

zdravenovice

brezplačni mesečnik

JULIJ-AVGUST 2012

NATISNILI SMO
111.000
IZVODOV

Je vaša koža
dehidrirana
in občutljiva?

EAU THERMALE
Avène

Hydrance
OPTIMALE



Pierre Fabre

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Vlažilna nega za občutljivo kožo.
Na voljo štiri različne teksture,
ki koži povrnejo občutek ugodja!

Ohranite dobro počutje tudi v vročih poletnih dneh!

Zaščita pred soncem in vročino • Posebna poletna nega kože
Najboljše ideje za počitniške dni • Skrb za štirinožne prijatelje
Zdravje in varnost na dopustu • Pripomočki za ustno higieno
Hujšanje z ekipo strokovnjakov • Gibanje in šport v zrelih letih

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

Čas počitnic in dopustov je letos prišel še hitreje kot po navadi in kar naenkrat smo se znašli sredi vročega poletja. Ta čas lahko poleg brezdelnih počitniških dni prinese tudi težave zaradi sonca in vročine. Da bi bilo neprijetnosti čim manj, v številki, ki je pred vami, pišemo o ukrepih, ki vas bodo obvarovali pred njimi. Pripravili pa smo tudi nekaj idej za uživaško preživljanje prostega časa, ki vam bodo še posebno prav prišli med dopustom. Nekateri ste se že odpravili na morje, drugi oddih morda preživljate na potovanju ali kar doma, tretji si boste odmor privoščili šele pozneje. Kadar koli in kjer koli že – svoj čas izkoristite in si naberite moči za nove izzive, ki se jih boste lotili jeseni. Na počitnice odhaja tudi naša ekipa, nova številka Zdravih novic pa spet izide sredi septembra. Želimo vam prijetne in brezskrbne počitniške dni!



Manca Kraševc,
glavna in odgovorna urednica



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 cesta 91, 2000 Maribor. Veseli bomo vaše pošte.

KAZALO

V POLETNI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10** **PRIJETNO POČUTJE OB SONČNEM VREMENU**
Izognite se neprijetnostim zaradi sonca in vročine
- 14** **NE POZABITE NA MEHANSKO ZAŠČITO**
Zaščitite se pred škodljivimi učinki sončnih žarkov
- 16** **POLETNA NEGA KOŽE**
Prava nega v poletnih dneh je ključ do zdrave kože
- 28** **ZDRAVJE IN VARNOST NA POČITNICAH V TUJINI**
Preden odidete na oddih, poskrbite za svoje zdravje
- 30** **PSI IN MAČKE POLETI**
Privoščite zdravje in odlično počutje tudi živalim
- 38** **LAHKI IN ZDRAVI OBROKI ZA ČUDOVITO POLETJE**
Preprosti recepti za idealno in okusno poletno malico
- 40** **SKUPAJ SMO LAŽJI ZA VEČ KOT 60 KILOGRAMOV**
Projekt zdravega hujšanja pod strokovnim nadzorom
- 46** **ŠPORTI ZA POLETNI ČAS**
Ideje za prijetno in aktivno preživljanje zrelih let

Sedež uredništva: Lackova cesta 91, 2000 Maribor
Glavna in odgovorna urednica: Manca Kraševc,
manca@zdrave-novice.si
Vodja projekta revije Zdrave novice: Danijel Kmetec,
daniyel@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman,
andrej@hisa-idej.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com
Fotograf: Domen Blenkuš
Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: OPH Oktal Pharma, d. o. o.

Strokovni sodelavci:
Mag. Borut Ambržič, zastopnik pacientovih pravic Maribor
Maja Debelak, Dobra vila

Metka Demšar Goljevšček, terapevtka za terapijo s pomočjo konja,
Ustanova Fundacija Nazaj na konja
Anita Globokar Sejdčič, ustni higienik, Center ustne higiene
Asist. mag. Tatjana Krajnc-Nikolič, dr. med., Zavod za zdravstveno
varstvo Murska Sobota
Tjaša Prevoznik, mag. farm., spec., Gorenjske lekarne
Barbara Smolej Pokrajčević, dr. vet. med., Veterinarska postaja
Ljubljana, d. o. o.
Andreja Širca Čampa, Nutriticon
Članice in člani Združenja slovenskih dermatovenerologov

Izdajatelj:
HISA IDEJ Inovativna skupina d.o.o.
Lackova cesta 91, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si
Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec,
daniyel@zdrave-novice.si, 041 307 888
VPIS V RAZVID MEDJEV pod številko 1558

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

HISA IDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

Več zdravja s spleta:

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

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

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

ZA CELO PLEME!

PARTNER TEPEE FAMILY S POPUSTOM DO 4.300 €*

308 FAMILY S POPUSTOM DO 4.550 €*

5008 FAMILY S POPUSTOM DO 5.350 €*

peugeot.si

PEUGEOT

FLAMIN AVTO
Avtohiša Kolmanič & Co. d.o.o.

Avtohiša Kolmanič & Co. d.o.o.
Avtomobilska ulica 12
2000 Maribor
tel. 02 450 29 33
www.avtohisa-kolmanic.si



POČITNIŠKA KOŠARICA ZDRAVJA

NA POČITNICE PRIPRAVLJENI



Tosamini strokovnjaki so v liniji Vivacare združili bogato znanje in izkušnje pri proizvodnji obližev iz različnih materialov ter poznavanje različnih ran in drobnih poškodb. Prav vsi obliži so sterilni, kar je zelo dobrodošla in učinkovita novost na trgu. Vivacare Mel je komplet vodoodpornih in kirurških obližev ter tube naravno pridelanega medicinskega medu. Vivacare Sensitive so nežni obliži manjših dimenzij za oskrbo manjših ranic, priporočljivi za občutljivo kožo. Vivacare Aqua so prozorni vodoodporni obliži različnih dimenzij za oskrbo ran, ki potrebujejo zaščito pred vodo. Vivacare Family je komplet 40 raznovrstnih sterilnih obližev za oskrbo manjših ran. Več na www.tosama.si. Izdelki so na voljo v Tosaminih specializiranih prodajalnah, v spletni prodajni www.tosama-trgovina.si, v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

POLETNA NEGA USTNIC

Naravni balzam za ustnice Dr. Pasha je nepogrešljiv za nego ustnic, saj vsebuje karitejevo maslo, ki ščiti ustnice pred nevarnimi sončnimi žarki. Karitejevo maslo je naravni izvor vitaminov A, E in F, vsebuje pa tudi koristne rastlinske maščobe, ki pomagajo ustnicam pri cirkulaciji in regeneraciji celic. Vsebuje eterična olja, mandljevo olje ter čebelji vosek, ki ustnicam daje elastičnost, jih vlaži in ima antiseptični učinek. Celotno kolekcijo Dr. Pasha dobite v lekarnah in specializiranih trgovinah, specializiranih prodajalnah Tosama v Mariboru ali na Viru in v spletni trgovini www.tosama-trgovina.si.



KOŽA POTREBUJE VODO

Termalna voda Avène daje ugodje, zmanjšuje reaktivnost celic in blaži draženje. Takoj, ko vaša koža to potrebuje, popršite obraz s fino meglico Termalne vode Avène, pustite, da deluje nekaj minut in nežno odstranite višek. Uporabite jo lahko po odstranjevanju ličil, britju, depilaciji, sončnih opeklinah, estetskih posegih, med potovanjem, pri občutku nelagodja, poškodovani koži, pleničnem izpuščaju, rdečici kože ... V pršilu po 50, 150 in 300 mililitrov vam je Termalna voda Avène sedaj po izjemno ugodni znižani ceni na voljo v lekarni.



ZA HITRO CELJENJE MALIH RAN



Praske, rane in odrgnine so poleti pogoste. Da bi preprečili morebitne okužbe, manjše rane najprej sperite in razkužite, z dodatno nego pa lahko njihovo celjenje tudi pospešite. Novost pri oskrbi ran je pršilo Bepanthen Plus, ki dopolnjuje nego s kremo Bepanthen Plus. Pršilo lahko uporabljate v zgodnji fazi, ko rana še krvavi, saj omogoča preprosto in higiensko nanašanje brez dotikanja, hkrati pa rano razkuži in celi. Ko se krvavenje ustavi, lahko na

rano nanesete kremo Bepanthen Plus, ki pospeši obnovo kožne povrhnjice, omogoča prenos plinov in vode ter dezinficira in celi. Krema in pršilo Bepanthen Plus sta popolna kombinacija za oskrbo površinskih ran, saj obenem preprečujeta okužbe kože in pospešita celjenje kožne povrhnjice. Več na www.bepanthen.si.

VAS MUČI SRBENJE MED PRSTI?

Srbenje med prsti na nogah, luščenje kože, mehurčki, boleče razpoke in neprijetne vonjave so lahko znak glivične okužbe stopala. Zdravljenje glivičnih okužb je nujno, saj okužba sama ne izzveni, ampak se slabša. Z novo protiglivično kremo Canespor je zdravljenje preprosto – na prizadeto kožo jo nanesemo enkrat na dan, najbolje zvečer pred spanjem. Krema Canespor vsebuje bifonazol, ki zdravi kožne mikoze, ki jih povzročajo dermatofiti, kvasovke, plesni in druge glivice. Zdravljenje glivične okužbe stopal in med prsti običajno traja tri tedne. Krema Canespor hitro zmanjša vnetje, odstrani glavne povzročitelje okužbe, deluje pa hitro in učinkovito.



UV-ZAŠČITA OTROŠKIH OČI IN KOŽE

V otroštvu dosežemo do 80 odstotkov vse življenjske izpostavljenosti soncu. Sončenje in opekline v otroštvu povečujejo nastanek pigmentnih znamenj in možnost pojavnosti kožnega raka. Z ustrezno zaščito lahko zmanjšamo tveganje za razvoj kožnega raka do 75 odstotkov. Zavarujmo svoje otroke s kakovostnimi oblačili in pokrivali z UV-zaščitnim faktorjem UPF 50 + ter udobnimi in prilagajajočimi se sončnimi očali s sto odstotno UV-zaščito!



PRETEHTANE INFORMACIJE O PREHRANSKIH DOPOLNILIH

Spletna stran www.pretehtajte.si združuje informacije o prehranskih dopolnilih na slovenskem trgu. Prek te spletne strani sta uporabnikom na voljo tudi baza P3, brezplačno dostopna neodvisna baza prehranskih dopolnil, namenjena splošni javnosti za pregled izdelkov, ki so uradno na slovenskem trgu, in baza P3 Professional, ki je namenjena strokovni javnosti. Poglobljene informacije o prehranskih dopolnilih lahko dobite tudi v licenciranih lekarnah P3 – trenutno sta v Sloveniji dve: Lekarna Dravljav v Ljubljani in Lekarna Arnica montana v Mariboru.

LEKARNA24UR SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE 24 UR NA DAN, VSE DNI V LETU

Nakupovanje v spletni lekarni Lekarna24ur je hitro, enostavno in cenovno ugodno – vse redne cene, ki so aktualne v enotah Lekarne Ljubljana, smo v spletni lekarni Lekarna24ur dodatno znižali za 5 %. Imetniki Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana lahko tudi na spleto izkoristite posebno ponudbo iz aktualnega Kataloga ugodnosti. Lekarna24ur vas z brezplačno navadno dostavo razvaja ob nakupu nad 50 evrov in vsak prvi tork v mesecu za vse vrednosti nakupa. Novost je tudi hitri nakup brez registracije. Če imate med spletnim nakupom vprašanje glede izdelka, se lahko posvetujete s farmacevtom prek spletnega obrazca Vprašajte farmacevta ali SMS lekarne, kamor pošljete ključno besedo NASVET na 3131. Nakupovanje v spletni lekarni Lekarna24ur je popolnoma varno, ne glede na izbiro plačila, naročeni izdelki pa so primerno pakirani in hitro dostavljeni. Več na www.lekarna24ur.com.

IZDIH SKOZI NAŠOBLJENE USTNICE ZMANJŠUJE STRES

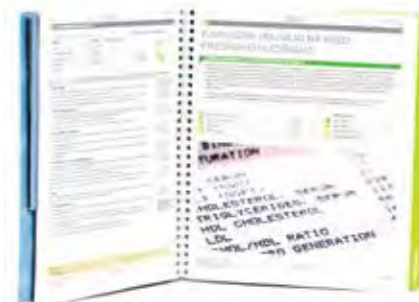


Zdravniki dihanje s priprtimi ali našobljenimi ustnicami priporočajo osebam pod stresom ali tistim, ki ob fizičnih naporih hitro zasopihajo, saj takšno dihanje podaljšuje izdih, upočasnjuje dihanje in zmanjšuje količino zraka v telesu. Neposredni učinki izdihovanja z našobljenimi usti so: več kisika se dostavi in več CO₂ se izloči, dihanje postane počasnejše in globlje, zmanjša se napetost vratnih mišic, izboljša se aktivnost trebušnih mišic.

Kadar izdihujemo skozi našobljene ustnice, je volumen ustne votline manjši. S tem se zmanjša vrtnčenje zraka, posledično pa iz telesa iztisnemo več zraka in očistimo tiste dele pljuč, ki so v najbolj tesnem stiku s kapilarami. Takšno dihanje je učinkovita metoda za izboljšanje pljučne funkcije, zmanjšanje stresa in anksioznosti. Več informacij: www.zdravdih.si.

Z GENETSKO ANALIZO DO OPTIMALNEGA POČUTJA

Studio Moderna predstavlja storitev osebna DNK-analiza Wellneo: genetics, ki prinaša prilagojen načrt prehrane in življenjskega sloga, izdelan na podlagi genetske zasnove posameznika. Ob pomoči te analize posameznik izve, kakšna hrana je glede na njegov genetski zapis zanj najustreznejša, in spozna svoje osebne potrebe, s čimer lahko izboljša počutje. Ugotovi, ali je morebiti podedoval dovzetnost za visok holesterol, visok krvni sladkor, šibke kosti, dovzetnost za prekomerno telesno težo ter tudi, kako presnavlja alkohol, kofein in laktozo ter v kolikšni meri je izpostavljen oksidativnemu stresu. Prav tako odkrije svojo mišično zasnovo ter športne aktivnosti, ki so zanj najprimernejše.



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, Blervenova cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 200 21 00, faks: 01 200 21 09, e-pošta: berlin.chemie.menarini@berlin.net



FD FARMADENT d.o.o.

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



Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

KAKŠNA JE KAKOVOST ŽIVLJENJA PO 40. LETU?

O tem vprašanju je tekla razprava na okrogli mizi, ki so jo organizirali v novem Holističnem menopavznem in andropavznem centru v Rogaški Slatini. Dr. Damir Franič, strokovni vodja centra, je poudaril, da se ženske srečujejo s težavami s srčno-žilnim sistemom, debelostjo, sladkorno boleznijo, boleznijo ščitnic, imajo raka, uroginekološke težave, težave s kožo in videzom, s čustveno nestabilnostjo in pomanjkanjem libida, moški pa imajo težave



s prostato, libidom, pešanjem moči in energije. Za vse to bodo poskrbeli v novem centru, ki poleg uradne medicine dopušča možnost tudi alternativni medicini.

DARILCE NUPO ZA VROČE DNI

Poleti je hrano težko obdržati hladno, zato je Nupo Slovenija za vas ob nakupu 14-dnevnega ali enomesečnega paketa za učinkovito izgubo telesne teže Nupo pripravil darilce, ki se mu enostavno ne boste mogli upreti – hladilno torbico Nupo, ki bo vaše izdelke Nupo ohranila hladne. Uporabno hladilno torbico Nupo lahko prejmete ob nakupu v času osebnih svetovanj na vseh prodajnih mestih (lekarne in specializirane trgovine, prodajalne DM, Tuš drogerije, centri Interspar in centri Linea Snella) ter v spletni lekarni www.lekarnar.com.



KAPSULE MARIFIT OMEGAVIT

So izjemno bogate z nenasičenimi maščobni kislinami omega-3. Ribje olje v prehranskem dopolnilu Marifit Omegavit je izdelek vodilnega svetovnega proizvajalca ribjih olj EPAX. Je visoko koncentrirano in prečiščeno s pomočjo posebnega tehnološkega postopka in ne vsebuje pesticidov, težkih kovin in dioksinov. Ena mehka kapsula Marifit Omegavit vsebuje kar tisoč miligramov ribjega olja s 60 odstotki maščobnih kislin omega-3. Akcija: ob nakupu Marifit Omegavit, sto kapsul, dobite brezplačno Marifit Q10, 30 kapsul.



SMEH KOT TERAPIJA

Smeh bi moral postati resna terapija, saj ima mnogo učinkov na telo in počutje ljudi, se strinjajo udeleženci 2. mednarodnega kongresa smeha, ki se je v Mariboru odvijal maja. Cilj kongresa je bil, da se začne smeh uporabljati kot dopolnilna terapija v zdravstvu, da se začne obravnavati kot znanstveno dokazana metoda, ki ima učinke na telo in tudi na počutje, ter da strokovna javnost prenese elemente smeha v svoje delovno okolje.



NARAVNA POMOČ PRI IZGOREVANJU MAŠČOB

Za vse, ki se zavedate pomena zdravega načina življenja in želite redno telesno aktivnost podkrepiti z učinkovitim izdelkom za izgorevanje maščob, so v lekarnah in specializiranih trgovinah na voljo kapsule Valens Slim & Fit, ki vsebujejo koencim Q10, biotin in L-karnitin. Ekskluzivna in preizkušena kombinacija učinkovin omogoča optimalni dnevni odmerek vseh treh komponent ter pomaga telesu pri hitrejšem izgorevanju odvečnih maščob.



MERJENJE RAVNI GLUKOZE ODSLEJ ŠE ENOSTAVNEJŠE

Družba Roche je na slovenskem trgu predstavila svoj novi sistem za merjenje ravnih glukoze v krvi, ki združuje vse potrebno v eni napravi, najpomembnejša novost pa je, da ne potrebuje testnih lističev. Novi sistem Accu-Chek Mobile od drugih merilnikov razlikuje kaseto, v kateri je trak za 50 merjenj, skupaj z drugimi novostmi pa omogoča merjenje v preprostih štirih korakih. Poleg pomembnega napredka za bolnike se nova naprava ponaša še s priznano mednarodno nagrado za oblikovanje red dot 2012. Kasete za merjenje so že na voljo v lekarnah in jih lahko bolniki z naročilnico ZZZS dobijo brez doplačila.



Naravne energijsko prevodne kreme



Cosmerba

Kozmetika za vse člane družine

Švicarske kreme Cosmerba ne vsebujejo polnil na osnovi mineralnih olj, niti sintetičnih barvil in dišav, temveč imajo dodana naravna eterična olja. Vsi proizvodi so izdelani na naravni osnovi, ne vsebujejo živalskih sestavin in niso bili preizkušani na živalih. Kreme lahko uporabljamo za masažo telesa, za nego rok in telesa v kozmetiki, za limfno drenažo, za refleksno masažo in za terapijo po meridianih. Primerne tudi za DOJENČKE in NOSEČNICE.

Kožne alergije so lahko tudi posledica uporabe nenaravnih kozmetičnih sredstev (krem z UV faktorji) ali zakisanosti telesa. Prav zato je smiselno, da se na sonce primerno pripravimo in razkisamo telo s klamatskimi algami **KlamathRWmax** in **probiotiki z DDS-1**, z **NutriFlorom**. Vzemimo si čas za postopno pridobivanje pigmenta s kremo **Cosmerba oranžna**. Beta karoten v kremi spodbudi nastajanje pigmenta. Pigment je naša naravna zaščita.

Cosmerba oranžna krema za sončenje

Naravna zaščita pred soncem, nega kože pri alergijah na sonce. S postopnim sončenjem omogoča lepo porjavlost, hkrati pa izdatno vlaži in ohranja videz napetosti kože. Koži z manj pigmenta omogoča rjavo barvo brez rdečice. Upoštevajte navodila.



Zagorela ali opečena polt sta pravi izziv

Če ste s sončenjem pretiravali in so nastale opekline ali alergija vam lahko pomagata **Cosmerba rjava energijska prevodna krema** in **Cosmerba aloe vera tonik**, ki poskrbita za hlajenje in regeneracijo.

Cosmerba rjava ognjičeva krema

Za nego brazgotin, potpludb, po laserskih posegih na koži, za regeneracijo poškodovane kože, za nego aknaste kože, za občutljivo kožo po depilaciji,...



Cosmerba aloe vera tonik

Univerzalen losion za vsak tip kože, pri aknah globinsko čisti kožo. Dodatno hladi pri opeklinah.



Krema Cosmerba zelena kot preventiva proti strijam v nosečnosti oz. pri hitrem povečanju teže. Z redno uporabo lahko preprečimo nastanek strij, lahko pa tudi ublažimo oziroma odstranimo že nastale. Deluje.

Cosmerba zelena gabezova krema

Za strije, za odpravo oz. zmanjšanje že nastalih strij, pri zvinih, zlomih, pri bolečinah v sklepkih, proti utrujenim nogam in stopalom, pri krčnih žilah, za zmanjšanje sončnih peg.



Cosmerba rdeča krema

Pri celulitu in za vračanje tonusa kože po hujšanju, nosečnosti ali liposukciji. Zmanjša oziroma odpravlja tudi povrhnje žilice. Je učinkovita in popolnoma naravna krema.



AKCIJE
DO KONCA AVGUSTA

Klimatska naprava za lepši zrak v prostoru.

MITSUBISHI ELECTRIC

KIRIGAMINE ZEN

ECO for a greener tomorrow

MODRA ŠTEVILKA
080 19 59
brezplačna telefonska številka za uporabnike

vitaneest
KLIMA CENTER
www.klimatiziramo.si

Industrijska cesta 9, Nova Gorica
tel.: 05/338 49 99 | www.vitanest.si

Več na www.vidastudio.si ali po tel.: 01 256 74 74, 040 331 820
VI-DA Studio d.o.o., zasebna zdravstvena dejavnost, Celovška 280, Ljubljana

NUTRIQ10 – STOODSTOTNI NARAVNI KOENCIM Q10 S KLAMATSKO ALGO



Koencim Q10 potrebuje za uspešno resorpcijo v človeškem telesu prisotnost esencialnih maščobnih kislin, zato je njegova kombinacija s klamatskimi algami idealna. Klamatska alga klamathRW[®]max vsebuje več kot sto hranilnih snovi (vitaminov, mineralov, maščobnih kislin omega-3 in omega-6 ...), med drugim pa tudi »molekulo ljubezni« – feniletilamin, ki pri odraslih prispeva k boljši spolnosti. NutriQ10 poveča energijo, krepi srce in poveča libido. Priporočamo ga pri srčnih boleznih, oslABLjenem imunskem sistemu in pri težavah z dlesnimi. Ker povečuje dihalno kapaciteto, koristi športnikom in starejšim.

DISKRETNO, ZANESLJIVO IN UDOBNO

Predloge Hartmann MoliMed[®] Comfort so dermatološko testirane, za malo do zmerno oslABLjen mehur, z a g o t a v l j a j o dokazano zaščito in diskretnost. Inovativno troslojno vpojno jedro Dry Plus omogoča močno zaščito pri iztekanju in omogoča edinstven občutek suhosti na koži, mehka elastika v predelu dimelj pa zagotavlja brezhibno prilaganje. MoliMed[®] Comfort lahko dobite brez doplačila na naročilnico v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah. Dodatne informacije poiščite pri svojem farmacevtu ali na spletni strani si.hartmann.info.



UPOČASNITE RAST DLAČIČ

Pršilo Hair no more[™] za upočasnitev rasti dlačic vsebuje salicilno kislino, ki deluje kot antiseptik in razrešuje keratin v dlaki, ga zmanjšuje in tako odstranjuje neželene dlake. Ko se po depilaciji koža posuši, nanjo razpršite tanko plast pršila in ga nato z masiranjem nežno vtrite v kožo. Pri nanosu na občutljivo kožo (v bližini oči ali ust) ga nanesite na kos vate in ga nato vtrite na zeleno mesto. Zaviranje rasti dlačic je postopen proces, zato bo za najboljše učinke potrebna večkratna in večmesečna uporaba. Razpršilo za upočasnitev rasti dlačic Hair no more[™] dobite v lekarnah posamezno ali pa v kompletu z depilacijsko kremo Hair no more.



ZA LEPO, ZDRAVO IN PORJAVELO POLT

Braunemon[®]

Braunemon je prehransko dopolnilo v kapsulah, ki vpliva na obnovo in videz kože. Pomaga pri njenem obnavljanju in varuje kožo pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov.

Vsebuje provitamin betakaroten ter vitamina riboflavin in pantotensko kislino »lepotni vitamin«. Riboflavin in pantotenska kislina spodbujata prehranjenost kože in njeno regeneracijo, betakaroten pa ščiti kožo pred žarki.

Braunemon omogoča varnejše porjavenje kože, saj varuje kožo pred vnetnimi in alergijskimi reakcijami, ki so še posebno pogoste pri daljšem izpostavljanju sončnim žarkom.

Sestavine Braunemona varujejo kožo pred škodljivim delovanjem UVA- in UVB-žarkov, ki povzročajo vnetne in alergijske reakcije, propad njenih celic in njeno prehitro staranje.

Hkrati skrajšuje potreben čas, da lepo porjavimo, zagorelost pa se ohrani dalj časa.

Ker ima kozmetične, hranilne in varovalne učinke na kožo, je še posebno priporočljiv vsem z občutljivo, problematično (akne) in slabo prehranjeno kožo.

Na voljo v vseh boljše založenih trgovinah, specializiranih prodajalnah in lekarnah.



REVOLUCIONARNA IONSKA ZOBNA ŠČETKA

Za vse, ki imate pogosto težave z zobmi, nalaganjem zobnega kamna in obarvanostjo zob, je na voljo nova zobna ščetka, ki ponuja hitro, preprosto in učinkovito rešitev za vaše težave. Ionika je ionska zobna ščetka, ki deluje na principu ionizacije in ponuja naravno pomoč pri odstranjevanju trdovratnih zobnih oblog. Za svoje delovanje ne potrebuje zobne paste, ne dodatnega vira energije, pakirana je v ličnem etuiju, zaradi česar je priročna tudi za potovanja. Več na www.ionika.si.



NAGRADNA IGRA ZDRAVIH NOVIC

PODARJAMO DESET PAKETOV ČUDEŽNIH ACAI JAGOD, KI POMAGAJO HUJŠATI

Acai jagode pospešujejo metabolizem, premagujejo občutek lakote, očistijo telo in pospešijo prebavo. Vsebujejo kar 50 odstotkov vlaknin in niso energijsko bogate. Vlaknine v prehrani so zelo pomembne za dobro počutje, dajejo občutek sitosti, znižujejo vrednost holesterola v krvi, uravnavajo koncentracijo sladkorja v krvi, nase vežejo maščobo in delujejo blago odvajalno. Pišite nam na naslov Zdrave novice, Lackova cesta 91, 2000 Maribor in se potegujte za enega od desetih paketov, ki jih podarjamo!



Pogosto lulate?

Če se vam pogosto mudi na stranišče, obiščite www.diskretnoinudobno.com



Braunemon[®]

ZA LEPO, ZDRAVO IN PORJAVELO POLT

Jata Emona, d.o.o. Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana



NA VOLJO V VSEH BOLJE ZALOŽENIH TRGOVINAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN LEKARNAH



PRIJETNO POČUTJE OB SONČNEM VREMENU

Kako preživeti toplo in sončno poletje ter se izogniti škodljivim učinkom sonca?

Besedilo: Asist. mag. Tatjana Krajnc-Nikolić, dr. med., Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, asistentka na Medicinski fakulteti Maribor. Magisterij znanosti iz javnega zdravja je končala na University of London, London School of Hygiene and Tropical Medicine.



Sonce prispeva k boljšemu počutju, nas ogreva in podpira ustvarjanje vitamina D, nujno potrebnega za normalno delovanje telesa. Istočasno pa lahko ogroža naše zdravje.

Ultravijolični del sončnih žarkov povzroča spremembe na koži, kot so porjavlost kože, sončne opekline in staranje kože. Rak kože je najtežja bolezen, ki je povezana z dolgotrajno in pretirano izpostavljenostjo soncu. Sonce in vročina, združena s spremembo podnebja, vplivata na odpornost in poslabšata določene virusne bolezni. Marsikdo je doživel izbruh bolečega izpuščaja na ustnici že drugi dan bivanja na morju, kar je posledica reaktivacije okužbe z virusom herpes simplex. Otroški zdravniki odsvetujejo izpostavljanje soncu pri noricah v času bolezni ali takoj po njej (večji izpuščaj, brazgotine). Zaradi upada odpornosti lahko pride do poslabšanja nekaterih avtoimunskih bolezni. Sonce lahko

prispeva k razvoju sprememb na očeh, kot so fotokeratitis ali fotokonjunktivitis. Zaradi čezmerne izpostavljenosti močnemu soncu,

Do sončarice pride, ko je glava dlje časa nezaščiten, izpostavljena močnemu soncu in visokim temperaturam. Dojenčki, mali otroci, starejši in plešasti moški so bolj občutljivi na izpostavljenost glave močnemu soncu.

Znaki sončarice:

glavobol, povišana telesna temperatura, vrtoglavica, bruhanje ali slabost. Koža je suha, vroča in rdeča, srčni utrip je povišan, dihanje pospešeno.

Kako ukrepamo?

Sončarica lahko ogrozi življenje, zato je potrebno takojšnje ukrepanje – osebo ohladiti in rehidrirati. Prizadeto osebo je treba umakniti s sonca, najbolje v hladen in miren prostor ter sleči odvečna oblačila. Hladimo jo tako, da jo oprhamo z zmerno hladno vodo ali ji damo zmerno hladne obkladke na okončine in čelo.

Če oseba ne bruha, naj pije ohlajeno tekočino (vodo, mineralno vodo ali čaj), ker je sončarica povezana z izgubo tekočine – dehidracijo.

Pri dojenčkih in majhnih otrocih je treba poiskati zdravniško pomoč takoj, ker se pri njih zdravstveno stanje zaradi izgube tekočine in pregrevanja organizma hitro poslabša. Tudi če se stanje prizadetega odraslega ne izboljšuje ali se slabša, ga je treba čim prej odpeljati k zdravniku.

vročini in visoki vlagi najpogosteje prihaja do razvoja sončarice in toplotnega udara.

1. Sončarica

Sončarica je akutno stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje in/ali zdravniško pomoč.

krvne žile v možganih se širijo in prihaja do rahlega porasta prostornine, kar povzroča določene simptome sončarice. V primeru, ko se izpostavljenost soncu nadaljuje, se ti mehanizmi pokažejo kot nezadostni in klinična slika sončarice se slabša.

2. Toplotna izčrpanost in toplotni udar

V poletnem času ni samo sonce tisto, ki lahko poslabša zdravje in počutje. Visoka zunanja temperatura in visoka vlažnost v zraku lahko ogrozita zdravje tudi brez sonca. To se dogaja pri bivanju v vročih in vlažnih zaprtih prostorih, v avtu, šotoru, pri delavcih, ki delajo v okoljih, kjer so velike peči ali motorji, v industriji ali na ladjah. V podnebjih, kjer je vroče in je zrak nasičen z vlagjo, je naporno za osebe, ki tega niso vajene, kot so recimo turisti v tropskih predelih. Takrat se lahko pojavi toplotna izčrpanost. Telo dobiva signal, da mu je vroče, se poskuša ohladiti s pomočjo hitrejšega pretoka krvi in večjega potenja. Če je hlajenje telesa s pomočjo krvnega obtoka in potenja nezadostno zaradi visoke vlage in temperature, center za termoregulacijo ne zmore učinkovito uravnati telesne temperature in takrat pride do toplotne izčrpanosti.

Če se ne ukrepa z nadomeščanjem tekočine in mineralov ter hlajenjem organizma, lahko pride do toplotnega udara ali kapi, saj telo ni več zmožno uravnati telesne temperature. Toplotni ali vročinski udar je resno in akutno stanje, ki zahteva takojšnje ukrepanje.

Znaki toplotne izčrpanosti:

glavobol, slabost, omotica, bledica, bruhanje, oseba ima hladno in vlažno kožo.

Znaki toplotnega ali vročinskega udara:

visoka telesna temperatura, rdeča, vroča in suha koža brez potenja, hiter srčni utrip, utripajoči glavobol, zmedenost, krči, v najhujšem primeru pa tudi izguba zavesti. Srčni utrip je hiter in slab. Ob teh znakih je nujno potrebno takoj klicati reševalce in ponuditi prvo pomoč.

Kako ukrepamo?

Prva pomoč je podobna kot pri sončarici ali toplotni izčrpanosti. Osebo je torej treba premakniti v hladen in miren prostor, jo hladiti, osvoboditi oblačil, ji dati hladne obkladke, če je pri zavesti in ne bruha, naj pije ohlajeno tekočino, ki je lahko čaj ali mineralna voda.

Za brezskrbne počitnice že pred odhodom poskrbite za zdravstveno zavarovanje.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
28.



Na pameten način poskrbite za dobro počutje!

ORS NORMIA®
ELEKTROLITI + LGG® BB-12®

Pomoč pri driski, pomanjkanju elektrolitov in vode v telesu.

ORS NORMIA® je edinstvena kombinacija probiotika in elektrolitov za:

- rehidracijo in nadomeščanje elektrolitov
- obnovo črevesne mikroflore



Nasveti za prijetno počutje ob vročem in sončnem vremenu

Na vročino, sonce in visoko vlago v zraku so posebno občutljivi **majhni otroci in dojenčki**. Posebej so izpostavljeni in ogroženi otroci v vozičku, ker so blizu tal, kjer je temperatura višja, poleg tega pa so izpostavljeni segrevanju od zgoraj – od sonca. Če je otrok v vozičku, so najbolj primerni sprehodi po parku, v senci dreves z uporabo vseh drugih zaščitnih sredstev: kape, sončnih očal tudi pri najmlajših, lahkih svetlih oblačil iz naravnih materialov ter kreme za zaščito pred soncem.

Izogibati se je treba tudi fizičnim naporom. Opravke zunaj doma je najbolje opraviti v zgodnjih jutranjih ali večernih urah, ko je temperatura zraka nižja in vročina manjša. Naj so primerno zaščiteni s pokrivalom za glavo, sončnimi očali in primerno oblečeni. Pomembno je piti zadosti tekočine, vode, čaja ali naravnega soka. Mineralna voda je v času velike vročine zelo primerna, saj je takrat potenje obilnejše, s tem pa tudi izguba mineralov.

Primerna prehrana je lahka, z dosti zelenjave



Vsekakor je v poletnem času treba upoštevati določene nasvete:

- **Izogibati se sonca med 11. in 16. uro** ter iskati ali ustvarjati senco; najprijetnejša je naravna senca dreves. Drevesa poleg sence ustvarjajo kisik, zadržujejo prašne delce in skrbijo za čist zrak.
- **Imeti pokrivalo za glavo, sončna očala in primerna oblačila.** Odrasli si izberejo pokrivalo, ki jim najbolj pristaja – klobuk, kapo in podobno. Za otroke pa je najprimernejša tako imenovana legionarska kapa, ki ščiti glavo in vrat. Sončna očala so primerna tudi za najmlajše.
- **Piti zadosti vode**, mineralne vode, hladnega čaja ali naravnega soka. Napijte se vode, preden odidete od doma, in ko se vrnete nazaj. Imejte steklenico z vodo vedno s sabo.
- **Na soncu se zaščitite s kremo** z visokim zaščitnim faktorjem – 30 in več. Znak za zaščitni faktor je LSF (Lichtschuttfaktor pri nemških kozmetičnih izdelkih) ali SPF (Sun protecting factor pri angleških proizvodih). Zaščitno kremo je treba nanesti v zadostni količini in zaščitni sloj obnavljati vsaki dve uri ali takoj po kopanju.



Zelo je pomembno, da se jim pogosto ponuja tekočino za pitje, ker dojenčki ne znajo prositi za vodo, majhni otroci pa se ne zavedajo žeje. Majhnih otrok in dojenčkov se nikakor ne sme puščati samih v avtu, tudi v senci ne, ker se sonce premika in senca izgine. Poleg tega se dojenčki ali otroci, ki spijo v vozičku, ne morejo sami umakniti s sonca.

Starejše osebe in kronični bolniki naj se izogibajo bivanja na veliki vročini in izpostavljanja neposrednemu soncu.

in sadja ter čim manj težkimi jedmi (ocvrte ali pražene jedi). Alkohola se je treba izogibati, posebno v poletnem času, ker dodatno pospešuje izločanje vode in prispeva k dehidraciji. Ni treba pretiravati niti s kavo, saj prav tako pospešuje izločanje vode.

Primerna oblačila v času velike vročine so svetlih barv (odbijajo sončno svetlobo in se manj segrevajo), ohlapna (omogočajo nemoten pretok zraka in vlage med kožo in blagom ter s tem hlajenje kože) ter iz naravnih

materialov, kot so bombaž, lan, svila ali viskoza (omogočajo oddajanje telesne toplote in izhlapevanje vode skozi tkanino v okolje; sintetične tkanine zadržujejo toploto in izhlapevalo vodo ter tako preprečujejo hlajenje in prispevajo k segrevanju telesa).

Obutev naj bo iz naravnih materialov, kot so usnje ali bombaž, in odprta, kar omogoča nemoteno potenje in hlajenje nog. Glivične okužbe se pogosto razvijejo na mestih, ki so topla, vlažna in temna.

ORS NORMIA
ELEKTROLITI + EGG BB-12

NORMIA ORS JE KOMBINACIJA REHIDRACIJSKE RAZTOPINE IN PROBIOTIKA, ZATO JO UPORABLJAMO TAKO ZA NADOMEŠČANJE ELEKTROLITOV, REHIDRACIJO KOT TUDI ZA OBNOVO ČREVESNE MIKROFLORE. ODLIČNA POMOČ PRI DRISKAH IN DEHIDRACIJI. NIKAR NA POTOVANJE BREZ NORMIE ORS!

ORS NORMIA
ELEKTROLITI
EGG® BB-12®



Tudi na plaži se skrijte v senco.

EAU THERMALE Avène

Zaščita pred soncem

INNOVATION FORMULA SunSitive® protection

Najboljša zaščita pred UVB-UVA

RECOMMENDED SKIN CANCER FOUNDATION INTERNATIONAL

Fotostabilna • Zelo vodoodporna • Brez parabenov

Izdelki na voljo v Vaši lekarni

Laboratoires dermatologiques Avène PARIS

Pierre Fabre

Samo kakovostne izdelke nudimo varnosti uporabe in pričakovano delovanje: Ljubljana 44 c. 1000 Ljubljana www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni

NE POZABITE NA MEHANSKO ZAŠČITO!

Zaščita pred soncem temelji najprej na zavedanju, da prekomerno izpostavljanje soncu škoduje naši koži. Za dvig zavedanja in ozaveščenosti si že vrsto let prizadeva Združenje slovenskih dermatovenerologov, ki je letos že tretje leto 15. junij zaznamoval kot dan zaščite pred soncem.

Besedilo: članice in člani Združenja slovenskih dermatovenerologov

Letos so v okviru projekta Dan zaščite pred soncem za ozaveščene uporabnike pripravili mobilno aplikacijo za pametne telefone, ki je odličen pripomoček za optimalno zaščito pred soncem. V preteklih letih so veliko pozornosti posvečali kemični zaščiti in opozarjanju na škodljive vplive sonca, letos pa so opozorili na povezavo med prekomernim izpostavljanjem soncu in staranjem kože. Ta prispevek pa se osredotoča predvsem na mehansko zaščito pred soncem.

Trije stebri zaščite pred škodljivim delovanjem sončnega UV-sevanja:

1. Izogibanje izpostavljanju soncu v času največje moči UV-sevanja.
2. Osebna mehanska zaščita z ustreznimi oblačili, pokrivali in sončnimi očali.
3. Dodatna kemična zaščita soncu izpostavljenih predelov, ki jih drugače ni mogoče zaščititi.

Senca je najboljša preventiva

Časovna omejitev izpostavljanja soncu je najpomembnejša v opoldanskem delu dneva, ko je sončno UV-sevanje najmočnejše. Okrog 60 odstotkov dnevnega UVB-sevanja doseže zemeljsko površino v štirih urah okrog lokalnega poldneva. Zato je zelo odgovorno izogibanje aktivnostim na prostem v štirih opoldanskih urah in dveh podaljšanih urah v popoldanski čas, torej med 10. in 16. uro.

V tem času upoštevamo pravilo sence: ko postane senca telesa krajša od telesa, poiščemo senco.

V tem času je pomemben del naravne zaščite pred škodljivim delovanjem sonca poleg zadrževanja v gosti senci (naravni ali umetni) tudi uporaba zaščitne obleke, pokrival in ustreznih sončnih očal ter seveda zaščitne kreme. Osebna zaščita je še posebno pomembna v okolju z velikim deležem odboja UV-sevanja. Ob večjih vodnih ali zasneženih površinah, ki odbijajo kar 80-odstotni delež UV-sevanja, nas zato brez osebne zaščite lahko opeče tudi v senci pod drevesom na obali ali ob smučišču.

Kako se zaščititi z obleko

Ocenjujejo, da dobra zaščitna obleka zniža UV-sevanje na površini kože za vsaj 95 odstotkov. Poleg tega je pri obleki v primerjavi z zaščitnimi preparati mogoče enostavno določiti pokrito (zaščiteno) površino telesa, hkrati pa praktično ni stranskih učinkov v obliki draženj in alergij. Dobro krojena ohlapna oblačila iz lahkih materialov, ki naj pokrivajo čim večji del telesa in zagotavljajo zadostno gibanje zraka, delujejo na koži celo hladneje, kakor če kožo golo izpostavimo soncu.

Posploševanje, da oblačila iz naravnih materialov ščitijo bolje kot oblačila iz umetnih, vedno ne drži. UV-sevanje prehaja prek por med vlakni in s prosevanjem skozi vlakna. Različna vlakna imajo različen absorpcijski spekter (absorbirajo žarke različnih valovnih dolžin), zato je UV-prehodnost tkanine

odvisna tudi od vrste vlaken.

Zaščitna sposobnost oblačil je bolj kot od vrste tkanine odvisna od gostote tkanja tkanine: gosto tkani materiali ščitijo bolje. Zaradi številnih medsebojnih vplivov zaščitnega UV-faktorja oblačil (angleško UV protection factor – UPF) ni mogoče predvideti glede na lastnosti tkanin, temveč ga je treba izmeriti, podobno kot je ustaljeno za SPF kemičnih zaščitnih sredstev.



Oblučila, ki ščitijo pred UV-sevanjem, imajo po priznanem avstralskem standardu na etiketi označen UPF, ki se nanaša na izmerjeno zaščitno sposobnost nove tkanine. Na tej osnovi je bila predlagana podobna razdelitev tudi v Evropi. Za razliko od avstralskega standarda, ki najvišjo zaščito označuje z oznako UPF 50+, je v evropskem najvišji označeni zaščitni faktor 40+, kar odraža stališče, da višji zaščitni faktorji pomenijo le neznatno znižanje prehajanja UV-žarkov in ni

pričakovati biološkega pomena tega dodatnega znižanja. Seveda lahko dobi ustrezno oznako zaščite le oblačilo, ki pokriva večji del telesa. Za zaščito pri vodnih športih so v prodaji tudi kopalna oblačila iz hitro sušilnih se materialov, ki ščitijo pred UV-sevanjem in pokrivajo večji del telesa.

Za zaščito glave je priporočljiva uporaba klobuka s širokimi kraji (vsaj 7,5–10 centimetrov) iz gostega materiala ali čepice s ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito vratu in uhljev.

Zaščita oči

Pri nakupu sončnih očal je najpomembnejše, da nam ta omogočajo ustrezno zaščito. Pri tem moramo biti pozorni na njihovo velikost, obliko in ustrezno zaščito pred UV-žarki. Stekla morajo biti dovolj velika in dovolj zaprta, da preprečujejo vdor UV-žarkov do očesa, steklo pa mora ponujati stoodstotno zaščito tako pred UVA- kot UVB-žarki. Če ste ljubitelji gora, potrebujete za višinsko sonce nad tri tisoč metri nadmorske višine tudi očala, ki imajo poleg UVA- in UVB-zaščite tudi UVC-zaščito.

Bodite pozorni, zatemnjene leče ne pomenijo UV-zaščite, saj lahko imajo tudi nezatemnjena stekla dobro UV-zaščito. Zatemnjena očala brez UV-zaščite pa nam lahko celo bolj škodujejo, kot če sončnih očal ne nosimo, saj povzročijo razširitev zenice in s tem še večji vdor škodljivih UV-žarkov v oko.

Indeks zatemnitve pove, koliko vidne svetlobe prepuščajo očala. V gorah in na morju so priporočljive čim manj prepustne leče, na soncu ali ob oblačnem vremenu pa se nosijo bistveno manj zatemnjene leče. Proizvajalci označujejo indeks zatemnitve s številni od ena do štiri, pri čemer so leče z indeksom tri in štiri najbolj zatemnjene in primerne le za na morje ali za v gore. Leče, ki imajo indeks zatemnitve ena, prepuščajo največ vidne svetlobe in so primerne za

vsakdanjo uporabo.

Posebno pozornost posvetimo zaščiti otrok

Koža majhnih otrok je tanjša in je v prvem desetletju sposobna tvoriti manj naravne zaščite, saj je manj poraščena in slabše tvori kožno barvilo. Majhne otroke lahko sonce opeče tudi po glavi oziroma lasišču, podplatih in dlaneh, kjer so opekline pri odraslih zaradi gostega lasišča in debelejših plasti ter večje poroženosti vrhnjice redke.

Dojenčkov in majhnih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljamo soncu in jih zaščitimo z obleko in senco. Poiščemo lahko naravno senco pod gostimi krošnjami dreves ali ustvarimo umetno senco s šotorom, markizo ali vsaj senčnikom.

Otrokom ustvarimo tudi osebno senco: oblečemo jih v lahka, a gosto tkana neprosojna oblačila z daljšimi rokavi in hlačnicami, glavo pokrijemo s širokokrajnim klobukom ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju. Za tanjše materiale, ki sami po sebi niso dovolj zaščitni, v tujini obstajajo tudi pralni praški in sredstva za mehčanje z dodatkom UV-filtrov za varovanje pred nevarnimi sončnimi žarki. Obstajajo tudi oblačila iz posebnih UV-zaščitnih tkanin, ki so lahka, zračna, hitro sušilna, iz njih pa izdelujejo tudi kopalna oblačila.

Strokovnjaki odsvetujejo uporabo zaščitnih preparatov za zaščito pred soncem pri otrocih, mlajših od šest mesecev. Kasneje pa za zaščito otrok izbiramo pripravke, ki so namenjeni za zaščito otrok pred soncem in vsebujejo fizikalne UV-filte (na primer cinkov oksid in titanov dioksid) in praviloma ne vsebujejo dišav, zato redkeje dražijo kožo. Zaradi velikosti zaščitnih delcev v pripravkih za zaščito otroške kože pred soncem pa dajejo ti koži belkast odsev, kar lahko izkoristimo tudi za kontrolo obsežnosti zaščitene površine.

Ste že na POČITNICAH?

Zavarujte svoje otroke z izdelki za UV zaščito oči in kože pri kopanju in igri na soncu!



www.uvzasciti.me
1, 2, 3, zaščitni kožo in oči!



Kopalna oblačila in pokrivala z UV zaščitnim faktorjem UPF 50+.



Udobna in prilagajajoča sončna očala s 100 % UV zaščito.

Še danes naročite zelene izdelke preko naše spletne strani ali po telefonu 02 614 33 00 in dostavili vam jih bomo v roku treh dni tudi na vaš počitniški naslov, kjerkoli v Sloveniji.

Na dopust ne pozabite vzeti vseh zdravih, ki jih jemljete redno.

AdriaticSlovenica **as**

VEČ NA STRANI
28.

POLETNA NEGA KOŽE



Poletje je čas, ko je naša koža v večji meri izpostavljena sončnim žarkom. Ob doslednem upoštevanju ukrepov za zaščito pred soncem ter skrbni negi lahko ohranimo zdravo in nepoškodovano kožo kljub škodljivim vplivom UV-sevanja. Še večjo pozornost in previdnost posvetimo zaščiti in negi otroške kože ter kože, prizadete zaradi različnih kožnih obolenj. Tudi nekatera zdravila lahko povečajo občutljivost organizma na UV-sevanje, posledica česar so lahko hujše reakcije kože že ob kratkotrajni izpostavljenosti soncu.

Besedilo: Tjaša Prevodnik, mag. farm., spec., Gorenjske lekarne

Kozmetični izdelki za zaščito pred soncem so le eden od številnih ukrepov za zaščito pred škodljivimi vplivi UV-sevanja. Bistveno je, da se izogibamo dolgotrajnemu izpostavljanju soncu, se zadržujemo v senci, ko je sonce najmočnejše, ter se zaščitimo s pokrivalom, oblačili in sončnimi očali. Namen izdelkov za zaščito pred soncem je le povečanje zaščite med neizogibnim izpostavljanjem sončnim žarkom, ne pa podaljševanje izpostavljenosti soncu in tudi ne nadomeščanje drugih ukrepov. Zavedati se moramo, da popolne zaščite pred tveganji zaradi UV-sevanja ne morejo zagotoviti niti najbolj učinkoviti izdelki. Trditve, da izdelek zagotavlja stodontno zaščito oziroma popolno zaščito pred UV-sevanjem, so zavajajoče in tudi zakonsko prepovedane.

Soncu izpostavljena koža

Koži, ki je bila izpostavljena soncu, namenimo posebno skrbno nego, kar velja tudi takrat, ko ne opazimo kakršnih koli takojšnjih posledic UV-sevanja na koži. Vsakodnevna nega kože s kakovostnimi kozmetičnimi izdelki lahko znatno pripomore k boljšemu videzu in stanju kože. Primerni so predvsem izdelki

v obliki emulzij, losjonov ali pen, katerih prednost je dobra mazljivost, ob nanosu pa kožo tudi prijetno hladijo. Ti izdelki vračajo koži izgubljeno maščobo in vlago ter jo ohranjajo prožno, mehko in svežo. Običajne sestavine so vitamini (dekspantenol, vitamin E), sestavine z vlažilnim učinkom in sestavine rastlinskega izvora v obliki izoliranih spojin (flavonoidi) ali rastlinskih izvlečkov (granatno jabolko, grozdje, zeleni čaj). V zadnjih letih so v ospredju rastlinski antioksidanti – to so spojine, ki jih rastline tvorijo z namenom, da se z njimi zavarujejo pred poškodbami zaradi stresnih vplivov okolja. Na koži delujejo tako, da odstranjujejo proste radikale, ki kljub uporabi najbolj učinkovitih UV-filtrov nastanejo v koži in povzročajo njene poškodbe.

Dobro znani so tudi koristni učinki aloje (aloe vera) v obliki stodontnega soka, gela ali kreme. Aloja pomirja razdraženo kožo, jo oskrbi z vlago in ji vrača prožnost. Lastnost gela, da kožo hladi, je v veliko pomoč tudi pri negi kože, ki je že opečena. Tradicionalno sredstvo za nego kože, izpostavljene soncu, je šentjanžvevo olje. Potrjeni so njegovi protivnetni in

protibakterijski učinki, po nekaterih podatkih naj bi delovalo tudi protibolečinsko. Velja opozorilo, naj ne izpostavljamo predela kože, na katerega smo olje nanesli, sončni svetlobi; predvsem pri osebah s svetlejšo poltjo ali s kožnimi obolenji obstaja povečano tveganje preobčutljivostnih reakcij.

Opozarjamo na pogosto zmotno prepričanje, da lahko šentjanžvevo olje in tudi kakavovo maslo zaščitita kožo pred UV-sevanjem. To ne drži. Za kakavovo maslo so na primer izmerili zaščitni faktor 4, kar nikakor ne predstavlja zadostne UV-zaščite.

Sončne opekline

Vsak od nas se je že srečal s sončnimi opeklinami, ki so posledica nezadostne zaščite pred soncem. Pordela koža, ki je boleča in vroča na otip, se običajno pojavi v nekaj urah po izpostavljenosti soncu. Obisk zdravnika je nujen pri hujših in obsežnih sončnih opeklinah, pri blažjih opeklinah pa si lahko pomagamo sami.

Prizadeti predel obilno hladimo s hladnimi obkladki, hladilnimi geli, hladno kopeljo ali tušem. Na kožo nanesemo zdravila v obliki gelov, krem ali mazil z zdravilnimi

učinkovinami, kot sta na primer izvleček kamilice in dekspantenol. Izvleček kamilice kožo pomirja, mehča, spodbuja njeno obnavljanje in deluje blago antibakterijsko. Dekspantenol pospešuje obnovo kožnega tkiva, celjenje ran, blaži vnetje, zadržuje vlago v koži ter preprečuje draženje kože.

Opekline, ki jih spremlja srbenje, draženje, bolečina oziroma blažji alergijski odziv na koži, lahko lajšamo tudi z uporabo zdravil v obliki gelov, ki vsebujejo tako imenovane antihistaminike.

Ne varčujemo tudi z uporabo prej omenjenih kozmetičnih izdelkov za nego kože po izpostavitvi soncu, ki pomirjajo razdraženo in opečeno kožo, delujejo protivnetno ter obnavljajo od sonca poškodovano kožo. Mastne kreme in mazila niso najbolj primerna, saj vroči in pordeli koži otežijo oddajanje toplote.

Poleg sončnih opeklin nas v poletnem času pogosteje doletijo tudi kožne tegobe v obliki pikov insektov in poškodb kože, saj imamo več prostega časa za športne aktivnosti in gibanje v naravi.

Piki insektov

Na pike insektov se večina ljudi odzove z blago reakcijo s srbenjem, občutkom zbadanja in manjšo oteklino, ki običajno mine v enem dnevu. Pri občutljivejših posameznikih se lahko razvijejo alergične reakcije, ki so v redkih primerih lahko zelo hude in življenje ogrožajoče, zato zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. Pri blažjih reakcijah je pomembno, da se čim prej umaknemo na varni predel in se tako izognemo še več pikom. Če je insekt še na koži, ga čim prej odstranimo, da preprečimo nadaljnje prehajanje strupa v kožo. Prizadeti predel umijemo z milom in vodo ter s hladnim obkladkom zmanjšamo bolečino in otekanje. Če je treba, zaužijemo analgetik za lajšanje bolečin ter nanesemo gel z antihistaminikom.

Poškodbe kože

Manjše površinske poškodbe kože brez znakov okužbe, kot so odrgnine, vbodnine, ureznine, lahko oskrbimo sami, medtem ko pri globljih in obsežnejših ranah poiščimo zdravniško pomoč. Pri manjših poškodbah kože najprej zaustavimo krvavitev, nato pa očistimo rano in jo pokrijemo z oblogo, tako da ostane čista in zavarovana pred vstopom škodljivih bakterij. Po novejših smernicah uporabljamo obloge, ki vzdržujejo rano vlažno, na ta način pa preprečujejo nastanek kraste ter zagotavljajo celjenje rane iz notranjosti proti površju. Ko se rana dovolj zaceli, da okužba ni več verjetna, jo čim prej izpostavimo zraku, kar bo pospešilo celjenje. Ko rana ni več sveža, lahko uporabimo tudi mazila, ki vsebujejo dekspantenol, ribje olje, izvleček kamilice in podobne učinkovine. Obisk zdravnika je nujen, če se rana ne celi ali ob pojavu rdečine, izcedka iz rane, žgočega občutka, otekline in ob stopnjevanju bolečine prizadetega predela.



ZAŠČITITE TUDI LASE

V poletnem času namenimo posebno pozornost tudi negi las, saj ima UV-sevanje škodljive učinke tudi na lase, ne samo na kožo. Poškodovani lasje postanejo lomljivi, manj prožni, izsušeni, brez sijaja, barva las posvetli, konice se cepijo. Najbolj enostavna in hkrati najbolj učinkovita zaščita las je uporaba pokrivala – klobuka, rute ali kape. Da bodo lasje zdravi in sijoči tudi poleti, pripomorejo tudi številni kozmetični izdelki za nego las v obliki šamponov, balzamov, mask, olj in sprejev. Ti izdelki vsebujejo kozmetične sestavine za nego, zaščito in obnovo las, kot so naravna olja, vitamini, proteini, rastlinski izvlečki. Na voljo so tudi celotne linije kozmetičnih izdelkov za lase, namenjene prav posebej zaščiti las pred UV-sevanjem, saj vsebujejo poleg negovalnih sestavin tudi UV-filtre.

Lase lahko še dodatno poškoduje morska voda oziroma sol, zato vam svetujemo, da si lase po kopanju v morju čim prej umijete s sladko vodo.

Za hitro celjenje ran
in bolj estetski videz
zaceljenega področja.



Izdelki Bionect® ugodno vplivajo na regeneracijo kože zaradi vsebnosti hialuronske kisline, zato ga priporočamo pri celjenju:

- pooperativnih ran in brazgotin,
- manjših ureznin,
- odrgnin in prask, ki nastanejo pri športnih aktivnostih,
- opeklin 1. in 2. stopnje ter zaradi izpostavljenosti soncu.

NA VOLJO V LEKARNAH
IN SPECIALIZIRANIH
TRGOVINAH.

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.



Kombinacija močno aktivnih sestavin in 100% naravna formula je ključ do učinkovitosti tudi pri suhi in dehidrirani koži, staranju kože in neenakomernem tenu.

najčistejše certificirano organsko šipkovo olje, brez konzervansov, barvil in parfumov, z minimalno 80% esencialnih maščobnih kislin, edino šipkovo olje s klinično dokazanimi rezultati.

Neodvisna klinična študija, ki jo je izvedel Avstralski raziskovalni laboratorij, je dokazala, da Trilogy organsko šipkovo olje izboljša vidne znake:

- brazgotin do 41%¹
- strij do 43%¹
- gubic do 23%²

¹ Klinična študija na 10 ženskah po 12 tednih uporabe Trilogy certificiranega organskega šipkovega olja. Uporaba dvakrat dnevno.
² Klinična študija na 20 ženskah po 8 tednih uporabe Trilogy certificiranega organskega šipkovega olja. Uporaba dvakrat dnevno.



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

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

VSE, KAR POTREBUJE VAŠA KOŽA



Izdelki Trilogy so kot nalašč za poletno nego vseh vrst kože – aktivne sestavine naravne kozmetike resnično prinašajo odličen rezultat.

VITAL MOISTURISING CREAM: dnevna vlažilna in hranilna krema



Lahka krema, ki kožo takoj nahrani in navlaži. Primerna je za vse tipe kože, še posebno za suho in poškodovano kožo. Svetlinovo in certificirano organsko šipkovo olje pomagata obnavljati kožo, gladita fine linije in gubice. Z antioksidanti bogato olje marula izboljša vlažnost kože, cvetovi pomarančevca jo mehčajo in regenerirajo. Unikarna kombinacija čistih botaničnih ekstraktov obnovi in pomaga popraviti kožo ter ponovno zgradi zdravo kožo. Ta globinsko vlažilna krema se absorbira takoj, pusti izjemno mehko kožo brez mastnega občutka in je odlična podlaga za ličila.

EVERYTHING BALM: prijetno dišeč balzam mehča, gladi in navlaži vse tipe kože, tudi otroško



Balzam je kombinacija olja marula in certificiranega šipkovega olja, ki sta znana po svojih celilnih lastnostih in bogastvu antioksidantov, olja jojoba, olivnega olja, medu ter vitamina E, ki globinsko hranijo kožo. Vsestranski balzam se lahko uporablja kot dnevno-nočna krema, balzam za ustnice, za nego obnohtne kože, mehča kožo na komolcih, kolenih, rokah in nogah, odličen je tudi kot masažno olje. Zaradi svoje vsestranske uporabnosti je ta popolnoma naraven balzam idealen tudi za dopuste in potovanja.

CoQ10 BOOSTER SERUM: močna antioksidacijska spodbuda za obnovo kože in povrnitev sijaja



Intenziven oljni serum je ustvarjen za kožo, ki je utrujena, dolgačasna ali je videti, kot da se predčasno stara. S kombinacijo koencima Q10, ki pomaga spodbuditi proizvodnjo kolagena, in olja tamanu, ki je bogato z esencialnimi maščobnimi kislinami, ta serum pomaga pri obnovi in regeneraciji kože, vrača bolj sijočo in mladostnejšo polt, zmanjšuje videz finih linij in gub, kožo mehča in gladi ter pomaga podpirati naravno vlažilno bariero kože.

TRIOLOGY - NUTRIENT PLUS FIRMING SERUM: takojšnja obnovitev čvrstosti in sijaja kože



Ekstrakt sladkega korena in bele murve povečata sijaj kože, naravni vlažilec – hialuronska kislina – pa jo pomaga učvrstiti. Hranilni rastlinski lipidi avokada, svetlinovega ter sončničnega olja kožo mehčajo in zaščitijo, medtem ko se pomembni antioksidanti vitaminov A in E borijo proti poškodbam zaradi zunanjih vplivov. Serum posvetli in revitalizira polt, nežno napne in dvigne kožo, mehča in gladi manjše linije in gube, pomaga zmanjševati rdečico na obrazu in sodeluje pri obrambi pred prostimi radikali.



La Bio Idea kokosovo olje

Razširjeno je prepričanje, da so maščobe škodljive, da so glavni razlog za debelost in bolezni srca in ožilja. Na trgu je vedno več izdelkov, ki nas mamijo z reklamo 0% maščob, brez holesterola itd. **Toda ali je temu res tako?**

Novejše študije kažejo, da so maščobe življenjskega pomena za naš organizem, da nas ščitijo pred boleznimi, in da še zdaleč niso kar vse po vrsti razlog, da je na svetu vedno več ljudi s prekomerno telesno težo. **Vse kar moramo storiti je, da izberemo prave maščobe v pravi meri!**

Deviško kokosovo olje La BIO IDEA

Je ekološko pridelano olje po postopku hladnega stiskanja. Uporabljamo ga za kuhanje, peko, pripravo raznih namazov, krem ali ga uživamo presnega. Z njim lahko negujemo tudi lase in kožo. Ima izjemno visok prag osmuditve in je za naše telo lahko prebavljivo. Zaradi svojega blagega vonja in okusa po kokosu je še posebno primerno za pripravo raznih sladkosti in drobnega peciva. Kljub dejstvu, da je kokosovo olje v glavnem sestavljeno iz nasičenih maščobnih kislin, deluje zelo blagodejno na naš organizem saj ne vsebuje škodljivih transmaščobnih kislin. Presnavlja se skozi jetra in daje našemu telesu potrebno energijo, kar je še posebno koristno pri telesnih naporih ali športni aktivnosti.

Več o bio ponudbi na www.tus.si in v izbranih trgovinah Tuš z bio ponudbo.



Rembraco Slim

z Garcinijo in Katehinom
+ ekstrakt kave

Rembraco Slim

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

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

Zmanjšuje potrebo po hrani



Pospešuje in uravnava metabolizem
(Catechin & Caffeine extract)



Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza
(Katechin & Caffeine extract)



Doživite takojšen občutek sitosti - naročite si brezplačni vzorec!

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



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

VARNO NA SONCE



Sonce je vir življenjske energije in se ga ni treba bati. Če se le da, se mu vsak dan prepustite za določeno obdobje ob primerni uri – prvo uro po sončnem vzhodu ali zadnjo večerno uro, preden sonce zaide. Vsekakor pa se izpostavljanju sončnim žarkom izogibajte med 11. in 16. uro, ko so le-ti najmočnejši.

Če pa boste vseeno izpostavljeni močnim in neposrednim sončnim žarkom, kožo obvezno zaščitite s primernim varnim vodoodpornim sredstvom za sončenje z zaščito pred UVA- in UVB-žarki. Zaščitno sredstvo nanesite v dovolj veliki količini pol ure pred izpostavitvijo. Zaščitni faktor izdelka za sončenje izberite glede na fototip svoje kože, pri čemer vam bomo v pomoč strokovnjaki v Lekarni Ljubljana, ki smo specializirani tudi za dermokozmetično svetovanje. Izdelki, ki jih najdete v lekarni, so dermatološko testirani, zanesljivost njihove zaščite pa je dokazana s kliničnimi študijami. V Lekarni Supernova v Ljubljani vam vsak dan opravimo tudi individualni pregled kože s posebno napravo za diagnozo kože »skin consult«.

Pa ne pozabite: Na močnem soncu uporabljajte zaščitno pokrivalo in kakovostna sončna očala, dojenčkov in malih otrok pa ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom. Sončne opekline v otroštvu namreč podvojijo možnost za nastanek kožnega raka. Varnega sončenja ni, porjavlost ni zdrava.

Želimo vam prijetno in predvsem varno uživanje v poletnih dneh!



Tanja Šegula, mag. farm.,
Lekarna Supernova



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

redna cena: 17,26 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe **13,80 EUR** ^{20%}



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 **7,11 EUR** ^{25%}



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 **11,52 EUR** ^{20%}

POLETNA NEGA TELESA



ALOEPHARMA ALOE MILO ZA INTIMNO NEGO Z ALOJE VERO,
je posebno nežno milo za intimno nego, ne vsebuje alkohola in parabenov, 250 ml

redna cena: 10,50 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe **8,40 EUR** ^{20%}



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

redna cena: 13,99 EUR ³
akcijska cena s Kartico zvestobe **11,19 EUR** ^{20%}



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

redna cena: 5,93 EUR ²
akcijska cena s Kartico zvestobe **5,34 EUR** ^{10%}



URGO FILMOGEL PROTI GLIVIČNIM OKUŽBAM NOHTOV,
učinkovita pomoč pri glivicah na nohtih, 3,3 ml + DARILO: profesionalna LCN pilica.

redna cena: 23,40 EUR ⁵
akcijska cena s Kartico zvestobe **21,06 EUR** ^{10%}

Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarna Ljubljana in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Ponudba velja do 31. 8. 2012 oziroma do prodaje zalog. Vabljeni tudi v spletno lekarno LEKARNA24UR: www.lekarna24ur.com.

MESEC VICHY



CAPITAL SOLEIL



VICHY
LABORATOIRES



LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe do 31. 7. 2012 oziroma do prodaje zalog. Akcija velja tudi na www.lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v kalčicah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.



PODARITE SVOJI KOŽI NEKAJ NARAVNEGA



ALOA VERA gel s kozjim maslom Kurland®

suhi in izčrpani koži povrne elastičnost in vso potrebno vlago. Preprečuje staranje kože in nastajanje gub saj prodre v plast kože, kjer nastajajo nove kožne celice. Pomirja razdraženo in občutljivo kožo, celi rane in blaži sončne opekline.



-50%

Pri nakupu gela Aloa Vera s kozjim maslom, vam do konca meseca avgusta, iz naše široke linije krem s kozjim maslom, podarimo **kremo za roke** po polovični ceni.

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

Kemcel
TRADE

01/53 000 90
www.kemcel.si

NAJBOLJŠE IDEJE ZA PRIJETNO PREŽIVLJANJE POČITNIŠKIH DNI



Uživajte v prostem času z dobro knjigo v rokah.

Poletni čas je kot nalašč za uživanje – vzemite si čas zase, zajemite življenje z veliko žlico in se predajte aktivnostim, ki jih resnično obožujete. Kaj lahko storite, da bo vaše poletje še lepše in ne nazadnje tudi bolj zdravo?

Besedilo: Manca Kraševc

Berite v globoki senci gozdnih dreves

Zjutraj ali proti večeru se sprehodite do bližnjega gozda, za družbo pa s seboj vzemite knjigo in priročen mali ležalnik ali podlogo, ki jo položite na tla in se zleknete nanjo. Privoščite si urico miru, polnjenja baterij in prijetnega branja pod krošnjami, ki vas bodo obvarovale pred vročino in nevarnimi sončnimi žarki.

Na kaj morate paziti:

Klopi in insekti nikoli ne počivajo, zato pred obiskom narave poskrbite za zaščito z repelentom. Če imate možnost, posezite po naravnih sredstvih. Ko se vrnete domov, pa obvezno preverite, če ste s seboj na koži prinesli tudi nezaželenega gosta.

Izogibajte se aktivnostim v najhujši vročini

Če ni nujno, v času, ko sonce pripeka najmočneje, ne hodite iz hiše. Raje si poiščite kakšno prijetno opravilo, ki ne zahteva pretirane aktivnosti, ali preprosto počivajte. Zelo dobra in zdravju prijazna ideja je tudi popoldanski počitek (po kosilu), ki ga Španci poznajo pod imenom siesta – takrat lahko tudi zadremate in si nabereite novih moči za preostanek dneva.

Na kaj morate paziti:

Poskrbite, da vas med počitkom ne bo ujel prepil ali mrzel zrak iz klimatske naprave. Poletni prehladi niso redkost, v veliko primerih pa so zanje zaslužne prav temperaturne razlike med ohlajenimi notranjimi prostori in vročino

na prostem. Po besedah strokovnjakov naj bi bila razlika med temperaturo v klimatiziranem prostoru in zunanjo temperaturo največ šest stopinj Celzija.

Jejte svežo hrano – največ sadja in zelenjave

Manj boste kuhali, manj vam bo vroče. Poleti je priporočljivo uživati čim več lahke sveže hrane, ki ne obremeni organizma in ne povečuje



BRAUNEMON VARUJE KOŽO PRED VNUTNIMI IN ALERGIJSKIMI REAKCIJAMI, KI SO ŠE POSEBNO POGOSTE PRI DALJŠEM IZPOSTAVLJANJU SONČNIM ŽARKOM. HKRATI PA OMOGOČA VARNEJŠE PORJAVENJE KOŽE. SKRAJŠUJE POTREBEN ČAS, DA LEPO PORJAVIMO, ZAGORELOST PA SE OHRANI DALJ ČASA. NA VOLJO V VAŠI LEKARNI.

občutka vročine. Idealno je sadje v obliki sadnih solat (za popestritev dodajte ščepec cimeta), iz zelenjave pa si lahko pripravite zelenjavni krožnik, ki ga obogatite z začimbami, nekaj kapljicami oljčnega olja, sirom in oreščki. Za konkretniji obrok zelenjavi dodajte polnozrnat testenine ali riž in piščančje meso ali ribo z žara.

Na kaj morate paziti:

Vsako sadje in zelenjavo pred zaužitjem dobro operite, še posebno, če ne prihaja z vašega vrta. Pesticidi, četudi v minimalnih količinah, v telesu naredijo veliko škode, izzovejo pa lahko tudi neprijetne alergijske reakcije.

Ohladite se z zdravju prijazno poslastico

Se zaradi zdravstvenih razlogov ali skrbi pred odvečnimi kilogrami ne smete ali ne želite posladkati s sladoledom? Pripravite si zdravo alternativno sladico: v mešalniku zmešajte jogurt z manj maščobe in drobno sadje (na primer borovnice ali maline), mešanico vlijte v modelčke za sladoled ali druge primerne lončke ter zamrzite. Sladoledna poslastica je odlična malica tudi za otroke.

Na kaj morate paziti:

Če ste občutljivi in vas po uživanju ledeno mrzle hrane in pijač rado boli grlo, mešanico jogurta in sadja le ohladite, in ne zamrzite.

Ne pozabite na vodo

Tekočina za pravilno delovanje telesa ključnega pomena. Strokovnjaki svetujejo pitje navadne vode ali nesladkanih čajev, in sicer v vročih mesecih kar od dva do tri litre na dan. Le tako ustrezno nadomestite s potenjem izgubljeno tekočino.

Na kaj morate paziti:

Če ste na počitnicah v krajih, kjer voda iz pipe ni preizkušena pitna, se raje držite ustekleničenih različic. Bakterije v vodi lahko v vašem želodcu naredijo revolucijo, katere posledica so prebavne motnje, driska, bruhanje in še kaj, kar vam lahko pokvari prijeten dopust. Prav tako se

izogibajte pijačam z ledom, ki je lahko prav tako narejen iz vode, ki vam bo škodovala.

Zaplavajte v morju, jezeru ali bazenu

V hudi poletni vročini si mnogi ljudje kot edino rešitev za ohladitev predstavljajo ohladitev v vodi – če v bližini ni morja, poiščite hladno jezero, reko ali kopališče, kjer so običajno poleg bazenov na voljo tudi druge zabavne aktivnosti. Te bodo v veselje zlasti otrokom.

Na kaj morate paziti:

V bližini vode ima sonce še večjo moč, saj se žarki odbijajo od površine in so še agresivnejši kot sicer. Skrivanje v senci, mehanska zaščita kože, las in oči (dolgi rokavi, pokrivalo in sončna očala) ter kemična zaščita (uporaba kreme z visokim zaščitnim faktorjem ter UVA- in UVB-filtrom) je zato obvezna.

Če na potovanju zbolite, vam zavarovanje za tujino krije nujne stroške.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
28.

PAZITE SE GLIVIC!

Ob obisku bazena bodite posebno pazljivi na možnost okužbe stopal, nohtov pa tudi nožnice. Seveda tovrstne in druge okužbe ne prizadenejo vseh ljudi, ampak le tiste, ki so nagnjeni k temu. Ko greste na bazen, se naokrog ne sprehajajte brez natikačev, brisače pa ne polagajte neposredno na tla. Po kopanju se dobro obrišite in se preoblecite v suhe kopalke, saj se glivice najbolje počutijo v toplem in vlažnem okolju, kakršno se ustvari prav v mokrih kopalnih. Preventivno uporabljajte izbrane izdelke za intimno nego, če pa se okužba vendarle pojavi, si pomagajte s sredstvi, ki blažijo srbenje, obnovljajo in ohranjajo optimalno sluznico nožnice ter odpravljajo težave.



Prava rešitev za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus

Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.

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



Novo!

LiquiGel

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



ActiGel

FemiWash

Pena za vsakdanjo intimno nego.

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



www.multi-gyn.si

Kličite/pišite za brezplačne vzorce
gordo.doo@triera.net

041/43 55 56

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnih in preko spletnih lekarn (www.lekarnar.com)

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



Moja intima vsak dan INTIMEA

Izdelki Intimea Hygieia so namenjeni pravilni vsakodnevni intimni negi ženske



AKCIJA!
Pri nakupu enega od intimnih mil boste prejeli še intimne robčke kot DARILLO.

Z vsakodnevno uporabo Intimee vzdržujemo naravno ravnovesje in svežino intimnih predelov zlasti zaradi posebej prilagojene kislosti (pH 4,0), dalmatinskega zajblja in oljčnega olja.

Izdelki Intimea Hygieia so na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.lekarnar.com

V POLETNIH DNEH JE INTIMNA NEGA ŠE POSEBNO POMEMBNA

Ne glede na to, ali smo doma ali na potovanju, je intima nega v poletnem času še pomembnejša kot sicer – ne le zaradi ohranjanja čistega in svežega občutka, temveč tudi zaradi zdravja.

Skrb za intimne predele telesa, zlasti ženskega, je del osebne higijene in predstavlja enega od koščkov v mozaiku vsakodnevnih rutine. Toda le s posebno prilagojenimi blagimi sredstvi je lahko nega intimnih delov res pravilna, učinkovita in zdravju prijazna.

Optimalna kislost nožnice

Nožnica se pred okužbami ščiti z nizkim pH, saj v kislem okolju škodljive bakterije in glivice težko preživijo. Največji delež zdrave vaginalne flore predstavljajo laktobacili, s pomočjo katerih nastaja mlečna kislina (acidum lacticum), ki ohranja pravo stopnjo kislosti. Ko se ravnovesje v telesu poruši in se vrednost pH spremeni, zlahka pride do draženja in okužb. Pogoji za ohranjanje zdravega genitalnega trakta je torej zagotavljanje optimalne kislosti z vrednostjo pH od 3,8 do 4,2, ki omogoča obstoj mlečnokislinskih bakterij.

Dejavniki, ki porušijo ravnovesje

V življenju vsake ženske pride do situacij, ki lahko vplivajo na ravnovesje v vaginalnem okolju. Med dejavnike prištevamo hormonske spremembe, ki se pojavijo v nosečnosti, med menstruacijo ali ob jemanju kontracepcijskih tablet, pretirano umivanje ali nego z napačnimi

sredstvi, jemanje antibiotikov, stres, spremenjeno prehrano ... Ker nas vse to lahko doleti tudi na počitnicah, je pomembno, da se dejavnikov zavedamo in se poskusimo pred njimi čim bolj zaščititi.

Priporočila za skrb in nego:

- Spodnje perilo iz naravnih vlaken in bombažni vložki omogočajo dihanje kože ter pripomorejo k udobju, boljšemu občutku in zdravju.
- Izdelki za intimno nego naj imajo vrednosti pH med 3,5 in 4,8. Pomembno je, da jih uporabljamo le za zunanje predele. Priporočljivo je, da po njih posežemo le enkrat na dan, saj lahko pretirana nega prav tako povzroči težave.
- Robčki, ki vsebujejo alkohol, dražijo sluznico in za intimne predele niso primerni. Izberimo raje robčke, ki so namenjeni prav temu delu telesa.



INTIMNA NEGA S PRAVIMI IZDELKI

ZAVEDANJE, DA S PRAVIMI IZDELKI IN PRAVO NEGO VELIKO PRIPOMOREMO K RAVNOVESJU V SLUZNICI INTIMNIH PREDELIV, JE PRVI KORAK NA POTI K ZDRAVJU. TODA POTREBNA JE PAZLJIVOST – PRIMERNI SO LE TISTI IZDELKI, KATERIH PH POMAGA OHRANJATI KISLOST NOŽNICE TER S TEM VZDRŽUJE NJENO NARAVNO SPOSOBNOST OBRAMBE PRED ŠKODLJIVIMI BAKTERIJAMI IN GLIVICAMI.

Zaščita zdravja vaginalne mikroflore!



LACTO GYN®

Ščemenje, srbečica in izcedek so znaki porušene vaginalne mikroflore.

Pomoč pri obnovi in vzdrževanju naravnega ravnovesja vaginalne mikroflore

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



Zastopa in uvaža: JADRAN GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, Ljubljana



PREŽIVIMO VROČINO BREZ GINEKOLOŠKIH TEŽAV



Se vam je že zgodilo, da ste ravno poleti staknile sicer drobne, a nadležne ginekološke težave? Žal so vulvo-vaginalna vnetja v tem času dokaj pogosta neprijetnost, s katerimi se soočajo ženske. K zdravniku pogosto pridejo, ko se bolezen že pojavi, ne zavedajo pa se vloge, ki jo ima preventiva.

TELO MORA DIHATI

Vročina ni edina težava. Na potovanjih, kopališčih in v nečisti vodi so ženske še bolj izpostavljene različnim bakterijam, glivam in virusom, ki hitro povzročijo neprijetno vnetje. Tako se pogosto pojavijo srbež, pekoče bolečine, pordelost, draženje in druge težave s spolovilom. Strokovnjaki priporočajo, da ženske v tem času še bolj pazijo na redno higieno in da se izogibajo nošenju pretesnih in barvanih oblačil iz nenaravnih materialov, ki onemogočajo dihanje kože.

ZAUPAJTE NARAVI

Eden od najenostavnejših načinov, s katerim lahko vsaka posameznica pripomore k preprečevanju vulvo-vaginalnih vnetij, je uporaba povsem naravnih izdelkov za intimno nego. Vložki, ščitniki perila in tamponi iz stoodstotnega bombaža so

izjemno blagodejni za dobro počutje in zdravje nožnice. Pri nakupu morate biti pozorne, da kupite izdelke, ki so res povsem iz naravnih materialov, samo izvleček iz bombaža ali delna naravna sestava izdelka ni dovolj.

NATURA FEMINA JE IZ ČISTEGA BOMBAŽA

Blagovna znamka Natura Femina je uveljavljena Tosamina znamka bombažnih vložkov in tamponov najvišje kakovosti. Vložki, ščitniki perila in tamponi Natura Femina in Natura Femina Organic so namenjeni zahtevnejšim ženskam, ki cenijo zdrav način življenja in se zavedajo pomena uporabe naravnih izdelkov. Narejeni so iz stoodstotnega bombaža oziroma iz organskega bombaža. So dermatološko testirani, ne vsebujejo klor, parfumov in

super vpojnih kemičnih praškov, zato jih priporočamo tudi najbolj občutljivejšim ženskam. Ne dražijo kože, omogočajo prehajanje zraka in ne spreminjajo naravne kislosti sluznice ter dokazano odpravljajo srbenje in pekoče bolečine.

UČINKOVITOST UPORABE JE KLINIČNO DOKAZANA

Učinkovitost izdelkov Natura Femina je bila testirana in klinično dokazana v sodelovanju z italijanskim in francoskim združenjem ginekologov in porodničarjev, Združenjem ginekologov in porodničarjev Slovenije ter na podlagi lastnega znanja in testiranj v Tosami. Pri 85 odstotkih žensk, ki so imele ginekološke težave z vnetji zaradi preobčutljivosti, so te po treh mesecih uporabe bombažnih higienskih izdelkov popolnoma izginile.

Vložki za porodnice

Tosama je izdelala prvi bombažni vložek, namenjen porodnicam. Vložki Natura Femina Maternity so dovolj veliki (40 x 10 cm), ne vsebujejo klor, parfumov in kemičnih super-vpojnih zrn, so pH-nevtralni in dermatološko testirani. In še posebnost: vložki so sterilni. Prav zaradi tega jih priporočamo tudi po ginekoloških operacijah, zaradi svoje velikosti in izjemne vpojnosti pa bodo dobrodošli tudi pri močnejših menstruacijah.



Aplikatorski tamponi

Če uporabljate higienske tampone, vas poleti gotovo skrbi, kako jih boste menjavale na dopustu. Če nimate možnosti umivanja ali razkuževanja rok, lahko še posebno v slabših higienskih razmerah med menstruacijo tvegate okužbo s patogenimi mikroorganizmi. Zato uporabite aplikatorske tampone Natura Femina. Tampon v nožnico vstavite s pomočjo aplikatorja, ki je sestavljen iz dveh cevki, ki ju po vstavljanju odvržete. Cevki preprečita, da bi se z rokami dotaknile tampona ali vaginalne sluznice, zato je za vašo zaščito poskrbljeno.



Nekateri so za vroče.

Jaz sem za naravno in sveže.
Še posebej poleti.



NATURA
Femina
relaxed by nature

Higienski vložki in tamponi Natura Femina so izdelani iz naravnega oziroma organsko pridelanega bombaža, ki vaši koži v poletnih mesecih omogoča dihanje in naravno svežino.



www.tosama.si
www.menstruacija.si
naturafemina@tosama.si

TOSAMA
Opredeljeni za naravno



BebiVal

Šampon in mleko za telo



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



+GRATIS
BRISAČKA

ZDRAVJE IN VARNOST NA POČITNICAH V TUJINI



Poletnega dopusta se veselimo vse leto. Ker oddih želimo izkoristiti, kolikor je le mogoče, zlasti če odhajamo v bolj oddaljene kraje, je neprijetno, včasih pa tudi nevarno ali celo ogrožajoče, če na poti zbolimo. Še pred odhodom zato v kovček, potovalko ali nahrbtnik spakiramo priročno popotniško lekarno, na dopustu pa vselej preventivno pazimo na svoje zdravje in se držimo zdravniških priporočil.

Besedilo: Manca Kraševc

Vsako potovanje v tujino, tudi če gre le za počitnice na Hrvaškem, je treba skrbno načrtovati. Premislite oziroma pozanimajte se, kakšna zdravstvena tveganja lahko pričakujete in si v skladu s tem pripravite vse potrebno za na pot.

Popotniška lekarna

Glede na cilj, čas in način potovanja bo vaša popotniška lekarna vsebovala različne stvari, zagotovo pa v njej ne smejo manjkati:

- izdelki za zaščito pred soncem in za nego kože, ki je bila izpostavljena soncu,
- termometer, sredstva proti povišani telesni temperaturi in sredstvo proti bolečinam,
- zdravila proti bolečinam v grlu in pri prehladu,
- tablete za čiščenje vode,
- praški in tablete, ki blažijo prebavne težave (proti driski, za zdravljenje zaprtja, sredstvo za nadomeščanje izgubljenih mineralov ob driski in bruhanju),
- pripomočki proti potovalni slabosti, zdravila proti alergiji,
- repelenti in kreme, ki zmanjšujejo srbenje in otekline po pikih,
- pripomočki za prvo pomoč, med katere sodijo sterilni obliži, povoji in gaze oziroma sterilne obveze za rane, razkužilo, krema za hitrejše celjenje,

NE POZABITE, DA SE JE V IZOGIB OPEKLINAM IN SLABEMU POČUTJU ZARADI SONCA NAJBOLJ VARNO SKRITI KAR V SENCO, DA JE UPORABA KREME Z VISOKIM FAKTORJEM ZA ZAŠČITO PRED UVA- IN UVB-ŽARKI OBVEZNA IN DA JE ZA PREPREČITEV DEHIDRACIJE V VROČIH DNEH TREBA SPITI VELIKO TEKOČINE (NAJBOLJE NAVADNE VODE). TAKO SI LAHKO PRIHRANITE NEPRIJETNOSTI, KI SO NAJPOGOSTEJŠI VZROK, DA NA POČITNICAH IŠČEMO ZDRAVNIŠKO POMOČ. PA SREČNO, ZDRAVO IN VARNO POT!



- elastični povoj, škarjice ...
- zdravila, ki jih jemljete tudi sicer,
- zdravstvena kartica (evropska kartica zdravstvenega zavarovanja za potovanja po Evropi),
- potrdilo o zdravstvenem zavarovanju za tujino, ki vam v primeru bolezni ali nezgode krije nujne stroške.

Vsa zdravila naj bodo v originalni embalaži, obdržite pa tudi navodila za uporabo, saj lahko vsebujejo informacije, ki vam bodo v ključnih trenutkih v veliko pomoč.

Preventivni ukrepi

Da do bolezni ali nezgod vendarle ne bi prišlo, je pametno, da že pred potovanjem poskrbite za cepljenja in zdravila, ki so potrebna na določenih področjih, in si pripravite popotniško lekarno. Na potovanju pa upoštevajte priporočila glede varnega obnašanja na soncu, uporabljajte repelente (še posebno, če ste alergični na pike), skrbite za ustrezno osebno higieno (zlasti dezinfekcijo rok), uživajte le varno hrano in pijačo (kjer so higienski standardi nizki, hrana in pijača lahko vsebujeta škodljive snovi, ki povzročajo prebavne in druge težave), izbirajte aktivnosti, ki so v skladu z vašimi zmognostmi in se izogibajte nevarnim predelom, saj vaša varnost in zdravje nista vedno odvisna le od vas.

SKLENITEV ZAVAROVANJA TUJINA AS Z ASISTENCO CORIS KAR PREK MOBILNIKA



Z dobrodošlo novostjo je zavarovalnica Adriatic Slovenica pomislila na vse, ki odhajate na pot ali počitnice v tujino in ste se šele tik pred odhodom spomnili, da potrebujete tudi zavarovanje. Odslej lahko zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini sklenete v zadnjem hipu kar prek mobilnega telefona. Zavarovanje začne veljati že dve uri po sklenitvi.

Hitri dostop do mobilne spletne strani je enostavno mogoč prek **QR-kode**, s posredovanjem **SMS**-sporočila na številko **6111** s ključno besedo **AS** ali neposredno prek <http://m.astujina.si>. Na spletni povezavi izberemo zeleno višino zavarovalnega kritja, število dni potovanja, datum začetka potovanja in vnesemo osebne podatke. Potrdimo plačilo z Moneto in na svoj telefon prejmemo številko police ter telefonsko številko, na katero pokličemo v primeru potrebe po medicinski pomoči v tujini. To je številka asistenčnega centra, ki je zavarovancem v slovenskem jeziku na voljo 24 ur.

Za **imettnike starejših modelov mobilnih telefonov** je na voljo sklenitev v šestih korakih s pomočjo SMS-sporočil, ki so za uporabnika brezplačna.

Kaj krije zavarovanje?

Zdravstveno zavarovanje v tujini z asistenco CORIS krije nujne stroške, ki nastanejo kot

posledica bolezni in nezgode. Zavarovanje velja v vseh državah sveta. Medicinska asistenca se izvaja 24 ur dnevno, vse dni v letu in v slovenskem jeziku. Zavarovanje omogoča organizacijo medicinske pomoči in kritje stroškov v nujnih primerih: obiska in konzultacije zdravnika, nakupa zdravil, prevoza do bolnišnice ali klinike, zdravljenja v bolnišnici ali kliniki, prevoza v domovino, prevoza posmrtnih ostankov v domovino, zobozdravstvenih storitev do vrednosti 100, 200 oziroma 300 evrov (odvisno od izbrane višine zavarovalnega kritja) in spremstva otroka do 18. leta starosti.

Kdo se lahko zavaruje?

Zavarujejo se lahko vsi, ki potujejo v tujino kot turisti, popotniki, izletniki, poslovneži, delavci ali študentje/dijaki za čas študija in tudi tujci, ki pridejo v našo državo kot turisti ali poslovneži.

Zavarujejo se lahko zdrave osebe do dopolnjenega 70. leta starosti. Ob stoddotnem doplačilu na premijo se lahko

zavarujejo tudi osebe, starejše od 70 let (posamezno do 80. leta starosti, v sklopu skupinskega zavarovanja pa do 85. leta).

Kakšna je razlika med zavarovanjem TUJINA AS in evropsko kartico?

Zavarovanje TUJINA AS z asistenco CORIS krije stroške tako v javnih ustanovah kot tudi v zasebnih bolnišnicah in klinikah, poleg tega pa tudi morebitne stroške prevozov (helikopter, rešilec, taksi ...) in povratka v domovino. Prav tako vam ponuja 24-urno asistenco v slovenskem jeziku. Evropska kartica imetnikom krije le nastale stroške v javnih bolnišnicah, v zavarovanje pa niso vključeni prevozi in asistenca, prav tako pogosto ne dobite povrnjenega celotnega zneska, saj vam denar vračajo po lokalni zakonodaji oziroma cenikih.



Adriatic Slovenica
Zavarovalna družba d.d. • Članska skupina K2 Group

Več na: <http://www.adriatic-slovenica.si/tujina-as-coris-prek-mobilnika>



PSI IN MAČKE POLETI

Poletje je končno tu. Veselimo se, saj je to čas sonca in toplih, daljših večerov, ko nastopijo brezskrbne počitnice za šolarje in težko pričakovani dopusti za starše. Mnogi od nas se veselimo skupaj s svojimi štirinožnimi prijatelji. Vendar tudi poletje prinaša določene nevarnosti tako za ljudi kot za živali.

Besedilo: Barbara Smolej Pokrajčević, dr. vet. med., organizacijska vodja ambulante, Veterinarska postaja Ljubljana, d. o. o.



Poletna vročina lahko resno ogrozi zdravje in življenje živali. Pri mladičkih, ki termoregulacije še nimajo popolnoma razvite, pri bolnih in starejših živalih so višje temperature še nevarnejše.

Psi in mačke se hladijo drugače kot ljudje. Ne morejo uravnati telesne temperature z znojenjem. Žleze znojnice najdemo le na smrčku in blazinicah, kar pa ni dovolj za učinkovito znojenje. Psi sopejo. Mačke se ližejo po vsem telesu. Tako eni kot drugi pa iščejo hladne površine. Zagotoviti moramo,

da ima vsaka žival dovolj sence in svežega zraka. Prav tako morajo imeti na razpolago svežo, hladno vodo. V primeru pomanjkanja vode lahko pride hitro do dehidracije.

Sprehodi, voda in hrana

Svetujem sprehode, ko sonce ne pripeka (jutranje in večerne ure). Poiščimo sprehajalne poti, kjer je dovolj sence. Na sprehod s seboj vedno vzemimo vodo za psa in zase. V poletnih mesecih pazimo tudi na prehrano. Načeloma mora biti vnos kalorij

nižji kot pozimi. Večina živali je zgodaj zjutraj, zvečer ali celo ponoči. Vedno preverimo tudi kakovost hrane, saj se poleti hrana zelo hitro pokvari (celo briketi lahko postanejo žarki).

Nega kože

Veliko skrb namenimo tudi negi kože. Skrbno skrtačimo kožuh, da odstranimo čim več podlanke (ki je v poletnih mesecih redkejša), prašnih delcev, tujkov ... Dolgodlake pse lahko postrizemo. Pri dolžini dlake ne pretiravam, saj mora nekaj dlake ostati in zaščititi kožo pred UV-žarki. Mesta, ki so slabo pigmentirana in porasla z dlako (nos, ustnice, robovi vek in robovi ušes), zaščitimo s sončno kremo visokega zaščitnega faktorja za otroke. Pazljivi pa moramo biti, da si žival kreme ne polije. Ko žival ni več na soncu, lahko ostanke kreme odstranimo. Dlako med prsti postrizemo na kratko. S tem preprečimo, da bi se delali vozlički dlake, ki lahko ožulijo šapice. Prav tako preprečimo, da bi se v dlako ujeli delci zemlje, peska in drugi delci, ki bi lahko poškodovali nežno kožo med prsti. Prav tako je manj možnosti, da se v to dlako ujame klas trave, ki se zapiči v kožo, jo prebije in počasi, a vztrajno potuje pod kožo, pri tem pa povzroča hudo vnetje in bolečine. Podobno toaletto svetujem tudi pri dolgih uhljih. Dlako notranje strani uhlja iz enakega razloga postrizimo čisto kratko.



Živalim moramo zagotoviti dovolj hladne vode, sence in svežega zraka.

Blazinice negujemo s kremami, ki zagotavljajo elastičnost in stimulirajo obnovo povrhnjice. To je še posebno pomembno, ko smo s psom na morju ali v hribih.

Toplotni udar

Ko se temperatura povzpne nad 30 stopinj Celzija, je velika nevarnost toplotnega udara, zlasti, če je zračna vlaga visoka ali telesna aktivnost povečana. Pri brahiocefaličnih pasmah psov (psi, ki imajo kratek gobček) je nevarnost toplotnega udara še večja. Klinični znaki so:

- očitno nelagodje,
- zmedenost,
- dezorientacija,
- hrupno dihanje s povečanim naporom,
- temno rdeče dlesni in jezik,
- gosta slina,
- koža, vroča na otip,
- nepravilen in šibek pulz,
- bruhanje,
- driska.

Če se dvigovanje temperature nadaljuje, žival pride v tako imenovano šokno stanje, ki vodi v notranje krvavitve, krvavo drisko, izgubo zavesti, odpoved organov in smrt.

Žival takoj premestimo v hladen, zatemnjen prostor. Začnimo jo hladiti s hladno vodo (voda pa ne sme biti prehladna in s hlajenjem ne smemo nadaljevati predolgo, ker lahko situacijo še poslabšamo). Živali lahko z mokro brisačo obložimo trebušček in blazinice ali jo zavijemo v rjuho in takoj odpeljemo v ambulanto, kjer bo izkušen veterinar nadaljeval terapijo.

Insekti, paraziti in kače

Ugrizi kač, piki insektov ter zunanji in notranji paraziti so v poletnem času zelo pogosta nadloga. Piki kač so lahko za našega ljubljjenčka usodni.

Insekti: Psi in mačke so radovedne živali.

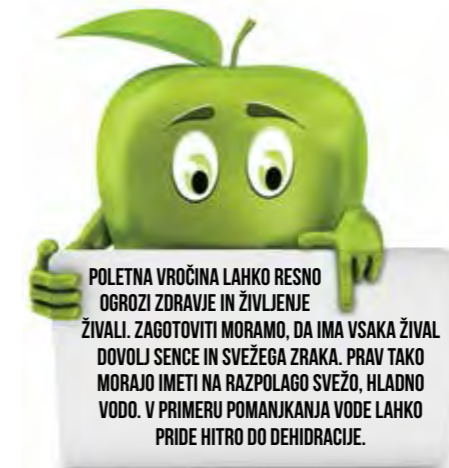
Zato se velikokrat zgodi, da jih pičijo komarji, muhe, čebele, ose ali sršeni. Najpogostejša mesta pikov so sprednje noge in glava, zlasti smrček. Piki insektov po navadi niso nevarni in ne povzročajo resnejših bolezenskih znakov, povzročijo pa srbenje, neugodje in otekline na mestu pika. Če je žival alergična, lahko pride do večje otekline, ne samo na mestu vboda, ampak se oteklina razširi na

takoj odpeljati k najbližjemu veterinarju. Če imamo v okolici hiše ali na vrtu gnezda insektov, jih pazljivo odstranimo. Pazljivo ravnajmo s pesticidi in živali preprečimo kakršni koli stik z njimi.

Komarji in peščene muhe: Nevarni so zaradi samega pika, še bolj pa zaradi tega, ker lahko prenašajo povzročitelje nevarnih boleznih (dirofilarioza, lišmanioza).

Bolhe in klopi: Piki so podobni pikom komarjev ter muh in lahko povzročijo vnetje na mestu ugriza. Bolj pogoste so alergične reakcije, ki se kažejo kot hudo srbenje kože v celoti, gnojni mozoljčki in kraste, nemir živali, lahko celo huda nervoza in z njo povezana agresija. Klopi so tudi prenašalci nevarnih boleznih (borelijoza, anaplazmoza, erlihoza, klopni meningitis, babezioza ...).

Kače: V Sloveniji imamo samo dve vrsti strupenih kač, to sta gad in modras. Ugrizi so lahko tudi smrtni. Bliže kot je ugriz vratu ali glavi, večja je življenjska ogroženost. Najpogosteje posumimo na pik, ko pes zacvili med stikanjem po grmovju ali podrasti, lahko se začne obnašati zmedeno in prestrašeno. Redko bomo kačo uspeli videti (kamniti predeli). Ugriz je boleč, gre za dve majhni vbodni ranici v razmiku od treh do petih milimetrov, ki nam pogosto ostaneta skriti zaradi goste in dolge dlake. Oteklina se razvije hitro, iz vbodnih ranic se poceja kri. Koža postane rdeča in vnetja, podobno, kot bi šlo za odrgnino. V eni do dveh ur mesto postane močno otečeno z vidnimi deli kože, ki odstopajo. Ugriz strupene kače zahteva takojšnjo veterinarsko pomoč. Žival moramo namestiti v miren prostor, preprečiti moramo njeno gibanje (da preprečimo širjenje strupa po telesu). Če to ni mogoče, naj bo gibanje upočasnjeno, nikakor naj žival ne teče. Prizadeto okončino lahko obvezemo in jo imobiliziramo.



POLETNA VROČINA LAHKO RESNO OGROZI ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE ŽIVALI. ZAGOTOVITI MORAMO, DA IMA VSAKA ŽIVAL DOVOLJ SENCE IN SVEŽEGA ZRAKA. PRAV TAKO MORAJO IMETI NA RAZPOLAGO SVEŽO, HLADNO VODO. V PRIMERU POMANJKANJA VODE LAHKO PRIDE HITRO DO DEHIDRACIJE.

večje področje. Najpogosteje je prizadeta glava, oteklina zajame tudi oči ali dihalne poti in onemogoča normalno dihanje. Po telesu pa se pogosteje pojavljajo drobne vzbrsti kože (kot lešnik velike), ki se širijo po vsem telesu. Kadar nastopijo težave z dihanjem, če se pojavi huda oteklina, če se po telesu pojavi obsežen izpuščaj, če se žival slabo počuti ali kolabira ali če ima že znano alergijo, takoj pokličimo svojega veterinarja in ga prosimo za nasvet. Veterinarska oskrba ni vedno nujna, lahko pa pomaga preprečiti razvoj bolezenskih znakov ali te ublaži. Dihalna stiska in anafilaktični šok (kolaps zaradi ekstremne alergije) predstavljata nevarnost za življenje živali, zato jo moramo



Kaj vse že morate vzeti s seboj na potovanje in dopust

- ⊗ Kremo 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 bolečemu grlu
 - proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov
 - proti zaprtju • za lažje spanje

www.sanolabor.si

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših prodajal.

KONJ

POMOČNIK IN PARTNER V PROCESU TERAPIJE



Pri terapiji s pomočjo konja gre za nov pristop pri obravnavi oseb s posebnimi potrebami in težavami v duševnem zdravju. Konj postaja vedno bolj priljubljen in zaželen sodelavec v procesu aktivnosti in terapije s pomočjo živali. Zakaj prav delo s konjem prinaša tako pozitivne učinke?

Besedilo: Metka Demšar Goljevšček, univerzitetna diplomirana pedagoginja in sociologinja kulture, terapevtka za terapijo s pomočjo konja ter strokovna vodja dejavnosti pri Ustanovi-fundaciji NAZAJ NA KONJA (www.nakonju.si)

Konja odlikuje mnogo nasprotujočih si lastnosti: je mogočen, isker in velik, hkrati pa zna biti izjemno nežen in senzibilen. Je žival, ki ljudi izjemno pritegne. Občudujejo njegovo mogočnost in plemenitost, želijo se mu približati, a se ga hkrati tudi malce bojijo in zato v odnos z njim vstopajo z veliko mero spoštovanja. Konj je žival gibanja. Gibanje je njegova osnovna potreba in pomeni bistvo njegovega življenja. Gibanje je tudi človekova osnovna potreba, saj nam prinaša občutek svobode. Skozi gibanje obvladujemo in dojemamo prostor. Izkušnja gibanja na konjevem hrbtu nam prinaša posebno doživetja: občutek lahкости in svobode, občutja sreče, veselja, ponosa in samozavesti.

začnejo do konja gojiti podzavestno pristno simpatijo, sočutje in se z njim z lahkoto povežejo ter identificirajo.

Pozitivni učinki in podvrsti terapije

Terapevtski učinki ne izhajajo le iz jahanja konja, ampak se veliko terapevtskih ciljev lahko dosega tudi ob konju – z opazovanjem in negovanjem konja ter druženjem s

“**DANES TERAPIJA S POMOČJO KONJA V RAZVITIH DRŽAVAH ŽE PREDSTAVLJA POMEMBEN DEL MEDICINSKE IN PSIHOSOCIALNE REHABILITACIJE TER SPECIALNO PEDAGOŠKE OBRAVNAVE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI IN TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU.**”

Konj je čredna žival, ki se mora nenehno odzivati in prilagajati skupinski dinamiki. Izjemno dobro obvlada tudi najmanjše nianse neverbalne komunikacije in je zato odličan pomočnik za učenje komunikacijskih spretnosti, samozavedanja, prilagodljivosti in sposobnosti delovanja v skupini. Konj je izjemno učljiv in uživa, kadar je lahko del tima, saj ima zaradi črednega nagona tel spretnosti prirojene. V nasprotju s psom v naravi ne predstavlja plenilca, temveč plen – ranljivo bitje. Ljudje, predvsem ljudje s posebnimi potrebami ali kakršnimi koli drugimi težavami, zato

konjem, in sicer na področju razvoja senzomotornih spretnosti in kompetenc, na področju posameznikovega čustvenega, psihosocialnega, komunikacijsko-socializacijskega in kognitivno-izobraževalnega razvoja. Terapija s pomočjo konja zato predstavlja izjemno priložnost za celostno obravnavo zelo širokega kroga potencialnih uporabnikov. Glede na cilje in metode dela ločimo naslednje podvrsti terapije s pomočjo konja:

1. Hipoterapija temelji na nevrofizioterapevtski metodi oziroma medicinsko-terapevtskem postopku na nevrološki osnovi. Njen cilj je predvsem izboljšanje drže, koordinacije, telesne simetrije, ravnotežja, reguliranje mišičnega tonusa, povečevanje gibljivosti in stabilizacije medenice.

2. Specialno-pedagoška in psihosocialna obravnava s pomočjo konja temeljita na spoznanjih pedagogike, specialne pedagogike, socialne pedagogike, psihologije in delovne terapije. Cilji so: urjenje zaznavanja, koordinacije in orientacije, krepitev spomina, pozornosti in koncentracije, sprejemanje, priznanje in premagovanje strahov, krepitev občutka samozavesti ...

3. Psihoterapija s pomočjo konja temelji na odnosu in neverbalni komunikaciji med konjem in osebo. Terapevt pri tem opazuje razvoj tega odnosa in vzajemne reakcije, ki izražajo nezavedna notranja stanja, strahove in težave pacienta. Na podlagi tega posreduje in usmerja odnos tako, da pacient prihaja do prepoznavanja in razumevanja svojih in konjevih reakcij, odkriva vzroke in razrešuje notranje konflikte. Pomemben pa je tudi pozitiven vpliv na razpoloženje, premagovanje strahov, povečanje občutka sprejetosti, varnosti in socialne vključenosti, povečanje samozavesti in spoznavanje lastne osebnosti prek opazovanja osebnosti konja.

DORMEO®
natura

Odkrijte prednosti bambusovih vlaken - 100% naravnega izvora!

-38%

~~34⁹⁰ €~~

vzglavnik **21⁶⁴ €**

50 x 70 cm

-38%

~~59⁹⁰ €~~

prešita odeja **37¹⁴ €**

140 x 200 cm

ležišče od **369⁹⁰ €**

90x200 cm
na voljo različne velikosti

ležišče Bamboo

Antialergijsko ležišče s praktičnim obračljivim jedrom, spominsko peno, 5 podpornimi conami, pralno prevleko in okolju prijazno peno Ecogreen **ponuja zdrav, oseb in udoben pristop k vašemu spanju.** Trdoto ležišča lahko kadarkoli spremenite, saj ležišče le obrnete na mehkejšo ali tršo stran.

prešita odeja in vzglavnik Bamboo

Klasičen vzglavnik Bamboo je nastavljen po višini in v vseh spalnih položajih **nudi udobno podporo.** Zaradi izjemne vpojnosti skrbi za suho spalno površino.

Lahka in zračna odeja Bamboo podaljša občutek svežine, saj učinkuje antibakterijsko in **varuje pred pregrevanjem telesa.** Odlična je za alergike in vse, ki se med spanjem opazno potijo. Odeja in vzglavnik sta pralna na 60° C.



Ponudba velja do 31. 8. 2012 oziroma do razprodaje zalog.

www.dormeo.net

080 11 93

ZA LEP IN ZDRAV NASMEH



Najbolj prikupen je nasmeh, pri katerem razkrijemo lepe zobe in dlesni, ki kar sijejo od zdravja.

Besedilo: Anita Globokar Sejdič, ustni higienik, Center ustne higiene, www.center-ustne-higiene.si

Zdravo stanje v ustih dosežemo z redno in pravilno nego, ki jo izvajamo s pripomočki za ustno higieno.

Zobna ščetka

Ni pomembno, kako pogosto si čistimo zobe, pomembneje je, da to izvajamo pravilno in natančno. Uporabljajmo mehko zobno ščetko s sintetičnimi vlakni in majhno glavo za učinkovito čiščenje težje dostopnih mest. Trde zobne ščetke imajo toge, trde ščetine, ki ne sežejo do mest, kjer navadno zastaja hrana. Hkrati pa lahko trda zobna ščetka poškoduje zobe in dlesni. Zobno ščetko menjajmo vsaj na tri mesece.

Zobe pravilno ščetkamo z enosmernimi gibi z rdečega na belo, torej preko dlesni in čez zob. Postopek izvajamo po zunanji in nato še notranji ploskvi zob. Ščetkanje končamo s čiščenjem griznih površin na zgornjem in spodnjem zobnem loku. Po tem postopku čistimo svoje zobe in fiksno protetične nadomestke.

Kjer so že prisotni zobni žepki, kjer prevleke segajo pod dlesen in kjer imamo mostičke, izvajamo krožno tehniko čiščenja zob. Pri tem ščetine zobne ščetke prislonimo pod kotom 45 stopinj glede na rob

dlesni. Izvajati začnemo krožne gibe, ki naj zajamejo področje dlesni, njenega roba in nekaj površine zob, kjer mejijo na dlesen. Plak se namreč najbolj zadržuje na površini zoba ob dlesni in pod robom dlesni, kjer je prisoten obzobni žep.

Če naše dlesni krvavijo, ne



Zasluge za lep nasmeh ima redna in pravilna nega ustne votline.

prekinimo ščetkanja. Krvaveče dlesni so zelo verjetno posledica vnetja v zgodnji fazi. Temeljito in natančno ščetkanje bo verjetno krvavenje ustavilo. Če se krvavenje ne ustavi tudi po dveh tednih rednega in temeljitega ščetkanja, obiščimo svojega zobozdravnika ali ustnega higienika.

Zobna nitka in medzobne ščetke

Ljudje, ki imajo tako imenovane zobne mostičke, zobne vsadke in fiksne ortodontske aparate, morajo za še temeljitejšo čiščenje uporabljati tako imenovane čopaste zobne ščetke in medzobne ščetke, vsem pa

svetujemo zobno nitko.

Za zagotavljanje popolne ustne higiene je obvezna vsakodnevna uporaba zobne nitke. Zobna nitka je namreč pripomoček, s katerim dosežemo mesta, ki jih z zobno ščetko ne. Primarni namen zobne nitke je čiščenje medzobnih prostorov.

S pravilno uporabo nitke

sežemo tudi pod dlesen in s tem odstranimo tudi tiste obloge, ki bi bile sicer prvi povzročitelj vnetja.

Uporaba: odtrgamo približno 40 centimetrov zobne nitke in jo navijemo okoli sredincev obeh rok. Palec in kazalec uporabimo za vodenje nitke. Z žagajočimi gibi vstavimo nitko med zobe. Zobno nitko vlečemo okrog zobnih vogalov od roba dlesni do roba zoba. Tudi nitkanje izvajamo sistematično, da ne izpustimo kakšnega predela zob. Na trgu je več vrst nitk, ploščate, okrogle, gobaste, nitke, ki se ob stiku s slino napihnejo, ter specialne nitke za čiščenje pod mostički in zobnimi vsadki.

Če se nitka ob nitkanju cefra, je to znak previsnih plomb ali zobne gnilobe. V tem primeru obiščite svojega zobozdravnika.

Ustne vode

Poleg mehničnega čiščenja zob lahko s kemičnimi ali medikamentoznimi sredstvi preprečimo ali omejimo nastanek plaka. Velja opozoriti, da ustno vodo uporabljamo le kot dopolnilo mehanskemu čiščenju. Ustne vode z vsebnostjo klorheksidina uporabljamo le občasno, saj bi se ob vsakodnevni uporabi bakterije nanje lahko navadile in bi postale imune.

Za zdrav in sijoč nasmeh



-35%
na blagovno znamko Colgate

tušdrogerija

Colgate

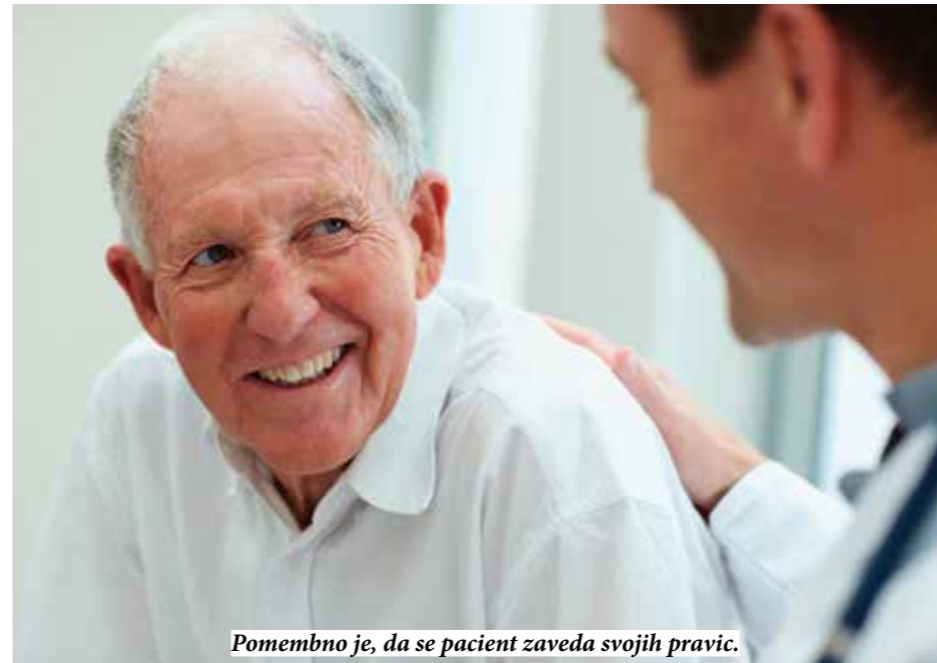
Ponudba traja od 20. 7. - 31. 8. 2012. Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične. ENGROTUS d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

VPRAŠANJE SAMOSTOJNEGA ODLOČANJA PACIENTA V PROCESU ZDRAVLJENJA



Besedilo: mag. Borut Ambrožič, zastopnik pacientovih pravic Maribor

Odločanje o lastnem telesu, zdravju in življenju je temeljna osebna pravica posameznika. Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju, pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje in pravica do obveščeniosti in sodelovanja ter pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja se še najbolj navezujejo na naslov prispevka, v katerem želim pojasniti možnosti (pravice in dolžnosti) posameznika v aktualnem in prihodnjem procesu zdravljenja.



Pomembno je, da se pacient zaveda svojih pravic.

Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP) navaja, v katerih primerih lahko pacient uveljavlja svojo voljo in v katerih ne. Omejitve svobodne volje se nanašajo predvsem na primere, ko je ogroženo življenje pacienta ali huje ogroženo zdravje drugih.

Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju

Ta pravica omogoča vsakemu pacientu, da privoli ali zavrne določen medicinski poseg (razen kadar bi to ogrozilo njegovo življenje ali huje ogrozilo zdravje drugih), hkrati pa lahko obe svoji odločitvi kadar koli tudi prekliče. Pacient mora biti zato o vsaki zdravstveni oskrbi poučen in mora v njo prostovoljno privoliti. Za operativne in druge medicinske posege, povezane z večjim tveganjem ali višjo obremenitvijo, mora pacient podati privolitev v pisni obliki oziroma na posebnem obrazcu. ZPacP ureja vprašanje vezano na to pravico glede mladoletnih oseb, ko določa, da v primeru, ko otrok ni sposoben odločanja o zdravljenju, privolitev podajo njegovi

starši ali skrbniki. Praviloma je otrok, ki je dopolnil 15 let starosti, sposoben odločanja o zdravljenju, vendar lahko zdravnik, glede na otrokovo starost in dejansko zrelost, oceni, da je otrok sposoben odločanja tudi pred 15. letom starosti.

Pravica do obveščeniosti

Pravica do obveščeniosti se navezuje na pojasnilno dolžnost zdravnika, ki mora biti razumljiva in podana na tak način, da bo pacient razumel, kaj lahko pričakuje od posega oziroma nadaljnega zdravljenja. V primerih, ko zdravnik ne opravi pojasnilne dolžnosti ali jo opravi pomanjkljivo, lahko pride do njegove odškodninske ali celo kazenske odgovornosti. Prav tako se ta pravica navezuje tudi na pravico do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo, o kateri več naslednjč.

Pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje

Vsak pacient ima pravico in možnost, da vnaprej izrazi svojo voljo v zvezi s tem, kakšne

zdravstvene oskrbe ne dovoljuje, če bi se kdaj znašel v položaju, ko ne bi bil sposoben neposredno zavrniti zdravstvene oskrbe in bi: – hkrati trpel za hudo boleznijo, ki bi v kratkem času vodila v smrt tudi ob ustrezni zdravstveni oskrbi in bi oskrba samo podaljševala preživetje, – mu hkrati oskrba podaljšala življenje v položaju, ko bi bolezen ali poškodba povzročila tako hudo invalidnost, da bi dokončno izgubil telesno ali duševno sposobnost, da bi skrbel sam zase. Tako izražena volja pacienta velja pet let in jo lahko pacient kadar koli s pisno izjavo prekliče. Pred takšno odločitvijo se mora pacient posvetovati s svojim izbranim osebnim zdravnikom, ki mora svojega pacienta natančno poučiti o pomenu in posledicah take odločitve. Pacient, zastopnik pacientovih pravic in izbrani osebni zdravnik nato podpišejo obrazec o vnaprej izraženi volji, ki ostane arhiviran v več izvodih pri pacientu, zastopniku pacientovih pravic in zdravstveni ustanovi osebnega zdravnika pacienta.



Swiss Contribution

Eidgenössische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

POZABITE NA POZABLJIVOST!

MemoHELP

Preventivni program za samopomoč proti starostnemu pešanju spomina

Projekt MemoHELP je sofinanciran iz Slovensko-švicarskega program sodelovanja za zmanjševanje gospodarskih in socialnih razlik v različenih Evropski uniji SMAd za NVO in Sklad za male projekte v okviru partnerstva v Sloveniji.

UniverzumMinerva
Energija znanja

Informacije:
MemoHELP@umi.si
051 244 399
www.memohelp.si

... 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 dvočnim delovanjem (mrača in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Postojnica Ljubljana, Bismarckova cesta 30, 1000 Ljubljana
telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin-chemie@menarini.si

Prva uporaba hitro prinese navodila! O trgovini o izdelkih učinki in preprosti z zdravnikom ali farmacevtom!



LAHKI IN ZDRAVI OBROKI ZA ČUDOVITO POLETJE

V vročih dneh bolj kot težka hrana prijajo lahki obroki – zdravi prigrizki in osvežilne solate, ki si jih lahko privoščimo na izletu, na morju ali doma. Za navdih in idejo, kako pripraviti idealno poletno malico, smo prosili kuharskega mojstra Primoža Dolničarja, ki si je tokrat zamislil slastne sendviče z narezki iz linije Slim & Fit Perutnine Ptuj, skutin namaz in šopsko solato. »Najboljši recepti so zelo enostavni – skrivnost je samo v kombinaciji slastnih živil, ki dajo nepozaben okus,« pravi Primož in zagotavlja, da bo gurmanska malica nedvomno prebudila naše brbončice in nas napolnila z energijo.

SESTAVINE ZA SKUTIN NAMAZ:

- skuta
- drobnjak
- bučno olje
- sol in poper (po okusu)

PRIPRAVA:

Na tanko narežemo drobnjak, ga dodamo skuti, prilijemo nekaj kapljic bučnega olja, po okusu solimo in dodamo malce popra ter vse skupaj dobro premešamo.



Izdelki iz linije Slim & Fit vsebujejo manj natrija (25–32 odstotkov) in manj maščob, so brez umetnih barvil in brez ojačevalcev okusa. Narezki Slim & Fit imajo nizko vsebnost maščob in so namenjeni predvsem tistim, ki ne smejo ali ne želijo uživati veliko maščob. Zaradi priročnega pakiranja (rezine, zložene v stolpiču) jih lahko uživamo kjer koli in kadar koli.



SESTAVINE ZA ŠOPSKO SOLATO:

- paradižnik
- paprika (na primer beli kozji rog)
- kumare
- čebula
- feta sir
- olje, kis in sol (po potrebi)

PRIPRAVA:

Paradižnik in papriko operemo ter narežemo na kocke. Kumaro operemo, olupimo in prav tako narežemo na kocke. Čebulo olupimo in narežemo na manjše koščke. Feta sir narežemo ali nadrobimo v posodo z narezano zelenjavo, dodamo malo olja in kis ter premešamo. Solato poskusimo, preden jo solimo – ker je feta sir zelo slan, dodatne soli morda ne bomo potrebovali.



SESTAVINE ZA SENDVIČE:

- različne vrste kruha (na primer koruzni, polčrni, beli kruh)
- narezki iz linije Slim & Fit Perutnine Ptuj (piščančje prsi, dimljene piščančje prsi, puranji šink in puranja salama)
- skutni namaz
- bučno olje
- maslo
- rukola
- redkvice
- paradižnik
- paprika (na primer beli kozji rog)
- bazilika
- drobnjak
- česen

PRIPRAVA:

Pri sendvičih lahko naredimo nešteto kombinacij. Na kos kruha namažemo skutni namaz, ki smo ga pravkar pripravili (namesto tega lahko uporabimo tudi maslo ali nekaj kapljic bučnega olja) in ga obložimo s koščkom ali dvema puranje salame, puranjega šinka, piščančjih prsi ali dimljenih piščančjih prsi. Sendvič še popestrimo in okrasimo z rukolo, redkvicami, paradižnikom, papriko ter za popolno gurmansko doživetje dodamo še baziliko, drobnjak ali na tanko narezan česen.

Oglejte si postopek priprave lahke poletne malice:



- na profilu FB Naravno fit
- na www.youtube.com vtipkajte Perfekten piščanec
- koda QR

(p)ostanite vitki



enemon®

DIETNA HRANA ZA ZMANJŠANJE TELESNE TEŽE IN ZDRAV OBROK

ENEMON je polnovredna dietna hrana, ki je uravnotežena glede na fiziološke potrebe organizma in bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Enemon je zaradi visoke vsebnosti prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov živilo, ki ima ugoden vpliv na zdravje človeka, na njegovo fizično in psihično storilnost in počutje.

- ✓ Enemon omogoča hitro in zdravo hujšanje ter vzdrževanje vaše zelene telesne teže
- ✓ Je zelo primeren za zdravo zamenjavo kateregakoli dnevnega obroka
- ✓ Priporočljiv je pred večjimi umskimi napori
- ✓ Odlično se obnese kot obrok na potovanju, alpinističnih turah in izletih
- ✓ Kot dopolnilna in krepilna hrana je priporočljiv pri ostarelih in rekonvalescentih
- ✓ Enemon znižuje raven holesterola in trigliceridov v krvi
- ✓ Zaradi uravnotežene sestave, nizke kaloričnosti, velike nasitnosti in majhne vsebnosti natrija je primeren tudi za ljudi s povišano telesno težo in povišanim krvnim tlakom.

Na voljo je z okusi jagode, kaka-va, vanilije, gozdnih sadežev in nevtralnimi okusom.

ENEMON so razvili vrhunski strokovnjaki s področja prehrane in dietetike in je klinično preizkušen.

Izdelke poiščite na policah pri vseh večjih trgovcih in spletni lekarni lekarnar.com

www.enemon-diemon.si



Jata Emona, d.o.o. Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana

SKUPAJ SMO LAŽJI ZA VEČ KOT 60 KILOGRAMOV!

Trimesečni projekt zdravega hujšanja, ki smo ga letošnjo pomlad začeli v Zdravih novicah, se izteka. Branka, Irena, Mateja, Vika in Mile so z novimi postavami in odličnim počutjem več kot zadovoljni, trdno pa so tudi odločeni, da bodo hujšanje in zdrav življenjski slog nadaljevali tudi v prihodnje.



V centru Healthness so se srečali (z leve proti desni): Nebojša in Erika (oba iz centra Healthness), Irena, Darja (Healthness), Vika, Mateja, Branka in Mile.

Štiri dame, en gospod in precej odvečnih kilogramov, ki so v preteklih mesecih uspešno splahneli – to bi lahko bil kratek povzetek akcije zdravega hujšanja pod budnim očesom strokovnjakov. Kandidati so svoje cilje dosegli. Na snidenju, ki je ob zaključku potekalo v centru Healthness, so poklepetali, si izmenjali izkušnje ter kar niso mogli skriti veselja in zadovoljstva nad rezultati.

Branka Steindl Keček in Mile Topič sta hujšala s prehrano Nupo. Branka je hotela izgubiti čim več kilogramov povsod po telesu, kar ji je tudi uspelo. Navdušena je nad tem, da je naredila nekaj zase. Mile pa je želel shujšati zaradi zdravja. Najpomembnejša se mu je zdela samodisciplina, kajti najtežje se je soočil z lakoto na začetku. Z rednim gibanjem in omejeno prehrano se bo potrdil obdržati telesno težo tudi v prihodnje. Irena Martinjak in Vika Trefalt

sta pred tremi meseci želeli spremeniti svoj življenjski slog in shujšati. Do tega cilja jima je pomagala Andreja Širca Čampa, ki jima je po začetnih analizah pripravila jedilnike in napotke za doseg cilja, ki so vsebovali predvsem dve zapovedi: prehranjevati sta se morali redno (petkrat na dan) in se vsak dan gibati. Obe sta uspešno izgubili kilograme, danes pa je njuna želja obdržati vitkejšo postavbo.

Mateja Rogelšek je hujšala pod nadzorom dr. Andreja Kravosa in s pomočjo strokovnjakov centra Healthness, kjer je obiskovala vadbo TRX. Ob koncu projekta se počuti odlično, ima več energije in se redno giblje. Njen cilj je počasi shujšati in težo obdržati, zato se bo vseh napotkov glede prehrane in rekreacije držala še naprej. Vsem čestitamo za dosežene cilje in jim želimo, da bi zdrava prehrana in gibanje ostala del njihovega vsakdana.



V zadnjih številkah Zdravih novic smo na temo zdravega in uspešnega hujšanja zapisali že kar nekaj besed. Naši kandidatki Vika Trefalt in Irena Martinjak sta imeli možnost, da sta v tem času tudi dejansko poskusili izgubiti nekaj svoje telesne teže. Najprej smo opravili tehtanje in analizo telesne sestave. Naredili smo tudi analizo obstoječih prehranjevalnih navad in analizo prehranskega dnevnika. Na

POD NADZOROM ANDREJE ŠIRCA ČAMPA STA HUJŠALI IRENA MARTINJAK IN VIKA TREFALT

podlagi prehranskega dnevnika smo ocenili njun dotakratni energijski vnos, razmerje med energijskim vnosom beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ter ustreznost vnosa vitaminov in mineralov glede na priporočila. Na prehranskem posvetu smo nato podali še vse potrebne napotke za doseg cilja – izgubo telesne teže.

Sprva je bilo videti kar preveč preprosto – redni obroki in vsakodnevna telesna aktivnost. Na jedilniku, ki smo ga izdelali za vsako posebej, z upoštevanjem njunega okusa, možnosti priprave hrane in življenjskega ritma, je bilo kar pet obrokov. Slišati je bilo celo, da je treba kar naprej jesti. Kilogrami so kljub temu začeli hitro kopneti in zaupanje v naše vodenje se je krepilo.

Jedilniki so kandidatka

pomagali, da sta v svojo prehrano uspeli uvesti potreben red in konstanten dovod energije, ki preprečuje razvoj velike lakote. Spoznali in pridobili sta tudi občutek za količino hrane, ki jo potrebujeta. Čeprav je bil naš cilj predvsem izgubljanje telesne teže, pa smo ju želeli naučiti tudi, kako sestaviti uravnotežen obrok, saj želimo, da naši varovanci prevzamejo tudi zdrave prehranjevalne navade, ki jim bodo služile ne samo pri ohranjanju nove telesne teže, ampak tudi pri ohranjanju zdravja.

Da gre izguba telesne teže na račun izgube maščevja, smo preverjali z rednim tehtanjem in analizo telesne sestave. Naš cilj je bil, da v največji meri ohranimo mišično maso in telesno težo zmanjšamo predvsem na račun maščevja. To smo dosegli tako

s telesno aktivnostjo kot s primerno količino beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov v prehrani ter ritmom hranjenja. Vemo tudi, da so pričakovanja in želje po izgubi telesne teže včasih pretirane. Tudi naši varovanci sta kdaj izrazili željo, da bi hujšali še hitreje, vendar smo ju hitro opozorili na tako imenovani jo-jo učinek. Na trenutke se je zmanjšala tudi motivacija, vendar so rezultati na tehtnici ves čas kazali, da ni razlogov za obup. Po nekaj tednih prehranjevanja po jedilnikih smo naredili nov korak proti samostojnemu sestavljanju obrokov in ritma prehranjevanja. Jedilnike je zamenjalo pisanje prehranskih dnevnikov, ki so nam pokazali, kako so se popravile prehranjevalne navade in kaj je treba še popraviti. S tem pa se izgubljanje kilogramov še ni končalo.



Vika Trefalt

Ob koncu projekta sem zadovoljna, izgubila sem 12 kilogramov in izboljšala svoje počutje. Cilj, da izgubim deset kilogramov, sem dosegla. Najbolj pomembni pri izgubi teže sta pravilna prehrana in redna telesna aktivnost. Ker sem lahko jedla vse, mi hrana ni predstavljala posebnih težav, gibanje pa mi je na začetku povzročalo kar nekaj preglavic. Z zdravo prehrano petkrat na dan in s telesno aktivnostjo bom nadaljevala in upam, da mi uspe izgubiti še kakšen kilogram.

Vika Trefalt	Meritve 14. 4. (prve meritve)	Meritve 27. 6.	referenčne vrednosti
starost	44 let		
Telesna višina	170 cm	170 cm	170 cm
Telesna masa	101,2 kg	89,0 kg	52,8–71,5 kg
ITM	35,0 kg/m ²	31,3 kg/m ²	18,5–25,0 kg/m ²
Bazalni metabolizem	1.720 kcal	1.691 kcal	1.691 kcal
Mišična masa	35,2 kg	33,9 kg	23,8–29,1 kg
Maščobno tkivo	38,7 kg (38,2 %)	27,8 kg (31,3 %)	12,4–19,9 kg (18,0–28,0 %)
Razmerje pas/boki	0,97	0,94	0,75–0,85
Do cilja še	– 20,0 kg maščobe	– 9,6 kg maščobe	



Irena Martinjak

S projektom hujšanja sem zelo zadovoljna, saj sem v kratkem času dosegla veliko. Moje počutje je enkratno – polna sem energije. Izgubila sem 11,8 kilograma in dosegla svoj cilj. Najbolj pomembno se mi zdi, da sem pri hujšanju obdržala prvotni jedilnik in da ni bilo kakšne hude diete. S hujšanjem bom nadaljevala, saj se želim znebiti še nekaj kilogramov, predvsem pa zdravo živeti, pri čemer mi bodo v pomoč priporočila, ki mi jih je dala Andreja Širca Čampa.

Irena Martinjak	Meritve 14. 4. (prve meritve)	Meritve 27. 6.	referenčne vrednosti
starost	37 let		
Telesna višina	164 cm	164 cm	164 cm
Telesna masa	83,3 kg	71,5 kg	49,2–66,5 kg
ITM	31,0 kg/m ²	26,6 kg/m ²	18,5–25,0 kg/m ²
Bazalni metabolizem	1.407 kcal	1.384 kcal	1.440–1.679 kcal
Mišična masa	26,5 kg	25,8 kg	22,0–26,9 kg
Maščobno tkivo	35,3 kg (42,4 %)	26,6 kg (34,3 %)	11,6–18,5 kg (18,0–28,0 %)
Razmerje pas/boki	0,90	0,88	0,75–0,85
Do cilja še	– 21,0 kg maščobe	– 10,5 kg maščobe	



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 posvetovalnica - Poslovna cona A18, 4208 Šenčur

MATEJA ROGELŠEK DOSEGLA SVOJ CILJ S POMOČJO CENTRA HEALTHNESS

Mateja Rogelšek je v sklopu preobrazbe Zdravih novic dva meseca trikrat tedensko hodila v center Healthness na rekreacijo ter na terapije z laserjem in ultrazvokom. V tem času je zelo napredovala, saj je svoj življenjski slog dobesedno postavila na glavo. Ponočevanje in spanje do 13. ure je z močno voljo in odločenostjo takoj zamenjala z normalnim odhodom v posteljo. Število obrokov je iz tri zvišala na pet, razporedila pa jih je čez ves dan.

Zgovorni in simpatični Mateji so terapevtke Healthnessa opravljale laser in ultrazvok na mestih, kjer se je zdelo to najbolj potrebno, in sicer na predelu trebuščka. Laser ji je izboljšal tonus kože in omilil strije, ultrazvok oziroma kavitacija pa ji je razbijala trdovratno maščobo, ki se najraje nabere na predelu pasu. Po terapiji je vsakokrat sledila še vadba pod mentorstvom osebne trenerja, kjer

se je izločila maščoba, ki se je sprostila v telesu. Mateji se je opazno izboljšalo psihofizično počutje, koža je postala bolj čvrsta. Ob merjenju telesne teže pred preobrazbo in po njej ni bilo velike razlike, je pa bila opazna velika razlika v njenem telesu, ki je sedaj bolj čvrsto ter napeto. Razlog je v tem, da je z vadbo pridobivala na mišični masi, kar je preprečilo drastičen in po navadi nezdrav način izgube telesne teže.



Mateja Rogelšek

Zadnja dva meseca v Healthnessu sta minila zelo hitro, a v tem kratkem času sem od tam odnesla zelo veliko. Bila je res prijetna izkušnja, ki jo čutim v sebi in je opazna seveda tudi navzven. To so bili res prijetni trenutki, ki si jih mora vsakdo privoščiti. Veliko sem se naučila o zdravem načinu življenja, ob tem pa sem uživala v družbi res super kolektiva, ki

mu ne manjka pozitivnosti. S pomočjo laserja in kavitacije je obseg mojega pasu vidno manjši, moja koža pa je čvrsta in napeta. Tudi od nadležnih strij se počasi poslavljam. Opazila sem tudi, da se voda v mojem telesu ne zadržuje več, kar je opazno pri odvajanju vode. TRX-vadba pa mi je dala priložnost, da tudi jaz postanem aktivna in si počasi ter na zdrav način oblikujem popolno

postavo. Ta vadba je super ravno zato, ker delajo vse mišice in po zmožnostih vsakega posameznika. Po dveh mesecih se mi je počutje tako izboljšalo, da se počutim, kot da sem drug človek. Vsem, ki nekaj dajo na počutje in lep videz, pa ne vedo, kje začeti, priporočam obisk v Healthnessu. Tam imajo vse potrebno, da vsak posameznik doseže tisto, kar si želi.

Ekipe Healthnessa Mateji za popotnico sporoča, da se naj drži zdravega načina življenja, tako prehrane kot rekreacije, in da naj ostane tako pozitivna ter nasmejana, kot je sedaj.

Storitve Healthness centra:

kavitacija, Triactive laser, VIP complex, dermodynamic laser, hypoksi, limfna drenaža, TRX vadba, finska savna, infra savna, jacuzzi, terapevtkse 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

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

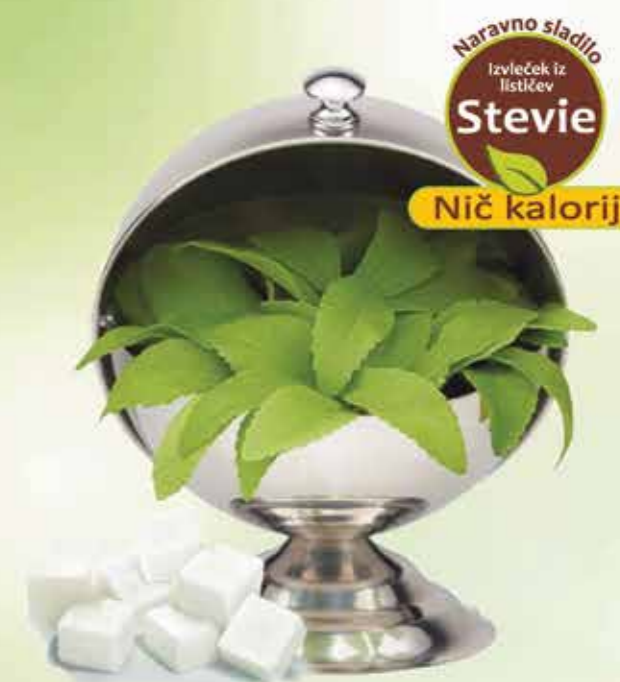
visoko čistostjo, brez dodatnih nepotrebnih primesi, kot so na primer umetna barvila, umetni aditivi ali druge generične modifikacije. Višja je vrednost, čistejši in boljši je izdelek. Najboljši izdelki imajo visoko vrednost TSG, so pH stabilni in imajo dolgi rok uporabe. Pomemben podatek pri izbiri 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 energetska 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 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

nupo®

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



„Vse, kar moje telo
potrebuje!“

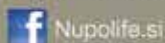
Špela Grosčič



Izdelki Nupo so na voljo v vseh lekarnah in



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



Prišli smo do konca trimesečnega projekta izgube telesne teže Branke in Mileta, ki sta s prehrano Nupo dosegla vse in še več. Prehrana Nupo je bila razvita pod okriljem danskih zdravnikov obesitologov in je podprta z več kot 50 kliničnimi študijami. V 30 letih uspeha na Danskem je imela odlične rezultate pri uravnavanju zmerne do hude debelosti.

Dietni shake (napitki) in dietne juhe Nupo so dietetična živila za posebne zdravstvene namene, in sicer 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. Prehrana Nupo telesu zagotavlja vse potrebne vitamine, minerale, vlaknine, nenasičene maščobne kisline omega-3 ... ter je iz naravnih živil in brez gensko spremenjenih organizmov.

Branka se je v projekt hujšanja z Zdravimi novicami vključila, da bi končno naredila nekaj zase, spremenila svoje prehranjevalne navade in se naučila jesti manjše obroke večkrat na dan. Zdravnik ji je priporočil izgubo kilogramov, saj se je soočala s previsokim krvnim tlakom, ki pa se je po treh mesecih znižal toliko, da je lahko opustila zdravilo za znižanje krvnega tlaka. V omenjenem režimu zelo nizkoenergijske diete s prehrano Nupo je v treh mesecih izgubila 14,2 kilograma, 19 centimetrov v pasu, 15 centimetrov v bokih, telesna maščoba se ji je zmanjšala za 9,3 odstotne točke, pridobila pa je 4,4 odstotne točke mišične mase.

Mile je v omenjenem režimu nizkoenergijske diete s prehrano Nupo v obdobju treh mesecev izgubil kar 20,9 kilograma, 26 centimetrov v pasu, 12 centimetrov v bokih, telesna maščoba se mu je zmanjšala za 8,6 odstotne točke, pridobil pa je 4,5 odstotne točke mišične mase.



BRANKA STEINDL KEČEK

»Zdaj, ko je za mano tri mesece uspešnega hujšanja, lahko rečem, da nisem izgubila kar nekaj kilogramov, izginile so tudi moje težave, ki so bile povezane s prekomerno težo. Nehali so me boleti kolkki, lažje hodim, moja kondicija je večja, ne bolijo me noge in s svojim novim videzom sem zelo zadovoljna. Naučila sem se, da brez ustrezne telesne vadbe ni uspeha. Od zdaj naprej bom Nupo kombinirala z drugo hrano in nadaljevala tudi s telesno vadbo.«

MILE TOPIČ

»Začetki so bili zame težki, saj sem bil navajen jesti velike porcije le enkrat ali dvakrat dnevno, a sem se navadil jesti manjše obroke šestkrat na dan, kar manj obremenjuje moj želodec, ki me zato več ne boli. Največ sprememb sem opazil pri svojem zdravju. Bolje spim, hrbtenica in sklepi me več ne bolijo toliko in bolj sem gibčen. Prej sem se kar precej potil, sedaj pa se skoraj ne potim več. Kmalu me čaka še ena naporna naloga – nakupovanje. Vsa oblačila so mi namreč prevelika!«



Asist. mag. Andrej Kravos, dr. med. poudarja: »Nizkoenergijska dieta ima številne pozitivne učinke na organizem, saj lahko hitro in močno izboljšamo bolezenska stanja, povezana s prekomerno telesno težo, zato mora biti osebni zdravnik vedno obveščen o takšnem hujšanju, da lahko ustrezno hitro prilagaja odmerke zdravil. Odmerki inzulina ali antidiabetičnih zdravil pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 se lahko med zelo nizkoenergijsko dieto drastično zmanjšajo ali celo ukinejo. Krvni tlak med dieto



močno pade in mnogi bolniki s hipertenzijo celo dosežejo njegovo normalno raven.«

Za Branko in Mileta se delo šele začena, saj bosta morala svoje spremenjene prehranjevalne navade in tudi znižano telesno

težo dolgoročno vzdrževati. Za njiju smo pripravili jedilnik, s katerim bosta lahko veliko lažje vzdrževala telesno težo, saj se bosta z manjšimi obroki še naprej prehranjevala šestkrat dnevno. V pomoč jima bo vsekakor sistem polj, ki posamezniku pomaga pametno izbrati živila.

MIHA DEŽELAK SHUJŠAL ZA 15 KILOGRAMOV



Hujšanje se počasi končuje tudi za radijskega prometnega informatorja Miho Deželaka. Ta si je zadal cilj, da bo v mesecu in pol shujšal 15 kilogramov. Vas zanima, kako napreduje?

Miha Deželak je hujšanje uradno končal 6. julija, a je že pred tem dnevom dosegel zadani cilj, kar ga je zelo razveselilo. V manj kot mesecu in pol je tako s prehrano Nupo in rednimi treningi z osebnim trenerjem Gašperjem Simčičem izgubil 15 kilogramov. »Zavedam se, da šele zdaj zame prihaja ura resnice, saj bi rad izgubil še vsaj deset kilogramov,« je povedal. Če bi bil pri tem izzivu neuspešen, bi moral peš od Ljubljane do Murske Sobote, podobno kot je moral zaradi izgubljene stave že peš od Ljubljane do Novega mesta. »Do Murske Sobote je res daleč, čeprav bi tudi to pot, seveda v več etapah, zmožel. Spet so me navdušili poslušalci Radia 1, ki so se mi kar sami javili, da bi za spodbudo pešali z mano,« je bil presenečen. Čeprav je bil izziv težak, saj izgubiti 15 kilogramov v mesecu in pol ni mačji kašelj, Miha pravi, da nikoli ni dvomil o sebi. »Ni bilo tako lahko, kot sem si mogoče predstavljal na začetku. Imel sem veliko terenskega dela, poleg tega sem ogromno časa namenil športu in včasih sem sam sebe komaj dohajal.« Samo hujšanje zanj sicer ni bilo naporno, saj s pripravo obrokov

ni imel nobenih težav. Dietne napitke in juhe je imel vedno pri roki, vse, kar je potreboval, je bilo nekaj vode in mešalnik (shaker). Poleg tega ni občutil lakote, ker se je prehranjeval na dve ali tri ure, hkrati pa se je navadil prehranjevati šestkrat na dan.

Izziv mu nikoli ne zmanjka

Miha je znan po tem, da rad sprejme zabavne izzive. Zaradi izgubljenih stav je tako v preteklosti že jedel pekoče feferone, pešal od Ljubljane do Novega mesta in počel še mnogo zabavnih reči, zdaj pa je pridno izgubljal kilograme. »Nisem kakšen patološki hazarder in ne hodim v igralnice, privlačijo pa me zabavne stave, ki se jih igrava z jutranjim voditeljem na Radiu 1, Denisom Avdičem,« je nedavno težak, saj izgubiti 15 kilogramov v mesecu in pol ni mačji kašelj, Miha pravi, da nikoli ni dvomil o sebi. »Ni bilo tako lahko, kot sem si mogoče predstavljal na začetku. Imel sem veliko terenskega dela, poleg tega sem ogromno časa namenil športu in včasih sem sam sebe komaj dohajal.« Samo hujšanje zanj sicer ni bilo naporno, saj s pripravo obrokov

ter o tem, da bi se redno ni imel nobenih težav. Dietne napitke in juhe je imel vedno pri roki, vse, kar je potreboval, je bilo nekaj vode in mešalnik (shaker). Poleg tega ni občutil lakote, ker se je prehranjeval na dve ali tri ure, hkrati pa se je navadil prehranjevati šestkrat na dan.

upreti. »Ne bi rad porušil vsega, kar sem dobrega naredil za svoje zdravje. Tudi na dopust bom vzel juhe in napitke Nupo, počasi pa bom dodajal tudi drugo hrano. Privoščil si bom pametno kombinacijo vsega. Od rekreacije bodo v ospredju plavanje, odbojka na mivki in neskončni sprehodi ob morju. To obožujem,« je pojasnil. »Potrudil se bom prehranjevati šestkrat na dan, saj je to osnova za dobro počutje in naložba v zdravje! Zdaj se je moj želodeček že kar lepo navadil na takšno prakso.« Čeprav je dosegel cilj, ki si ga je zadal ob začetku hujšanja, se zanj hujšanje nadaljuje. »Rad bi izgubil še vsaj deset kilogramov, a ne v tako hitrem času. Stavo sem dobil, tako da se mi zdaj nikamor ne mudi. Vztrajal bom z zdravo prehrano in gibanjem,« je še povedal. Sicer pa pravi, da je zanj poletje najlepši čas za druženje, zabavo in rekreacijo. Vsem bralkam in bralcem pa sporoča: »Če hujšate, nikoli ne obupajte in zaupajte vase. Tudi na piknikih si lahko pripravite zdrav in nizkokaloričen obrok. Preplešite počitnice in naj vam poletna energija vedno privabi nasmeh na obraz!«

Poleti bo hujšanje nadaljeval

Tudi Miho zdaj čaka poletni dopust in verjetno bodo tudi njega zamikale kakšne sladke pregrehe, kot so recimo sladoled, ledena kava in druge dobrote. A Miha se bo skušnjava poskusil



MIHA PREJ...

...IN MIHA POTEM



ŠPORTI ZA POLETNI ČAS

Visoke zunanje temperature ne smejo biti razlog, da aktivni ljudje v zrelih letih telesno vadbo opustijo – za boljše počutje se je treba gibati, ne glede na vreme in letni čas!

Besedilo: Manca Kraševc



Zdrav življenjski slog zapoveduje telesno aktivnost v vseh življenjskih obdobjih. Zlasti tisti, ki so že prestopili prag zrelih let in ki se ne zavedajo nešteti pozitivnih učinkov športa na telesno in psihično počutje, se radi oprimejo izgovora, da je poletni prevroč in da jim vadba lahko prej škoduje kot koristi. A to ne drži – prava, ne preveč zahtevna in letom primerna rekreacija brez pretiravanja ter v pravem delu dneva (zjutraj in zvečer, ko vročina popusti) vam prinese le koristi. Kaj priporočamo?

Plavanje

To je šport, ki je koristen za vse telo, ker krepi vse mišične skupine, pri tem pa niso



na udaru sklepi, saj ste v vodi čisto lahki. Še posebno dobro vpliva na dihalni in srčno-žilni sistem, pomaga pa tudi tistim, ki imajo težave s hrbtenico ali okreva po različnih poškodbah. Če boste plavali na prostem (na morju ali v jezeru), se izogibajte času, ko je sonce najmočnejše (med 11. in 16. uro), in se ne pozabite namazati s kremo z zaščitnim faktorjem, saj vam UV-žarki pretijo tudi v vodi. Odveč pa ne bo niti pokrivalo, ki bo varovalo glavo. Starejši ne plavajte predaleč od obale in za oporo s seboj vzemite plovec za plavanje.

Balinčkanje

Družbo prijateljev ali vnuke lahko povabite na balinčkanje – zabava za vse udeležene je zagotovljena. Ta preprost šport je odličen za mlajše in starejše, zahteva pa le nekaj ravnega terena (v senci) in komplet balinčkov.

Kolesarjenje

Ohranjanje telesne kondicije in uravnavanje telesne teže, krvnega tlaka, holesterola ter sladkorja je le nekaj od sicer mnogih pozitivnih učinkov, ki jih prinaša redno kolesarjenje. Poletni je pomembno, da se na (krajšo) pot odpravite v zgodnjih jutranjih oziroma poznih popoldanskih urah, da izberete senčne poti in se opremite z



zadostno količino vode. Obutev in oblačila naj bodo zračna in udobna, preden sedete na kolo, pa se vselej prepričajte, da je primerno vzdrževano.

Minigolf

Ta šport je na fizični ravni dokaj nezahteven, izziv pa marsikomu predstavlja potrebna koncentracija, natančen udarec in mirna roka. S pomočjo posebnih palic za golf je treba žogico mimo zabavnih ovir (tunelčki, hribčki, jezerca, ovinki in podobno) spraviti v luknjo, v čemer še posebno uživajo otroci.

Hoja

Med počasnim sprehodom po gozdu, kjer je senca v izobilju, se zjutraj napolnite s pozitivno energijo, zvečer pa se prijetno umirite. Nevarnost, ki na vas preži tudi v poletnih mesecih, so klopi, zato uporaba repelenta ne bo odveč. Prav tako pa je priporočljivo, da s seboj vzamete plastenko z vodo, da lahko izgubljeno tekočino nadomestite kar sproti.

Joga

Joga krepi telo in duha, zato je za marsikoga več kot le oblika vadbe ali način sproščanja. Vsekakor ugodno vpliva na počutje posameznika (vrača gibljivost, povečuje vitalnost, moč in ravnotežje, izboljšuje dihanje,



znižuje krvni tlak ...), zato so predsodki, da gre za nekakšno čudno vzhodnjaško alternativo povsem odveč. Ker vsaka oblika joge za ljudi v zrelih letih ni primerna, bo najbolje, če se pridružite skupini joge za starejše. Izberite takšno, ki se srečuje v naravi.

Spušcanje zrnja

Večeri na obali so kot nalašč za lovljenje vetra in spuščanje zrnja. Te aktivnosti se bodo razveselili zlasti otroci, za katere bo veliko doživetje tudi ustvarjalno popoldne, ko lahko zrnja naredite skupaj in ga pisano okrasite.

Badminton

Večer brez vetra lahko izkoristite za badminton, ki ga lahko igrate bolj ali manj intenzivno, v vsakem primeru pa se boste med igro prijetno sprostiti. Badminton velja za šport, ki učinkovito krepi srčno-žilni sistem, poskrbi za aktivacijo vseh mišic (najbolj se razgibajo mišice rok, ramenskega obroča, nog in zadnjice), spodbuja neprestano osredotočenost, hitro odzivnost in reflekse.

Veslanje

Izlet na morje oziroma obisk jezera ali katere od bolj mirnih rek lahko popestrite



z aktivnostjo na vodi. Izposodite si čoln in odveslajte malo naokrog – ne glede na telesno pripravljenost je veslanje primerna vadba, saj lahko intenzivnost povsem prilagajate svojemu počutju. Ta šport je sproščujoč

in pomaga okrepiti mišice hrbta ter ramenskega obroča. Pomembno je, da se na vodo odpravite v času, ko sonce ne pripeka z največjo močjo. Večje površine kože zaščitite z obleko in izpostavljene dele z zaščitno kremo z visokim faktorjem, nadenite pa si tudi pokrivalo in sončna očala, saj se žarki odbijajo od vode in lahko poškodujejo vaše oči ter povečajo možnost opeklin kože. S seboj na čoln vzemite tudi hladno vodo, da se boste lahko kadar koli odžejali.

Namizni tenis

Tudi to je eden od športov za vse življenje, saj stopnjo intenzivnosti brez težav

prilagajate svojim zmoglostim. Za starejše je primeren zato, ker poleg fizične spodbuja tudi miselno aktivnost, zanimiva ideja pa so tudi generacijsko mešani pari, ki spodbujajo družjenje starejših z mlajšimi.

Pilates

Ena od poti do prožnega, gibčnega telesa v zrelih letih je tudi pilates, prilagojen starejšim. Gre za celostno vadbo, ki je prijazna do hrbtenice in sklepov in ima pozitivne učinke predvsem na koordinacijo gibov, aktivacijo mišic, pravilno držo telesa, krepitev srčno-žilnega sistema in splošno telesno pripravljenost. Vadba pilatesa poteka v skupini, največkrat v prijetno klimatizirani telovadnici in je enkratna priložnost za druženje z vrstniki.



KOENCIM Q10 KOT MOČAN ANTIOKSIDANT USPEŠNO ZAVIRA PROCES STARANJA

Poleti smo najbolj izpostavljeni škodljivim UV-žarkom, ki z leti puščajo vidne posledice v obliki gub, pigmentnih madežev in staranja kože. UV-žarki pa so le eden od številnih negativnih vplivov okolja, ki smo jih deležni vsak dan – stres na vsakem koraku, onesnažen zrak, kajenje, neredna in manj kakovostna prehrana in še bi lahko naštevali.

Vsi ti vplivi v človeškem telesu povzročajo tvorbo radikalov. To so nevarne reaktivne snovi, ki neprestano napadajo in poškodujejo genetski material, beljakovine, maščobe in druge pomembne molekule v naših celicah in so zato eden od glavnih vzrokov staranja ter številnih bolezni.

Naše telo ima za boj proti radikalom vzpostavljen dovršen varovalni sistem, na katerega lahko vplivamo tudi z ustrezno prehrano. Za pomoč v boju proti radikalom so zadolženi antioksidanti, vendar so ti učinkoviti le, če dosežejo mesta, kjer jih telo potrebuje. Za večino antioksidantov se žal ne ve, ali v telesu res prispejo na prava mesta, zaradi česar je njihov vpliv na procese staranja vprašljiv. K sreči pa poznamo nekaj telesu lastnih antioksidantov, ki dokazano izpolnjujejo svojo nalogo. Poleg nekaterih vitaminov in mineralov je takšen

učinkovit antioksidant predvsem koencim Q10, ki predstavlja enega od temeljnih obrambnih mehanizmov pred radikali. Problem je le, da ga telo s staranjem vedno težje proizvaja, zaradi česar postaja prehrana vse pomembnejši vir tega antioksidanta.

Sama živila vsebujejo dokaj malo koencima Q10, zato moramo potrebno dnevno količino zagotoviti s kakovostnimi prehranskimi dopolnili. Ker naše telo Q10 zelo težko absorbira, so slovenski raziskovalci razvili aktivno vodotopno obliko koencima Q10, za katero je bila klinično dokazana izjemno povečana učinkovitost. Ta oblika je omogočila razvoj prehranskih dopolnil Valens Quvital Q10, ki so na voljo v obliki kapsul ali sirupov z izjemno prijetnim okusom zelenega jabolka. Izdelki Valens Quvital Q10 so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.



PERNATON®



ŠKOLJKE ZA SKLEPE IN VEZIVNA TKIVA



Bolečine v sklepih so največkrat posledica degenerativnih sprememb v naših sklepih, pa naj si bo to v sklepih prstov, zapestja, kolkov, ramen, kolkov ali kolen, pogosto pa je krivo tudi vnetno dogajanje v sklepu samem. Bolečine v sklepih nas omejujejo, saj povzročijo, da so sklepi togi, boleči ali celo otečeni, zaradi česar je gibanje omejeno ali oteženo. Ne dovolite, da bi vam bolečine preprečile rekreacijo ali celo enostavno gibanje.

POPOLNA KOMBINACIJA ZA ZDRAVE SKLEPE IN VEZIVNO TKIVO



PERNATON GEL vsebuje poleg PERNA® ekstrakta tudi mentol. Z vtiranjem gela v kožo, občutimo takojšnje in blagodejno hlajenje. **Eterična olja pospešujejo prekrvitev.** Aktivne snovi iz morja dovajajo vezivnemu tkivu potrebne hranilne snovi.

PERNATON KAPSULE vsebujejo ekstrakt novozelandske zelenouste školjke (PERNA® ekstrakt), ki ni le bogat z GAG – glikozaminoglikani ampak vsebuje tudi različne mineralne snovi, amino kisline, omega 3 nenasičene maščobne kisline, encime in mikroelemente. V prvih treh mesecih eno pakiranje zadostuje za 15-30 dni redne uporabe, kasneje pa za 45 dni redne uporabe.



**S POMOČJO PERNATON IZDELKOV NAJ BO
GIBANJE ZOPET UŽITEK!**



AKCIJA!

Pripravili smo promocijski set, ki vsebuje Pernaton kapsule in Pernaton gel po ugodni ceni. Setu smo priložili naravno **DARILO: naglavno lučko.** Seti so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in www.lekarnar.com.

Distributer za Slovenijo:
Medicopharmacia d.o.o.,
Verovškova 72,
1000 Ljubljana, tel: 01 58 86 860

Vaš
prihranek
4,00 € +
DARILO

Obrabljeni hrustanec v sklepih in težave zaradi oslabljenih vezivnih tkiv sta spremljajoča pojava starajočega se prebivalstva. Veliko ljudi je prepričanih, da je to nujno zlo, s katerim se je treba sprijazniti. Spremljajoče bolečine odpravljajo z zdravili na recept ali brez njega, s tem pa tvegajo, da poškodujejo občutljivo želodčno sluznico. Pa ni treba, da je tako – rešitev se skriva v naravnih snoveh

Osteoarthritis (OA) je najpogostejša oblika artritisa pri starejših ljudeh. Gre za bolezen sklepov, ki povzroči obrabo hrustančnega tkiva, ki pokriva kosti. Posledica obrabe hrustanca je drgnjenje kosti druge ob drugo, kar povzroča bolečino in otrdelost sklepov. Pri hujših oblikah OA so bolečine tako hude, da človeku popolnoma preprečijo gibanje in bolezen lahko vodi v invalidnost. Običajno so najbolj prizadeti sklepi, ki nosijo velik del telesne teže: sklepi kolka, kolen, rok in hrbtenice. Težave gibalnega aparata in sklepov pa so pogojene tudi z vezivnim tkivom. Med vezivno tkivo, ki ima vlogo stabilizatorja, prištevamo vezi, kite, sklepne meniskuse in medvretenčne diske. Normalen proces staranja spreminja fizikalne in kemične lastnosti vezivnega tkiva. Oporna substanca, voda in hranilne snovi se zmanjšujejo, sestava glikozaminoglikanov (GAG) se spreminja in vezivno tkivo postaja manj prožno. Tako nastanek OA kot spremembe vezivnega tkiva so lahko pogojene s starostjo, dedovanjem ali s preveliko telesno težo, poškodbami in preobremenjenostjo sklepov. Na nekatere od teh dejavnikov nimamo vpliva, na druge pa lahko znatno vplivamo s spremembo življenjskega sloga.

Raziskave so pokazale, da sta zmanjšanje telesne teže ter redna aerobna vadba zelo velik korak pri zmanjšanju nevarnosti za tovrstna obolenja. Zmanjšanje telesne teže razbremeni sklepe, vadba pa pomaga k njihovi stabilnosti in učvrstitvi mišic ter vezivnega tkiva. Način rekreacije je treba izbrati previdno. Tek, pri katerem trpijo sklepi kolen, ni priporočljiv, zato pa strokovnjaki toliko bolj priporočajo kolesarjenje, plavanje in hitro hojo. Vse to diši po vsem najbrž dobro znanem zdravem življenjskem slogu. Ne glede na to, kolikokrat smo te besede že vsi slišali, dejstvo je, da takšen način življenja ohranja telo zdravo in vitalno. Poleg gibanja je nadvse pomembna tudi prehrana. Ljudje, ki zaradi obolenja gibalnega

aparata trpijo hude bolečine, posledično zaužijejo precej protibolečinskih zdravil, zato so v večji nevarnosti, da bo prizadeta želodčna sluznica. Raziskave so pokazale, da k premagovanju težav s sklepi in vezivnim tkivom veliko pripomorejo tudi naravne snovi, ki jih pridobijo iz tako imenovane zelenouste školjke (Perna Canaliculus). Školjke gojijo na obalah Nove Zelandije iz iker in jih poberejo, ko so v najboljšem stanju. So pod neprestanim nadzorom, gojene brez umetnih dodatkov, brez kemije, a tudi brez segrevanja. Vse to bi lahko uničilo glavno aktivno učinkovino, ki jo pridobivajo iz školjk – perna® ekstrakt, ki vsebuje visokomolekularne GAG. Glukozamin vzpodbuja hrustančne celice, da tvorijo glikozaminoglikane in proteoglikane, s katerimi se vzdržuje telesni hrustanec. Neodvisni znanstveniki so odkrili najboljši trenutek, da se iz školjke pridobi ekstrakt z optimalno učinkovitostjo. Originalni perna® ekstrakt ni bogat le z GAG, ampak vsebuje tudi deset različnih mineralnih snovi, 18 aminokislin, nenasičene maščobne kisline omega 3, encime in mikroelemente.

Leta nazaj je veljalo, da so prehranska dopolnila zaradi povečane potrebe po hranilih zgolj domena športnikov. Zavedanje ljudi, da danes z običajno prehrano telesu težko zagotovimo vse, kar potrebuje za življenje, je povečalo tudi obseg porabe prehranskih dopolnil med splošno populacijo. Povečana ponudba prehranskih dopolnil na trgu je posledica ozaveščenosti ljudi in novih spoznanj različnih znanstvenih področij. Kakovost tovrstnih izdelkov je zelo različna, zato se morajo uporabniki pred nakupom pozanimati, kaj in v kakšnih deležih izdelek vsebuje. Švicarski proizvajalci so že pregovorno pri postopkih in izdelkih zelo natančni. Njihov postopek pridobivanja perna® ekstrakta je ves čas nadzorovan, kar zagotavlja, da imajo njihovi prehranski dodatki dovolj aktivne učinkovine, ki bo pomagala ljudem z OA in težavami vezivnih tkiv.

**BOLEZNI GIBALNEGA APARATA SO S SODOBNIM NAČINOM
ŽIVLJENJA V PORASTU, POMOČ, KI JO LAHKO OBOLELI
DOBIJO OD SODOBNE MEDICINE, PA JE OMEJENA.**

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

HyalurOn je 100% naravna hialuronska kislina

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

**Kapljice HyalurOn ovlažijo
organizem notranje in zunanje:**

kožo sluznice oči

Po 40. letu pričnite uživati HyalurOn kot preventivo!

Priporočamo ga tudi za odpravo že nastalih težav.



več na: www.vidastudio.si

VI-DA Studio d.o.o., zasebna zdravstvena dejavnost, Celovška 280, Ljubljana
telefon: 01 256 74 74, 040 331 820 e-pošta: info@vidastudio.si

AKCIJE
DO KONCA AVGUSTA



POLETJE – ČAS SPREMENB

Poletje je čas, ko lahko veliko naredimo na sebi. Poletje je čas, ko se lahko obrnemo vase in veliko spremenimo. Poletje je namreč čas dopustov in takrat imamo veliko časa zase. Takrat lahko posežemo po dobri knjigi, takrat lahko naredimo dobro samoanalizo.

Besedilo: Maja Debelak, avtorica knjižnih uspešnic Čarobnost življenja in Iz uma v srce, kart Metuljčic, CD-jev in Knjige odgovorov (www.dobravlja.com)



Kolikokrat si vzmete resnično čas zase? In kolikokrat se resnično pogovorite sami s seboj? Predvsem o sebi in svojih sanjah. Kaj si želite in kam greste? Kaj so vaši cilji? Kaj so vaši načrti za nadaljevanje vaše poti?

Vse se skriva v nas

Prisluhnite sebi in svoji intuiciji. Prisluhnite tistemu glasu – pa mi je nekaj reklo, a se nisem poslušal. Prisluhnite tistemu notranjemu glasu, ki vam šepče, da si uresničite določeno stvar ali pa nekaj spremenite v svojem življenju. Vsak trenutek lahko spremenite veliko. Verjetno se vas bo veliko vprašalo: Kako naj spremenim svoje življenje? Prva stvar je pozitivno razmišljanje, veliko afirmacij (pozitivni stavki) in veliko dela na sebi. Zakaj ne postanete center svojega življenja in se ukvarjate s seboj, namesto da se pogovarjate o sosedu in njegovem novem avtu? Zakaj se posvečate toliko drugim, če morate odkrivati in raziskovati sebe? Saj veste, kako pravijo, bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu. Torej se vsi odgovori skrivajo v vas. V vašem razmišljanju in vaši samopodobi. Bolj kot boste pozitivni, več pozitivnih stvari bo v vašem življenju. Bolj kot boste verjeli vase, bolj bo v vas verjela vaša okolica.

Osredotočanje na svetlo stran

Zakaj se konstantno osredotočate na

negativne izide situacij, če se ti še niso zgodili? In zakaj, še preden se zadeve lotite, vedno izhajate iz negativnega in gledate, kaj vse bo šlo narobe? Zakaj se ne osredotočate na pozitivno in verjamete v pozitiven razplet? Preden se podate v sanje, iščite rešitve, in ne problemov. Pomembno je osredotočanje na svetlo stran.

Proste poletne dni izkoristite za načrtovanje sprememb.



Uresničevanje sanj

Na list papirja si podrobno napišite vse svoje sanje. Kaj si želite uresničiti in zakaj? Potem se vprašajte, zakaj tega ne uresničite. Kaj vas pri tem omejuje? Ugotovili boste, da samo vi sami. Bodite pogumni, kajti sreča je na strani pogumnih. Uresničite vse, kar je na vašem seznamu, in začnite uživati življenje. Sama sem si v zadnjih dveh letih uresničila veliko sanj. Kajti ko bom stara 80 let, ne

želim reči: tega in tega si nisem uresničila. Ampak se bom spominjala čarobnih stvari. In razkrijem vam lahko, da osredotočanje na pozitivno dela čudeže, stvari se čarobno zlagajo in ob tem se zabavam. In najbolj zabavno je, ker se pojavljajo ob pravem času, na pravem mestu pravi ljudje. In vse to zgolj zato, ker verjamem v svoje sanje. In to je ključ do vsega. Bistvo je tako preprosto in enostavno. Bistvo je samo vaš notranji mir. Če ne verjamete, poleti na plaži opazujte otroke. Zanje meje ne obstajajo in upajo si marsikaj. Opazujte smeh in radost. Opazujte neustrašnost. Opazujte življenje brez meja. Zakaj ste pozabili na vašega notranjega otroka? Postanite mali neustrašni junaki in si uresničite svoje sanje.

Ključ smo mi sami

Vi ste ključ za vaše odgovore. Raziskujte, zakaj vas določena stvar prizadene, zakaj so v vašem življenju določeni

ljudje in zakaj neprestano privlačite enake situacije. Razkrijem vam lahko, da vse to z namenom, da presežete določeno stvar. O osebnosti rasti obstaja veliko knjig. V knjižnici si kakšno izposodite in ure na plaži preživite ob branju ter analiziranju sebe. Naj bodo te počitnice nepozabne ..., nepozabne, ker boste naredili nekaj zase in svojo dušo. Nepozabne, ker boste zopet odkrili sebe in svojega neustrašnega notranjega otroka.

NOVO FADE OUT WHITE poblede težave vaše kože

Klinično dokazano v 100 % posvetli in naredi kožo enakomerno že v 4 tednih!

- preventiva pred nastajanjem kožnih madežev,
- korektura kožnih madežev - starostnih peg, sončnih madežev in peg,
- vzpodbuja obnavljanje celic, upočasnjuje nastajanje temnih madežev na koži.



FADE OUT WHITE nova formula je namenjena odpravljanju starostnih in nosečniških madežev, sončnih lis, peg in obnavljanju enakomernega videza kože.



Naprodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah.

FADE OUT

Ekskluzivni zastopnik: STIRIA s.p., Gosposvetska 84, 2000 Maribor
Tel: 02/250 01 36, www.stiria.si, info@stiria.si

Kdo pravi, da se poleti ni možno prehladiti?

Tantum Verde je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. V obliki pršila je primerno tudi za otroke mlajše od 6 let.

