

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

JUNIJ 2012

prolife[®]
PROBIOTIK



Izrežite 2 črtni kodi Prolife in ju pošljite na JGLjev naslov. Prejeli boste PANTEXOL losjon za po sončenju.

Naj bo sonce vaš prijatelj – **zaščitite se pred njim**

Popotniška lekarna • Skočite v poletje z naravno kozmetiko
S pravo nego do čudovitih nog • Krčne žile – velika nadloga
Poletna skrb za kožo • Izgubite kilograme na zdrav način
Moč svežega sadja in zelenjave • Nasmeljali smo Slovenijo

Marivita sensitive

Z novo linijo Marivita sensitive
smo segli v roko naravi.

Linija izdelkov za nežno in občutljivo kožo.

dermatološko testirano



LEKARNE MARIBOR

zdravenovice

UVODNIK

Na pragu poletja smo, sončni žarki pa že prav neusmiljeno pripekajo. Da bi ohranili svoje zdravje, smo ustvarjalci revije Zdrave novice že pred časom sklenili, da se soncu ne bomo načrtno izpostavljali, temveč bomo poletne mesece preživeli v senci košatega drevesa, pod senčnikom ali pod klobukom in zaščiteni z visokim zaščitnim faktorjem, ki našo kožo varuje pred poškodbami zaradi vpliva UVA- in UVB-žarkov. Članek o zagoreli polti, ki ga objavljamo, bo k temu spodbudil tudi vas! Sicer pa vam Zdrave novice, ki so pred vami, prinašajo še drugo poletno obarvano branje – o skrbi za kožo in čedalje bolj priljubljeni naravni kozmetiki, o negi nog in stopal ter lepotnih in zdravstvenih težavah, ki lahko doletijo vaše noge, o potovalni lekarni in izdelkih, ki v njej ne smejo manjkati, seveda pa tudi o hujšanju pod strokovnim vodstvom in o prehrani, ki je eden od temeljev našega zdravja. Želimo vam prijetno branje in zdrav skok v poletje!

Drage bralke, spoštovani bralci, želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje ideje lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov manca@zdrave-novice.si ali nam pišete na: Zdrave novice, Lackova 91, 2000 Maribor. Veseli bomo vaše pošte.



KAZALO

V JUNIJSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 08 **ZAGORELOST JE ZNAK POŠKODBE KOŽE**
Dobro se zaščitite in ostanite v senci
- 14 **NARAVNO(ŠT) V POLETJE**
Nepogrešljivi naravni pripravki za nego kože
- 22 **KAJ NE SME MANJKATI V POTOVALNI LEKARNI?**
Izdelki, brez katerih ne smete na pot
- 24 **NEGA NOG IN STOPAL**
Namigi za lepe in zdrave noge
- 32 **RAK JE ČEDALJE BOLJ OZDRAVLJIV**
Možnosti za uspešno zdravljenje povečamo sami
- 38 **MOČ SVEŽEGA SADJA IN ZELENJAVE**
Privoščite si kdaj dan brez mesa
- 40 **HUJŠANJE S STROKOVNJAKI**
Nasveti za zdravo izgubljanje kilogramov
- 50 **NASMEJALI SMO SLOVENIJO**
Poročilo s kongresa smeha

Sedež uredništva: Lackova cesta 91, Maribor
Glavna in odgovorna urednica: Manca Kraševc, 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: Sanda Ž. Fajfarič
Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Jadran – galenski laboratorij, d. o. o., Ljubljana

Strokovni sodelavci:

Mag. Ana Benedičič, dr. med., specialistka dermatovenerologije, Splošna bolnišnica Celje
Alenka Benedik, IBCLC, svetovalka za dojenje pri La Leche League International
Prof. dr. Stojan Burnik, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
Vladka Čahuk Vaupotič, mag. farmacije, specialistka,

Pomurske lekarnarke
Asist. mag. Andrej Kravos, dr. med., zasebna zdravniška ordinacija
Simona Krebs, direktorica Mednarodnega inštituta za smeh
Ana Kroflič, mag. farmacije, spletna lekarna Lekarnar.com
Mag. Natalija Lamprecht, Zavod Republike Slovenije za transfuzijsko medicino
Katja Mrzel, prehranska svetovalka, Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja
Branko Pirš, dr. med., specialist dermatovenerolog in flebolog, Dermacenter Ljubljana
Maja Šantl, naravna in ekološka kozmetika Amalu
Andreja Širca Čampa, Nutriticon

Izdajatelj:

HISA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Lackova cesta 91, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si
Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Saša Schwarz, marketing@zdrave-novice.si, 02/614 12 00

HISA IDEJ

INOVATIVNA SKUPINA

VPIS V RAZVID MEDJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiten projekt in zaščiten blagovni znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Obiščite nas tudi na spletu:

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 v oglašnih sporočilih. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.

Minařikova ul.6
2000 Maribor

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

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





POČITNIŠKA KOŠARICA ZDRAVJA

NEPOGREŠLJIVO ZA NA POT

V Lekarni Ljubljana so tudi letos pripravili priročno potovalno lekarno za sproščene dopustniške dni. V priročni torbici boste našli nekaj najnujnejših zdravil in izdelkov za premagovanje običajnih zdravstvenih težav na počitnicah. Paket vsebuje: izdelek proti bolečini in za zniževanje povišane telesne temperature, izdelek proti alergiji, gel za uporabo pri različnih alergijskih reakcijah na koži, izdelek za uravnavanje črevesnih funkcij, kremo za rane, fiziološko raztopino, obvezilni material, brezplačno pa vam podarijo še robčke za čiščenje in dezinfekcijo rok. Paket je na voljo v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com po ceni 29,90 evra. Za nasvet vprašajte farmacevte Lekarne Ljubljana. Več na www.lekarna24ur.com.

POMOČ PRI ČREVESNIH TEŽAVAH

Normia ORS je živilo za posebne prehranske namene, namenjeno vsem, ki imajo drisko, jim primanjkuje elektrolitov in vode v telesu. Normia ORS je kombinacija rehidracijske raztopine in probiotika, zato jo uporabljamo tako za nadomeščanje elektrolitov in 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 je nepogrešljiva na potovanjih!

NE POZABITE NA INTIMNO NEGO

Zelo pomembna je dnevna nega intimnih delov telesa z izdelki, ki imajo pH prilagojen vaginalni sluznici. V svoji lekarni poiščite Intimeo, Intimeo Jasmin ali Intimeo Teen, saj so izdelki prilagojeni specifičnemu okolju ženskih intimnih predelov (pH 4,0). Dve od pomembnih sestavin Intimee sta dalmatinski žajbelj in oljčno olje. Žajbelj deluje protivnetno, je pa tudi antibakterijsko in antiseptično sredstvo. Oljčno olje pa med drugim preprečuje izsuševanje kože ter zaradi vsebnosti oleinske kisline ravno tako deluje antibakterijsko in antiseptično. Intimea je nežna tensidna baza, ki preprečuje sušenje sluznice, vsebuje mlečno kislino in izvleček dalmatinskega žajblja. Ne vsebuje laureth sulfata, umetnih barvil, parfumov, sestavin živalskega izvora in natrijevega klorida.

NOVOST PROTI HERPESU, USTNIM OKUŽBAM IN BRADAVICAM

Clic & Go je nov način nanosa z vatirano palčko z enostavno uporabo: na modrem, vatiranem delu prelomite, učinkovina steče in že se lahko namažete. Ta sistem združuje vrsto prednosti: vata za nameščanje je hkrati aplikacija in učinkovina, izdelki zagotavljajo enostaven in natančen nanos na zeleno mesto, preprečujejo nadaljnje okužbe ter so na voljo v priročnem pakiranju. Primerni so za vsakogar, ne glede na to, kje je.



VAS PESTIJO TEŽAVE S SRBEČICO, GLIVICAMI, IZPUŠČAJI?

Naravni protivnetni kremi za intimno nego in nego stopal Kolorex[®] sta namenjeni preprečevanju in odpravljanju težav s srbečo in razdraženo kožo, glivicami, izpuščaji, piki insektov in preobčutljivostjo na trave. Krema za stopala Kolorex[®] vsebuje petkrat močnejši ekstrakt horopita, zato je primerna za nego manj občutljivih mest. Sinergija čajevca in horopita na naraven način blaži vnetna stanja kože. Kolorex[®] ne vsebuje sintetičnih dodatkov. Na prodaj je v lekarnah in specializiranih trgovinah. Več informacij najdete na www.stiria.si.



ZA POPOLNOMA ČISTE OTROŠKE ROKE

Steril-o-sept Kids je otroška različica antibakterijskega sredstva za učinkovito dezinfekcijo rok s takojšnjim učinkom. Izdelku Steril-o-sept Kids sta dodani negovalni sestavini aloe vera in kamilica, ki roke negujeta in osvežita. Je dermatološko testiran in ne povzroča alergij, na voljo pa je v obliki razpršila in robčkov za roke. Steril-o-sept Kids že prihaja na prodajna mesta.



GEL ZA SKLEPE IN VEZIVNO TKIVO

Gel Pernaton odlikuje posebni ekstrakt Perna iz zelenoustne morske školjke Perna Canaliculus, ki je bogat z naravnimi vitalnimi snovmi. Ker vsebuje GAG – glikozaminoglikane, uravnava prožnost tkiva, blaži mehanske obremenitve in zvišuje sposobnost obnavljanja vezivnega tkiva. Gelu je dodan poživiljajoč mentol, ki hladi in umirja vzdraženost živcev, občutljivih na bolečino, in eterična olja, ki pospešujejo prekrvavitev. Uporabimo ga pri težavah s sklepi, vezmi ali bolečinah v mišicah, športnih poškodbah, težavah z revmo in artrozo, v primeru slabotnih vezivnih tkiv pri pomanjkanju energije ali zmanjšanju vitalnosti, pred športnimi aktivnostmi za hitrejše ogrevanje in po športnih aktivnostih za počitek. Gel Pernaton ima prijeten morski vonj, je nemasten in se zelo hitro vpija v kožo.

DEZINFICIRA, ČISTI IN ŠČITI

Pršilo Marisept uporabljamo za razkuževanje kože, še posebno na rokah, za površine v avtomobilu (kljuge, volan), za površine v gospodinjstvu (miza, kuhinjski pulti, kljuge vrat), za sanitarije, za površine v čakalnicah ambulant, bolnišnic in lekarn, na veterinarskih postajah, v pisarniških prostorih, na letališčih in drugih javnih površinah. Marisept ima baktericidni, virucidni (HBV/HIV) in fungicidni učinek ter deluje antistatično. Ne poškoduje in ne razbarva površin. Mariborske lekarnarje pa so dale pred kratkim na trg še gel za roke Marisept. Gre za antiseptični gel za roke, ki učinkuje razkužljivo in čistilno, brez uporabe vode in mila. Izdelek deluje preventivno pred okužbami. Kupcem sta oba izdelka v tem času na voljo z dodatnim 20-odstotnim popustom.



AKCIJA 20% POPUSTA

zdravenovice

VRTILJAK

ZDRAVA VITKOST

Medicinska stroka si je edina – do zdrave vitkosti lahko pridemo samo z voljo, disciplino in motivacijo. V duhu tega spoznanja je podjetje Healthness v Kristalni palači organiziralo okroglo mizo, kjer je medicinska stroka razkrila edini pravi in trajen način pri oblikovanju telesa oziroma izgubi prekomerne telesne teže. Nosilka projekta Milena Omerzu je poudarila, da se je treba vsakemu posamezniku, ki poišče pomoč pri izgubi prekomerne telesne teže, individualno posvetiti: »Treba je znati poslušati in slišati posameznika, slabe trenutke je treba zaznati, da ga lahko motiviramo in omilimo nestrpnost po takoj vidnih rezultatih, ki nastopijo zaradi pritiska okolice.«



NOVI TAMPONI IZ TOSAME

Strokovnjaki v Tosami so za letošnjo pomlad in poletje pripravili dve novosti: – Aplikatorski tamponi Jasmin so tamponi s cevko, s pomočjo katere tampon vstavite v nožnico. Nadvse primerni so za uporabo, ko nimamo možnosti umivanja rok neposredno pred menjavo tampona. Vsak tampon je pakiran v aplikatorsko cevko in zavit v živopisano folijo, na voljo pa so v velikostih od mini do super. – Tamponi Natura Femina Organic iz stoodstotnega certificiranega organskega bombaža, ki so se pridružili liniji vložkov in ščitnikov perila, so prijazni koži in okolju, niso beljeni s klorom, so super vpojni, brez kemičnih praškov, brez parfumov in posamično pakirani. Izdelki so nežni in mehki, omogočajo dihanje kože, ne spreminjajo naravne kislosti in zagotavljajo optimalno raven vlažnosti. Na voljo so v specializiranih trgovinah Tosama, Tosamini spletni trgovini, lekarnah in drugih specializiranih trgovinah.



JOGGDANCING – NOVOST MED VADBAMI



Naredite nekaj zase, preden se odpeljete v službo! Joggdancing je vadba za tople pomladne in poletne mesece, ko nas narava vabi iz plesnih dvoran. Zasnovan je na treh elementih:

1. gibanje v naravi, ki vpliva na dobro počutje,
2. jogging, ki učinkovito oblikuje telo,
3. ples, ki skrbi za užitek in sprostitve.

Novo obliko dinamične vadbe v naravi je zasnovala Alena Medič. Training se začne v ljubljanskem parku Tivoli v ogrevanjem z raztezalnimi vajami in osnovnimi elementi baleta, s katerimi aktiviramo glavne mišične skupine. Nato s tekom dobro segrejemo telo in postopoma prehajamo v plesne korake. Na koncu se sprostimo z elementi joge in dihalnimi vajami, ki nas napolnijo s pozitivno energijo in pripravijo za optimalen začetek dneva. Za več informacij obiščite skupnost Joggdancing na Facebooku.

NAJBOLJŠI PRIGRIZKI ZA MAJHNE IN VELIKE

Iz Fructala prihajajo novi izdelki, ki niso le dobri, temveč tudi zdravi. Klasičnim okusom sadno-žitne rezine Frutabela (gozdni sadeži, borovnica, jagoda, marelica in višnja) so se že pred časom pridružili novi, še slajši: malina s sojo in temno čokolado, sedem sadežev z žiti in temno čokolado ter žita z mlekom in jabolkom, prav ta mesec pa smo dobili še dve novi rezini iz serije Frutabela aactivelife, in sicer žita z jogurtom in jabolkom ter žita z jogurtom in figo. Če se z družino odpravljate na izlet, bo katera koli od teh rezin odlična, zdrava in energijsko bogata malica na poti.



POLETNA DOŽIVETJA NA OTOKU PAŠMANU



Program Harmony vabi na poletni odklop med 15. junijem in 7. septembrom – pripravili so 48 seminarjev, sprehode, telovadbo, razbremenitev, zabavna večerna druženja, skratka vse, kar potrebujete za učinkovito prenovo. Programa se lahko udeležite sami, s prijatelji ali družino, vsekakor pa boste doživeli izkušnjo poletnega dopusta v zanimivi družbi. Informacije: www.harmony.hr ali na telefonski številki 041 982 881 (Nataša Kern).

Flavamed
(centroli (vz. klorid))
... in kašlja ni več!

Novo
brez recepta!

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

* z dvojnimi delovanjem (mračna in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG Potladiška Ljubljana, Buvarkova cesta 35, 1000 Ljubljana
telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 09, e-pošta: Berlin-chemie@berlin-chemie.net

Prva pomoč: hitro prebrskajte navodila! O trgovini o: najboljši učinek prebrskajte z zdravnikom ali farmacevtom!

BERLIN-CHEMIE MENARINI

NEPOGREŠLJIV SPREMLJEVALEC POLETJA



V kolekciji ročno izdelane naravne kozmetike Dr. Pasha boste našli tudi Zlatni melem, nepogrešljiv luksuzni balzam, ki štiti in neguje suho, dehidrirano, utrujeno kožo obraza in telesa ter blagodejno vpliva na kožo, nagnjeno k alergijam. Karitejevo maslo je naravni izvor vitaminov A, E in F, vsebuje koristne rastlinske maščobe, ki koži pomagajo pri cirkulaciji in regeneraciji celic ter upočasnjujejo njeno staranje. Ne vsebuje sintetičnih sestavin, umetnih parfumov ali barvil. Balzam segreje v dlaneh, ga nanese na kožo in rahlo vtremo. Koža bo po uporabi nahranjena in voljna. Vsa kolekcija Dr. Pasha je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter Tosaminih trgovinah na Viru in v Mariboru.

ODA – NOVA, NAGRADNA IN DOBRODELNA

Oda se je po 13 letih odločila, da je čas za osvežitev, zato je odrgla staro papirnato etiketo in se odela v svežo, prenovljeno podobo, s PP-etiketo (poli-propilensko). Tako lahko sedaj plastenko po uporabi brez slabe vesti odvržete v zabojnik za plastenke, saj PP-etiketa za razliko od papirne ni več treba ločevati od plastenke. Oda pa bo, kot že od leta 1999, spremljala naše športnike na olimpijskih igrah. Na ta dogodek je vezana tudi nagradna igra z dobrodelno noto – več o tem na: www.facebook.com/OdaVoda. Oda je žejna zmage!



ZAŠČITITE TUDI SVOJE LASE



UV-sončni žarki v pretiranih količinah niso neprijazni ali nevarni le za kožo, ampak škodujejo tudi lasem, saj poškodujejo lasna vlakna, povzročijo dehidracijo las, izgubo barve ter sijaja in so krivi za občutljivost las in lasišča. Zato so v L'Oréalovih laboratorijih razvili Kérastase Soleil, linijo za zaščito las pred soncem in za nego poškodovanih ter zaradi sonca oslabljenih las. Kérastase Soleil štiti lase pred vplivi sončnih žarkov, soli in klorirane vode, jih neguje in v njih ohranja vlago.



NAJBOLJŠA DERMATOLOŠKO TESTIRANA ZAŠČITA OBČUTLJIVE KOŽE PRED UVB IN UVA. BREZ PARABENOV, ZELO VODOODPORNINA IN 100 % FOTOSTABILNA ZAŠČITA PRED SONCEM PRIPOROČENA S STRANI SKIN CANCER FOUNDATION INTERNATIONAL. ZAŠČITA Z DOKAZANO UČINKOVITOSTJO V TEKSTURAH ZA VSE TIPE KOŽE. NA VOLJO V VAŠI LEKARNI.

PRVA MOBILNA SPLETNA LEKARNA V SLOVENIJI



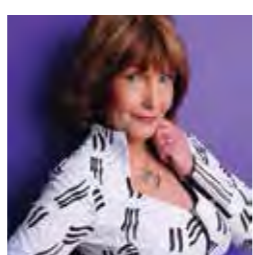
V največji slovenski spletni lekarni Lekarnar.com so uvedli mobilno različico, s katero želijo razširiti dostopnost spletne lekarne, predvsem pa slediti sodobnim trendom uporabe informacijske tehnologije. »Mobilni Lekarnar.com je namenjen posameznikom, ki tehnologijo uporabljajo predvsem zato, da jim olajša življenje,« pravijo pri Lekarnar.com, hkrati pa zagotavljajo: »Omenjena novost v še večji meri sledi poslanstvu spletne lekarne – dostopnosti zdravil in drugih izdelkov, ki so na voljo v spletni lekarni kadar koli in kjer koli, ob boku z vso strokovno podporo farmacevtov ter hitro in diskretno dostavo takrat, ko to uporabnik najbolj potrebuje.« Mobilno spletno lekarno lahko obiščete s pomočjo računalnika ali pametnega mobilnega telefona prek povezave <http://m.lekarnar.com>

KNJIGA, KI JO MORA IMETI VSAKA DRUŽINA

Pri založbi Forum Media, d. o. o., je izšel priročnik z naslovom Prva pomoč za dojenčke in otroke avtorice Andreje Krebs, dr. med., specialistke pediatrije. V njem boste našli odgovore na vprašanja, kot so: kako se odzvati, ko potrebujemo prvo pomoč, kako ukrepati, če pride do motenj dihanja, kakšne so tehnike prve pomoči, kaj storiti ob visoki vročini in kdaj obiskati zdravnika, kako pravilno oskrbeti rane in poškodbe ter ustaviti krvavitev. Knjiga je priporočljiva za vse, ki nimajo medicinskega znanja, saj so v njej na enem mestu zbrani preventivni ukrepi in ukrepi v nujnih primerih, pospremljeni z jasnimi navodili in natančno slikovno ponazoritvijo.



HOLISTIČNI CENTER ZA LJUDI PO 40. LETU



Slovenija in Evropa sta dobili prvi Holistični menopavzni in andropavzni center, ki se je odprl v Medical centru Rogaška v Rogaški Slatini. Gre za prvi center, ki na enem mestu ponuja vse za celovito obravnavo težav, povezanih z menopavzo in andropavzo – pri ženskah so to najpogostejše težave s srčno-žilnim sistemom, debelostjo, sladkorno boleznijo in boleznijo ščitnice, rakom, uroginekološke težave, težave s kožo in videzom, čustveno nestabilnostjo in pomanjkanjem libida, pri moških pa gre največkrat za težave s prostato in libidom ter s pešanjem moči in energije. Podrobnosti najdete na spletni strani www.rogaska-medical.com.

ŠTUDIJE GOVORILJO V PRID PREHRANE NUPU

»Ustrezna obravnava debelosti je izjemnega pomena. Še posebno, ker je izgubo telesne teže običajno težko doseči, še težje pa je zdravo telesno težo vzdrževati. Vse moči so tako uprte v iskanje shujševalnega programa, ki bi se prednostno odrazil v izgubi visceralne maščobe, saj predvsem to povezujemo s težkimi zdravstvenimi zapleti. Izguba visceralne maščobe je očitno tesno povezana z izgubo totalne telesne maščobe in ni odvisna od načina hujšanja. Telesna aktivnost kot takšna naj tako ne bi vplivala neposredno na zmanjšanje visceralnega maščobnega tkiva oziroma na porazdelitev maščobe po telesu. Zelo nizkoenergijska dieta s prehrano Nupo se je izkazala za izjemno učinkovito, saj so tako v skupini, kjer so se prehranjevali izključno s prehrano Nupo, in v skupini s kombinacijo s telesno aktivnostjo posamezniki v povprečju izgubili 12,3 kilograma. Prav tako so zaznali padec holesterola v krvi, padec krvnega tlaka ter tudi nižjo raven trigliceridov, glukoze in inzulina,« je povedala Ana Kroflič, mag. farm.

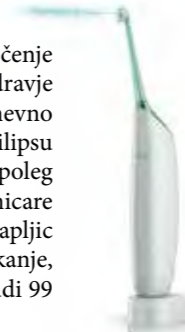


VABLJENI V KLUB VZTRAJNIH GOSPODINJ

Poletje je praktično pred vrati in številne dame iščejo rešitve, kako stopiti na plažo v popolni formi. Na tokratnem srečanju Kluba vztrajnih gospodinj bodo gostje predstavile, kako so se te težave lotile same, med drugim pa lahko od njih pričakujete tudi številne nasvete, kako uravnovežiti svoj način življenja. Špeli Grošelj, Nini Maurovič Blatnik, Eriki Mubi ter strokovnjakoma Linea Snelli Co. in Nupo Slovenija, ki skupaj iščejo rešitve proti bolezni 21. stoletja – prekomerni telesni teži in debelosti –, se pridružite 19. junija ob 17.30 v Centru Linea Snella Bežigrad v Ljubljani. Čakajo vas prijeten klepet in zdravi koktajli Nupo.

INOVACIJA ZA USTNO NEGO

Temeljita ustna nega poleg vsakodnevnega ščetkanja zahteva tudi čiščenje medzobnih prostorov. Zobozdravniki in drugi strokovnjaki za ustno zdravje se že več let trudijo, da bi svoje paciente uspešno motivirali za vsakodnevno uporabo zobne nitke, a ker je njena uporaba zapletena in zamudna, so pri Philipsu razvili pripomoček Sonicare AirFloss, ki je s svojo inovativno tehnologijo poleg odstranjevanja zobnih oblog oblikovana tudi za obvladovanje te težave. Sonicare AirFloss deluje tako, da z veliko močjo potisne mešanico zraka in drobnih kapljic v medzobni prostor in ga tako varno, nežno in učinkovito očisti. Ščetkanje, skupaj s čiščenjem s pripomočkom Sonicare AirFloss, dokazano odstrani tudi 99 odstotkov več plaka med zobmi kot samo ščetkanje.



MULTIPLA SKLEROZA IN AKTIVEN NAČIN ŽIVLJENJA

Osebe z multiplo sklerozo se lahko hitro soočijo z omejitvami, ki jih prinaša ta kronična nevrolška bolezen, zato je izjemnega pomena, da ohranjajo svojo gibljivost ter s tem tudi samostojnost in osebno zadovoljstvo. Telesna vadba in delovna terapija prinašata kopico pozitivnih učinkov, zato je podjetje Bayer v sodelovanju s strokovnjaki z Inštituta za fizikalno in rehabilitacijsko medicino ter Oddelka za nevrolške bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor izdalo knjižico z naslovom Multipla sklerozna in aktiven način življenja. V njej so prikazani primeri vadbe, nasveti delovnih terapevtov in prilagojeni pripomočki, ki lahko vsakodnevna opravila osebam z multiplo sklerozo precej olajšajo. Knjižica je na voljo na nevrolških oddelkih po Sloveniji, Inštitutu za fizikalno in rehabilitacijsko medicino UKC Maribor ter na sedežu podjetja Bayer.

OMEGA 3 – NUJNO POTREBNE MAŠČOBNE KISLINE

Omega 3 so maščobne kisline, ki so nujno potrebne za življenje. Človeško telo jih ne more proizvesti samo, zato jih je treba zaužiti s pravilno prehrano. Pomembno je, da so maščobne kisline omega 3 prečiščene, saj samo tako odpravimo onesnaževalce (živo srebro, PCB5 in dioksine6). Omega 3 RX je priznana prehransko dopolnilo Barryja Searsa z edinstvenimi in znanstveno preizkušenimi lastnostmi. Na področju kakovosti je pridobilo najvišje rezultate IFOS-a (Mednarodni standard za ribja olja) in je ocenjeno z najvišjo oceno – s petimi zvezdicami. Prehransko dopolnilo Omega 3 RX zastopa in prodaja Masel, d. o. o. (www.enervit.si).



ENERGIJA IN VITALNOST VSAK DAN

Medex predstavlja novost: Gelée royale vital združuje edinstveno moč matičnega mlečka in vodotopnega koencima Q10 v agavinem sirupu. Preverjeno kakovost izdelku zagotavlja standardizirana vsebnost ključne sestavine matičnega mlečka 10 HDA, ki je pomembno merilo njegove učinkovitosti, ter aktivna vodotopna oblika koencima Q10 s povečano absorpcijo in dokazano večjo učinkovitostjo kot jo omogočajo druge oblike Q10. Gelée royale vital zagotavlja več energije in vitalnosti, zato ga je priporočljivo uživati redno, najbolje pred zajtrkom. Primeren je tudi za diabetike v okviru njihovega dietnega programa.



QUIXX®

Morska voda Atlantskega oceana za odmašen in čist nos!



3 x delovanje

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

Quixx® - odlična izbira za vso družino!

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



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

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

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Blesnovecova cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 200 21 00, faks: 01 200 21 09, e-pošta: berlin.chemie.medicina@berlin-net

BERLIN-CHEMIE MENARINI

ZAGORELOST JE V RESNICI ZNAK POŠKODBE KOŽE



Izpostavljanje soncu povzroča pospešeno staranje kože in razvoj različnih vrst kožnega raka, tudi melanoma kože.

Peto leto zapored je bil letos v sredini maja organiziran dan boja proti melanomu. Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD) je ob organizacijski podpori podjetja La Roche-Posay organiziralo tiskovno konferenco za medije, številni dermatologi pa so v maju organizirali predavanja na temo škodljivih učinkov nezaščitenega izpostavljanja sončnemu ultravijoličnemu (UV) sevanju, prepoznavanja zgodnjih kliničnih znakov kožnega melanoma in možnosti učinkovite zaščite pred soncem (dodatne informacije dobite na spletni strani www.melanoma-day.com).

Kaj pravi sončna ura?

Ob dnevu sonca, ki ga praznujemo 28. maja, so letos ponovno, že 6. leto zapored, v številnih vrtcih v Sloveniji začeli tudi izvajanje nacionalnega preventivnega programa Varno s soncem pri predšolskih otrocih v starosti 4-6 let, od lani pa tudi v nekaterih šolah v skupinah otrok, ki so vključeni v šolo v naravi. Nosilci programa Varno s soncem (Zavod za zdravstveno varstvo Celje, Združenje slovenskih

dermatovenerologov (ZSD), Društvo za boj proti raku regije Celje) so ob sodelovanju območnih zavodov za zdravstveno varstvo tudi letos organizirali strokovno izobraževanja vzgojiteljev in učiteljev po vsej Sloveniji in jim razdelili tiskane materiale, da bodo prenesli med otroke in njihove starše letošnje sporočilo programa Varno s soncem: Sončna ura pravi, kdaj v senco se postavi. Z obema preventivnima projektoma slovenski dermatologi opozarjamo na škodljive učinke sonca in pomen zaščitnih ukrepov pred UV-

Besedilo: mag. Ana Benedičič,
dr. med., specialistka
dermatovenerologije,
Dermatovenerološki oddelek,
Splošna bolnišnica Celje



žarki, ki so zaradi povečanega prehajanja skozi stanjšano ozonsko plast mnogo močnejši kot pred desetletji. Zaradi spremenjenih stališč in vedenjskih vzorcev v zadnjem stoletju se zaradi čezmernega izpostavljanja soncu izraža pospešeno staranje kože na soncu izpostavljenih predelov telesa in je pojavljanje različnih vrst kožnega raka bistveno pogostejše.

Zaščita tudi med vsakdanjimi opravili

V toplejših dneh veliko ljudi ne razmišlja, da predstavlja tudi sprehod po mestu ter posedanje na terasah mestnih vrtov in lokalov izpostavljanje soncu. Enako velja tudi za vse športne in druge dejavnosti na prostem: smučanje, plavanje, hoja v hribe, kolesarjenje, tek, tenis, vrtnarjenje. Okrog 80 odstotkov izpostavljanja soncu je naključnega. Učinki delovanja UV-žarkov se v



koži seštevajo vse življenje, zato je vsako dodatno namerno izpostavljanje soncu zelo škodljivo, za ohranjanje zdrave in mladostne polti pa se je treba zaščititi tudi ob običajnem gibanju na prostem, tako v prostem času kot tudi ob službenih in drugih opravilih. Zato dermatologi priporočamo vsakodnevno izvajanje zaščitnih ukrepov.

Koža ne pozabi

Žal zagorelost tudi danes mnogi še vedno pojmujejo kot modno zapoved. Kljub posledicam se zato še vedno veliko ljudi ni pripravljeno odpovedati sončenju, saj doživljajo porjavlost kože kot atraktivno ali celo zdravo. To zmotno prepričanje je težko izkoreniniti zaradi časovne odloženosti škodljivih posledic. Zagorelost je obrambna in zaščitna reakcija kože pred prodiranjem UV-žarkov, ki poškodujejo vezivna vlakna v usnjici in zarodni sloj vrhnjice, ki je bistven za njeno obnavljanje. Čeprav je koža hvaležen organ, ki se redno obnavlja, lahko rečemo, da ne pozabi. Ob ponavljanju poškodb zaradi prekomernega izpostavljanja soncu se sposobnost celic za obnovo zmanjša. Poškodbe se kopičijo in se čez vrsto let izrazijo v pospešenem staranju, lahko tudi boleznimi.

Zdravstvene posledice izpostavljanja UV-sevanju so zelo številne, vendar se večina pojavlja le pri posameznikih (na primer solarna koprivnica, polimorfne erupcije po izpostavljanju svetlobi, fototoksične in fotoalergijske reakcije (lahko tudi na zdravila), razvoj fotodermatoz, na primer porfirij, pelagre, poslabšanja nekaterih dermatoz, na primer lupus eritematosus in podobno). Le redke pa se pojavljajo pri številnih osebah in imajo širok populacijski pomen. Take so med zgodnjimi posledicami sončne opekline ter med poznimi posledicami pospešeno staranje kože na fotoizpostavljenih predelih ter razvoj prekancerov (na primer aktiničnih keratoz) in kožnega raka različnih vrst.

Pogoste posledice izpostavljanja soncu:

- Fotostarjanje (to je pospešeno staranje kože) se na soncu stalno izpostavljenih predelih telesa (na primer obraz, vrat, vratni izrez, podlahti in roke) kaže kot zgodnejši razvoj krhkosti in gubavosti kože, ki postopno izgubi svojo svežo polt in postane rumenkasto sive barve, skozi njo prosejajo razširitve žilic, pojavi se lisavost oziroma neenakomerna obarvanost pa tudi hrapava žarišča z luščenjem in v napredovanih stadijih tudi pomnožene žleze ter komedoni in ciste, na vratu in dekolteju pa interfolikularna eritroza. Na taki osnovi pride do razvoja predrakavih stanj (prekanceroze) in kožnega raka nemelanomskega tipa.

PRIPOROČENI ZAŠČITNI UKREPI GLEDE NA MOČ ULTRAVIJOLIČNEGA SEVANJA, IZRAŽENEGA Z UV INDEKSOM

STOPNJA ULTRAVIJOLIČNEGA SEVANJA

| | | minimalna | nizka | zmerna | visoka | zelo visoka |
|----------|--|-----------|-------|--------|--------|-------------|
| UV index | | 0-2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10-15 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-------|-------|--------------------|-------|
| Minute do opekline glede na foto-tip kože | I. | 30 | 15-20 | 10-12 | 7-8 ^{1/2} | 4-6 |
| | IV. | 120 | 75-90 | 50-60 | 33-40 | 20-30 |

PRIPOROČENI ZAŠČITNI UKREPI

| | | | | | |
|-------------------|---|---|---------|----------|--------|
| Očala | • | • | • | • | • |
| Zaščitni preparat | • | • | SPF 30+ | SPF30-50 | SPF50+ |
| Klobuk | | | • | • | • |
| Senca | | | | • | • |

Daylong®
LIPOSOMSKA ZAŠČITA IN NEGA KOŽE
PRED IN PO SONČENJU

→ **EN NANOS - CELODNEVNA ZAŠČITA!**

Z liposomskimi pripravili **Daylong® SPF 15**, **Daylong® ultra SPF 25**, **Daylong® Baby SPF 30** in **Daylong® extreme SPF 50+** učinkovito zaščitite kožo pred soncem. Izberite svoj faktor in uživajte na soncu 15-, 25-, 30- in celo 50-krat dlje.

Poiščite v lekarni!

Priporočila za zaščito pred sončnim UV-sevanjem

- Varne zagorelosti ni! Sončenje oziroma izpostavljanje soncu z namenom, da bi porjaveli, in uporaba solarijev oziroma umetnih virov UV-žarkov je koži škodljivo in zato odsvetovano. Dejavnosti na prostem načrtujemo zunaj najbolj aktivnega sončnega sevanja oziroma omejimo izpostavljanje neposrednemu soncu med 10. in 16. uro.
- Ravnajmo se po pravilu sence: Kadar senca telesa postane krajša od telesa, poiščimo senco (naravno, na primer pod drevjem, ali umetno, na primer v hiši, šotoru, pod senčnikom ali drugim senčilom) ali ustvarimo (individualno) senco z ustreznimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali.
- Oblecimo lahka, a gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami ter se pokrijmo s širokokrajnim klobukom (krajci vsaj 7,5–10 centimetrov) ali čepico s ščitnikom v stilu legionarskega pokrivala z zaščito kože zatilja, stranskih delov vratu in uhljev.
- Oči varujemo s kakovostnimi očali z UV-filtrom z 99–100-odstotno zaščito pred UVB- in UVA-sevanjem.
- Kožo izpostavljenih predelov, ki je ni mogoče zaščititi z obleko in pokrivalom, zaščitimo s širokospektralnim (to pomeni UVB- in UVA-) varovalnim pripravkom z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oziroma angleško Sun Protection Factor – SPF), ki opredeljuje zaščito pred UVB-sevanjem (priporočljiv SZF je najmanj 30). Varovalni kemični pripravki za zaščito pred soncem niso namenjeni nadomeščanju naravne zaščite in podaljševanju časa izpostavljanja soncu.
- Varovalni pripravek nanašamo na kožo vedno pred izpostavljanjem soncu in obnovimo zaščito vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo. Na kožo jih nanašamo enakomerno in v debeli plasti (vsaj eno čajno žličko na vsako okončino in prednji oziroma zadnji del trupa ter glavo z vratom – skupno za celo telo približno 35 mililitrov), saj bomo le tako dosegli, da bo zaščitni faktor na naši koži enak zaščitnemu faktorju na embalaži izdelka. Dodatno zaščitimo ustnice, veke in uhlje.
- Pri plavanju in drugih vodnih športih uporabljamo za zaščito pred UV-žarki, ki prodirajo skozi vodo, vodoodporne (tako imenovane waterresistant ali waterproof) varovalne pripravke ali ustrezna zaščitna oblačila. Varovalni pripravek mora biti fotostabilen in v primerih uporabe pri otrocih odporen na drgnjenje s peskom.

– Rak kože je najpogostejši posamični rak v Sloveniji. V grobem ločimo nemelanomski rak in melanom. V skupini nemelanomskih rakov, ki so pogostejši (v letu 2007 je bilo kljub nepopolnemu prijavljanju registriranih že preko 1.800 novih primerov), prevladujeta bazalnocelični (75 odstotkov) in skvamoznecelični karcinom. Še pogostejše, vendar v celoti neregistrirane, so aktinčne keratoze, to so prekanceroze, ki so v številnih molekularnih in histoloških značilnostih podobne in situ skvamozneceličnemu karcinomu. Maligni melanom (M) je najnevarnejša, nekoč redka, v zadnjih desetletjih pa vse pogostejša (v letu 2007 skupno že 557 novih bolnikov) vrsta kožnega raka, ki vznikne

iz pigmentnih celic (melanocitov) v koži in ima velik potencial zasevanja v notranje organe, zaradi česar lahko ogroža življenje že pri majhnih debelinah primarnega kožnega raka je skupna potreba po preventivi, ker je glavni dejavnik tveganja za njihov razvoj prekomerno nezaščiten izpostavljanje sončnemu UV-sevanju. Zato je v ospredju preventivnih programov prizadevanje za večjo ozaveščenost o škodljivih učinkih izpostavljanja UV-sevanju ne glede na vir tega sevanja in vzgoja k spremembi vedenjskih vzorcev v odnosu do izpostavljanja soncu. Zaščito pred UV-sevanjem pa svetujemo vsem, ne glede na fototip kože in rasno pripadnost.

Z novimi načini zdravljenja je rak vedno bolj ozdravljiv.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI 32.



Katalog ugodnosti

Ne spreglejte!

VSE ZA MIREN IN VAREN DOPUST!

Za več informacij prelistajte poletni katalog ugodnosti ali pa nas pokličite na 080 71 171!



VICHY CAPITAL SOLEIL
KREMA ZA OBRAZ ZF 30,
idealna za normalno do suho kožo s širokim spektrom UVA + UVB zaščite, s patentiranim filtrom Mexoryl, fotostabilna in vodoodporna, brez parabenov, 30 ml

redna cena: 9,48 EUR ²

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **7,11 EUR** **25%**

KAMAGEL GEL,
zmanjša vnetje, oteklino in rdečino, 40 g

redna cena: 5,93 EUR ²

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **5,34 EUR** **10%**

ALOEPHARMA ALOE
KREMA,
z aloje vero za nego celega telesa, primerna za vse tipe kože, nima dodane vode, je brez parabenov, alkohola in ni parfumirana, 150 ml

redna cena: 13,99 EUR ³

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **11,19 EUR** **20%**

PROBIOTIČNI PRAŠEK
WAYA AD,
probiotični prašek ohranja ravnovesje v črevesni mikrofliori med drisko na dopustu, 7 vrečk + DARILo: vlažni otroški robčki to. to.

redna cena: 13,68 EUR ³

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **12,31 EUR** **10%**

EUCERIN SUN SPREJ ZA
ZAŠČITO PRED SONCEM
ZF 20,
200 ml

redna cena: 17,25 EUR ³

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **13,80 EUR** **20%**

LA ROCHE-POSAY
ANTHELIOS XL TOPLJIVA
KREMA ZA ZAŠČITO
OBRAZA PRED SONCEM
ZF 50,
s širokim spektrom UVA in UVB zaščite, primerna za občutljivo kožo in kožo nagnjeno k alergijam. Izjemno vodoodporna, brez vonja in brez parabenov. Na voljo dve vrsti: obarvana ali neobarvana krema, 50 ml

redna cena: 14,40 EUR ³

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **11,52 EUR** **20%**

ALOEPHARMA ALOE
DEZODORANT,
dezodorant z aloje vero, ki uravnava potenje. Ne vsebuje aluminijevega klorhidrata, alkohola in parabenov, 100 ml

redna cena: 9,80 EUR ²

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **7,84 EUR** **20%**

NAILNER REPAIR,
pisalo proti glivičnim okužbam nohtov, 4 ml

redna cena: 21,58 EUR ⁴

akcijska cena s Kartico zvestobe ^{popust:} **18,34 EUR** **15%**

Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične.

Ponudba velja od 6. 6. do 31. 8. 2012 oziroma do prodaje zalog.



Priporočila za zaščito pred sončnim UV-sevanjem

- Pozorni smo na sonce, ki sije od tal (zaradi odboja sončnih žarkov od snega, ledu, peska, betona in vode se zaščitimo, tudi ko smo v senci v bližini takšnih površin), in na prodiranje UV-žarkov skozi oblake (poleti; v visokogorju se vse leto ščitimo tudi v oblačnem vremenu).
- Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka (na primer delavci na prostem, ljudje z rdečimi ali svetlimi lasmi in svetlo poltjo kože, tisti z velikim številom pigmentnih znamenj in tisti, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ali njegovih predstopenj) naj izpostavljene dele kože ščitijo z varovalnimi pripravki vse leto.
- Dojenčkov in majhnih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljamo soncu. V času največje moči sončnih žarkov jih zadržujemo v senci in jih dodatno zaščitimo z obleko ter s pokrivalom (naravna zaščita). Pri otrocih lahko začnemo po šestem mesecu starosti uporabljati varovalne pripravke za zaščito pred soncem na tistih predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi z obleko.
- Zaščita pred UV-sevanjem je potrebna vedno, kadar je UV-indeks (UVI) 3 ali več, intenzivnost pa prilagodimo pričakovanim (napovedanim) vrednostim UVI (tabela na strani 9).
- Zagorelost kože je modni trend, ki ogroža zdravje naše kože. V svetu se je zato že uveljavila navidezna zagorelost kože, ki jo lahko ustvarimo z uporabo samoporjavitvenih pripravkov in druge kozmetike.
- Posvetujemo se z zdravnikom, kako naj izvajamo redne samopregledne kože, ki nam bodo omogočili zgodnje opažanje in prepoznavanje začetnih sprememb pospešenega staranja kože in rakavih bolezni kože ter pravočasno ustrezno ukrepanje.
- Če smo svetlopolti in imamo veliko pigmentnih znamenj po telesu, večkrat na leto temeljito preglejmo svoja znamenja. Če opazimo spremembo znamenja (na primer spremembo barve ali potemnitev, nepravilno oziroma asimetrično obliko, rast ali širjenje v okolico in/ali dvigovanje, srbenje, krvavitev), ne čakajmo, temveč se takoj posvetujemo z izbranim zdravnikom, ki bo presodil, ali potrebujemo dodatno obravnavo pri dermatologu ali kirurgu. Samopregledovanje kože je najučinkovitejši način za zgodnje odkrivanje najhujše oblike kožnega raka, melanoma.

**SAJ NI RES – PA JE
VELIKO SMO
PRIPRAVLJENI PLAČATI
ZA NEGOVALNE
IZDELKE ZA KOŽO,
S KATERIMI SE
BOJUJEMO PROTI
STAROSTNIM
SPREMEMBAM, HKRATI
PA SE IZPOSTAVLJAMO
NAJVEČJEMU
SOVRAŽNIKU KOŽE –
ŠKODLJIVIM SONČNIM
ŽARKOM. SMISELNO
JE, DA SE NAUČIMO
OB IZPOSTAVLJANJU
SONCU PRAVILNO
OBNAŠATI, DA BOMO
BREZSKRIBNO UŽIVALI.**



Kaj pravi praksa?

Stališča in vedenje ljudi se glede izpostavljanja soncu spreminjajo počasi. Na opozorila se ljudje odzovejo različno. Nekateri ignorirajo priporočila, ker že po svoji naravi uživajo v tveganju ali jim trenutno več pomeni videz zdravlja kakor zdravje samo, neredki preslišijo vsa opozorila, ker živijo v veri, da se jim ne more pripetiti nič slabega.

Največji paradoks je, da smo pripravljeni odšteti veliko denarja za negovalne izdelke za kožo, s katerimi se bojujemo proti starostnim spremembam, obenem pa se izpostavljamo največjemu sovražniku kože – škodljivim sončnim žarkom.

Po 30. letu se v dermatoloških ambulantah močno poveča število obiskov zaradi želje po odstranitvi različnih kožnih sprememb (na primer gube, sončne in druge pege), ki so prav gotovo posledica nezaščitenega in čezmernega izpostavljanja soncu. Nesmiselno je pričakovati, da se bomo soncu popolnoma izogibali, da ne bomo več hodili na morje ali da bomo poleti hodili naokrog pretirano oblečeni. Smiselno pa je, da se naučimo ob izpostavljanju soncu pravilno obnašati, da bomo lahko v njem brezskrbno uživali.

Zaščitite se pred soncem

20 % popust na vse izdelke Biosolis za zaščito pred soncem

Zakaj bi izbrali izdelke Biosolis:

- ker vsebujejo mineralne filtre za zaščito pred škodljivimi sončnimi žarki
- ker je med primarnimi sestavinami aloe vera, ki vlaži in blagodejno učinkuje na kožo
- ker vsebujejo Jojobine lipide, ki zadržujejo določene substance na površini kože
- visoka zaščita proti UVA in UVB z naravnimi sestavinami
- ker vsebujejo antioksidante, ki varujejo kožo pred vplivom škodljivih prostih radikalov, ter tako upočasnjuje proces staranja
- zagotavlja dolgotrajno vlaženje in nego občutljive kože
- izdelek je voodoporen in ne pušča belih sledi na koži

Ponudba velja od 13. 6. do 24. 6. 2012 v Tuš drogerijah.

-20%



BIO SOLIS
Original Certified Sun Care

tušdrogerija

Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Skupni popust
ENGROTUS d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Novo mesto

NARAVNO(ST) V POLETJE



Besedilo: Maja Šantl,
ustanoviteljica naravne, ekološke
kozmetike Amalu, www.amalu.si

Sončni žarki nas grejejo vedno topleje in bliža se težko pričakovani počitniški čas poležavanja ob morju in jezerih ter uživanja v gorah in drugje v naravi. A prihaja tudi čas, ko je treba poskrbeti za primerno zaščito – pravzaprav kar dvojno – pred sončnimi žarki in insekti, našimi vztrajnimi spremljevalci v poletnih dneh. Če vam konvencionalna zaščitna sredstva, polna sintetičnih in zdravju škodljivih snovi, niso blizu, najdete v aromaterapiji čudovito alternativo – z uporabo hladno stiskanih olj, eteričnih olj in hidrolatov se namreč lahko negujete in zaščitite na povsem naraven način.

Božajoči poletni sončni žarki so mamljivi in ob njih hitro pozabimo, da jih je bilo morda že preveč, zato ni nikoli odveč ponoviti: prvo in zlato pravilo, ki ga pri sončenju velja upoštevati, je, da se sončite zmerno in previdno. Kožo najbolje zaščitite tako, da se sončnim žarkom izogibate med 11. uro dopoldan in 16. popoldan, hkrati pa je izjemno pomembno, da kožo na sončenje ustrezno pripravite, da med sončenjem poskrbite za primerno zaščito, še posebno, če imate bolj občutljivo kožo in svetlejšo polt, in da jo po sončenju tudi pravilno negujete in nahranite. Za vse to lahko poskrbite z izbiro kakovostnih naravnih, najboljše ekoloških, hladno stiskanih masel in olj.

Priprava na sončenje

Najboljša hladno stiskana olja in masla, s katerimi kožo lepo pripravite na sončne žarke, so kokosovo maslo, sezamovo, lešnikovo, orehovo, avokadovo in ekstra deviško olivno olje ter olje navadnega rakitovca. Za najboljše rezultate je priporočljivo, da začnete kožo negovati čim prej, idealno bi bilo dva meseca pred sončenjem, a vsekakor vsaj dva tedna pred začetkom počitnic. Med omenjenimi olji je posebno pomembno olje rakitovca, ki vsebuje veliko vitamina C in E ter največ betakarotena med vsemi

rastlinskimi olji. Zaradi visoke vsebnosti betakarotena dobro pripravi kožo na sončenje, saj različne raziskave kažejo, da zmanjša njeno občutljivost na sončne žarke. Hkrati deluje proti prostim radikalom, s čimer kožo ščiti pred poškodbami, nastankom gubic in prezgodnjim procesom staranja. Za pripravo kože na sončenje lahko vsa olja, razen olja navadnega rakitovca, uporabljate samostojno ali pa se malce poigrate in si pripravite čisto svojo negovalno mešanico. Olje rakitovca v mešanico dodajte le do pet odstotkov, saj je izjemno učinkovito, hkrati pa je tudi močne oranžno-rdeče barve, ki lahko kožo malce obarva in pusti sled na oblačilih.

Oljna mešanica za pripravo na sončenje

- 97 ml sezamovega ali lešnikovega ali orehovega ali avokadovega olja
- 3 ml olja navadnega rakitovca

Zaščita pred soncem

Če želite pridobiti lepo, zdravo zagorelo polt na naraven način, se sončite izključno v jutranjem in poznem popoldanskem času. Naravna olja in masla, ki vsebujejo zaščitni faktor (SPF) in so primerna za sončenje, so olje makadamije (SPF 6), sezamovo (SPF

4), avokadovo (SPF od 2 do 4) in jobobino olje (SPF 4) ter karitejevo (SPF 4 do 6) in kokosovo maslo (SPF 2), ki so na soncu tudi najbolj stabilna. Za poletno mazanje telesa sta čudoviti tudi čisto kakavovo maslo in ekstra deviško olivno olje, ki sta skorajda brez zaščitnega faktorja, ampak koži poleg kokosovega olja omogočata neverjetno lepo porjavitev. Za zaščito kože pred poškodbami pa je najbolj učinkovito olje rakitovca. Posamezna olja in masla lahko uporabite samostojno, za boljšo zaščito in stabilnost pa lahko pripravite oljno mešanico.

Učinkovita oljna mešanica za sončenje

- 60 ml kokosovega masla
- 40 ml avokadovega olja
- 24 kapljic eteričnega olja sivke (po želji)

Nega po sončenju

Po sončenju je treba kožo dobro navlažiti in nahraniti, v primeru sončnih opeklin pa poskrbeti za pomiritev in obnovo. Za to odlično poskrbite z oljem šentjanževke, še posebno v kombinaciji z ognjičevim oljem in oljem navadnega rakitovca. Kožo učinkovito obnavlja tudi olje muškatne vrtnice, arganovo in olivno olje ter olje aleksandrijskega lovorja,

avokadovo olje pa jo čudovito nahrani. Za regeneracijo dodajte še nekaj kapljic eteričnega olja sivke in/ali kadilne bosvelije.

Obnovitveno olje za nego kože po sončenju

- 60 ml olja šentjanževke
- 40 ml avokadovega olja ali ognjičevega olja
- Za regeneracijo pri sončnih opeklinah lahko dodate še:
- 24 kapljic eteričnega olja sivke
- 16 kapljic eteričnega olja kadilne bosvelije

Eterična olja kot naravni repelenti

Konvencionalni repelenti, ki jih lahko kupite v večini drogerij in trgovin, praviloma vsebujejo precej dražilnih in zdravju škodljivih snovi, kot je na primer DEET. DEET je ena najpogosteje uporabljenih sestavin v repelentih, ki je pravzaprav insekticid in lahko ima več stranskih učinkov, kot so izpuščaji, mišični krči in zmedenost, še posebno pa je škodljiva za nosečnice in otroke.

Aromaterapija po drugi strani ponuja vrsto čudovitih eteričnih olj, ki vas lahko na povsem naraven način zaščitijo pred nezaželenimi obiski, piki in ugrizi različnih insektov. Med najbolj učinkovitimi so eterična olja limonske trave in citronele, čajeve mirte, sivke, (limonskega) evkaliptusa, rožne pelargonije, poprove mete, nageljnovih žbic in timijana. Insektov se lahko ubranite z zaščito prostora ali z uporabo repelentov na telesu. Prostor lahko zaščitite na več načinov: z uparilniki in razpršili za zrak, z dodajanjem eteričnih olj v sveče ali svetilke ali z odišavljenimi trakovi, ki jih lahko obesite na okna, vrata, drevo ali pod strop. Uporabite lahko posamezna eterična olja ali pa si pripravite spodnjo sinergijsko mešanico. V

Mešanica za odganjanje insektov

- 8 kapljic eteričnega olja limonske trave
- 4 kapljice eteričnega olja čajeve mirte
- 6 kapljic eteričnega olja limonskega evkaliptusa

izparilnik dodajte od štiri do osem kapljic mešanice, v svečo ali svetilko pa do pet kapljic. Eterična olja delujejo na različnih ljudeh različno. V repelentu za telo lahko uporabite zgornjo mešanico, pri nekaterih pa je najbolj učinkovito že kar samo eterično olje prave sivke, tudi limonske trave ali rožne pelargonije. Za oljni repelent kot osnovo uporabite olje aleksandrijskega lovorja, sezamovo olje ali olje makadamije, ki jim lahko dodate tudi olje indijske melije (neem). Za razpršilo pa naj bo osnova hidrolat sivke, rožne pelargonije ali virginskega nepozebnika.

Repelent v razpršilu za prostor

- 100 ml vode ali hidrolata
- 60 kapljic eteričnih olj

Oljni repelent

- 10 ml osnovnega olja
- 10 kapljic eteričnih olj

Repelent v razpršilu za telo

- 100 ml hidrolata
- 30 kapljic eteričnih olj



Naravni repelenti dobro delujejo, še posebno, če jih uporabimo hkrati na telesu in v prostoru. A pogosto se zgodi, da insekti vseeno najdejo pot do našega telesa, in to lahko srbi, boli ali pa pride celo do alergijske reakcije. V takšnih trenutkih sta nepogrešljiva prva pomoč eterični olji sivke in (nemške) kamilice, ki jih lahko v teh primerih izjemoma uporabite nerazredčeni, po kapljicah neposredno na prizadetem mestu.

Preizkusite torej čudovite darove, ki nam jih za nego in zaščito ponuja narava, ter brezskrbno uživajte v naravi, sončnih žarkih in poletnih dneh.

In kako pripravite mešanice? V temno stekleničko (z razpršilko) kanite eterična olja, jo zaprite in posvaljkajte med dlanmi, da se eterična olja premešajo. Nato dodajte hidrolat ali osnovno olje, zaprite in dobro pretresite. Hranite na suhem in hladnem mestu. Repelent uporabite po potrebi na izpostavljenih delih telesa. Repelent v razpršilu pred vsako uporabo dobro pretresite.



Kaj vse že morate vzeti s seboj na potovanje in dopust

- Kremi za zaščito proti soncu in po sončenju
- Povoji in obliži
- Opornice za sklepe
- Zaščita pred žulji
- Toplomer
- Merilnik krvnega tlaka
- Merilnik krvnega sladkorja
- Škarje in pincete (tudi za klope)
- Zaščita pred klopi in komarji
- Vrečka hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilni/čistilni robčki
- Zdravila, ki jih redno jemljete
- Zdravila brez recepta:
- proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje
- C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečem grlu
- proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov
- proti zaprtju • za lažje spanje

**ANTICELULITNI
MASAŽNI
APARAT**
beurer CM 50

~~Cena 49 €~~
-20%
Cena 39,20 €

Akcija v mesecu juniju 2012

TRIOLOGY ŠIPKOVO OLJE - NARAVNOST IZ NARAVE ZA VAŠO KOŽO

TRIOLOGY certificirano organsko šipkovo olje je 100% naraven izdelek za nego kože, ki pomaga izboljšati nastale brazgotine, strije in gube.

S svojo izvrstno sposobnostjo hranjenja in vlaženja tudi najbolj suhe kože, je šipkovo olje naravni način, da dosežemo ter ohranimo zdravo in sijočo polt.



PORJAVITE BREZ SONCA

Prihaja dobra novica za vse, ki se sprašujejo, kako do porjavele polti brez škodljivega nastavljanja soncu – s pomočjo napredne naravne kozmetike Trilogy z Nove Zelandije!

Filozofija Trilogy

Maksimalni učinek na vaši koži in minimalni vpliv na naše okolje je zelo jasna misija in mantra podjetja že od samega nastanka. Tu ne gre le za ustvarjanje ekološko prijaznih izdelkov, gre za odgovornost do vsake odločitve in za željo, da bi delovali bolje na področju etike, okolja in družbe. Trilogy so visoko učinkoviti izdelki z namenom doseganja dobrih rezultatov, biti nežni na koži in nežni do našega planeta.

Kot nalašč za poletni čas

Izdelka, ki sta nepogrešljiva za vse, ki se zavedajo nevarnosti sončnih žarkov, ne želijo pa se odpovedati zagorelemu videzu, sta: – NUTRIENT PLUS FIRING SERUM TRIOLOGY, svež, lahek serum, ki na naraven način posvetli in revitalizira vašo polt in – STOODSTOTNO NARAVEN SAMOPORJAVITVENI GEL TRIOLOGY, ki vam omogoča, da v popolnoma naravnem, varnem in zagorelem videzu uživate vse leto.



Certificirano organsko šipkovo olje

Izdelki Trilogy vsebujejo najčistejše certificirano organsko šipkovo olje in izbrane mešanice čistih rastlinskih ekstraktov, združene v edinstvene formulacije, katerih namen je obnoviti naravno vitalnost in sijaj kože. Edinstveno certificirano organsko šipkovo olje Trilogy je brez konzervansov, barvil in parfumov, vsebuje minimalno 80 odstotkov esencialnih maščobnih kislin in je edino šipkovo olje s klinično dokazanimi rezultati. Šipkovo olje Trilogy ima podeljen certifikat organizacije BioGro, ki jo je pooblastila IFOM (Mednarodna federacija za organsko poljedelstvo).

Dar narave za zdravo in sijočo polt

S svojo izvrstno sposobnostjo, da hrani in vlaži tudi najbolj suho kožo, je šipkovo olje naravni način, da dosežemo ter ohranimo zdravo in sijočo polt. Kombinacija močno aktivnih sestavin in stoodstotno naravna formula je ključ do učinkovitosti tudi pri drugih tegobah, kot so staranje kože, dehidracija in neenakomerni ten kože. Šipkovo olje je bogato s hranili (esencialne maščobne kisline omega 3 in omega 6, beta-karoten), ki izboljšajo običajno stanje kože, lipidi v njem pa so podobni tistim, ki so v koži, zato se z lahkoto vpijajo in na koži ne puščajo občutka mastnosti.

zdravenovice

LEPOTA

DR.PASHA

ROČNO IZDELANA NARAVNA KOZMETIKA



V vrtoglavo hitrem življenjskem tempu naša duša in telo zahtevata preprosta, drobna razkošja. Včasih nam lahko ravno malenkosti, kakršni sta vroče masažno olje z vonjem po jagodah ali vonj sveže mete, sredi mračnega zimskega popoldneva ali v vročem poletnem večeru ponudijo priložnost, da si oddahnemo in uživamo v trenutku, sami ali v družbi.

Izdelki Dr. Pasha so narejeni ročno, odlikujeta pa jih vrhunska kakovost in učinkovitost. Še bolj pa navdušuje izjemno ugodje, ki ga prinaša narava, ko pomaga lepoti. Izbirate lahko med izdelki za nego obraza in telesa, med trdimi, naravnimi in ročno izdelanimi mili ter izdelki iz programa aromaterapije.

Zlatni melem je nepogrešljiv luksuzni balzam, ki štiti in neguje suho, dehidrirano ter utrujeno kožo obraza in telesa. Blagodejno vpliva na kožo, nagnjeno k alergijam. Karitejevo maslo je naravni vir vitaminov A, E in F, vsebuje koristne rastlinske maščobe, ki koži pomagajo pri cirkulaciji in regeneraciji celic ter

upočasnjujejo njeno staranje. Ne vsebuje sintetičnih sestavin, umetnih parfumov in barvil. Balzam segrejemo v dlaneh, ga nanesemo na kožo in rahlo vtremo. Koža bo po uporabi nahranjena in voljna.

Naravna mila Dr. Pasha s svojimi zdravilnimi sestavinami in esencialnimi maščobnimi kislinami negujejo kožo obraza in telesa, vzdržujejo naravno kislost kože, jo vlažijo in ji dajejo potrebna hranila. Mila so iz najkakovostnejših sestavin in narejena ročno po originalni recepturi. Ne vsebujejo niti umetnih barvil niti sintetičnih kemijskih spojin. Namenjena so vsem, ki cenite prednosti naravnih izdelkov, ter vsem, ki potrebujete pomoč

pri problematični koži.

Negovalna olja za obraz in telo so pridobljena iz naravnih sestavin. So bogata z esencialnimi maščobnimi kislinami, antioksidanti, vitamini in minerali. Koži obraza in telesa pomagajo vzdrževati vlažnost in prožnost, ščitijo jo pred neugodnimi zunanjimi vplivi, poleg tega jo hranijo, negujejo in obnavljajo.

Dišeče masažne svečke z eteričnimi olji, ki se sproščajo pri raztapljanju voska, pričarajo čarobno razpoloženje in s svojo aromo delujejo terapevtsko. Raztopljena masa je popolnoma naravna organska zmes sojinega olja in sojinega voska, ki ga lahko uporabite kot olje za nego kože in masažo.



Ke narava pomaga lepoti

Zastopa in distribuira:
TOSAMA

Izdelki Dr. Pasha so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah, v specializirani trgovini Tosama v Mariboru (Jezdarska 4, Tabor), specializirani trgovini Tosama na Viru (Šaranovičeva 35) in v spletni trgovini <http://www.tosama-trgovina.si>.

www.trilogy.si, info@trilogy.si
Tel: 041-735-874

Bio care Hiša Lepote, Levce 56,
3301 Petrovče pri Celju





KAKO PREPREČITI VNETJA SEČIL?

Vnetje mehurja je zelo pogosta zdravstvena težava. Najpogosteje ga povzročata črevesni bakteriji iz rodov Escherichia in Klebsiella. Bakterije se lepijo na sluznico sten sečnega mehurja in sečnih poti, kjer se prekomerno razmnožujejo in povzročajo težave.



Ponavljajoče se okužbe sečil so zelo pogoste pri mladih ženskah, nosečnicah in ženskah v dobi klimakterija. Znaki vnetja so zelo značilni: nenadno zbadanje v spodnjem predelu trebuha, pogosto uriniranje, moten seč ali seč neprijetnega vonja, lahko tudi boleče praznjenje sečnega mehurja. Dobra novica je, da lažje oblike vnetij lahko preprečimo sami.

Kako si lahko pomagamo?

Kronična vnetja sečil so lahko zapletena in zahtevajo dolgotrajno zdravljenje z

pijač in napitkov iz kakava. Izogibati se je treba začimljeni hrani, nošenju ozkega sintetičnega perila, uporabi tamponov in kopanju v bazenih.

Odkrijte zdravilno moč brusnic!

V zadnjem času so za okužbe sečil postali zelo zanimivi plodovi brusnice, ki uspeva v Severni Ameriki – Cran Max®. Strokovnjaki so potrdili, da ima sok plodov ali plod v kapsulah dokazano pozitiven učinek na sečila, saj snovi iz brusnic stisnejo tanke vitice bakterij Escherichia coli in jim s tem

sok). S patentiranim postopkom zaščitijo bioaktivne snovi v plodovih, tako da se aktivne snovi v želodcu ne morejo razgraditi in lahko učinkujejo tam, kjer želimo. Brusnica Cran Max® je klinično preizkušena in standardizirana na najmanj 1,2 miligrama antocianozidov na gram. To so močni antioksidanti, ki ščitijo telo pred prostimi radikali in oksidativnim stresom ter vsebujejo najmanj 30 odstotkov prehranskih vlaknin. Za brusnice Cran Max® klinične študije potrjujejo pozitiven vpliv pri ohranjanju zdravih sečil. V kanadski študiji, objavljeni

HELENA ISTENIČ, DR. MED., SPEC. GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA, SVETUJE:

IZDELEK BRUSNIFEM FORTE VEDNO SVETUJEM ZA PREPREČEVANJE OKUŽB SEČIL IN KOT PODPORNO ZDRAVLJENJE PRI HUDIH VNETJIH MEHURJA IN SEČNIH POTI. SVETUJEM GA KOT IZDELEK PRVEGA IZBORA. VSAKA ŽENSKA BI MORALA IMETI BRUSNIFEM FORTE DOMA, TISTE S PONAVLJAJOČIMI VNETJI SEČIL PA TUDI V TORBICI!

antibiotiki, blaga ponavljajoča se vnetja sečil pa lahko preprečimo. Na splošno se ženskam priporoča, da veliko pijejo, zelo pomembna je osebna higiena, uporaba bombažnega perila, pranje brez mehčalca, prekuhanje perila ter lokalno pregrevanje področja mehurja. Izogibajte se uporabi dišečih mil, peničih se kopeli, dišečih gelov za tuširanje in intimnih deodorantov, saj so v njih lahko snovi, ki dražijo sečnico in jo naredijo dovzetnejšo za okužbe. Prav tako ni priporočljivo pitje sladkih pijač, alkohola, čaja, kave, gaziranih

preprečijo, da bi se pripelje na steno sečil. S tem jim tudi onemogočijo, da bi ostale dovolj dolgo na mestu, se začele množiti in s tem povzročile vnetje.

Vse brusnice niso enake

Učinkovitost delovanja brusnic je odvisna od raznolike kemijske sestave celotnega plodu in ne le od posameznih komponent brusnice. Brusnice Cran Max®, ki jih vsebuje izdelek Brusnifem forte, so stoodstotno naravni plodovi (sadež, pečke, lupina in

v Canadian Journal of Urology, so se okužbe sečil pri skupini, ki je uživala brusnice Cran Max®, zmanjšale za 44 odstotkov. Prav tako so kapsule z brusnico Cran Max® učinkovitejše od brusničnega soka, saj večina sokov vsebuje le od 27 do 33 odstotkov soka brusnic, ki sta mu dodana voda in pogosto tudi sladkor, zadnji pa ugodno vpliva na razrast bakterij v mehurju. Izdelek Brusnifem forte ne vsebuje konzervansov, arom, barvil in sladkorja. Stranskih učinkov pri uživanju izdelka Brusnifem forte ni.

Hialuronska kislina je naravno prisotna v človeškem telesu in je skoncentrirana predvsem v vezivnih tkivih in sklepih, v očeh, koži, laseh in nohtih.

Izredno aktualna snov, ki se ponaša s tisočimi študijami.

HyalurOn

kapljice za uživanje

UČINKOVITA FORMULA 6 mg/ml

Hialuronska kislina je učinkovitejša od glukozamina in daje hitrejši rezultate.



UČINKOVITA FORMULA ZA:

- neboleče sklepe
- zaščito in obnovo hrustanca
- mladostno, čvrsto kožo
- sijoče lase in nohte
- vlažnost sluznic

HyalurOn je 100% naravna hialuronska kislina

z visoko molekularno težo, ki je edina, ki jo telo asimilira.

Zakaj izbrati HyalurOn?

- ker ni živalskega izvora in je primeren tudi za vegetarijance,
- ker je v obliki tekočine, kar omogoča hitrejšo resorpcijo,
- ker je izjemno koncentriran: 6 mg/ml,
- ker je s študijo dokazana učinkovitost.

Po 40. letu ga pričnite uživati kot preventivo!

Priporočamo pa ga tudi aktivnim športnikom ter vsem za odpravo že nastalih težav.



več na: www.vidastudio.si

VI-DA Studio d.o.o., zasebna zdravstvena dejavnost, Celovška 280 (Mercator center Šiška), Ljubljana

telefon: 01 256 74 74, 040 331 820 e-pošta: info@vidastudio.si

MAMA MAMI: ZANESLJIVA PODPORA PRI DOJENJU



Dojenje je nekaj naravnega, zato se mnoge bodoče mamice sprašujejo, čemu naj bi pri tem potrebovale pomoč. Večina si namreč predstavlja, da otroka po rojstvu preprosto pristavimo na prsi in dojenje steče.

Besedilo: Alenka Benedik, IBCLC (laktacijska svetovalka), svetovalka za dojenje pri La Leche League International, www.dojenje.net



Pogosto je res tako, vendar pa se številne matere iz različnih razlogov nemalokrat soočijo z dvomi in težavami, ki jim same niso kos. Včasih gre preprosto za nepoznavanje naravnih vzorcev hranjenja in spanja novorojenčkov, pogosto pa so težave lahko tudi posledica neustreznih porodnih praks, zdravstvenih težav pri otroku oziroma

materi in podobno. Pri tem je zelo pomembno, da mamica in njena družina pravočasno prejmeta podporo v obliki razumevanja nastale stiske in strokovnih informacij.

Organizacija, ki spodbuja dojenje

La Leche League International (LLLI) je organizacija z dolgo tradicijo in velja za svetovno avtoriteto na področju dojenja. Gre za neprofitno, nepolitično in nereligiozno mednarodno organizacijo, katere namen je spodbujati dojenje ter posredovati informacije, podporo in pomoč vsem materam, ki želijo dojit svoje otroke. Pri LLLI smo prepričani, da je dojenje s številnimi fiziološkimi in psihološkimi prednostmi najboljša za otroka in mater ter je idealen način za oblikovanje dobrega odnosa med otrokom in starši. Poleg tega materinstvo z dojenjem pogloblja materino razumevanje in sprejemanje odgovornosti ter jo nagraduje za njeno posebno vlogo v družini.

Filozofija La Leche League

1. Materinstvo z dojenjem je najbolj naraven in učinkovit način razumevanja ter zadovoljevanja otrokovih potreb.
2. Mati in otrok naj bosta skupaj takoj od rojstva dalje, da se med njima lahko ustvari

zadovoljujoča zveza in se tvori zadostna količina mleka.

3. V svojih zgodnjih letih otrok čuti močno potrebo po materini bližini, ki je enako pomembna kot potreba po hrani.

4. Materino mleko za dojenčka predstavlja najboljšo možno hrano.

5. Za zdravega, donošenega otroka je materino mleko edina potrebna hrana, dokler ne pokaže znakov, da potrebuje gosto hrano; to je približno na polovici prvega leta starosti.
6. Idealno je, če se dojenje nadaljuje, dokler otrok potrebe po tem ne preraste.

7. Dejavno sodelovanje matere pri porodu pripomore k uspešnemu vzpostavljanju dojenja.

8. Ljubeča podpora, pomoč in sodelovanje otrokovega očeta spodbuja dojenje ter pripomore k vztrajanju pri dojenju. Očetova edinstvena zveza z otrokom je pomemben element otrokovega razvoja od najzgodnejših dni dalje.

9. Zdrava prehrana pomeni uživanje uravnotežene in pestre hrane v čim naravnejšem stanju.

10. Otroci potrebujejo že od rojstva ljubeče vodenje, ki vključuje tudi sprejemanje njihovih sposobnosti in upoštevanje njihovih čustev.



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**.



LEKARNE MARIBOR

LACTOGYN®

Ščemenje, srbečica in izcedek so znaki porušene vaginalne mikroflore.



Zaščita zdravlja 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 intimni gel



Največji del vaginalne flore pri odraslih zdravih ženskah sestavljajo naravni laktobacili, ki krepijo naravno odpornost in ustvarjajo blago kislino okolje v vagini, kar otežuje naselitev in razmnoževanje škodljivih bakterij in drugih neželenih mikroorganizmov. Več kot je laktobacilov, boljše je zaščiten vaginalna flora in boljše je njeno ravnovesje.

LACTOGYN® vsebuje prvi znanstveno dokazan probiotični koncept, ki pomaga pri ohranjanju in vzdrževanju vaginalne mikroflore. Probiotična seva *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 in *Lactobacillus reuteri* RC-14 se sicer naravno nahajata v zdravi vaginalni flori žensk, zato sta primerna za naselitev vagine. Sposobna sta prehoda preko gastrointestinalnega trakta in vezave na vaginalno sluznico. Tako pomagata povečevati število naravnih laktobacilov v nožnici ter s tem ohranjata ravnovesje vaginalne flore in izboljšata njeno kakovost. Zato ga posebej priporočamo pri obremenitvah zaradi stresa ali med uporabo oziroma jemanjem snovi, ki vplivajo na kakovost vaginalne flore (npr. mila, antibiotiki, kontracepcijske tablete).

S pomočjo vaginalnih in peroralnih kapsul LACTOGYN® dosežemo dvoje - **hitro in dolgotrajno delovanje**. Intimni gel LACTOGYN® pa odpravlja težave s suho nožnico in suhostjo zunanjega spolovila.



KAJ NE SME MANJKATI V POTOVALNI LEKARNI?

Nezadržno se bliža poletni čas, ko si bomo mnogi privoščili oddih na bolj ali manj eksotičnih počitniških destinacijah. Ne glede na to, kam potujemo, je za brezskrben dopust nujno poskrbeti za ustrezno potovalno lekarno. Še posebno pozornost ji namenimo v primeru, ko potujemo z majhnimi otroki, nosečnico ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave.

Besedilo: Ana Kroflič, mag. farmacije, Lekarnar.com, spletna lekarna

 lekarnar.com
spletna lekarna



V prtljagi enostavno ne sme zmanjkati prostora za osebno potovalno lekarno. Na potovanju nas lahko njena skrbno pripravljena vsebina reši marsikatero nevšečnosti, predvsem pa nam ta omogoča brezskrbno pot in bivanje daleč stran od doma. Vsebina potovalne lekarne naj bo obvezno prilagojena destinaciji potovanja in njegovemu trajanju, kljub vsemu pa naj v njej ne manjkajo nekatere osnovne stvari.

Potovalno lekarno si pripravimo v posebej temu namenjeni torbici, ki ne bo dostopna otrokom in bo karseda najbolje zavarovana pred zunanjimi vplivi (svetloba, toplota, vlaga). Zdravila naj vedno vsebujejo svojo zunanjo ovojnino in navodilo za uporabo, seveda pa pred odhodom obvezno preverimo tudi njihov rok uporabe. Posebno pozornost posvetimo zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo ustrezno prenašanje. Ne glede na to, kam potujemo, naj torej v potovalni lekarni ne zmanjka prostora za nekaj osnovnih zdravil in pripomočkov, druge pa vzemimo s seboj glede na potovalno destinacijo in lastne specifične potrebe. Tako

nikoli ne pozabimo na zdravila, ki jih tudi sicer jemljemo redno.

Zdravilo proti povišani telesni temperaturi Prav gotovo od doma ne smemo odriniti brez zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so za potovanje še posebno primerne oblike,

S SKRBNO NAČRTOVANO POTOVALNO LEKARNO BOMO STOODSTOTNO PRIPRAVLJENI NA POT, V PRIMERU ZDRAVSTVENIH TEŽAV PA NAM BO TAKO MNOGO LAŽJE POSKRBTI ZASE IN ZA SVOJE SOPOTNIKE. DOBRO PRIPRAVLJENE NAS BODO MOREBITNE ZDRAVSTVENE NEVŠEČNOSTI VELIKO TEŽJE PRIKRAJŠALE ZA NEPOZABNE UŽITKE NA POTOVANJU.

ki omogočajo jemanje brez vode in jih enostavno raztopimo v ustih ali prežvečimo, za otroke pa lahko na pot vzamemo sirup ali svečke (le če jih lahko ustrezno zaščitimo pred toploto). Zraven obvezno sodi tudi termometer.

Sredstva za pomoč pri prebavnih težavah

Da bi počitnice preživeli karseda udobno, ne pozabimo na preventivo in pomoč pri prebavnih težavah, kot sta zaprtje in driska. Poleg probiotikov in prebiotikov, ki uravnavajo zdravo črevesno floro, je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo, za prvo pomoč v primeru hude driske oziroma zastrupitve s hrano ali pijačo pa priporočamo medicinsko oglje. To nase veže strupe in bakterije v prebavilih, ki se tako brez predhodne absorpcije v krvni obtok izločijo iz telesa z blatom. Da nam morebitna preobilna večerja ne bi pokvarila večera, ne bo odveč, če s seboj vzamemo tudi sredstvo proti zgagi (antacid) ali drug zeliščni pripravek za lajšanje želodčnih težav.

Prašek za pripravo rehidracijskega napitka ob driski ali bruhanju nadomešča izgubljene minerale in preprečuje dehidracijo telesa. Prav tako nam lahko pride prav ob prekomernem znojenju – na bolj telesno aktivnih potovanjih ali izjemno vročih destinacijah.

Pastile, ki blažijo bolečine v grlu

Poleti je sluznica grla zaradi premrzle pijače pogosto razdražena, kar se odraža v praskanju in hripavosti, zato so v potovalni lekarni izjemno dobrodošle pastile s sluzmi lišajev ali smrekovimi vršički, ki grlo zaščitijo in blažijo omenjene težave. Po želji lahko vzamemo s seboj tudi pastile za boleče grlo.

Zdravila proti alergiji in repelenti

Nikoli ne vemo, kdaj nas preseneti nepričakovana alergijska reakcija, zato nikakor ne pozabimo na zdravilo proti alergiji (antihistaminik). Pri tem ne mislimo zgolj na alergijo na sonce, cvetni prah ali vročino, saj se lahko v vsakem trenutku pojavi nenavadno močna alergijska reakcija na pik žuželke. Takrat je nujno, da imamo antihistaminik na dosegu roke. S seboj bomo lažje prenašali zdravilo v obliki tablet, a če potujemo z majhnimi otroki,

le okolico rane oziroma kremo ali mazilo uporabljamo kasneje, ko se rana že zapre (se iz nje več ne cedi).

Sredstva za zaščito pred soncem

Poleti velja največjo pozornost posvetiti predvsem zaščiti pred soncem, čeprav nanjo tudi pred zimsko smuko nikakor ne smemo pozabiti. Potovalna lekarna naj tako obvezno vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin. Izberimo ustrezen zaščitni faktor glede na tip kože, za zaščito naših najmlajših pa uporabimo posebej zanje namenjene izdelke z visoko zaščito. Enako visoka zaščita je priporočljiva tudi na krajih, ki so bolj izpostavljeni UV-sevanju (izpostavljenost merimo z UV-indeksom, katerega jakost za posamezen kraj lahko preverimo na spletu).



posezimo raje po sirupu.

Blažje kožne alergijske reakcije lajšamo z geli ali mazili. Te uporabljamo tudi po pikih komarjev ali drugih insektov, saj blažijo srbenje in oteklino. V prvi vrsti seveda ne pozabimo na primerno zaščito pred insekti, zato izberimo repelent glede na potovalno destinacijo. Za eksotične kraje priporočamo uporabo repelentov z DEET, sicer pa zadostuje zaščita na osnovi naravnih olj, ki je primerna tudi za otroke.

Pripomočki za prvo pomoč

Potovalna lekarna mora obvezno vsebovati tudi pripomočke za prvo pomoč: sterilne gaze, obliže in povoje, elastični povoj, razkužilo in škargice. Če ob poškodbi sum na okužbo ne obstaja, rane ne razkužujemo, ampak jo le dobro umijemo pod tekočo vodo, oplaknimo s sterilno fiziološko raztopino in zaščitimo z ustrezno prevezo. V potovalni lekarni ne bo odveč tudi mazilo ali pršilo za hitrejše celjenje ran (in opeklin). Krema ali mazila nikoli ne nanašamo na odprto rano, ampak mažemo

Pripomočki proti potovalni slabosti

Če potujemo z otroki ali se podajamo na daljšo pot, ne pozabimo na zdravilo ali pripomoček proti potovalni slabosti. Tudi če nas potovalna slabost sicer še ni prizadela, nas lahko preseneti nepripravljene in nam tako pokvari počitnice.

Tablete za prečiščevanje vode

Zagotovo ni odveč opomniti na tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri zmanjšajo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve. Pred odhodom na rizično destinacijo poskrbimo tudi za ustrezno cepljenje (če je potrebno), antibiotike pa pustimo doma. Okužbo, ki zahteva antibiotsko zdravljenje, bomo najuspešneje pozdravili z uporabo antibiotskega zdravila, ki ga bomo v ta namen dobili v lokalni lekarni ali zdravniški ordinaciji. Če se odpravljamo na aktivno potovanje, nam bodo prišli še kako prav tudi geli za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih ter pripravni kombinirani izdelki za lastno higieno.

NAJ TEŽAVE NE HODIJO NA POČITNICE Z VAMI

Vaši nepogrešljivi sopotniki:

Ingver, 550mg

- proti potovalni slabosti
- za zdravo črevesno floro
- za vitalnost in imunski sistem



Gr8-Dophilus

- za probiotično ravnovesje prebavil
- v primeru zaprtosti ali driske



Aloe vera gel

- prva pomoč pri sončnih opeklinah, udarninah, pikih in odrgninah
- vlažilna ali pomiritevna nega po britju, depilaciji



Zdravila na voljo v lekarnah specializiranih prodajnih sklopih ter www.hisa-zdravja.si

www.hisa-zdravja.si
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana
☎ telefon 01 244 95 00  HISA ZDRAVJA

NEGA NOG IN STOPAL

Čedalje več ljudi ima pri današnjem načinu življenja težave z nogami in stopali. Obremenitve, kot so dolgotrajno stanje in hoja po asfaltu, se še stopnjujejo s prekomerno telesno težo in nepravilno obutvijo. Pogoste so bolezni obtočil spodnjih okončin, ki zahtevajo zdravljenje pri zdravniku. Posebno previdno morajo s svojimi stopali ravnati diabetiki, pri čemer so jim v pomoč nasveti strokovnjakov in posebni izdelki za nego in higieno.

Besedilo: Vladka Čahuk Vaupotič, mag. farmacije, specialistka, Pomurske lekarne, vir: www.pomurske-lekarne.si



snovi, ki poživljajo, osvežijo in zaščitijo naše noge. Mentol na primer širi krvne žile in hladi pekoča stopala. Izdelali pa so tudi kreme za tiste, ki jih venomer ali le občasno zazebe v noge. Mazila za mehčanje trde kože vsebujejo podobne snovi kot pripravki za odstranjevanje kurjih oces, le da so te v nižjih koncentracijah. Omogočijo odstranitev otrdelih plasti in pri redni uporabi preprečujejo njihov nastanek. Pogosto uporabljamo mehansko glajenje s pilo ali kamnom, novejša iznajdba pa so piling kreme za odstranjevanje poroženelih celic kože na nogah.

Znojenje nog

Stopala so predel kože, ki vsebuje zelo veliko žlez znojnic, zato znojenja ne moremo preprečiti z umivanjem nog in menjavo nogavic. Lahko pa se izognemo neprijetnemu vonju, ki nastane, ko bakterije, normalno prisotne na koži, razgradijo maščobne sestavine znoja. Deodorantno delujejo različne kopeli, kreme in pršila.

Posebno neprijetno je prekomerno potenje, ki ga lahko zmanjšamo z učinkovinami (na primer metenamin ali urotropin), ki ožijo pore znojnic in tako uravnavajo količino izločenega znoja. S tem preprečimo tudi razvoj glivic, za rast katerih je vlažno, toplo okolje zelo ugodno. Pomembno je, da pripravke proti znojenju – tekočine, posipe, tekoče pudre in gele –, ki istočasno hladijo kožo, uporabljamo le predpisani čas. Naravnega procesa znojenja namreč ne smemo popolnoma preprečiti.

Raka je mogoče tem uspešneje zdraviti, čim prej je odkrit.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
32.



Z nekaj pozornosti in skrbi se lahko drugače zdrav človek izogne bolečim nogam in stopalom, kar vpliva na počutje vsega telesa.

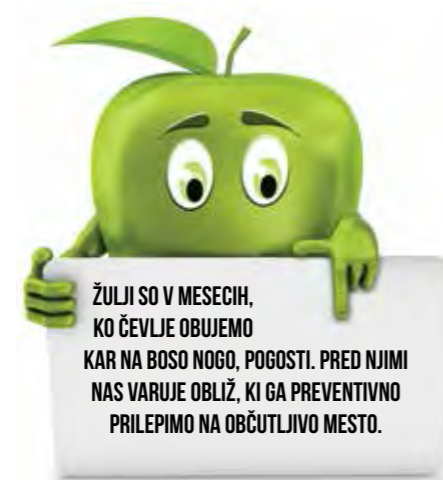
Kurja očesa in otiščanci

Vzrok za nastanek te boleče nadloge je pretesna obutev. Težave se lahko začnejo z žulji, nadaljujejo z otrdelo kožo, dolgotrajen pritisk na nožni palec pa povzroči hallux valgus. To je deformacija, pri kateri je palec potisnjen iz naravne lege proti drugim prstom. Pritisk na sklep je boleč in včasih pomaga le še operativni poseg.

Kurja očesa nastanejo na konicah prstov, zunanji strani mezinca ali med prsti. Na mestu, kjer nas obutev stiska, se znojnice in lojnice zaradi pritiska razširijo in v njihovih izvodilih se kopičijo roževinaste celice. Koža se zadebeli, v sredini tako nastalega kurjega očesa pa je stržen. Otiščanci niso tako ostro omejeni, nimajo stržena in pokrivajo večja področja blazinic na stopalu ali pete.

Namakanje nog v topli vodi in »kirurški posegi« z ostrimi predmeti običajno ne prinesejo zelenih rezultatov. Kurje oko se hitro obnovi ali pa kožo celo ranimo in okužimo. Otrdelo kožo lahko odstranimo s keratolitičnimi učinkovinami (salicilna kislina, mlečna kislina), ki razgradijo

poroženele plasti. Vdelane so v tekočine, oblike ali poltrdne podlage (palčke). Tekočine proti kurjim očesom imajo takšno sestavo, da na mestu uporabe tvorijo elastično prevleko, ki preprečuje delovanje učinkovine na zdravo tkivo v okolici. Palčke uporabimo tako, da



ŽULJI SO V MESECIH,
KO ČEVLJE OBJUJEMO
KAR NA BOSO NOGO, POGOSTI. PRED NJIMI
NAS VARUJE OBLIŽ, KI GA PREVENTIVNO
PRILEPIMO NA OBČUTLJIVO MESTO.

odrežemo predpisano velikost in odrezani del pritrdimo z obližem na prizadeto mesto. Pri vseh pripravkih pazimo, da jih pustimo delovati predpisani čas in postopek po potrebi ponovimo, če je tako navodilo. Na

koncu je vseeno potrebna kopel, vendar pa je odstranjevanje razmehčane kože lažje in manj boleče. Pripravkov ne smemo uporabljati na vneti, poškodovani koži ali sluznici, neprizadeto kožo v okolici pa moramo vedno zaščititi.

Če smo zaradi novih čevljev le ožuljeni, žulje zaščitimo pred nadaljnjim drgnjenjem s posebnimi obliži, ki vsebujejo snovi za hitrejše celjenje mehurja oziroma rane. Tudi ukrivljen palec ali druge dele stopala, na katere je pritisk povečan, prelepimo z zaščitnimi blazinicami in se nam tako ni treba izogibati hoji.

Suha, groba in trda koža

Po napornem dnevu niso utrujene noge in vroča stopala nič posebnega. Privoščimo jim blažilno in osvežilno kopel, ki vsebuje naravne snovi: rastlinske izvlečke, eterična olja, kopalne soli.

Če noge iz dneva v dan zanemarjamo, postane koža suha, groba in trda, predvsem na petah in blazinicah nog. Ne samo, da razpokane pete niso estetske, so tudi primerno gojišče za glivice, suha koža pa dovzetnejša za različne infekcije. Po vsakem umivanju noge namažimo z negovalnim losjonom ali kremo, ki koži vrača vlago. Veliko teh pripravkov se pogosto imenuje balzami in so jim dodane

Kolorex® Total Care.

Aktivna moč Horopita, najstarejše cvetoče rastline na planetu.



Intimna nega

“Kolorex krema me je končno osvobodila glivic!,,

98 % zadovoljnih uporabnikov



Nega stopal in prstov

KRATKA KRILA NAJ RAZKRIVAJO LE NEGOVANE NOGE

Vse je nared za odhod na morje – uspešno ste izgubili tiste odvečne kilograme, ki so se nabrali čez zimo, omislili ste si novo, čudovito poletno garderobo in poskrbeli, da je vaša koža povsem gladka. A pogled od blizu izda, da vaš popoln videz kvarijo rdeče vnete pikice, pod katerimi se skrivajo nadležne vraščene dlake. Kaj lahko storite?

Takšno težavo je vedno lažje preprečevati kot odpravljati. Če so se že pojavile, jih lahko le skrivate pred očmi drugih in čakate, da vnetje čim prej mine. S praskanjem, stiskanjem in bezanjem vraščenih dlak na plano boste naredili več škode kot koristi – rdeči madeži, kraste in morda celo modrice so pri tovrstnih posegih neizogibni, videz kože pa še poslabšajo.

Dlake se začnejo vraščati, kadar rastejo pod napačnim kotom ali ko ne morejo prodreti skozi površino kože. Videti so neestetske, predel okoli pikice lahko celo boli in se zagnoji, v največ primerih pa pordeči, srbi, oteče in se vname. Raje kot s praskanjem poskusite s toplimi obkladki in pilingom, v pomoč pa vam bodo tudi naslednji nasveti.

Piling

Postopek luščenja odmrlih celic s površine kože je nedvomno najmočnejše orožje proti vraščanju dlak, saj odstrani oviro, ki dlačicam onemogoči rast v pravo smer. Piling si lahko privoščite dvakrat tedensko, a ne pretiravajte z drgnjenjem. Prva zapoved je, da ne poškodujete povrhnjice.

Kožo pripravite na depilacijo

Pređen se lotite odstranjevanja dlačic, kožo zmečajte s toplo vodo in dlake dvignite z gobico ali masažno rokavico. Lahko pa posežete tudi po izdelkih, ki dlake pred depilacijo omehčajo.

Neoporečne britvice

Se brijete? Takoj zavržite vse stare britvice, na katerih so se nedvomno naselile bakterije. Če eno britvico uporabite večkrat, se pred vsako uporabo prepričajte, da je dovolj ostra, po uporabi pa jo vselej dobro umijte in razkužite z alkoholom. Vedno se brijete v smeri rasti dlak, s čimer boste pripomogli, da bodo dlake vedno usmerjene v pravo smer, in s tem zmanjšali možnost vraščanja. Ta način kljub vsemu ne omogoča povsem gladkega britja, zato premislite, kakšne drugačne tehnike odpravljanja dlak bi se lahko poslužili v prihodnosti.

Prepustite se rokam strokovnjakov

Vraščenje je zlasti pogosto pri ženskah, ki si dlake pulijo. Do tega pride predvsem zato, ker si vsaka želi dolgotrajnega občutka gladkih nog, kar zagotavlja puljenje v smeri proti rasti dlak (napačna smer). Najbolje in najbolj pravilno puljenje izvedejo v kozmetičnih salonih.

Negujte kožo

Pomemben del depilacije je tudi nega po tem postopku. Če želite imeti zdravo in lepo kožo, jo dobro nahranite in navlažite ter ji vsak dan privoščite kakovostno nego. To je še posebno pomembno poleti, saj se v tem času koža hitreje izsuši. K negi po depilaciji pa sodijo tudi izdelki proti vraščanju dlak.

VIDNE ŽILICE – ESTETSKI PROBLEM



Popokane ali razširjene kapilare, ki so vidne na prvi pogled, so za marsikoga tudi velik estetski problem.

Besedilo: Manca Kraševc

V poletnem času, ko bi predvsem ženske rade pokazale svoje noge, mnoge od nošenja kratkih hlač in kril odvrne pogled na pisano kožo, ki jo »krasijo« neštete nepravilnosti. Med drugim lahko gre za pajkasti videz, ki je posledica pokanja oziroma razširitve drobnih žilic, imenujemo jih tudi kapilare ali lasnice in so tik pod kožno povrhnjico.

Funkcija kapilar

Kapilare imamo povsod po telesu. Njihova naloga je, da kisik, vodo in druge snovi dostavijo v prav vsako celico, prav tako pa tudi odvajajo

odpadne produkte, ki jih celice ne potrebujejo več. To je razlog, da so kapilare tako tanke in krhke, kar prinaša s seboj slabo lastnost: rade počijo ali se močno razširijo. Ko pride do tega, so rdeče ali modrikaste mreže bodisi v večjem bodisi v manjšem obsegu najbolj vidne tam, kjer je koža najtanjša, torej na nogah in obrazu.

Kaj povzroča poslabšanje

Kapilare najraje popokajo ali se razširijo pri ljudeh z občutljivo kožo, krivi pa so lahko grobi kozmetični tretmaji, velike in nenadne spremembe v temperaturi

okolja (mraz, vročina), ki povzročajo hitro krčenje in raztezanje žil, izpostavljanje soncu, uživanje alkohola, nekatera zdravila ali preprosto nagnjenost k tej težavi.

Kako jo je možno odpraviti

Najboljša rešitev je preventiva, ko pa se pajkaste žilice že pojavijo, jih uspešno blažijo naravni pripravki iz divjega kostanja in najrazličnejše negovalne kreme s sestavinami, ki učinkujejo tudi na videz kože. V skrajnem primeru, ko so področja popokanih kapilar res velika, pa je rešitev tudi laserski poseg.

DRZNITE SI POKAZATI NOGE!



Poslovite se od neprivačnih kapilar!

Si želite to poletje nositi krila in kratke hlače, ne da bi se počutili nesamozavestno zaradi pajkastih žilic? Krema Vein Away Plus™ vam bo uresničila željo.

Spremenite neprivačen videz pajkastih žilic v lepo kožo.

Vein Away Plus™ ni krema za prekrivanje. Je znanstveno formulirana krema, s pomočjo katere postanejo pajkaste žilice nevidne v samo osmih tednih. Formula kreme, ki jo je pomagal razviti ameriški estetski kirurg, dejansko deluje na vzroke za pojav teh žilic. Na spodnjih slikah si poglejte neverjetne učinke kreme Vein Away Plus™.



Naravno pridobljene sestavine kreme Vein Away Plus™ pomagajo vlažiti, hraniti in negovati vašo kožo, hkrati pa izboljšajo njen videz.



Preizkusite kremo Vein Away Plus™ še danes – tako boste tudi vi to poletje želeli pokazati noge.

SKIN DOCTORS
Medicopharmacia d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana
skin.doctors@medicoph.com

Izdelki so na voljo v lekarnah in na www.lekarnar.com

SKIN DOCTORS™ REŠITEV BREZ OPERACIJE!

VRAŠČENE DLAKE?

INGROW GO™

Izoginite se vraščanju dlak po depilaciji in britju!

Ingrow GO™ zmanjša pojav vraščenih dlak na predelu bikinija, nogah, rokah, moški bradi in hrbtu.

Edinstveno 4-fazno delovanje očisti pore in tako zagotovi gladko kožo brez bulic, mazoljev in rdečih pik. Izdelek hitro deluje. Vraščene dlake se pojavijo na površini kože že v 24 urah!

Uporabite najbolj prodajani izdelek Ingrow Go™ tudi vi!



NEŽELENA PORAŠČENOST?

HAIR NO MORE™ komplet

Odstranite neželene dlake in preprečite njihovo ponovno rast!

Ta edinstveni komplet treh izdelkov neboleče odstrani neželene dlake in učinkovito preprečuje njihovo ponovno rast. Lahko, a izredno zmogljiva krema Hair no more™ hitro in neboleče odstrani neželene dlačice, razpršilo Hair no more™ zagotavlja večmesečne premore med ponovnim pojavom dlak.

Komplet Hair no more™ vaš najljubši poletni sopotnik!



Raziskavi v Sloveniji sta potrdili: 75% zelo zadovoljnih in zadovoljnih uporabnikov ter 72% ponovnih kupcev.

Izdelki Skin Doctors™ so farmacevtsko-kozmetični, klinično testirani in priporočeni s strani dermatologov.

Skin Doctors, Zastopnik za Slovenijo:
Medicopharmacia d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana,
tel: 01 58 86 860, e-mail: skin.doctors@medicoph.com

Na voljo v lekarnah in na www.lekarnar.com.



KRČNE ŽILE



Besedilo: Branko Pirš, dr. med., specialist dermatovenerolog in flebolog, Dermacenter Ljubljana

Danes opažamo, da je zaradi načina dela in življenja, ki je velikokrat statično, ter zaradi premalo gibanja verjetnost, da se nam razvijejo krčne žile, velika.

Ugotavljamo jih pri vsaj 40 odstotkih žensk in 20 odstotkih moških. Ni sicer nujno, da nam krčne žile povzročajo zdravstvene težave, vendar je to bolj izjema kot pravilo. Krčne žile same po sebi niso nevarne oziroma ne predstavljajo neposredne nevarnosti za zdravje.

Vensko popuščanje

Težave se začnejo, ko pride do venskega popuščanja, se pravi, da zaklopke v venah, ki v normalnem stanju skrbi, da se kri vrača nazaj po obtoku do srca, ne delujejo pravilno. Pravimo, da so insuficientne oziroma da popuščajo. Takrat govorimo

o venskem popuščanju (insuficienci), ki v napredovalih stadijih vodi do resnih težav. Najpogostejši znak venskega popuščanja so občasne in ponavljajoče se bolečine v nogah, ki se pojavijo pri sedenju ali stoji pri miru, težave so hujše pozno popoldne in zvečer. Občasno pacienti srbi koža goleni, če se kože dotaknejo, imajo občutek, da jim »lezejo mravljinци po koži«, imajo težke in utrujene noge. Pogosto tožijo o občutku vročine v nogah, predvsem ponoči imajo pogosto krče v golenih. V napredovalih oblikah bolezni pa opažajo, da jim otekajo goleni, predvsem v gležnju.

Opisane težave se po pravilu poslabšajo

poleti. Zaradi toplote se namreč žile širijo in še več krvi zastaja v žilnem sistemu, ki je zaradi popuščanja tako še bolj obremenjen. Zaradi veliko tekočine v žilah začne ta iztekati v okoliška tkiva in jo vidimo ter tipamo kot oteklino. Izlita tekočina v okoliška tkiva pa je vzrok opisanih težav.

Kaj lahko storimo sami

Doma si med poletno vročino lahko pomagamo na več načinov. Predvsem je pomembno, da se veliko gibamo. Priporočena je zmerna do hitra hoja ali športne aktivnosti, ki niso zelo dinamične, na primer kolesarjenje ali zmerno hiter tek.

ČE SE TEŽAVE PRI POSAMEZNIKU STOPNJUJEJO DO TE MERE, DA NE ZMORE VSAKODNEVNIH OPRAVIL OZIROMA ČE PRIDE DO HITREGA POSLABŠANJA, JE PRIPOROČLJIV OBISK ZDRAVNIKA. NAJBOLJE JE OBISKATI FLEBOLOGA, KI Z ULTRAZVOČNIM APARATOM PREVERI DELOVANJE OŽILJA, SAJ SO DANES NA VOLJO ŠTEVILNE MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA KRČNIH ŽIL.

Vsi s krčnimi žilami prej ali slej ugotovijo, da jim pomaga, če imajo noge višje kot na tleh. Najbolj si noge spočijemo, če ležimo. Odvečna tekočina v nogah pri ležanju praviloma splahni, prav tako se zmanjša tlak v žilah, zato so manj vidne. Pri sedenju si pomagamo s pručko, na katero naslonimo noge, ki so tako višje. Pomembno je, da tudi, ko smo pri miru, izvajamo gibe s stopalom, tako da aktiviramo golensko mišico.

Od pripravkov, ki jih nanašamo na kožo, pomagajo izvlečki iz divjega kostanja in geli, ki kožo hladijo. Včasih pomaga tudi masaža z masažnimi geli, še bolj pa hladna voda iz pipe, s katero tuširamo noge.

Preizkusimo lahko tudi venoaktivna zdravila, danes jih je na voljo več vrst, ki pa pri vseh nimajo enako zadovoljivega učinka. Priporočamo mesec dni terapije, če bi dejansko prišlo do izboljšanja simptomov, pa priporočamo do tri mesece zdravljenja.

Zaustavitev vnetnega procesa, ki je vzrok bolečinam in krčem, so v primeru konzervativnega (nekirurškega) zdravljenja najbolj učinkoviti kratkoelastični povoji oziroma kompresijske nogavice, ki pa so za poletni čas za večino prevroče.

Eko Thermana poletje

(22.6. do 2.9.2012)



Vsi otroci do 5. leta starosti bivajo brezplačno!

4 dni / 3 noči + 1 gratis 185 €

Cena velja v hotelu Zdravilišče Laško****.

Pijača dobrodošlice.
Bogat program EKO animacije.
2 x brezplačna vožnja z Bobkartom na Celjski koči!



Dodatnih 15 % popusta za imetnike Zlate kartice Thermana club.



Uvoznik: Štiria-Alenka Hocevar s.p., Gosposvetska ulica 84, Maribor, tel.: 02/2500136, www.stiria.si

VenoPharma™



Intenzivna pomoč pri težavah z bolečimi, utrujenimi, otečenimi nogami in gležnji. Izboljša prekrvljenost, učvrsti žilne stene, blaži udarnine, podpludbe, zvine, takoj umiri mišične krče.

gel za utrujene noge
"majhna kaplja, veliko olajšanje"

Klinično dokazano zmanjša:

- ▲ Dnevne krče za 90%
- ▲ Nočne krče 90%
- ▲ Mravljinčenje 90%
- ▲ Otekline za 70%
- ▲ Občutek teže za 30%
- ▲ Celulit za 30%
- ▲ Povzročeno bolečino za 70%
- ▲ Spontano bolečino za 60%
- ▲ Izboljša prožnost kože za 84%
- ▲ Izboljša prekrvljenost za 16%
- ▲ Takoj umiri mišične krče

Naprodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah.



KRVODAJALCI SO HEROJI

V Sloveniji na vsakih pet minut nekdo potrebuje kri. Da pri nas pokrijemo potrebe bolnikov po krvi, potrebujemo v povprečju od 300 do 350 krvodajalcev na dan.

Besedilo: Mag. Natalija Lampreht,
Zavod Republike Slovenije za
transfuzijsko medicino



Krvodajalstvo oziroma krvodajalci so pomemben del zdravstvenega sistema. Darovanje krvi je zagotovo ena od najplemenitejših oblik pomoči sočloveku. S pet odstotnim deležem krvodajalcev med prebivalstvom se Slovenija uvršča v evropsko povprečje, in kar je najpomembnejše, na področju preskrbe s krvjo smo samozadostni. To pomeni, da s prostovoljnimi in neplačanimi krvodajalci zagotavljamo zadostno količino varne in kakovostne krvi za naše bolnike. Na to smo lahko ponosni, saj nas to uvršča ne samo med dobro organizirane, temveč tudi med nesebične, altruistične narode.

testiranjem krvi na povzročitelje nalezljivih bolezni. Naše vodilo je, da z odvzemom krvi ne škodimo krvodajalcu in njegovemu zdravju in da s krvjo ne škodimo prejemniku. Prvi pogoj za ustrezno preskrbo s krvjo je zadostno število krvodajalk in krvodajalcev. Krvodajalske akcije so osnovna oblika organiziranja krvodajalcev v Sloveniji. V sodelovanju transfuzijske službe Slovenije in Rdečega križa Slovenije že vse od leta 1953 gradimo uspešno organizirano krvodajalstvo, s katerim si zagotavljamo zadostne količine krvi.

Zaloge krvi: zbiranje in poraba

Uravnavanje zalog krvi je kompleksno, zato je potrebno stalno spremljanje in ukrepanje transfuzijske službe. Zaloge krvi niso odvisne

da določene krvne skupine povsem zmanjka, saj sprotno reagiramo na zmanjševanje zalog z dodatnim vabljenjem krvodajalcev na odvzem krvi.

Lahko pa imamo problem zaradi velikega odziva krvodajalcev ali nižje porabe prekomerne zaloge krvi. Za transfuzijsko službo namreč ne predstavlja problema samo pomanjkanje krvi, temveč tudi kopičenje zalog, saj imajo komponente krvi določen rok trajanja. V takšnih primerih ukrepamo tako, da napovedane krvodajalske akcije zmanjšamo in sprejemamo omejeno število krvodajalcev, krvodajalce prenaročamo ali akcijo preložimo na ugodnejši termin. Vsi ukrepi transfuzijske službe imajo cilj, da se s krvjo kar najbolje in racionalno ravna. Lahko se pohvalimo, da izrazitih nihanj v preskrbi s



SVETOVNI DAN KRVODAJALCEV (14. JUNIJ – NA TA DAN SE JE RODIL AVSTRIJSKI ZDRAVNIK, PATOLOG IN IMUNOLOG TER NOBELOV NAGRAJENEC KARL LANDSTEINER, ODKRITELJ SISTEMA KRVNIH SKUPIN ABO) IN SLOVENSKI DAN KRVODAJALSTVA (4. JUNIJ – NA TA DAN LETA 1945 SMO V SLOVENIJI ODVZELI IN KONZERVIRALI PRVIH 19 STEKLENIH KRVIV) JE PRILOŽNOST ZA ZAHVALO VSEM KRVODAJALCEM, ŠE POSEBNO TISTIM, KI REDNO DARUJEJO KRI. ZATO: HVALA VAM!

neločljiva in prepletena področja: področje krvodajalstva, področje zbiranja, predelave in testiranja ter področje klinične uporabe krvi. Na podlagi naštetih področij se med seboj prepleta tudi delo odgovornih izvajalcev: Rdeči križ Slovenije s svojimi območnimi združenji, transfuzijska služba in uporabniki – lečeči zdravniki in pacienti. Osnovno načelo preskrbe s krvjo je varna transfuzija krvi. Varna kri se zagotavlja s prostovoljnimi, neplačanimi krvodajalci, ustreznim izborom krvodajalcev in

samo od krvodajalcev in zbrane krvi, ampak tudi od porabe krvi. Ta je nepredvidljiva tako po potrebnih količinah komponent krvi kot po krvnih skupinah. Občasno se v določenih obdobjih (počitnice, večja zboleznost prebivalstva za nalezljivimi boleznimi ...) lahko pojavijo nihanja pri zagotavljanju zalog – na primer odziv krvodajalcev k darovanju krvi je zaradi časa dopustov zmanjšan, hkrati pa je večje število bolnikov, ki potrebujejo kri (poškodovanci v prometnih nesrečah, pri presaditvah organov ...). Redko pride do tega,

kvjo v zadnjem času nismo imeli in uspešno pokrivalo potrebe po krvi. Vsi bolniki, ki kri potrebujejo, jo tudi dobijo.

Darovanje krvi je reševanje življenj

Krvodajalci so z darovano krvjo že marsikatero žalostno zgodbo spremenili v srečno, zato je letošnji slogan svetovnega dneva krvodajalcev Vsak krvodajalec je heroj še kako na mestu. S tem se želi izpostaviti in prepoznati neopazne heroje, ki vsakodnevno rešujejo življenja, a so žal premalo opazni.

Obarvajmo si življenje

Dulux Trade Vinyl Matt
Disperzijska mat notranja stenska barva

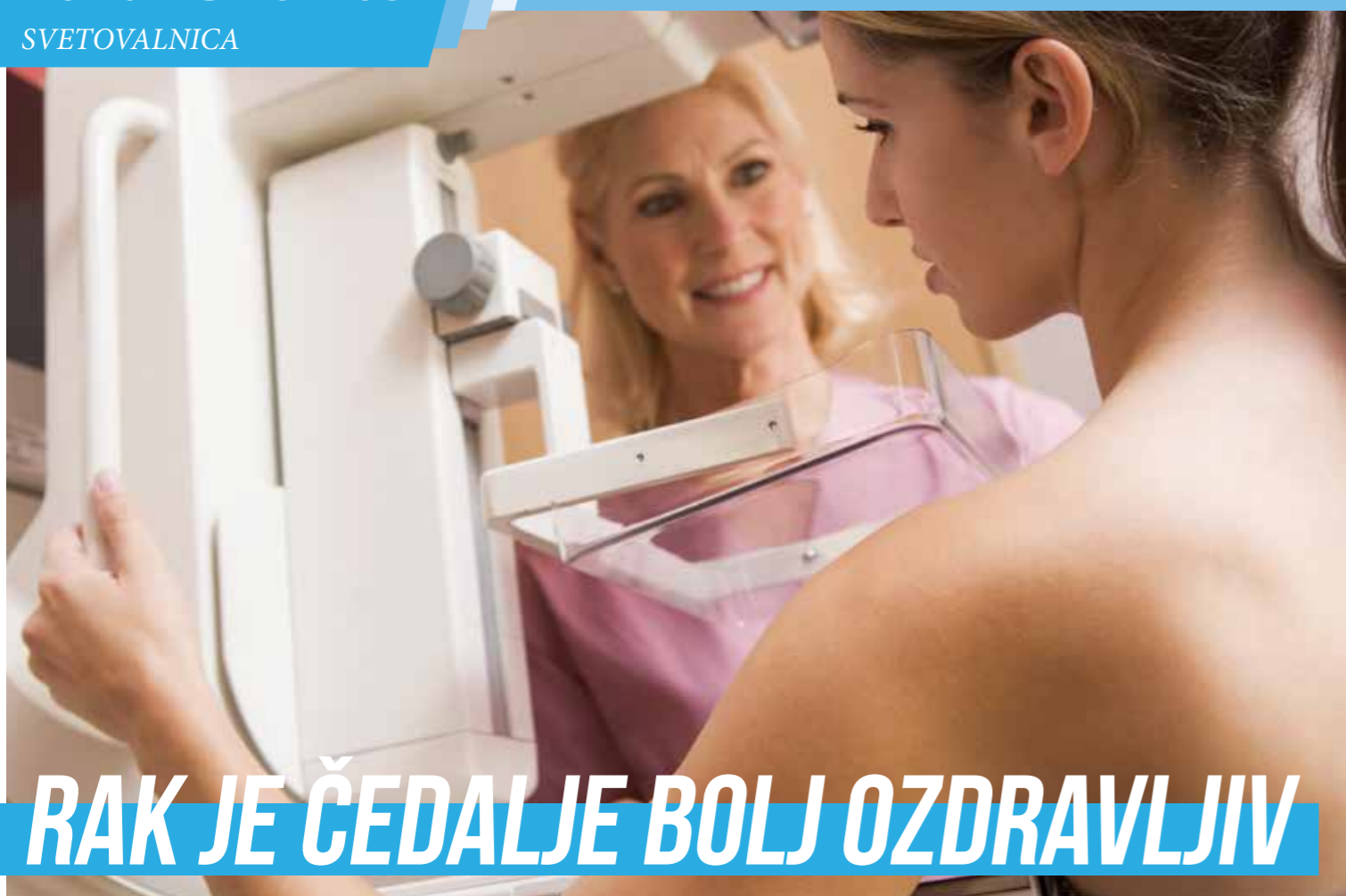
Casco Adhezivi d.o.o., Špruha 19, SI-1236 Trzin,
tel.: 01 7219 985, faks: 01 7219 986, www.dulux.si



- odporna na vlažno brisanje
- nova izboljšana formula - boljša pokrivnost
- posebno primerna za stanovanjske prostore
- barve: na voljo v beli barvi, DULUX TRADE barvni paleti ter RAL, NCS in BS barvnih paletah
- ne zahteva nanosa impregnacije

A BRAND FROM
AkzoNobel





RAK JE ČEDALJE BOLJ OZDRAVLJIV

»Rak je bolezen, ki vsako leto bolj bremeni človeštvo. V Sloveniji vsako leto za rakom zboli vsak peti prebivalec. Z razvojem novih načinov zdravljenja postaja rak v vedno več primerih ozdravljiva bolezen,« sporočajo strokovnjaki z Onkološkega inštituta Ljubljana.

Besedilo: Manca Kraševc

Še bolj pomembno pa je dejstvo, poudarjajo na spletni strani www.onko-i.si, da lahko s primernimi življenjskimi navadami zmanjšamo tveganje za nastanek raka.

Preventiva

Strokovnjaki Evropske komisije v programu Evropa proti raku so oblikovali Evropski kodeks proti raku, v njem pa objavili 11 nasvetov, ki naj bi pripomogli k temu, da bi se, če bi jih upoštevali, zmanjšala zboleznost in umrljivost za rakom ter drugimi kroničnimi boleznimi, predvsem boleznimi srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše.

1. Ne kadite, ker kajenje v povprečju skrajša življenjsko dobo za 20–25 let.
2. Omejite pitje alkoholnih pijač – vina, piva in žganih pijač.
3. Ženske si redno pregledujte dojke in po 50. letu redno hodite na mamografijo.
4. Cepite se proti hepatitisu B in zmanjšajte možnost, da zbolite za jetrnim rakom.
5. Prehranjajte se zdravo, povečajte dnevno porabo vseh vrst zelenjave in sadja ter omejite količino živil z maščobami živalskega izvora.
6. Ženske hodite na redne ginekološke preglede.
7. Ženske in moški po 50. letu bodite pozorni

na spremembe prebave ali na kri v blatu.

8. Povečajte telesno dejavnost.

9. Vzdržujte primerno telesno težo in pazite, da ne boste pretežki.

10. Spoštujte predpise o varnosti in zdravju pri delu (opozorilo velja predvsem za nevarne snovi, ki lahko povzročijo raka).

11. Izogibajte se čezmernemu sončenju in pazite, da vas in otrok sonce ne opeče.

Zgodnje odkrivanje raka

Rak je v vedno več primerih ozdravljiv, ključno pa je zgodnje odkrivanje – bolezen je mogoče tem uspešneje zdraviti, čim prej je odkrita. Predolgo odlašanje z obiskom pri zdravniku lahko pomeni izgubo časa, ko bi

lahko bolezen še uspešno zdravili. Naslednja priporočila Evropskega kodeksa proti raku ljudem svetujejo, na katere simptome in znake morajo biti še posebno pozorni:

– Obiščite zdravnika, če opazite bulo ali ranico, ki se ne zaceli, kjer koli na telesu, tudi v ustih, materino znamenje, ki je spremenilo obliko, velikost ali barvo, ali neobičajno krvavitev.

– Obiščite zdravnika, če imate dolgotrajne težave, na primer trdovraten kašelj, hripavost, spremembe pri mali ali veliki potrebi ali nepojasnjeno hujšanje.

– Ženske redno hodite na pregled brisa materničnega vratu. Udeležujte se presejalnih programov za raka materničnega vratu – program ZORA (zora.onko-i.si). Redno si pregledujte dojke, in če ste starejše od 50 let, hodite na dve leti na pregled in rentgensko slikanje dojk (mamografijo). Če dobite vabilo, se udeležite presejalnega programa DORA (dora.onko-i.si). Če ste mlajše, se o tem pregledu posvetujte s svojim zdravnikom.

– Ženske in moški po 50. letu redno hodite na preventivni pregled za odkrivanje raka debelega črevesa in danke. Če dobite vabilo, se udeležite presejalnega programa SVIT (www.program-svit.si).

PRAV TAKO JE DODATNA POZORNOST POTREBNA V PRIMERIH, KO DRUŽINSKA ANAMNEZA KAŽE NA VISOKO MOŽNOST DEDNEGA RAKA DOJK IN/ALI JAJČNIKOV TER ZA DEDNI NEPOLIPOZNI RAK DEBELEGA ČREVEESA.



DENARNO IZPLAČILO LAHKO PORABITE ZA SVOJE POTREBE, ZELO PRAV PRIDE ZA NADOMEŠČANJE IZPADA DOHODKA, KI OBIČAJNO SLEDI DOLGOTRAJNEMU ZDRAVLJENJU IN BOLNIŠKI ODSOTNOSTI.

NOVO ZAVAROVANJE ZA ŽENSKE

O prihodnosti sebe in najbližjih je potrebno razmišljati takrat, ko smo zdravi. Z zavarovanjem Ona AS lahko že danes poskrbite za finančno varnost in zavarovalno zaščito v primeru, da bi zboleli za katero izmed najpogostejših oblik ženskega raka.

Denarno izplačilo v primeru diagnoze rak

Zavarovanje Ona AS vam zagotavlja takojšnje denarno izplačilo ob postavljeni diagnozi za prvi pojav malignega tumorja na dojkah, materničnem vratu, materničnem telesu, nožnici, vulvi, jajčnikih in jajcevodu ter denarno izplačilo v primeru najhujšega, to je izgube življenja zaradi katerega koli raka. Izbirate lahko kar med tremi višinami denarnega izplačila v primeru diagnoze ženskega raka; 10.000 EUR, 20.000 EUR ali 40.000 EUR. Prav tako vam zavarovanje omogoča izplačilo bolnišnične dnevnice v višini 20 EUR za vsak dan, ki ga zaradi zdravljenja ženskega raka preživite v bolnišnici.

Statistike obolenja kažejo, da se število obolelih za različnimi oblikami raka večja

Želite poskrbeti tudi za partnerja?

Za dostopno mesečno premijo ga lahko priključite k zavarovanju. Ob prvem pojavu malignega tumorja na prostati, modih, penisu ali prsih prejme denarno izplačilo, do 100 dni bolnišničnega nadomestila ter izplačilo upravičencu v primeru izgube življenja zaradi katerega koli raka.

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



Adriatic Slovenica

Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

Ona AS - novo zavarovanje za ženske

Mesečna premija od 2,6 evra dalje

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 znati 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.

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.

Viz. IVZ 2011, podatki Vzajemne (2007-2011)



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, ta pa me je napotil k specialistu nevrologu. Z napotnico bi moral na pregled v javni mreži čakati več kot tri mesece.

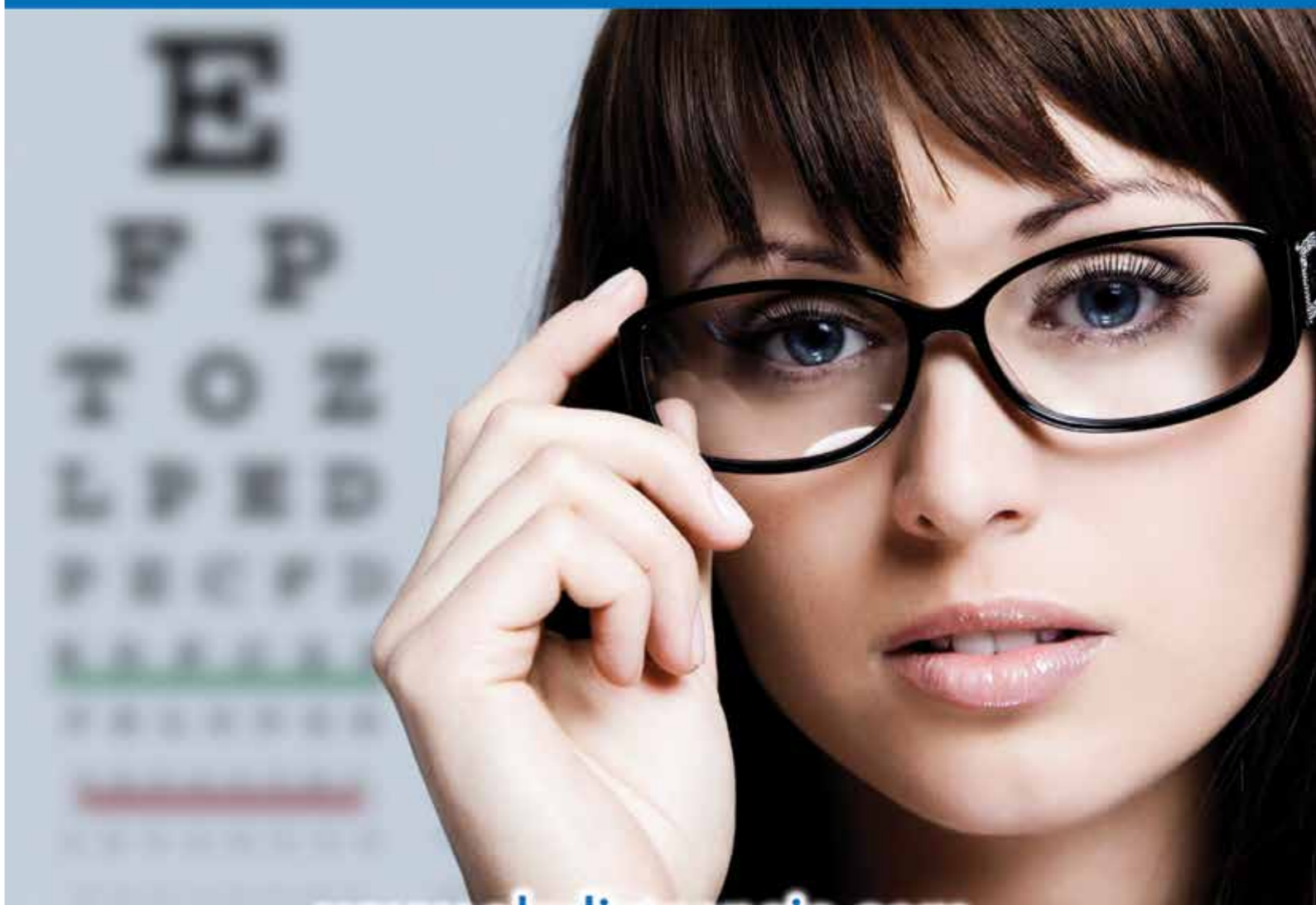
Izkoristil sem zavarovanje Vzajemna Diagnoza in prišel na vrsto v desetih dneh. Nevrolog je priporočil dodatno preiskavo z magnetno resonanco, ki sem jo opravil še v istem mesecu in bil hkrati sprejet pri maksilofacialnem kirurgu. Z zavarovanjem Vzajemna Diagnoza sem izjemno zadovoljen. V kratkem času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

Danilo Tisnikar
Slovenj Gradec

OKO JE DUŠA ČLOVEKA, ZAKAJ BI GA SKRIVALI ZA OČALI?

Lasersko odstranjevanje dioptrije za Popolni Vid

Z lasersko operacijo oči po metodi LASIK se odpravlja kratkovidnost, daljnovidnost in astigmatizem.



www.okulistceneje.com

Več kot 40 milijonov ljudi po svetu se je odločilo za lasersko operacijo oči in s tem odpravilo vsakodnevno nošenje očal oziroma kontaktnih leč.

Ljudje zaupajo Kliniki Svjetlost saj so odpravili dioptrijo že 25.000 pacientom - med njimi tudi zaposlenim Klinike Svjetlost, na istih vrhunskih opremah.

Obiščite spletno stran www.okulistceneje.com ali pokličite za detajlni pregled na **082 800 886** in izkoristite posebno ugodnost!

OkulistCeneje™
v sodelovanju s Klinikom Svjetlost.





ZDRAV PIKNIK:

PRIVOŠČITE SI PERUTNINO

S poletjem je prišlo lepo vreme, z lepim vremenom pa kopica možnosti za preživljanje prostega časa v naravi.

Ena prijetnejših aktivnosti, ki se jim lahko posvetimo za nekaj ur ali kar ves dan, je piknik. Organiziramo ga lahko za ožjo družino ali širše sorodstvo, za prijatelje ali sosede – vsak udeleženec bo gotovo našel veselje bodisi ob pripravi hrane bodisi ob raziskovanju okolice ali igrah, ki so odlična popestritev zlasti za otroke. Med dobrotami, ki jih bomo spekli na žaru (zdravju prijazni so predvsem izdelki iz perutninskega mesa in zelenjava), pa bodo svoje najljubše nedvomno našli tudi najzahtevnejši gostje.



Perutnina Ptuj je v letošnji sezoni vse navdušence nad piknikom razveselila s tremi novimi izdelki, brez katerih pojedina z žara enostavno ni popolna. To so:

HRUSTLJAVA PIŠČANČJA NABODALCA

Seveda se tem slastnim nabodalcem ne reče »hrustljava« kar tako, saj vemo, kaj pri piščancu najbolj hrusta ... In to je seveda zraven. Osnova pa so sočna, marinirana piščančja stegna.

ŠIŠ ČEVAP

Ste že videli takšen čevapčič? Mogoče ste zanj slišali, poskusili pa tega posebno začinenega izdelka gotovo še niste. A vaša radovednost bo potešena. Priložene so tudi palčke, s katerimi boste šiš čevape lepše in lažje obračali na žaru.

GURMANSKA PLESKAVICA S SIROM

Izbrani sir lepo zaokroži in dopolni okus pleskavice in jedcu prinese pravo gurmansko doživetje, kajti vedno se pri mizi najde nekdo, ki to odlično kombinacijo preprosto obožuje.



Vas zanima, kako si je mesne dobrote in dve zelenjavni prilogi zamislil kuharski mojster Primož Dolničar? Do videa vas pripelje QR koda ali link www.youtube.com/watch?v=aN9b7UgLIYA.



SEZNAM:

- za mesne užitke: izdelki Perutnine Ptuj (šiš čevap, gurmanska pleskavica s sirom, piščančja nabodalca ali piščančji ražnjiči),
- za krompir z blitvo: krompir, blitva, česen, oljčno olje in sol,
- za pečeno papriko s čemažem: paprika kozji rog, olje, kis, čemaž (ali česen in peteršilj), sol.

PRIPRAVA:

Krompir olupimo, narežemo na kose in damo kuhat v slano vodo. Medtem na ogret žar položimo mesne izdelke in papriko. Nato narežemo blitvo in jo dodamo v lonec h krompirju. Meso obrnemo, da se lepo popeče po obeh straneh, prav tako tudi paprike. Ko so pečene in se nekoliko ohladijo, jih olupimo ter jim dodamo olje, kis, sol in čemaž ali česen in peteršilj. Iz lonca, v katerem smo kuhali krompir in blitvo, odlijemo vodo, dodamo narezan česen, sol in oljčno olje ter vse skupaj pretlačimo in premešamo. Dober tek!

MOČ SVEŽEGA SADJA IN ZELENJAVE

V knjigi, ki jo pravkar prebiram, je zapisano: »Ko zdravje enkrat zapravimo, si ga nazaj lahko le prislužimo.« Pot tega služenja pa je trnova in dolga. Po podatkih Statističnega urada Slovenije povprečni Slovenec letno zaužije kar 90 kilogramov mesa. Meso in druge živalske beljakovine so, kot vemo, eden od glavnih povzročiteljev številnih bolezni sodobnega časa. Očitno je napočil čas, da začnemo razmišljati o spremembah.

Spremembo ponuja in k njej poziva društvo Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja. Z njim se je Slovenija pridružila drugim državam, ki so od leta 2009 sledile vzoru belgijskega Genta, zibelki svetovnega gibanja za vsaj en brezmesni dan v tednu. Danes »Meatless Monday« deluje še v Avstraliji, Braziliji, Franciji, Indoneziji, Izraelu, Južnoafriški republiki, Južni Koreji, Kanadi, Maleziji, Panami, Quebecu, Španiji, Veliki Britaniji, ZDA, na Filipinih, Finskem, Hrvaškem, Jamajki, Nizozemskem, Norveškem in Tajvanu.

Prehranska piramida se je podrla

Potem ko so prehranski strokovnjaki dolga leta ponazarjali »pravilno« prehrano s piramido, katere trdne temelje so predstavljali ogljikovi hidrati, so dognanja zadnjega časa to shemo dodobra prevetrla. Najpomembnejšo vlogo v zdravem jedilniku sta prevzela zelenjava in sadje.

Ameriški nutricionisti, ki so tradicionalno naklonjeni prehrani z veliko količino živalskih beljakovin, so piramido spremenili v enostaven krožnik. Do polovice so ga napolnili s sočivjem (sadje in zelenjava), dobro četrtino na njem zavzemajo žitarice, le slaba četrtina pa je pripadla proteinom.

Zanimivo je, da krožnika niso obložili z mesom, ampak s proteini, ki so lahko živalskega ali rastlinskega izvora. To pomeni, da tudi vegetarijanski način prehrane postaja vedno sprejemljivejši. Majhna količina mlečnih izdelkov je predstavljena le kot dodatek, in ne del vsakdanjega jedilnika.

Moč svežega sadja in zelenjave

Veliko vegetarijancev pa je kljub na videz zdravi prehrani v ne preveč dobrem zdravstvenem stanju. Iz svoje prehrane so sicer izključili meso, nadomestili pa so ga le s povečano količino ogljikovih hidratov. Za dobro in uravnoteženo vegetarijansko prehrano je treba na jedilnike pogosto uvrstiti različne stročnice, pravi kakovostni preskok pa dosežemo z občutnim povečanjem zaužitega svežega sočivja. Ko polovico kalorij, ki jih dnevno vnesemo v svoj organizem, pridobimo iz presnega sadja in zelenjave, začutimo močno spremembo, ki jo prinaša takšna, živa hrana.

Razliko občutimo zelo hitro. Naše počutje in videz se izboljšata. Postanemo živahnejši in bolj energični. Z boljšim delovanjem prebavnih poti se izboljša tudi naš imunski sistem, zato manj obolevamo. Zmanjša se zakisanost našega organizma, saj je presno

Besedilo: Katja Mrzel, prehranska svetovalka, ustanoviteljica slovenskega društva Zeleni ponedeljek za zdravje ljudi in okolja, avtorica vseh receptov na www.zeleniponedeljek.si in učiteljica priprave presne hrane, www.presnica.com.



sadje, še bolj pa zelenjava, močno alkalno. Ljudje, ki so prepjeli zaradi pekočih želodcev in spahovanja, opazijo znatno izboljšanje. Več presnega pomeni boljši nadzor nad telesno težo.

Sprememba prehrane za seboj potegne nov življenjski slog. Kakovost zaužitega nam je vedno pomembnejša, zato iščemo možnosti vsaj delne samooskrbe. Začutimo večjo potrebo po gibanju na svežem zraku, kar še dodatno okrepi naše telo.

Najbolj enostaven prehod dosežemo z uvedbo zelenih smoothijev in velikih solat na svoje jedilnike. Smoothiji so svileni gladki, gosti sokovi, pripravljene iz različnih vrst listnate vrtno zelenjave ali tudi divjih rastlin, sadja in vode. Ker so v teh sokovih ohranjene vse vlaknine, so ti sokovi izdatni. Nahrnijo in napolnijo nas z energijo. Čeprav jih pripravimo iz peteršilja, kolerabinih listov ali kopriv, jim da dodatek sadja prijeten okus in so zelo pitni.

Proč s predsodki

Predsodki so prepričanja, ki jih razvijemo o določeni stvari, ki je v resnici sploh ne poznamo. Zavirajo razvoj in preprečujejo zanimiva izkustva, ki bogatijo človeka.

V povezavi z vegetarijanstvom je bilo do sedaj med ljudmi razširjenih mnogo predsodkov. Da ni dovolj okusno, ne nahrani človeka in ni lepo videti.

- Naše prehransko in tudi življenjsko vodilo naj bo zmernost.
- Zdravo telo zelo jasno sporoča, kaj mu koristi. Prisluhnjimo mu.

Ogljični odtis

Ste že slišali za ogljični odtis? Pove nam, kako s svojim življenjskim načinom zaznamujemo naše

Špinačni zelenček

Sestavine za 3 kozarce:

- 2 manjši jabolki
- 1 banana
- pest mlade špinace
- sok pol limone

Priprava:

V posodo mešalnika stresemo vse sestavine in mešamo, dokler zelenček ne postane popolnoma gladek.



Predvsem za starejše ljudi, ki so preživeli obdobja pomanjkanja, je le mesni obrok znak blagostanja. Zeleni ponedeljek najbolj nejevernim dokazuje, da so vegetarijanske jedi lahko lepe, raznolike ter okusne in da lahko z njimi pripravimo prave gurmanske pojedine.

Vsak teden pripravimo nove brezmesne recepte in jih objavimo na spletni strani www.zeleniponedeljek.si, ki je že postala prava zakladnica vegetarijanskih receptov in zanimivih ter koristnih informacij o pripravi zdrave hrane.

Hipokrat za moderno rabo

Danes, na začetku 21. stoletja, je spet aktualno, kar je učil Hipokrat, antični praoče vseh zdravnikov: »Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana.«

Vse bolj se zavedamo, da smo to, kar jemo, in da je od tega, kar damo na naše krožnike, odvisno naše počutje in prihodnost našega zdravja. Nič čudnega, da smo pripravljene sprejeti, kar smo še pred nekaj leti odločno zavračali.

Zeleni ponedeljek se je rodil ob pravem času. Slovenci smo z zanimanjem prisluhnjili njegovim priporočilom:

- Zmanjšajmo količino zaužitega mesa in drugih izdelkov živalskega izvora ter jejmo več sadja in zelenjave.
- Čim več sadja in zelenjave zaužijmo presnega.
- Izbirajmo sezonsko sadje in zelenjavo iz lokalne pridelave.
- Na jedilnike vključimo čim več različnih stročnic.
- Med žitaricami se odločajmo za polnozrnat.
- Hrana, ki jo uživamo, naj bo čim manj predelana.
- Dobro zdravje se skriva v pestri prehrani.

okolje. Tehnično je to skupna količina ogljikovega dioksida, ki ga ustvarimo vsako leto s hrano, ki jo uživamo, izdelki, ki jih kupimo, odpadki, ki jih zavržemo, s potovanji in porabo energije.

Morda veste, kaj pomeni ogljični odtis, pa ste se že kdaj vprašali, kolikšen je vaš? Ogljični odtis mesa je izjemno visok, mnogo višji od zelenjavnega. Živinoreja porabi ogromno vode in ustvarja neverjetno veliko toplogrednih plinov. Vendar pa imajo tudi vegetarijanska živila, ki prepotujejo pol sveta, preden se znajdejo na naših krožnikih, zelo visok ogljični odtis.

Hrana, ki najbolj koristi našemu zdravju in tudi planetu, je tista, ki jo pridelamo čim bližje našemu domu, ni živalskega izvora in je čim manj predelana, najboljše presna.

Praznični ponedeljek

Slovenski Zeleni ponedeljek se je rodil nenačrtovano, povsem spontano, iz trenutnega navdiha. V enem letu svojega obstoja je zeleno zaznamoval življenje vseh nas, ustvarjalcev, in pustil močno sled tudi širše.

Zelo veliko Slovencev se je že odločilo, da ob ponedeljkih ne jedo več mesa. Še veliko več je tistih, ki med več kot 250 recepti, ki so že objavljeni na naši spletni strani, iščejo ideje za občasne vegetarijanske obroke. Gibanju so se že priključile šole, vrtci, domovi za ostarele, podjetja in gostilne. Ljudje nam sporočajo, da so navdušeni nad idejo.

Ponedeljek je postal dan novih začetkov, izbir in priložnosti. Z odločitvijo za ponedeljek brez mesa se vključimo v gibanje, ki združuje ljudi iz vsega sveta v skrbi za lastno zdravje in zdravje našega planeta. Občutek, da smo majhen, a nepogrešljiv del gromozanskega mozaika, v nas prebujajo praznične občutke in upanje na lepšo prihodnost.

Zelena solata s svežo rdečo peso

Ste že poskusili svežo rdečo peso? Odlična je in prav res ne razumem, zakaj jo vedno kuhamo. Surova obdrži svojo naravno moč in požene kri po naših žilah ter spodbudi srce k živahnemu, pomladnemu utripu. Saj veste, ptički so se že ženili.

Sestavine za 4 osebe:

- 1 velika glava solate kristalke
- 2 srednje veliki sveži rdeči pesi
- 1 jabolko
- pest pinjol
- oljčno olje
- jabolčni kis
- sol in poper

Priprava:

Solato narežemo na rezance in dobro operemo. Rdečo peso olupimo in naribamo. Jabolko izkoščičimo in narežemo na tanke rezinice. Na krožniku zmešamo vse sestavine in jih počasi ter z užitek pojemo.



Če obstaja visoka možnost dednega raka, je potrebna dodatna pozornost.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
32.



ŽEJNA
ZMAGE!



SODELUJTE V NAGRADNI IGRI OSVEŽENE ODE IN SI OGLEDJTE OLIMPIJSKE IGRE V LONDONU! Več o tem poiščite na www.oda.si in www.facebook.com/OdaVoda.



PIVOVARNA
LAŠKO
1825

Uradna voda
Teama Slovenie

IZ TEDNA V TEDEN LAŽJI

Projekt zdravega hujšanja se uspešno nadaljuje – peterica kandidatov, ki hujšajo z Zdravimi novicami, ima manj kilogramov in se boljše počuti. Ekipa strokovnjakov, ki jih nadzoruje, pa je znova pripravila nekaj nasvetov, ki so pri zdravi izgubi teže nepogrešljivi.

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



Cilji pri izgubljanju telesne teže se najpogosteje nanašajo na skupno telesno težo, za katero se ne skrivajo samo telesne zaloge maščobe, ampak tudi telesna voda, beljakovine v mišicah in manjša zaloga ogljikovih hidratov v obliki glikogena. Vse spremembe, ki se dogajajo v količinah teh komponent, torej povzročajo tudi spremembe v skupni telesni teži. Telesna voda se na primer lahko poveča že zaradi bolj slane prehrane, pri ženskah pa niha tudi z

menstrualnim ciklusom. Tudi vse hitre spremembe v telesni teži lahko dosežemo predvsem na račun zmanjšanja telesne vode, v resnici pa si želimo predvsem izgubo telesnih maščobnih zalog in ohranjanja mišične mase.

Zdravo hujšanje je izgubljanje telesne teže s hitrostjo od pol kilograma do enega kilograma telesne teže na teden. To lahko dosežemo, če z zmanjšanim prehranskim vnosom energije in/ali povečano telesno aktivnostjo ustvarimo dnevni energijski primanjkljaj 2.100–4.200 kilojoula (500–1.000 kilokalorij). Ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe pa tudi alkohol so v prehrani nosilci energije. Večino energije dobimo z ogljikovimi hidrati in maščobami. Tudi najbolj priljubljene diete zato omejujejo eno ali obe od teh hranil, vendar je ključ uspeha vseh diet negativna energijska bilanca.

Kakšna naj bo torej prehrana, kadar želimo izgubiti telesno težo in smo jo v Nutriticonu priporočili tudi gospema Ireni in Viki? V prvi vrsti naj bo prilagojena posameznikovemu načinu življenja, osebnemu okusu in naj bo lahko dostopna. Pomembno je, da povzroči zmeren energijski primanjkljaj, hkrati pa mora v čim večji meri zagotoviti vsa hranila, ki jih telo potrebuje za normalno

delovanje. Pestra izbira živil, ki vključuje polnovredna žita in žitne izdelke, sadje in zelenjavo, delno posneto mleko in mlečne izdelke, pusto meso in mastne ribe ter izbrana olja, na eni strani zagotavlja pester vnos hranil, na drugi strani pa tudi zadovolji naš okus.

Pomembno je, da zaužijemo vsaj pet rednih obrokov, ki so razporejeni na približno tri ure. S tem lažje vzdržujemo koncentracijo krvnega sladkorja in zmanjšamo možnost razvoja velike lakote. K zmanjšanju apetita pripomorejo tudi obroki z nizkim glikemičnim indeksom ter zmerno količino beljakovin in maščob. Prehranska vlaknina, ki je v polnovrednih žitih in žitnih izdelkih, sadju in zelenjavi poveča volumen hrane, ki jo pojemo, in prav tako zmanjša občutek lakote.

Pri hujšanju se v resnici ni treba odreči nobenemu živilu, potrebna je le zmernost in manjša pogostost uživanja tistih živil, ki so bolj bogata z energijo, torej maščobami in/ali sladkorjem. Konec koncev mora biti to način prehranjevanja, ki ga lahko dolgotrajno ohranjamo tudi za vzdrževanje dosežene telesne teže. Da sta na pravi poti tudi gospo Irena in Vika, potrjuje analiza telesne sestave, ki jo v Nutriticonu izvajamo pri spremljanju napredka. Njuna telesna teža se torej zmanjšuje na račun telesnega maščevja.

Vika Trefalt

Projekt hujšanja se na moji postavi že vidno pozna. Zelo sem ponosna nase, da mi uspeva izgubljati kilograme. Predvsem je to zasluga gospe Čampa in gospe Kos, ki mi pomagata pri sestavi pravilne in zdrave prehrane. Moje počutje je v redu, kondicija odlična. Upam, da mi do konca projekta uspe izgubiti še nekaj kilogramov.



Irena Martinjak

Moje hujšanje se uspešno nadaljuje. Zdaj sem že toliko samostojna, da mi živil ni treba več tehtati, saj približno vem, koliko si moram naložiti na krožnik. Tudi telovadba in vsakodnevna aktivnost sta mi prišli v navado, zato to ni več taka težava, kot je bila na začetku. Počutim se enkratno, zlasti, ko me mož pohvali, da sem seksi.



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

čez pas pri ženskah nad 88 in pri moških nad 102 je dober pokazatelj tveganja za večjo obolenost. Pri določanju tipa debelosti si lahko pomagamo tudi z razmerjem obsegov pas/boki. Pri ženskah je normalno razmerje do 0,85, pri moških pa 1,0. Večje razmerje pomeni trebušni tip debelosti. Trebušni tip debelosti pomeni še večje tveganje za zdravje. Klasični način ugotavljanja

analiza – BIA). Bioimpedanca je ena od možnosti analize telesne sestave. Temelji ne dejstvu, da se tkiva v telesu razlikujejo glede na električne lastnosti. Meri se upornost tkiv in kapaciteta. Prednost bioimpedance je, da ni invazivna preiskava. Je tudi hitra, dostopna, pacientom prijazna in relativno poceni. Študije večinoma kažejo, da naprave, ki delujejo na principu bioimpedance, dokaj zanesljivo izmerijo telesno sestavo. Določene raziskave pa kažejo na nekatere pomanjkljivosti te metode. Najboljše rezultate ima večfrekvenčna bioimpedančna analiza (MF BIA). Bioimpedanca se ne uporablja le za analizo telesne sestave, ampak tudi za nekatere druge preiskave v medicini. S pomočjo impedance se lahko izmeri pusta telesna masa in količina maščobe v telesu. Izmeri tudi znotrajcelično in zunajcelično vodo, mišice, čiste beljakovine in minerale v telesu, prav tako pa oceni tudi bazalni metabolizem.



Mateja Rogelšek

Projekt zdravega hujšanja poteka po pričakovanjih, odlično in brez pritiska. Rekreativna in zdrava prehrana sta pravzaprav postali moja vsakodnevna navada, telo pa me posledično nagradi z odličnim počutjem. Za vse to se lepo zahvaljujem dr. Kravosu in vsej ekipi Healthness, ki mi pomagata doseči cilj.

vešnosti maščob v telesu pa je merjenje debeline kožnih gub s kaliperjem na različnih delih telesa. Metoda je zamudna in tudi nenatančna. Zato so se razvile tudi druge oblike ugotavljanja količine maščob. Lahko se uporablja ultrazvok ali magnetna resonanca. Kot zlati standard pa se je uveljavila dvojna rentgenska absorpciometrija (DXA). Ta metoda je dokaj draga in obremenjuje telo z rentgenskimi žarki. Zato je vse več zagovornikov uporabe telesne teže, ITM 30 ali več pa debelost. Tudi samo obseg

Pogosto vprašanje ljudi, ki hujšajo, je, kdaj je telesna teža normalna. Enostavnega odgovora ni, saj se med seboj posamezniki zelo razlikujejo po konstituciji, masi kosti in seveda spolu. Običajne metode za ugotavljanje stanja prehranjenosti so merjenje višine, teže in obsega pasu. Na podlagi teh meritev se izračuna indeks telesne mase (ITM). ITM 25 ali več pomeni prekomerno telesno težo, ITM 30 ali več pa debelost. Tudi samo obseg

Primeri iz prakse:

Prvi primer: Moški, 48 let, komercialist. V službi večinoma presedi vse dneve. Tudi sicer se malo giblje, le ob koncu tedna od ene do dve uri zmerno hodi. Rad je, zlasti meso in sladkarije, uživa premalo zelenjave in kompleksnih ogljikovih hidratov. Ima zelo slab režim prehrane, zlasti pozne obilne večerje. Telesne maščobe ima 42,69 odstotka. Natančni podatki so v tabeli. Gospodu se nedvomno izplača shujšati. Nujno je treba vključiti tudi redno in dovolj intenzivno gibanje.

Drugi primer: Ženska, 39 let. Pred leti je bila športno aktivna, sedaj pa opravlja pisarniško delo. V prostem času ni redno telesno aktivna, le ob prostih dnevih se kakšno uro počasi sprehaja. Zelo rada ima meso, tudi mastno, in občasno uživa pivo. Indeks telesne mase ima 24, kljub temu pa ima nekoliko višji odstotek telesnih maščob – 31,63 odstotka. Drugi podatki so v tabeli. Čeprav njen ITM ni povišan, se tej gospe izplača shujšati in znižati maščobe v telesu.

Tabela:
Primeri analize telesne sestave z napravo Maltron Bioscan S-920

| Parameter | Prvi primer | Drugi primer |
|--|-------------|--------------|
| Teža (kg) | 124 | 72 |
| Pusta telesna masa (kg/%) | 71,07/57,31 | 49,23/68,38 |
| Maščobe (kg/%) | 57,31/42,69 | 22,77/31,63 |
| Voda (l/%) | 56,05/45,20 | 35,14/48,80 |
| Mišice (kg/% od puste telesne mase) | 35,71/50,25 | 21,50/43,67 |
| Beljakovine (kg/% od puste telesne mase) | 11,11/15,63 | 10,00/20,32 |
| Minerali (kg/% od puste telesne mase) | 3,9/5,49 | 4,08/8,29 |
| Bazalni metabolizem (kcal) | 1.985 | 1.555 |



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

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



nupo®

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



"Vse, kar moje telo
potrebuje!"

Špela Grošelj



Izdelki Nupo so na voljo v vseh lekarnah in
lekarnar.com SOKOLmarket
INTER SPAR dm tušdrogerija

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

Nupollife.si

Minila sta dva meseca, odkar sta Branka in Mile začela svoj boj z odvečnimi kilogrami s pomočjo prehrane Nupo, ki je bila razvita pod okriljem danskih zdravnikov. Dietni šejki Nupo (napitki) in dietne juhe Nupo so dietetična živila za posebne zdravstvene namene za dietetsko uravnavanje srednje resne in resne debelosti, ki se lahko uporabljajo kot edini vir prehrane v zelo nizkoenergijski dieti, in so prvi popolni prehranski nadomestek prehrane na slovenskem tržišču, ki se lahko uporablja kot edini vir prehrane v zelo nizkoenergijski dieti, ki vam zagotavlja signifikantno znižanje telesne teže.

FILOZOFIJA PREHRANE NUPO TEMELJI NA ŠTIRIH STEBRIH:

1. Prehranski prah Nupo, ki vsebuje vse, kar telo potrebuje za zdravo in učinkovito znižanje telesne teže.
2. Dokazani učinki v več kot 50 kliničnih študijah v obdobju 30-letne tradicije na Danskem.
3. Sistem polj, ki omogoča nadzor nad vnosom kalorij v kombinaciji prehrane Nupo z drugimi živili.
4. Osebna svetovanja na 14 dni, kjer vas svetovalka vodi do vašega cilja, s pomočjo telesnega analizatorja izvede analizo sestave telesa, načrt za znižanje telesne teže ter degustiranje vse prehrane Nupo na svetovanju.

Branka je s prehrano Nupo v dveh mesecih izgubila 11,5 kilograma, 18 centimetrov v pasu, 10 centimetrov v bokih, telesna maščoba se ji je zmanjšala za sedem odstotnih točk ter je pridobila 3,5 odstotne točke mišične mase. Poudarila je, da ji je izjemno všeč, ker se nikoli ne počuti napihnjeno, saj ves čas uživa lahko hrano in tudi nikoli ni lačna, saj je na dve uri. **Izjemno presenečena je nad rezultatom, saj sploh nima občutka, da bi bila na dieti in da bi se čemur koli odrekala.** Mile je s prehrano Nupo v obdobju dveh mesecev izgubil že kar 17,1 kilograma, 23 centimetrov v pasu, 8 centimetrov v bokih, telesna maščoba se mu je zmanjšala za 7,2 odstotne točke ter je pridobil 3,8 odstotne točke mišične mase. Pravi, da je moral luknjo na pasu premakniti že za štiri luknje.



BRANKA STEINDL KEČEK

Moje hujšanje napreduje. V sončnem vremenu je hujšanje prijetnejše kot v oblačnem in deževnem, vendar sem na splošno zelo zadovoljna in tudi rezultat je že viden. Počutim se odlično in redno sem telesno aktivna. Na voljo je sedaj tudi nov dietni shake Nupo borovnica malina, ki sem ga poskusila in je zelo dober.

MILE TOPIČ



Hujšanje še vedno poteka tako kot mora – s prehrano Nupo in redno rekreacijo. Začetek je bil nekoliko težak, ampak sem se hitro navadil. Počutje se je od prejšnjega meseca še izboljšalo zaradi dodatnih izgubljenih kilogramov, tako da sem zdaj veliko bolj športno aktiven. Na splošno se počutim še veliko bolje kot prej.

Asist. mag. Andrej Kravos, dr. med., poudarja, da zelo nizkoenergijsko dieto odlikujejo številni pozitivni učinki na organizem: »Debelost je pri mnogih povezana s pridruženimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, kot je visok krvni tlak, sladkorna bolezen, povišan holesterol. S tako dieto lahko hitro in močno izboljšamo ta bolezenska stanja, zato mora biti o takem hujšanju obveščen tudi osebni zdravnik, da lahko prilagaja odmerke zdravil. V



režimu zelo nizkoenergijske diete telo nikoli ne strada, saj dobi z vsakim obrokom na 2–3 ure optimalno kombinacijo hranilnih snovi ter pokrije vse potrebe organizma po vitaminih, mineralih in nenasičenih maščobnih kislinah omega 3. Da se med hujšanjem zavarujemo pred preveliko izgubo brezmaščobne (torej mišične) telesne mase, moramo v telo vnašati zadostno količino beljakovin, hkrati pa mišično maso med hujšanjem pridobivati tudi z ustreznimi vadbo.«

NEVERJETNA PREOBRAZBA ŠTAJERKE ANKE



Prekomerna teža vpliva na posameznikovo zdravje, samozavest in ne nazadnje tudi na kakovost življenja. 25-letna študentka Anka Vidmar se je k hrani zatekla v stresnem obdobju svojega življenja, nabirati so se ji začeli odvečni kilogrami, težave ji je začel povzročati visok krvni tlak, hitro je bila zadihana in svoje telo je dobesedno zasovražila. Ko je videla, kako uspešno hujša Špela Grošelj, se je na podoben pot podala tudi sama.

V hujšanje je vložila veliko truda in energije ter v dobrem letu izgubila 34 kilogramov, njen pas pa je zdaj ožji za kar 34 centimetrov. Začela je uživati več manjših obrokov na dan, nekatere obroke pa je nadomestila kar z dietnimi šejki Nupo in dietnimi juhicami Nupo, ki jih je zaradi priročnosti lahko zaužila tudi v situacijah, v katerih sicer ne bi mogla jesti.

Kdaj je napočil tisti trenutek, ko ste se zavedeli, da morate narediti spremembo v svojem načinu prehranjevanja?

Ko sem se pogledala v ogledalo, sem videla, da to nisem več jaz. Osebo v ogledalu sem enostavno sovražila. Nobene lepe obleke si nisem mogla več kupiti in to me je res motilo. Zaradi prekomerne teže sem bila popolnoma na tleh, zafrustrirana, vedela sem, da tako ne gre več. Od nekdaj sem bolj močna, ampak tako hudo pa ni bilo nikoli. Vzdrževala sem telesno težo med 70 in 80 kilogrami, nato pa se je nabralo enostavno preveč. Name je močno vplivala vsa situacija v družini in okolje, v katerem sem se v tistem obdobju znašla. Oče je zbolel in bila sem pod stresom. Iskala sem tolažbo in jo našla v hrani, kilogrami pa so se počasi, počasi nakopili.

Ste se hujšanja lotili tudi iz zdravstvenih razlogov?

Seveda, odločitvi so botrovale tudi zdravstvene težave. Imela sem visok krvni tlak, pa tudi s ščitnico sem imela težave, kar sem sicer pozdravila s tabletami. Poleg tega sem bila v slabi kondicijski pripravljenosti. Sram me je bilo, da sem bila takoj zadihana. Hitro se spotiš in to te začne motiti.

Kaj ste med hujšanjem najbolj pogrešali?

Na začetku se je bilo kar hudo odpovedati sladiciam. Hrana sem namreč dojemala kot tolažbo in bila je v bistvu moja droga. Potem pa se kar naenkrat tega odvadiš, ničesar več ne pogrešaš, želiš si bolj svežo

in lahko hrano. Na začetku je bilo res hudo, vendar sem zamenjavo našla prav v sladkih dietnih šejkih ali ploščicah Nupo. Ko se spominjam nazaj, se mi vso hujšanje sploh ni zdelo hudo. Med hujšanjem sem popolnoma spremenila odnos do hrane in prehranjevanja, pomembno se mi je zdelo le, da v svoj vsakdan vnesem več majhnih in lahkih obrokov, po katerih nisem bila lačna. Trenutno tudi ni ničesar, kar bi na svojem jedilniku pogrešala.

Kako je izguba kilogramov vplivala na vašo samopodobo, na uspešnost?

Spremembe so bile velike, postala sem veliko bolj odprta oseba. Sem samozavestnejša in doživela sem same pozitivne spremembe. Trenutno jih je toliko, da sem prišla skoraj že na drugo stran, na točko, ko sem skorajda pod stresom zaradi vsega pozitivnega, kar se dogaja. Zdaj mi je lažje tudi na fakulteti, ker lažje pristopim do profesorjev. Ni me več sram, ne obremenjujem se s tem, kako sem videti, kaj si kdo misli o meni. Končno se lahko skoncentriram le na to, kaj bom povedala.

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

Vsem bi rada sporočila, naj se ne obremenjujejo preveč s samim hujšanjem in naj ne stopajo vsak dan na tehtnico in preverjajo, koliko so shujšale, ker to nikamor ne pripelje. In tudi če kdaj kilogrami ne letijo ravno hitro navzdol, naj ne obupajo. Ni vse v številkah, raje naj se pogledajo v ogledalo. Spremembe so tudi v tem, da imaš potem lepšo kožo in lase, dobro merilo pa je tudi kakšno staro oblačilo, ki jim je zdaj prav, prej pa ga mogoče niso mogle obleči. Vsaki bi svetovala, naj hujšanje jemlje z veliko pozitivizma. Tudi če vam kdaj zadiši košček čokolade, privoščite si ga! Le poskusite se kontrolirati, da res ostane samo pri koščku, in ne celi tablici čokolade. Če je čokolada Nupo, pa toliko bolje!

ANKA
PREJ



...IN ANKA
POTEM





Mateja Rogelšek, ena od izbrank preobrazbe Zdravih novic, že drugi mesec obiskuje center Healthness, za katerega pravi, da je prava oaza zdravja in lepote. Poleg raznolike dejavnosti ji je zelo všeč tudi ves kolektiv. Pravi, da je ob prihodu občutiti toliko pozitivne energije in miru, da ji je na koncu kar težko oditi, saj se lahko pohvali tudi z zelo okusno urejenim ambientom, prijetno glasbo, zelo čistimi garderobami in sanitarijami, kar ji je osebno tudi pomembno.

Mateja ima trikrat tedensko terapijo z laserjem ali kavitacijo, s pomočjo katerih oblikuje telo in topi maščobne celice: »Na začetku prijetne ženske opravijo kavitacijo ali laser ob prijetnem pogovoru, polnem koristnih nasvetov. Po vsaki kavitaciji imam do dva centimetra manj na predelu telesa, kjer se izvaja. Zelo dober učinek ima tudi laser, ki poskrbi za hitrejšo izgorevanje maščobe v celicah, nastajanje novega kolagena, pospešuje cirkulacijo in izločanje toksinov iz telesa ter uspešno odstranjuje celulit. Moja koža je tudi zelo čvrsta in gladka. Res super motivacija pred vadbo!«

Da se maščoba izloči oziroma porabi iz telesa, je po terapiji nujna rekreacija. Mateja hodi trikrat tedensko na vadbo TRX, kjer ob družbi osebnega trenerja utrjuje in oblikuje svoje telo: »Po enournem razvajanju z laserjem in kavitacijo se mi pri vadbi TRX posveti simpatičen trener, ki me zabavno, strokovno in sproščeno vodi skozi vadbo. Moje počutje se je zelo izboljšalo. Vadba TRX je vadba, pri kateri delam z obremenitvijo lastne telesne teže. Jakost vadbe lahko uravnavam sama, zato je zelo varna in primerna za vsakogar. Pod budnim očesom trenerja vaje opravljam pravilno, zato je občutek po vadbi odličen. Tudi ob dnevih, ko je vadba bolj naporna,

OBLIKOVANJE TELESA V OAZI ZDRAVJA IN LEPOTE

ob pogledu nanj postane lažje in je ni težko izpeljati do konca. Ob koncu pa vedno vem, da je za mano še en dan, ko sem zase naredila nekaj zelo dobrega!« Nebojša Vukadinov, osebni trener v centru Healthness, spremlja Matejo od samega začetka preobrazbe: »Mateja na vadbo hodi redno, je zelo motivirana in se zelo trudi. Treningi so kompleksni in prilagojeni Matejini fizični kondiciji. Vadba poteka večinoma na TRX-u, kamor vključujemo

tudi tako imenovane kettlebelle oziroma uteži z ročajem, ki so odličen pripomoček za izboljšanje vesplošne telesne pripravljenosti. Z vajami treniramo vse telo in ne samo posameznih mišičnih skupin. Namenjeni so predvsem treningu za moč in vzdržljivost. Vadba, ki jo izvaja Mateja, je mešanica aerobne in anaerobne vadbe, s pomočjo katere se ji je močno izboljšala kondicija, kar se kaže v lažjem opravljanju vaj in veliko boljšem počutju.«



Storitve Healthness centra:

kavitacija, Triactive laser, VIP complex, dermodynamic laser, hypoksi, limfna drenaža, TRX vadba, finska savna, infra savna, jacuzzi, terapevtke masaže, IR, Gammawing, nega telesa, dermatologija, trajno in neboleče odstranjevanje poraščenosti, pomladitev obraza, osebna DNK analiza, posvet z zdravnikom, merjenje telesne maščobe itd.



BTC City
Kristalna
palača

Healthness
Beauty
in every step
www.healthness.si

Utrujeni od diet, ki ne pomagajo?



Kljub vsemu napredku še vedno velja – shujšamo le, če v telo vnesemo manj kalorij, kot jih porabimo.

Uporaba **ZERODIET** 3-krat na dan po 30 minut omogoči, da brez težav pojedemo manj, kakor bi pojedli normalno brez te spodbude.

Ušesna stimulacija je namenjena osveščenim ljudem, ki ne želijo jemati zdravil ali dodatkov za hujšanje, pa tudi vsem, ki prehajajo v zrela leta, ko telo potrebuje manj hrane. Vemo, da se z leti naš metabolizem upočasni in bi morali tudi manj jesti.

V letošnjem poletju je najlepše darilo zase in za prijatelje **ZERODIET**.

zerodiet

Hujšam z Zerodiet!

NARAVEN NAČIN HUJŠANJA ZA MOŠKE IN ŽENSKE

ZERODIET lahko kupite v izbranih lekarnah in v vseh prodajalnah Sanolabor.

www.bio-medico.si

Uživam v življenju, uživam Yogermينو!

za otroke
Yogermينو junior 25 milijard v 1 odmerku

za odrasle
Yogermينو 100 milijard v 1 odmerku

probiotiki, prebiotiki in vitamini

- poskrbijo za ravnovesje črevesne flore
- pri zdravih ljudeh, pa tudi pri tistih
- ki imajo prebavne motnje
- oslabljen imunski sistem
- med in po zdravljenju z antibiotiki
- ob hujšanju, stresu, sončenju in na potovanju



Yogermينو ne vsebuje:

- laktoze, glutena, kvasovk, GSO, alergenov
- uživajo jo lahko tudi otroci, ki imajo alergije in laktozno ali glutensko intoleranco

Neodvisni TEST Zveze potrošnikov Slovenije potrdil ustreznost kapsul YOGERMINA. Rezultati testa so objavljeni v reviji VIP (VIP okt. 2009, str 21-22).

Primerna za vso družino, doma in na potovanju.

Za vas v lekarnah in prodajalnah Sanolabor!

www.bio-medico.si

Voda ima v človeškem telesu številne pomembne funkcije, zato je prav, da jo zaužijemo v najboljši možni različici. Takšno svojim športnim varovancem priporoča tudi Igor Pekica, priznani fizioterapevt rokometnega kluba Cimos iz Kopra.



ZDRAVA VODA ZA ZDRAVO, AKTIVNO IN VITALNO ŽIVLJENJE

Na kaj mora pri vadbi posebno paziti aktivni športnik in na kaj rekreivce?

Pri športniku tekmovalcu je vse podrejeno doseganju vrhunskih rezultatov, zato je tudi načrtovanje njegove vadbe zelo zahtevno opravilo. Trener in športnik sta vedno na robu »vadbene prepada«. Bližina prepadu pomeni večje tveganje, a hkrati tudi večjo možnost doseganja boljšega rezultata. Če želi biti tak športnik uspešen, mora predvsem paziti, da izloči vse negativne dejavnike, ki lahko vplivajo na končni želeni cilj. Rekreivnemu športniku hoja po robu prepada ni potrebna, saj so njegovi cilji nižji in nekoliko bolj usmerjeni v sfero zdravja in dobrega počutja. Poslušati svoje telo bi moralo biti v tem primeru prevladujoče pravilo, ki pa se ga žal ne upošteva vedno. Kar nekaj je takih, ki iz začetnega razloga (zdravje) prestopijo na stran tekmovalnosti. Rekreivce mora paziti, da ne prestopi meje in, če jo že, da tega ne stori prehitro, saj se mora telo na večje obremenitve primerno pripraviti. V nasprotnem primeru v telesu povzročimo šok in posledice za zdravje ter počutje bodo neizbežne.

Kako pomembna je prehrana aktivnega oziroma rekreivnega športnika?

Prehrana je skoraj za vsakega, ki se ukvarja s športom, uganka. Najprej je treba poslušati sebe, nato pa se izobraziti o učinku vnosa določene hrane na telo. Znanstveniki nas redno seznanjajo z novimi dietami, ki nas večkrat prehitro prepričajo. Prehrana športnika je zelo specifična, tako kot se tudi športne panoge med seboj razlikujejo. Ujeti je treba pravo razmerje med beljakovinami,

ogljikovimi hidrati in maščobami. Rekreivcu doma pripravljena hrana najverjetneje zadostuje, medtem ko je treba pri večini tekmovalcev prehrano dopolniti.

Kakšno vlogo ima pri športnikih voda, zakaj in kako pogosto jo morajo uživati?

Voda je zelo pomembna! Njeno izgubo je treba nadoknaditi, sicer lahko pride do dehidracije in z njo povezanih zdravstvenih težav. Količina uživanja vode je odvisna od posameznika, telesne

dejavnosti pa tudi vremenskih pogojev. Danes skoraj ne moremo verjeti, da so v preteklosti med telesno dejavnostjo odsvetovali pitje vode. Tekočino moramo uživati ves dan, tudi med treningom.

Uporabo ionizatorja vode Aqua Sanitas ste svojim igralcem že »predpisali«. Kakšne so glavne prednosti pitja takšne vode? Zakaj in komu vse priporočate uporabo ionizatorja vode Aqua Sanitas?

Igralcem sem razložil prednosti uporabe ionizatorja vode Aqua Sanitas, saj ta odpravlja zakisanost v telesu in priskrbi pomembne antioksidante, ki delujejo na škodljive proste radikale. Prednost je tudi, da v Aqua Sanitas natočimo navadno vodo, ki je po desetih minutah že ionizirana na popolnoma naraven način. Prepričan sem, da je še veliko drugih prednosti pitja vode iz Aqua Sanitas. Osebo že daljše obdobje redno pijem vodo iz Aqua Sanitas in tudi drugi športniki, s katerimi sodelujem, so jo sprejeli zelo pozitivno. Pitje vode iz Aqua Sanitas zato priporočam vsem, ki želijo ostati ali postati vitalni ter s tem zavirati neizogibne procese staranja.



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
(Katechin & Coflex extract)



Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza
(Katechin & Coflex 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.



Več kot 520 Bio izdelkov priznanih blagovnih znamk v izbranih trgovinah Tuš.

RDEČE GOVEJE MESO BLAGOVNE ZNAMKE EKODAR - NOVO NA BIO POLICI TRGOVIN TUŠ!

PREDNOSTI EKODAR EKOLOŠKEGA MESA:

- izjemen okus in višja prehrabna vrednost, saj je meso manj zamaščeno in bolj mesnato,
- ekološka živinoreja je okolju in živalim bolj prijazna: gre namreč za trajnostni način kmetovanja, kjer se ne uporablja GSO, antibiotikov, kostne moke in drugih dodatkov,
- z nakupom mesa proizvajalca Ekodar podpiramo slovensko kmetijstvo, ker je meso slovenskega porekla.



darilo zdravju in naravi



EKODAR EKOLOŠKO MESO

lahko na bio policah trgovin Tuš najdete vakuumsko pakirano. Meso, ki je vakuumsko pakirano in se hrani na do 4 °C v originalni embalaži gre skozi proces t.i. zorenja. Zorenje je naravni, encimski proces pri katerem se meso omehča ter postane še okusnejše in s tem še bolj primerno za pripravo vseh vrst jedi. Pri teh procesih pa lahko pride do spremembe barve mesa, ki se sivkasto obarva, kar pa nikakor ne pomeni, da je z mesom karkoli narobe.

Ekodar ekološko meso lahko najdete v izbranih Tuš supermarketih, in sicer: Planet Tuš Kranj, Planet Tuš Celje, Planet Tuš Koper, Planet Tuš Maribor Studenci, Planet Tuš Novo mesto, Tuš Maribor Radvanje, Tuš Maribor Pobrežje, Tuš Murska Sobota Bakovska, Tuš Ljubljana BTC, Tuš Sežana, Tuš Ptuj Puhova in Tuš Grosuplje.



Vse informacije o izdelkih in ponudbi lahko najdete na <http://www.tustrgovine.si/bio-tus>

Spletna Lekarna Ljubljana v novi podobi
in z novim imenom – Lekarna24ur.com



Z NAMI DO ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA
VSE DNI V LETU IN 24 UR NA DAN.

Najboljša spletna
destinacija za vaše
zdravje.

- 5 % nižje spletne cene – prihranek pri vsakem nakupu.
- Posebne spletne akcije.
- Razširjena ponudba izdelkov.
- Strokovnost in osebni pristop.
- Posvetovanje s farmacevta o izdelkih prek spletnega obrazca ali SMS lekarne.
- Vse ugodnosti Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana.



Slika je simbolna.

Več na www.lekarna24ur.com.

Najdete nas tudi na Facebook strani Lekarna24ur: www.facebook.com/lekarna24ur.

NI VSAKO SLADILO IZ
STEVIE, SLADILO IZ STEVIE



Ko slišimo ime STEVIA, si predstavljamo v prvi vrsti naravna sladila na osnovi stevie, v drugi vrsti pa tudi razne izdelke, ki vsebujejo sladilo na osnovi STEVIE. Zelo malokrat ali skoraj nikoli pa ne pomislimo, da sama STEVIA bodisi kot sladilo bodisi kot dodatek v izdelku ni dovolj. Na kaj pozabljamo? Pozabljamo na tip izvlečka stevie, ki ga izdelek vsebuje, predvsem pa na to, kako kakovosten je izdelek in koliko izvlečka stevie vsebuje. Če se omejimo samo na prvinski izdelek stevie – sladilo, je treba biti pozoren, iz katerega dela rastline prihaja izvleček in kakšne dodatke vsebuje. Pomembno je predvsem, kolikšno vsebnost stevie oziroma kakšno vrednost TSG (skupna vsebnost glikozidov) vsebuje.

Kaj STEVIA sploh je? To je rastlina, grmiček iz vrste krizantem, ki prihaja iz Južne Amerike, bolj točno iz Paragvaja. Tam najdemo tudi največ nasadov te rastline. Domačini jo imenujejo tudi Ka'a He'e, kar pomeni sladka zel. Za slajenje in tudi v zdravstvene namene se uporablja že več sto let. Danes jo najdemo skorajda na vseh celinah, saj so bili njeni pozitivni učinki sprejeti domala povsod. Za izdelavo sladila na osnovi stevie se uporabljajo predvsem lističi, ki so v surovi obliki tudi do 30-krat slajši od klasičnega sladkorja. S posebnim procesom od očiščevanja, koncentracije, sušenja do ponovnega raztapljanja in kristalizacije izločimo in izoliramo najslajše dele listov, ki jih imenujemo **Reb A** ali **steviol glikozid**. **Reb A** je dejansko najčistejši element naravnih spojin v listih stevie. Meša se lahko z naravnimi okusi in drugimi naravnimi sestavinami. Po vsem procesu očiščevanja je **Reb A** tudi do 300-krat slajši od klasičnega sladkorja, tako da že minimalna količina zadošča za bogat in sladek nadomestek brez kalorij in ogljikovih hidratov ter **ne vpliva na sladkor v krvi**.

Naslednja pomembna vrednost pa je TSG. Ta bi morala biti vsaj 90-odstotna ali več, saj to pomeni, da kupujemo izdelek z

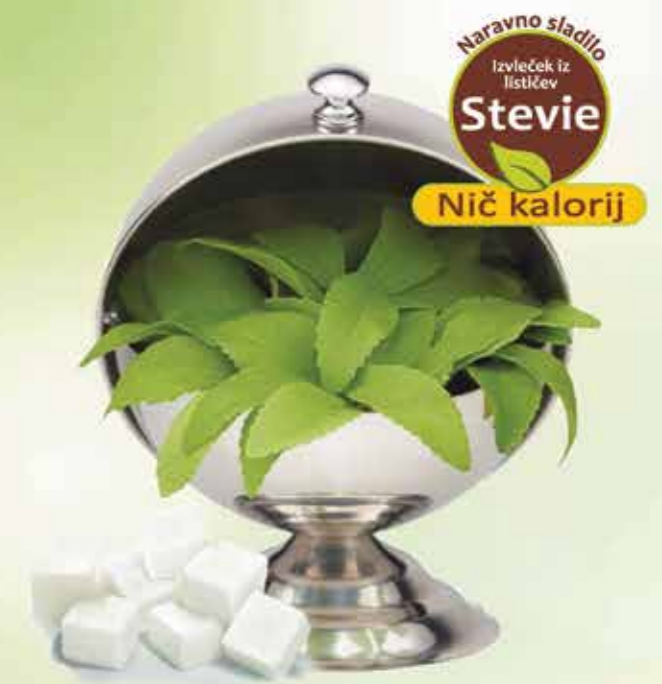
visoko čistostjo, brez dodatnih nepotrebnih primesi, kot so na primer umetna barvila, umetni aditivi ali druge generične modifikacije. Višja je vrednost, čistejši in boljši je izdelek. Najboljši izdelki imajo visoko vrednost TSG, so pH stabilni in imajo dolgi rok uporabe. Pomemben podatek pri izbiri izdelka je tudi, da je potrjen za uporabo v veganski prehrani in prehrani košer ter da ima seveda certifikat JECVA (Certifikat komiteja za urejanje prehranskih aditivov). Visokokakovostni izdelek lahko uživajo vse skupine ljudi – od kroničnih bolnikov do zdravih ljudi, od nosečnic do otrok! Posebno dobrodošel je v **prehrani diabetikov**.

Nakup sladila ni le nakup, ampak je tehtna izbira med različnimi izdelki na trgu. Zanesimo se na naše znanje in vedenje o tem produktu! Vedno si vzemimo čas in preverimo vsaj energetsko vrednost, kjer morajo biti vrednosti čim nižje, in vsebnost TSG, ki mora biti čim višja! Najenostavnejši pokazatelj kakovosti pa je količina, ki jo potrebujemo, da dosežemo enak nivo sladkosti. Po navadi se pri napitkih, kot je čaj ali kava, menja čajna žlička klasičnega sladkorja s polovico kavne žličke sladila na osnovi stevie.

NOVO



Najboljše od Stevie™



Naravno sladilo
Izveček iz
lističev
Stevie
Nič kalorij

Naravno sladilo z naravnim okusom

z več kot 97% vsebnostjo čistega Reb A



Produkt leta
2012 v
Franciji po
izboru
potrošnikov

Na voljo v prodajalnah SANOLABOR in INTERSPAR
ter bolje založenih trgovinah



Končal se je 2. mednarodni kongres smeha, ki se je odvijal 11. maja v Mariboru in ki je z domačimi ter tujimi strokovnjaki ob soorganizatorstvu Fakultete za zdravstvene vede iz Maribora predstavil smeh z znanstvenega in strokovnega vidika.

Besedilo: Simona Krebs, direktorica Mednarodnega inštituta za smeh



NASMEJALI SMO SLOVENIJO

Udeleženci kongresa, ki je veljal kot strokovno izobraževanje za zdravnike, medicinske sestre in zdravstvene tehnike ter delovne terapevte, so bili s področja psihiatrije, pediatrije, splošne medicine, nevrologije, pa tudi s področja delovne terapije iz različnih institucij, vzgojitelji in tisti, ki se ukvarjajo s smehom. Albert Nernberg, ki je predaval o smehu in vplivu smejalne terapije pri bolnikih z ALS (amiotrofična lateralna skleroza) in demenco, je izjavil, da še ni doživel kongresa, ki bi združil znanstvene raziskave o smehu in profesionalce v zdravstvu: zdravnike, medicinske sestre in delovne terapevte ter ljudi, ki se ukvarjamo s smehom. Tudi v svetovnem merilu gre za unikatni model kongresa.

Smeh kot terapija

Cilj kongresa je bil predstaviti smeh kot resno dopolnilno terapijo, ki ima mnogo učinkov

na telo in počutje ljudi. Predstavljene so bile nekatere raziskave, ki smo jih delali v Sloveniji, kako lahko smeh vpliva na krvni tlak pri tistih, ki še ne izvajajo terapije, kako učinkovita je vadba pri ljudeh v domu starejših občanov in da je joga smeha tako intenzivna vadba, da lahko že 30 minut le-te povzroči znižanje krvnega sladkorja. Pri zadnji raziskavi so bili predstavljeni le preliminarni rezultati, saj je raziskava celoletni projekt v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor, ki se bo končal aprila prihodnje leto.

Med nami je bil tudi pionir humorja (HumorCare) v bolnišnicah v Nemčiji dr. Michael Titz. V Nemčiji je humor kot dopolnilna terapija nekaj popolnoma običajnega, medtem ko pri nas še orjemo ledino. Odziv je bil fantastičen tako glede udeležbe kot podpore različnih sponzorjev, ki so prepoznali pomen in vrednost smeha za našo družbo. Kongres smo skupaj z ekipo Mednarodnega inštituta za smeh, ki je bil glavni organizator, sklenili s smejalno vadbo ali jogo smeha pozno popoldne.

Tekmovanje v smehu

To je bila le uvertura v večerni del, kjer smo nadaljevali s 1. Slovenskim tekmovanjem v smehu, kjer je tekmovalo 16 udeležencev različnih starosti. Med njimi je bila tudi pogumna udeleženka Rozika iz Doma Danice Vogrinec, ki se žal ni uspela uvrstiti v finale. A pomembno je, da je bil čisto vsak, ki se je prijavil, zmagovalec, kajti izpostaviti se pred občinstvom in oponašati prašičji smeh, vražji smeh, se smejeti na tleh in sebi ni tako enostavno, kot se sliši. Za to je potreben pogum in ne glede na to, da je zmagala 59-letna Ana Mauko iz Maribora, so na neki način zmagovalci vsi. Ana je oseba, ki je s svojim prodornim smehom okužila občinstvo, ki jo je z bučnim aplavzom izbralo

za zmagovalko. Drugo mesto je zasedel mlad in pogumen Tilen Špegel, tretje mesto pa sta si razdelila Marija Plavec in Thomas Topolanek iz Avstrije.

Načrti za prihodnost

Cilj in namen kongresa je bil, da se začne smeh uporabljati kot dopolnilna terapija v zdravstvu, da se smeh začne obravnavati kot znanstveno dokazano metodo, ki ima učinke na telo in tudi na počutje, ter da strokovna javnost prenese elemente smeha v svoje delovno okolje. Vizija je, da se elementi znanja o smehu začnejo vključevati tudi v izobraževalne procese v zdravstvenih, medicinskih, pedagoških usmeritvah in ne nazadnje, da se izobrazijo čim več vaditeljev joge smeha (informacije o izobraževanjih na www.osreci.se), ki bodo elemente smeha znali vnašati v svoje življenje in prav tako v življenje drugih.



EAU THERMALE
Avène

Zaščita pred
soncem

INNOVATION
FORMULA
SunSitive® protection

Najboljša zaščita
pred UVB-UVA

RECOMMENDED
BY
SKIN
CANCER
FOUNDATION
INTERNATIONAL

Fotostabilna • Zelo vodoodporna • Brez parabenov

Pierre Fabre

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Izdelki na voljo v Vaši lekarni

Small text at the bottom: Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje. Litostrojska 44 c. 1000 Ljubljana. www.zkital-pharma.si OKTAL PHARMA zrak kakovosti v vaši lekarni

Skupaj smo najmočnejše omrežje.

| Paket | Minute v omrežje Mobitel | Minute v ostala slo omrežja | Sporočila SMS/MMS | Prenos podatkov MB | Mesečna naročnina |
|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Povezani 120 | 30 | 30 | 30 | 30 | 12€ |
| Povezani 400 | 100 | 100 | 100 | 100 | 18€ |
| Povezani 2000 | 500 | 500 | 500 | 500 | 23€ |
| Povezani 2400 | 600 | 600 | 600 | 600 | 30€ |
| Povezani 4000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 45€ |

S prenovljenimi paketi Povezani.

Iščete način, kako biti povezani s svojimi najdražjimi, pa tudi s svetom? Izberite enega od prenovljenih paketov Povezani in komunicirajte po svojih željah. Poiščite paket zase in izkoristite prednosti najmočnejšega omrežja.

* Telekom Slovenije, d.d. novih ali obstoječih naročnikov storitev Mobitel vsotogostne sklenitev naročniškega razmerja za naročniške pakete Povezani 120, Povezani 400, Povezani 2000, Povezani 2400 in Povezani 4000. Naročniško razmerje za Povezani 2000 lahko sklene samo fizične osebe, naročniško razmerje za ostale naročniške pakete pa lahko sklenejo fizične osebe, pravne osebe, samostojni podjetniki ali druge fizične osebe, ki opravljajo poslovno dejavnost. Vključene količine veljajo za storitve, opravljene v domačem omrežju Mobitel in mobilnem v zvezi s prenosom obratnega obdobja. Nepopolnjene količine se na prenosajo v naslednje obračunsko obdobje. Za obračun velja interval 60/1, kar pomeni, da se prva minuta obračuna v celoti, nadaljnji pogovor pa po sekundah. Cenik pogovorov nad vključeno količino ter podrobne pogoje Povezani 120, Povezani 400, Povezani 2000, Povezani 2400 in Povezani 4000 so objavljene na www.mobitel.si. S sklenitvijo naročniškega razmerja Telekom Slovenije, d.d. naročniku zaračuna prijavitno takso v višini 11,87 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel pa naročniku zaračuna amezni znesek v višini 9 EUR.

Za dodatne informacije obiščite spletoj Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite Center za pomoč uporabnikom na 041 700 700 ali 060 80 00. Cene so navedene v EUR in vključujejo DDV. Količine mobilnikov so omejene. Telekom Slovenije, d.d., si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev.

