

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

MAJ 2012

*Jaz zate,
ti zame.*

Prava rešitev za moje zdravje

Sklenite zavarovanje **Vzajemna Diagnoza** in si zagotovite hiter in preprost dostop do zdravnika specialista v mreži Vzajemna Net, kakovostno zdravstveno storitev in ustrezen začetek zdravljenja.

Zdravstveno zavarovanje



**vzajemna
diagnoza**

Zavarovanje za specialistične zdravstvene storitve v okviru mreže zdravnikov Vzajemna NET, podprto z asistenčnimi storitvami.

Ali veste:

- da v povprečju Slovenec, starejši od 20 let, obišče zdravnika specialista 2,25-krat letno?
- da je na specialistični pregled v javni mreži čakal v povprečju nekaj več kot 200 dni?

Vir: IVZ, 2011.



VZAJEMNA

Jaz zate, ti zame.

Skleni zavarovanje

MODRA ŠTEVILKA
080 20 60

www.vzajemna.si

Klopi - majhne živali, ki prenašajo hude bolezni

Spomladanske nevšečnosti • Učinki kolesarjenja na zdravje
Hujšanje pod strokovnim vodstvom • Psihosomatske bolezni
Cvetoče počutje v zrelih letih • Cepljenja pred počitnicami
Nožnična vnetja • Zdravje za delovno mizo • Arganovo olje

UVODNIK

V uredništvo Zdravih novic je pihnil svež veter in nas zvalil v naravo – enkrat na obisk v gozd, drugič na sprehod po travnikih, tretjič na kolesarski izlet ... Kljub brezskrbnemu raziskovanju okolice pa nismo pozabili, kako nevarni so lahko okuženi klopi, ki prenašajo povzročitelje treh neprijetnih bolezni, o katerih pišemo v številki, ki je pred vami. Spomnili smo se tudi na druge spomladanske nezgode in težave, ki vas lahko doletijo, in poiskali rešitve zanje. Ker so temperature te dni že tako visoke, kot bi bile poletne, ni več daleč misel na počitnice na morju ali oddih v bolj oddaljenih krajih. Če načrtujete obisk eksotičnih držav, boste izvedeli, za kaj morate poskrbeti še pred odhodom. Z letnim časom, ki že trka na vrata, pa je pri marsikomu povezana tudi želja po vitkejši postavi, ki jo že uresničujejo Branka, Irena, Mateja, Vika in Mile – nasveti strokovnjakov, ki nadzorujejo njihovo hujšanje, pa bodo pri zdravem izgubljanju kilogramov v pomoč tudi vam. Želimo vam prijetno branje in lepe, s soncem obsijane dni!



KAZALO

V MAJSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 08** **KLOPI**
o povzročiteljih in boleznih, ki jih prenašajo
- 12** **SPOMLADANSKE NEVŠEČNOSTI**
kako se jim izognemo in kako jih ublažimo
- 14** **PSIHOSOMATIKA**
kje so vzroki za nepojasnjene tegobe
- 22** **ZDRAVJE ZA DELOVNO MIZO**
kaj lahko za zdravje naredimo v pisarni
- 30** **NOŽNIČNE OKUŽBE**
katere so najpogostejše in kako jih zdravimo
- 36** **VITALNOST V ZRELIH LETIH**
kako najlažje ohranimo življenjsko moč
- 40** **HUJŠANJE S STROKOVNJAKI**
kako uspešno svoje cilje dosejajo kandidati
- 48** **KOLESARJENJE**
katere pozitivne učinke prinaša

Sedež uredništva: Lackova cesta 91, Maribor
Glavna in odgovorna urednica:
 Manca Kraševac, manca@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
Fotograf: Domen Blenkuš
Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Arhiv Vzajemna, d.v.z.

Mojca Janežič, dipl. fizioterapevka
 mag. Ajda Jelenc, univ. dipl. kulturologinja
 Ondina Jordan Markočič, dr. med., spec. epidemiologije
 Nataša Kern
 asist. mag. Andrej Kravos, dr. med.
 Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov
 Tina Stavec, dr. med., specializantka ginekologije in porodništva
 Prof. dr. Franc Strle, dr. med.
 Andreja Širca Čampa
 Prim. prof. dr. Stanislav Šuškovčič, dr. med., spec. internist in pulmolog

Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Saša Schwarz
 marketing@zdrave-novice.si, 02 / 614 1 200
 VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 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 oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Izdajatelj:
 HISA IDEJ Inovativna skupina d.o.o.
 Lackova cesta 91, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

HISA IDEJ
 INOVATIVNA SKUPINA

IZTISNITE NAJVEČ IZ POMLADI.

Pomlad poleg narave žal prebudi tudi prehlade. Zaščitite se pred bolečinami zaradi vnetja žrela s pastilami **Tantum Verde z okusom limone**.

Tantum Verde je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. Na voljo je v obliki pršila, pastil in raztopine.

Imetnik dovoljenja za promet
 CSC Pharma d.o.o.
 Jana Husa 1a
 1000 Ljubljana

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

TANTUM® VERDE
www.tantum-verde.si



20% popust na izbrani program
(velja v obdobju 2.5. - 22.6.2012)

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****

Terme Olimia d.o.l. Zdraviliška cesta 24, SI - 3254 Podčetrtek
 03 829 70 00, info@terme-olimia.com, www.terme-olimia.com

Novo! Selfness Olimia

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 03 829 78 36

REDNO TRENIRATE? NADOMESTITE MANJKAJOČE SNOVI

Sportasan® Za boljši trening vsak dan predstavlja nove šumeče tablete:

- Sportasan® IZOTONIČNI NAPITEK pomaga pri nadomeščanju med vadbo izgubljene vode in mineralov. Poleg mineralov so dodani še vitamin E, pantotenska kislina, vitamin B6 in niacin, ki imajo fiziološke koristi za organizem med telesno aktivnostjo.
- Sportasan® NAPITEK Z ELEKTROLITI s specifično sestavo je primeren za pokritje elektrolitnih potreb, v povezavi z rehidracijo po intenzivnem mišičnem naporu.
- Sportasan® ENERGIJSKI NAPITEK vsebuje kofein in povečuje telesno zmogljivost pri dolgotrajni vzdržljivostni in intenzivni kratkotrajni vadbi. Ima poživljajoč sadni okus.



OKREPITE SVOJE ZDRAVJE V RIMSKIH TERMAH

V Rimskih termah se dobro zavedajo, da moramo svoje zdravje znati ceniti, zato vabijo v bazene s termalno vodo, ki zdravilno vpliva na številne bolezni in obolenja, kot so revma, poškodbe gibalnega sistema, ginekološka in urološka obolenja, sladkorna bolezen, lažja obolenja srca in dihal, povišan krvni tlak, periferna obolenja ožilja in nevrološke težave. V Rimskih termah lahko gostje obiščejo tudi Medicinski center Valetuda, ki je primeren za vse, ki po prebolelih boleznih in poškodbah prihajajo na zdraviliško zdravljenje, in tiste, ki se želijo vključiti v programe hujšanja, protistresne programe in programe za zmanjševanje bolečin v hrbtenici. Za svoje goste poskrbijo v vseh pogledih, usposobljeni strokovnjaki pa vsakemu posamezniku glede na specifično situacijo tudi svetujejo.



NATURA FEMINA. 100% BOMBAŽNI HIPOALERGENI VLOŽKI IN TAMPONI.

Vas spodaj peče in srbi, imate pogosta vnetja? Take in podobne težave prizadenejo kar tri četrte žensk, do njih pa pride zaradi porušenega ravnovesja vaginalne flore. En pogostejših vzrokov so tudi neustrezni higienski pripomočki. Z izdelki linije Natura Femina pozabite na tovrstne težave. Visokokakovostni higienski ščitniki perila, vložki in tamponi Natura Femina so namenjeni ženskam, ki želijo poseči po najboljšem za svoje zdravje. Linija Natura Femina izdelkov je izdelana iz 100-odstotnega bombaža, zato je koži prijazna in omogoča njeno dihanje. Celotna Natura Femina je mehka na dotik, zagotavlja optimalno raven vlažnosti, ustreza fiziološki vrednosti pH nožnice in nudi največjo zanesljivost, udobje ter higieno. Zaradi popolnoma bombažne sestave deluje hipoalergeno, s čimer omili in odpravi simptome vnetij, alergij in neprijetne srbečice. Izdelki niso beljeni s klorom, ne vsebujejo parfumov in super vpojnih kemičnih praškov, zato so primerni tudi za vsakodnevno uporabo pri najboljčutljivejših ženskah.



Pred operacijo mora pacient vprašati, kar ga zanima – to pripomore k večjemu občutku varnosti.

AdriaticSlovenia as
Zavodsko društvo d.o.o. • QinetiQ Slovene HD Group

VEČ NA STRANI
20.

100-ODSTOTNA ALOE VERA

Gel Fruit of the Earth je že dobrih 15 let najbolje prodajan gel aloe vere. Pridobljen je iz sredice listov vrste Aloe vera barbadensis, po postopku hladnega stiskanja, da ohrani bogato sestavo. Vsebuje preko 240 biološko aktivnih sestavin, mineralov in vitaminov. Ima izjemne vlažilne, negovalne, zaščitne, regeneracijske in pomirjevalne lastnosti. Ker ima pH 4,5, je primeren tudi za občutljivo kožo. Gel je nepogrešljiv pripomoček v vsaki družinski potovalni lekarni ali omarici za prvo omoč. Hladi, vlaži in celi opekline, udarnine, odrgnine in žulje. Pospešuje celjenje, zavira rast bakterij in z emolientnim učinkom nemudoma zaščiti prizadeto površino. Gel je tudi odlično negovalno sredstvo. Uporaben je kot podlaga za kreme, za pripravo mask in pilingov, ne nazadnje pa si z njim lahko oblikujete tudi pričeško! Odlično pomiri kožo tudi po depilaciji ali britju, posuši nadležne mozoljčke in zaceli razpokane ustnice. Letošnja posebna akcija: 340 gramov gela za ceno 170 gramov – 100 odstotkov več za isto ceno. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in spletni trgovini www.hisa-zdravja.si.



NAMESTO OBROKA SI PRIVOŠČITE NUPO

Skupina Nupo nadomestil obroka skrbi za vzdrževanje rednega in zdravega prehranjevanja. Nupo Shake (napitek) v tetrapaku in Nupo ploščice so nadomestila za posamezni obrok hrane, vsebujejo okoli 200 kcal in so namenjena nadomestilu enega ali največ dveh glavnih obrokov. Nupo Shake v tetrapaku na voljo v petih okusih: čokolada, bela kava, banana/vanilija, granatno jabolko/borovnica in mango/pomaranča. Nupo ploščice pa so okusa čokolade, kokosa, karamela in lešnika. Nupo nadomestila obroka skrbijo tudi za vitko postavo ter aktivno življenje Ajde Sitar, Miss športa 2009 in tekačice na srednje dolge proge, ter simpatične pevke Špele Grošelj. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, dm prodajalnah, Tuš drogerijah in trgovinah Interspar.



ZDRAV PRIGRIZEK ZA VELIK NASMEH!

Wellaby's so visokokakovostni brezglutenski prigrizki izbranih okusov, ki s svojimi naravnimi sestavinami in inovativnimi postopki priprave ustvarjajo užitek in dobro počutje. Krekerje, mini krekerje in čipsu podobne blazinice odlikuje visok delež pravega sira, zato so pristnega okusa, ki ne potrebuje dodatnih ojačevalcev. So brez dodanih maščob in nemastni na otip, kar je posledica tega, da so pripravljene s pečenjem in ne cvrtjem. Ob preverjenih izvrstnih okusih se ti brezglutenski izdelki ponašajo tudi s strogimi mednarodnimi certifikati. Izdelki bodo razveselili vse, ki potrebujejo brezglutensko hrano, kot tudi vse ostale, ki se zavedate pomena zdrave prehrane za zdrav način življenja. Zdrav prigrizek za velik nasmeh vaš čaka na zdravi polici vaše izbrane trgovine.



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 Garcinie 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
(Catechin & Caffeine extract)



Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza
(Catechin & Caffeine extract)



Doživite takojšen občutek sitosti - naročite si brezplačni vzorec!

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



PRODAJNA MESTA: **Sanolabor**, **tušdrogerija**, **INTERSPAR**, **mimovrste** in specializirane trgovine.

Solata za vitalnost in dobro počutje

- 100 g rukole
- 100 g motovilca
- 2 korenčka
- 1/2 avokada
- kalčke po želji
- 50 g sončničnih semen
- sončnično olje
- limono ali kis
- 1 strok česna
- zeliščna sol

Priprava: Rukolo in motovilec operemo in ju natrgamo na koščke. Dodamo grobo narezano korenje koščke avokada. Prelijemo s prelivom iz olja, limone, strtega česna in zeliščne soli ter premešamo. Potresemo s priljubljenimi kalčki in čez noč namočenimi sončničnimi semeni.

Dober tek!



Več informacij o bio ponudbi v izbranih Tuš trgovinah si lahko preberete na www.tus.si.

Thermana vas razvaja

(6.4. - 22.6.2012)

Popolno razvajanje za pol cene!
Druga oseba biva s 50 % popusta!

3 dni/2 noči za 2 osebi že za 179,78 €
Cena velja za imetnike Zlate kartice Thermana club v
hoteliu Zdravilišče Laško.

Otroci do 5. leta bivajo brezplačno!



THERMANA Laško

Informacije in rezervacije:

080 81 19 | 03 423 2100 | www.thermana.si | info@thermana.si

PRVA SLOVENSKA 100-ODSTOTNO EKOLOŠKA KOZMETIKA

Ste predani ekološkemu načinu življenja? Potem vam bo všeč ponudba slovenskega podjetja Amalu in istoimenske blagovne znamke, ki predstavlja povsem novo in prvo slovensko 100-odstotno ekološko kolekcijo izdelkov za nego ter razvajanje telesa in duše.

Kolekcija temelji na aromaterapiji in združuje tri skupine izdelkov. Vrhunske naravne sestavine prihajajo izključno iz nadzorovane ekološke pridelave, deloma tudi pravične trgovine, celotna kolekcija pa je zasnovana ljudem, živalim in okolju prijazno. Več informacij poiščite na www.amalu.si.



SVETOVNI DAN ŠPORTA IN NEKAJENJA

Enaintridesetega maja praznujemo kar dva za zdravje pomembna svetovna dneva – svetovni dan športa in svetovni dan nekajenja. Ta dan je namenjen razmisleku o zdravih navadah in škodljivih razvadah, zato se tisti, ki se premalo gibate, vprašajte, kako bi lahko v svoj urnik uvrstili redno telesno vadbo, kadilci pa premislite o prenehanju življenja s cigareto. Tako redna in zmerna športna aktivnost kot nekajenje odločilno vplivata na zdravje, počutje in kakovost življenja, zato poskusite!



NEPOGREŠLJIVO NA POTOVANJU

Normia ORS je živilo za posebne prehranske namene, namenjeno vsem, ki imajo drisko, pomanjkanje elektrolitov in vode v telesu. NORMIA ORS je kombinacija rehidracijske raztopine in probiotika, zato jo uporabljamo tako za nadomeščanje elektrolitov, rehidracijo kot tudi za obnovo črevesne mikroflore. Posebno izbrane kulture probiotikov Lactobacillus rhamnosus GG, LGG® in Bifidobacterium, BB-12® se naselijo v črevesni sluznici in obnavljajo črevesno mikrofloro. NORMIA ORS je odlična pomoč pri vseh driskah in nepogrešljiva na potovanjih!



SONCE IN KOŽNI RAK

Radi rečemo, da je sonce naš prijatelj, a hkrati je v pretiranih količinah tudi velik sovražnik naše kože in zdravja na splošno. To so 14. maja, ob evropskem dnevu melanoma, izpostavili tudi slovenski zdravniki in drugi strokovnjaki. Melanom je najbolj nevarna (smrtna) oblika kožnega raka, vendar je ob zgodnjem odkritju možnost ozdravitve več kot 90-odstotna. Kljub temu ne bodo odveč naslednja opozorila in priporočila: soncu se izogibajte, zlasti med 10. in 17. uro, pred nevarnimi žarki se zaščitite z ustreznimi oblačili in pokrivalom, ob izpostavljenosti pa nikoli ne pozabite na pripravke z visokim zaščitnim faktorjem, ki naj vsebujejo filter pred UVA- in UVB-žarki. Informacije v slovenščini najdete na spletni strani www.melanoma-day.com.



NOSITE KONTAKTNE LEČE?

Večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino Proculin® Lens zagotavlja celovito nego vseh vrst kontaktnih leč, tudi silikonskih hidrogelnih. Priporočljiva je tudi za občutljive oči. Raztopino Proculin Lens uporabljamo za čiščenje, razkuževanje, izpiranje, vlaženje in shranjevanje leč. Na voljo je samo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com po ceni 9,98 evra za 400 mililitrov.



Izbrano iz pomladnega Kataloga ugodnosti

Ne spreglejte!

21. 5. 2012, Strokovno predavanje "Zaščita pred soncem"
Več informacij in prijave na 080 71 17!



Prehransko 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
akcijska cena s Kartico zvestobe

5,63 EUR

20 %



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

redna cena: 14,49 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

11,59 EUR

20 %



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

BILOBIL 120 mg,
60 trdih kapsul

redna cena: 16,84 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

14,31 EUR

15 %



MOLKOSAN VITALITY,
instant napitek z balastnimi snovmi in
visokim deležem L(+)- mlečne kisline,
275 g

redna cena: 12,10 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

10,89 EUR

10 %



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

redna cena: 20,22 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

16,18 EUR

20 %



SOMATOLINE COSMETIC
TRETMA ZA VITKEJŠO
POSTAVO MENOPAVZA,
150 ml

redna cena: 34,32 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

27,46 EUR

20 %



CLEARBLUE DIGITAL
TEST ZA UGOTAVLJANJE
NOSEČNOSTI Z
INDIKATORJEM ZANOSITVE,
1 test

redna cena: 8,90 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

7,57 EUR

15 %



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

redna cena: 9,99 EUR
akcijska cena s Kartico zvestobe

8,99 EUR

10 %

Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene.
Ponudba velja do 31. 5. 2012 oziroma do prodaje zalog.

LEKARNA LJUBLJANA

VABLJENI V SPLETNO LEKARNO Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com!

BOLEZNI IN POVZROČITELJI, KI JIH PRENAŠAJO KLOPI

Besedilo: prof. dr. Franc Strle, dr. med., predstojnik Klinike za infekcijske
bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana

Klopi prenašajo na ljudi povzročitelje številnih bolezni. Izvor teh mikroorganizmov je v živalih, ki so okužene z različnimi bakterijami in virusi, čeprav običajno nimajo nikakršnih znakov bolezni. Ob hranjenju na okuženi živali preidejo mikroorganizmi v klopa, ki jih ob naslednjem hranjenju lahko prenese na drugo žival, če se hrani na človeku, pa na človeka. Vsak prenos mikroorganizma z vbodom klopa ne povzroči okužbe in le pri delu okuženih ljudi se pojavijo bolezenski znaki.

Pri nas klopi prenašajo predvsem borelije, ki povzročajo lymsko boreliozo, bakterijo *Anaplasma phagocytophilum*, ki povzroča humano granulocitno anaplazmozo, ter virus, ki povzroča klopni meningoencefalitis, pa tudi babezije, ki povzročajo bolezen babezijo, bakterijo *Francisella tularensis*, ki povzroča tularemijo, in bakterijo *Coxiella burnetii*, ki povzroča vročico Q. Do prenosa tularemije in vročice Q pride praviloma na druge načine in le redko z vbodom okuženega klopa, za druge naštete bolezni pa je vbod okuženega klopa edini ali daleč najpomembnejši način prenosa. Od bolezni, ki se prenašajo z vbodom klopa, so v Sloveniji pomembne tri: lymska borelioz, klopni meningoencefalitis in humana granulocitna anaplazmoza. Daleč najpogostejša je lymska borelioz, sledi klopni meningoencefalitis, humane granulocitne anaplazmoze pa je samo nekaj primerov na leto.

Humana granulocitna anaplazmoza

Raziskave so pokazale, da je z anaplazmami okuženih približno 1–10 odstotkov klopov, vendar le nekatere od anaplazem, ki so v klopih, povzročajo bolezen pri človeku. Humana granulocitna anaplazmoza se pokaže en teden ali dva po vbodu klopa z vročino,

ki jo pogosto spremlja mrzlica, glavobol, bolečine v mišicah in zelo slabo telesno počutje. Pri pregledu krvi ugotovimo znake vnetja, znižano število belih krvničk in krvnih ploščic ter okvaro jeter. Vročina traja približno en teden, druge težave pa izzvenijo nekoliko kasneje. Kroničnih oblik bolezni pri ljudeh ni. Humano granulocitno anaplazmozo zdravimo z antibiotiki. Smrtni primeri v Evropi niso opisani.

Za humano granulocitno anaplazmozo večkrat zbolijo starejši ljudje in le redko otroci, pogostejše moški kot ženske. Bolezen se pojavlja od pomladi do jeseni, to je v času aktivnosti klopov. Bolezen je bila v Evropi prvič potrjena šele pred dobrimi 15 leti, in to v Sloveniji.

Klopni meningoencefalitis

Klopni meningoencefalitis povzroča virus klopne meningoencefalitisa, ki se prenaša večinoma z vbodom okuženega klopa, redko tudi s pitjem nepasteriziranega okuženega kozjega in redkeje kravjega mleka. Koze in krave so lahko okužene z virusom klopne meningoencefalitisa, a ne zbolijo, se pa virus izloča z mlekom.

Bolezen povzročajo trije podtipi virusa: evropski (ta je tudi pri nas), sibirski in daljnovzhodni.

Potek bolezni

Bolezen običajno poteka v dveh zamahih. Približno deset dni po vbodu klopa nastopijo vročina, glavobol, slabo počutje, utrujenost in bolečine v mišicah, ki običajno trajajo do en teden. Po nekajdnevnem izboljšanju se bolezen ponovi, tokrat v hujši obliki: vročina je praviloma višja, glavobol hujši, pogosti so slabost, bruhanje in zelo slabo počutje, bolniki imajo otrdel vrat. Pri precejšnjem delu bolnikov se pojavi tudi tresenje rok in jezika, razmeroma pogoste so motnje zbranosti, lahko pride do motenj zavesti. Vročina v drugem delu bolezni traja običajno dober teden, potem pa se stanje izboljša, vendar se številni bolniki še vedno počutijo slabše, so razdražljivi, imajo glavobole, težave s koncentracijo, slabo prenašajo svetlobo. Omenjene težave pri večini v nekaj tednih izzvenijo, pri dobri tretjini pa šele po več mesecih oziroma ostanejo trajne.

Posledice

Približno pri petih odstotkih evropskih bolnikov ne pride samo do prizadetosti možganskih ovojnic (meningitis) in možganovine (encefalitis), ampak tudi do prizadetosti hrbtenjače, ki se kaže z ohromitvami. Največkrat gre za ohromitve mišic ramenskega in kolčnega obroča. Če pride do prizadetosti dela hrbtenjače, ki oživčuje dihalne mišice, bolniki ne morejo dihati – da preživijo, je potrebno umetno predihavanje. Ohromitve se le slabo popravljajo. Pojav ohromitev z veliko verjetnostjo napoveduje invalidnost, za bolnike, ki imajo hudo prizadeto dihalno mišičje, pa da bodo ostali vse življenje odvisni od umetnega predihavanja.

Smrtnost zaradi klopne meningoencefalitisa je v osrednji Evropi približno en odstotek. V povprečju poteka bolezen težje pri odraslih kot pri otrocih in težje pri starostnikih kot pri mlajših odraslih. Do hudih posledic (ohromitev) zaradi klopne meningoencefalitisa in smrti večinoma pride pri starejših bolnikih.

Diagnoza in zdravljenje

Za diagnozo klopne meningoencefalitisa je treba potrditi, da ima bolnik meningitis (pokaže ga pregled možganske tekočine) in da je okužen z virusom klopne meningoencefalitisa, na kar kaže prisotnost protiteles proti virusu v krvi oziroma možganski tekočini. Bolezen je razmeroma huda in je praviloma potrebno zdravljenje v bolnišnici, za nekatere bolnike tudi v enoti intenzivne terapije. Zdravljenje je omejeno na lajšanje težav z zdravljenjem proti bolečinam in proti bruhanju, uravnavanje tekočinskih in elektrolitnih potreb, v hujših primerih poskušamo zmanjšati otekanje možganov in nudimo podporo pri motnjah dihanja. Zdravila, ki bi delovala proti virusu klopne meningoencefalitisa, ni, lahko pa bolezen preprečimo s cepljenjem, ki je varno in dobro učinkovito.



“ RAZISKAVE SO POKAZALE,
DA JE V SLOVENIJI Z
VIRUSOM KLOPNEGA
MENINGOENCEFALITISA
OKUŽENIH PRIBLIŽNO 0,5
ODSTOTKA KLOPOV. ”

Statistika

Vsako leto za klopni meningoencefalitisom v Sloveniji zboli med 150 in 500 ljudi (običajno med 200 in 300). Zbolevajo otroci in odrasli, najpogostejše v starostnih skupinah med 45. in 65. letom, nekoliko pogostejše moški kot ženske. S cepljenjem bi bilo mogoče večino bolezni preprečiti. V delih Azije, kjer povzroča klopni meningoencefalitis daljnovzhodni podtip virusa, je potek bolezni hujši, saj umre kar deset odstotkov obolelih, precej večji pa je tudi delež tistih, pri katerih se razvijejo ohromitve.

Lymska borelioz

Lymsko boreliozo pri ljudeh povzroča v Evropi več borelijskih vrst, v Ameriki pa le ena. To je najbrž glavni razlog, da se bolezenski sliki v Evropi in Ameriki nekoliko razlikujeta.

Pojavne oblike

Lymska borelioz je pri nas od 10- do 20-krat pogostejša kot klopni meningoencefalitis. Ima različne pojavne oblike, najpogostejše pa poteka tako, da se nekaj dni ali nekaj tednov po vbodu klopa na mestu vboda pojavi rdečina, ki se širi navzven in na sredi blede. Nezdravljene kožne spremembe trajajo od nekaj tednov do nekaj mesecev, lahko se povečajo do velikosti več decimetrov, potem pa vedno same od sebe izginejo. Ker se postopno večajo, jih





imenujemo potujoči eritem (erythema migrans). Polovico ljudi kožne spremembe rahlo srbijo ali pečejo, približno tretjina se jih slabo počuti, so utrujeni in imajo občasne glavobole in/ali bolečine v mišicah, sklepih ... Ko kožne spremembe izginejo, so nekateri bolniki ozdravljeni.

Prizadetost živčevja

Pri drugih bolnikih se že v času kožnih sprememb ali pa do nekaj mesecev kasneje pojavi prizadetost živčevja, srca ali sklepov, še kasneje pa kasna prizadetost kože. V Evropi je najbolj pogosta prizadetost živčevja. Kaže se lahko kot meningitis, kot vnetje možganskih živcev ali kot vnetje perifernih živcev. Borelijski meningitis se po simptomih razlikuje od klopnega meningoencefalitisa. Bolniki sicer imajo glavobole, zelo redko pa pri odraslih nastopita vročina in bruhanje. Tudi otrdelost vratu, ki je pogosta pri bolnikih s klopnim meningoencefalitisom, je pri tistih z borelijskim meningitisom praviloma manj izražena. Zgodaj v poteku lymske borelioze je lahko prizadet kateri koli možganski živec, daleč največkrat pa

obrazni živec: ko se bolnik zbudi, ne more zapreti očesa, povesi se mu ustni kot in na isti strani ne more nagubati čela. Pogosto je najbolj v ospredju prizadetost perifernih živcev. Govorimo o radikulonevritisu, ki se kaže s hudimi bolečinami, ki so pasaste in se praviloma pojavljajo v predelu prsnega koša ali zgornjega dela trebuha. Zdravila proti bolečinam, ki so pogosto še posebno hude ponoči in bolnikom onemogočajo spanje, običajno ne pomagajo dobro. Hude bolečine trajajo brez zdravljenja več tednov, potem pa praviloma pride do izboljšanja. Kronična prizadetost živčevja, ki je do določene mere podobna multipli sklerozi, se razvije pri manj kot deset odstotkih nezdravljenih bolnikov s prizadetostjo živčevja zgodaj v poteku bolezni.

Prizadetost srca

Prizadetost srca je v Evropi redka, največkrat se pokaže z motnjami v prevajanju električnih dražljajev po srcu. Če so te hude, lahko bolnik umre. Prizadetost srca je edini vzrok za smrt zaradi lymske borelioze. Prizadetost srca običajno traja do nekaj tednov, potem pa praviloma sama od sebe izzzveni.

Prizadetost sklepov

Pri lymski boreliozi lahko pride tudi do prizadetosti sklepov, ki se običajno pokaže kasneje kot prizadetost živčevja ali srca. Največkrat so prizadeti veliki sklepi: kolena, gležnji, komolci, razmeroma pogosto čeljustni sklep. Sklep boli, je otečen, koža nad sklepom je topla, ni pa pordela. Oteklina po nekaj dneh ali tednih izgine, a se ponovno pojavi na istem ali drugem sklepu. Ponavljajoči se zagoni vnetja sklepov običajno izzzvenijo šele po nekaj mesecih, včasih celo po enem letu.

Pri približno desetih odstotkih bolnikov pride do kroničnih oblik s prizadetostjo sklepne hrustanca.

Zdravljenje

Lymsko boreliozo zdravimo z antibiotiki. Zdravljenje je še posebno uspešno in enostavno zgodaj v poteku bolezni, ko praviloma zadostujejo antibiotiki v obliki tablet. Zdravljenje kasnejših oblik lymske borelioze je nekoliko bolj zapleteno, vendar običajno uspešno. Govorice, ki krožijo med ljudmi, da lymska borelioza zelo pogosto poteka v kronični obliki, ki je ni mogoče uspešno zdraviti z antibiotiki, in pa, da je za zdravljenje takih oblik potrebno večmesečno zdravljenje z injekcijami antibiotikov ali celo zdravljenje s kombinacijami antibiotikov, so napačne in zavajajoče. Največkrat so neuspehi zdravljenja »kronične lymske borelioze« z antibiotiki posledica napačne diagnoze.



“ LYMSKO BORELIOZO ZDRAVIMO Z ANTIBIOTIKI; PRAV TAKO HUMANO GRANULOCITNO ANAPLAZMOZO. PROTI LYMSKI BORELIOZI CEPIVA ZAENKRAT ŠE NI, VARNO IN UČINKOVITO PA S CEPLJENJEM LAHKO PREPREČIMO KLOPNI MENINGOENCEFALITIS. ”

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 ljudi, 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**. Borelioza 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 preje 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
www.rt-tri.si e info@rt-tri.si

dobite v trgovinah **dm**



Obiščite novi prodajalni v Kamniku in Novem mestu

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

- Upokojujencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.
- Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico 3333.

Qlandia Kamnik, tel.: 01 831 18 63 • **Qlandia Novo mesto**, tel.: 07 488 07 84

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 24 prodajaln po Sloveniji

Vljudno vas vabimo
v EKO KOTIČEK!



www.sanolabor.si

SPOMLADANSKE NEVŠEČNOSTI

Pomlad je čas, ko se medvedi prebujajo iz zimskega spanja, ptički se ženijo, rože cvetijo, ljudje pa začnemo razmišljati o prvih dopustih, športnih aktivnostih, sprehodih in izletih. Tale članek vam ne ponuja idej za izlete ali namigov, kje se dobi najboljši sladoled, niti ne napoveduje vremena za naslednji konec tedna ... Ponuja pa vam kupček nasvetov o tem, kako se izogniti morebitnim majhnim (ali velikim) nevšečnostim, ki se rade pripetijo, ko vse več časa preživimo na prostem, in kako jih zdraviti.



Besedilo: Maša Gulin,
mag. farmacije,
Lekarna Sanofarm

Prva asociacija, ki se ob omembi pomladnih nevšečnosti poraja večini, je zagotovo **seneni nahod** ali alergijski rinitis. Ker je bilo o tej temi napisanega že marsikaj, naj samo ponovim ključne informacije. Za alergijo je značilen voden in tekoč izcedek iz nosu, kihanje, solzenje in srbenje oči. Najboljši ukrep je seveda fizičen odmik od alergena (to je snovi, ki povzroča alergijski odziv), vendar žal marsikdo ne ve, na kaj je sploh alergičen. Preventivno se lahko pred alergeni zaščitimo tudi z uporabo pršil, ki čez nosno sluznico naredijo film, ki prepreči vstop alergenov. Že nastalih težav se lotevamo simptomatsko – glede na to, kateri del telesa je prizadet. Brez recepta imamo na voljo protialergijske kapljice za oči, kapljice ali tablete za nosne težave in seveda protialergijske tablete za sistemski učinek.

Že sedaj pa je treba pomisliti na morebitno **alergijo na sonce**, kajti sončni žarki postajajo vse močnejši. Že zelo dobro znana je priprava na sonce z uporabo beta karotena. Tega je treba začeti uživati vsaj deset dni pred odhodom na morje. Lahko ga seveda uživamo tudi dlje časa, zanj velja enako priporočilo kot za večino drugih prehranskih dopolnil – jemljemo ga tri mesece, nato naredimo premor. Na voljo so tudi kombinirani izdelki, ki zraven beta karotena vsebujejo tudi antioksidante. Ti lovijo proste radikale, ki v našem telesu delajo ogromno škodo,

saj okvarjajo tkiva. Dolgotrajen nezdravljen oksidativni stres (prisotnost večje količine prostih radikalov) pripomore k razvoju kopice bolezni ali poslabša že obstoječe. K pospešenemu sproščanju prostih radikalov pripomorejo izpostavljenost UV-žarkom, stres, preutrujenost in še marsikaj drugega. Kombinacija beta karotena in antioksidantov je torej primerna za vsakodnevno uporabo.

Druga najpogostejša asociacija ob omembi pomladnih nevšečnosti je po vsej verjetnosti **spomladanska utrujenost**. Naš organizem se mora privaditi na temperaturne spremembe in na naše spremembe ritma življenja – tudi tukaj mu lahko vsaj malo pomagamo. Koencim



Q10 je zelo znana in tudi zelo učinkovita molekula. Je naravno prisotna v našem telesu, kjer sodeluje pri proizvodnji celične energije, energije, ki je potrebna za delovanje prav vsake celice v našem organizmu. Ker spomladi potrebujemo več energije, ga lahko dodajamo tudi v obliki prehranskega

dopolnila. Na tržišču obstajata dve obliki – lipidotopna in vodotopna. Obstajajo raziskave, ki pravijo, da lahko naš organizem bolje izkoristi vodotopno obliko, vendar konkretnih kliničnih dokazov žal ni. Za več informacij se obrnite na svojega farmacevta. Druga pomoč pri spomladanski utrujenosti je v obliki ginsenga. Ginseng oziroma žen-šen je znan po svojih poživljajočih učinkih. Na voljo je v obliki tablet ali kapsul. Vedeti je treba še to, da tovrstna dopolnila ne delujejo takoj, ampak jih je za ustrezen učinek treba uživati vsaj 14 dni ali celo več.

Piki žuželk so nadvse zoprna reč, ki jo lahko precej omilimo. Zelo pomembno je vedeti, kaj nas je pičilo. Čebela namreč na mestu pika pusti svoje želo, ki ga je treba čim prej odstraniti, saj se drugače toksini v kožo sproščajo še nekaj časa po piku. Ne smemo ga izpuliti, ampak ga moramo s konico nohta ali čim podobnim izriniti iz kože. Pri piku čebele naj bi čebelji strup nevtralizirala aplikacija amonijaka (najdemo ga v gelih za po piku), strup ose pa naj bi izničil kis oziroma

očetna kislina v njem. Težave pri piku delimo na lokalne in sistemske. Večina ljudi doživi le lokalne težave in te lahko lajšamo sami. Na mestu pika se pojavi oteklina, rdečina, lahko tudi izpuščaj, prizadeto mesto srbi in boli. Tovrstne težave omilimo z ledenimi obkladki (zmanjša se oteklina, srbečica in

tudi bolečina) in protialergijskimi geli ter gelom aloe vere. Ukrepati je treba hitro. Pri hujših oblikah omenjenih težav lahko uporabimo tudi tableto antihistaminika, ki jo brez recepta kupimo v lekarni. Alergijske reakcije, ki prizadenejo vse telo, so sistemske reakcije. Pojavi se otečenost vek, ustnic, oči, težko dihanje in piskanje v prsih. Še hujša oblika prizadene tudi krvni sistem, kar se kaže kot omotica in pospešen srčni utrip. Vse skupaj imenujemo anafilaktičen šok. Osebe, ki imajo težave s preobčutljivostnimi reakcijami, morajo imeti s seboj vedno set za pomoč (dve tableti antihistaminika in dve tableti kortikosteroida oziroma injekcijo adrenalina). Zdravnika obiščemo v primeru,

ko ne glede na terapijo alergijski simptomi naraščajo do dihalnih in srčnih težav.

Pri delu na vrtu, okrog hiše, na nedeljskih izletih ali samo na poti do trgovine nas lahko doletijo tudi manjše poškodbe v obliki **prask in odrgnin** ter udarcev, zvinov in nategov. Ne glede na nastanek vsako prasko oziroma odrgnino temeljito speremo bodisi s fiziološko raztopino bodisi z milnico –



ALI STE VEDELI?

STRUPA ČEBELE IN ČMRLJA STA SI PODOBNA IN PRAV TAKO STRUPA OSE IN SRŠENA.

alkohola na rano ne nanašamo! Ko je rana čista, jo je treba ustrezno oskrbeti, da se bo hitreje zacelila in da preprečimo okužbo. Najprej sledi ustrezna dezinfekcija. Za to ne potrebujemo antibiotika (ti so rezervirani samo za okužene rane), ampak antiseptik. Antiseptiki so na voljo v obliki raztopine v pršilu ali kot kombinacija s kremo, ki tudi pospešuje celjenje rane. Novejši antiseptiki ne pečejo, delujejo hitro in na širok spekter mikroorganizmov ter so seveda primerni tudi za otroke, ki so najbolj pogosti »imetniki« tovrstnih poškodb. Da bo oskrba rane pri najmlajših prijaznejša, izdelek z antiseptikom polepate s sličicami ali nalepkami in mu podarite čarobno moč ... Obliž z otroškim motivom pa naj bo pika na i. Pri površinskih ranah se odlično obnese tudi aloe vera, saj deluje protivnetno, spodbuja tvorbo kolagena in elastina, ohranja vlažno okolje in tako pospešuje celjenje. Rana se namreč bolje celi v vlažnem okolju, kar dosežemo tudi s pomočjo posebnih obližev. Resnično površinske rane lahko le zaščitimo z obližem ustreznosti velikosti ali še to ne, na malo globlje rane pa ugodno vpliva namestitvev hidrokoloidnega obliža. Tovrsten obliž vpija morebitne izločke iz rane in jih spreminja v gel, da se rana ne namaka v lastnih izločkih. Ustvari se vlažno okolje, za katerega je znano, da pospešuje celjenje rane. Takšen obliž lahko ostane na rani do sedem dni, z njim se lahko tudi prhamo, saj je večina vodoodpornih. Ne smemo jih pa rezati, saj s tem poškodujemo hidrokoloidno plast.

Hidrokoloidni obliži so zelo pripravi tudi za oskrbo **žuljev**, ki so seveda naslednji v vrsti spomladanskih nadlog. Prvi izleti po nakupu

novih superg ali čevljev se kaj hitro končajo s »trofejo« v obliki žulja ali dveh. Hidrokoloidne obliže zlahka ločimo od navadnih že po zunanji obliki – videti so kot blazinica z gelom, po navadi so beli, jajčaste oblike in opremljeni z napisom za hitro celjenje. Po navadi niso vodotesni in jih je treba pred prhanjem ustrezno zaščititi. Odlikuje jih še ena uporabna lastnost, in sicer lahko v večini primerov po njihovi aplikaciji obujemo čevljev nazaj in nemoteno nadaljujemo aktivnost.

Udarci in zvini so malce bolj zoprni od odrgnin, saj lahko neprimerna oskrba vodi do resnejše poškodbe mišice, vezi ali tetive. Vsekakor je treba poškodovani del takoj nehati obremenjevati. Tako kot pri opeklinah je najpomembnejše takojšnje hlajenje – zmanjšata se oteklina in bolečina. Prizadeti del je nato treba obvezati z elastičnim povojem, da preprečimo prekomerno premikanje poškodovanih tkiv. Vzamemo lahko tudi kakšno protibolečinsko tableto in prizadeti del mažemo s protibolečinskimi in protivnetnimi mazili. Od izdelkov rastlinskega izvora sta na voljo arnika in hudičev krempelj, oboje v obliki mazila. Mirovanje je zelo pomembno, saj lahko drugače pridelamo resno poškodbo. Če oteklina in bolečina kljub omenjenim ukrepom po 24 urah ne začneta izzzvenevati, je čas za obisk zdravnika. Naj za konec omenim le še to, da lahko večino zgoraj opisanih težav uspešno lajšate tudi s pomočjo homeopatskih zdravil. Na voljo so v večini lekarn, povprašajte v svoji. Uživate v prihajajoči pomladi, izkoristite prav vsak lep dan in ne pozabite, da za eno minuto jeze porabite 60 sekund sreče!

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 morsko 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, Bleivovov
oesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 80, faks: 01 300
21 89, e-pošta: berlin.chemie@menarini.si



Za krovnim izrazom psihosomatika (psihosomatska bolezen) si marsikdo predstavlja neko bolezensko stanje, ki naj bi bilo posledica neuravnovešenih čustvenih stanj, pritiskov na delovnem mestu, nefunkcionalnih družinskih odnosov ali celo »negativnega razmišljanja«.

Besedilo: Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov



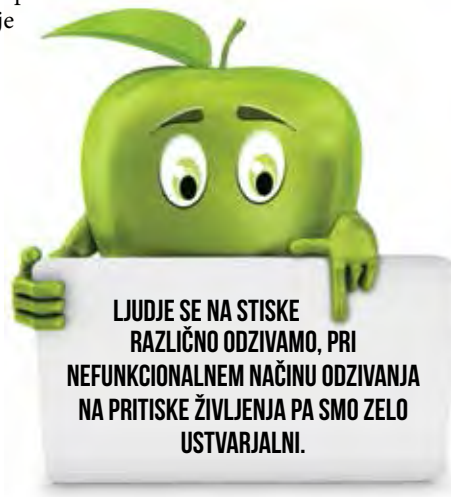
PSIHOSOMATIKA

Beseda psihosomatika je sestavljena iz grških besed psiha (duša) in soma (telo), kar je zelo zavajajoče poimenovanje, saj ne gre za dve ločeni komponenti, ki sta nekako povezani. Z vidika biopsihosocialnega modela na zdravje in bolezen gledamo, kot bi na človeka sočasno gledali z več zornih kotov. Nefunkcionalni način razmišljanja o dveh ločenih podenotah lahko (in pogosto) vodi v poenostavljene predstave in trditve tipa: »Sam/-a je kriv/-a, da ga/jo boli želodec, ko pa tako negativno razmišlja«.

Izraz psihosomatski se danes strokovno

uporablja v povezavi z psihosomatsko medicino, transdisciplinarno vedo, ki vključuje strokovnjake s področja medicine, psihologije in psihoterapije, pa tudi drugih profilov, ter preučuje vplive številnih dejavnikov na razvoj in potek bolezni pri človeku, pa tudi pri živalih. Za zdravje smo v najširšem pomenu soodgovorni vsi. Zavedati se je treba, da se ljudje na stiske različno odzivamo in da smo pri nefunkcionalnem načinu odzivanja na pritiske življenja zelo (najpogosteje nezavedno)

ustvarjalni. Način izražanja simptomov je med drugim tudi kulturno pogojen, tako na primer azijski otroci stisko pogosteje izražajo (v primerjavi z ameriškimi otroki) skozi



Občutek varnosti je za vsakega pacienta vedno na prvem mestu.

AdriaticSlovenica **as**

Zavodnica d.o.o. • Opatička skupina KO Group

VEČ NA STRANI
20.

somatizacije (izražanje in izkušanje psihosocialne stiske skozi telo; glavoboli, razne nepojasnjene bolečine, napenjanje, zaprtost ...), saj je to vedenje v njihovem okolju bolj socialno zaželeno kot pa izražanje nezadovoljstva. Ravno obratno pa je lahko v drugem okolju, kjer je poročanje bolečin sramotno, kar je tudi razlog, da ženske navajajo za do 50 odstotkov več bolečinskih simptomov kot moški, saj je to za moške manj družbeno sprejemljivo – pomeni lahko na primer znak šibkosti. »Kaj jamraš, saj si dec!« se tako žal (pre)pogosto konča z analgezijo bolečine v najbližji gostilni. Človek je sistem, ki je v neprestani interakciji z drugimi sistemi in vsi na neki način vplivajo drug na drugega. Velikokrat je težko natančno opredeliti neposredni vzrok za nastanek neke bolezni, saj je ta nastala kot posledica sinergičnega delovanja dednosti, dedne izraznosti, osebnosti, okolja, vedenja in tako dalje.

Zdravje je precej več kot le odsotnost bolezni. Je integracija bioloških, psiholoških in socialnih dejavnikov, ki sistemsko vplivajo na naše duševno in telesno zdravje. Ti dejavniki pa niso vedno neposredno, niti vzročno-posledično povezani med seboj. Daljše obdobje nezaposlenosti na primer skoraj vedno načne samopodobo, človek se začne počutiti nekoristnega, nekompetentnega in če mu kljub aktivnemu prizadevanju to ne uspe, njegov trenutni (zanj nesprejemljivi) socialni status ogroža tako telesno kot duševno zdravje. V takih primerih si je modro postaviti realne cilje, take, ki jih lahko čim prej uresničimo. Bolje je (začasno) opravljati delo pod svojimi sposobnostmi, kot pa se dolgoročno spopadati z neprestanimi razočaranji, saj le-ta stisko samo povečujejo. V takem položaju se marsikdo zateče v bolezen, saj tako lažje opraviči svoj neuspeh. Občutek, da lahko do neke mere upravljamo z našim življenjem, je zelo pomemben. Prepogosto se namreč zgodi, da posveča človek v neki trenutni

“ZADOVOLJUJOČI
IN IZPOLNJUJOČI
ODNOSI (TAKO
DO SEBE KOT
Z DRUGIMI)
POMEMBNO
PRISPEVAJO K
ZDRAVJU.”



stiski preveč pozornosti situaciji, na katero nima vpliva in pri tem povsem zanemarlja vsa tista področja, kjer bi lahko marsikaj postoril. Uspešni ljudje vedno aktivno iščejo izhode iz stisk in ne zapravljajo dragocenih in omejenih resursov za »zaletavanje z glavo v zid«. Ljudje, ki imajo v življenju več sreče, so bolj srečni zaradi narave njihove osebnostne zrelosti. Spoprijemanje s stresom lahko v grobem delimo na usmerjenost na čustva in usmerjenost na problem. Zelo modro je najprej ozvestiti, kaj ob določeni situaciji čutimo in da svojega čustvenega odziva ne vrednotimo. Ko si čustvo pripoznamo, si že s tem zmanjšamo določen del pritiska. Nato pa se lotimo problema na povsem racionalen, strukturiran način. Neskončno premlevanje čustvenih vsebin in nezmožnost, da bi se od njih (ko smo jih seveda že ozvestili) poslovili, zelo vpliva na negativno razpoloženje in povečuje občutek nemoči, služi pa temu, da ne bi ničesar v resnici spremenili.

Občutek nadzora nad življenjem, torej odsotnost nemoči, zelo močno vpliva na delovanje imunskega sistema. Kadar se namreč počutimo ujeti, telo izloča naravne opoide, ki zmanjšujejo imunske odzivnosti telesa. Kratkoročno vsi kdaj čutimo nemoč, to je povsem človeško, toda kadar zaradi strahu vztrajamo v (znani) situaciji, ki nam ohranja občutek nemoči, si na več nivojih krhamo tako duševno kot telesno zdravje. Otroci, ki so pri desetih letih imeli občutek nadzora nad lastnim življenjem (notranji lokus kontrole), so bili kasneje v življenju manj podvrženi visokemu krvnemu tlaku in psihičnemu distresu. Za kakovostno in zdravo življenje pa potrebujemo stabilno socialno mrežo, izpolnjujoče odnose in socialno podporo ljudi, ki jim zaupamo in ki zaupajo nam. Socialna izolacija (samice, izgnanstva) je bila pogosto ena od najstrožjih kazni in njene posledice so seveda grozljive. Hormonska slika ljudi, ki živijo v harmoničnih

Flavamed®

(ambrozol/jev klorid)

... in kašlja ni več!

Novo
trajna recepta!

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

* z dvojnimi delovanji (makča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG • Potladična Ljudmila, Berwinova cesta 25, 10001 Ljudmila
telefon: 01 300 21 65, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin-chemie@berlin-chemie.de

Prostovoljno razpisno preizkušanje: 10 letni izkušnosti
mednarodni učbeniki in preizkušnje z zdravstvenimi in farmaceutnimi

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

odnosih, je precej drugačna od tiste, kjer neprestano vlada »vojno« stanje. Čustvena in fizična bližina ob jasnem razločevanju in upoštevanju sočloveka je eno od najboljših in najmočnejših »zdravil« predvsem v preventivnem smislu. Otroci ljubečih staršev, ki se zmorejo odzivati na razvojne potrebe, manj pogosteje obolevajo na primer za infekcijami zgornjih dihalnih poti. Odnosi

bolj izogiba, kasneje pomiri in navadno trpi za celo paleto takih in drugačnih težav. Na srečo je ta proces možno tudi obrniti s psihoterapijo, za katero pravijo, da je pravzaprav epigenetska intervencija (preučevanje dedovanih sprememb v izraznosti genov). Zato tudi pravimo, da ima psihoterapija transgeneracijski vpliv. Dednost torej nudi neko osnovo, temelj, iz

povečuje občutek nemoči. Ravno zato je danes skrb zase še posebno pomembna. Kar je bil še včeraj prestiž, danes postaja eksistencialna nuja. Naj gre za usklajevanje več nasprotujočih si ciljev, menjava delovnega mesta ali pa za take ali drugačne izgube, ki so del življenja (izguba službe, partnerja, odhod otrok od doma, smrt staršev), takrat govorimo o stresu, naravnem odzivu organizma, da bi se bodisi odmaknili ali pa spopadli z novonastalo situacijo. Kadar pa naši načini spoprijemanja s stresom (zunanji premočan pritisk) niso ustrezni ali pa razmerje med stresorjem in našim odzivom nanj ni uravnoteženo (preobčutljivost), se poskušamo za vsako ceno odmakniti od situacije, ki nam povzroča nelagodje. To je lahko tudi umik v bolezen. V takem primeru pravimo, da gre za sekundarne koristi od bolezni, kar pomeni, da nam je lažje prenašati znano bolečino kot pa neznane situacije, za katere mislimo, da jim ne bomo kos. Poznani so primeri nenadnega razvoja bolezni pri zapuščenem partnerju, grožnji ob izgubi službe. Otroci zbolijo ob rojstvu sorojenca, da bi si zagotovili pozornost staršev, ki se navadno preusmerijo k dojenčku. Če lahko človek, ki doživlja stisko, o njej spregovori, se zaveda in lahko pojmuje svoje občutke, je zelo malo verjetno, da jih bo izražal skozi telesne simptome. Problem nastane predvsem zato, ker je tudi zaznavanje in prepoznavanje, zlasti pa ubesedovanje občutkov večšina, ki jo je treba razviti. Če človek ni odraščal v okolju, ki bi tovrstno izraznost spodbujalo, ali pa je govorjenje o občutkih celo kaznovalo, potem človek ni imel priložnosti, da bi se te veščine sploh naučil. Tako bo v večini primerov ob stiski zaznal le neki nedoločen pritisk in nelagodje, pospremljeno s kopico telesnih simptomov (glavobol, bolečine v želodcu ...).

Kadar zdravniki izključijo vse možne biološke vzroke za neki nabor simptomov, ki se pri nekom pojavljajo, temu pravimo somatoformna motnja. Pri tej motnji je psihološka komponenta glavni razlog za nastanek obolenja. V ozadju so vedno neki nerazrešeni konflikti, globoki dvomi, nestabilna samopodoba. Večina teh vsebin

je navadno nezavedna in premostitev pozornosti na fizično izražanje stiske poskrbi, da tako tudi ostane. Pri tej motnji se lahko izraža tudi do 60 različnih simptomov, ki se v glavnem delijo v štiri kategorije. Bolečinski simptomi, gastrointestinalni distres, težave reproduktivnih organov in lažne nevrološke motnje. Pacient, ki trpi za somatoformno motnjo, ima navadno več kot osem simptomov, po nekaj iz vsake skupine. Pacienti s somatoformno motnjo si simptomov ne izmišljujejo in njihova bolečina ter spremljajoča stiska sta resnični, čeprav ni nobene biološke osnove za vzrok trpljenja. Ti ljudje niso simultani in si svojih težav ne izmišljujejo. Navadno so še bolj zmedeni in obupani, ko jim zdravnik po vseh preiskavah nemočno pove, da ne more storiti ničesar več.

Ljudje s somatoformno motnjo po navadi sooblevajo tudi za drugimi duševnimi motnjami, zlasti za depresijo, paničnimi napadi, celo halucinacijami, pogosta pa je tudi zloraba alkohola. Uspešno zdravljenje te motnje je navadno psihoterapevtsko, zlasti uspešno je v skupinah, kjer pacient doživi sprejetost drugih članov, ki trpijo za podobnimi težavami in jih tudi uspešno razrešujejo. Zelo spodbudna izkušnja je pogovor z nekom, ki je trpel za podobnimi težavami in jih je premostil, saj se marsikomu zdi ideja, da je moč s psihoterapevtskim odnosom in pogovorom odpravljati tovrstne

bolečine, znanstvena fantastika. Človek s somatoformno motnjo se v svoji notranjosti počuti zelo osamljenega in nerazumljenega. Ne sam, ne drugi ne razumejo vzrokov za njegove nepojasnjene tegobe in neredko o njih pravzaprav z nikomer razen pri zdravniku niti ne spregovori. Največ, kar lahko zdravnik naredi v tem primeru, je, da ga po izključitvi vseh bioloških vzrokov za težave napoti k psihoterapevtu.

“**PACIENTI S SOMATOFORMNO MOTNJO SI SIMPTOMOV NE IZMIŠLJUJEJO, ČEPRAV NI NOBENE BIOLOŠKE OSNOVE ZA VZROK TRPLJENJA.**”



so torej eden pomembnih temeljev našega zdravja, zato je ustrezen nabor veščin za uspešno vzpostavljanje in ohranjanje le-teh pomemben del širše zdravstvene preventive. Ker posledic neustreznih odnosov navadno ne opazimo neposredno, se marsikomu zdi ta ideja privlačna za lase. Toda raziskave jasno kažejo, da odnosi in okolje spreminjajo celo ekspresijo genetskega materiala. V določenih okoliščinah, na primer materinski skrbi za otroka, se izrazijo določeni geni, ki se sicer ne bi. Če je otrok zanemarjan ali celo zlorabljan, se izrazijo geni na način, ki bo zaznamoval otroka in njegove potomce v večji ranljivosti na stres. Tak človek se, poenostavljeno povedano, hitreje vznemiri,

katerega izhajamo. Manj ko smo ranljivi na stresor, lažje se spopadamo z njim in obratno.

Včasih se zgodi, da pritiski in pričakovanja okolice presegajo naše sposobnosti. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja, da postajajo duševne motnje glavni razlog odsotnosti z dela. Trije od desetih ljudi (med 15. in 40. letom), ki so dela nezmožni, trpijo za duševnimi (najpogostejše čustvenimi) stiskami; drugi razlogi za odsotnost pa so vsaj posredno povezani z duševno, najpogostejše čustveno stisko. Trenutne družbeno-ekonomske okoliščine so vsekakor neugodne, saj vplivajo med drugim na večje nezaupanje v stabilnost delovnih mest, kar

V boju proti zakisanosti
potrebujete
bazični pribitek.



Stalen pribitek kislin v telesu (porušeno kislinsko-bazno ravnotežje) lahko vodi do pomanjkanja nekaterih mineralov, kronične utrujenosti, motenj spanja, glavobolov in veliko drugih nevšečnosti. Donat Mg vsebuje velike količine hidrogenkarbonata in bazičnega minerala magnezija, zato učinkovito uravnava kislinsko-bazno ravnotežje.

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



Donat Za zdravje!

Donat Kalcit d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana



POMLADANSKA PONUDBA SPROSTITVE V TERMALNEM CENTRU FONTANA

Preženite pomladansko utrujenost in si privoščite z vašimi najdražjimi čofotanje v modrinah bazenov in predajanju številnim podvodnim masažam in vodnim efektom.

Ugodna 4-urna vstopnica bazeni + savne za UPOKOJENCE vsak ponedeljek in petek 8,50 €, vključuje tudi skupinsko vadbo za hrbtenico in pravilno držo ob 11.00 uri.
Vsak vikend in ob praznikih DRUŽINSKE VSTOPNICE, 4-urno kopanje že od 15 € (odrasel 10 €, otrok od 4. do 15. leta 5 €), otroci do 4. leta imajo prost vstop.
Zbiramo prijave za plavalni tečaj za odrasle – začetni in tečaj tehnike pravilnega plavanja. 10% popust za upokojnence na cene tečaja.

Več informacij: MTC Fontana d.o.o., Koroška c. 172, 2000 Maribor, tel. 02 23 44 100,
www.termemb.si, fontana@termemb.si



POLETNI TEDEN ODKLOPA



Pred 18 leti je nadobudna profesorica matematike in ljubiteljska poznavalka zdrave prehrane Vesna Brkić iz Zagreba razmišljala, da bi v poletnem času ljudem ponudila možnost popolnega oddiha. V njeni viziji je bil topel poletni čas, teden bivanja ob morju, v blagodejni dalmatinski klimi, kjer bi si lahko vsak po svojih željah izbral tedenski seminar za osebno rast.

Besedilo in foto: Nataša Kern

Ta program bo v letu 2012 že polnoleten in se imenuje Harmony program. Izbor seminarja dopolnjujejo še raznovrstne jutranje vaje z voditelji in sprehodi. Ves ta proces sproščanja in povezovanja s seboj in drugimi udeleženci podkrepiti še izvrsten izbor uravnotežene vegetarijanske prehrane, s katero telo razbremenimo toksinov ter mu omogočimo res pravi poletni oddih in čas za našo telesno ter osebno regeneracijo. Tudi zaradi stresa, ki smo mu v vsakodnevem življenju vse bolj izpostavljeni, se v našem telesu tvorijo odtitve, ki preprečujejo pretok energije. S pomočjo jutranjih vaj in masaž pomagamo naši energiji, da nemoteno steče, da se tudi telo okrepi, pomladi in nam omogoči

programom ponuja možnost aktivnega dela na sebi. Poleg seminarjev in jutranjih vaj so udeležencem na voljo različne individualne terapije in večernimi plesi, ki velikokrat omogočajo veliko več, kot le sprostitve skozi gibanje.

Izbira med 48 seminarji

V poletnem programu na otoku Pašmanu lahko izberete en ali dva seminarja na teden. Seminar traja šest dni po tri ure na dan. Lahko se udeležite programa tudi brez seminarja in spoznavate druge dejavnosti programa. Izbirate lahko med tematsko raznovrstnimi seminarji: o raznih telesnih tehnikah (joga, biodanza, masaže, salsa), seminarji za osebno rast, seminarji, povezani

pa kopanje z inhaliranjem morja, da se prečistijo sinusne poti, zbistrijo misli in telo. Vsako jutro inštruktorji vodijo jogo ali ostale raztezne vaje. In večeri? Vsak teden so na sporedu drugačni večeri ob 21. uri, ki se jim lahko pridružite: izrazni ples z etnoelementi orientalskega in slovenskega plesa, plesi »biti ženska«, indijski bollywoodplesi, afrodance, vroč latino orient miks, španski orientalski miks in drugi.

Namestitev

Center Harmony bo poleti 2012 deloval na otoku Pašmanu, in sicer si bodo udeleženci lahko izbrali namestitev v svojem šotoru v oljčnem kampu ali pa v zasebnih sobah pri domačinih. Za tiste, ki pa bi radi



Sprostitev poteka na prelepem otoku Pašmanu.

“S POMOČJO JUTRANJIH VAJ IN MASAŽ POMAGAMO NAŠI ENERGIJI, DA NEMOTENO STEČE, DA SE TUDI TELO OKREPI, POMLADI IN NAM OMOGOČI DOŽIVLJANJE LAHKOTNOSTI IN VITALNOSTI.”

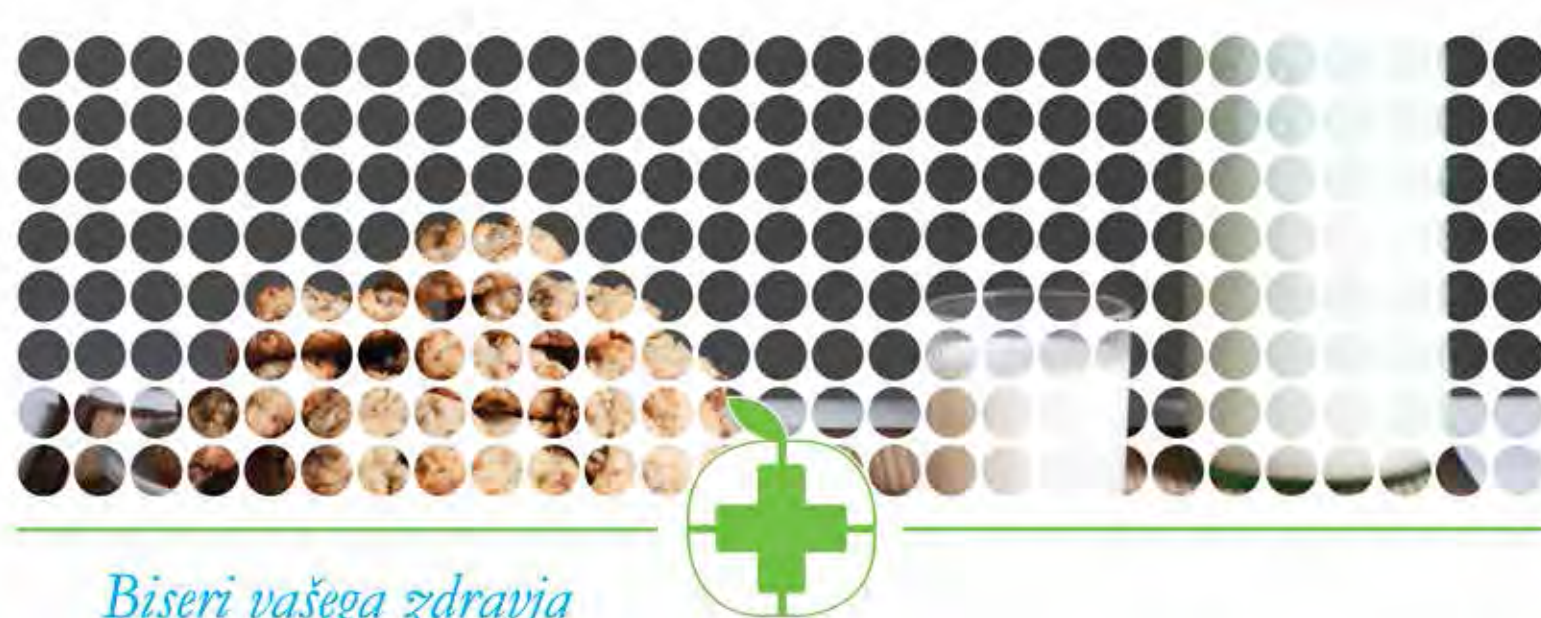


Izbirate lahko med 48 seminarji.

doživljanje lahkotnosti in vitalnosti. Na recepciji programa si lahko izposodimo tudi kolo in raziskujemo otok kot kolesarji ali pohodniki na več vrhov otoka Pašmana ali celo Ugljana. Seminarji potekajo v dopoldanskem in v popoldanskem času. Izberemo si lahko seminar, ki nas v določenem tednu najbolj privlači. Lahko se odločimo tudi za oddih brez seminarja, kar nam zniža tedenske stroške. Poleg poletnega letovanja z zgoraj omenjenim

z glasbo, seminarji o fotografiji, seminarji o prehrani in o tem, kako jo pripravljati (tudi tečaji kuhanja), treking po Pašmanu ... Čas si lahko zapolnite tudi z individualnimi tretmaji (različne masaže, gong tretmaji, prepored na suhem in v vodi, reiki tretmaji, intuitivno svetovanje z angeli in vodniki, terapije z didgeridoojem, šamanskimi bobni, metoda Feldenkrais, barvna terapija ...) Jutra potekajo tako: vsako jutro sprehod, da pozdravite sonce z manjšega hriba, sledi

brezskrbno potovali že iz Slovenije, je vsako leto organiziran avtobusni prevoz iz Radovljice, Kranja, Ljubljane, Novega mesta, če je dovolj prijav, pa tudi iz Celja. Vabljeni ste, da si s klicem ali SMS-om na telefonsko številko 041 982 881 (Nataša Kern, Esenca – Uživajmo s srcem) naročite brezplačno brošuro Harmony 2012. Več informacij o Harmony programu najdete tudi na spletnem naslovu www.harmony.hr.



Biseri vašega zdravja



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.lekarnaljubljana.si

Kalmin Lekarna Ljubljana

VSEBUJE HIDROLIZAT MLEČNE BELJAKOVINE KAZEINA ZA DOBRO POČUTJE IN ZBRANOST TER TRDEN IN MIREN SPANEC

Vse dejavnike, ki nas poganjajo v življenju, imenujemo z eno besedo stres. Stres je lahko pozitiven ali negativen. Negativen stres se na ljudeh odraža z napetostjo, tesnobo, kroničnimi bolečinami, ki so posledica stresnih situacij, nemirnim spancem, motnjami hranjenja, zmanjšano koncentracijo in motnjami razpoloženja.

Hidrolizat mlečne beljakovine kazeina klinično dokazano preprečuje in lajša škodljive učinke občasnega in kroničnega stresa. Ne povzroča zasvojenosti, zaspanosti in ne ovira vožnje avtomobila ali drugih opravil, ki zahtevajo zbranost.

Kalmin Lekarna Ljubljana priporočamo vsem, ki jih pesti stres krajši čas (pred izpiti, ženskam v času pred menstruacijo (med PMS)) ali redno daljši čas, ko jih pesti kronična utrujenost, napetost, nespečnost, motnje spomina in koncentracije, motnje razpoloženja, med odvajanjem od kajanja.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

PACIENT V OPERACIJSKI SOBI IN NJEGOV OBČUTEK VARNOSTI



V Zdravih novicah tokrat pišemo o tem, kaj se s pacientom dogaja pred kirurškim posegom. Kdo poskrbi za tisti najpomembnejši občutek, občutek varnosti?

Besedilo: Manca Kraševac

Prva oseba, ki pacienta sprejme v operacijski sobi, je medicinska sestra, ki mora, še preden se poseg začne, zagotoviti osnovno pacientovo pravico: varnost. »Pred posegom medicinska sestra oceni pacientovo stanje, ugotovi njegove individualne potrebe, določi cilje in načrtuje intervencije, realizira načrtovane postopke in posege ter vrednoti doseženo stanje pacienta, ob tem pa ne sme pozabiti na razumevanje človeka kot telesnega, duševnega, duhovnega in socialnega bitja z določenimi prepričanji in pričakovanji do kakovostne zdravstvene oskrbe kot osnovne človekove pravice,« poudarja Renata Jakob Roban na podlagi svojih dolgoletnih izkušenj kot medicinska sestra v ambulantni operacijski sobi.

Občutek varnosti

Potek priprave pacienta na kirurški poseg je seveda odvisen od zahtevnosti operacije in od stanja vsakega posameznega pacienta, a ne glede na to, za kakšno operacijo gre, je občutek

varnosti za posameznika vedno na prvem mestu. Operacijske medicinske sestre si zanj prizadevajo skozi vse faze perioperativne zdravstvene nege. »Medicinska sestra se s pacientom največkrat sreča v predoperativnem in pooperativnem obdobju. Takrat so njena prizadevanja usmerjena v ustvarjanje klime zaupnosti, vzajemnosti in varnosti,« nadaljuje sogovornica. Kot navaja Luksemburška deklaracija o varnosti bolnika iz leta 2005, je dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe namreč osnovna človekova pravica, ki jo priznavajo in spoštujejo Evropska unija, vse njene institucije in državljani Evrope ter v skladu s tem dejstvom imajo bolniki pravico pričakovati, da bo ves trud vložen v zagotovitev njihove varnosti kot uporabnika vseh zdravstvenih storitev.

Zagotavljanje občutka varnosti

Pomembno je, da je pacient pred operacijo seznanjen z vsemi podrobnostmi, ki so povezane z njegovim operativnim posegom, pa tudi bivanjem v bolnišnici. Pacient mora vprašati vse, kar ga zanima, saj to pripomore k večjemu občutku varnosti. Med drugim gre za vprašanja:

- Kaj moram storiti pred operacijo?
- Kako bo poseg potekal in koliko časa bo trajal?
- Kakšni so možni zapleti?
- Kdaj bo popustila anestezija?
- Kaj se bo dogajalo po operaciji, kakšne bolečine lahko pričakujem?
- Kako bo s šivi, bodo vidne brazgotine?
- Koliko časa bom še v bolnišnični oskrbi?
- Kakšno je okrevanje?

Informacije posreduje zdravnik, medicinska sestra pa lahko sodeluje predvsem z empatičnim odzivom na morebitna tesnoba občutja, paniko in strah. Zlasti zadnji je lahko vzrok za otežkočeno komunikacijo, saj po besedah Jakob Robanove močno vpliva na sposobnost pomnjenja in dojemanja navodil ter pojasnil.

Kaj za občutek varnosti lahko stori pacient sam?

- Pred operacijo na posvet z zdravnikom povabi še nekoga – partnerja ali bližnjega sorodnika, ki si bo lažje zapomnil podrobnosti.
- Upošteva vsa navodila bolnišničnega osebja.
- S seboj prinese svoje toaletne potrebščine in najpomembnejše osebne predmete (očala, slušni aparat, zobno protezo ...), da jih bo imel pri roki, ko jih bo potreboval.
- Vredne predmete, kot sta nakit in ura, ter večje količine denarja pusti doma.
- Dogovori se, kdo ga bo prišel obiskat in kdo ga bo spremil iz bolnišnice.



AdriaticSlovenica
Zavarovalna družba d.d., članica Skupine KD Group



Ste že pomislili in poskrbeli za dodatno finančno varnost v primeru, če vas doleti bolezen, huda operacija ali celo najhujše, smrt?

TEŽKE BOLEZNI IN OPERACIJE

Zavarovanje zagotavlja takojšnje denarno izplačilo

- ob nastanku težkih bolezni: rak, srčna kap, možganska kap, presaditev določenih notranjih organov, bakterijski meningitis, encefalitis, popolna in trajna odvisnost od tuje pomoči, paraliza, odpoved delovanja ledvic, benigni tumor na možganih, kronično obolenje jeter, kronično obolenje pljuč, embolija pljuč in slepota. Kar 14 težkih bolezni.
- po opravljeni operaciji v bolnišnici: posegi na nosu, ustih, žrelu, ušesih, očeh, na srčno - žilnem sistemu, posegi v dermatologiji, posegi na dojkah. Skupaj kar 99 vrst operacij.
- ob smrti zavarovanca.



NASVET AS STROKOVNJAKOV

Kako izbrati ustrezno zavarovalno vsoto? Izbira ustrezne zavarovalne vsote je odvisna od potreb posameznika, načina življenja, pa tudi od tega, koliko je zavarovanec zmožen plačevati za svoje zavarovanje. Na višino premije - poleg izbrane kombinacije zavarovalnih vsot zdravstvenega paketa, vplivata tudi starost in spol zavarovanca.

Možne kombinacije zavarovalnih vsot

Zdravstvena tveganja	Letne zavarovalne vsote v EUR				
Težke bolezni	6.000	9.000	12.000	16.000	24.000
Operacije	3.000	4.500	6.000	8.000	12.000
Posmrtnina	1.500	2.250	3.000	4.000	6.000

Prednosti zavarovanja

- denarno izplačilo do 24.000 EUR ob diagnozi težke bolezni,
- denarno izplačilo do 12.000 EUR po opravljeni operaciji,
- denarno izplačilo do 6.000 EUR v primeru smrti,
- sami se lahko odločite, kako boste porabili denarno izplačilo,
- edino zavarovanje, ki nudi finančno varnost tudi v primeru večine operacij v bolnišnici,
- samostojno zavarovanje za težke bolezni v Sloveniji, ki ni vezano na življenjsko zavarovanje,
- brezplačna ZDRAVSTVENA ASISTENCA AS.

Več informacij na www.adriatic-slovenica.si in 080 11 10.

KER NIKOLI NE VEŠ.





ZDRAVJE ZA DELOVNO MIZO

Veliko ljudi svoje delo opravlja sede. Če gledamo s fiziološkega stališča, ima sedenje sicer prednost pred stanjem, ker je obremenitev manjša. Toda na zdravje in počutje je vendarle treba misliti tudi pri sedečem delu.

Prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa, ZVD Zavod za varstvo pri delu, UL Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, Ljubljana

Povsem razumljivo je, da morajo biti dimenzije delovnega mesta in vseh predmetov na njem takšne, da lahko človek s svojimi telesnimi merami normalno, torej brez nenaravnih, prisiljenih, skrčenih, iztegnjenih in drugih nenormalnih telesnih drž biva in dela na delovnem mestu. Če želimo to doseči, moramo delovno mesto dimenzionirati po človekovih telesnih merah. Nepravilne dimenzije delovnega mesta pri sedeči drži povzročajo statične obremenitve predvsem vratnih in hrbtih mišic, kar pripelje do hitre utrujenosti mišic.

Oblikovanje sedečega delovnega mesta

Pri sedenju razlikujemo naprej nagnjeno držo (pri pisanju, fini montaži), vzravnano držo in nazaj nagnjeno držo (poslušanje predavanj, delo v kontroli). Za zadrževanje ledvene usločenosti in posledično zmanjšanje napetosti hrbtne

mišičja oziroma pritiska v medvretenčnih ploščicah obstajata dva principa: ledvena podpora in rotacija medenice navzpred s povečanjem kota med stegni in trupom oziroma naprej nagnjenim sedežem. Kateri rešitvi bomo dali prednost, je odvisno od delovne naloge.

Pri oblikovanju delovnega mesta posebej določimo primerno višino sedeža, delovno višino, višino delovne površine in prijemalni prostor. Delovna višina je tista višina, na kateri morajo biti delovni predmeti, ki jih je treba opazovati ali obdelovati. V sedečem položaju se meri od sedežne površine. Delovne višine ne moremo enačiti z višino mize, kajti v danem primeru moramo upoštevati, kako visoki so delovni predmeti ali priprave, na katerih se dela, in je zato višina mize ustrezno nižja ali sedežna višina višja. Pri ugotavljanju delovne višine ima pomembno vlogo način dela.

Delovno področje rok (prijemalni prostor) določa tisti del ravnine, ki ga človek doseže z rokami. Vseh con prijemalnega prostora ne moremo enako dobro doseči. Za oblikovanje delovnega mesta je pomemben presek delovnega področja z vodoravno površino na delovni višini. To je tisti del ravnine, ki ga človek doseže z iztegnjeno oziroma skrčeno roko. V tako omejen prostor moramo locirati vse predmete, ki jih mora človek pri svojem delu doseči.

Pri oblikovanju delovnega mesta za sedeče delo zasluži stol posebno skrb. Delovni stol mora biti ustrezno dimenzioniran in oblikovan. Večina sodobnih ugotovitev temelji na spoznanjih o dinamičnem sedenju. Zahteve pri oblikovanju tovrstnega stola temeljijo na medsebojno interaktivnem reševanju nožišča, sistema za namestitev sedala, naslonjala za hrbet in glavo in naslona za roke. Stol mora biti dovolj stabilen, kar dosežemo

s pravilno obliko nog oziroma podstavka. Imeti mora možnost za dovolj preprosto in hitro spreminjanje višine sedeža in naslona za hrbet. Sedešče mora biti spredaj zaobljeno, da ne pritiska na stegno, globina sedala pa mora biti dolžine dveh tretjin stegna. Koristno je, če je sedešče elastično, še zlasti, kadar je potrebno pogosto vstajanje s stola in sedanje nazaj. Nekateri avtorji predlagajo, naj bo sedešče nagnjeno nekoliko naprej, zlasti pri tistih delih, pri katerih človek lahko roke (komolce) nasloni na delovno mizo. Na takšnem stolu telo zavzame položaj za maksimalno razbremenitev hrbtenice. Ugodno za hrbtenico je, da pogosto menjamo položaj med sedenjem, pomemben pa je tudi počitek, in sicer tako, da sedimo pod velikim kotom med sedalom in naslonjalom. To omogočimo z nagibom zadnje površine sedala oziroma pri vpogibu spodnjih udov v kolkah za manj kot 70 stopinj.

Pomembna je tudi razbremenitev medvretenčnih ploščic z zravnanjem in podporo trupa z naslonjalom, prav tako tudi zmanjšanje stalne statične obremenitve medvretenčnih ploščic in hrbtne muskulature z upoštevanjem koncepta sinhronomehanike, torej dinamičnega sedeža, ko sedež dovoljuje pogosto menjavanje med naprej nagnjeno držo, vzravnano držo in nazaj nagnjeno držo. Zmanjšanje pritiska na kožo stegna, zadnjice in hrbta dosežemo z ustreznim oblažinjem in izoblikovanjem sedala in naslonjala ter nastavljanjem višine sedeža.

Pritisku na žilje in živce se izognemo z oblikovanjem okroglega sprednjega dela sedala. Dobro funkcionalnost sedeža zagotovimo z enostavno ročico za nastavljanje višine in dinamike sedeža. Primerno trenje med kolesci stola in podlago ter navpična os vrtenja stola omogočata stabilnost stola.

Možnosti je veliko

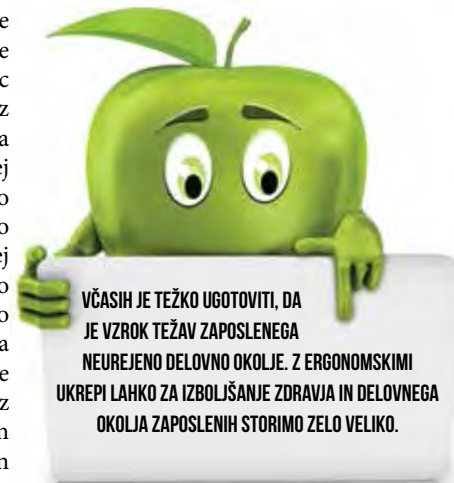
Številni strokovnjaki med dolgotrajnimi obremenitvami medvretenčnih ploščic priporočajo razbremenitev, bodisi s stoječim položajem bodisi z zravnanim sedenjem s podprtimi rokami. Vendar je dolgotrajen stoječ položaj in tudi aktivno sedenje brez naslonjala prehud zalogaj za sicer vztrajne hrbtne mišice. V te namene razvijajo stole, ki omogočajo zadnji položaj sedenja z delno razbremenitvijo hrbta z nastavljivim naslonjalom. Razvijajo tudi stole z različnimi oblikami sedalnih ploskev in naslonjal, na primer stol z deljenim naslonjalom, ki ne ustvarja pritiska na zadnje odrastke vretenca, stol z vzmetenim ali nihajočim sedalom. Stol z naprej nagnjenim sedalom in naslonom za kolena spodbuja vzdrževanje ledvene usločenosti.

Za tako imenovano aktivno sedenje se uporablja

žoga za sedenje, pri kateri je pomembno stalno vzdrževanje ravnotežja, pri čemer so mišice hrbta aktivne in se na ta način krepijo. Tako imenovano aktivno sedenje, ki teoretično temelji na lastnostih oziroma prednostih sedenja na žogi, omogoča telesu ne samo večjo svobodo prostega gibanja, ki je v skladu z mentalno aktivnostjo, temveč tudi neprestano aktivnost največ ledvenih hrbtih mišic, kar ugodno vpliva na ves organizem. Aktivno sedenje ponuja številne nove možnosti, ki pa še niso povsem raziskane.

Pravila in priporočila

Pri urejanju sedečega delovnega mesta na splošno torej veljajo naslednja pravila: med delom je treba večkrat v eni uri zamenjati položaj sedenja. Kontinuirano sedenje, čeprav v optimalnih ergonomskih pogojih, ni optimalno. Delovni položaj je treba spreminjati. Priporočljivo je, da se po vsakih 15 minutah sedenja za dve minuti sprehodimo. Menjava



drže terja tudi menjavo aktivnosti mišic, da se odpočijejo in nato ponovno delujejo. Za zmanjšanje pojavnosti bolečin kot posledice sedečega dela pa je potrebno veliko gibanja in vaj za krepitev tako hrbtne kot tudi trebušne muskulature. Priporočljiv je vrtljiv sedež z možnostjo aktivne drže (brez uporabe naslonjala) in pasivne drže (uporaba naslonjala) oziroma sedež s spreminjanjem naklona sedala in naslonjala obenem. Občasno sedenje na sprednji tretjini sedalne površine z zmanjšanim kotom med stegni in trupom zmanjša pritisk na področje trebuha in aktivira hrbtno muskulaturo. Opravljanje različnih dejavnosti znotraj organiziranega dela znatno zmanjšuje pogostost poškodb hrbta. Pri oblikovanju delovnega mesta je treba upoštevati ergonomski vidik (prijemalni prostor, doseg).

Vzroki težav so lahko tudi druge

Včasih je zelo težko ugotoviti, da je vzrok težav zaposlenega neurejeno delovno okolje. Z ergonomskimi ukrepi, ki zahtevajo posebno znanje z izkušnjami strokovnjakov s tega področja (specialistov medicine dela), lahko za izboljšanje zdravja in delovnega okolja zaposlenih storimo zelo veliko. Optimalno oblikovanje delovnega mesta pa ni zadosten ukrep za obvladovanje bolečin v hrbtenici, ki jih lahko poleg dela povzročajo tudi drugi dejavniki, kot so ostali fizični dejavniki (na primer telesna neaktivnost, prevelika telesna teža, dvigovanje bremen), psihični dejavniki (na primer odnos s sodelavci) in širše socialno okolje (na primer družinsko okolje).

HERBA MEDICA

Prava pot k dolgemu življenju.
Via recta ad vitam longam.



Ca-kalcij+

Za zdrave kosti in zobe je na voljo izvrstna kombinacija kalcijevega glukonata in oligo-elementov ter vitaminov, ki pri ustreznem vnosu s svojim medsebojnim delovanjem bistveno izboljšajo trdnost kosti. Vitamin D pospeši absorpcijo kalcija, vitamin K veže kalcij v kostno maso s pomočjo Bora in Mangana.



Se odpravljate na dopust? Vas morda skrbi gibanje na soncu? Prava rešitev so rastlinske kapsule Herba Braun, slovenskega proizvajalca Herba Medica, d.o.o., ki kožo varujejo pred sončnimi žarki, povečajo njeno porjavelost in elastičnost ter zavirajo njeno staranje. Vse to omogoča naraven beta karoten, pridobljen iz morskih mikroalg Dunaliella salina, z dodatkom vitaminov skupine B.

Izdelek je na voljo v specializiranih trgovinah DM, drogerijah Tuš in E.Leclercu.

Herba Medica, d.o.o.
Preserska c. 5, 1235 Radomlje,
tel.: 01/562 06 03,
e-pošta: herbamedita@siol.net,
www.herba-medica.si



NAČRTUJETE DOPUST V EKSOTIČNIH KRAJIH?

V potniških ambulantah Zavodov za zdravstveno varstvo po Sloveniji svetujemo zaščito s cepljenjem pred potovanjem, zaščito z določenimi zdravili med potovanjem, damo informacije o boleznih na področju potovanja, napotke za obnašanje med potovanjem ter seveda, kako ravnati, če se pojavi bolezen med potovanjem oziroma po njem.



Besedilo: Ondina Jordan Markočič, dr. med., specialistka epidemiologije, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana

Saudsko Arabijo, in sicer zaradi združevanja velikega števila ljudi, kar lahko pripomore k prenosu bakterijskega gnojnega vnetja možganskih ovojnic, kot je meningokokni meningitis. Tudi zaščita proti malariji je za področja, ki so endemska za malarijo, za naše potnike obvezna. Sestoji iz zaščite pred piki mrčesa, da ne pride do okužbe, in preventivnega jemanja zdravil antimalarikov, da ob morebitni okužbi preprečimo razvoj bolezni. Druge bolezni, ki so razširjene v

listerioza, legioneloza in šistosomijaza. Za potovalno drisko v prvih 14 dneh potovanja zbolijo 60–80 odstotkov potnikov, ki potujejo na območja z visokim tveganjem: severna Afrika, podsaharska Afrika, indijska podcelina, jugovzhodna Azija, Južna Amerika, Mehika, Karibski otoki. Zaradi tega priporočamo, da potniki upoštevajo priporočila za varno uživanje hrane in vode, osebna higienska načela (predvsem umivanje in/ali dezinfekcija rok), se ne kopajo v zunanjih naravnih sladkovodnih virih (potoki, reke, jezera) in v pomanjkljivo higijensko vzdrževanih bazenskih vodah. Varna hrana je vsa tista, ki je dobro prekuhana ali pečena. Surovo zelenjavo in sadje lahko uživamo le, če ju olupimo sami. Pijača je varna, kadar je originalno ustekleničena, brez dodatka ledu. Pomembno je tudi pogosto umivanje rok z vodo in milom oziroma čiščenje/brisanje rok z mokrimi higienskimi robčki.



Cepljenje, zdravila in preventiva

Pred boleznimi se najučinkoviteje zaščitimo s cepljenjem ali z zdravili ter s preprečevanjem pikov mrčesa s primerno obleko, repelenti in zaščitnimi mrežami. S cepljenjem se zaščitimo proti rumeni mrzlici in japonskemu encefalitisu. Pred obolenjem za malarijo poleg zaščite pred piki komarjev obstaja zaščita z zdravili – antimalariki. Cepljenje proti rumeni mrzlici je za naše potnike, ki potujejo v dežele, kjer obstaja ta bolezen, obvezno. S cepljenjem vsaj deset dni pred odhodom se pred boleznijo zaščitimo, v nekatere države pa lahko vstopamo samo pod pogojem, da imamo certifikat o cepljenju. Proti meningokoknemu meningitisu je obvezno cepljenje za tiste, ki se odpravijo na romanja v

teh predelih in pred katerimi je priporočena zaščita s cepljenjem, prenašajo pa se kapljično in/ali kontaktno, so hepatitis, trebušni tifus, gripa in pnevmokokna pljučnica.

Osebna higiena, varna hrana in pijača

V državah z nizkim higienskimi standardom, slabimi sanitetnimi razmerami okolja, slabim nadzorom nad rokovanjem in pripravo hrane ter slabo infrastrukturo sta hrana in voda onesnaženi s številnimi škodljivimi mikroorganizmi in drugimi snovmi. Poleg bakterijskih, virusnih in parazitarnih povzročiteljev driske se lahko okužimo tudi s povzročitelji mnogih drugih nalezljivih bolezni, kot so bruceloza, leptospiroza,

Za svoje zdravje poskrbite že doma

Za potovanje v daljne, bolj eksotične kraje velja, da se moramo začeti pripravljati nanj vsaj pet tednov pred načrtovanim odhodom. Nekatera cepljenja je treba opraviti dvakrat pred odhodom v razmiku enega meseca. V tem času si potnik lahko uredi zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini (ali zdravstveno zavarovanje za tujino), se seznani z navodili za varno potovanje, si uredi kakšne stike v tujini, zbere naslove in telefonske številke ambasad in bolnišnic. Prve nasvete lahko potnik dobi tudi na spletni strani www.ZdraviNaPot.net, v potniških ambulantah Zavodov za zdravstveno varstvo po Sloveniji pa bo dobil vse druge informacije.

AQUA SANITAS®

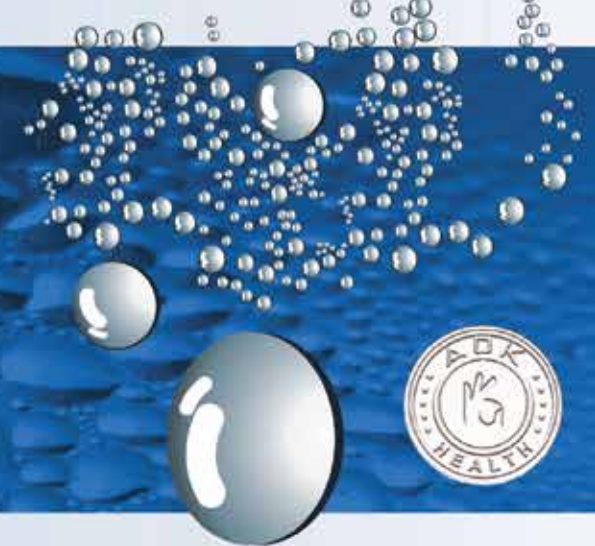
Voda zdravja

*Spremenite svojo vodo,
spremenite svoje življenje!*

- Vsebuje 13 pomembnih mineralov, ki mineralizirajo vašo vodo
- Zviša pH vrednost vode, s čimer pomaga pri odpravljanju zakisanosti telesa
- Vsebuje močan antioksidant - aktivni vodik, ki uničuje škodljive proste radikale
- Zmanjša skupke molekul vode in s tem poskrbi za boljšo hidracijo vašega telesa
- Filter absorbira klor in različne onesnaževalce v vodi
- Enostavno vedno z vami povsod

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

www.aqua-sanitas.si



OB SVETOVNEM DNEVU ASTME



Besedilo: prim. prof. dr. Stanislav Šuško, dr. med., specialist internist in pulmolog, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Astma je najpogostejša kronična bolezen pljuč. Po svetu naj bi jo imelo okoli 300 milijonov ljudi, v Sloveniji pa ima astmo 16 odstotkov odraslih. Mnogi tudi umrejo zaradi astme. Pa ne bi smeli. Vsaj mlajši astmatiki nikoli, pa praviloma tudi starejši ne. Razen morda tistega manjšega segmenta starejših astmatikov, ki jim je zgora dihal hudo in nepovratno napredovala in so v hudi respiratorni odpovedi ter imajo – starosti primerno – soobolevnosti kot so srčno popuščanje, ishemična bolezen srca ali rak. Zato tudi starejši astmatiki praviloma umrejo

vsakodnevnem delu, imajo v 40–60 odstotkih neurejeno astmo. Kar seveda pomeni, da imajo naši astmatiki bolj ali manj okrnjeno kakovost življenja. Ob predpisu enakih zdravil, kot jih imajo astmatiki v omenjenih tako uspešnih kliničnih raziskavah.

Kako ta paradoks razložiti?

Mislím, da je vzrokov več. Astmo zdravimo z vdihanimi zdravili, ki jih bolnik vnese v pljuča s pomočjo različnih vdihovalnikov. Raba vdihovalnikov, še posebno tistih na potisni plin, je vse prej kot enostavna. Če je

Ali je astma tako pomembna bolezen, da ji pripada svetovni dan, ki ga praznujemo v začetku maja? Menim, da je.

podlagi mnogih raziskav lahko sklepamo, da že kratkoročno zavzetost za prejemanje zdravil pade na 50 odstotkov. Dolgoročno pa le 20–30 odstotkov astmatikov prejema zdravila povsem po predpisu. Drugi zdravila prejema neredno in imajo (tudi) zato neurejeno astmo ali pa – na srečo dosti redkeje – ta zdravila povsem opustijo (in se celo oprimejo akupunkture ali homeopatije ali drugega mazaštva) in tvegajo, da bodo zaradi astme umrli. Astmatiki, ki kadijo, tvegajo, da jim protivnetna zdravila ne bodo vsaj delno ali celo prav nič učinkovala. Na urejenost astme negativno vplivajo mnoga soobolenja, kot so srčno popuščanje, debelost, depresija ali bolezni ščitnice. Okoli deset odstotkov starejših astmatikov ne prenaša aspirina ali drugih nesteroidnih antirevmatikov. Problem pravilnega svetovanja bolnikom leži tudi v dejstvu, da smernice za zdravljenje astme slonijo na kliničnih raziskavah, v katere pa vključijo le skrbno izbrane bolnike. Ki pa posledično žal le v približno desetih odstotkih

zdravnik v časovni stiski ter bolnika ne pouči o pravilni rabi vdihovalnika, potem je bil predpis zdravila zaman, saj ga bolnik ne zna pravilno vdihniti.

IN ŠE ZA ZDRAVNIKE:

- OB VSAKEM PREGLEDU OCENITE UREJENOST ASTME;
- RAZKRIJTE IN ODPRAVITE VZROKE ZA NEUREJENOST ASTME, KI JE PRISOTNA PRI NESPREJEMLJIVO VELIKEM ŠTEVILU NAŠIH BOLNIKOV.

Mnogi astmatiki se rabe vdihovalnikov na potisni plin, posebno manjši otroci ali starejši bolniki z nevrološkimi ali revmatičnimi obolenji, nikoli ne priučijo. Takšne bolnike je treba poučiti o rabi nastavka za vdihovalnik ali jim predpisati zdravilo v prahu. In jim večkrat pokazati, kako naj navedeno uporabljajo. Bolnik z astmo bi moral opraviti in na redne razmake ponoviti »astma šolo«. Saj je marsikje na voljo. Brezplačno! In ne samo zaradi pravilne rabe vdihovalnikov, ampak tudi zaradi spodbujanja k čim večji zavzetosti za prejemanje zdravil. Ta šepa. Na

odražajo lastnosti naših vsakodnevnih bolnikov. Izide kliničnih raziskav je zato tvegano generalizirati za vse naše bolnike z astmo. In končno: ljudje se na različne načine medsebojno ločujemo. Tudi po odzivnosti na zdravila. Zdravilo, ki pri enem učinkuje fantastično, pri drugem morda sploh ne bo delovalo. Gre za genetske razlike v odzivnosti na zdravila, ki jih žal še ne razumemo dovolj dobro. Vsekakor še ne tako, da bi z laboratorijskimi testi predvideli, kako se bo zdravilo obneslo pri posamezniku.

Hitro in preprosto do zdravnika specialista

Vzajemna zdravstvena zavarovalnica je pripravila pravo rešitev za vaše zdravje. S sklenitvijo zavarovanja Vzajemna Diagnoza boste hitro in učinkovito prišli do specialističnega pregleda, ki ga potrebujete.

Zagotovo se vam je že zgodilo, da vas je osebni zdravnik zaradi zdravstvenih težav napotil na specialistični pregled. Za pregled ste se morali dogovoriti sami, kar vam je vzelo precej dragocenega časa. Ob tem pa ste bili morda neprijetno presenečeni, ko ste ugotovili, da bi morali na pregled čakati več mesecev. Lahko bi se sicer dogovorili za samoplačniški pregled, a kam po kakovostno zdravstveno storitev in koliko bi vas to stalo?

Rešitev je preprosta: s sklenitvijo zavarovanja Vzajemna Diagnoza boste hitro in učinkovito rešili skoraj vsa vprašanja, povezana z vašim zdravjem. S klicem na brezplačno telefonsko številko 080 20 60 v asistenčni center Vzajemne se vam bodo posvetili takoj. Organizirali vam bodo obisk pri zdravniku specialistu (članu mreže Vzajemna Net) in na pregled boste lahko prišli v nekaj dneh. In kar je najpomembnejše: člani mreže Vzajemna Net delujejo v okviru modernih zdravstvenih ustanov, opremljenih z najsodobnejšimi medicinskimi napravami, zdravstvene storitve pa izvajajo priznani domači in tuji zdravstveni strokovnjaki. Tako boste lahko hitro začeli z zdravljenjem in s sklenjenim zavarovanjem bodo kriti vsi stroški zdravstvenih storitev, ki bi sicer bremenili vas.

Komu je zavarovanje namenjeno?

Zavarovanje Vzajemna Diagnoza je namenjeno vsem, ki imate najmanj 16 in največ 65 let in se zavedate pomena zdravja ter dejstva, kako pomembno je, da vas ob zdravstvenih težavah čim prej pregleda zdravnik specialist in ugotovi vzrok vaših

težav. Obenem pa je Vzajemna Diagnoza namenjena tudi vsem tistim, ki se zavedate, kako težko se je danes najti pri iskanju kakovostne zdravstvene storitve, ko jo potrebujete, in kako visoki so lahko stroški, ki nastanejo pri samoplačniških pregledih.

Kaj vse pridobim z Vzajemno Diagnozo?

Z zavarovanjem si boste zagotovili kritje stroškov diagnostičnih pregledov, preiskav, operacij in drugih zdravstvenih posegov ter protibolečinskega zdravljenja do višine 2.000 evrov ali 5.000 evrov zavarovalne vsote letno. Asistenčno storitev boste lahko brezplačno koristili tudi za vašega otroka do 16. leta starosti. S klicem na brezplačno telefonsko številko 080 20 60 vam bodo v asistenčnem centru zdravstvene zavarovalnice Vzajemna hitro uredili obisk pri specialistu v mreži Vzajemna Net, ki ga boste glede na zdravstvene težave potrebovali.

Po želji boste k zavarovanju lahko dodali kritje stroškov za zdravila, ki vam jih bo ob pregledu predpisal zdravnik specialist, član mreže Vzajemna Net. Izbrali pa boste lahko tudi kritja za tveganje raka in si zagotovili enkratno denarno izplačilo v primeru, da zbolite za eno izmed določenih oblik raka.



Pred dvema letoma sem zaradi bolečin v predelu vratu obiskal osebnega zdravnika. Bolečine so se stopnjevale in trajale dlje časa. Dobil sem napotnico za pregled pri specialistu ortopedu, to pa me je napotil k specialistu nevrologu. Z napotnico bi moral na pregled v javni mreži čakati več kot tri mesece.

Izkoristil sem zavarovanje Vzajemna Diagnoza in prišel na vrsto v desetih dneh. Nevrolog je priporočil dodatno preiskavo z magnetno resonanco, ki sem jo opravil še v istem mesecu in bil kmalu sprejet pri maksilofacialnem kirurgu. Z zavarovanjem Vzajemna Diagnoza sem izjemno zadovoljen. V kratkem času sem dobil ustrezna navodila za zdravljenje in zdravila. Kmalu sem se počutil bistveno bolje. Svoje težave sem uspel odpraviti.

Danilo Tisnikar
Slovenj Gradec

Pomembno je vedeti!

- Za nekatere specialistične preglede je potrebno odšteti več kot 300 evrov.
- S pomočjo Vzajemne boste na pregledu pri specialistu v povprečju v dobrem tednu dni.

Vir: IVZ 2011, podatki Vzajemne (2007–2011).

NOVO
2012



slim & fit

NOVOSTI, KI JIH PRINAŠA POMLAD

Novi narezki Slim&fit prinašajo svežino in razkošje okusa.
Brez slabe vesti.



Piščančje prsi

Piščančje prsi dimljene

Purnji šink

Purnja salama

To pomlad predstavljamo štiri nove narezke, v novi embalaži in novi podobi.

Na embalaži so navedene vse informacije, ki pričajo o kakovosti in visoki vrednosti teh izdelkov – razširjene tabele energijskih vrednosti in GDA vrednosti najdete na hrbtni strani paketa. Pakiranja so praktična in ravno prav velika, da se ob odprtju vsebina porabi.

www.perutnina.com

zdravenovice

USTNA VOTLINA

HIGIENA ZOB IN JEZIKA

Pravilno vzdrževanje ustne higiene naj bi se začelo že z mlečnimi zobmi v otroški dobi. Poznamo več različnih tehnik.



Besedilo: Tina Fabjan, dr. dent. med.,
Estetsko zobozdravstvo Medical Fabjan

Na kratko o čiščenju zob

Zobe čistimo z zobno krtačko s potegi z dlesni proti vrhu zoba, to je po pravilu z rdečega proti belemu. Tako očistimo zunanje in notranje ploskve zob. Ko naredimo deset potegljajev, se za dolžino ščetke pomaknemo naprej po zobnem loku. Tako zobni lok razdelimo na odseke in dobimo sedem čistilnih odsekov: grizne ploskve stranskih zob, levega, srednjega in desnega z zunanje ter zaradi navpične drže krtačke štiri z notranje strani. Pri ličnikih in kočnikih po navadi zadostujeta dva odseka z lične in dva z ustne strani. Medzobne prostore čistimo z zobno nitko. Vodimo jo tako, da očistimo obe stični ploskvi sosednjih zob, rahlo pritismo ob zob in petkrat potegnemo od dlesni proti konici zob. Mehansko čiščenje ali mehansko dezinfekcijo zob in tudi dezinfekcijo vse ustne votline lahko uspešno dopolnimo tudi s preizkušenimi antiseptičnimi raztopinami, kot je na primer raztopina klorheksidina (Curasept, Curaden, Hibisept ...).

Ne pozabite na jezik

Pravilna ustna higiena vključuje tudi čiščenje jezika, kjer se zadržuje največja količina bakterij. Te z jezika prehajajo na sveže očiščene zobe in tkiva. Papilarna hrbtna stran jezika predstavlja idealno površino za akumuliranje ter razrast mikroorganizmov. Danes se ljudje prehranjujejo večinoma z mehko hrano, ki ne abradira površine našega jezika, ter tako ostanejo belkasto rumena plast in mikroorganizmi

OBLOGE NA JEZIKU

DALJ ČASA TRAJAJOČE OBLOGE NA JEZIKU NAKAZUJEJO NA TEŽAVE Z ŽELODCEM ALI ČREVESJEM. OBLOGE SO REZULTAT NEUSTREZNE PREBAVE, TOKSIČNIH OSTANKOV IN ZNAK NERAVNOVESJA V TELESU. OBLOŽEN JEZIK JE TUDI ZNAK PREVELIKE KOLIČINE SLUZI V TELESU.

BOLEČ ALI PEKOČ JEZIK

BOLEČ JEZIK JE ZAGOTOVO ZNAK POMANJKANJA ŽELEZA, VITAMINA B6 ALI NIANCINA, PEKOČ JEZIK PA JE ZNAK, DA ŽELODCU PRIMANJKUJE ŽELODČNE KISLINE.

IN KAKO PREPOZNATI

RAKA V USTNI VOTLINI?

RAK V USTNI VOTLINI NIMA SPECIFIČNEGA VIDEZA. VSAKA SPREMEMBA SLUZNICE, POSEBNO ČE TRAJA NEKAJ TEDNOV, SE LAHKO RAZVUJE V RAKA. V ZAČETNI (ZGODNJI) FAZI IMA RAK NA ORALNI SLUZNICI VIDEZ RDEČE ALI BELE SPREMEMBE, LAHKO JE TUDI EROZIJA, MAJHEN ULKUS (RAZJEDA) ALI IZRASLINA. PETDESET ODSOTKOV VSEH JE LOCIRANIH NA JEZIKU, ŠE POSEBNO NA STRANSKIH ROBOVIH IN NA SPODNJI STRANI JEZIKA.



na površini nedotaknjeni. Mnogi znanstveniki so mnenja, da patogeni organizmi z jezika prispevajo tudi k nastanku zobnih bolezni in boleznih obzobnih tkiv. Za učinkovito očiščen jezik izberite zobno ščetko, ki ima na hrbtni strani nežne gumijaste lamele, s katerimi odstranite obloge in jim onemogočite prehod na zobe. Zelo pogosta težava je refleks bruhanja, vendar zelo hitro upade.

Pripomočki za čiščenje jezika

Na tržišču lahko dobimo veliko različnih pripomočkov za čiščenje jezika, od plastičnih do kovinskih traku podobnih strgal. Poznamo plastične grabljice in ščetke za čiščenje jezika. Raziskave kažejo, da so kovinska strgala najbolj učinkovita, ščetke pa najmanj. Najprimernejši čas za čiščenje jezika je zjutraj po umivanju zob. Sam postopek je preprost, predvsem pa hiter, saj nam vzame le nekaj dodatnih sekund časa.

Jezik je ogledalo našega zdravja

Jezik lahko zelo pomaga pri diagnosticiranju najrazličnejših bolezni. Barva, obloga in stanje jezika razkrivajo dragocena opozorila za naše zdravje. Zdrav jezik je žamet, rožnat obarvan in brez oblog. Robovi jezika so gladki in gibki. Prav tako je povsem normalna rahla obarvanost po jedi, po uživanju rdečega vina ali na primer kave. Izbokline, razpoke, barva, nenavadne obloge in mehurčki na jeziku pa so lahko jasno sporočilo, da se v našem telesu nekaj dogaja.



Multi-Oral® Spray

- Odpravlja težave zaradi suhosti ust in spodbuja nastajanje sline.
- Nevtralizira škodljive bakterije.
- Odpravlja zobne obloge in slab zadah.
- Ne škoduje zobem in ne povzroča obarvanja zob.

Multi-Oral® Gel

- Nevtralizira škodljive bakterije in spodbuja naravno celjenje.
- Preprečuje nastanek herpesa.
- Odpravlja težave z dlesnimi: otiščance in ranice v ustih, vneta dlesni, afte.
- Zmanjša oteklino in ima močan blažilni učinek.
- Ne škoduje zobem (pH 6,5), pomaga pri preprečevanju nastanka kariesa.

Multi-Oral® Gel in Spray sta povsem naravna, varna in neškodljiva, tudi če ju pogoltamo. Izjemno sta primerna za otroke, nosečnice in starejše ljudi.

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnicah in preko spletnih lekarn (www.tokarnet.com)

Kličite/pišite za brezplačne vzorce
gordo.doo@triera.net
041/43 55 56
www.multi-oral.com

Izvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIODOLIN, Rzeszów, Poljska

NOŽNIČNA VNETJA

Najpogostejši vzroki za nožnična vnetja so trije: bakterijska vaginoza, nožnično glivično vnetje ter trihomonijaza. Njihovi vzroki so različni, znaki in simptomi so si podobni, zdravljenje pa različno.

Besedilo: Tina Stavec, dr. med., specializantka ginekologije in porodništva, Splošna bolnišnica Trbovlje



Nožnično vnetje ali »vaginitis« je vnetje ženskih spolovil. V nožnici odrasle ženske običajno živi v sožitju več vrst koristnih bakterij in drugih mikroorganizmov. S tem se vzdržuje primerno kislo okolje, ki ščiti pred škodljivimi bakterijami. Če se ravnovesje vseh teh bakterij in glivic zaradi različnih vzrokov poruši, se lahko glivice ali bakterije prekomerno razmnožijo, kar povzroči nožnično vnetje.

Do porušitja nožničnega ekosistema pride z uživanjem določenih zdravil (na primer antibiotikov), peroralno kontracepcijo, hormonskimi spremembami, prekomernim izpiranjem nožnice, spolnim odnosom, spolno prenosljivimi boleznimi, stresom in spremembo spolnega partnerja. Normalen vaginalni izcedek je največkrat

prozoren, belkaste barve, nima vonja in je navadno v spodnjem delu nožnice.

Bakterijska vaginoza

Bakterijska vaginoza je posledica motnje v normalnem bakterijskem ravnotežju v nožnici. Del normalne bakterijske flore nožnice so Lactobacilli. Pri bakterijski vaginozi pa pride do prekomerne rasti drugih bakterij, na primer Gardnerella.

Bakterijsko vnetje nožnice povečuje možnosti za vnetja organov v medenici in okužbo s klamidijo, ki je ena od najpogostejših spolno prenosljivih bolezni, ter gonorejo. Zato je zelo pomembno, da se pravočasno prepozna in zdravi.

Dejavniki tveganja vključujejo nosečnost, znotrajmaternični vložek (IUD) in pogosto

izpiranje nožnice ter rabo sredstev za intimno nego (robčki, mila, dezodoranti), peneče kopeli in katero od spolno prenosljivih bolezni. Bakterijska vaginoza ne spada med spolno prenosljive bolezni, saj se lahko razvije tudi pri ženskah, ki spolno niso aktivne. Lahko pa jo povzroči spolni odnos brez uporabe kondoma zaradi zvišanja pH v nožnici.

Simptomi bakterijske vaginoze so homogen, moten, rumenkast nožnični izcedek neprijetnega vonja, najbolj podoben tistemu po ribah, srbenje in pekoča bolečina, bolečina med spolnim odnosom. Nekatere ženske pa kljub bolezni (skoraj 85 odstotkov žensk) nimajo nobenih znakov.

Okužbo preprečimo z uporabo kondomov, omejitvijo števila spolnih partnerjev, z prenehanjem izpiranja nožnice ter uporabo

Zaščita zdravja
vaginalne mikroflore!



LACTOGYN®

Ščemenje, srbečica in izcedek so znaki porušene vaginalne mikroflore.



Pomoč pri obnovi in vzdrževanju naravnega ravnovesja vaginalne mikroflore

- neškodljiv in varen za vse ženske, tudi za nosečnice in doječe matere
- znanstveno dokazan probiotični kompleks
- oralne kapsule vaginalne kapsule vaginalni gel



VEČINA NOŽNIČNIH OKUŽB NI SPOLNO PRENOSLJIVIH. POMEMBNO JE VEDETI, DA LAHKO IMA VSAKA ŽENSKA PRISOTEN NOŽNIČNI IZCEDEK, KI PA JE V VEČINI PRIMEROV NORMALEN. ČE ŽENSKA V IZCEDKU OPAZI KAKRŠNE KOLI NENAVADNE SPREMEMBE, JE LAHKO TO ZNAK POMEMBNE OKUŽBE, KI LAHKO IMA KASNEJE NEGATIVNE POSLEDICE PRI NAČRTOVANJU DRUŽINE. ZATO JE PRIPOROČLJIVO, DA SE V TAKŠNIH PRIMERIH POSVETUJE S SVOJIM OSEBNIM GINEKOLOGOM.



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus

Učinkovito odpravi
glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandidate.
- 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
prodajalnah in preko spletnih lekarn
(www.lekarnar.com)

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

predpisanih zdravil za zdravljenje okužbe, četudi pride do prenehanja simptomov. Bakterijsko okužbo nožnice zdravimo lokalno s svečkami, ki se jih vloži v nožnico, drugi način pa je z antibiotiki v obliki kapsul, tablet ali pa vaginalne kreme. Vaginalna krema lahko zmanjša učinkovitost kontracepcijskih pripomočkov iz gume (kondom in diafragma). Zdravljenje traja od pet do sedem dni.

Vulvovaginalna kandidiaza

Gre za najpogostejše vnetje nožnice in zunanjega spolovila, ki ga običajno povzroči Candida albicans. S to okužbo se sreča 75 odstotkov žensk, ki so v rodnem obdobju, kar pri 45 odstotkih žensk pa pride do ponovitve. Največkrat obolijo ženske med 20. in 30. letom ter nosečnice.

Candida albicans je v kislem pH del normalne vaginalne flore, pri kislinsem neravnovesju pa se prekomerno razraste.

Kislinsko neravnovesje povzročijo številni dejavniki, kot so na primer zmanjšana telesna odpornost (stres, utrujenost), glivična okužba spolnega partnerja, uporaba mehanskih kontraceptivov in tamponov, nošenje tesno oprijetih hlač, sintetičnega spodnjega perila, uporaba dnevni higienskih vložkov, prehrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov, pomanjkljiva prehrana, pretirana higiena intimnih delov z alkalnimi sredstvi, zdravljenje z antibiotiki, kortikosteroidi, radioterapija, hormonske spremembe (nosečnost, menopavza, jemanje oralnih kontraceptivov), kronična bolezenska stanja (sladkorna bolezen, boleznj ščitnice in boleznj imunskega sistema).

Pri glivičnem vnetju je izcedek gost in obilen ter brez vonja, po videzu pa najpogostejše spominja na skuto, prisotno pa je tudi močnejše srbenje. Ob glivičnem vnetju nožnice lahko na zunanem spolovilu pride tudi do razjed, ki so lahko zelo pekoče, zunanje spolovilo in nožnica pa sta pogosto pordela in otečena. Pogosta je tudi bolečina med spolnim odnosom ter pekoč

občutek med odvajanjem seča.

Kot preprečevanje se priporoča nošenje zračnega, bombažnega perila, uporaba higienskih vložkov namesto tamponov, po odvajanju blata se je treba brisati od spredaj proti zadnjični odprtini, iz prehrane pa je dobro izključiti enostavne sladkorje. Odsvetuje se tudi uporaba dražečih mil, izpiranje nožnice z vodo in uporaba dezodorantov. Najprimernejša so mila z nizkim pH in brez dodatka dišav.

Za zdravljenje se uporablja lokalne pripravke v obliki kreme ali vaginalet (z zdravili proti glivicam iz skupine azolov) ali v obliki kapsul za sistemsko zdravljenje. Zdravljenje traja običajno od 3 do 14 dni, odvisno od zdravila, za katero se odloči zdravnik.

Trihomoniaza

Gre za spolno prenosljivo bolezen, ki prizadene tako moške kot ženske. Povzroča jo pražival Trichomonas vaginalis. Okužba se prenaša večinoma s spolnimi odnosi. Je nevarna tudi zato, ker zvišuje tveganje za vnetje jajčnikov, jajcevodov, prezgodnji porod in nizko porodno težo novorojenčkov.

Dejavniki tveganja so nezaščiten spolni odnos, spolni odnosi z več kot enim partnerjem ali z osebo, ki ima več spolnih partnerjev.

Nekatere ženske nimajo znakov okužbe in okužbo odkrijejo naključno. Drugače pa se kot znak okužbe lahko pojavi obilen, gost, penast, rumenozelen ali siv izcedek, ki je neprijetnega vonja, srbenje, rdečina in pekoča bolečina zunanjega spolovila ter nožnice. Ravno tako pa se lahko pojavijo pekoče bolečine pri odvajanju seča in neprijeten občutek med spolnimi odnosi.

Pri okužbi s trihomonasom je treba zdraviti oba partnerja, tudi če znaki boleznj niso opazni. Med zdravljenjem je potrebna vzdržnost pri spolnih odnosih. Zdravljenje vključuje kombinacijo sistemskega in lokalnega antibiotika (na primer metronidazol). Treba se je tudi izogibati tveganemu spolnemu vedenju in pri spolnem odnosu uporabljati kondom.



PREPREČIMO VAGINALNA VNETJA — UPORABLJAJMO BOMBAŽ

Poletje prinaša mnogo radosti, pa vendar lahko prinese tudi težave. V vročih mesecih so vulvo-vaginalna vnetja pogosta neprijetnost, s katerimi se soočajo ženske. K zdravniku mnogokrat pridejo, ko se bolezen že pojavi, ne zavedajo pa se vloge, ki jo ima preventiva. Tveganje se povečuje z nošenjem sintetičnega spodnjega perila in higienskih vložkov iz umetnih materialov.



Eden najenostavnejših načinov, s katerim lahko vsaka posameznica pripomore k preprečevanju vulvo-vaginalnih vnetij, je uporaba povsem naravnih izdelkov za intimno nego.

Blagovna znamka Natura Femina je uveljavljena Tosamina znamka bombažnih vložkov in tamponov premium kakovosti. Namenjena je zahtevnejši ciljni publiki, ki ceni zdrav način življenja in se zaveda pomena uporabe naravnih izdelkov pri preprečevanju in zdravljenju vnetij ter različnih infekcij.

Naturo Femino uporabljajo tiste ženske, ki imajo visoka merila pri izbiri najintimnejšega zaveznika. Vložki in tamponi:

- ne vsebujejo klora, parfumov in drugih dodatkov,
- so brez vpojnega gela (superabsorbensa),
- so pH-nevtralni, dermatološko testirani in razgradljivi,
- so izbira, ki jo priporočajo ginekologi tudi ob najbolj občutljivih ginekoloških težavah.

Izdelki imajo tudi priporočilo Združenja ginekologov in porodničarjev Slovenije.

Linija Natura Femina je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, v nekaterih drogerijah, v Tosaminih prodajalnah na Viru pri Domžalah in v Mariboru ter v Tosamini spletni prodajalni www.tosama-trgovina.si.

Vložki, ščitniki perila in po novem tudi tamponi **Natura Femina Organic** so narejeni za ženske, ki imajo pogoste ginekološke težave in tiste, ki se zavedajo prednosti naravnih materialov ter varovanja okolja. Tako izdelki kot tudi vsa embalaža so namreč narejeni iz popolnoma razgradljivih materialov, ki po določenem času popolnoma razpadejo. Organski bombaž, ki je vgrajen v izdelke Natura Femina Organic, je certificiran pri okoljskem certifikacijskem organu ICEA, ki certificira ekološke izdelke v skladu z mednarodnim standardom za tekstilne izdelke. Novost letošnjega poletja so tamponi Natura Femina Organic. Tamponi so sterilizirani.



Aplikatorski tamponi zagotavljajo visoko stopnjo higiene in tako prispevajo k preventivi pred vaginalnimi infekcijami. Še posebno, kadar se ženska znajde nekje, kjer so slabi higienski pogoji (javne sanitarije, potovanja, služba ...), ko umivanje in razkuževanje rok ni mogoče, je lahko vstavljanje klasičnih tamponov zelo problematično. Z uporabo aplikatorskih tamponov se tveganje za okužbe nožnice bistveno zmanjša, saj ženska vstavi tampon s pomočjo aplikatorja (na embalaži so navodila za pravilno uporabo). Pri vstavljanju tampona se z rokami ne dotika niti tampona niti vaginalne sluznice.

Vložki za porodnice so novi bombažni vložki dimenzije 40 x 10 centimetrov, namenjeni mamicam v prvih dneh po porodu. So izjemno mehki in še vpojnejši, hkrati pa prepuščajo zrak in omogočajo dihanje kože. Zaradi svoje sestave tudi ne vplivajo na fiziologijo sluznice, saj ohranjajo njene naravne pogoje in tako tudi preprečujejo morebitna vnetja. Po porodu in po operativnih posegih je telo še posebno občutljivo in tudi možnosti za infekcijo so večje, zato so vložki za porodnice Natura Femina Maternity sterilni. Prav zaradi tega jih priporočamo tudi po ginekoloških operacijah, zaradi svoje velikosti in izjemne vpojnosti pa bodo dobrodošli tudi pri močnejših menstruacijah.

PRVI DNEVI PO PORODU



Čas po porodu prinaša v življenje vsake ženske velike spremembe. Ne le, da je prvič ali ponovno postala mamica, tudi njeno telo se šele navaja na novo stanje – brez otročička v maternici.

Besedilo: Manca Kraševac

Kaj je čišča?

Čišča je mešanica sluzi, ostankov maternične sluznice in krvi, ki teče iz žil, kjer sta se stikali posteljica in maternica. Nič presenetljivega ni, če se vlije takrat, ko mamica prvič po porodu vstane s postelje. Krvavitev je običajno enako močna kot menstruacija v prvih treh dneh, lahko pa je tudi močnejša. V največ primerih je tok prve dni močnejši in rdeč (krvavitev naj bi bila najboljša tretji in četrti dan po porodu), nato sčasoma postane šibkejši, v zadnji fazi pa je to le še šibek rjavkast izcedek. Mamice, ki se po porodu prehitro vrnejo k svojim vsakodnevnim aktivnostim, ker

so mislile, da je čišča že minila, lahko začnejo po enem tednu ponovno krvaveti. To je znak, da še vedno potrebujejo počitek in prav je, da prislusnejo svojemu telesu ter upoštevajo sporočila narave.

Kako dolgo traja?

Krvavitev pri različnih ženskah traja različno dolgo: nekatere z njo opravijo v dveh tednih, pri drugih vztraja celo kakšen mesec in pol. Ko čišča po nekaj tednih postane izcedek ali že izzveni, nato pa se spet pojavi močna sveža krvavitev, se je treba o tem pogovoriti z zdravnikom, saj obstaja možnost, da se rane slabo celijo.

Kakšna je ustrezna higiena v tem času?

Ne glede na to, kdaj se pojavi, koliko časa traja in kako močen je tok, je izjemnega pomena, da ženska poskrbi za ustrezno higieno. Po porodu je koža vulve še bolj občutljiva in nagnjena k iritacijam, zato izberite sterilno zaščito. Tamponi niso primerna rešitev, zato strokovnjaki priporočajo higienske vložke iz naravnih materialov in z visoko vpojnostjo. Poiščite takšne, ki s kemičnimi sestavinami ne bodo dražili vaše občutljive kože in vam bodo zagotavljali vso potrebno varnost, nežnost in udobje.

NATURA
Femina[®]
MATERNITY

100 % bombažni, sterilni vložki

Natura Femina Maternity so vložki, ki so namenjeni porodnicam v prvih dneh po porodu ali ženskam po ginekoloških operacijah in z izredno močnimi menstruacijami.

Izdelki Natura Femina Maternity so 100% naravni, visoko vpojni, pH - nevtralni, izdelani iz 100% bombaža, dermatološko testirani, ne vsebujejo klora, barvil in kemičnih super-vpojnih praškov. V prodajni škatli sta dva paketa s po petimi sterilnimi vložki.



www.tosama.si

Na voljo v Specializiranih trgovinah Tosama, v Tosamini spletni trgovini, v lekarnah in ostalih specializiranih trgovinah.

BebiVal

Šampon in mleko za telo



Šampon in mleko za telo sta otroški koži še posebej prijazna, saj sta **brez parabenov in umetnih barvil**. Blagodejen učinek na otroško kožo potrjujejo tudi **dermatološki testi**.



+GRATIS
BRISAČKA

LEKARNE MARIBOR

Kolorex[®] Total Care.

Aktivna moč Horopita, najstarejše cvetoče rastline na planetu.



Intimna nega



Nega stopal in prstov

“Kolorex krema me je končno osvobodila glivic!,,

98 % zadovoljnih uporabnikov

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Informacije Stiria s.p., 02/250 01 36, www.stiria.si

VITALNOST V ZRELIH LETIH



Miti govorijo o tem, da je, ko se postaramo, najboljših dni konec, da smo odslužili svoje in bomo postali senilni in bolehn. Vendar pa današnje generacije ljudi v zrelih letih te mite rušijo. Na podlagi zbranih življenjskih izkušenj in sodobnega življenjskega okolja postaja zanje vsak dan poln novih možnosti in izzivov.

Besedilo: Mateja Gorenšek Cajhen, univerzitetna diplomirana ekonomistka, ustanoviteljica in direktorica centra za aktivne starejše Vita Vitalis



Za čim daljšo ohranitev dobrega počutja je dobro ostati pozoren na vsa tista področja, ki vplivajo na to, da naša zrela leta res ostanejo aktivna. Poleg pestre prehrane, ki ne vpliva le na dobro telesno počutje, temveč tudi na našo miselno aktivnost, je treba pozornost posvečati vsakodnevni telesni aktivnosti, redni miselni vadbi in sproščenim družabnim stikom.

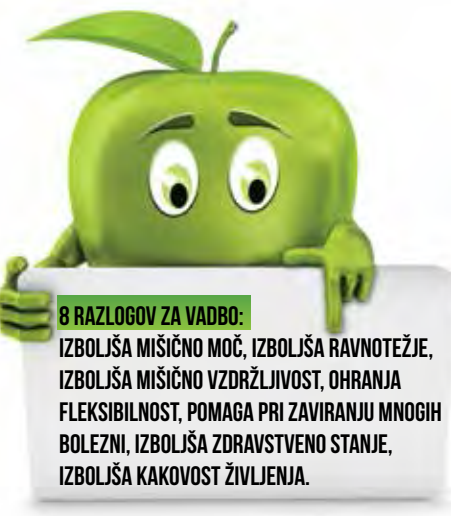
Telesna vadba

Telesna vadba ne pomlajuje, vendar pa mnogi procesi staranja pri redno gibalno dejavnih potekajo mnogo počasneje. Redna telesna dejavnost igra pomembno vlogo pri upočasnjevanju upadanja fizioloških funkcij in preprečevanju številnih bolezni. Za človeka v zrelih letih, ki želi kar najdlje ostati gibalno aktiven, so med gibalnimi sposobnostmi posebno pomembni moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija in vzdržljivost. Vse te sposobnosti so potrebne za vzdrževanje mišične mase in mineralne kostne gostote, za izboljšano delovanje srca in ožilja ter za preprečevanje bolezni in poškodb kostno-mišičnega sistema. Med telesnimi aktivnostmi, ki so posebno priporočljive za ljudi v zrelih letih, so predvsem funkcionalna vadba, tai či, vrelc mladosti, starejšim prilagojena joga in pilates, vadba v vodi in nordijska hoja pa tudi novejša oblike vadb, kot so gymstick basic in zumba gold.

Miselna aktivnost

Drugo pomembno področje, na katerega je dobro biti pozoren v zrelih letih, je ohranjanje miselne aktivnosti. Pomembne

zahtevnosti mora biti postopoma nekoliko višja, saj le na ta način miselne aktivnosti dejansko krepimo. Ni pomembno, na kateri stopnji začnemo in kdaj dosežemo višjo stopnjo, pomembno je le, da napredujemo. Eno od pogostih vprašanj, ki se ljudem v zreli dobi poraja, je: Kaj lahko storim, da moje dožemanje in razmišljanje ostaneta izostrena tudi v zrelih letih? Klinično je dokazano, da s posebej prilagojenimi vadbami za povečevanje miselne aktivnosti ljudje mislijo hitreje, se spomnijo več in so bolj pozorni. Program miselne vadbe se izvaja ob uporabi zelo preprostih, toda obenem dovršenih računalniških programov, ki deloma spominjajo na igro, dejansko pa stimulirajo možganske povezave. Za izvajanje teh vaj na računalniku ne potrebujete nobenega predhodnega znanja o delu na računalniku. Miselne vadbe na računalniku izvajamo v centru Vita Vitalis na Vegovi ulici 8 v Ljubljani. Naš center za aktivne starejše združuje trgovino, miselno vadbo, telesno vadbo in družabni prostor, kjer vsak teden potekajo številni skrbno izbrani kulturni, ustvarjalni in družabni dogodki s priznanimi predavatelji. V našem centru ali pa drugod po Sloveniji se lahko udeležite tudi delavnic za krepitev spomina, kjer predavatelji skozi praktične primere predstavijo še dodatne tehnike za ohranjanje in izboljševanje miselne aktivnosti.



8 RAZLOGOV ZA VADBO:
IZBOLJŠA MIŠIČNO MOČ, IZBOLJŠA RAVNOTEŽJE, IZBOLJŠA MIŠIČNO VZDRŽLJIVOST, OHRANJA FLEKSIBILNOST, POMAGA PRI ZAVIRANJU MNOGIH BOLEZNI, IZBOLJŠA ZDRAVSTVENO STANJE, IZBOLJŠA KAKOVOST ŽIVLJENJA.

so aktivnosti, ki nas naučijo nekaj novega in nam hkrati pomenijo izziv (na primer ples, učenje tujih jezikov ...). Znano je tudi, da preproste računske operacije, ki jih rešujemo hitro, močno aktivirajo velik del naših možganskih aktivnosti. Stopnja

KO SKLEPI KLIČEJO: "NA POMOČ!"



Niso le ljudje v zrelih letih tisti, ki tarnajo, da imajo bolečine v sklepih. Posebno na udaru so tudi športniki, tekači, tenisači, golfisti, ne glede na leta. Kolagenflex je idealen za rekreativne in vrhunske športnike, osebe s povečano telesno težo ter po poškodbah sklepov. Dokazano je delovanje pri mladih atletih ter otrocih in mladostnikih, ki imajo težave s sklepi zaradi (pre)hitre rasti. Kolagenflex pripomore k lahkotnejšemu gibanju tudi starejših, ki se pogosto spopadajo s težavami s sklepi.

Zakaj je kolagen pomemben?

Kolagen predstavlja 30 odstotkov vseh beljakovin v človekovem organizmu in je tako najbolj zastopana ter najpomembnejša beljakovina v našem telesu. Je v hrustancu, kosteh in kitah. Hrustanec v sklepih je čvrsto in prožno tkivo, ki v sklepih blaži udarce in obremenitve ter zadržuje sklepno tekočino. Že po 20. letu se začne količina kolagena v telesu zmanjševati, zato proces regeneracije ni več dovolj učinkovit, kar se kaže v oteženem gibanju.

Kako učinkuje kolagen v Kolagenflexu?

Kolagenflex vsebuje kolagen FORTIGEL®, patentiran kolagen (beljakovina) s posebno majhnimi molekulami (3,3 kDA). Molekule imajo odlično sposobnost absorpcije

v sklepe, kjer delujejo neposredno na hrustančne celice in tako prispevajo k obnovi sklepnega hrustanca. Učinkovitost kolagena FORTIGEL® pri obnavljanju sklepnega hrustanca in povečevanju gibljivosti sklepov je bila večkrat znanstveno dokazana.

Ali za svoje težave iščete naravne rešitve?

Kolagenflex učinkovito pomaga pri težavah s sklepi na povsem naraven način. Stimulira nastajanje sestavin sklepnega hrustanca in sklepnega maziva ter tako pomaga odpraviti vzroke težav, saj zgolj blaženje simptomov ne prinaša dolgoročnih rezultatov. Kolagenflex je popolnoma varen za uporabo, nima neželenih učinkov, je brez glutena, maščob, purina in holesterola ter vsebuje beljakovine najvišje kakovosti.

ENOSTAVNA UPORABA

Priporočena dnevna količina je ena vrečka (10 gramov). Vsebino vrečke vmešajte v vodo, sok, jogurt ali drugo pijačo po vašem okusu. Za lahkotnost gibanja priporočamo vsakodnevno uživanje, najmanj tri mesece. Izdelek Kolagenflex lahko uživate tudi ob terapiji z drugimi zdravili in prehranskimi dopolnili. Na voljo je v lekarnah in drogerijah.

Za lahkotnost gibanja



kolagenflex

Za izgradnjo sklepnega hrustanca
Z majhnimi molekulami in odlično absorpcijo v sklepe
S klinično dokazanim delovanjem



NOW® BetterStevia™

NARAVNO NAMIZNO SLADILO ORGANSKE PRIDELAVE

- 0 kalorij
- 0 beljakovin
- 0 ogljikovih hidratov
- 0 maščob
- glikemični indeks (GI) = 0

Izdelku je priložena merica, pakiranje zadostuje za kar **622 odmerkov**. Primerno tudi za diabetike, kot pomoč pri hujšanju in pri težavah s kandido.

Ob nakupu izdelka vam **podarimo** knjižico receptov za peko s stevijo.



Dr Organic v Tuš drogerijah

Dr Organic so ekološki proizvodi ustvarjeni z najnovejšimi znanstvenimi metodami in sestavljeni iz najboljših naravnih, bioaktivnih in organskih sestavin, ki izvirajo iz vsega sveta. Vsaka aktivna sestavina je temeljito preizkušena in je v skladu s strogimi navodili podjetja za kakovost.

Pri proizvodnji ne uporabljajo nevarnih kemikalij. Proizvodi se ne testirajo na živalih in ne vsebujejo živalskih sestavin.



BREZ PARABENOV, BREZ SLS-JA, BREZ UMETNIH BARVIL IN DIŠAV.

Akcija velja na vse linije Dr Organic: sivka, granatno jabolko, vitamin E, aloe vera, čajevac in manuka.

Izdelke Dr Organic lahko najdete v izbranih Tuš drogerijah (seznam objavljen na www.tusdrogerija.si)

ENIGRO TUŠ d.d., Cesta v Trzinje 10A, 3300 Celje



zdravenovice

ZRELA LETA



NEGA NA DOMU

V Sloveniji se, skladno s trendom Evrope, prebivalstvo stara. Delež starejše populacije je iz leta v leto višji, kar ve večina Evropejcev – po raziskavi Eurobarometra se staranja prebivalstva Evrope zaveda 71 odstotkov ljudi. Le 42 odstotkov Evropejcev pa meni, da je tak razvoj skrb vzbujajoč.

Besedilo: Manca Kraševac

Z naraščajočim pojavom staranja prebivalstva so pred družbo in posamezniki novi izzivi, predvsem to, kako poskrbeti za svoje bližnje, ko ti ne bodo več mogli skrbeti sami zase. Ena možnost so domovi starejših občanov, druga možnost pa je nega na domu, ki se je lahko lotimo sami (če so za to izpolnjeni pogoji, kot je na primer zadostna količina časa, ki ga lahko namenimo starostniku, primerno urejen prostor in ustrezne psihofizične lastnosti), lahko pa jo zaupamo enemu od mnogih ponudnikov tovrstnih storitev.

Kakšne so možnosti?

Na voljo so javne službe (centri za socialno delo, javni zavodi ...), ki uporabnikom ponujajo ugodne, subvencionirane storitve, njihova slaba stran pa je, da se posamezniku lahko posvetijo le med delavniki, pa še takrat v omejenem časovnem obsegu. Tisti, ki pomoč potrebujejo ves dan, morda celo ponoči in ob koncih tedna, pa se morajo obrniti na zasebnike. Glede na to, da je delež starejše populacije v porastu, se na tem področju ponudba razvija z bliskovito hitrostjo in obsega vse od pomoči pri negi in vzdrževanju osebne higiene, priprave in dostave hrane, nakupovanja, pomoči pri najrazličnejših aktivnostih in ohranjanju družabnega življenja, čiščenja in vzdrževanja stanovanja ... pa do varovanja. Možnosti je torej veliko, le premišljeno je treba izbrati storitev, ki je starostniku pisana na kožo.

Pripomočki za nego na domu

Na tržišču je tudi pisana paleta izdelkov in pripomočkov, ki nego starejše osebe bistveno pospešijo in olajšajo, higieno pa dvignejo na občutno višjo stopnjo. Nekateri izdelki so povsem preprosti in vsakdanji, mnoge od njih pa odlikuje posebna tehnologija, ki na primer tekočino (urin, kri) spremeni v gel, omogoča izjemne vpojne lastnosti ali pa ponuja odlične rešitve za nego, ki je prej zahtevala veliko priprav in pripomočkov, zdaj pa je vse združeno v enem.



**ENOSTAVNA IN
UČINKOVITA
HIGIENA!**

Aqua® PREDNAVLAŽENA ROKAVICA ZA UMIVANJE

1 rokavica = 1 umivanje

- vsebuje losjon, ki ne povzroča alergij in je dermatološko testiran
- ne vsebuje mila in alkohola
- po negi izpiranje in brisanje ni potrebno
- primerne za dojenčke, starostnike in športno aktivne osebe



CareBag® VREČKE Z VPOJNIM JEDROM

za bruhanje, sobna stranišča, nočne posode, ...

- nudijo udobje in varnost uporabniku in negovalcu
- prihranijo čas, ker čiščenje ni potrebno
- blokirajo neprijetne vonjave in preprečijo polivanje
- preprečujejo širjenje okužb
- odpadki ne obremenjujejo okolja



CareBag® WC SET

Zložljiv WC + 12 vrečk z vpojnim jedrom

- iz kompaktnega kartona (do 115 kg), za večkratno uporabo
- uporaben povsod tam, kjer nam konvencionalno stranišče ni dostopno (aktivnosti na prostem, kampiranje, jadrnanje, ...)



Zastopa in prodaja:
Kemcel Trade d.o.o.

kemcel
TRADE

01/53 000 90
www.kemcel.si

HUJŠANJE Z VADBO IN TRETMAJI

Healthness, 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 in 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.



V centru Healthness v Kristalni palači v ljubljanskem BTC-ju svoje telo oblikuje Mateja Rogelšek. Vodja terapevtk Darja Kovič je nad Matejo navdušena: »Simpatično in zgovorno dekle, ki kar kipi od energije in volje do življenja. Kaže zelo visoko disciplino ter voljo do dela pri oblikovanju svojega telesa. Je visoko motivirana in si želi doseči zadani cilj.«

Ko smo Matejo vprašali po prvih izkušnjah v Healthnessu, je dejala: »Pri vas se počutim odlično! Zelo lepo urejen ambient, ki na vsakega, ki vstopi, deluje zelo pomirjujoče. Kot bi vstopil v čisto nov svet, kjer ni skrbi, le veliko pozitivne energije. V Healthnessu se za vsakega najde nekaj za boljše počutje in lepši videz, tako vsak obisk doživljam jaz. Tudi vso osebje premore toliko pozitivne energije, ki je že dolgo nisem občutila na enem

mestu. Healthness je prava oaza vsega lepega, kar si mora v teh časih privoščiti prav vsak.«

»Healthness obiskujem trikrat tedensko. Ko prispem, me sprejme zelo prijazno osebje. V garderobi se preoblečem in že me čaka laser za razbijanje maščobnih celic in za vzpodbujanje rasti kolagena. Ženske, ki ga opravljajo, so zelo prijetne, ob njih ni nikoli dolgčas, vse je zelo sproščeno in neboleče. Po laserju odidem na vadbo TRX, pričaka me simpatičen trener, tako da je vadba prijetnejša in po zmožnostih vsakega posameznika. Ob vadbi TRX se posvetimo vsem mišicam, tako da se po vadbi počutim kot prerojeno. Že pri prvih obiskih se počutje bistveno izboljša. Že ura vadbe je prava "bomba" rekreacije, res super! Po vadbi pa zelo prija prha, ki je v zelo čistih in urejenih garderobah.«

Celostna preobrazba človeka s Healthnessom

Z zdravim pristopom do vitkosti

Si želite zdravo in trajno oblikovati svoje telo na zdrav in varen način, pri tem pa se naučiti pravega odnosa do hrane in telesa, ki vam bo pomagal vzdrževati normalno oblikovano telo za celo življenje?

Prijavite se na "Celostna preobrazba človeka s Healthnessom", kjer boste v sodelovanju s priznanimi strokovnjaki s področja medicine, športa in nutricionistike osvojili prave veščine zdravega življenja.

Prijave zbiramo do 29. 5. 2012.

Prijavo, ki naj zajema vašo življenjsko zgodbo, pošljite na celostnapreobrazba@healthness.si, na Facebook ali preko navadne pošte, na naslov NEA SANA d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana.

Več na www.healthness.si/celostnapreobrazbacloveka

Prijave bomo obravnavali diskretno.

Postanite naš prijatelj na FACEBOOKu

ključ
do
uspeha
s healthnessom



Foto: Maja Džurina, Ameriška ulica 8, Ljubljana

NOVO
2012



Perutnina Ptuj

Pepe priporočča



Pepe mini pašteta



Pepe mini hrenovka



Pepe Chicken fingers



priporočča
Pepe

Kakovostno, varno in otroško

V nove izdelke smo vnesli skrb za kakovostno prehrano naših otrok, zato v procesu proizvodnje uporabljamo le najbolj kvalitetne surovine. Prav tako ne dodajamo ničesar, kar bi bilo škodljivo ali nepotrebno na račun daljše obstojnosti izdelka. Pri sami odločitvi o vrsti izdelka pa smo izbrali tiste, ki jih imajo otroci najraje.

Izdelki v liniji »Pepe priporočča« ne vsebujejo ojačevalcev okusa, umetnih barvil, umetnih arom ali laktoze. Mini hrenovke in paštete ne vsebujejo glutena.

www.perutnina.com



Healthness je najbolj prepoznaven ponudnik vrhunskih storitev na področju dejavnosti za zdravje, estetiko in oblikovanje telesa. HEALTHNESS je ključ do energije Vaših skrivnih zmoglosti.

Projekt zdravega hujšanja pod nadzorom strokovnjakov se uspešno nadaljuje. Kandidati so s potekom projekta zadovoljni, prvi rezultati njihovega truda pa se vidijo tudi že na postavah. V tokratni številki Zdravih novic naša ekipa strokovnjakov za hujšanje predstavlja nekaj napotkov, ki bodo pri izgubi kilogramov pomagali tudi vam.

SKUPAJ TOPIMO KILOGRAME

POD NADZOROM ANDREJE ŠIRCA ČAMPA HUJŠATA KANDIDATKI IRENA MARTINJAK IN VIKA TREFALT.

V času, ko se bliža poletje, postane vitkost več kot aktualna. Revije so že polne shujševalnih diet, police knjigarn še bolj debelih knjig o hujšanju in lepoti, fitnes in wellness centri pa vsako sezono ponudijo kakšno od novih metod za čim lažje in hitro doseganje idealnih teles. Žal je večina objavljenih shujševalnih diet usmerjena le k izboljšanju estetskega videza uporabnika, in ne v izboljšanje njegovega dejanskega zdravstvenega stanja ter preprečevanja kroničnih obolenj, vezanih na motnje metabolizma zaradi povečane telesne teže ali debelosti. Prav tako največkrat obljublajo velike izgube telesne teže v zelo kratkem času in pri posamezniku vzbujajo nemogoča pričakovanja.

Kako naj se torej v vsej tej ponudbi nasvetov, metod in živilskih produktov za hujšanje posameznik odloči za zdravo in trajno izgubljanje odvečne telesne teže? Najprej je seveda treba stopiti na realna tla. Čeprav je pred nami poletje in se z vitko postavijo morda res že malo mudi, se je treba zavedati, da trajnih uspehov s hitrimi metodami ne bomo dosegli. In potem bomo primorani to početi vsako pomlad, posledično pa bo namerno izgubljanje telesne teže postajalo vedno bolj trdovratno. Telo, kakršnega imamo, smo si oblikovali predvsem z načinom življenja, za katerim se skrivajo

naše prehranske navade in telesna aktivnost. Za uspešno izgubljanje in vzdrževanje telesne teže so zato pomembne trajne spremembe prehranjevalnih navad v kombinaciji z ustrežno vrsto, intenzivnostjo in trajanjem telesne aktivnosti. Dietetiki v Nutriticonu zato naše varovance predvsem učimo zdravih prehranjevalnih navad, pomagamo in motiviramo pa jih tudi pri vsakodnevnih telesni aktivnosti.

Gospe Irena in Vika, ki sta pod našim vodstvom v aprilu začeli izgubljati telesno težo, sta po analizi njunih prehranjevalnih navad, obstoječe telesne aktivnosti in analizi telesne sestave že prejeli napotke za zdravo in trajno izgubljanje teže. Prvo pravilo so redni in uravnoteženi obroki. Ljudje zmotno mislijo, da je za želeno izgubljanje telesne teže potrebno stradanje. Tudi za uspešno hujšanje je treba jesti, čeprav je treba ustvariti energijski primanjkljaj. Saj poznate to: »Nič ne jem, pa nič ne hujšam!« S pravim ritmom hranjenja in izborom živil pa lahko tudi lažje krotimo lakoto. Gospe Irena in Vika sta prejeli tudi jedilnike, ki so bili sestavljeni za vsako od njiju posebej in jima bodo pomagali, da bosta osvojili pravi ritem hranjenja, se naučili sami sestaviti uravnotežen obrok in odmerjati prave količine

izbranih živil. Pomagali smo jima tudi pri izboru telesne aktivnosti, ki mora prav tako postati del njunega načina življenja. Zadostna telesna aktivnost bo v času izgubljanja telesne teže pripomogla k dodatni porabi energije, dolgoročno pa tudi k ohranjanju dobrega zdravja.



Vika Trefalt

Projekt hujšanja poteka uspešno, nekaj kilogramov sem že izgubila. Moje počutje je dobro, pridobila sem precej kondicije. Prehranjujem se petkrat na dan, sedaj so moji obroki manjši in raznoliki. Popijem več vode, ki je prej nisem. Sedaj ugotavljam, da sem včasih pojedla veliko več, kakor je potrebno. Moja rekreacija je preprosta, vsaj šestkrat na teden hitro hodim približno šest kilometrov.



Irena Martinjak

Moje hujšanje poteka z redno vadbo z osebnim trenerjem pod vodstvom Andreje Širca Čampa. V svoje življenje sem morala vnesti vsakodnevno aktivnost, kar mi je bilo na začetku zelo težko. Sedaj se tega privajam. Nekoliko se mi je spremenil jedilnik: jem petkrat dnevno, obroki pa so manjši. Pozitivna stran tega je, da si sit in hujšaš hkrati. Zelo sem vesela, ker se trud že pozna, in se veselim končnega rezultata.



POD NADZOROM ASIST. MAG. ANDREJA KRAVOSA, DR. MED., HUJŠA KANDIDATKA MATEJA ROGELŠEK.

kako kombiniramo prehrano, je zelo pomembno. Še večji izziv za zdravo hujšanje pa so pacienti, ki imajo že določena obolenja in zdravstvene težave, pri katerih je treba način prehranjevanja prilagoditi, ali pa so omejeni pri izvajanju telesne dejavnosti. Takih bolnikov je veliko, žal pa v vsakdanji praksi opažam, da se do teh pacientov velikokrat pristopa nepravilno.

Mateja Rogelšek

Projekt zdravega hujšanja poteka odlično. Vse je zelo sproščeno in brez pritiska, predvsem pa nekaj počnem zase, za svoje zdravje in posledično boljše počutje. Čeprav je zame to šele začetek, se počutim odlično! Rekreacija je pri mojem hujšanju ključnega pomena. Rekreiram se praktično vsak dan – že zaradi počutja, in ker to enostavno potrebujem. Pri prehrani pa pazim tako, da se izogibam sladcam.



Kot zdravnik spodbujam zdrav način hujšanja, to pomeni predvsem spremembe prehranskih navad in gibanja. Zelo poenostavljeno rečeno je problem debelosti in hujšanja razlika med vnešeno in porabljeno energijo. To zanesljivo drži, vendar lahko to dosežemo bolj ali manj zdravo in lahko proces hujšanja zelo olajšamo. Ni vseeno, ali zaužijemo isto količino hrane v enem ali dveh obrokih ali pa v štirih ali petih obrokih. Tudi to,

V tem prispevku bi rad osvetlil zelo pomemben pojem, ki ga moramo poznati pri zdravem hujšanju. To je glikemični indeks.

V zgodnjih 80. letih so kanadski strokovnjaki za prehrano zaradi nepredvidljivosti glukoznega odziva uvedli koncept glikemičnega indeksa (GI) kot dodatek k informaciji o hranilni sestavi živil v prehranskih tabelah, namenjenih bolnikom s sladkorno boleznijo.

GI odseva hitrost prebave in absorpcije živil, bogatih z

ogljikovimi hidrati. Na velikost GI živila ali jedi vpliva oblika hrane, vključno z velikostjo delcev zaradi mletja ali obdelav, prisotnost nepoškodovanih zrn, tekstura, viskoznost, prisotnost topnih vlaknin ter stopnja mehanske in termične obdelave hrane, ki vpliva na stopnjo poškodovanja celičnih struktur škroba in na stopnjo njegove želatinizacije.

Na velikost GI vpliva tudi prisotnost fruktoze in laktoze (obe imata nizek GI), razmerje amiloze in amilopektina v škrobu (amiloza oblika škroba se presnavlja počasneje) in interakcije škrob – beljakovina in škrob – maščoba (večja količina maščobe in beljakovin v hrani upočasni presnovo).

GI v kombinaciji s količino zaužitih ogljikovih hidratov podaja tako imenovano glikemično obremenitev. V praksi to pomeni, da bo dvig krvnega sladkorja večji, če bomo zaužili 200 gramov krompirja, testenin ali 50 gramov čokolade, kot če bi si privoščili le košček čokolade. Torej lahko nivo krvnega sladkorja držimo pod kontrolo z omejevanjem uživanja ogljikovih hidratov ali z uživanjem ogljikovih hidratov z nizkim GI.

GI in glikemična obremenitev pomenita razvrščanje živil glede na hitrost porasta vrednosti glukoze v krvi po zaužitju živila, primerjano z referenčnim živilom, ki je navadno glukoza (GI = 100). Če je GI nekega živila pod 50, ima nizek GI, če pa je GI nad 55, je GI visok. GI pri sestavljanju jedilnikov olajša odločitev, katero ogljikohidratno živilo je primernejše oziroma neprimerno. GI naj bi bil manj kot 50, še bolje manj kot 40.

Če povzamemo, obstajata dve vrsti ogljikovih hidratov.

– Slabi ogljikovi hidrati imajo visok GI (50 ali višji) in povzročajo hiter porast glukoze v krvi. Mednje sodijo beli sladkor, sladke pijače, marmelada, med, bela moka, bel kruh, biskvitna peciva, bele testenine, ravioli, kruhovi cmoki, koruzna moka, polenta, koruzni kosmiči, pokovka, krompir, krompirjeva moka, krompirjev pire, krompirjeva musaka, lubenica, melona, banana, papaja, vse vrste prezrelega sadja in kompoti.

– Dobri ogljikovi hidrati pa imajo nizek GI (nižji od 50) in upočasnjujejo presnovo, s tem je porast glukoze v krvi počasnejši in enakomernjši. Mednje sodijo neoluščena žita (polnovredna pšenica, pšenica durum, pira, kamut, oves, ajda, rž, ječmen ...), polnovredna moka (mletje celega zrna), polnovredne testenine, neoluščen riž, divji riž, neoluščen dolgozrnati basmati riž, kvinoja, stročji fižol, grah, leča, suhi fižol, bob, topinambur, batata, zelenjava ter primerno zrelo sadje in oreščki.

NAJ BODO GIBANJE, ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE V HARMONIJ

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



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

Nutriticon

prehransko svetovanje

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

Andreja Širca Čampa s.p. | Prehranska posetovalnica - Poslovna cona A18, 4208 Senčur

nupo®

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



"Vse, kar moje telo
potrebuje!"

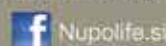
Špela Grosčič



Izdelki Nupo so na voljo v vseh lekarnah in



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



Branka in Mile zadnji mesec izgubljata odvečne kilograme s pomočjo prehrane Nupo, ki je bila razvita pod okriljem zdravnikov in je podprta z več kot 50 kliničnimi študijami skozi obdobje 30 let uspeha na Danskem, kjer ima odlične rezultate pri uravnavanju od zmerne do hude debelosti.



Branka Steindl
Keček
S pomočjo gospe Šišić Kramer in z dieto Nupo sem zelo zadovoljna. Všeč mi je shake, malo manj pa juhe. Čez dan nisem nič lačna, saj prehrana Nupo zadovolji vse potrebe človeškega

organizma. Obiskujem tudi fitness in tam delam tako aerobne kot kardiovaje, znižal se mi je tudi krvni tlak. Počasi mi prihaja v podzavest, da lahko edino z redno telesno aktivnostjo in z izbiro pravilne prehrane kaj dosežemo.



Mile Topič
Projekta sem se lotil s prehrano Nupo, ob tem pa še redno kolesarim in hodim na daljše sprehode. Moje počutje se je od začetka hujšanja do danes zelo izboljšalo, omeniti pa

moram tudi spanje, saj zdaj veliko bolje spim. Ob večjem fizičnem naporu sicer zaužijem malo več hrane kot samo Nupo, na splošno pa sem vesel, da se zdaj bolje počutim in da so učinki vidni tudi na postavi, saj je moj pas ožji že za tri luknje.

Branka je v omenjenem režimu zelo nizko energijske diete s prehrano Nupo **izgubila 7,5 kilograma**, tako ima po enem mesecu 90,5 kilograma. Hkrati je izgubila sedem centimetrov v pasu, deset centimetrov v bokih, telesna maščoba se ji je zmanjšala za pet odstotnih točk, pridobila pa je 2,4 odstotne točke mišične mase. Mile je s prehrano Nupo **izgubil 11,4 kilograma**, tako ima po enem mesecu 117,6 kilograma. Hkrati je izgubil 21,5 centimetra v pasu, sedem centimetrov v bokih, telesna maščoba se mu je zmanjšala za pet odstotnih točk, pridobil pa je 2,5 odstotne točke mišične mase.



Branka in Mile sta v obdobju enega meseca pridno uživala prehrano Nupo glede na priporočila, ki jih je dobil vsak posebej, saj imata različne izhodiščne indekse telesne mase in bazalnega metabolizma, režim prehranjevanja in program telesne aktivnosti pa je prilagojen vsakemu od posebej. Branka se je zadnji mesec prehranjevala z režimom Nupo kot edinim virom prehrane v zelo nizko energijski dieti (manj kot 800 kilokalorij), s katerim je dnevno uživala pet obrokov izključno z dietnimi shakei (napitki) Nupo in dietnimi juhicami Nupo ter en obrok v obliki nadomestila obroka shake v tetrapaku Nupo ali ploščico Nupo. Mile, katerega dnevne potrebe po energiji so višje od Brankinih, pa je poleg šestih porcij prehrane Nupo dnevno in po potrebi vnesel še dodatnih 300–500 kilokalorij iz drugih živil. Oba sta v svoj urnik uvedla zajtrk, ki je najpomembnejši obrok dneva. »Zelo težko je, če ne spremenimo prehranjevalnih navad,« je prepričan trener fitnesa Gašper Simčič. »Pri preoblikovanju telesa pomeni okrog 70 odstotkov pravilna

prehrana, ni pa vse le v zmanjšanju telesne teže, temveč je pomembno tudi, koliko je v telesu vode, mišic, maščobe. Jesti je treba približno na vsake tri ure in paziti, da obroki niso preveliki ter da so prilagojeni aktivaciji, ki sledi.« Tudi telesna aktivnost Branke in Mileta je prilagojena njuni telesni teži, da prekomerno ne obremenjujeta kolen in hrbtenice. Gašper Simčič pravi: »Za osebo s prekomerno težo je bolje, da se najprej loti lažje kardiovaskularne vadbe in vaj na trenažerjih, ki praktično onemogočajo napačno izvajanje. Med kardionapravami je najbolje, da se osebe s prekomerno težo odločijo za kolesarjenje, saj ni tako močnega pritiska na sklepe, če je teža res močno prekomerna, pa je primernejše »recumbent« kolo, ležeče sobno kolo, pri katerem ima vadeči podprt hrbet. Ana Kroflič, mag. farm. 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.«

ŽENA SLOVENSKEGA OLIMPIJCA SHUJŠALA SKORAJ 40 KILOGRAMOV

Včasih ni dovolj, da stopimo na tehtnico ali se pogledamo v ogledalo, da ugotovimo, da je čas, da se znebimo odvečnih kilogramov ter nekaj naredimo zase in za svoje zdravje. Včasih moramo slišati kakšno zlobno opazko, da nas nekaj prizadene ter nam vlije moči, da lahko izpeljemo nekaj, česar drugače morda ne bi. Taka je vsaj izkušnja Vanje Frasa, soproge olimpijca, smučarskega skakalca Damjana Frasa. Vanja je pred časom tehtala skoraj sto kilogramov, s spremembo prehranjevalnih navad, športom in voljo pa je izgubila že skoraj 40 kilogramov in močno izboljšala kakovost svojega življenja.

Z Nupom ste shujšali že skoraj 40 kilogramov. Kdaj je napočil tisti trenutek, ko ste spoznali, da morate narediti spremembo v svojem načinu prehranjevanja?

Sicer že vse življenje hujšam. Vedno je šlo malce dol in nato malce gor, malce dol in nato dvakrat toliko spet gor ... To se ves čas ponavlja. Lani 1. maja pa sem doživela šok, ki me je streljal, da je dejansko čas, da nekaj naredim zase. Bili smo v kampu, postavljali smo prikolico. Na plaži so ležale punce, med drugim tudi iz naše vasi, kjer imamo športni center – nikakor ni primerno, da je lastnica športnega centra debela. Slišala sem, kako sta se dekleti pogovarjali in ena je rekla: »Si slišala, da je prišel Damjan Frasa v naš kamp?« in druga je odgovorila: »Ja, ampak kako debelo in staro ženo ima!« Dejansko sem starejša od njega, ampak ne toliko ... Res me je prizadelo. Ko sem v ponedeljek, 3. maja, prišla domov, do 9. ure zjutraj nisem pojedla ničesar, saj sem čakala, da se odpre lekarna. Kar v Novo mesto sem šla po Nupo in to je bilo zame to. In od tistega dne se nisem zredila niti za gram več.

Kaj vas je najbolj motilo, ko ste imeli preveliko težo?

Motilo me je, ker si, ko si debel, ne moreš ničesar kupiti. Ne gre za to, da si ne bi mogla, ampak nimaš kaj kupiti. Lahko imaš ohlapno tuniko, ampak to je to. Ne moreš nositi čevljev s peto, ker te noge bolijo, saj preprosto niso narejene, da bi lahko nosile sto kilogramov, in se prehitro uničijo. Bolijo te meča, noge ti zatekajo, ker si poln vode ... In živeti s tem je težko. Z izgubo kilogramov življenje dejansko postane lažje in lepše.



Kako ste se v času hujšanja prehranjevali?

V začetku sem kombinirala, ker se nisem mogla kar čez noč odločiti, da bi samo pila šejke. Sprva sem jedla pet obrokov dnevno Nupo, en obrok pa je bil recimo solata, kakšna paprika ... V glavnem zelenjava. Zdaj se trudim, da z Nupom nadomestim obroke, ki si jih ne morem privoščiti, torej malico v službi, malico popoldne ali če sem kje na smučanju ... Tedaj si privoščim že pripravljen napitek ali tablico Nupo ali pa si sama pripravim šejk. Pazim, da se izogibam beli moki in sladkorjem. Sicer čisto normalno jem.

Ali ste v življenje vključili še športne aktivnosti?

Res je, ves čas se ukvarjam s športom. S športom sem se sicer ukvarjala tudi prej. Nikoli nisem samo ležala. Ampak dejstvo je, da moraš imeti oboje usklajeno – prehrano in šport. Kajti tudi če se veliko ukvarjaš s športom in potem poješ 15 palačink, ni prav nič boljše. Ko se enkrat navadiš na šport, je grozno, če tega ne moreš početi. Včasih grem na fitness, pilates, bodypump, ampak najlepše mi je, če tečem.



Kaj je bila med hujšanjem vaša največja motivacija?

Najlepša se mi je zdela pohvala, ko me je mama videla v kopalkah in mi rekla, da sem izgubila ves celulit. In res sem bila prijetno presenečena, ker sploh nisem vedela, da je kdaj opazila, da imam celulit. In če mi je ona to rekla ..., mi to dejansko pove, da je bila razlika res očitna. Poleg tega mi je lepo, ker si lahko zdaj od hčerke izposojam obleke in to je res dober občutek.

Kaj bi sporočili dekletom, ki bodo hujšale s prehrano Nupo?

Pogosto se mi zdi, da dekleta pred seboj nimajo jasno postavljenega cilja. Sploh ne vedo, kaj bi rade, in pravijo, da Nupo ne deluje ... Seveda ne deluje, če se ves konec tedna zabavajo, pijejo alkohol in druge stvari ... S tem se prav potrudijo, da nobena stvar ne more delovati. Odločiti se je treba za spremembo življenja, privoščiš si kozarček vina, ga kulturno popiješ. Meni je Nupo dejansko pomenil znižanje stroškov za prehrano. Poleg tega sem se navadila, da v tej hrani uživam.

Ste dosegli svoj cilj, že stremite k novemu?

En cilj sem že dosegla. Najprej moram poudariti, da sem presrečna, ker mi je zdravnik po izgubi 25 kilogramov opravil vse potrebne preiskave in so bili rezultati neverjetni. Vse sem imela enako kot pred 18 leti, vsi izvidi so bili odlični. Poleg tega sem se udeležila desetkilometerskega teka na Ljubljanskem maratonu. Pretekla sem ga v eni uri in celo prehitela hčerko! Res sem srečna. Za naprej pa ... Ja, treba si je postaviti nov cilj. Letos bom tekla na 21 kilometrov!



ČUDEŽNI ACAI DETOXAN TOPI KILOGRAME



Čudežne acai jagode pospešujejo metabolizem, premagujejo občutek lakote, očistijo telo in pospešijo prebavo. Nič čudnega, da znane osebe opevajo ta čudež narave že leta. Acai jagode so doma sicer v Braziliji, vendar jih po novem dobite tudi pri nas.

Acai jagode vsebujejo kar 50 odstotkov vlaknin. Hrana z vlakninami ni energijsko bogata, je pa nasitna. Vlaknine v prehrani so zelo pomembne za dobro počutje, dajejo občutek sitosti, znižujejo vrednost holesterola v krvi, uravnavajo koncentracijo sladkorja v krvi, nase vežejo maščobo in delujejo blago odvajalno.

Snovi za ohranitev zdravja

Acai je bogat vir snovi, ki jih človeško telo potrebuje za ohranitev zdravja. Je bogat z močnimi antioksidanti, vlakninami, aminokislinami (tudi esencialnimi), nenasičenimi maščobnimi kislinami in fitosteroli. Dokazano je, da zdrava prehrana, v kateri so rastlinski antioksidanti zastopani v velikih količinah, zmanjšuje tveganje za nastanek različnih bolezni. Zato so acai jagode v današnjem času in v današnjem

načinu življenja ob pomanjkljivi zdravi uravnoteženi prehrani zelo smiselni dodatek k prehrani.

Acai jagode pospešujejo metabolizem

Acai jagode vsebujejo maščobne kisline omega 3 – iste, ki jih medicina priporoča kot najboljše za vaše zdravje in jih zaužijemo z ribjim oljem, olivami in semeni. Te maščobne kisline se ne tvorijo v telesu, zato jih moramo zaužiti s prehrano. V telesu se ne shranjujejo kot maščobe, ampak se nahajajo v jetrih in pospešujejo metabolizem.

Acai jagode pospešijo hujšanje

Znanstveno je dokazano, da acai jagode vsebujejo sestavine, ki pomagajo pri hujšanju. Ne samo, da pospešujejo metabolizem, temveč tudi učinkovito zmanjšujejo občutek lakote, pomagajo pri rasti mišic ter dajejo

dodatno energijo in vitalnost, ki nam omogoča oblikovanje telesa in kurjenje maščob. Zato so nepogrešljiv dodatek k zdravi prehrani in hujšanju.

Acai jagode očistijo telo

Acai jagode vsebujejo ključne sestavine, ki jih potrebujemo za zdravje in dinamičen življenjski slog. V današnjem svetu, ki se vrti vse hitreje in v katerem je pomanjkanje časa ter stres del vsakdanjika, prav tako kot nezdrava prehrana, nam acai jagode ponujajo ključne elemente, ki jih ne zaužijemo s prehrano. Pomagajo nam ohraniti telesno kondicijo in nam dajejo energijo za zdravje.

Pri nas so acai jagode dosegljive v obliki prehranskega dopolnila Sensilab Acai Detoxan.

Z Acai jagodami do popolne postave



SVETOVNI
HIT
BREZ
STRANSKIH
UČINKOV!

Uspelo
mi je!

Čudežne **Acai jagode:**

- Pospešujejo metabolizem
- Premagujejo občutek lakote
- Očistijo telo
- Urejajo prebavo

**Acai Detoxan vsebuje
100 % naravne Acai
jagode, ki zagotavljajo
pospešitev prebave.**



»JOJ, KAKO SEM VESELA DA SO
KONČNO TUDI PRI NAS ACAI JAGODE.
ŽAL MI JE SICER, DA NISO SVEŽE
KOT V BRAZILIJ, VENDAR JIH
KLJUB TEMU NE ZAMENJAM ZA NIČ
DRUGEGA!«

MAJA, 37, DRAVOGRAD

»VSEM, KI IMATE TEŽAVE S
PREBAVO, PREDVSEM ZAPRTJEM,
ISKRENO PRIPOROČAM ACAI
JAGODE. KUPILA SEM SI JIH, KER
ŽELIM SHUJŠATI. ACAI IMA VEČ
POZITIVNIH UČINKOV V ENEM!«

SAŠA, 29, MARIBOR

»ODKAR UŽIVAM ACAI DETOXAN,
SEM IZGUBILA ŽE ŠEST
KILOGRAMOV.«

ANAMARIJA, 41, MEDVODE

S KOLESOM? ZAKAJ PA NE!

Topli spomladanski dnevi nas vabijo v naravo in kolesarjenje je kot nalašč za uživanje ob toplih sončnih žarkih in bujnem zelenju. Kolesarske steze v mestih in izletniške poti so že polne kolesarjev. Morda ste tudi vi med njimi, morda pa še razmišljate, da bi tudi sami sedli na kolo in se podali po izletih ali opravkih.

Besedilo: Asist. Janet Djomba, dr. med., Katedra za javno zdravje, Medicinska fakulteta Ljubljana; Mojca Janežič, dipl. fizioterapevtka, Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika; mag. Ajda Jelenc, univ. dipl. kulturologinja, Inštitut za varovanje zdravja RS

Se po opravkih vozite z avtom ali javnim prevozom in se jezite zaradi prometnih zastojev?

Zakaj ne bi raje sedli na kolo in s tem prihranili čas in denar ter hkrati naredili nekaj koristnega za svoje zdravje in okolje! Kolesarjenje ne povzroča prometnih zamaškov, varčuje z energetskimi viri in pomaga varovati okolje. Zlasti cenovni vidik je ob rastočih cenah goriva vedno bolj pomemben. Različne raziskave v mestih so pokazale, da je kolesarjenje v primerjavi z avtomobilom, javnim prevozom in hojo časovno najbolj ekonomično. S kolesom se lahko peljete v službo, šolo, trgovino in po opravkih ter se tako izognete prometnim zastojem in težavam s parkiranjem. Za kolesarjenje po vsakodnevnih poteh ne potrebujete dragega športnega kolesa in posebne opreme, zadostuje že povsem običajno, vendar ustrezno opremljeno in vzdrževano kolo. Pomembno je, da je udobno in da se na njem dobro počutite.

Mnogo ljudi ne mara kolesariti v službo ali po opravkih, ker ne bi radi na cilj prispeli v športnih oblačilih ali prepoteni. Na kolo lahko mirno sedete v svojih običajnih oblačilih, tudi v moški obleki ali čevljih z visoko peto. In če se boste peljali samo zmerno hitro, se ne boste niti zelo spotili. Če imate možnost, imejte v službi pripravljeno brisačo, s katero se lahko obrišete, dezodorant in rezervno majico, vse to pa lahko zložite tudi v kolesarsko košaro. Pri oblačilih in obutvi pa vseeno bodite pozorni

na to, da vas ne bodo ovirala pri vožnji. Dolga krila in široke hlače se rade zapletejo v kolesa ali verige in lahko povzročijo padec. Čevlji, tudi tisti z visoko peto, morajo biti stabilni in morajo imeti nederseč podplat.

Na izlet s kolesom!

Kolesarjenje je seveda najbolj praktično in prijetno za tiste, ki premagujete krajše razdalje. Če je vaša pot v službo predolga za kolesarjenje, lahko izkoristite prosti čas in se sami, z družino ali prijatelji odpravite na izlet s kolesom. Tudi nakupe ali obiske v bližini lahko opravite s kolesom.

Preden se s kolesom odpravite na izlet, dobro preglejte kolo in vzemite s seboj osnovni komplet za popravilo. Tudi torbica za prvo pomoč naj bo del obvezne opreme, ne pozabite pa niti na zaščito pred soncem in klopi. S seboj vzemite tudi dovolj pijače, najboljše navadne vode, in lahkih prigrizkov, zlasti če boste kolesarili po manj obljudenih poteh. Za daljše kolesarske izlete in kolesarjenje zunaj cest in utrjenih kolesarskih poti boste potrebovali temu primerno kolo. Najbolje je, da se posvetujete s prodajalcem, ki vam bo svetoval ustrezno kolo glede na vaše želje in potrebe.

Na kolo za zdravo telo!

Kolesarjenje ni prijazno samo do okolja, ampak koristi tudi našemu zdravju. Redno kolesarjenje pomaga izboljšati in ohranjati

telesno pripravljenost in vzdržljivost, zlasti če kolesarimo tako hitro, da se nekoliko zadihamo, spotimo in se nam dvigne srčni utrip. Kolesarjenje z zmerno hitrostjo (15–20 kilometrov na uro) je zmerno intenzivna telesna dejavnost, ki ima dokazano ugodne učinke na zdravje. Pomaga pri uravnavanju telesne teže, krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, poleg tega pa pozitivno vpliva na razpoloženje. Pri rednem kolesarjenju boste čez nekaj časa opazili tudi bolj čvrste mišice nog, zadnjice in trebuha, izboljšala se bo tudi vaša kondicija. Zmerna telesna dejavnost je tista, pri kateri se nekoliko zadihamo, vendar se še lahko pogovarjamo, nekoliko se dvigne tudi srčni utrip. Kolesarjenje na delovno mesto lahko vključimo v naš vsakdan in tako poskrbimo za zadostno količino telesne dejavnosti. Odrasli potrebujejo za ohranjanje zdravja vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan oziroma vsaj 150 minut na teden, posamezne enote telesne dejavnosti pa naj ne bodo krajše od deset minut. Če za vašo pot v službo potrebujete s kolesom vsaj 10–15 minut, poleg tega pa se po bližnjih opravkih odpravite peš ali s kolesom, ste že naredili veliko za svoje zdravje, brez porabljenega prostega časa in brez dragih članarin ali dodatne opreme. Zlasti v sedanjem času, ko je ob obilici delovnih, družinskih in drugih obveznosti težko doseči pol ure telesne dejavnosti na dan, je kolesarjenje na delovno mesto optimalna rešitev.

Kako začeti?

Pravijo, da je vsak začetek težak, vendar je sesti na kolo lažje, kot si mislite. Pomembna je odločitev, ostalo steče samo od sebe! Morda kolo že imate doma, vendar ga že dolgo ni nihče vozil? Odpeljite ga v eno od trgovin s kolesi, kjer bo izkušen serviser vaše kolo pregledal in popravil, kar bo treba. Če boste kolo kupili, bodisi novo ali rabljeno, si vzemite čas za preizkus različnih koles. Izberite tisto, ki vam najbolj ustreza. Hkrati si priskrbite tudi dovolj močno ključavnico, košaro ali torbo, v katero boste spravili vašo torbico in druge stvari ter kolesarsko čelado. Nošenje čelade za odrasle pri nas sicer ni obvezno, vendar je priporočljivo zlasti za začetnike. Če imate zdravstvene težave ali pomisleke glede svoje telesne pripravljenosti, se obrnite na svojega izbranega zdravnika, ki vam bo ustrezno svetoval. Boste kolesarili v službo ali v prostem času? Če ste se odločili za aktivno pot v službo, si vzemite čas za spoznavanje možnih poti in izberite tisto, na kateri se boste počutili najbolj varno, tudi če ni najkrajša. Stranske

z vami. Upoštevajte označene kolesarske poti in prometne znake ter bodite pozorni na druge udeležence v prometu. Vsak dan se boste na kolesu počutili bolj varno in samozavestno, vožnja s kolesom pa bo postala vaše vsakodnevno veselje. Bodoči kolesarji, ki boste kolesarili predvsem v prostem času in že načrtujete svoj prvi kolesarski potep, si želene poti najprej oglejte na zemljevidu. Pomembno je vedeti, kako dolga in naporna je pot ter kako boste prišli do nje. Če nameravate del poti opraviti z avtomobilom, preverite, kako boste kolo spravili v avtomobil ali na nosilec. Zelo je pomembno, da se ob prvem izletu s kolesom ne precenjujete, zlasti če ste bili do sedaj manj telesno dejavni. Pri kolesarjenju so obremenjene druge mišične skupine kot pri hoji, teku ali vsakdanjih aktivnostih, zato naj bo prvi izlet krajši. Izberite pot blizu vašega doma, ki je ravna in enostavna, ter se odpravite na pot za 10–15 minut. Če imate po tem občutek, da bi lahko kolesarili še dlje, čas na kolesu počasi stopnjajte. Naslednji cilj naj bo 30 minut nepretrgane vožnje,

Kolesarjenje je užitek. Jutranja vožnja na kolesu osveži in prebudi telo, pot domov pa umirja in sprošča. Čas, ki ga prihranite na račun iskanja parkirišča in prometnih zastojev, lahko porabite za prijetnejše stvari. Kolesarski izleti omogočajo edinstven stik z naravo, sprostitev na svežem zraku in hkrati enostavno ter ugodno telesno vadbo. Na kolesu lahko uživate sami, ali pa preživljate dragocen čas z družino ali prijatelji. Še razmišljate ali ste že na kolesu?



ulice so že zaradi manjšega prometa prijetnejše od glavnih cest. Pri vožnji z avtomobilom opazujte kolesarje in njihovo ravnanje na kritičnih točkah, kot so križišča, krožišča, prehodi in podobno. Po poti se lahko odpravite tudi kot pešec in tako še »bližje« opazujete kolesarje. Za prvo pot s kolesom si izberite čas, ko ni veliko prometa, na primer nedeljo dopoldne. Prosite prijatelja ali sorodnika, ki je izkušen kolesar, da se pelje

vmes tudi pospešujete hitrost in izbirajte poti z rahlimi klanci. Ko vam tudi to ne bo več delalo težav, se lahko lotite poti, ki bodo trajale eno uro. Napredovanje prilagodite svojim sposobnostim in ne pretiravajte. Tudi vsakodnevni kratki potepi s kolesom so zabavni, sproščujoči in koristni za zdravje. Na daljši izlet se odpravite šele, ko boste ocenili, da boste pot zmogli brez težav, načrtujte pa dovolj postankov za počitek in osvežitev.

Zmanjšajte vaš holesterol z Zerochol prehranskim dopolnilom.

Eden od najpomembnejših dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja je holesterol. Znanstvene študije so pokazale, da rastlinski steroli ki se uporabljajo v kombinaciji z uravnoteženo prehrano pomagajo ohranjati zdravo vrednost holesterola.

- **Zerochol je prehransko dopolnilo** ki vsebuje 100% naravne rastlinske sterole (800 mg rastlinskih sterolov / v 1 tableti). Zahvaljujoč naravnim rastlinskim sterolom, ima Zerochol neposreden pozitiven učinek in se takoj izloči iz telesa.
- **Hitro in učinkovito ukrepanje.** Zerochol je dober za vrednost holesterola že od prvega dne zaužitja. Po treh do šestih tednih zauživanja pomaga ohranjati zmanjšano vrednost holesterola dokler ga uporabljate. Znanstveno je dokazano da rastlinski steroli učinkujejo najboljše kadar jih zaužijemo skupaj z glavnim obrokom.
- **Zerochol je najboljši vir rastlinskih sterolov.**

Vse več ljudi uživa dvojno delovanje rastlinskih sterolov, ko jih zaužijejo med glavnim obrokom. Dvojno delovanje izvira iz sposobnosti rastlinskih sterolov, da zavirajo tako absorpcijo holesterola iz hrane v telo kot tudi zavirajo povečevanje količine skupnega holesterola.

Jemljite zerochol skupaj z glavnim obrokom za zmanjšanje absorpcije holesterola iz vašega obroka. Ta proizvod je treba uporabljati kot del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje redno uživanje sadja in zelenjave, da ne bi prišlo do pomanjkanja karotenoidov. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Zerochol lahko uporabljajo vsi, ki si želijo zdravo vrednost holesterola. Zerochol ni prehransko ustrezen za nosečnice in doječe matere ter otroke stare manj kakor 12 let, saj so njihove prehranske zahteve posebne. Pacienti, ki jemljejo zdravila za znižanje holesterola, se morajo pred uporabo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.



Vaše srce je v vaših rokah. Nikoli ni prepozno za Zerochol.

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52



Dostop do kakovostne zdravstvene oskrbe je osnovna človekova pravica.

AdriaticSlovenica as

Zavodna družba d.d. • Clinica Slovene RD Group

VEČ NA STRANI
20.

ČUDEŽNO OLJE



Iz Maroka prihaja arganovo olje – nekateri ga imenujejo kar pomlajevalni eliksir –, ki med berberskimi plemeni s severa Afrike zaradi izjemnih antioksidantnih in hranilnih lastnosti že stoletja velja za najboljšo sredstvo za zaščito kože in las pred vetrom, soncem in peskom.

Besedilo: Manca Kraševac

Arganovo olje pridobivajo iz plodov arganovega drevesa, ki je med najstarejšimi drevesnimi vrstami na svetu. Odlično je prilagojeno težkim pogojem, v katerih raste, najdemo pa ga le v Maroku, kjer so arganova območja pod Unescovo zaščito. Nabiranje in obdelava (sušenje) arganovih plodov ter njihova ročna predelava v olje s postopkom hladnega stiskanja je popolnoma v domeni berberskih žensk, ki svoje znanje posredujejo iz roda v rod, s svojo dejavnostjo pa prislužijo denar za zdravstveno oskrbo in izobraževanje članov svoje skupnosti. Odkar je za arganovo olje izvedel preostali svet, njihov posel cveti, zlasti zato, ker je za liter olja potrebnih kar sto kilogramov sadežev arganovega drevesa, kar s seboj prinese tudi sorazmerno visoko ceno.

Kot dodatek k hrani

Tradicionalno so arganovo olje uporabljali predvsem v kuhinji – uživali so ga na solati, z njim pripravljali maroško specialiteto kuskus ali vanj pomakali kruh. Zaradi sestavin, ki jih vsebuje, arganovo olje blagodejno učinkuje v notranjosti telesa, zdravilno in pomlajevalno pa deluje tudi na kožo, lase in nohte. Danes si tako lahko privoščimo živila, ki vsebujejo to olje, pa tudi arganove lepotne pripravke, ki jih nanašamo na telo in obraz.

Kot kozmetika

Pozitivnim lepotnim učinkom arganovega

olja kar ni videti konca, po nekaterih navedbah naj bi celo zdravilno vplivalo na določene kožne bolezni in pomagalo v boju proti celulitu. Je izjemno hranljivo in



poleg tega, da vsebuje veliko polinasičenih maščobnih kislin (več kot 80 odstotkov), ki nevtralizirajo proste radikale in aktivirajo kisik v celicah, vsebuje veliko vitamina E

(dvakrat več kot oljčno olje), zato deluje kot močan antioksidant. Arganovo olje je dobrodošla in učinkovita pomoč za lomljive nohte, suho kožo ter kožo in lase brez sijaja, nepogrešljivo pa je tudi za vse tiste, ki želijo ohraniti mladosten videz ali pa bi radi svoj obraz in telo le razvajali s kakovostno naravno kozmetiko. Različni izdelki iz arganovega olja imajo različen namen, uporabljajo pa se za:

- navlažitev suhe kože na obrazu in telesu ali kot podlago za ličila (priporočamo čisto organsko arganovo olje),
- čiščenje obraza in odstranjevanje ličil (priporočamo mleko za čiščenje obraza),
- osvežitev kože na obrazu in kot dopolnilev čiščenja (priporočamo losjon za obraz),
- vlaženje kože obraza z dodatkom mehkobe, čvrstosti in sijaja (priporočamo vlažilno in hranilno kremo za obraz),
- nego rok in vsega telesa (priporočamo vlažilno kremo za roke in negovalni gel za telo).

Masaža z arganom

Eden od najbolj učinkovitih načinov nanašanja arganovega olja je masaža, pri kateri olje prodre globoko v kožo. Marsikateri masažni salon zato že ponuja berbersko ali arganovo masažo, ki poleg dobrega počutja prinaša tudi mladostnejši videz.



Argan
drevo življenja

Arganovo olje omnia botanice je najčistejše tovrstno olje s potrdilom o organskem izvoru (ecocert certifikat)



Arganovo olje
Omnia Botanica

Izdelki za
nego obraza
in telesa

ZA EN LITER OLJA JE POTREBNIH VSAJ STO KILOGRAMOV SADEŽEV.

www.venera-kozmetika.si

Slovenski avto leta lahko ...

prepozna
prometne znake

samodejno
prilagaja hitrost

samodejno
zasenči luči

prepreči trk

parkira sam

opozori na nenamerno
menjavo pasu



... in lahko je vaš že od **12.990 €**



Uradna specifična poraba: 4,2–6,0 l/100 km.
Uradne specifične emisije CO₂: 109–144 g/km.

Slika je simbolična. Cena ne vključuje stroškov transporta, Summit motors Ljubljana, d.o.o., Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana



ford.si