranski učinek.

Besedilo: Petra Žigon
Foto: 123rf.com

Milena Omerzu,
ustanoviteljica in lastnica
koncepta Healthness



Na vprašanja o boju proti celulitu nam je odgovarjala Milena Omerzu, strokovnjakinja in svetovalka za zdravo življenje v centru Healthness. Healthness je najbolj prepoznaven ponudnik vrhunskih storitev na področju dejavnosti za zdravje, estetiko in oblikovanje telesa. S svojim strokovnim delom in storitvami pomaga vsem, ki želijo izboljšati svoje zdravje, spremeniti življenjski slog, poskrbeti za preventivo, kar vodi v zdravo oblikovano telo. Opravljajo storitve za trajno, učinkovito, popolnoma neboleče in zdravo zmanjšanje telesne teže ter povečanje vitalnosti telesa, ki temelji na fizičnem in psihičnem zdravju.

Na katerem delu telesa celulita nimamo oziroma ali je kakšen del telesa »varen« pred njim?

Naj najprej povem, kaj je celulit. Je maščobno tkivo, ki ga je v primerjavi z navadno maščobo zelo težko odpraviti. Je želatini podobna snov, ki je sestavljena iz maščobe, vode in odpadkov, ujeta tik pod kožo. Nastane predvsem zaradi zastoja tekočin v tkivih, kar se v prvi fazi

nastajanja celulita sploh ne opazi, ko pa tekočina začne počasi zastajati, že pod prsti lahko začutimo drobne vozličke. Ta tekočina v primeru, da ne odreagiramo, postane vedno gostejša in vozlički trdi, nastanejo zatrdline. Celulit povzroča težave predvsem ženskam. Moški večinoma nimajo celulita, kajti moško in žensko vezno tkivo sta povsem drugačna. Gre za oporne kolagenske niti moškega tkiva, ki so med seboj trdno prepletene in manj raztegljive kot pri ženskem veznem tkivu. Iz navedenega razloga se maščoba pri moških bolj enakomerno porazdeli in tako ne povzroča celulita.

Celulit načeloma lahko nastane povsod tam, kjer je maščoba. Je posledica načina življenja, naše ugotovitve kažejo, da se v večini primerov pojavi zaradi napačnega načina prehranjevanja, uživanja nezdrave hrane, uporabi različnih "stradalnih" diet, katerih je žal poplava na tržišču, premalo ali nič gibanja. Moram pa poudariti dejstvo, da so nekateri posamezniki tudi gensko nagnjeni h kopičenju maščobnih celic.

Ali se ga lahko znebimo?

Čedalje bolj se kaže, da je eden glavnih vzrokov za te spremembe zmanjšanje tonusa mišičja za voljo fizične neaktivnosti. Priporoča se počasno, predvsem pa zdravo izgubljanje telesne teže, nežna masaža, in seveda aktivna krepitev mišic. Potrebno je spoštovati nasvete strokovnjaka s tega področja, še bolje pa se je prepustiti terapijam, ki jih svetuje in mu seveda slediti oz. spoštovati njegova navodila.

Kako učinkovito je odpravljanje globokega celulita?

Stara koža je neelastična, ohlapna in nagubana. Tam, kjer leži na debeli plasti maščoba, npr.: na stegnih in na sedalu (ritnicah), se zmanjšanje njenega turgorja največkrat pokaže v obliki ploščatih izboklin, ki jih nad seboj loči maščoba. Te izbokline naredijo kožo podobno pomarančasti lupini, le da lahko dodamo še, da je lupina "groba", za kar je zdaj v modi na področju "kozmetike" t.i. izposojeno neprimerno ime celulitis. Histološko utemeljeni izraz je adipositas oedematosa. Spremembe lahko nastanejo že v zgodnjih

letih, zlasti pri močnih ženskah in še posebej v teku nepravilnih shujševalnih kur. Z zdravim načinom življenja, zdravim prehranjevanjem in masažami se lahko soočimo tudi z odpravljanjem globokega celulita. Pri tovrstnem celulitu se morajo velikokrat vključiti tudi motivatorje, ki omogoča koncentracijo energije na točno določeni globini v tkivu in omogoča selektivno razbitje maščobnih celic v podkožju. Nujno pa je potrebno poudariti, da se je primarno treba ravnati po načelih zdravega prehranjevanja in se tudi redno gibati.

Kateri pripravki, sestavine, učinkovine so najbolj uspešne pri odpravljanju / zmanjšanju količine celulita?

Odpravljanje celulita zajema preplet večih dejavnikov, tako ne moremo govoriti zgolj o enem in edinem načinu. Kombinacija zdrave prehrane, zdrave izgube prekomerne telesne teže, primerne rekreacije, masaže ... Vse to se mora prepletati za uspešno in učinkovito odpravljanje ali zmanjševanje količine celulita. Temu lahko pridamo

POVZROČITELJI CELULITA:

- STRES
- GENSKI ZAPIS
- HORMONSKE SPREMEMBE
- PREKOMERNO SEDENJE
- ZAPRTJE
- KOFEIN IN ALKOHOL
- PIJAČE, KI VSEBUJEJO CO2
- NAPETOST MIŠIC
- TESNA OBLAČILA, KI NE DOVOLJUJEJO DOBRE PREKRVAVITVE (VKLJUČNO S PRETESNIMI SPONJICAM)



še motivatorje kot sta kavitacija in laserska tehnologija za pomoč razbijanja maščobnih celic in podobno.

Ali je enomesečna kura dovolj, ali moramo to vzdrževati vse leto in vztrajati pri spremenjenem načinu življenja?

Žal ni kratkotrajne formule za uspeh. Zdrav način življenja, primerna in zdrava prehrana morata ostati za vedno, biti doživljenjski.

PODARITE SEBI NEKAJ NARAVNEGA !!

KREME S KOZJIM MASLOM KURLAND®



LIFTING KREMA IZ KOZJEGA MASLA, 100 ML

kot pomoč pri izboljšanju videza in omilitvi pomarančne kože.

Lifting učinek se doseže zaradi visoke vsebnosti nenasičenih maščobnih kislin. Krema vsebuje veliko vitamina A, ki pripomore k obnovi kožnih celic ter vzpodbuja njihovo rast in s tem se izboljša struktura kože. Izvlečka preslice in žajblja ojačata vezno tkivo v koži. Maslo mangovih jedrc pa epidermisu zagotavlja dovolj vitaminov kot so A, C in E kot tudi kalij in kalcij. Krema se hitro vpije v kožo! **Krema ne vsebuje parabena in parafina!!**

VREČKA ZA TUŠIRANJE

napolnjena s solno - oljno mešanico. Priporočamo jo za predpripravo na nego z lifting kremo. Omenjena vrečka naredi rahel piling kože celega telesa, je prijetnega vonja in zaradi dodanih kakovostnih hranilnih olj kožo tudi nahrani. Uporabljate jo lahko pri vsakodnevem tuširanju namesto mila. S tem boste nahranili svojo kožo.

Z REDNO UPORABO LIFTING KREME IZ KOZJEGA MASLA SE IZBOLJŠA VIDEZ CELULITA, KREMA PA PREPREČUJE TUDI NASTANEK GUB.

1. Krema iz kozjega masla – lifting, 100 ml
koda: 04331-00100
cena s 5% popustom: **19,68 EUR**

2. Kolno-oljna vrečka za tuširanje,
koda: 10742-201
cena s 5% popustom: **3,16 EUR**

Kemcel

Zastopa in prodaja : Kemcel Trade d.o.o.
Kontakt: 01/53 000 90 www.kemcel.si



PREDNOSTI NARAVNE KOZMETIKE

Koža je naš največji organ in naše telo ščiti pred zunanjimi vplivi. Vsi vemo, da z znojenjem koža iz telesa izloča strupene snovi, bolj redko pa se spomnimo, da organ deluje tudi v obratno smer, kar pomeni, da se kar 60 odstotkov vseh snovi iz kozmetičnih izdelkov absorbira prek kože v telo.

Besedilo: E. J.
Foto: 123rf.com

Snovi, ki jih najdemo v konvencionalni kozmetiki in predstavljajo nevarnost za naše zdravje, je veliko. Nekatere najpogostejše so sintetične dišave, sintetična barvila, silikoni in parafin ter drugi naftni derivati, sintetični konzervansi v obliki parabenov in PEG-derivati, ki delujejo kot emulgatorji in pospeševalci vpivanja. Edino zagotovilo, da omenjenih sestavin v izdelkih ni, so certifikati, s katerimi se ponajbolj blagovne znamke, ki ponujajo naravno kozmetiko.

Kako prepoznamo naravno kozmetiko

Zanimiv je podatek, da je od enega do pet odstotkov naravnih sestavin v izdelku dovolj, da ga razglasijo za naravnega. Po čem se torej naravna kozmetika razlikuje od običajne?

- Naravno kozmetiko odlikujejo stoddostno naravne sestavine, pomembno je tudi, kako pridobijo izvlečke iz rastlin, kakšna in kako stiskana olja vsebuje ter kakšen je izvor rastlin, ki jih vsebuje.
- Velja pravilo, da lahko kozmetiko, ki vsebuje 95 odstotkov naravnih sestavin, štejemo za naravno, če pa je teh sestavin manj, denimo od 70 do 95 odstotkov, izdelek velja za kozmetiko, narejeno iz naravnih sestavin.
- Proizvajalci naravne kozmetike kontrolirajo poreklo, rast in nabiranje rastlin, ki jih uporabljajo v proizvodnji. Mnogi imajo celo lastne biodinamične farme. Zelišča nabirajo ročno in jih v svojih laboratorijih uporabijo še sveže.
- Naravna kozmetika je pogosto rešitev za problematično kožo, saj zaradi naravnih sestavin ne draži kože in normalizira njeno stanje.
- Naravne kozmetike ne testirajo na živalih in v njej ne uporabljajo sestavin, ki so bile testirane na živalih.
- Okolju prijazna naj bi bila tudi embalaža.
- Poleg rastlinskih sestavin uporabljajo tudi nekatere sestavine živalskega izvora: propolis, čebelji vosek, lanolin ...

Vsaka kozmetika, ki ima status naravna, mora imeti ustrezen

“ VSAKA KOZMETIKA, KI IMA STATUS NARAVNA, MORA IMETI USTREZEN CERTIFIKAT, KI DOLOČA, IZ KAKŠNIH SESTAVIN JE KOZMETIKA SESTAVLJENA IN KOLIKŠEN ODSOTOK NARAVNIH SESTAVIN VSEBUJE, DA LAHKO PRIDOBIM USTREZEN STATUS. ”

certifikat, ki določa, iz kakšnih sestavin je kozmetika sestavljena in kolikšen odstotek naravnih sestavin vsebuje, da lahko pridobi ustrezen status.

Pomladna nega kože

Priprava kože na poletje in na vroče sonce se začne že zgodaj spomladi, pravzaprav že ob prvih pomladanskih žarkih, na katere se koža hitro odzove. Ščitimo jo na različne načine, in sicer s prehranskimi dopolnili in hrano, ki je bogata z betakarotenom in antioksidanti, ter s kremami z zaščitnim faktorjem. Pripravki za sončenje naravnih in certificiranih blagovnih znamk vsebujejo predvsem mineralno naravno zaščito in

so po mnenju nekaterih bolj zdravi za kožo. Hkrati pa ne smemo pozabiti, da je najučinkovitejša zaščita pred nevarnimi sončnimi žarki izogibanje soncu med 11. in 16. uro in fizična zaščita s pokrivali ter zaščitnimi oblačili.

Spomladi je treba deloma tudi zamenjati svoje kozmetične izdelke, vsaj hranilno kremo, ki je kožo pozimi ščitila pred mrazom, z lažjo kremo, ki koži dopušča dihanje. V obdobju, ki prihaja, bo koža potrebovala vedno lažje izdelke, ki vsebujejo vlažilne sestavine, zato bomo hranljive kreme, ki vsebujejo veliko maščob v obliki naravnih negovalnih olj, zamenjali z lažjimi kremami in vlažilnimi emulzijami.

Se vam je že zgodilo, da vas je osebni zdravnik napotil na specialistični pregled in ste nato ugotovili, da boste na vrsti šele čez nekaj mesecev?

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI

30.

CERTIFIKATI NARAVNE KOZMETIKE

Vsaka kozmetika, ki ima status naravna, mora imeti ustrezen certifikat, ki določa, iz kakšnih sestavin je kozmetika sestavljena in kolikšen odstotek naravnih sestavin vsebuje, da lahko pridobi ustrezen status. Izbrali smo nekaj zaupanja vrednih ustanov in lastnosti pridobljenih certifikatov:

Ecocert je francoski certifikat, ki dovoljuje dva načina izdelovanja kozmetičnih izdelkov: Naravni – vsaj 50 odstotkov sestavin mora biti pridobljenih s certificirano ekološko pridelavo. Naravni in ekološki – vsaj 95 odstotkov sestavin mora biti pridobljenih s certificirano ekološko pridelavo. Izdelki ne smejo biti preizkušeni na živalih.

BDIH je nemški certifikat za izdelke, ki vsebujejo naravne sestavine, ni pa obvezna ekološka pridelava. Dovoljuje uporabo konzervansov, ki so identični naravnim, sestavine ne smejo biti preizkušene na živalih, ovojnina pa mora biti iz sestavin, ki so biološko razgradljive.

Cosmebio in Biogarantie sta neprofitni združenji različnih podjetij in ustanov, katerih standarde potrди akreditiran organ za podeljevanje certifikatov Ecocert. Kar 95 odstotkov sestavin mora biti iz ekološke pridelave s certifikatom.

Soil Association je britansko združenje, ki podeljuje certifikat izdelkom, ki vsebujejo najmanj od 70 do 95 odstotkov sestavin iz ekološke kmetijske pridelave in največ pet odstotkov sintetičnih snovi.

Natrue je vseevropski standard, ki pozna tri

ravnih: naravna kozmetika, naravna

in ekološka kozmetika

(70 odstotkov rastlinskih

sestavlin iz ekološke

pridelave), ekološka

kozmetika (95 odstotkov

rastlinskih sestavin iz

ekološke pridelave).



NARAVNO kofifit

okusna in učinkovita zamenjava jutranje kave, ki vam bo v pomoč pri oblikovanju telesa

ZELENA KAVA VITKA POSTAVA



EDINSTVENA NARAVNA KOMBINACIJA ZELENE KAVE IN KROMA

- Pospešuje izgorevanje maščob
- Telo spodbudi, da vir energije črpa iz maščobnih zalog
- Zmanjšuje apetit
- Zavira željo po sladkem
- Pripomore k manjšemu vnosu kalorij

POMEMBNOST RAZSTRUPLJANJA



Naše telo je dnevno izpostavljeno različnim strupom, zato je prav, da mu včasih privoščimo kaj dobrega, zdravega in očiščevalnega. Ne, ne bomo govorili o očiščevalnih dietah, ampak raje o razstrupljanju, o katerem je z nami spregovorila Manica Lemut, vodja strokovnega dela v podjetju Carso, ki nas oskrbuje z enim od vodilnih proizvodov na področju razstrupljanja.

Besedilo: Petra Žigon
Foto: 123rf.com

Zakaj je razstrupljanje tako pomembno za telo, kako pogosto ga moramo izvajati in kateri letni čas je za to najprimernejši?

Sleheri dan smo izpostavljeni zunanjim strupom pa tudi notranjim strupom, ki nastajajo kot stranski učinki prebavnih in presnovnih procesov. Če je telesni imunski sistem močan in organi izločanja delujejo optimalno, telo samo zavrne te snovi. Stanje zastrupljenosti nastopi, kadar telesno izločanje ne dohaja vnašanja strupov. Razstrupljanje nevtralizira strupe in jih odstrani iz telesa, s čimer pripomore k učinkovitemu delovanju organov izločanja (koža, črevesje, ledvice, jetra in pljuča). Ta proces še nikoli ni bil tako zelo pomemben kot doslej: vsak dan se spopadamo s poplavo strupenih okoljskih sestavin, o katerih vemo, da sčasoma



oslabijo sposobnost telesa za uravnavanje ključnih bioloških procesov, nujnih za zdravje, rast in reprodukcijo. Današnji zahodnjaški življenjski slog to težavo še zapleta. Številni ljudje živimo v čedalje hujšem stresu, naša prehrana vsebuje veliko sladkorja, maščob in predelanih jedi ter premalo ključnih hranilnih snovi. Tak življenjski slog spodkopava občutljivo delovanje telesa in ovira poti razstrupljanja. Mnogi menijo, da nenadzorovanje teh procesov zlahka spodkopuje zdravje, oslabi organe in sproži celo vrsto obolenj. Zato je treba in tudi je mogoče telo razstrupiti!

Poti je seveda več, dobro pa je, da v času, ko telo razbremenjujemo strupov, tudi uživamo namesto trpimo. Zato sem mnenja, da je postopen sistem najboljša pot za uresničevanje načrta. Svoj načrt razstrupljanja razdelim na tri stopnje, ki vodijo od blagega, počasnega razstrupljanja v prvi do globljega, dolgotrajnega čiščenja

na tretji stopnji. Velja, da sta najbolj primeren čas za razstrupljanje pomlad in jesen, toda vsak trenutek, ko se odločimo narediti nekaj zase in svoje telo, je primeren.

Kateri naravni sestavine, hranila ali superživila priporočate vsem, ki se odločijo za spomladansko čiščenje telesa?

Kot sem že omenila, sem zagovornik postopnega sistema razstrupljanja, saj želim ob tem uživati. V prvi stopnji priporočam okrepitev telesa, spodbujanje prebave in izločanje hrane, na katero je telo občutljivo ali je ne prenaša. Na prvi stopnji se izplača

vztrajati vsaj štiri tedne. Mirno se lahko zadržite tudi dlje, in če se ne počutite pripravljeni za nadaljevanje, vztrajajte še nekaj časa. Nekateri znanstveniki menijo, da telo še ne proizvaja encimov, potrebnih za presnovo predelane hrane, ki vsebuje veliko kemičnih snovi in konzervansov. Zato je dobro podpreti organizem z določenimi jedmi, bogatimi z encimi (ananas, kalčki, sladkovodne mikroalge) in poskrbeti za čim naravnejšo in polnovrednejšo hrano. Priporočljivo je tudi pred obroki redno piti ingverjev čaj, med obroki pa ne piti vode, saj redči encime.

Katerim jedem pa se je dobro izogniti?

Vsekakor čaju, kavi in čokoladi, ki preprečujejo vsrkavanje vitaminov in mineralov ter povzročajo izsušenost. Opustite tudi mastne in ocvrte jedi, predelano hrano, pšenico in rž, ki sta žitarici, ki ju je dobro črtati iz prehrane, saj sta kisli. Pšenični kosmiči radi razbrazdajo črevesno sluznico. Bolje je izbrati polnozrnat riž, kvinojo, amarant, polnozrnat oves ... Izogibajte se tudi agrumom, ki veljajo za agresivna čistila, oslABLJENA jetra pa stežka razgrajajo sadne kisline, in mlečnim izdelkom, saj mleko spodbuja nastajanje sluzi v telesu, zato ovira čiščenje.

Kako pa predlagate, da se začnemo razstrupljati, kakšne nasvete nam lahko daste?

Vsak dan spijte vsaj osem kozarcev vode. Uživate veliko zelenjave, kuhane na sopari. V prvi stopnji sadje uživajte zmerno, saj je močan čistilec. Izbirajte kakovostna olja, vsak dan pa pojejte manjšo količino kakovostnih, pustih organskih beljakovin, da telo preskrbite z aminokislinami. Na prvi stopnji ste izboljšali prehrano, zato kolon ni več »bombardiran« z neustreznimi jedmi. Cilj druge stopnje je obnoviti njegovo sluznico in spodbuditi popolno delovanje.

Torej je tudi na tej stopnji pomemben vnos vode?

Večino civilizirancev muči dehidriranost, ki je druga plat problema toksičnosti organizma. Da bi telo zmanjšalo negativne učinke strupov, ki jih skladišči v medceličnem prostoru, pritegne v medcelični prostor vodo in s tem zmanjša koncentracijo strupov.

Medcelični prostor se napihne, ker je v njem preveč vode, v celicah, od koder jo črpa, pa vode primanjkuje. Prav tako se presuši tudi blato v debelem črevesju, od koder tudi organizem jemlje vodo. Nastane zaprtje. Prehranskemu načrtu, ki ste ga začeli na prvi stopnji, dodajte živila, bogata z vlakninami in uživajte obilo zelenjave. Ta vsebuje veliko

Kaj pa lahko naredimo na tretji stopnji?

Jetra in ledvice razstrupljajo škodljive sestavine v dvostopenjskem postopku in so morda v tem času izgubila ravnovesje. Cilj tretje stopnje je obnoviti pravilno delovanje jeter in ledvic z uživanjem koristnih jedi z zmanjšano izpostavljenostjo kvarnim strupom. Temeljni razstrupljevalni organ



Manica Lemut, vodja strokovnega dela v podjetju Carso, d.o.o.
Litostrojska cesta 46 A, 1000 Ljubljana
www.carso.si
info@carso.si

so jetra, ki sicer odločilno sodelujejo tudi pri prebavi in presnovi. Najpomembnejša naloga jeter pa sta razgradnja in odstranjevanje strupenih snovi. V drugi fazi, fazi odstranjevanja, se nevtralizirani toksini odstranijo iz jeter prek ledvic z urinom. Vendar »razorožitev« ni vedno popolna in iz ostankov prvotnih toksinov

ki vežejo strupe in jih nevtralizirajo, ter živila, bogata z vitamini B. Pijte sveže sokove (pektin v jabolkih spodbuja izločanje žolča in preprečuje nastajanje holesterola v jetrih), lahko pripravite tudi sok iz limon, korenčka, ingverja in jabolka. Ne pozabite na grenko zelenjavo: regrat, cikorija in radič spodbujajo delovanje žolčnika in jeter. Ta načrt je zasnovan na tradicionalni kitajski medicini, ki povsem drugače prepoznava in zdravi bolezni kot zahodna medicina. Kitajski zdravniki znajo ugotoviti čustvene in telesne neuravnoteženosti, ki opozarjajo na oslabele posameznih telesnih organov ali sistemov.

Na kaj morajo biti ljudje, ki se odločajo za razstrupljanje, najbolj pozorni?

V obdobju intenzivnega razstrupljanja organizma treba poskrbeti za vse vidike

razbremenitve organizma. Ne pozabite na zmerno telesno aktivnost in dihanje na svežem zraku, saj je treba celice preskrbeti s kisikom. Privoščite si masažo telesa, limfno drenažo in savno, ki spodbudijo optimalno delovanje limfnega sistema. Svetujem tudi vnos probiotikov za mlečnokislinsko ravnovesje v črevesju. Priporočljivo je

„ŠTEVILNI LJUDJE ŽIVIMO V ČEDALJE HUJŠEM STRESU, NAŠA PREHRANA VSEBUJE VELIKO SLADKORJA, MAŠČOB IN PREDELANIH JEDI TER PREMALO KLJUČNIH HRANILNIH SNOVI. TAK ŽIVLJENJSKI SLOG SPODKOPAVA OBČUTLJIVO DELOVANJE TELESA IN OVIRA POTI RAZSTRUPLJANJA.“

vode in je pretežno bazična. Da bi bilo telo zdravo, mora biti kemično ravnotežje bolj bazično kot kislo. Meso in predelana hrana sta kisla, priporočam zelenjavo, jejte tudi laneno seme. Jejte manj beljakovin (privoščite si jih samo trikrat na teden), bolje je, da uživajte rastlinske beljakovine: kvinojo, bučna semena, mastne ribe. Jejte tudi veliko stročnic (leča, fižol, soja), uživajte blaga odvajala (slive, fige, ohrov, peteršilj), redno uživajte sladkovodno mikroalga, saj ima razstrupljevalni učinek, uživajte tudi čebulo, česen in hren, ki so naravni antibiotiki. Cimet deluje proti bakterijam in zajedavcem, ingver pa pospešuje prebavo. Na drugi stopnji se izogibajte sadju, ker lahko zaradi visoke vsebnosti naravnega sladkorja pospešuje glivične okužbe, kot je kandida.

lahko nastanejo še bolj toksične snovi. Kako pomembna so jetra, zgovorno pove že podatek, da zdrava jetra opravijo na dan 320 tisoč milijard kemičnih reakcij.

Katera živila priporočate za tretjo stopnjo?

Prehranskemu načrtu, ki ste ga začeli na drugi stopnji, dodajte živila, bogata z rastlinskimi hranilnimi snovmi, ki vsebujejo veliko snovi, ki pripomorejo k razstrupljanju in varujejo telo: brokoli, limone, črna grozdje, česen, soja in rožmarin. Priporočamo živila kislega okusa, saj tovrstna hrana spodbuja delovanje jeter, hrano, bogato z antioksidanti (paradižnik, vodno krešo, korenček, papriko), beljakovine, ki so bistvene že na drugi stopnji, saj vsebujejo ključne aminokisline,

uživanje superhranil, kot so sladkovodne mikroalge, ki vežejo nase toksine in jih izločijo z blatom. In vsekakor se sproščajte. Tiste, ki se odločajo za razstrupljanje organizma prvič, opozarjam, da je za pravilno izvedbo nujno prebrati kakšno knjigo in se dodatno posvetovati s tistimi, ki so razstrupljanje že izvajali. Tudi posvet z zdravnikom ni odveč, da bi ugotovili, ali smo sploh pripravljeni za razstrupljanje. Če se odločimo za post, je treba telo pripraviti na obdobje posta. Torej odsvetujem sunkovite, radikalne spremembe v načinu prehrane, svetujem pa postopno izločanje določenih živil, predvsem hrane, ki je živalskega izvora.

VODA, MILO IN DEZODORANTI



V toplejših dneh se več potimo, zato je uporaba dezodoranta nujna. Preprečevanje potenja ne bi bilo zdravo. Tisto, kar je smiselno preprečiti, je smrad zaradi potenja in danes je na voljo na stotine pripravkov za to. Najbolj priporočljiva sta voda in milo. Že desetletja pa so vse bolj v uporabi razni dezodoranti in antiperspiranti. Dezodoranti delujejo tako, da »zamaskirajo« vonj po potu, zmanjšujejo ga oziroma ga preprečujejo. To pomeni, da potenja ne preprečujejo. Antiperspiranti pa s pomočjo kemičnih snovi preprečujejo delovanje žlez znojnic, da izločajo manj potu. Dezodoranti se torej ne vmešavajo v naravne procese našega telesa, tako kot se antiperspiranti. Zanimivo je, da mehanizem delovanja antiperspirantov sploh ni v celoti pojasnjen. V vseh antiperspirantih so aluminijeve spojine, za katere velja, da so nevrotoksične. To dokazujejo številne raziskave, ki so jih strokovnjaki delali konec prejšnjega stoletja in zadnjih deset let. Med drugim so ugotovili, da so imeli bolniki z Alzheimerjevo boleznijo v sebi veliko aluminija. Aluminij torej povečuje nevarnost za nastanek Alzheimerjeve bolezni. Svetovno združenje za boj proti Alzheimerjevi bolezni priporoča pazljivost pri nekaterih »faktorjih iz okolja«, kamor v prvi vrsti sodi tudi aluminij. Aluminijeve spojine so nevarne tudi za nastanek nekaterih drugih bolezni, posebno za raka na dojki.

“**MOŠKI SE ZAČNO POTITI PREJ KOT ŽENSKA IN SE TUDI SREDI VADBE SPOTIJO DVAKRAT BOLJ.**”

Naravni kristal kot najboljši dezodorant

Medtem ko antiperspiranti večinoma vsebujejo nekatere aluminijeve spojine, jih dezodoranti ne. Že nekaj časa pa je znano, da sodi med najbolj priporočljive, zdravju prijazne dezodorante naravni kamen kristal. Sestavljen je iz mineralnih soli, ki tvorijo tanko plast na površini kože. Večina dezodorantov samo zamaskira vonj po potu, kristal pa smrad prepreči tako, da ustvari tanko plast, na kateri se bakterije ne morejo razmnoževati. Dezodoranti iz kristala ne povzročajo alergij (oziroma jih povzročajo zelo redko), niso lepljivi in ne puščajo madežev na oblačilih, predvsem pa ne vsebujejo škodljivih aluminijevih spojin.

DEODORANTI IZ NARAVNIH MINERALNIH SOLI

Z esencami eteričnih olj ali nevtralnimi vonjem

- ✓ brez aluminijevega klorohidrata
- ✓ brez parabenov
- ✓ brez alkohola
- ✓ hipoalergeni
- ✓ ne puščajo mastnih madežev in belih lis

Deodoranti so na voljo v obliki kristala, rolna, razpršila ali potovalnih robčkov.



CRYSTAL essence

Kamilica z zelenim čajem



Nevtral



NOVO: Ob nakupu ROLONA z vonjem kamilice ali nevtral – deo robčki GRATIS. Na voljo na boljše založenih prodajnih mestih.

NARAVNA SUPERHRANA

Kot posledica onesnaženega okolja, uporabe pesticidov v naravi in tudi dodatkov v hrani se v naših notranjih organih kopičijo številni strupi. Zato je treba telesu nameniti čas za razstrupljanje in čiščenje, da bodo notranji organi z novimi močmi nemoteno opravljali številne naloge. Narava nam ponuja dragocen dar, ki na Zemlji obstaja že 3,5 milijarde let, Japonci pa ga poznajo in uporabljajo že vrsto let.

Besedilo: E. J.

Chlorella vulgaris je enocelična sladkovodna alga, ki ima izjemno visoke hranilne vrednosti. Ta stoođstotno zelena alga je tako imenovano superživilo, saj vsebuje vse za življenje potrebne sestavine, njena posebnost pa je, da je za človeški organizem lažje prebavljiva od drugih zelenih alg.

RAZSTRUPITE SVOJE TELO NA NARAVEN NAČIN

Zelena alga Chlorella vulgaris je eden od najučinkovitejših naravnih čistilcev. Telesu nudi esencialne kisline, naravni klorofil, vitamine in minerale ter prav posebno sestavino, ki je ne najdemo nikjer drugje. To je njen rastni faktor, ki omogoča hitro rast in reprodukcijo celic. Zelo pomemben pa je tudi klorofil, ki nevtralizira toksine iz okolja in pomaga pri razstrupljanju telesa. Z njegovo pomočjo dobijo celice človeškega organizma dovolj kisika, pomembno vlogo pa ima tudi pri odstranjevanju težkih kovin in drugih škodljivih substanc iz črevesja.



ALGOAKTIV – PREVERJENO VISOKA KAKOVOST

Chlorella vulgaris iz izdelka Algoaktiv pridobivajo v naravnem parku na otoku Ishigaki v bazenih s čisto vodo, ki priteče z gorovja na koralnem grebenu in vsebuje zelo veliko mineralov.

Zelo pomembno je, da ima gojišče optimalne razmere: čisto vodo, svež zrak in obilo sonca. Le tako vzgojene alge niso onesnažene s toksini iz okolja, zato je njihova korist za človekovo zdravje izjemna. Pomemben je tudi način predelave v tablete, pri katerem ne uporabljajo kemičnih sredstev. S posebnim postopkom mehanično strejo sicer težko prebavljivo celično steno alge, ki jo nato posušijo in stisnejo v tablete. S takim načinom je skrbno gojena alga v izdelku Algoaktiv kar 82-odstotno prebavljiva, pri čemer organizem izkoristi vse dragocene sestavine. Prednost alge v Algoaktivu je tudi tanjša celična stena, zaradi katere se Algoaktiv odlično absorbira v organizem. Analize dokazujejo, da vsebuje Algoaktiv kar 27-krat več klorofila kot špinaca in 59-krat več kot zelje.

ALGOAKTIV DOKAZANO DELUJE

Z znanstvenimi študijami je bilo dokazano, da Algoaktiv spodbuja delovanje imunskega sistema, zagotavlja več energije, boljše prebavo, delovanje jeter, razstruplja telo ter ponuja podporo bolnikom, ki se zdravijo zaradi raka. Prav tako zmanjša škodljive učinke kajenja in pitja alkoholnih pijač, pomaga pri slabokrvnosti ter varuje srce in ožilje. Pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja je Algoaktiv koristno prehransko dopolnilo, saj zdrava in učinkovita hrana zagotavlja večino snovi, ki jih vegetarijanci z drugo hrano ne morejo pridobiti. Namenjen pa je tudi vsem, ki so fizično obremenjeni in jim primanjkuje energije, saj izboljšuje splošno počutje.

CHLORELLA VULGARIS JE V PRIMERJAVI Z ZELENJAVO VELIKO BOGATEJŠA S HRANILNIMI SNOVMI:

Zelenjava	Klorofil	Beta karoten	Lutein
Korenje	–	17 mg	0,3 mg
Špinaca	130 mg	14 mg	10 mg
Zelje	60 mg	0,08 mg	0,3 mg
Chlorella	3.000 mg	80 mg	150 mg

OHRANITE ORGANIZEM V RAVNOTEŽJU

algoaktiv+
naravna zelena alga
Chlorella vulgaris

Z DOKAZANO ODLIČNO ABSORPCIJO

- Z visoko vsebnostjo prehranske vlaknine in beljakovin
- Vir vitamina A, folne kisline in železa
- Tanjša celična stena alge omogoča optimalen prehod hranilnih snovi v organizem
- Preverjena visoka kakovost

Zdravi z naravo

*Zberite 5 odrezkov iz škatlice Algoaktiv+ in jih pošljite na Medex d.o.o., Linhartova cesta 49 A, 1000 Ljubljana. Prejeli boste Algoaktiv+ GRATIS.

5+1 GRATIS

medex
od 1954

zdravenovice

INTIMNA NEGA



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus

Učinkovito odpravi
glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandide.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



Novo!



LiquiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijska vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje.
- Obnavlja vaginalno sluznico.



ActiGel

FemiWash

Pena za vsakdanjo
intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si

Kličite/pišite za brezplačne vzorce

gordo.doo@triera.net

041/43 55 56

Brez recepta v lekarnah, specializiranih
prodajalnih in preko spletnih lekarn

(www.lekarnar.com)

Uvoznik: GORDO d.o.o.

Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

VSAKODNEVNA RUTINA

Intimni deli človeškega telesa
so občutljivi, zato zahtevajo
posebno in prilagojeno nego.

Besedilo: E. J.
Foto: 123rf.com

Intimna nega je pomembna posebno pri ženskah. Intimni predeli se pred infekcijami namreč ščitijo z nizko vrednostjo pH vaginalne flore. Nizek pH zavira razvoj škodljivih bakterij in glivic, saj te v kislem okolju težko preživijo. Toda če se ravnovesje naravne zaščite poruši, lahko pride do draženja in okužb. Na spremembo pH vaginalne flore vpliva več dejavnikov. Ravnovesje se lahko poruši pri zdravljenju z antibiotiki ali antimikotiki, hormonskih spremembah med menstruacijo, nosečnostjo ali meno, pri sladkorni bolezni, jemanju oralne hormonske kontracepcije, oslABLjenem imunskem sistemu ali pretirani

higieni intimnih predelov z neprimernimi izdelki za umivanje. Ključna sprožilna dejavnika za neravnovesje vaginalne flore sta tudi stres in ne dovolj zračno perilo. Sluznica lahko zaradi tega postane dozretnejša za škodljive zunanje vplive in lahko se razmnožijo mikroorganizmi, ki povzročajo vnetje. Ženske to opazijo kot izcedek, ki ga prej ni bilo ali pa se je spremenil. Zato velja upoštevati naslednja priporočila: vrednost pH v sredstvu za intimno nego naj bo med 3,5 in 4,5. Umivanje naj ne bo pre pogosto, zadošča enkrat na dan, spodnje perilo pa naj bo iz naravnih vlaken, mehko, vpojno in udobno.

“ VREDNOST PH V SREDSTVU ZA INTIMNO NEGO NAJ BO MED 3,5 IN 4,5. ”

POZORNO PREGLEJTE
SESTAVO HIGIENSKIH
PRIPOMOČKOV, KI JIH
UPORABLJATE.



INTIMNA HIGIENA

Negi telesa in obraza običajno namenimo veliko časa in premisla ter izjemno pozorno izbiramo kreme in losione. Kaj pa intimna nega? Vzdrževanje primerne intimne higiene je nadvse pomembno in nujno za zdravje. Naj vam posrežemo z osnovnimi pravili.

Pravilo # 1:

Intimne predele umivajte z vodo
ali sredstvi za intimno nego

Pravilo # 2:

Higienske vložke ali tampone
menjajte dovolj pogosto

Pravilo # 3:

Izberite ustrezno
spodnje perilo

Imate pogosta vnetja, srbečico?

Linija visokokakovostnih higienskih pripomočkov Jasmin je narejena s poslušom do ženskega telesa in spoštovanjem do narave. Bodite izbirčne in izberite zdravo. Pozorno preglejte sestavo higienskih pripomočkov, ki jih uporabljate. Izberite kvaliteto Jasmin, ki nosi kar dva svetovna patenta.

www.tosama.si



OGLEDALO NAŠEGA ZDRAVJA



Težave z očmi so dokaj pogoste. Otekle veke, podočnjaki, utrujenost, razdraženost in suhost očesne sluznice imajo različne vzroke. Lahko gre za prepah, bivanje v zaprtih in neprezračeni prostorih, neprespanost, premočno napenjanje oči zaradi branja ali gledanja v televizijski oziroma računalniški zaslon. V lekarnah so na voljo različne kapljice za odpravo ali vsaj ublažitev težav, predvsem suhih oči, lahko pa si pomagata tudi sami. Najbolj znan in klasičen je kamilični poparek, z katerim navlažite čisto bombažno tkanino in si naredite obkladek, ali pa si kar s poparkom večkrat na dan izmijete oči. Poparek pripravite tako, da čajno žličko posušenih kamiličnih cvetov prelijete s četrto litra vrele vode, pokrijete in pustite stati deset minut, nato temeljito precedite in uporabite. Zmešate lahko tudi četrto litra mleka in dve žlici rožne vode ter z mešanico prepojite obkladke. Objokane oči hitro pomiri poparek iz cvetov lipice, utrujene pa poparek iz listov rdeče vrtnice in žličke timijana.

Naredite delovni prostor prijazen očem

- Zdravje vaših oči je v veliki meri odvisno od okolja, v katerem delate. Če je vaš delovni prostor pisarna, se potrudite in si pisarno naredite očem prijazno:
- Delovni prostor naj bo dobro osvetljen.
- Delovne pripomočke razvrstite tako, da boste glavo ali telo kar najmanj obračali v stran (če napenjate tilnične mišice, se poslabša dotok krvi v oči).
- Postavite ekran pravokotno na okno, svetloba naj pada nanj z leve strani. Slika ne sme imeti motečih odbleskov.
- Ekran naravnajte tako, da bo slika kontrastna in da ne bo migljala.
- Ekran naj bo od oči oddaljen vsaj pol metra, njegov zgornji rob pa naj bo v višini oči.

“ ZDRAVJE VAŠIH OČI JE V VELIKI MERI ODVISNO OD OKOLJA, V KATEREM DELATE. ČE JE VAŠ DELOVNI PROSTOR PISARNA, SE POTRUDITE IN SI PISARNO NAREDITE OČEM PRIJAZNO. ”

Monitor, televizijski ekran, centralna kurjava, klimatske naprave, smog in prah – vse to morajo prenašati naše oči. Za oči pravijo, da so ogledalo duše, pa tudi ogledalo našega zdravja, zato jih ne utrujajmo preveč. Ker namesto očal raje nosimo leče in vse dneve gledamo v monitor, so različne težave z očmi vedno pogostejši pojav.

Besedilo: E. J.
Foto: 123rf.com



Poskrbite za zdravje oči

Da so oči edinstveno ogledalo našega zdravja, menijo tudi številni okulist. Gre namreč za edino stvar v telesu, kjer je brez operacije možen vpogled v vene, arterije in živčevje. Bodite pozorni na naslednje simptome in poskrbite za zdravje svojih oči ter posledično svojega telesa:

- **Rdeče in srbeče oči:** Veliko dejavnikov lahko vpliva na razdražene oči, a kadar je srbečica povezana s kihanjem, kašljanjem, vnetjem sinusov ali zamašenim nosom, po navadi sumimo alergijo.
- **Pekoče oči in zamegljen vid ob uporabi računalnika:** Lahko, da trpite za sindromom računalniškega vida. Ta ponazarja posledico pomanjkanja kontrasta na računalniškem zaslonu in dodatnega naprežanja pri osredotočanju na svetlobne pike. V srednjih letih so oči vse manj sposobne ustvariti solze, zaradi česar se pojavijo razdražene oči, ki jih spremlja zamegljenost in nelagodje. V zraku je namreč veliko sprožilcev alergij, kot so cvetni prah, prah ali živalski prhljaj. Lahko pa gre za sindrom suhega očesa, kar učinkovito rešujemo z umetnimi solzami, ki jih lahko kupite v lekarni.



Vaje za sprostitvev oči

Če imate po delovnem dnevu oči utrujene, lahko to pripelje do slabšega vida in drugih težav, zato si vzemite čas za naslednje vaje, ki jih lahko izvajate kadar koli za svojo delovno mizo. Poleg tega, da se boste sprostili, boste tudi pravilno sprostili očesne mišice.

- **Masaža:** Nežno masirajte sence približno dva prsta daleč od obrvi. Oči naj bodo pri tem zaprte. S krožnimi gibi masirajte približno pol minute.
- **Kroženje:** Zaprite oči, nagnite glavo v stran in z glavo krožite v velikem loku čez desno ramo nazaj in prek leve rame naprej. Vajo ponovite petkrat v desno in nato spremenite smer ter zaokrožite še petkrat v levo.
- **Stiskanje nosu:** S palcem in kazalcem ene roke pol minute masirajte obe strani nosnega korena.
- **Osmica:** Z očmi sedemkrat sledite zamišljenim obrisom ležeče in stoječe osmice. Zatem z očmi obkrožite namišljeni krog, in sicer petkrat v desno in petkrat v levo.

- **Vaja s svinčnikom:** Pred obrazom podprite svinčnik in izostrite sliko najprej z enim očesom, pomežiknite, nato jo izostrite še z drugim očesom. Vajo ponavljajte vsak dan, kadar imate čas. Vadite lahko tudi z dvema svinčnikoma. Prvega podprite 15 centimetrov stran od nosu, drugega pa v iztegnjeni roki, v ravni črti za prvim. Izostrite pogled na prvem, pomežiknite in ga nato izostrite še na drugem. Vajo ponovite najmanj desetkrat.
- **Dihanje:** Vsakdanje težave z očmi lahko omilite povsem brez napora, s pravilnim dihanjem. Kadar začutite pritisk v očeh, ležite na hrbet, poskrbite za primerno dvignjeno vzglavje in zamižite. Dihanje preusmerite iz nezavednega v zavestno vdihovanje in izdihovanje zraka s trebušno prepono. Zaprite oči, globoko vdihnite in zelo počasi dolgo izdihujte ves zrak iz telesa. To ponavljajte približno 20 minut.

DOLGOELASTIČNI
KOMPRESIJSKI
POVOJ

vivavene



DIMENZIJE:
10 CM X 10 CM

DOLGOELASTIČNI KOMPRESIJSKI
POVOJ SMO V TOSAMI RAZVILI
ZA IZVAJANJE VSAKODNEVNE
KOMPRESIJSKE TERAPIJE PRI
RAZLIČNIH OBOLJENJIH:

PRI VNETJIH IN SKLEROZACIJI
KRČNIH ŽIL

PRI GOLENJI RAZJEDI IN EDEMU
SPODNJIH OKONČIN

PRI KRONIČNEM VENSKEM
POPUŠČANJU PO
OPERACIJI KRČNIH ŽIL.

TOSAMA

Z DODATKOM GARCINIE IN KATEHINA

Najnovejše raziskave bodo razveselile prave ljubitelje kave širom sveta. Strokovnjaki pravijo, da pitje nekaj skodelic kave na dan ni le varno, ampak vam pomaga tudi izgubljati telesno težo.

Kako je to mogoče? Kofein razgrajuje maščobe v telesu in sprošča maščobne kisline, ki nato takoj izgorejo. V bistvu je pretvarjanje maščob v energijo 30% učinkoviteje, če zaužijemo odmerek kofeina pred telesno aktivnostjo. To pomeni, da vam bo pitje kave pomagalo pri izgubi teže, če po tem načrtujete vadbo. Medtem ko maščoba izgoreva, glikogen, glukoza in aminokislina (krvni sladkor) ostanejo neizkoriščeni, tako da nivo sladkorja v krvi ostaja povišan za daljše časovno obdobje. Kot je splošno znano, nizek krvni sladkor povzroča lakoto, medtem ko visoki nivo glukoze ščiti pred njo. To pojasnjuje, zakaj je kava priljubljena med študenti in ljudmi, ki imajo dolge delovnike in potrebujejo ohranjanje svoje možganske aktivnosti v

največji možni meri. Kava jim pomaga v tem primeru glede na dejstvo, da spodbuja koncentracijo in razmišljanje. Raziskave tudi kažejo, da kofein povečuje atletske sposobnosti in rezultate z zmanjšanjem zaznavanja bolečine med vadbo. Poleg vsega kofein izboljša duševno zmogljivost in zmanjša utrujenost in izčrpanost. Že v šestdesetih letih prejšnjega stoletja so znanstveniki ugotovili, da hidrocitronska kislina (HCA) upočasnjuje sintezo masti in holesterola, in zmanjšuje nivo holesterola in triglicerida v krvi. Plod Garcinije z dodatkom blagega ekstrakta prvovrstne Brazilske Arabica kave, tehnološko prilagojene funkciji hujšanja, omogoča nastajanje glikogena, s tem pa zmanjšano kopičenje maščob. Na ta način prihaja do

povečane stimulacije glikoreceptorjev v jetrih, s tem pa do povečanja serotonina v možganih, kar ustvarja zelo važen občutek sitosti in dobrega razpoloženja! Garcinia Cambogia je rastlina indijskega porekla, s številnimi zdravilnimi učinki na človeški organizem. S sušenjem dobimo ekstrakt bogat s hidrocitronsko kislino (HCA), kar deluje na zmanjšanje apetita in povečuje izgorevanje kalorij ti. termogenezo. Katehin (Catehin) - raziskovanja so pokazala, da Katehin ne samo, da pomaga pri zgorevanju kalorij in zniževanju LDL holesterola, temveč tudi zmanjšuje maščob v organizmu. Katehin pospešuje delovanje metabolizma, in pomaga pri zmanjševanju telesne teže.

Rembraco Slim
z Garcinijo in Katehinom
+ ekstrakt kave

Rembraco Slim
je edinstvena kava na tržišču, ki s svojo revolucionarno 3 smerno delujočo formulo odlično vpliva na Vaše razpoloženje!

Je prva kava obogatena z izvlečkom Garcinije in Katehina, s katero tako uživamo in hkrati uravnavamo telesno težo. Nova, popolnoma edinstvena formula, združena v kavi prefinjenega okusa, ki deluje na tri načine:

- Zmanjšuje potrebo po hrani
- Pospešuje in uravnava metabolizem
- Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza

Doživite takojšen občutek sitosti - naročite si brezplačni vzorec!

Več na www.rembracoslim.si ali pokličite 0590 777 99

KORENČKOV SOK ZA ZDRAVJE

Nezdravo prehranjevanje, bogato z maščobami, sladkorji, poleg tega pa še sedeč in neaktiven način življenja so dejavniki, ki vodijo v previsok indeks telesne mase in debelost. Posledično so tako srčno-žilne bolezni eden od problemov sodobne družbe. V študiji so proučevali vpliv sveže stisnjene korenčkovega soka in njegovo antioksidativno delovanje ter s tem vpliv na srčno-žilne bolezni.



Besedilo: Saša Rot, univ. dipl. ing. živ. tehnol., spletni portal Zdrava prehrana inštituta za nutricionistiko
Foto: 123rf.com, osebni arhiv



Sestava korenja

V korenju se skriva pravo bogastvo vitaminov in mineralov. V njem najdemo natrij, kalij, kalcij, magnezij, selen, železo, fosfor, žveplo, silicij, vitamine A (betakaroten), B, C, D, E, G in K ter folno kislino. Poleg vitamina C imajo v korenju antioksidativni učinek še betakaroteni in antocianini, ki so naravna barvila v korenju.

Raziskava o učinku pitja svežega korenčkovega soka in vplivu na srčno-žilne bolezni

Študija vpliva pitja svežega korenčkovega soka na zmanjšanje možnosti za nastanek srčno-žilnih bolezni je bila narejena na testirani skupini ljudi, ki je tri mesece vsak dan uživala 480 mililitrov sveže iztisnjene korenčkovega soka. Testirana skupina ljudi ni spreminjala svojih prehranjevalnih navad. Primerjali so vzorce krvi, odvzete pred uživanjem soka, in vzorce krvi, analizirane po uživanju korenčkovega soka. V vzorcih so ocenjevali različne rizične faktorje v krvi, ki bi lahko kazali na večje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Poleg tega pa so spremljali tudi spremembe v deležu telesne maščobe, indeksu telesne mase (ITM), krvnem tlaku, holesterolu, oksidativnem stresu in peroksidaciji maščob.

Rizični dejavniki in večje tveganje za srčno-žilne bolezni

Raziskave so pokazale, da imajo ljudje s povišanim indeksom telesne mase (ITM), ki kaže na prekomerno telesno maso glede na višino, več težav s povišanim skupnim holesterolom, porušenim in neustreznim razmerjem med slabim (LDL) in dobrim (HDL) holesterolom (v korist slabega) in so posledično bolj podvrženi srčno-žilnim boleznim kot ljudje s primernim ITM. Za populacijo ljudi, staro med 18 in 85 let (izvzeti so ljudje s povečanim deležem mišične mase in športniki) je optimalen ITM med 23 in 25. Primarni dejavnik, ki kaže na večjo možnost za nastanek srčno-žilnih bolezni, je tudi povišan krvni tlak.

Rezultati študije

Trimesečno pitje korenčkovega soka je pri testiranih osebah povzročilo znižanje sistoličnega tlaka (tlak, ko srce požene kri po žili) približno za pet odstotkov. Na diastolični tlak (tlak, ko srce počiva in nastane tišina) pa uživanje korenčkovega soka ni imelo vpliva. Prav tako se je pri testiranih osebah drastično povečal antioksidativni status telesa in znižalo sproščanje malondialdehida, enega od škodljivih produktov peroksidacije maščob, ki kaže na oksidativni stres organizma. Uživanje korenčkovega soka ni imelo vpliva na znižanje holesterola, trigliceridov v krvi, deleža telesne maščobe in indeksa telesne mase (ITM). Zaključek študije je torej pokazal, da uživanje korenčkovega soka vpliva na povečanje antioksidativnega statusa organizma in zniževanje škodljive peroksidacije maščob, neodvisno od drugih rizičnih faktorjev v krvi, ki bi lahko privedli do srčno-žilnih bolezni.

Dejavniki, kot so povišan holesterol, trigliceridi v krvi, previsok indeks telesne mase in povišan delež telesne maščobe, so bolj odvisni od prehranjevalnih navad posameznika kot pa od oksidativnega stresa.

Antioksidativno delovanje korenčkovega soka in zmanjšanje peroksidacije maščob

Betakaroteni (β-karoteni) in alfa-karoteni (α-karoteni), ki so naravno prisotna barvila v korenju, so se izkazala kot odlični viri antioksidantov in so vplivala na zmanjšanje peroksidacije maščob. Prav tako so druga mikrohranila v korenju, kot so vlaknine, vitamin C in kalij, vplivala na znižanje sistoličnega tlaka, ki je eden od primarnih rizičnih dejavnikov za nastanek srčno-žilnih bolezni. Znano je, da so ljudje v predelih sveta, kjer uživajo pretežno sredozemsko hrano, bogato z zelenjavo, manj podvrženi srčno-žilnim boleznim kot ljudje s tipično zahodnjaško prehrano, bogato z nasičenimi maščobami in enostavnimi sladkorji.

Vir: Potter A. S., Foroudi S., Stamatikos A., Patil B. S., Deyhim F. 2011. Drinking carrot juice increases total antioxidant status and decreases lipid peroxidation in adults. Nutrition Journal, 10:96

DEJAVNIKI, KOT SO POVIŠAN HOLESTEROL, TRIGLICERIDI V KRV, PREVISOK INDEKS TELESNE MASE IN POVIŠAN DELEŽ TELESNE MAŠČOBE, SO BOLJ ODVISNI OD PREHRANJEVALNIH NAVAD POSAMEZNIKA KOT PA OD OKSIDATIVNEGA STRESA.

Te zanima kateri je najbolj zdrav sadež na svetu?

www.nutris.org
Spletni portal Zdrava prehrana



POMEN PRAVOČASNEGA ODKRIVANJA OSTEOPOROZE

Osteoporozo je v zadnjih letih dobila veliko moč. Ne le kot obolenje, ki prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega, ampak kot tista bolezen, ki je farmacevtske družbe spodbudila k iskanju pravega, učinkovitega zdravila. Na nedavni okrogli mizi z naslovom Kako se zaščititi pred zlomi? so o osteoporozni, tistem ubijalcu, ki močno načinja kakovost življenja, spregovorili priznani slovenski strokovnjaki – endokrinologa prof. dr. Janez Preželj in doc. dr. Tomaž Kocjan ter predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore, dr. med.

Besedilo: Manca Ravnikar Romih
Foto: Tomi Hozjan, 123rf.com



Nedavno je v Ljubljani potekala okrogla miza o osteoporozni, na kateri so priznana slovenska endokrinologa prof. dr. Preželj in doc. dr. Kocjan ter predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dr. med. Hlade Zoretova predstavili novosti na področju osteoporoznega zdravljenja, nove, prihajajoče smernice ter pomen čim prejšnjega odkrivanja bolezni in zdravega načina življenja.

Zdrava prehrana z veliko vitamina D in redno gibanje

Strokovnjaki ocenjujejo, da pride v Evropi vsakih 30 sekund do zloma zaradi krhkosti kosti. »Za zdrave, močne kosti je pomembno uživanje zdrave, uravnotežene prehrane z veliko vitamina D in kalcija ter redna telovadba,« je poudarila dr. Duša Hlade Zore. »Verjamem v koristnost gibanja in pravilne prehrane, verjamem v vitamin D, a osteoporozo samo s pravilno prehrano in telovadbo ne moremo preprečiti, lahko jo le premaknemo v kasnejše življenjsko obdobje.«

Osteoporozo, opredeljena kot stanje zmanjšane mineralne kostne gostote, običajno poteka brez kliničnih znakov in je lahko povsem nena bolezen. Gre za kronično obolenje, ki se ga ugotovi šele ob prvem zlomu. »Zato je zelo pomembna preventiva in pravočasen pregled pri zdravniku,« je poudaril prof. dr. Janez Preželj ter dodal, da so Slovenke glede osteoporozne med najbolj ozaveščenimi v Evropi. »Ženske so sprejele merjenje kostne gostote kot del rednih pregledov, zavedajo se pomena zdrave prehrane. Še posebno mlajše, aktivne ženske se zavedajo težav in pogosteje prihajajo na preglede merjenja mineralne kostne gostote, tako da je ta subpopulacija relativno dobro presejana. Manj pogosto se za preglede odločajo

starejši ljudje, ki bi bili za to še bolj primerni,« je dejal Preželj. »A mnogi si tovrstnih preiskav ne morejo privoščiti, zato smo si že v preteklosti skupaj z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije prizadevali, da bi zavarovalnice pokrile merjenja kostne gostote za bolj tvegane skupine ljudi od določene starosti dalje. A zaenkrat glede tega še ni dogovora.«

Prof. dr. Preželj je ob tem še opozoril, da je ob odsotnosti določenih

Prejmejo ga namreč s podkožno injekcijo dvakrat letno, kar predstavlja bistveno spremembo v primerjavi z bisfosfonati, ki jih je treba jemati dnevno ali mesečno.« Po Kocjanovih ocenah imajo trenutno v Sloveniji biološka zdravila za zdravljenje osteoporozne od sedem- do osem odstotni tržni delež.

Slabost bisfosfonatov je nizka stopnja resorpcije v telesu. Le en

STROKOVNJAKI OCENJUJEJO, DA PRIDE V EVROPI VSAKIH 30 SEKUND DO ZLOMA ZARADI KRHKOSTI KOSTI.

dejavnikov tveganja čas za prvo merjenje kostne gostote ob vstopu v menopavzo, da dobijo ženske izhodno vrednost, kolikšna je njihova kostna gostota. Merjenje se nato ponovi čez nekaj let in tako se dobi ocena, kako hitro vrednost kostne gostote pada, ne le trenutno zatečeno stanje. Tudi on je poudaril, da zdravilsko zdravljenje brez zdravega življenjskega sloga in opustitve negativnih razvad, kot sta kajenje in premalo gibanja, ne more prinesiti uspeha.

Nad krhke kosti z biološkimi zdravili

Osteoporozo so dolgo obravnavali kot neizbežno posledico staranja in ji zato niso pripisovali posebnega pomena. Odkar vemo, da zlomi zaradi osteoporozne negativno vplivajo na umrljivost in obolevnost milijonov bolnikov po vsem svetu, pa se je odnos do te bolezni spremenil. V zadnjih letih smo tako pričali velikemu napredku v zdravljenju osteoporozne. Velik korak naprej na področju zdravljenja osteoporozne predstavljajo biološka zdravila, ki prinašajo velik preobrat in celo novo upanje.

Od maja 2011 je tudi na slovenskem trgu na voljo prvo biološko zdravilo za zdravljenje osteoporozne, ki ga bolniki dobijo s podkožno injekcijo, in sicer le dvakrat letno. To zelo olajša zdravljenje, saj je, kot pri vseh kroničnih boleznih, redno jemanje zdravil ključnega pomena za uspeh. Le tako je namreč zagotovljena enakomerna raven zdravila v krvi. Biološko zdravilo lahko predpisujejo splošni, družinski zdravniki. Doc. dr. Tomaž Kocjan je predstavil izsledke dosedanjega jemanja biološkega zdravila v Sloveniji ter izkušnje bolnic z osteoporozo z njim: »Bolnice, s katerimi se srečujem, so zelo dobro obveščene o novem zdravilu, pogosto celo same predlagajo, da bi ga jemale, saj je jemanje izjemno preprosto.

odstotek tablete, ki jo zaužije bolnik, se namreč v telesu dejansko absorbira. Tudi način jemanja teh zdravil je zahteven – treba jih je jemati v pokončnem položaju, z veliko vode in na tešče – pa tudi kar nekaj stranskih učinkov imajo, predvsem na požiralnik in zgornja prebavila.

Novi smernice na področju zdravljenja osteoporozne

»V letošnjem letu bodo predstavljene nove smernice na področju zdravljenja osteoporozne, ki bodo v obravnavo osteoporozne vnesle pravo revolucijo,« je prepričan dr. Kocjan. Trenutno je glavna metoda za postavljanje diagnoze osteoporozne merjenje z napravo DXA, ki meri mineralno kostno gostoto. Ta je pomemben dejavnik, a nikakor ne edini. Z novim orodjem FRAX, ki bo upoštevalo tudi druge dejavnike, kot so starost, družinska anamneza posameznika in telesna teža, pa bo mogoče izračunati verjetnost za zlom zaradi osteoporozne posameznika v naslednjih desetih letih. »Nove smernice bodo omogočile zdravljenje osteoporozne tudi brez meritev DXA. Če bo tveganje po FRAX-u visoko, se bo zdravnik že lahko odločil za zdravljenje in meritve DXA naredil le za spremljanje bolezni,« je razložil dr. Kocjan.

Rast tržnega deleža bioloških zdravil

Leta 2008 so imeli bisfosfonati na področju zdravljenja osteoporozne 70-odstotni tržni delež. Desetletne svetovne projekcije strokovnjakov pa kažejo, da naj bi se do leta 2018 ta delež zmanjšal na 30 odstotkov, in sicer na račun drugih zdravil za zdravljenje osteoporozne s prijaznejšimi načini jemanja in bolj sofisticiranimi načini delovanja.

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +386 2 462 20 52

Oskrbuje lekarnne, bolnišnice, zdravstvene domove
in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili,
zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki





POMLADNI TEKAŠKI UTRIP

V današnjem času smo bolj ali manj podrejeni vsakdanjemu delovnemu utripu, ki nam dopušča vse manj sprostitvenih trenutkov. Pravzaprav so ti že pravo razkošje, ki pa ga moramo ujeti v naš vsakdan.

Besedilo: Anica Živko, tekaška trenerka
Foto: PP Ptuj

Pomlad je čas, ko tekači začutijo mravljince v nogah, in tudi zelo toge zapečkarje obuje v tekaške copate ter jih privabi v naravo, na tekaške poti. Vendar po zaspani zimi ne smemo pretiravati, kajti to je vse prej kot uspešen začetek tekaške sezone.

Ogromno je že napisanega in povedanega o teku in nič ni narobe, če vsakodnevno prebiramo članke, priporočila in nasvete. Najpomembneje je, da jih upoštevamo in smo aktivni po svojih zmoglostih.

Narava nas opominja in preseneča na vsakem koraku. V zadnjem obdobju doživljamo velike temperaturne in vremenske spremembe, na katere se organizem počasi privaja, pogoji za tekače so drugačni in nanje delujejo obremenilno, lahko celo nevarno.

“NAJBOLJE JE, DA TEČEMO ZGODAJ ZJUTRAJ ALI V ZGODNJIH VEČERNIH URAH.”

V zimskem času smo si telesno temperaturo lahko uravnavali tudi s pomočjo oblačil, zdaj, v obdobju višjih zunanjih temperatur in v kombinaciji z veliko vsebnostjo vlage v zraku, nam lahko neprimerno izbrana oblačila, ki ne dihajo, povzročijo veliko težav in sproščujoči tek je lahko obremenjujoč. Zato moramo za tek skrbno izbrati lahka in zračna oblačila. Tudi čas je pomemben. Najbolje je, da tečemo zgodaj zjutraj ali v zgodnjih večernih urah. Pri teku ne smemo pretiravati, poskrbeti moramo za zadostno količino tekočine in elektrolitov.

Znojenje med naporom povzroči močnejše ohlajevanje telesa. Če je prisotna visoka vlaga, ta znojenje omejuje in tako se poveča nevarnost pregrevanja telesa. Pri vadbi smo zato manj uspešni in imamo povišan srčni utrip. Na ohlajevanje organizma med aktivnostjo poleg znojenja vplivajo temperatura zunanjega okolja, vsebnost vlage v zraku, stanje treniranosti, hidratacija, moč vetra, oblačila in prepustnost kože.

Zanimivo in precej poučno osebno izkušnjo sem pred leti doživela na polmaratonu v Radencih. Na tek sem bila dobro pripravljena. Start je bil v zgodnjih popoldanskih urah, temperatura zraka se je bližala 30 stopinjam Celzija, pihal je rahel veter. Žgoče sonce je narekovalo pogoje teka. Že dopoldan sem si kožo, do tedaj nevajeno sonca, temeljito zaščitila s kremo, pred startom pa sloj



zaščite obnovila in še dodatno zaprla kožne pore. Na vnos zadostne količine tekočine sem ob vsesplošnem adrenalinu pred startom pozabila, tako sem bila že na začetku teka rahlo dehidrirana. Težave so se začele kmalu po startu: visok srčni utrip, ki sem ga čutila vse do konic las, postopna omotičnost in težave z nogami so me prepričali, da sem se ustavila pri eni od okrepčevalnic ob progi. Nekajminutni postanek in razumnejši tek v nadaljevanju sta me le pripeljala do cilja. Osvojila sem drugo mesto in čas okoli uro in dvaindvajset minut. Skrb za zdravje je bila sicer na prvem mestu, vendar zaradi odlične forme in pripravljenosti ter spoštljivega odnosa do maratonske razdalje nisem odstopila. Ob vsakem koraku in dotiku s

tlemi mi je vse do cilja v glavi odzvanjalo dejstvo, da sem si dovolila ujeti se v lastno zanko.

Od tistega dne sem ob upoštevanju zahtevnosti in pogojev razmer teka na daljše razdalje vedno znala prisluhniti svojemu telesu v odzivnosti na napor. Merilec srčnega utripa je postal nepogrešljiv del športne opreme vsakega tekaškega dne.

Tekačem rekreativcem vedno svetujem, naj tečejo razumno, naj si zastavijo sebi dosegljive cilje, upoštevajo omejitve in svoje zdravstveno stanje. Ob načrtovani vadbi bodo zagotovo uspešni.

Naj bo užitek in lahkotnost teka sproščujoč ter poseben, tako kot smo posebni mi.



QUIXX®

Morska voda
Atlantskega oceana
za odmašen in čist nos!



3 x delovanje

- Zmanjša otekanje sluznice nosu in obnosnih votlin.
- Aktivno čisti nosne poti.
- Vlaži nosno sluznico.

Quixx® - odlična izbira za vso družino!

Pri prehladu in gripi, ob uporabi nosnih dekongestivov, ter alergijah. Tudi za nosečnice in doječe matere ter otroke in dojenčke starejše od 6 mesecev.



Quixx vsebuje naravno morskovo vodo s pomembnimi minerali in elementi v sledovih, kot so: magnezij, kalij, kalcij, silicij, vanadij, mangan...

Quixx je registriran medicinski pripomoček, brez recepta, v lekarnah in specializiranih trgovinah.

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Blesenski ocesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 80, faks: 01 300 21 89, e-pošta: berlin.chemie@menarini.si



Pojem časa v slovenskem zdravstvenem sistemu je tesno povezan s pojmom zdravniške napotnice, pravice do proste izbire zdravnika, ginekologa in zobozdravnika, pravice do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev, predvsem pa se nanaša na čakalne dobe, čakalne sezname in stopenjsko ureditev izdanih napotnic.

PRAVICA DO UPOŠTEVANJA PACIENTOVEGA ČASA V TEORIJ IN PRAKSI

Besedilo: mag. Borut Ambrožič, zastopnik pacientovih pravic Maribor
Foto: osebni arhiv



Čakalne dobe za posamezne zdravstvene storitve so objavljene na spletnih straneh izvajalcev zdravstvenih storitev in v čakalnicah, na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije (IVZ RS) pa so objavljene nacionalne čakalne dobe, najkrajše čakalne dobe za posamezno zdravstveno storitev na nivoju države. Pri čakalnih dobah je pri malignih obolenjih najdaljša dopustna doba mesec dni, pri ortopedskih operativnih posegih 12 mesecev, za izdelavo protetičnih nadomestkov po končni sanaciji zobovja 12 mesecev, za ortodontsko zdravljenje pa od 12 do 18 mesecev. Če izvajalci teh čakalnih dob ne morejo zagotoviti, morajo bolniku poiskati termin pri drugem izvajalcu. Bolnike, ki na pregled čakajo dlje, kot so še dopustne čakalne dobe, pa morajo povabiti na kontrolni pregled. Pacient se na zdravstveno storitev naroči osebno ali prek telefona oziroma elektronske pošte, na seznam pa je uvrščen šele po predložitvi izvirnika napotnice (v petih dneh od rezervacije). Pacient lahko na podlagi pravice do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev izbere tistega, ki ima najkrajšo čakalno dobo.

Čakalni sezname

Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP) v 15. členu opredeljuje čakalni seznam. Čakalni seznam vsebuje vse podatke, ki jih določa ZPacP. Podatki o spreminjanju vrstnega reda in obrazložitev okoliščin spreminjanja tega morajo biti v čakalnem seznamu dokumentirani. Čakalni seznam se z vsemi podatki hrani še šest mesecev po opravljeni zdravstveni storitvi. Pacienta se na čakalni seznam uvrsti v skladu s stopnjo nujnosti. Primere črtanja iz čakalnega seznama, in ko pacient na zdravstveno storitev ne pride, podrobneje ureja Pravilnik o najdaljših dopustnih čakalnih dobah za posamezne zdravstvene storitve in o načinu vodenja čakalnih seznamov (Ur. l. RS, št. 63/2010). Odsotnost mora pacient pisno ali ustno opravičiti v 14 dneh od dneva načrtovane izvedbe zdravstvene storitve, sicer bo izbrisan s čakalnega seznama. Elektronsko in telefonsko naročanje je podrobneje urejeno v uredbi o poslovanju z uporabniki v javnem zdravstvu. Čakalne sezname lahko zainteresirani pacienti preverijo tudi na teh spletnih straneh:

- <http://www.ivz.si/?ni=175>
- <http://www.zzs.si/cakdobe>
- http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja/zdravstveno_varstvo/kakovost_in_varnost_sistema_zdravstvenega_varstva/cakalne_dobe/



Adriatic Slovenica
Zavarovalna družba d.d. • Člani Skupine KD Group

Napotnica

Napotnica je listina, s katero osebni ali napotni zdravnik prenašata pooblastila za ugotavljanje ali zdravljenje bolezni na druge zdravnike na isti ali višji ravni zdravstvene dejavnosti. Po določilih Pravidnika o najdaljših dopustnih čakalnih dobah za posamezno zdravstveno storitve in o načinu vodenja čakalnih seznamov (Ur. l. RS, št. 63/2010), ki je v uporabi od 3. septembra 2010, je napotni zdravnik tisti, ki določi barvo oziroma stopnjo nujnosti napotnice. Zdravnik, h kateremu je napoten pacient, ima pravico zvišati ali znižati stopnjo nujnosti.

Zdravniške napotnice se izdajajo v treh barvah oziroma so tristopenjske:

- pri rdeči napotnici z oznako nujno mora biti pacient obravnavan v enem dnevu,
- pri rumeni napotnici z oznako hitro mora biti pacient obravnavan v treh mesecih,
- pri zeleni napotnici z oznako redno mora biti pacient obravnavan najpozneje v pol leta.

Čakalni čas in čakalna doba

Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP) v 14. členu pojasnjuje čakalni čas in čakalno dobo. Izvajalec zdravstvenih storitev je dolžan skladno s pogoji financiranja poskrbeti za najkrajši možni čakalni čas in čakalno dobo, ki ne presega razumnega časa. Čakalni čas je razlika med vnaprej dogovorjenim časom začetka izvedbe zdravstvene storitve in njenim dejanskim začetkom, izražena v minutah. Čakalna doba je pričakovano obdobje od vpisa v čakalni seznam do dejanskega začetka zdravljenja, izražena v dnevih ali mesecih. Izjemo pa predstavljajo storitve nujne medicinske pomoči, ki jih mora izvajalec opraviti takoj.



Se vam je že zgodilo, da vas je osebni zdravnik napotil na specialistični pregled in ste nato ugotovili, da boste na vrsti šele čez nekaj mesecev?

Ali ste že kdaj preživljali čas okrevanja v prenatrpani bolniški sobi?

Se vam je že zgodilo, da ste dobili zdravilo na beli recept, ki ste ga morali sami plačati?

Vsemu temu se lahko izognete s sklenitvijo **novega zdravstvenega paketa SPECIALISTI in ZDRAVILA**, ki vam krije stroške:

- zdravstvenih storitev v samoplačniških ambulantah brez nepotrebnega čakanja na pregled,
- zdravil na samoplačniški - beli recept,
- doplačil nad najvišjo priznano vrednostjo za zdravila, predpisana na zeleni recept,
- z izbiro dodatne opcije **ZDRAVILIŠČA** pa tudi stroške nadstandardne nastanitve v zdraviliščih, kar vam zagotavlja hitro in mirno okrevanje.



Izbirate lahko med različnimi kombinacijami zavarovalnih vsot:

paket SPECIALISTI in ZDRAVILA	zavarovalne vsote v EUR					
	A	B	C	D	E	F
SPECIALISTI*	2.000	3.000	4.000	5.000	10.000	15.000
ZDRAVILA	200	300	400	500	1.000	1.500
ZDRAVILIŠČA	400	400	400	500	1.000	1.500

*za fizioterapijo je omejitvev do 20 % od zavarovalne vsote navedene v tabeli

Primer: Zavarovanec, star 40 let se odloči za sklenitev zdravstvenega paketa SPECIALISTI in ZDRAVILA z dodatno opcijo ZDRAVILIŠČA. Med možnimi kombinacijami zavarovalnih vsot izbere kombinacijo C z dodatno opcijo ZDRAVILIŠČA. Mesečna premija za zavarovanje z upoštevanjem 7 % popustom za tri sklenjena zavarovanja in vključenim 6,5% davkom znaša 23,28 EUR.

Kako ravnati v primeru nezgode ali bolezni?

Ko vas osebni zdravnik napoti na specialistični pregled, diagnostično preiskavo, ko potrebujete fizioterapijo ali prejmete odločbo za zdraviliško zdravljenje, nas pokličite na 080 81 10 za pomoč.

SPECIALISTI

V sedanjem sistemu javnega zdravstva so čakalne dobe za specialistične preglede dolge. Nekje znašajo tudi po več mesecev, kar lahko poslabša možnost hitrega in uspešnega okrevanja. Samoplačniški pregledi so za marsikoga tudi predragi. Zavarovanje krije stroške specialističnih pregledov, diagnostičnih in laboratorijskih preiskav, fizioterapijo in posege v ambulantni obravnavi na izbranih medicinskih področjih, za katere je čakalna doba v javnem zdravstvenem sistemu daljša od treh tednov.

ZDRAVILA

Z zavarovanjem zdravil vam ne bo treba več plačevati za zdravila na beli recept, saj celotne stroške krije zavarovalnica. Zavarovanje krije tudi stroške doplačil za zdravila, ki so sicer predpisana na

zeleni recept in so na tako imenovani listi medsebojno zamenljivih zdravil. Običajno so to dražja originalna zdravila, za katere bi bilo sicer treba doplačati iz lastnega žepa.

ZDRAVILIŠČA - dodatna opcija

Pri uveljavljanju pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja si pri zdraviliškem zdravljenju sobo običajno delite z enim ali več pacienti. Če želite boljšo sobo le zase, morate doplačati. S sklenitvijo zavarovanja se doplačilom izognete.



Adriatic Slovenica
Zavarovalna družba d.d. • Člani Skupine KD Group

Več info na www.adriatic-slovenica.si

Edina pot, ki zanesljivo pelje do normalne telesne teže, je zdrava in uravnotežena prehrana ter gibanje. Pri tem pa si lahko pomagata s prehranskimi dopolnili.

Besedilo: E.J.
Foto: 123rf.com



VITKI S POMOČJO CITRUSOV

Diete in nizkokalorična nadomestna prehrana obljublja hitre in izjemne rezultate, ki temeljijo predvsem na nizkem kaloričnem vnosu. Upočasnjujejo metabolizem in dosega izgubo kilogramov na račun izgubljene vode. Takšno stradanje slovi po jojo efektu, zaradi katerega se lahko

zgodí, da boste po shujševalni dieti imeli več kilogramov kot pred njo. Obstajajo pa še druge metode hujšanja. Citruslim iz Medexa je povsem naraven izdelek na osnovi citrusov in gvarane, ki ima klinično potrjen vpliv na zmanjšanje telesne teže, pospeši presnovo nakopičenih odvečnih

telesnih maščob in povečuje telesno zmogljivost. Citruslim deluje tam, kjer si to najbolj želimo, saj je najbolj učinkovit tam, kjer že imamo nakopičeno maščobo, to je najpogosteje na predelu bokov, pasu in trebuhu.

Dokazano delovanje Citruslima

Podjetje Medex je z odobritvijo Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko v sodelovanju z renomiranimi znanstvenimi institucijami izvedlo klinično študijo, katere namen je bil preveriti uspešnost zmanjševanja prekomerne telesne teže in varnost uporabnikov ob uporabi izdelka Citruslim. Študija je pokazala, da je Citruslim odlično pomagal pri zniževanju telesne teže. Meritve in laboratorijske preiskave so pokazale:

• 80 odstotkov MANJ MAŠČOBE

V skupini, ki je uživala Citruslim, se je indeks telesne mase zmanjšal za 76 odstotkov bolj kot v skupini s placebom. Prav tako se je za 80 odstotkov bolj zmanjšala količina maščobe, kar pomeni, da je Citruslim izjemno učinkovit.

• OLAJŠA HUJŠANJE

Citruslim je naraven in varen. Za najboljše rezultate se priporoča uživanje izdelka 12 tednov, najbolje v prvi polovici dneva, torej med zajtrkom in kosilom.

• JE IZJEMEN TOPILEC MAŠČOB

Citruslim pospeši razgradnjo že nakopičenih maščob in jih sprosti v kri, kjer postanejo vir energije za mišice in vitalne organe. Hkrati Citruslim poveča koncentracijo trigliceridov v krvi, kar pomeni sproščanje energije iz zalog ter manjšo potrebo po vnosu, saj je blokiran eden od mehanizmov lakote. Tako se ob uporabi Citruslima kljub hujšanju počutite bolje, imate več energije in ste manj lačni.

• ZAGOTOVO DO VITKEGA STASA

Znižanje telesne teže ob uživanju kapsul Citruslim je posledica zmanjševanja maščevja, kar je bistveno pri zdravem hujšanju. Pri hitrih dietah se zmanjšuje predvsem mišična masa, kar je neugodno tako z vidika zdravstvenega stanja osebe, kakor tudi z vidika stabilnosti pridobljene nižje telesne teže.



CITRUSLIM LAHKO KUPITE V LEKARNAH IN VSEH DROGERIJAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH TER V TRGOVINI MEDEX NA MIKLOŠIČEVI CESTI V LJUBLJANI.



UREJENI OD NOG DO GLAVE - KAR ZAČNIMO PRI STOPALIH

Stopala so eden najbolj obremenjenih delov telesa. Utesnjena v bolj ali manj ustreznih obuvalih, vsak dan v gibanju, od jutra do večera nosijo celotno težo našega telesa. Posvečate dovolj pozornosti vašim stopalom?

Privlačna, nežna in mehka stopala potrebujejo nego, ravno tako, kot katerikoli drug del telesa. Vsaj enkrat tedensko bi jim morali privoščiti kopel in jih dnevno namazati z vlažilno kremo. Žal pa na njih večkrat pozabimo in sčasoma koža postane suha, trda in poroženela, lahek korak pa nam grenijo razpokane pete in ostanki žuljev ter otiščancev. Takrat se odločimo za obisk pedikerja, ali pa v roke vzamemo strgalce in se nege lotimo kar sami. Namakanje, drgnjenje, strganje... Strgalce v nevesčih rokah lahko hitro poškoduje zdravo kožo.

Verjamete, da je nega stopal lahko hitra, enostavna pa vseeno učinkovita? Na našem tržišču je sedaj na voljo inovativen japonski izdelek, ki učinkovito, predvsem pa hitro in enostavno pedikuro ponuja v udobju vašega lastnega doma. Zanesljivo odstrani vso trdo kožo.

Obujete posebni nogavički, napolnjeni z gelom in se za dve uri zleknete v svoj najljubši naslanjač.

V tem času bo gel prodril globoko v celice trde in poroženele kože, razcepil medcelične vezi v slojih trde kože in tako pospešil naraven potek luščenja. Po dveh urah nogavički snamete ter umijete in obrišete stopala. Od tu dalje, vam ni potrebno storiti popolnoma nič več. Že 2. ali najkasneje 7. dan, se bo trda koža na stopalih pričela luščiti, po dveh, največ treh tednih pa bodo vaša stopala spet otroško mehka in gladka. Izdelek, nagrajen kot Inovacija leta 2010, vsebuje 17 naravnih učinkovin z vlažilnim učinkom - mlečno, jabolčno, citronsko in salicilno kislino ter izbrane rastlinske izvlečke, ki s svojim sinergijskim delovanjem na naraven način pospešijo luščenje stare odmrle kože in prispevajo k zdravju stopal.

**POVPRAŠAJTE V NAJBLIŽJI
SPECIALIZIRANI PRODAJALNI
ALI LEKARNI - BABY FOOT GEL
NOGAVIČKE SO NA VOLJO PO UGODNI
CENI, 19.90 EUR ZA PAR.**



Inovacija iz Japonske.
Nagrada za Najboljšo inovacijo 2010 in
Monde Selection Grand Gold 2011



Odstrani vso trdo kožo na podplatih!



Učinkovita in enostavna rešitev za trdo kožo in razpokane pete.

V lekarnah, specializiranih prodajalnah, trgovinah s kozmetiko in na www.bionet.si.
Bionet d.o.o., Romahova 6, 1000 Ljubljana

- Nežna depilacija s krožno masažo
- Brez neprijetnega vonja
- Brez ureznin
- Brez bolečin
- +5 nadometnih blazinic



V specializiranih prodajalnah, trgovinah s kozmetiko in na www.bionet.si.
Bionet d.o.o., Romahova 6, Ljubljana



Dnevna potreba magnezija za mladino od 16 let in odrasle je po priporočilih Nemške zveze za prehrano od 300 do 400 miligramov. Pri današnjih življenjskih pogojih in navadah je pomanjkanje magnezija zelo pogosto, pojavi se zlasti pri nepravilni prehrani in kroničnih obolenjih. Pri dolgotrajni zmanjšani oskrbi in dodatni izgubi magnezija prek ledvic in kože pa se lahko pojavijo naslednji simptomi pomanjkanja magnezija:

- pritisk v glavi, vrtoglavica, omotičnost, zaspanost, nervoja, padec koncentracije,
- migrena, glavobol,
- motnje v ritmu delovanja srca,
- krči mišic obraza, vratu in lopatic, krči vzdolž vse hrbtenice, v področju želodca in črevesja, sečnih poti, maternice, stegen, meč, podplatin in prstov na nogi,
- občutek gluhosti mišic,
- hipertenzija.

Magnesium Diasporal® – vrhunska kombinacija aktivnih sestavin

Optimalna sestava aktivnih sestavin, ki je medicinsko preverjena, in pravšnji odmerek zagotavljata stalno visoko kakovost Magnesiuma Diasporala. Primerna oskrba magnezija je zagotovljena šele, ko sta oba dejavnika izpolnjena. Magnesium Diasporal® je na voljo v različnih farmacevtskih oblikah, odmerkih in okusih. Ta raznovrstnost omogoča, da izberete magnezij v taki obliki, ki je za vas najbolj primerna. Gre za visoko kakovost iz lekarne. Za razpoložljivost magnezija v telesu je poleg doziranja odločilna oblika magnezijeve spojine. Imeti mora visoko biološko razpoložljivost. Živila vsebujejo magnezij v organski obliki, na primer magnezijev citrat. V tej obliki je magnezij optimalno razpoložljiv v telesu. Zaradi tega vsebujejo vsi proizvodi Magnesiuma Diasporala® magnezijev citrat, organsko obliko magnezijeve soli z najvišjo biorazpoložljivostjo. Magnezijev citrat se zelo dobro izkoristi in hitro vodi do zaznavno povečane koncentracije magnezija v krvi.

PRI DANAŠNJIH ŽIVLJENJSKIH POGOJIH IN NAVADAH JE POMANJKANJE MAGNEZIJA ZELO POGOSTO, POJAVI SE ZLASTI PRI NEPRAVILNI PREHRANI IN KRONIČNIH OBOLENIH.

Magnesium Diasporal® 400 Extra: idealen za ljudi s povečano potrebo po magneziju – ekstra sočen

Magnesium Diasporal 400 Ekstra, ki ga dobite v obliki granulat za pripravo napitka, je še posebno primeren za ljudi s povečano

potrebo po magneziju ali po sočnem, sadnem okusu. En zavitek Magnesiuma Diasporala 400 Ekstra telo oskrbi s 400 miligrami magnezija in s tem pokrije povišano potrebo po njem. Saden okus zagotavlja koncentrat naravnega pomarančnega soka, ne vsebuje pa umetnih barvil in okusov ter je primeren za diabetike.



NOVO! Magnesium Diasporal® 400 Extra Direkt: idealen za ljudi s povečano potrebo po magneziju – ekstra sadni okus pomaranče, ekstra močan

Direkt granule za neposredno uživanje brez tekočine z ekstra sadnim pomarančnim okusom. Magnesium Diasporal® 400 Extra Direkt vsebuje ekstra veliko magnezija, je posebej namenjen osebam s povečanimi potrebami po magneziju, tistim, ki so zaradi dela ali športa izpostavljeni intenzivni fizični ali psihični obremenitvi, prav tako mladini, nosečnicam in doječim materam. Uživanje magnezija je priporočljivo tudi za starejše in diabetike. Zadostuje en zavitek dnevno. Saden okus zagotavlja koncentrat naravnega pomarančnega soka, ki ne vsebuje sladkorja, umetnih barvil in okusov ter je primeren za diabetike.



Magnesium Diasporal® 300: idealen za dnevne potrebe

Magnesium Diasporal® 300, granulat za napitek, je edino sredstvo s čistim magnezijevim citratom, ki se nahaja kot gradbeni element v telesu, zato je telesu prijazen in hitro učinkovit. Granulat za napitek ne vsebuje umetnih sladil in barvil, vsebuje pa sladkor in ima prijeten blag okus po pomaranči. Zadostuje en zavitek dnevno, raztopi se v vodi, soku ali čaju v prozorno tekočino in se ne peni.

+ Magnesium Diasporal® 300 Direkt: idealen za aktivne in športnike

Močan, direkten in inovativen: Direkt granulat z magnezijevim citratom, ki je osnovna sestavina. Topi se neposredno v ustih v celoti brez vode, zadostuje en zavitek dnevno, je brez umetnih sladil in barvil ter primeren za diabetike. Z osvežujočim okusom limone je idealen na poti in pri športu.

Magnesium Diasporal® 250 Aktiv: idealen pri povečani potrebi po tekočinah – šumeče aktivne tablete z dobrim okusom

Šumeče tablete s čistim magnezijevim citratom, ki je telesu prijazen in hitro učinkovit. Vsebuje 250 miligramov magnezija na šumečo tableto in je lahko topen. Na dan se priporoča ena tableta, ne vsebuje umetnih barvil in sladkorja ter je primeren za diabetike, navdušuje pa osvežujoč okus limone.



ZA AKTIVNO IN BOLJ ZDRAVO STAROST

Letošnji svetovni dan zdravja, ki smo ga obeležili v aprilu, je v ospredje postavil problematiko staranja prebivalstva, zato je potekal pod geslom Za aktivno in bolj zdravo starost!

Besedilo: E. J. Foto:123rf.com

Na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) želijo poudariti pomen zdravega življenjskega sloga, duševnega zdravja in socialne vključenosti, ki prinašajo zdravje tudi v zrelejših letih. Zaradi podaljševanja pričakovane življenjske dobe in nizke stopnje rodnosti se v zadnjih desetletjih v razvitih deželah, kamor sodi tudi Slovenija, prebivalstvo stara. »Staranje prebivalstva je pomembna zmaga sodobne družbe, saj je odraz boljšega zdravja ljudi na globalni ravni. V preteklem stoletju je prišlo do izjemnega podaljšanja pričakovanega trajanja življenja. V svetu se je namreč od leta 1980 do danes število oseb, starejših od 60 let, podvojilo. Prav tako se hitro povečuje število oseb, starejših od 80 let,« pravi Marijan Ivanuša, vodja urada Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za Slovenijo in dodaja, da bo takih prebivalcev leta 2050 okrog 395 milijonov oziroma štirikrat več kot leta 2000. Do leta 2050 se bo število oseb, starejših od 60 let, povečalo s sedanjih 605 milijonov na kar 2 milijardi. Čeprav je staranje prebivalstva globalen pojav, med državami obstajajo velike razlike. Pričakovana življenjska doba ob rojstvu je na Japonskem preko 82 let, v nekaterih afriških državah pa kar 40 let manj. Podatki za Slovenijo kažejo, da so leta 2010 starejši (stari 65 let ali več) predstavljali 16,5 odstotka prebivalstva, medtem ko naj bi bil leta 2060 v tej starostni skupini že skoraj vsak tretji prebivalec Slovenije.



DO LETA 2050 SE BO ŠTEVILO OSEB, STAREJŠIH OD 60 LET, POVEČALO S SEDANJH 605 MILIJONOV NA KAR 2 MILIJARDI.

tušdrogerija

"Zbiram točke in kupujem do 50% ceneje!"

Ob vsakem nakupu v Tuš drogeriji in s predložitvijo Tuš klub kartice pridobite določeno število točk. In sicer vam vsak evro prinese eno točko.

1 € = 1 točka

Popust na nakup lahko izkoristite do 31. 12. 2012, ob zadostnem številu točk. Popust ne velja za nakup izdelkov v akciji. Točke je mogoče uveljaviti ob naslednjem nakupu.

V obdobju od 18. 4. do 31. 5. 2012 vam ponujamo za zbrane točke kar do 50 % popust na izdelke inovativne in kreativne blagovne znamke Bellissima:

Za vsak kovček in torbico



BELLISSIMA

30 TOČK -50%

13,95

redna cena 27,90

MINI RAVNALEC LAS BELLISSIMA

- Elektronska regulacija temperature do 200°C
- Ultra kompaktna izdelava
- Keramične plošče za popolno zaščito las in barve

Slike so simbolične. Garancija 24 mesecev.



PIŠČANČJE MESO PO PTUJSKO IN AJDOVA KAŠA Z JURČKI

POTREBUJEMO:

- pakirano piščančje meso po ptujsko,
- nekaj zamrznjenih jurčkov,
- košček gomolja zelene,
- šalotko ali navadno čebulo,
- dva stroka česna,
- sol,
- vejico svežega timijana in
- vejico peteršilja.



Najboljši recepti so običajno zelo enostavni – skrivnost je v kombinaciji slastnih živil, ki se v jedi združijo in ji dajo nepozaben okus. Zakaj ne bi poskusili pripraviti piščančjega mesa po ptujsko, tako kot ga je pripravil kuharski mojster Primož Dolničar? Skupaj s prilogo – ajdovo kašo z jurčki – je nastala okusna jed, primerna za kosilo ali večerjo, ki vas bo navdušila s pestrostjo okusov. Presenetite svoje najdražje.



ZAKAJ NE BI POSKUSILI PRIPRAVITI
PIŠČANČJEGA MESA PO PTUJSKO,
TAKO KOT GA JE PRIPRAVIL KUHARSKI
MOJSTER PRIMOŽ DOLNIČAR

PRIPRAVA:

Piščančje meso po ptujsko je že pripravljeno in začinjeno, pakirano v alu podstavek in pokrito s folijo za peko, na katero je nataknen ovojni kartonček, ki ga snamemo in obrnemo, saj so na zadnji strani v štirih korakih navodila za pripravo piščanca po ptujsko. S folijo vred piščanca po ptujsko za 25 minut postavimo v pečico, ogreto na 190 stopinj Celzija.

AJDOVA KAŠA Z JURČKI:

Ker trenutno ni sezona jurčkov, vzamemo zamrznjene jurčke in jih pustimo pol ure na sobni temperaturi, da se odtalijo, ali pa jih za eno minuto postavimo v mikrovalovno pečico. Jurčke po dolžini narežemo na rezine. Šalotko oziroma čebulo sesekljamo, prav tako na manjše koščke sesekljamo kos gomolja zelene. Česen olupimo in narežemo. V kozico nalijemo vodo in jo pristavimo na ogenj ter počakamo, da zavre. Potem jo solimo in dodamo ajdovo kašo, ki jo kuhamo 10–15 minut, da se zrna odprejo. V ponev damo nekaj maščobe in dodamo šalotko oziroma čebulo, jo malo popražimo ter takoj dodamo jurčke in sol. Nato dodamo narezano zeleno, vejico osmukanega timijana in vse skupaj pražimo, dokler se jurčki ne začnejo peči. Dodamo česen in mešamo, da se ne zažge. V tem času se je ajdova kaša že skuhalo, zato jo skupaj z vodo, v kateri se je kuhala, prilijemo praženim jurčkom in ves čas mešamo, nato pa dodamo še nasekljan peteršilj. Medtem je piščanec po ptujsko že 25 minut v pečici. Odstranimo folijo in ga še za 10–15 minut postavimo v pečico, ogreto na 210 stopinj Celzija, da se zapeče. Vmes kose piščanca v pečici obrnemo, da so enakomerno zapečeni z vseh strani. Jed serviramo na krožnik in presenetimo svoje najdražje. Dober tek!

Vabljeni k ogledu naše video vsebine na spletnem portalu:
www.youtube.com/user/perutninaptuj1905



PRVO SLOVENSKO TEKMOVANJE V SMEHU

ZMAGAJ IN ODJADRAJ NA
PETDNEVNO JESENSKO
AVANTURO PO JADRANU.

Besedilo in foto: Simona Krebs,
Mednarodni inštitut za smeh Maribor

Zelo hitro se približuje 2. mednarodni kongres smeha, ki se bo odvijal 11. maja 2012 v Mariboru in bo imel dva dela. Dopoldanski del se bo odvijal v Hotelu City v Mariboru in bo strokovno izobraževanje z naslovom Smeh: dopolnilna terapija, ki je namenjeno zdravnikom, medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom, delovnim terapevtom, psihologom in vsem, ki se ukvarjajo s smehom ali jih ta tematika zanima. Strokovni program je ovrednoten z licenčnimi točkami kot strokovno izobraževanje pri zbornici delovnih terapevtov, pri zbornici zdravstvene in babiške nege in pri zdravniški zbornici, kjer je program pravkar v vrednotenju. Za strokovni del je določena zgodnja kotizacija in prijava do 20. aprila 2012. Več informacij o strokovnem delu in možnost prijave najdete na <http://kongres.institut-za-smeh.si>. Organizator je Mednarodni inštitut za smeh Maribor, soorganizator pa Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Drugi del kongresa bo isti dan zvečer v Festivalni dvorani Lent v Mariboru in nosi naslov 1. slovensko tekmovanje v smehu, kjer bo občinstvo izbralo tistega, ki ga bo uspel najbolj nasmejati. Panoge so že preizkušene, saj so takšna tekmovanja organizirali že v Kanadi, Avstriji, Franciji in na Češkem, ključno tekmovanje pa bo 1. svetovno prvenstvo v smehu, katerega organizator in pobudnik je Albert Nerenberg iz Kanade, ki bo z nami tudi v Sloveniji. Na

spletni strani <http://kongres.institut-za-smeh.si> najdete spletni prijavi obrazec za tekmovalce v smehu in pogoje sodelovanja. Število mest za tekmovalce je omejeno, zato pohitite. Izplača se vam tudi tekmovati, kajti nagrada za zmagovalca je petdnevna jadralna avantura po Jadranu za dve osebi, ki jo poklanja podjetje Sailsation (www.sailsation.eu). Prav tako pa isto podjetje poklanja nagrado za drugo mesto, in sicer se boste lahko drugouvrščeni na enodnevem tečaju naučili jadрати. Tudi za tretjevrščenega smo poskrbeli, da ne bo razočaranje preveliko. Sicer pa so ključnega pomena za prireditev gledalci, ki se jim obeta resnično drugačna in zelo zabavna prireditev, saj panoge, kot so prašičji smeh, vražji smeh, valjajoči se smeh in druge, s katerimi nas bodo morali prepričati tekmovalci, ne bodo pustile ravnodušnega nobenega gledalca. In če vam do sedaj še niso tekale solze od smeha, vam bo zagotovo kakšna kapnila ta večer. Vstopnice za večerno prireditev po ceni pet evrov najdete na prodajnih mestih Eventima, posebno darilce pa na prireditvi. Letos bomo v Sloveniji praznovali tudi svetovni dan smeha, ki je vsako 1. nedeljo v maju, in letos bo to 6. maja. Dogodek proslavljajo po vsem svetu in tudi mi ga bomo zaznamovali s smehom, in sicer v Kopru na plaži od 11. do 13. ure. Več informacij najdete na www.modro-aktivni.org.

**LETOS BOMO V SLOVENIJI
PRAZNOVALI TUDI SVETOVNI DAN
SMEHA, KI JE VSAKO 1. NEDELJO
V MAJU, IN LETOS BO TO 6. MAJA.**



PEŠPOT DO ZDRAVIH NOG

Sistem žil, ki vračajo kri nazaj do srca (venski sistem), v nogah sestavljajo tri vrste ven: pod kožo so površinske vene, med mišicami nog globoke vene, oboje pa povezujejo perforantne vene. Vse vene imajo venske zaklopke, katerih glavna naloga je preprečevanje povratka krvi proti gležnju. Pri normalni venski cirkulaciji se kri iz površinskih ven preko perforantnih prelivov v globoke vene. Zdrave venske zaklopke preprečujejo povratek krvi, mišice noge pa pri krčenju potiskajo kri proti srcu. Odstopanje od normalnega delovanja venskega sistema in mišic lahko vodi v t.i. vensko popuščanje, najpogostejše posledice so krčne žile in venske razjede (ulkusi).

Glavni vzrok je popuščanje venskih zaklopk. Zaradi nepravilnega delovanja venskih zaklopk se v venah začne nabirati prevelika količina krvi, ki ustvarja visok pritisk na žilno steno. Le-ta se raztegne in razširi, v kasnejšem stadiju prepušča plazmo v okoliška tkiva, napredovanje bolezni vodi v razjedo na goleni, ki jo zaradi vzroka imenujemo venska razjeda.

Rizični faktorji, ki vodijo v vensko popuščanje, so nosečnost, dolgotrajno stanje oz. sedenje, nezadostna telesna aktivnost, kajenje, debelost, povečan pritisk v trebušni votlini.

Zdravljenje

Osnovno zdravljenje venskega popuščanja je kompresijska terapija, s katero vplivamo na vzrok bolezni. Pravilno nameščen kompresijski pripomoček z zunanjim pritiskom zoži premer ven, popravlja funkcijo venskih zaklopk in zmanjša volumen krvi v venah. V kombinaciji z mišično aktivnostjo je kompresijska terapija bistveno bolj uspešna.



PRIPOMOČKI ZA KOMPRESIJSKO TERAPIJO

Ustrezno kompresijsko terapijo izvajamo s kompresijskimi povoji. Izbira pravega povoja je zelo pomembna, v kolikor izberemo napačnega in/ali ga narobe uporabljamo, lahko povzročimo poslabšanje bolezni. Bolnik lahko izbira med dvema vrstama povejov:

1. Povoji, ki jih moramo nameščati vsako jutro in odstraniti zvečer in/ali pred vsakim počitkom, daljšim od 30 minut, so t.i. dolgoelastični. Bolnik jih lahko namešča sam, po predhodni edukaciji. Tosama je razvila povoje Vivavene, zadnja izboljšava, ki so jo naredili, so črte na povoju, s katerimi je označeno mesto naslednjega zavoja. Povoji so na voljo v škatlici po dva, kar omogoča, da ima pacient enega nameščenega, drugega lahko v tem času pere.

2. Povoji, ki jih mora namestiti strokovno usposobljena oseba, pa so t.i. kratkoelastični in lahko ostanejo nameščeni do 10 dni. Poleg povejov je pri tovrstni kompresijski terapiji potrebno uporabiti tudi druge komponente, in sicer zaščitno nogavico in poliuretansko peno. Tosama je razvila set Vivaneovene, ki združuje vse potrebne komponente, vključno z vrečko za pranje. V setu sta dva kompleta komponent (eden je nameščen, drugi se pere).



KOMPRESIJSKA TERAPIJA JE USPEŠNA KADAR BOLNIK UPORABLJA PRAVI POVOJ NA PRAVI NAČIN IN SKRBI ZA USTREZNO NEGO TER GIBANJE – MIŠICE MORA PRISILITI K DELU, PRIPOROČENA JE HOJA, PLOVANJE, KOLESARJENJE.

Izbrano iz pomladnega Kataloga ugodnosti

Ne spreglejte!

SMS-NAGRADNA IGRA: "AKTIVNI Z LEKARNO LJUBLJANA"
21. 5. 2012, Strokovno predavanje "Zaščita pred soncem"
Več informacij in prijava na 080 71 17!



Pred uporabo natančno preberite navodila!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali s farmacevtom.

NASYA PRŠILO ZA NOS,
varna in učinkovita zaščita pred senenim
nahodom in alergijami, 20 ml

redna cena: 12,99 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{15%}
11,04 EUR



**VICHY PURETE THERMALE
SOLUTION MICELLAIRE,**
nega za čiščenje obraza 3v1: čisti obraz,
odstranjuje ličila z oči in pomirja kožo,
brez izpiranja, primeren za
občutljivo kožo, 400 ml

redna cena: 15,99 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
12,79 EUR



Prihransko dopolnilo ni nadomestilo za
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

**KALCIJ ALERGO PLUS
LEKARNA LJUBLJANA,**
vsebuje kalcij, kvercetin in cink,
16 šumečih tablet

redna cena: 7,04 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
5,63 EUR



**VICHY DERCOS
MINERAL SOFT,**
blag krepični šampon za lase, obogaten z
minerali iz termalne vode Vichy,
za pogosto uporabo, 400 ml

redna cena: 14,49 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
11,59 EUR



**SOMATOLINE COSMETIC
TRETMA ZA VITKEJŠO
POSTAVO INTENZIVEN
NOČNI,**
v vrečkah, 16 x 20 ml

redna cena: 36,66 EUR ⁶
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
29,33 EUR



**LA ROCHE-POSAY
RESPECTISSIME MASCARA,**
je posebej namenjena osebam z občutljivi-
mi očmi in uporabnicam kontaktnih leč.
Na voljo dve vrsti: DENSIFIEUR maskara
za volumen trepalnic, 8,3 ml ali
EXTENSION maskara za odebelitev in
podaljšanje trepalnic, 8,4 ml

redna cena: 17,55 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
14,04 EUR



Prihransko dopolnilo ni nadomestilo za
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

BE-LIGHT,
pomoč pri zmanjšanju telesne teže,
zmanjšuje kalorični efekt ogljikovih
hidratov za do 66%,
120 kapsul

redna cena: 29,90 EUR ⁵
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
23,92 EUR



**EUCERIN SUN GEL ZA
ZAŠČITO PRED SONCEM,**
za kožo nagnjeno k alergijam ZF 50,
150 ml

redna cena: 20,22 EUR ⁴
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
16,18 EUR



NAILNER REPAIR,
pisalo proti glivičnim okužbam nohtov,
4 ml

redna cena: 21,58 EUR ⁴
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{15%}
18,34 EUR



**COMPEED OBLIŽI ZA
ŽULJE,**
na voljo tri vrste: mali, 6 obližev ali srednji,
5 obližev ali za prste, 8 obližev

redna cena: 5,56 EUR ¹
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{25%}
4,17 EUR



Prihransko dopolnilo ni nadomestilo za
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

**KOENCIM Q10 50 mg
LEKARNA LJUBLJANA,**
vsebuje naravno pridobljen vodotopen
koencim Q10,
60 kapsul

redna cena: 34,99 EUR ⁶
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
27,99 EUR



**PHA Zaščitna ovratnica za
mačke,** zaščita pred bolhami,
klopi in drugimi zunanji
zajedalci, 35 cm

redna cena: 5,69 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{10%}
5,12 EUR



PHA TrihoBez za mačke,
pomoč pri naravnem izločanju
pogoltnjenih dlak in preprečevanje
nastajanje dlačnih kep,
100 ml

redna cena: 11,99 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{10%}
10,79 EUR



Pred uporabo natančno preberite navodila!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali s farmacevtom.

BILOBIL 120 mg,
60 trdih kapsul

redna cena: 16,84 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{15%}
14,31 EUR



MICROLIFE BPA 200,
avtomatski merilnik krvnega tlaka,
opremljen s tehnologijo PAD in MAM, 5 let
garancije, možna povezava z računalnikom
za podrobnejšo analizo podatkov,
GRATIS: univezalna velikost manšete
22-42 cm, adapter, 1 kos

redna cena: 87,83 EUR ¹⁵
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
70,26 EUR



Prihransko dopolnilo ni nadomestilo za
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

**CHLORELLA LEKARNA
LJUBLJANA,**
zelena mikroalga, kompleksen vir naravnih
vitaminov in mineralov, 250 tablet

redna cena: 14,70 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{20%}
11,76 EUR



PHA Nega ušes za pse,
za nežno čiščenje in nego ušes,
100 ml

redna cena: 9,99 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{10%}
8,99 EUR



PHA Kožne kapljice za pse,
zaščita pred bolhami, klopi in
drugimi zunanji zajedalci,
4 x 2 ml

redna cena: 9,99 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe ^{10%}
8,99 EUR

Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Nakup zdravil brez recepta iz kataloga ugodnosti je mogoč v količinah, ki jih določa 60. člen Pravilnika o razvrščanju, predpisovanju in izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini (Uradni list RS, št. 86/2008), preostalih izdelkov pa v količinah, ki jih svetujejo magistri farmacije, inženirji farmacije in farmacevtski tehniki. Slike so simbolne.

Ponudba velja do 31. 5. 2012 oziroma do prodaje zalog.

LEKARNA LJUBLJANA

VABLJENI V LEKARNO NA DOM: www.lekarnaljubljana.si



PREZENITE SPOMLADANSKO UTRUJENOST!

Spomladansko utrujenost lahko občutimo ob nastopu pomladnega vremena in daljših dni, ki narekujejo drugačen dnevni ritem. Zaradi toplejšega vremena se žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, zato telo porablja več energije in kaj hitro se nam zdi, da smo utrujeni.

Besedilo: E. J.
Foto: 123rf.com

Spomladanske utrujenosti sicer ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šibkim imunskim sistemom, pogostejša je pri ženskah, zlasti mladih in zaposlenih materah. Najenostavneje si pomagata tako, da ste dovolj na soncu, saj svetloba zavira tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost. Dovolj se gibajte, zadostujeta že hoja in lahen tek. Seveda pa se proti spomladanski utrujenosti najlaže borite z pestrim jedilnikom, saj je že mogoče dobiti prvo svežo zelenjavo in sadje. Potrudite se jesti vsaj nekaj kosov svežega sadja in zelenjave, ki vas bodo oskrbeli z vitamini in minerali, lahko pa še dodatno uživate vitamin C. Hrana naj bo lahka in uravnotežena, izogibajte se težko prebavljivi in premastni hrani. Ne zanemarite zadostnega vnosa količine vode, predvsem pa vsak dan začnite s krepkim zajtrkom. Mnogi nutricionisti svetujejo, da na pomlad uvedete sadno-zelenjavni dan, ko uživate samo presno sadje in zelenjavo – čas belušev je odličan za takšen podvig.

Kaj naj bo na pomladnem jedilniku?

- Beluši in špinača vsebujeta vitamine B, magnezij in železo. Brokoli je dober vir koencima Q10.
- Avokado, lanena semena, orehi, pistacije, mandlji, lešniki, riž, soja, pšenični kalčki in polnovredna živila imajo veliko dobrih maščob in so vir magnezija, bakra, železa, cinka, beljakovin, vitaminov B in esencialnih maščobnih kislin.
- Uživajte tudi nenasičene maščobne kisline omega 3, ki so v skušah, sardinah, tunini in lososu.
- Kalčki krepijo in obnavljajo organizem, saj je v njih zelo veliko antioksidantov ter rudninskih snovi, beljakovin, encimov in vlaknin.
- Polnovredne testenine, riž, kaše, soja in banane so lahka in zdrava hrana, ki daje moč.

- Antioksidanti telo zaščitijo, zato si na pomlad privoščite regrat, redkvice, mlado čebulo in čemaž.
- Nikar ne spreglejte artičok, cikorijo, pastinak in zeleno, ki jih prav tako dobite na pomladni tržnici, saj ti poskrbijo za odvajanje odvečne vode.



ANTIOKSIDANTI TELO ZAŠČITJO, ZATO SI NA POMLAD PRIVOŠČITE REGRAT, REDKVICE, MLADO ČEBULO IN ČEMAŽ.

Sindrom kronične utrujenosti

Ko se ljudje pritožujejo, da so stalno utrujeni, morda ne gre za tako imenovano spomladansko utrujenost. Če utrujenost traja dlje od enega meseca, gre morda za kronično utrujenost. Razlika med utrujenostjo in sindromom kronične utrujenosti (SKU) je v tem, da je SKU bolezen, pri kateri je utrujenost le eden od glavnih simptomov in ime ne prikazuje dobro te bolezni. Kot pojasnjujejo na spletni strani Društva za fibromialgijo, gre za resno organsko obolenje, pri katerem so ugotovili imunske, endokrine, mišično-skeletne in nevrološke nenormalnosti, vendar so nespecifične, kar pomeni, da se ne pojavljajo enako pri vseh bolnikih, ki imajo SKU, prav tako pa se te nepravilnosti lahko pojavljajo tudi pri drugih boleznih. Sindrom kronične utrujenosti je bolezen, za katero je značilna trajna ali ponavljajoča se utrujenost, ki se ne izboljša s počitkom in ima za posledico občutno zmanjšanje nivoja delovne, izobraževalne, socialne in osebne aktivnosti v primerjavi z zmogljivostmi pred boleznijo. Fibromialgija pa je obolenje, ki je simptomatsko (verjetno pa tudi vzročno) zelo podobno bolezni SKU, zato ju celo strokovnjaki včasih težko ločujejo. Fibromialgija je kronično obolenje, pri katerem boli vse telo, obenem pa se pojavljajo znaki tesnobe.

Ali ste že kdaj preživljali čas okrevanja v prenatrpani bolniški sobi?

AdriaticSlovenica as

VEČ NA
STRANI
30.



“Življenje ni
lahak šport.”

Primož Kozmus



AKCIJA

KOLOSTRUM SPODBUJA!

Vaše telo ogromno pridobi z redno vadbo. All ste poskrbeli tudi za raznovrstno in uravnoteženo prehrano? Vprašajte vašega farmacevta v lekarni o izdelkih MARIFIT. Več na www.marifit.si

MARIFIT
in gibanje

DVA ZA CENO ENEGA

Marifit Immunolostrum je prehransko dopolnilo s preverjeno kakovostjo! Kapsule vsebujejo frakcijo kolostruma, bogato s protitelesi – imunoglobulini. Namenjen je krepitvi našega organizma v času prehladnih obolenj, gripe, ob povečanih telesnih obremenitvah in stresu. Zadostuje redno jemanje ene kapsule na dan pred zajtrkom, v obdobju povečanih obremenitev pa lahko odmerek povečate na dve kapsuli.

 LEKARNE MARIBOR

Izdelki MARIFIT so prehranska dopolnila. Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Lekarne Maribor – učinkoviti, varni in kakovostni tudi pri prehranskih dopolnilih!

OSVEŽITEV Z JADRANSKIM MORJEM



Morje je bogata mešanica, ki poleg mineralov in mikroelementov vsebuje spojine različnih vrst; izolirali so celo takšne z antibakterijskim in antivirusnim učinkovanjem. Zdravilnost morske vode je znana že iz davne preteklosti, prve pisne zapise o svojih tovrstnih izkušnjah pa nam je zapustil oče zahodne medicine Hipokrat, ki je opazil, da morje ozdravi poškodbe na rokah ribičev. Grški zdravnik in filozof Galen pa je v 2. st. priporočal bolnikom, ki so imeli težave z dihali, naj se uležijo na obalo in vdihavajo razpršene valove ob skalah.

Besedilo: E. J.

Jadransko morje je po podatkih iz poročila European Environmental Agency za leto 2011eno od najbolj čistih, ki obkrožajo Evropo. V primerjavi z oceanom je bolj slano ter bogatejše z minerali in mikroelementi. Večletne izkušnje s proizvodnjo zdravil in pripravkov na osnovi morske vode so Jadran Galenskemu laboratoriju (JGL) omogočile, da je razvil edinstven proizvodni postopek, s katerim iz jadranske morske vode pridobiva sterilne izdelke Aqua Maris. Najnaprednejša tehnika za črpalke in izdelavo embalaže poleg sterilnosti proizvodnje in končnih izdelkov zagotavlja celo, da ostanejo sterilni ves čas uporabe, poleg tega ne vsebujejo konzervansov. Danes lahko po zaslugi pripravkov linije Aqua Maris vse leto uporabljamo blagodejne učinke morja, bodisi v udobju svojega doma, na delovnem mestu ali na poti. Morsko vodo je zaradi njene celovitosti nemogoče poustvariti sintetično, zato pripravke Aqua Maris izdelujejo iz najčistejših globin Jadranskega morja. Učinkovitost pripravkov Aqua Maris za grlo, uho in nos so potrdile številne klinične raziskave in 70 milijonov uporabnikov.

“**JADRANSKO MORJE JE PO
PODATKIH IZ POROČILA
EUROPEAN ENVIRONMENTAL
AGENCY ZA LETO 2011
ENO OD NAJBOLJ ČISTIH, KI
OBKROŽAJO EVROPO.**”

PRVOMAJSKE POČITNICE

V terminu od 27.4. do 6.5.2012.



Hotel Zdravilišče Laško ****

Wellness Park Laško ****Superior

Že od 52,41 € / dan

Cena vključuje 15 % popusta za imetnike Zlate kartice in velja v hotelu Zdravilišče Laško.

2 x brezplačna vožnja z Bobkartom na Celjski koči!

Vsi otroci do 5. leta
starosti bivajo
brezplačno!

Brezplačno varstvo otrok od tretjega leta starosti naprej!

Bogat animacijski program: prvomajski pohod na Šmohor, veselo druženje z živalmi v zdraviliškem parku, eko ustvarjalne delavnice ter večerno rajanje.



Cena 89 €
-15%
Cena 75,65 €





Besedilo: Prim. dr. Alenka Trop Skaza,
dr. med., specialistka epidemiologije
Foto: 123rf.com

NARAVO IMAMO RADI – ZAŠČITIMO SE PRED KLOPI

Slovenija je področje, kjer se bolezni, ki jih povezujemo s klopi, pojavljajo na vsem ozemlju. Klopi so razširili svoj življenjski prostor, najdemo jih v gozdu, parkih, na grmovju in po vrtovih. Skrivajo se pod listjem, v travi in grmovju. Vbod oziroma ugriz klopa ne boli, ker izločajo snov, ki kožo lokalno omrtvi, prav tako pa izločajo snov, ki preprečuje strjevanje krvi.



Razvojni krog klopov se začne z jajčeci, iz katerih se izvalijo ličinke. Te se preobrazijo v nimfe, iz katerih se po zaužitem obroku krvi razvije odrasel klop. Celoten razvojni krog klopov lahko traja nekaj tednov ali let. Po slovenskih podatkih je z borelijami okuženih tretjina nimf in več kot polovica odraslih klopov, okuženost z virusom KME pa je bistveno manjša.

Humano granulocitno anaplazmozo povzročajo erlihije, bolezen se zdravi z antibiotiki. Po vbodu klopa se po približno sedmih ali desetih dneh pojavijo vročina, mrzlica, bolečine v mišicah, glavobol in slabo počutje. Po potrditvi diagnoze in antibiotičnem zdravljenju je ozdravitev popolna.

Lymska boreliozna je po številu bolnikov najbolj razširjena bolezen klopov v Sloveniji, sledi KME, najredkejša pa je humana granulocitna anaplazmoza. V letu 2010 so lymsko boreliozo dobili 5.003 bolniki.

Z antibiotiki bolezen ozdravljiva

Borelija pride v kožo z vbodom okuženega klopa. Prizadene številne organe in ima zelo raznolik potek. Pomembno je, da ne spregledamo prve faze bolezni, za katero je značilen rdeč kožni madež, ki se postopno širi, osrednji del pa blede. Pojavi se od 3 do 30 dni po vbodu klopa. Ker lahko človeka poleg odraslega klopa okužijo tudi nimfe, ki odpadejo, ko se napijejo krvi, lahko podatek o vbodu klopa manjka. Prav tako ni nujno, da se eritem pojavi v okolici vboda klopa in ni nujno, da je obročast. Pomembno je, da ga ne spregledamo, saj je bolezen v tem obdobju z ustreznimi antibiotiki stoddostno ozdravljiva.

Virus KME povzroča hude težave, tudi smrt

Poleg eritema se lahko lokalizirana okužba z borelijami pokaže kot limfocitom, ki se najpogosteje pojavi kot enostranska lokalna oteklina ušesne mečice, redkeje kot oteklina prsne bradavice. Kasno obdobje lymske borelioze, ki se pojavi od več mesecev do nekaj let po okužbi, se kaže s kronično prizadetostjo sklepov, živčevja in kože. Zdravljenje z antibiotiki je smiselno v vseh obdobjih lymske borelioze.

KME povzroča virus, ki ga ob vbodu klop prenese v človeka. Virus KME je v slinavkah klopa in zato lahko pride do okužbe takoj ob vbodu klopa. Prva faza po vbodu klopa se začne z vročino, glavobolom, utrujenostjo, bolečinami v mišicah in traja nekaj dni. Sledi izboljšanje brez vročine, nato pa težave zaradi vnetja osrednjega živčevja. Okužba lahko poteka tudi brez simptomov ali z neznačilnimi težavami.

Težave so lahko zelo hude, odvisno od prizadetosti osrednjega živčevja. Vzročnega zdravljenja ni, bolnikom lajšajo težave s sredstvi proti bolečinam in vročini, zmanjšujejo edem možganovine in omogočajo dihanje z umetnimi pljuči. Za KME umre en odstotek bolnikov. Bolezen lahko pušča trajne posledice v obliki ohromelosti, težav s spominom, kronično utrujenostjo, motnjami koordinacije in ravnotežja. Število bolnikov v Sloveniji se iz leta v leto razlikuje, od leta 2000 do leta 2009 je bilo prijavljenih 2.628 bolnikov.

Cepivo najučinkovitejši ukrep

Bolezni klopov so izpostavljeni predvsem tisti v tesnem stiku z naravo. Za zaščito svetujemo svetla, dolga oblačila iz gladkega materiala. Z repelenti se lahko dodatno zaščitimo pred klopi, vendar so ti učinkoviti le, če vsebujejo vsaj 30-odstotno koncentracijo DEET ali pikaridina. Priporočljivo je temeljito pregledati telo, pri otrocih tudi lasišče. Pri zaščiti pred boleznimi klopov je potrebna čim hitrejša odstranitev klopa.



Le pred KME pa se lahko zaščitimo s cepljenjem. Cepimo že otroke od 12 mesecev starosti, običajno s tremi odmerki cepiva. Drugi odmerek sledi od 14 dni do tri mesece po prvem, tretji odmerek pa damo v času od pet do 12 mesecev po drugem odmerku. Odpornost se obnavlja na tri ali pet let. Neželenih učinkov po cepljenju je zelo malo, najpogosteje kot lokalna bolečina in rdečina na mestu vboda.

Izkušnje iz Avstrije kažejo, da je cepljenje najučinkovitejši ukrep varovanja pred okužbo z virusom KME. Pred množičnim cepljenjem je bilo število bolnikov s KME v Avstriji na število prebivalcev primerljivo s slovenskimi podatki. Po uvedbi cepljenja pa se je število bolnikov drastično zmanjšalo. Zaradi cepljenja so od leta 2000 do leta 2006 v Avstriji preprečili 2.800 primerov KME, od tega 20 smrti. V Sloveniji je le okoli 12 odstotkov Slovencev prejelo vsaj en odmerek cepiva proti KME, redno pa se jih cepi bistveno manj.

tušdrogerija



Sestavite svojo akcijo

Poiščite katalog Mojih 10 najljubših na prodajnih mestih Tuš drogerij, izrežite svojih 10 najljubših kuponov in jih pred začetkom nakupa s Tuš klub kartico predložite na blagajni Tuš drogerij ali jih hitro in preprosto aktivirajte na www.tusklub.si.



Ponudba velja do 13. 5. 2012.

Priporočamo

-30%

Konjski balzam
• masažni gel s toplotnim učinkom
250 ml
Redna cena: 7⁹⁹

5⁰⁶ €/kos

-10%

Pampers Premium Care
• otroške plenice, več velikosti
Redna cena: 12⁹⁹

11⁶⁹ €/kos

-20%

Maybelline Colossal Volum Express
• črna maskara
9,5 ml
Redna cena: 9⁹⁹

7⁴⁸ €/kos

Seznam prodajnih mest Tuš drogerije:

BELTINCI, Panonska ulica 3 • CELJE, Mariborska cesta 128 • CELJE, Prešernova 10 • CELJE, Mariborska 128 (Planet Tuš) • DOMŽALE, Mestni trg 1 • GORNJA RADGONA, Ljutomerska cesta 10 • LJUBLJANA, GROSUPLJE, Gasiška cesta 1 • IDRİJA, Lapajnetova ulica 33 • JESENICE, Cesta Cirila Tavčarja 8 • KAMNIK, Ljubljanska cesta 1c • KOČEVJE, Reška cesta 13 • KOPER, Ankaranska 2 • KRANJ, Cesta Jaka Platiše 18a • KRANJ, Koroška cesta 4 • KRŠKO, Cesta krških zrtev 134d • LAŠKO, Celjska cesta 36 • LITIJA, Jerebova ulica 6 • LJUBLJANA BTC, Bratislavška 9 • LJUBLJANA, Celovška cesta 111 • LJUBLJANA, Dunajska 211 • LJUBLJANA, Linhartova 9 • LJUBLJANA, Zaloška cesta 59 • LJUTOMER, Prešernova ulica 36 • MARIBOR, Gregorčičeva 29 • MARIBOR, Na Poljanah 18 • MARIBOR, Streliška 24 • MENGEŠ, Slovenska cesta 85 • MOZIRJE, Na trgu 53 • ORMOŽ, Opekarniška cesta 2b • POLZELA, Polzela 11b • PTUJ, Puhovala ulica 21 • RAČE, Ljubljanska cesta 18 • RAVNE NA KOR., Prežihova 5 • SEVNICA, Trg Svobode 8 • SEŽANA, Partizanska cesta 48 • ŠMARJE PRI JELŠAH, Rogaška cesta 25 • TOLMIN, Trg Maršala Tita 18a • TRBOVLJE, Trg Revolucije 28b • TRŽIČ, Cesta Ste Marie Aux Mines 9a • VRHNIKA, Cankarjev trg 6 • ZAGORJE, Cesta 9. avgusta 8 • ŽALEC, Mestni trg 5

IZBOLJŠAJTE PREBAVO IN OKREPITE IMUNSKI SISTEM!

Trojna formula delovanja: prebiotiki, probiotiki in prebavni encimi v enem, brez mleka in glutena. Priporočljiv je pri napenjanju, vetrovih, driski ali zaprtju, pri jemanju antibiotikov ali po njem, pri pogostih okužbah ali kot preventiva za boljšo naravno odpornost.



ČUDEŽNE ACAI JAGODE

Acai jagode, ki jim pravijo tudi čudežne jagode iz Amazonije, so bogat vir kalija, bakra, magnezija, vitaminov C, A, D in E, vlaknin, maščobnih kislin omega 3, fitosterolov, nenasičenih maščob in še bi lahko naštevali. Kapsule Sensilab® Acai Detoxan pripomorejo k hujšanju tako da urejajo prebavo in čistijo telo.



BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA

Vljudno vabljeni na novo strokovno predavanje za imetnike Kartice zvestobe, ki bo v **ponedeljek 21. 5. 2012 ob 18. uri v Križankah (Viteška dvorana) v Ljubljani**. Tema predavanja bo **Zaščita pred soncem**, predavali pa bosta Edith Jošar, mag. farm., spec., iz Lekarne Ljubljana in Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije.

Predavanje je **BREZPLAČNO, vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana**. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si.



VODA, KI KREPI IN OBNAVLJA

Termalna voda Vichy svoje dragocene minerale priskrbi vrhnjim plastem povrhnjice in tako krepi naravno obrambo kože. Uporaba termalne vode Vichy se priporoča zjutraj in zvečer kot obvezni del rutine čiščenja ter nege kože in tudi večkrat dnevno za osvežitev kože ter povrnitev vlage.

DAN BOJA PROTI MELANOMU

Združenje slovenskih dermatovenerologov in La Roche-Posay že peto leto zapored pripravljata javnozdravstveni preventivni projekt ob evropskem dnevu boja proti melanomu, ki ga bomo praznovali 14. maja. Cilj letošnjega projekta je osveščanje o pomembnosti samopregledovanja kože, nevarnostih izpostavljanja soncu in pravilni zaščiti pred škodljivimi učinki sončnih žarkov. Kar 90 % kožnih rakov je namreč ozdravljivih, če se bolezen odkrije pravočasno.



KOLESARSKI FESTIVAL 2012

Slovenija ima bogato in pestro tradicijo kolesarjenja, ki ponovno postaja vse bolj popularno, ne le kot šport in rekreacija, temveč tudi kot način prevoza v mestih. V sklopu akcije "Slovenija kolesari" Inštitut za varovanje zdravja RS sodeluje kot soorganizator prvega Kolesarskega festivala, ki bo potekal v soboto, 19. maja 2012, na dveh lokacijah - na Kongresnem trgu v Ljubljani in v Tehniškem muzeju Slovenije v Bistri.



BODIES REVEALED – RAZKRITA TELES

Po uspešnih predstavitev v številnih evropskih in svetovnih prestolnicah bo do 16. septembra na ljubljanskem Gospodarskem razstavišču na ogled fascinantna razstava BODIES REVEALED ali RAZKRITA TELES. Na razstavi si lahko ogledamo celotne primerke človeškega telesa ter več kot 180 primerkov posameznih organov in delov, ki so ohranjena s pomočjo inovativnega procesa polimerizacije.



NOVA LINIJA JASMIN

Nežno roza linija Jasmin združuje izdelke za osebno higieno, linija Jasmin v elegantni črno-rdeči kombinaciji pa izdelke za nego obraza in telesa. Robčki za intimno nego Jasmin Girl so z aktivno substanco kamilice in aloe vere idealni za vsakodnevno vzdrževanje higiene. Kozmetični vlažni robčki Jasmin pa so namenjeni za čiščenje obraza. Vsebujejo vitamin E, mandljevo olje in zdravilno učinkovino bisabolol.



DVOJNA SREČA? TROJNA?

Z dvojnimi, trojnimi ali celo četvernimi veseljem prihajajo tudi višji stroški. Zato vsem staršem, ki se jim je – ali se jim bo – družina povečala za dvojčke ali trojčke, v Tosaminih specializiranih trgovinah ponujajo popuste za nakup izdelkov otroškega programa. Z rojstnimi listi ali materinsko knjižico se oglasite v Tosamini trgovini na Viru pri Domžalah ali v Mariboru na Taboru in prejeli boste kupon, s katerim boste kar dve leti upravičeni do 20 % popusta na izdelke iz programa to.to in 15 % popusta na otroške plenice BBcash.



Domžale: Tosamina specializirana trgovina, Vir, Šaranovičeva 35.
Maribor: Tosamina specializirana trgovina, Tabor, Jezdarska ulica 4.

VIVAVENE ZA SPROŠČENO IN VARNO ŽIVLJENJE TUDI S KRONIČNIM VENSKIM POPUŠČANJEM

Kronično vensko popuščanje je težava sodobnega časa. Dolgoelastični kompresijski povoj so v Tosami razvili za izvajanje vsakodnevne kompresijske terapije tako pri različnih obolenjih, kot so vnetje in sklerozacija krčnih žil, golenje razjede, edem spodnjih okončin in kronično vensko popuščanje, kot tudi po operaciji krčnih žil.



OVSENI NAPITKI OATLY

Ovseni napitki Oatly iz ekološko pridelanega ovsa so vodilni na trgu ovsenih napitkov. So zdrava in okusna alternativa mleku in sojinim napitkom, saj ne vsebuje laktoze in mlečnih beljakovin ter gensko spremenjenih organizmov. Oatly je zato primeren tako za vegane kot tudi za vse, ki imajo alergije oziroma težave s prebavo laktoze iz mleka in sojinih proteinov iz sojinih napitkov.



NEŽNI DEPILATORJI

Hitra, učinkovita in dolgotrajna depilacija je ključna za zaposleno žensko. Vse to nudijo novi Philipsovi depilatorji SatinSoft, ki poleg vsega kožo še negujejo. Svilnat dotik omogočajo pincetni diski z ioni, ki dlavičice odstranijo nežno, pri čemer jih ne strgajo. So tudi hipoalergeni, kar zagotavlja maksimalno higieničnost. Priloženi so nastavki za občutljive predele telesa, masažo in piling.



NOV ULTRAZVOČNI APARAT ZA OTROKE S PRIROJENO SRČNO NAPAKO

Organizatorji projekta Stopimo skupaj za naše srčke – RTV Slovenija in Rotary klub 25 – so Pediatrični kliniki v Ljubljani predali ultrazvočni aparat za odkrivanje prirojjenih srčnih napak pri še nerojenih otrocih. Sredstva v višini 103.000 evrov so zbrali januarja letos v dobrodelni oddaji Stopimo skupaj za naše srčke.



MERITE UTRIP SRCA

Možganska kap sodi med najpogostejše in tudi najhujše zaplete atrijske fibrilacije in je v razvitih državah med vodilnimi vzroki smrti ter dolgotrajne invalidnosti. Možganska kap, ki velja za urgentno stanje v medicini, najbolj ogroža starejše, a je med zbolelimi tudi 15 odstotkov mlajših v starosti do 45 let. Za atrijsko fibrilacijo je značilno kaotično krčenje ali migetanje preddvorov (atrijev) v zgornjem delu srčne mišice, kar pokaže neredni srčni utrip. Zaradi zastajanja krvi v avrikuli se poveča nevarnost nastajanja krvnih strdkov, ki lahko zamašijo eno ali več možganskih arterij in povzročijo možgansko kap. Za prepoznavanje atrijske fibrilacije ter znakov možganske kapi je potrebna predvsem večja osveščenost med mlajšimi odraslimi, ki lahko dejavnike tveganja za razvoj teh boleznih omejijo še pravočasno. Zato ravnamo pametno in ukrepajmo preventivno! Eden od načinov prepoznavanja atrijske fibrilacije je redno merjenje srčnega utripa, navodila, kako ga izmeriti, pa z vrsto drugih koristnih informacij najdete na spletni strani www.merit-utrip.si.



KUHINJSKA SOL V ŽIVILIH

V Sloveniji je preko 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih bolezni, med katerimi vodijo bolezn srca in ožilja. Prekomeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja. Prevelika količina zaužite soli je dejavnik tveganja za nastanek drugih kroničnih bolezni (bolezni ledvic, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, debelosti in raka želodca), so sporočili z Inštituta za varovanje zdravja RS.



SKRIVNOSTI NARAVNIH VONJEV V DR. HAUSCHKA KOZMETIKI



Jörg Zimmermann, parfumerist in dobitnik nagrade za najboljšo moško dišavo, ki tudi ustvarja vonje za Dr. Hauschka kozmetiko, je na srečanju za novinarje izpostavil, da se vonjev ne moremo dotakniti, ker jih doživljamo preko spominov, izkušenj in občutkov. Zanimivo je vedeti, da je vsako leto na trg lansiranih 700 novih vonjev in da so ljudje že prezasičeni z njimi, trend pa se nagiba k naravnim vonjem. Parfumeristu, ki pri svojem delu uporablja izključno naravne vonje, je na voljo le okoli 65 eteričnih olj, pri kreiranju sintetičnih vonjev pa je le-teh na voljo veliko več – stotine, celo tisoče.

CLEARBLUE IZVEDEL NAJNOVEJŠO RAZISKAVO O NOSEČNOSTI



Nosečnost je naraven proces, ki v ženskem telesu sproži številne spremembe. Ključnega pomena ob zanositvi je podatek o času spočetja, hkrati pa tudi sama priprava na nosečnost. Clearblue je v ta namen lansiral nov test za ugotavljanje nosečnosti

Clearblue Digital z indikatorjem zanositve, ob lansiranju pa v Sloveniji še izvedel raziskavo o nosečnosti. Ena izmed glavnih ugotovitev raziskave je, da kar tri petine anketiranih Slovenk med 20 in 40 letom o nosečnosti še ne razmišlja ter večinoma uporablja zaščito.

NARAVNA IN UČINKOVITA NEGA PURE & NATURAL



Novosti iz linije Pure & Natural: NIVEA Visage Pure & Natural obnovitvena nočna krema in NIVEA Pure & Natural učvrstitvena krema za telo. Linija NIVEA Pure & Natural združuje certificirano ekološko pridelane sestavine

z optimalno učinkovitostjo in varnostjo. Ne vsebuje silikonov, parabenov, umetnih barvil ali snovi na osnovi mineralnega olja. 95 % sestavin je naravnih ali naravnega izvora.

IZDELKI ZELENE DOLINE S CERTIFIKATOM BREZ GSO

V pomladnih mesecih Zelene Doline razveseljujejo z novima okusoma LCA jogurtov – LCA brusnica in LCA malina in jagoda z žiti. Oba jogurta tako kot drugi izdelki Zelene Doline nosita tudi certifikat Brez GSO®, ki jamči, da živilo ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov. Obogatena sta še s prehranskimi vlakninami beneo, ki ugodno vplivajo na prebavni sistem ter spodbujajo rast in delovanje probiotičnih kultur.



MEDEXOVA DOBRODELNA NOTA

Medex je konec leta 2011 v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine (ZPM) podprl projekt botrstva otrok v Sloveniji. Na poštah po Sloveniji in v Medexovi trgovini v Ljubljani so prodajali novoletne voščilnice, podjetje Medex pa je zbrani denar podvojilo in ček za pet tisoč evrov podarilo gospe Aniti Ogulin, sekretarki Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje.



Aleša Kandus Benčina, direktorica podjetja Medex, d. o. o., in Anita Ogulin, sekretarka ZPM Ljubljana Moste-Polje

KOFIFIT – POMOČ PRI OBLIKOVANJU TELESA

V Medexu so za ljubitelje kave, ki bi se radi znebili odvečnih kilogramov, ponudili Kofifit, edinstveno kombinacijo najboljših zelenih kave, ki pospešuje delovanje metabolizma in izgorevanje maščob, ter kroma, ki zmanjšuje apetit in zavira željo po sladkem. Za ljubitelje sladke kave pa tale namig: skodelico kave Kofifit sladkajte z naravnim sladilom Stevia Sugarel, ki je brez kalorij.



ZA VARNO SONČENJE



Decléor-jevo linijo za sončenje v letošnji sezoni dopolnjujeta dva nova proizvoda za popolno zaščito kože obraza in telesa z zaščitnim faktorjem 50. Nudita visoko zaščito tudi najbolj občutljivi koži, s svojimi aktivnimi sestavinami zaščita mladostni videz polti (DNA zaščitni kompleks), izboljšata naravno moč kože za samozaščito (eterično olje vrtnice). Izdelka vsebujeta izvleček rastline Rea iz Tahitija, ki kožo pomirja in preprečuje reakcije kože na sončne žarke. Decléor linija za sončenje se ponša s kombinacijo posebnih aktivnih sestavin (kompleks za zaščito DNA pred UVA in UVB žarki) v kombinaciji s sestavinami, ki kožo zaščitijo pred nastankom prezgodnjih gubic.

OB DNEVU ZA SPREMEMBE OPTIMISTIČNO ZREJO V PRIHODNOST

Ob Dnevu za spremembe, 21. aprila bo društvo Trepetlika organiziralo srečanje bolnikov s Parkinsonovo boleznijo in njihovih svojcev. Prireditev bo potekala ob 11. uri, na OŠ Franceta Prešerna v Kranju.

Ta dan se bodo tudi znane osebe s področja zdravstva »preizkusile« kot prostovoljci. Poleg nevrologinje Nine Zupančič Križnar in medicinske sestre Lidije Ocepek, je udeležbo potrdil tudi svetovno priznani strokovnjak s področja Parkinsonove bolezni, prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med.

Željni novih izzivov z bolniki in njihovimi svojci vabijo, da se pridružite skupini aktivnih ljudi, ki s svojim znanjem, izkušnjami in poznanstvi želijo izboljšati kakovost življenja bolnikov s Parkinsonovo boleznijo.



Pazite, da majhen klop ne postane vaš velik problem.



POVSOD PO SLOVENIJI LJUDJE OBOLEVAJO ZARADI KLOPNEGA MENINGOENCEFALITISA.

Vbodom klopa so izpostavljene osebe, ki:

- se gibajo v naravi (na travnikih, vrtovih, v parkih, sadovnjakih, vinogradih, gozdovih ...),
- so aktivni na prostem (kampiranje, planinarjenje, gobarjenje, lov, nabiranje sadežev in zelišč ...),
- se športno udeležujejo (golf, tek, pohodništvo, jahanje, kolesarjenje, gorsko kolesarjenje, padalstvo, joging, nogomet, tenis ...).



O ZAŠČITI PRED KLOPNIM MENINGOENCEFALITISOM SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM.



Basica®

Vaša dnevna izravnava

**Vas muči utrujenost,
pomanjkanje koncentracije
in energije?**

**Nova moč,
nova energija!**

Okrepljen imunski sistem in
izravnano **kislinsko-bazično**
ravnotežje.

Preizkušena
kombinacija
bazičnih
mineralnih
snovi.



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Več na www.basica.si