

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

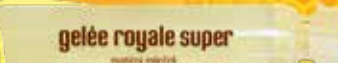
SEPTEMBER 2012

gelée royale matični mleček

naravni ščit vašega
imunskega sistema

www.medex.si /medex.si

EDINSTVENA
KOMBINACIJA
MATIČNEGA MLEČKA
IN NARAVNIH
VITAMINOV



 **Zdravi
z naravo**

 **medex**
od 1954

Jesen izkoristite za aktivnost in krepitev zdravja

Delovanje imunskega sistema • Učinkovita pomoč pri stresu
Skrb za kožo v hladnih mesecih • Vse metode kontracepcije
Bleščeča belina zob • Vpliv wellnesa na zdravje in počutje
Ohranjanje zdrave telesne teže vse leto • Tek • Vaje za srce

Marivita sensitive

Z novo linijo Marivita sensitive
smo segli v roko naravi.

Linija izdelkov za nežno in občutljivo kožo.

dermatološko testirano

NOVO



LEKARNE MARIBOR

zdravenovice

UVODNIK

Ne glede na to, da se je koledarska jesen šele dobro začela, nas občutek, da je poletja nepreklicno konec, spremlja že nekaj časa. A škoda bi bilo žalovati za meseci, ki so minili, saj je pred nami letni čas, ki se mnogim zdi najbolj očarljiv, pisan, navihnan in razigran. Prinesel bo priložnosti za aktivnosti v naravi, je pa tudi čas počitka, ki ga lahko preživimo sami ali v družbi.

Vsekakor naj vas tudi to jesen spremlja misel na zdravje – bolj kot boste okrepili svoje telo, bolj radostno in z manj boleznimi boste preživeli zimo. Uvrstite med svoje tedenske aktivnosti šport v kakršni koli obliki (pomembno je le to, da v njem uživate), wellness (dobro počutje pričarajo tudi skodelica dobrega čaja, samomasaza ali prijetno dišeča kopel) ter vsakodnevno pripravo zdravih in uravnoteženih jedi iz najboljših sestavin, ki bodo vaše telo

založile s hranljivimi snovmi. Tako bo vse lažje, tudi zahtevni izzivi, ki se jim ne morete izogniti, in napor, ki bi sicer lahko zamajali vaše zdravje. Želim vam lepo in veselo jesen!

Manca Kraševac,
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 SEPTEMBRSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 KAKO PREBOLEVAMO OKUŽBO IN KAJ LAHKO STORIMO ZA HITREJŠE OKREVANJE?**
Vse, česar še niste vedeli o imunskem sistemu
- 14 KAKO SE ČLOVEK ODZOVE NA STRES?**
Napetost in stres ukrotite s pomočjo dihanja
- 20 PRIPRAVIMO SVOJO KOŽO NA JESEN IN ZIMO**
Nega čudovite kože, ki kar sije od zdravja
- 28 ALI VESTE, KATERA KONTRACEPCIJA JE PRAVA ZA VAS?**
Pregled vseh metod, ki so trenutno na voljo pri nas
- 36 VZDRŽUJMO PRIMerno TELESNO TEŽO VSE LETO, VSE ŽIVLJENJE**
Telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja
- 42 KAKO WELLNESS VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE?**
Način življenja, ki prinaša dobro počutje
- 44 13 VAJ ZA ZMANJŠANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA**
Zbirka vaj za čil in vitalen srčno-žilni sistem
- 48 KLJUČ DO VITALNOSTI JE VSEŽIVLJENJSKO IZOBRAŽEVANJE**
Predlogi za razgibavanje možganov v zrelih letih

Sedež uredništva: Lackova cesta 91, Maribor
Glavna in odgovorna urednica:
Manca Kraševac, manca@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: StockXCHING, 123rf.com, arhiv avtorjev
Fotograf: Domen Blenkuš
Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Medex, d. o. o.

prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo
Minca Kavčič, Timija, d. o. o.
Blaž Kavčič, Pulz šport, d. o. o., in Shape Sports Ltd. London
prof. dr. Ana Krajnc, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
Matevž Leskovšek, Zdrav dih, d. o. o.
Janja Urnkar, Thermana Laško
Anica Živko, tekaška trenerka

Izdajatelj:
HIŠA 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 MEDJUEV 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.

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



RIMSKÉ TERME
MDCCCXLVII

MEDICINSKI CENTER VALETUDA

SAMOPLAČNIŠKA FIZIOTERAPIJA Imate kronične bolečine v sklepih, vratni ali ledveni hrbtenici, revmatični artritis ali pa okrevate po poškodbah? Vam dolge čakalne dobe onemogočajo, da bi hitreje okrevali? Za vas smo pripravili tri ugodne pakete samoplačniške fizioterapije, s katerimi vam bomo skrajšali pot do izboljšane zdravstvene stanja.

Rimske terme d.o.o. | Slovenija | +386 3 574 20 11
info@rimske-terme.si | www.rimske-terme.si



Naložba v vašo prihodnost
OPRAVILNO DENARNO INOVACIJSKA UNIVERZA
INOVACIJSKA UNIVERZA

NOVOST NA SLOVENSKEM TRŽIŠČU



ne spiramo z lasišča. Je prijetnega vonja in ne masti las, dozirna pumpica pa omogoča zelo enostavno uporabo. Na voljo je v vaši lekarni.

(P)OSTANITE VITKI Z ENEMONOM®

Če imate težave s čezmerno telesno težo ali z ohranjanjem ustreznih telesne teže, je Enemon vaša prava izbira. Enemon je polnovredna dietna hrana, ki je uravnotežena glede na fiziološke potrebe organizma in bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Uživamo ga v energijsko omejenih dietah kot nadomestilo za enega ali več dnevnih obrokov. Izdelek odlikujeta visoka vsebnost beljakovin in prehranske vlaknine. Na voljo je okus jagode, vanilije, kakava, gozdnih sadežev in nevtralni okus. Enemon je na voljo pri vseh večjih trgovcih, v specializiranih prodajalnah in spletni lekarni Lekarnar.com.



INTIMNA NEGA ZA ŽENSKE IN MOŠKE



Imate stalne ali ponavljajoče se težave na intimnih predelih? Se ne morete rešiti neprijetnih vonjav? Imate suho in pekočo sluznico? Srbečo kožo? Ali pa ste preobčutljivi na trave? Ali si želite odpraviti težave s kremo iz sestavin, ki jih lahko celo zaužijete? Pravo rešitev ponuja krema Kolorex® z vsebnostjo HOROPITA, najstarejše cvetoče rastline na planetu. Naravna krema s protivnetnim in protiglivičnim delovanjem iz Nove Zelandije bo pomagala rešiti težave, ki se jih doslej niste mogli znebiti.

ZAŠČITA KOŽE NA PRSIH IN BRADAVICAH MED DOJENJEM

Mazilo Garmastan ohranja kožo elastično in voljno ter preprečuje nastanek majhnih razpok. Je brez vonja, dodanih maščob in dodanih barvil ter vsebuje naravni Guajazulen iz rastlin Guajacum officinale L in Guajacum sanctum L. Mazilo se topi pri telesni temperaturi, je enostavno za nanašanje na občutljivo kožo in enostavno za izpiranje. Sestavine v mazilu Garmastan so znane po tem, da zmanjšujejo pojavnost preobčutljivostnih reakcij in alergij. V lekarnah bo na voljo kmalu.



DVE NOVI KNJIŽNI USPEŠNICI

Pri založbi Cangura sta izšli knjigi »Fuzija petih elementov: Meditacije, s katerimi boste preoblikovali negativna čustva« in »Kozmično razstrupljanje: Taoistični pristop k notranjemu čiščenju«, katerih avtor oziroma soavtor je svetovno znan mojster notranje alkimije in či gonga, Mantak Chia. Knjigi sta nepogrešljiva priročnika za vse, ki bi radi okrepili moč razuma, negativna čustva spremenili v uporabno življenjsko silo ali prevzeli navade taoističnih modrecev za razstrupljanje telesa, pomlajevanje mišic, tkiv in celic.

ČUDEŽNI ACAI DETOXAN IZ AMAZONIJE TOPI KILOGRAME

Čudežni Acai Detoxan pospešuje metabolizem, premaguje občutek lakote, očisti telo in pospeši prebavo. Nič čudnega, da znane osebe opevajo ta čudež narave že leta dolgo. Acai jagode so sicer doma v Braziliji, vendar jih sedaj dobite tudi pri nas. Acai Detoxan vsebuje kar 50 odstotkov vlaknin. Hrana z vlakninami ni energijsko bogata, je pa nasitna. Vlaknine v prehrani so zelo pomembne za dobro počutje, dajejo občutek sitosti, znižujejo vrednost holesterola v krvi, uravnavajo koncentracijo sladkorja v krvi, nase vežejo maščobo in delujejo blago odvajalno.



HYALURON ZA ZDRAVE SKLEPE, KOŽO, LASE IN NOHTE



Hialuronska kislina v obliki kapljic za uživanje je učinkovita formula za neboleče sklepe, zaščito in obnovo hrustanca, mladostno, čvrsto kožo, sijoče lase in nohte ter vlažnost sluznic. Hialuronska kislina je naravno prisotna v človeškem telesu in je skoncentrirana predvsem v vezivnih tkivih in sklepih, v očeh, koži, laseh in nohtih. S študijo je dokazano, da lahko organizem učinkovito absorbira le hialuronsko kislino z visoko molekularno težo, kakršno proizvaja tudi naše telo – ravno takšna pa je tudi v HyalurOnu. Po 40. letu ga začnite uživati kot preventivo. Priporočamo pa ga tudi aktivnim športnikom in drugim za odpravo že nastalih težav.

NAJMOČNEJŠA OBRAMBA PRED ŠKODLJIVIMI RADIKALI

Ste pogosto utrujeni in brez energije? Koencim Q10 je močan naraven antioksidant, ki predstavlja enega od temeljnih obrambnih mehanizmov pred škodljivimi radikali. Ker ga s hrano ne moremo zaužiti dovolj, se priporoča dodatno uživanje s prehranskimi dopolnili. Da bo delovanje Q10 v organizmu kar najbolj učinkovito, je pomembno, da izberemo njegove najbolj kakovostne oblike. V lekarnah in specializiranih trgovinah je na voljo linija VALENS Quvital Q10, ki temelji na patentirani vodotopni obliki koencima Q10, s klinično dokazano tudi do štirikrat povečano absorpcijo v primerjavi s čistim Q10. Več na www.valens.si.



ŠKRBA MIŠKA: NA ŠČETKOPLANU DO ZVEZD



Škrba Miška je čisto prava zobna miška. Ker ceni bleščeče bele zobke, s svojimi izdelki spodbuja zdrave navade zobne nege – odslej bodo vaši otroci komaj čakali na umivanje zob. Vsakič, ko si bodo umili zobke, bodo odkrili eno novo zvezdo in jo označili s štampiljko. Ob rednem umivanju dvakrat na dan bodo v enem tednu odkrili vse ozvezdje. Izdelek vsebuje 12 lističev z ozvezdji, štampiljko in blazinico. Ščetkoplan je namenjen vsem otrokom, ki se privajajo na samostojno umivanje zob ali pa imajo težavo s to dnevno rutino. Informacije: www.skrba-miska.si.

ZAŠČITITE SVOJO NOSNO SLUZNICO

Nosna sluznica je prva obrambna črta, ki varuje pred nalezljivimi boleznimi, zato nas lahko ob izsušitvi sluznice poleg drugih nevšečnosti hitro napadejo tudi virusi. Rešitev je TANTUM PROTECT® za nos, ki vsebuje telesu lastno hialuronsko kislino in ima velik pomen za pravilno delovanje sluznice. Deluje namreč kot zaščitna obloga, ki sluznico vlaži, obnavlja in ščiti. Pri suhem nosu uporabite TANTUM PROTECT® gel, ki bo spodbudil obnovitev in naravno delovanje vaše nosne sluznice. Dvojno delovanje pršila TANTUM PROTECT® pa lahko izkoristite tudi za enostavno čiščenje sluzi iz nosu. Izdelke TANTUM PROTECT® najdete v najbližji lekarni.



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA SEJMU NARAVA-ZDRAVJE

Sejem Narava-zdravje (Gospodarsko razstavišče v Ljubljani, 11.–14. oktober 2012) ponuja izdelke, dejavnosti in ekološko ozaveščene ideje za zdravo življenje ter trajnostni razvoj za vse generacije. Letošnji, že 43. Sejem, promovira zdrav življenjski slog skozi vsebinske sklope: Prehrana, Wellness in gibanje, Zdravje, Eko dom in okolje. Ni pomembno le, kaj jemo, ampak tudi, kako ohranjamo svoje zdravje, kako bivamo in kakšen je naš odnos do okolja. Več na spletni strani: www.narava-zdravje.si.

UČINKOVITA USTNA HIGIENA JE KLJUČNEGA POMENA ZA VAŠE ZDRAVJE

Številne raziskave kažejo povezavo med zdravjem zob in dlesni ter sistemskim zdravjem. Bakterije, ki se kopičijo v ustnem plaku, povzročajo karies, gingivitis in parodontalne bolezni. Dokazano je, da lahko zadnje povzročajo različne sistemske bolezni. Velja pa tudi obratno – nekatere zdravstvene težave lahko vplivajo na zobe in dlesni. Če je zob popolnoma čist, ne more zboleti. Za učinkovitejšo odstranjevanje zobnih oblog in upočasnitev nastajanja zobnega kamna je na voljo zobna ščetka IONIKA, ki deluje na principu ionizacije. Več o ionski ščetki, ki za svoje delovanje ne potrebuje zobne paste, preberite na www.ionika.si.



ZDRAVA, HITRA IN OKUSNA MALICA?



Privoščite si kosček sira Šmarski Rok iz Zelenih Dolin, ki vsebuje le 25 odstotkov maščob. Pridelan je izključno iz slovenskega mleka, nima dodanih konzervansov in je nosilec znaka višja kakovost. Tako kot drugi izdelki iz Zelenih Dolin je tudi Šmarski Rok pridelan brez gensko spremenjenih organizmov. Za predjed ali malico pripravite popečene oreščke z začimbami in sirom. Potrebujete sir Šmarski Rok, žličko soli, žlico vroče vode, pest oreščkov in začimbe po izbiri, žličko olivnega olja. Pečico segrejte na 200 stopinj Celzija. Sol stresite v skledo in jo stopite v vodi. Dodajte oreščke in začimbe, vse skupaj dobro premešajte in dajte v pečico za 15-20 minut. Oreščki morajo biti znotraj zlato rjavi (če so že popečeni, ugotovite tako, da enega razpolovite). Popršite z olivnim oljem in počakajte, da se ohladi. Popečene oreščke postrezite s sirom Šmarski Rok, narezanim na kockice.

DR. HAUSCHKA SKRBI ZA POPOLNO KOŽO

Zaradi stresa, ostrejših vremenskih razmer v jesenskem času in hormonskih neravnovesij se na koži rade pojavijo tudi nečistoče, akne in druge nepravilnosti. Odlična rešitev za tovrstne težave je negovalni stik za prekrivanje aken Dr. Hauschka, ki omogoča enostavno uporabo in takojšnji nanos neposredno na prizadeto mesto kože. Naravna mineralna barvila prekrijejo nepravilnosti, izvlečki čajevca in manuka olja delujejo antibakterijsko in protivnetno, izvlečki ranjaka in ognjiča vzpodbujajo procese čiščenja, hitrega celjenja in pomirjanja kože, mehka osnova korektorja iz naravnih voskov neguje kožo in jo ščiti pred izsušitvijo, škrob tapioka pa daje negovalnemu korektorju mat videz kože.



Občutek finančne varnosti je v času zdravljenja in po njem izjemno pomemben.

AdriaticSlovenica **as**

Zavarovalna družba d.d. • Quicxa Skupne KO Group

VEČ NA STRANI

16.

QUIXX®

Morska voda
Atlantskega oceana
za odmašen in čist nos!



3 x delovanje

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

Quixx® - odlična izbira za vso družino!

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



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

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

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Belivkova cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 60, faks: 01 300 21 89, e-pošta: berlin-chemie.menarini@icf.net

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

PRETEHTANE INFORMACIJE O PREHRANSKIH IZDELKIH

ZA DOJENČKE IN MALE OTROKE



Spletna baza P3, ki uporabnikom omogoča neodvisen pregled prehranskih dopolnil na slovenskem trgu, se je z začetkom septembra 2012 razširila tudi na področje živil za posebne prehranske namene, natančneje na prehranske izdelke za dojenčke in male otroke. V bazo P3 so vključeni podatki o začetnih in nadaljevalnih formulah za dojenčke in male otroke ter podatki o žitnih kašicah in drugih živilih, kot so sokovi in različni prigrizki, namenjeni dojenčkom in malim otrokom. Brezplačno na voljo na www.pretehtajte.si.

UTRUJENOST, POPUŠČANJE KONCENTRACIJE, POMANJKANJE ENERGIJE

Te težave nastopijo, ko je klislanko-bazično ravnotežje v telesu porušeno zaradi presežka kislin. Takrat vam izdelki Basica® pomagajo pri izravnavi. Obremenjujoča kislina pogosto nastane zaradi napačne prehrane in stresa. Kombinacija bazičnih mineralnih snovi in dragocenih mikroelementov v izdelkih Basica® nevtralizira obremenjujoče kisline in poskrbi za energijo in nov zagon. Izdelki Basica® so izdelani v Nemčiji in kontrolirani po strogih merilih. Na voljo v lekarnah, več informacij pa na www.basica.si.



ZA ŠE VEČ ENERGIJE

Osebe, ki živijo zelo aktivno ali intenzivno, lahko svojo učinkovitost izboljšajo z uravnoteženim uživanjem vitaminov in mineralov. Supradyn energija Q10 v obliki navadnih ali šumečih tablet ponuja vse vitamine ter odličen nabor mineralov in elementov v sledeh. Ob uravnoteženi prehrani ta multivitaminski pripravek z minerali in koencimom Q10 pomaga k višji ravni energije in vitalnosti za vsakodnevne naloge, za njegovo polno učinkovanje pa zadostuje ena tableta na dan. Šumeče tablete Supradyn Q10 so odslej na voljo v večjem pakiranju po 30 tablet.

REŠITEV ZA POČENE KAPILARE NA OBRAZU

Mraz širi stene kapilar, te pa posledično pokajo in se širijo po vsem obrazu. Krema Capillary Clear™ zmanjša pojav razpokanih kapilar že v nekaj tednih. Z novo formulo, ki vsebuje phitotonin, odstranjuje že nastale kapilare in odebeli steno obstoječih kapilar. Vsebuje tudi ognjič, ki kožo hrani in neguje, ter allantoin, ki pomaga pri celjenju ran in razjed. Krema Capillary Clear™ pomaga odstranjevati kapilare, kožo pa ščiti in neguje. Izdelki Skin Doctors™ so farmacevtsko-kozmetični, klinično testirani in priporočeni od dermatologov. Izdelki so na voljo v lekarnah.



ZDRAV PRIGRIZEK NA POTI, V ŠOLI IN DOMA



»Zdrava, varna in uravnotežena prehrana je eden od najpomembnejših elementov našega kakovostnega življenja. Tega ne smemo pozabiti niti na poti, zato dovolite, da z izbranimi izdelki pripomoremo k vašemu boljšemu počutju in naravnemu slogu življenja,« pravijo pri podjetju Be Good. Svojo ponudbo so obogatili z zdravimi, ekološkimi in lokalnimi izdelki, ki so na voljo na bencinskih servisih OMV na polikah z napisom Zdravo na poti (www.zdravonapoti.si).

ODPOKLIC ALI UMIK ŽIVIL S TRGA

Zveza potrošnikov Slovenije prek svoje spletne strani obvešča o živilih, ki so zaradi prisotnosti nedovoljenih, lahko celo strupenih snovi ali zaradi neustrezne koncentracije določenih snovi umaknjena iz prodaje ali odpoklicana s trga. Uživanje takšnih živil vam lahko škoduje, zato na Zvezi potrošnikov Slovenije priporočajo, da jih vrnete v trgovino, kjer ste jih kupili, tam pa so vam dolžni vrniti denar. Seznam najdete na www.zps.si, v zavihku Hrana, pijača, kjer v rdeči pasici izberete Odpoklic živilskih izdelkov 2012. Bodite na tekočem!



SPOLNA MOČ KOT NEKOČ



Krka, d. d., tovarna zdravil, Novo mesto, je predstavila novo obliko zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije – v obliki orodisperzibilnih tablet, ki se takoj ob stiku s slino v ustni votlini raztopijo in jih lahko zaužijemo brez tekočine, zato so primerne za vsakogar, zlasti pa za ljudi, ki veliko potujejo ali imajo aktiven življenjski slog. Ob predstavitvi so strokovnjaki spregovorili tudi o tem, da ima skoraj vsak drugi moški po 40. letu vsaj občasno neko obliko erektilne disfunkcije. Urolog asist. Bojan Štrus, dr. med., pa je poudaril: »Motnjo erekcije je danes možno zdraviti. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitev in dviga kakovost življenja.«

BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA



Ščepanović, viš. fiziot. (celostna fizioterapevtska obravnava pri inkontinenci). Predavanje je brezplačno, vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si. Veselimo se druženja z vami!

DARUJE KRI



Ste krvodajalec oziroma krvodajalka? Nikoli ni prepozno, da to postanete. Vaša kri je nenadomestljivo zdravilo, s katerim lahko nekemu rešite življenje. Kri lahko daruje vsaka oseba med 18. in 65. letom starosti, ki tehta vsaj 50 kilogramov in je dobrega zdravja. Moški lahko kri darujejo na tri, ženske pa na štiri mesece. Na odvzem krvi lahko pridete v okviru rednih krvodajalskih akcij ali v delovnem času transfuzijske službe. Informacije najdete na www.daruj-kri.si.

FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Pod sloganom Za sožitje vseh generacij bo letos med 1. in 3. oktobrom v Cankarjevem domu v Ljubljani potekal že 12. Festival za tretje življenjsko obdobje. Tudi letos bo program pester, saj organizatorji obljublajo zanimiva predavanja, ustvarjalne delavnice in polemične okrogle mize, vse ob spremstvu raznovrstnega in kakovostnega kulturnega programa na odprtih odrih, dogajanje pa bodo popestrili tudi posebni kulturni dogodki. Vstop je prost, več o festivalu pa najdete na www.f3zo.si.



TEK IN HOJA ZA UPANJE



Oktobra, ko je svetovni mesec boja proti raku dojke, bo Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojke, znova poskrbela za aktivno druženje na tradicionalnem Teku in hoji za upanje. Cilj prireditve je ozaveščanje o raku dojke in pomenu zdravega življenjskega sloga ter zbiranje sredstev za posodabljanje medicinske opreme. Nadenite si rožnato pentljo in se jim pridružite v Ljubljani (park Tivoli) 29. septembra ob 9. uri, v Mariboru (Mestni park) 6. oktobra ob 9. uri in v Dolenjskih Toplicah 18. oktobra ob 13. uri. Več o združenju, ciljih, področjih delovanja, aktivnostih, projektih in seveda o Teku in hoji za upanje preberite na spletni strani www.europadonna-zdruzenje.si.

Zaščitite svoj organizem pred prehladom in gripo preden bo prepozno!



Bliža se čas nizkih temperatur in prehladov, zaradi katerih odrasli zbolimo 2 do 4-krat letno, otroci pa tudi do 12-krat letno. Čudežnega zdravila za prehlad žal ne poznamo, lahko pa na različne načine okrepimo odpornost in skrajšamo čas trajanja viroz. Da bi se pripravili na boj z virusi, moramo vse leto vzdrževati ravnovesje – s prehrano, bogato z vitamini in minerali, z dovolj gibanja, ustrezno higieno in upoštevanjem drugih priporočil zdravega življenjskega sloga. Ker v današnjem hitrem tempu življenja težko zagotovimo kombinacijo vsega naštetega, strokovnjaki v pomoč pri kreptvi imunskega sistema tako odraslih kot otrok priporočajo uživanje kakovostnih prehranskih dopolnil na osnovi beta-glukana.

Optimalna kombinacija beta-glukana, vitamina C in koencima Q10 – za otroke in odrasle

V lekarnah in specializiranih trgovinah je na voljo edinstvena linija prehranskih dopolnil Valens Imunofit, ki vsebuje beta-glukan, vitamin C in vodotopni koencim Q10 – močan naravni antioksidant s klinično dokazano povečano absorpcijo in učinkovitostjo. Izdelki Valens Imunofit aktivirajo in krepijo telesno odpornost ter podpirajo vaš imunski sistem še preden zbolite. Hkrati pa skrajšajo čas prehladnih obolenj, ko ta že nastopijo. Za odrasle so na voljo sirupi in tablete, za otroke pa sirup Imunofit Junior, ki ga priporočajo tudi pediatri po vsej Sloveniji.



Sirup Imunofit Junior ima prijeten okus jabolka, zato ga otroci resnično z veseljem uživajo. Namenjen je otrokom od enega leta dalje.



Slovenska kakovost

Več o izdelkih in podjetju Valens, ki je prejelo že številna mednarodna strokovna priznanja in je lastnik licence za patentirano vodotopno obliko koencima Q10, lahko najdete na spletni strani www.valens.si.



Flavamed®

(ambrozolijev klorid)

... in kašlja ni več!



Novo
briše receptat

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

* z dvojnim delovanjem (meniča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Postojna Ljubljana, Slovenska cesta 28, 1000 Ljubljana
telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin@berlin-chemie.com

Pri vsaki uporabi natančno preberite navodila! © farmacija in izdelki so lastnina proizvajalca in so zaščitena s pravicami intelektualne lastnine.

 BERLIN-CHEMIE
MENARINI



Vas skrbi, kakšne zdravstvene nevšečnosti prinašata jesen in zima ter novo šolsko leto z obveznostmi in stresom? Z mislijo na jutri ukrepajte že danes. In ne pozabite: s težavami se soočamo vsi, še bolj pa so jim podvrženi otroci ter odrasli s slabšim imunskim sistemom.

POMEMBNA JE KAKOVOST



Besedilo: mag. Petra Benčina Rupel, Ambulanta za kvantno medicino – prehransko svetovanje in bioresonanco

Povečan obseg obveznosti in hiter življenjski ritem so razlogi, da smo podvrženi psihičnemu ali fizičnemu stresu. Posledica so različne zdravstvene težave: kronična utrujenost, slabo počutje zaradi preobremenjenosti, tesnoba, hormonska neravnovesja, pomanjkanje apetita, pogoste virusne in bakterijske okužbe, vse pogostejše se pojavljajo tudi alergijske težave. Nekateri otroci začnejo celo zaostajati v rasti in razvoju, težko spremljajo učno snov in se tako še težje spopadajo z izzivi vsakdana.

Dolgoletne izkušnje na področju odkrivanja in zdravljenja alergij, učinkovitosti hranil v živilih, vplivu učinkovin na zdravje otrok, motenj hranjenja in preučevanje psihičnega in fizičnega stresa, so me privedle do spoznanja, da je pri omenjenih simptomih izjemnega pomena krepitev imunskega sistema.

Stabilizacija imunskega sistema

Mnogi zadovoljni in hvaležni odrasli,

mladostniki, otroci pa tudi starostniki, ki smo jim v Ambulanti za kvantno medicino že pomagali, so dokaz, da je za krepitev imunskega sistema matični mleček ali Gelée royale nepogrešljiv. Pri otrocih izboljša delovanje imunskega sistema, ugodno pa vpliva tudi na njihovo rast in razvoj. Poveča namreč učinkovitost obrambnih celic, ki jih spodbudi, da izločijo več interlevkina 2, pomembne snovi za obrambo organizma. Ob tem ne smemo pozabiti na ugoden vpliv pri koncentraciji in moči mišljenja. Gelée royale se je izkazal za izjemnega tudi pri zmanjševanju alergijskih težav, ki so prav tako posledica neusklajenega delovanja imunskega sistema. Pri odraslih je matični mleček ali Gelée royale zelo močan stimulan, ki krepi imunski sistem, povečuje psihofizično moč, izboljšuje splošno počutje, pospešuje okrevanje po prestani bolezni, upočasnjuje procese staranja ter zaradi stabilizacije hormonskega neravnovesja izboljša tudi kakovost življenja žensk pred menopavzo, v ali po njej.

Edinstvena sestava matičnega mlečka

Matični mleček vsebuje beljakovine, sladkorje, lipide, proste aminokisline, minerale, vitamine in proste maščobne kisline, med katerimi je najpomembnejša 10 HDA (10-hidroksi-2-decenska kislina). Gre za naravno in edinstveno nenasičeno maščobno kislino, ki jo najdemo le v matičnem mlečku. Zaradi posebno zapletene strukture je ni mogoče izdelati v laboratoriju. Tako je matični mleček njen edini vir. Poleg 10 HDA so pomembne tudi beljakovine v matičnem mlečku, ki so po svoji vlogi lahko nutritivne (služijo kot hrano), protektivne (ščitijo organizem) ali biološko aktivne (imajo regulatorno vlogo).

Previdno pri izbiri prehranskega dopolnila z matičnim mlečkom

Če opazite katero od omenjenih zdravstvenih indikacij, izberite ustrezno pomoč strokovnjakov, posvetujte se z zdravnikom, za začetek pa bo zadostovala že preudarna izbira prehranskega dopolnila z matičnim mlečkom.

Pri otrocih poskrbite tudi za dnevno potreben vnos vitaminov in dragocenih hranilnih snovi. Vedeti moramo, da današnji življenjski slog zahteva več mikrohranil (vitamini, minerali in druge biološko aktivne snovi) kot včasih, ko smo že z uživanjem uravnotežene manj industrijsko predelane prehrane organizmu priskrbeli dovolj snovi za vse njegove potrebe. Tudi vsebnost mikrohranil v sveži hrani se zaradi pospešene proizvodnje iz leta v leto zmanjšuje, naše potrebe pa so zaradi naporov vedno večje. Tako nam preostane le to, da posežemo po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo ustrezna mikrohranila. Torej izberimo matični mleček in vitamne, ki naj bodo čim bolj naravni, in ne sintetični. Ponudba na tržišču je pestra, vendar ni vse zlato, kar se sveti. Pri izbiri pravega izdelka, ki bo učinkovit ter varen za vas ali vašega otroka, bodite pozorni na pomembne učinkovine ter predvsem na njihove količine ter način shranjevanja oziroma vrsto embalaže, v kateri je vsebina izdelka shranjena.

Kakovost, ne količina matičnega mlečka

Pri matičnem mlečku bodite pozorni na vsebnost ključne sestavine 10 HDA, ki je merilo kakovosti in učinkovitosti prehranskega dopolnila z matičnim mlečkom. Ni torej nujno, da zaužijete veliko količino matičnega mlečka v dnevnem odmerku, če je ta kakovosten. Pomembno je, koliko 10 HDA je v njem. Zato bodite pozorni, da izberete izdelek, ki ima standardizirano in označeno vsebnost 10 HDA. Standardizacija zagotavlja stalno kakovost in učinkovitost.

Pomen vitaminov

Vitamini so pomembni za normalno delovanje organizma. Pri prehranskih dopolnilih je pomembno, katere vitamine vsebujejo in v kakšnem razmerju so njihove koncentracije. Najbolje je, da prehransko dopolnilo kar najbolje nadomešča naravna mikrohranila, zato izbirajte le tista prehranska dopolnila, ki vsebujejo naravne vitamine, in ne pridobljenih s kemičnimi postopki v laboratoriju. Samo narava zna izdelati kombinacije, ki so za naše telo najbolj ustrezne. Vitamin C ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Beta karoten je provitamin vitamina A in se v vitamin A spreminja samo takrat, ko ga telo potrebuje. Ščiti pred infekcijami, pomaga pri razvoju močnih kosti in zob ter ugodno vpliva na kožo.

Otroci in matični mleček

Staršem otrok, ki se z omenjenimi indikacijami zatečejo po pomoč v našo ambulanto, svetujem kombinacijo matičnega mlečka in naravnih vitaminov, recimo v izdelku Gelée royale junior. Naravni vitamin C iz acerole, vitamin E iz soje ter provitamin vitamina A delujejo v sinergiji, da kar najbolje



podpirajo delovanje imunskega sistema. Organizem jih ne more sintetizirati sam, zato je pomembno, da jih otroci pridobijo s hrano oziroma ustreznim prehranskim dopolnilom. Tako terapija z dodatnimi vitamini v obliki sirupov ni potrebna.

Naravno, varno in odličnega okusa

»Otroci so izbirčni, zahtevajo slasten okus in privlačen videz izdelka. A zato ni treba posegati po izdelkih, polnih umetnih barvil in arom. Če želite za svoje otroke najboljše, izberite naravno, varno in učinkovito. Vsako jutro jim ponudite izdelek z matičnim mlečkom ter naravnimi vitamini, s prijetnim okusom, brez umetnih dodatkov in shranjenim v stekleni embalaži, saj edino ta ohranja kakovost in vrednost naravnih sestavin.«

“ NI TOREJ NUJNO, DA ZAUŽIJETE VELIKO KOLIČINO MATIČNEGA MLEČKA V DNEVNEM ODMERKU, ČE JE TA KAKOVOSTEN. POMEMBNO JE, KOLIKO 10 HDA JE V NJEM. ZATO BODITE POZORNI, DA IZBERETE IZDELEK, KI IMA STANDARDIZIRANO IN OZNAČENO VSEBNOST 10 HDA. STANDARDIZACIJA ZAGOTAVLJA STALNO KAKOVOST IN UČINKOVITOST. ”





KAKO PREBOLEVAMO OKUŽBO IN KAJ LAHKO STORIMO ZA HITREJŠE OKREVANJE

Vsi vemo, da dva človeka lahko napade isti virus, pa bo eden zbolel, drugi pa ne. Zakaj?

Besedilo: prof. dr. Alojz Ihan, dr. med., Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani



Možno je, da je eden ta virus že imel in prebolel, zato ima zaščitna protitelesa, ki nastanejo v dveh, treh tednih po prvem stiku z določeno vrsto virusa. Protitelesa se »prilepijo« na viruse, jih uničijo in s tem preprečijo, da bi se virusi po vdoru v telo v tolikšni meri razmnožili, da bi to čutili kot bolezen. Če pa protiteles ni, napadalci vdrejo v telo in imajo približno dva tedna časa, da se razmnožijo v milijarde ter sledi tako obsežna vojna, da vpliva na cel organizem in jo seveda opazimo kot slabo počutje, težave, bolezen. V tej vojni imunske celice požirajo razmnožene napadalce, ob tem pa s svojimi izstrelki poškodujejo tudi naše lastne celice in tkiva, kar opazimo kot vnetje, bolečine, različne zdravstvene težave. Snovi, ki nastajajo ob vnetju, se po krvi odplavijo tudi v možgane, kjer možganski termostat nastavijo na višjo temperaturo in potem telo z napenjanjem

mišic poskrbi, da proizvajamo več toplote in tako dosežemo nastavljeno temperaturo – dobimo vročino. Ob tem »toplotnem delu« nam napete mišice natezajo kite ter sklepe in zato povzročajo bolečine v hrbtu ter sklepih in glavobol, pri velikem napenjanju pa začnejo mišice tudi drgetati, čemur pravimo mrzlica. To je znak obsežne okužbe in hitrega naraščanja vročine.

Pomen zdrave sluznice

Upiranje virusu, ki smo ga dobili na sluznico, je odvisno tudi od stanja naših sluznic, zlasti v žrelu in grlu. Zdrava, vlažna in prekravljena sluznica s svojo sluzjo odplavi večino mikrobov v požiralnik in v želodec, kjer jih uniči kislina. Tako do celic sluznice sploh ne morejo priti. Če ni sluzi zaradi dehidracije, pa so virusu vrata široko odprta. Še bolj, če v sluznici manjka krvi zaradi refleksno

zatisnjenih žil, ki nastanejo kot posledica podhladitve, zlasti nog, smo seveda bolj dovzetni za nastanek okužbe in bolezni. Seveda je stanje naših sluznic odvisno tudi od naših let. Upadanje nivoja spolnih hormonov po 35. ali 40. letu manjša količino žlez v sluznicah, ta negativen proces lahko dodatno pospešimo s kajenjem, alkoholom, onesnaženim zrakom, stresnimi hormoni. Končno stanje propadanja je atrofična sluznica – suha, tanka, brez vseh vrst celic, ki omogočajo obnavljanje sluznice. Taka sluznica je pogosto vnetja, ker skozi neovirano prodirajo snovi iz zraka in hrane in dražijo imunske celice – govorimo o nagnjenosti k preobčutljivosti. Atrofična sluznica je tudi tempirana bomba za razvoj raka, ker vnetje vanjo iz krvi »vleče« matične celice, ki normalno obnavljajo sluznico, vendar obnova v atrofični sluznici ne more več poteči do konca in zato iz matičnih celic nastajajo netipične sluznične celice, ki nimajo ugasnjenega potenciala za razmnoževanje. Iz tega lahko nastanejo rakaste celice, zlasti, ker bakterije v ustih tvorijo veliko mutagenih snovi.

Preblevanje nalezljive bolezni

Ko enkrat dobimo nalezljivo bolezen, jo različno preblevamo. Težave pri preblevanju nalezljivih bolezni so zelo odvisne od naše fizične kondicije in

presnovne rezerve, ki jo imamo. Gripo povzroča agresivni virus, ki vdre v sluznico in povzroči hudo vnetje, kar pomeni, da se nam po vsem telesu žile zelo razširijo. Veliko je zato odvisno od tega, v kakšni fizični kondiciji smo. Pri gripi se nam žile razširijo najmanj toliko, kot bi se, če bi stalno tekli osem do devet kilometrov na uro. Če je človek



tega vaje, če, recimo, pride na Šmarno goro brez posebnega navora, ga to ne bo izčrpalo. Nekoga, ki nima take kondicije, pa lahko to fizično izčrpa. Žile, srce in presnova, jetra in ledvice niso vajeni takih obremenitev. Zato tak človek bolezni ne more prebleti drugače kot v postelji.

Za celotedenski napor, kot je na primer gripa, je potrebna tudi presnovna rezerva – dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in pa zlasti zaloga beljakovin, ki so potrebne za proizvodnjo zaščitnih protiteles proti virusu. Beljakovine so med boleznijo najlažje dostopne iz dovolj okrepljenih mišic, ki med preblevanjem bolezni zaradi mirovanja nato kar same oddajajo beljakovine, ki so za izgradnjo protiteles potrebne imunskemu sistemu. Na prehrano v času bolezni namreč težje računamo, ker ob vnetju naravno ostanemo brez apetita – to je refleksno obnašanje, da se enako kot bolne živali zavlečemo v brlog in se ne izpostavljamo nevarnim situacijam.

Tovrstna šibkost ob vročinski (vnetni) bolezni torej ni prava izčrpanost, ampak le način obnašanja, zatekanja v varen brlog, v mamino naročje, tudi čustvovanje pod vplivom vnetnih hormonov postane bolj otročje, nemočno ali tudi čustveno napadalno, zlasti v bolnišnicah, kjer je veliko takih primerov, ki jih je preprosto treba razumeti kot del bolezni. Govorimo o stanju



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

Zlati lan la Bio Idea

Laneno seme spada med superživila, kar pomeni, da izredno ugodno vpliva na naš organizem. Je eno najbogatejših rastlinskih virov Omega3 in Omega6 maščobnih kislin, ki nam jih ponudi v zavidljivem razmerju 60:15. Semena vsebujejo veliko vlaknin zato pospešujejo prebavo in čistijo naše črevesje. Lahko jih dodajamo različnim jedem ali jih vmešamo v testo za kruh. Priporočljivo jih je uživati vsak dan, predvsem zmleta, saj na takšen način telo lažje uporabi vse koristne sestavine. Zmleta semena jemo zjutraj za zajtrk kot dodatek k jogurtu, skutu, kosmičem ali sadnim mešanicam, lahko jih potrosimo po solati ali dodamo v jed na koncu kuhanja.

Pomembno je, da semena meljemo sproti, saj drugače hitro oksidirajo in pričnejo izgubljati na svoji vrednosti.

Ker laneno seme pospešuje metabolizem, daje našemu telesu občutek toplote zato ga je še posebno priporočljivo uživati v dolgih zimskih mesecih.

Več o bio ponudbi na www.tus.si



»mehkih« ali »telečjih« nog, kar je po eni strani »avtosugestija« lastne nemoči v sklopu opisanega bolniškega obnašanja, lahko pa so v sklopu vročinske bolezni tudi znak dejanske mišične preutrujenosti, ker se je morala mišica nekaj ur napenjati, da je pridelala dovolj toplote in s tem povečala temperaturo na nivo, kot ga zahtevajo možgani. Pri človeku z malo kondicije je tako napenjanje lahko že izjemen napor.

Vročina

Nalezljive bolezni tudi redno spremlja pojav vročine. Vročina je eden od naših programov bojevanja proti bolezenskim mikrobom. Z vročino mikrobom spremenimo življenjske pogoje, ki so jih v nas vajeni, na drugačne, »nevihtne« razmere, ki zanje niso ugodne. Program vročine začnejo imunske celice, ko najdejo in požirajo mikrobe, ki so vdrla v organizem. Z vsakim požiranjem izločijo določeno količino vnetnega hormona – interlevkina 1. Ta gre v kri in v možgane, kjer v možganskem centru za temperaturo nastavi termostat na višjo ciljno temperaturo, ki jo nato poskuša organizem z napenjanjem mišic čim prej doseči. Tako dobimo vročino. Če je vdor mikrobov obsežen in hiter, je tudi alarm za dvig temeperature izrazit in so mišice prekomerno obremenjene – zato preidejo v sunkovit način napenjanja in popuščanja, kar opazimo kot tresenje, mrzlico.

Ko so napadalci premagani in ni več ničesar za požirati, zmanjka interlevkina 1 in termostat se uravnava na staro vrednost, to je 37 stopinj Celzija. Zato možgani zaznajo, da smo glede na ciljno temperaturo pregreti in ukažejo zniževanje telesne temperature – za to pa imamo potenje. Kar je torej znak, da se nam bo temperatura normalizirala, ker v telesu ni več bolezenskih mikrobov. Potenje je torej dobra napoved za okužbo, včasih so iz tega celo sklepali, da potenje zdravi in so ga poskušali čim prej izzvati z zavijanjem v debele odeje. Seveda je to eden od tipičnih ljudskih nesmislov, nastalih zaradi nepoznavanja. Potenje je samo način, kako telo izklopi ohrambo, ko ta ni več potrebna, povzročanje potenja pa bolnika samo dodatno dehidrira in izčrpa.

Vročina nam torej po eni strani koristi, po drugi strani pa je za telo velik fizični napor, ki zahteva povečano delo srca, napete mišice – in to ne eno uro kot na fitnesu, ampak nekaj dni. Zato moramo biti za uspešno prebolevanje okužb najprej v dobri fizični kondiciji, ki pomeni dovolj veliko rezervo srčne, pljučne in žilne zmogljivosti. Nekateri zato vročine kondicijsko ne zmorejo, čeprav bi jim imunološko koristila. Splošno pravilo je, da se vročine do 38 stopinj Celzija ne zbija. To velja tudi za majhne otroke.

Fizična, presnovna in imunska kondicija za prebolevanje okužb

Odpornost za uspešnejše in manj težavno prebolevanje okužb je sestavljena iz več komponent zdravstvene kondicije – telesne oziroma kardiovaskularne kondicije,

ČE SMO ZDRAVI IN BREZ PRETIRANE POGOSTNOSTI OKUŽB, SE NAM Z DODATKI NI TREBA UKVARJATI. ČE NE, POJDIMO K ZDRAVNIKU, DA PRESODI, ALI SE ZA TEŽAVAMI NE SKRIVA KAJ RESNEJŠEGA, OZIROMA POVE, KAKO GLEDA NA VAŠ PROBLEM Z VIDIKA IZKUŠENJ, KI JIH JE NABRAL OB STOTINAH IN TISOČIH LJUDEH V AMBULANTI. ČE (NA SREČO) NI KAJ HUJŠEGA, TEŽAVE PA VSEENO IMATE, SLEDI MORDA NAJTEŽJE – OPTIMIZACIJA SVOJEGA ZDRAVSTVENEGA STANJA. KOT REČENO, JE PRI TEM ZAČETEK VEDNO V PRIMERNI FIZIČNI DEJAVNOSTI, KI NAJ OBSEGA VSAJ TRI TRIČETRTURNE INTENZIVNE Napore TEDENSKO. ŠELE TAKO »IZBRUŠEN« ORGANIZEM JE VSAJ PRIBLIŽNO ODZIVEN IN JE SMISELNO, ČE JE POTREBA, ZDRAVJE FUNKCIONALNO DOPOLNJEVATI Z NEKATERIMI PREPARATI – VENDAR GLEDE TEGA NIMAJO VSE SKUPINE LJUDI ENAKIH POTREB.



presnovne kondicije in imunske kondicije. Najšibkejši člen te verige določa našo zmogljivost uspešnega premagovanja bolezni, zato na primer s še tako idealno prehrano ne moremo povečati svoje zdravstvene kondicije, če smo sicer zanemarjeni glede telesne teže, fizične zmogljivosti ali urejenosti življenjskih ritmov, kot so budnost in spanje pa delo in počitek.

V času bolezni je človek brez apetita, zato je pomembna prehranska, zlasti beljakovinska in vitaminska rezerva. Pri tem je treba poudariti, da beljakovin ne moremo shranjevati na zalogo drugače kot v obliki krepkih, treniranih mišic, ki med prebolevanjem bolezni zaradi mirovanja nato kar same oddajajo beljakovine, ki so imunskemu sistemu potrebne za izgradnjo protiteles. Potrebujemo pa tudi neokvarjena – na primer od alkohola in drugih toksičnih snovi – jetra, ki so že sicer navajena prilagajati presnovno rednim telesnim naporom. Najboljša priprava na morebitno bolezen je torej skrb za svojo zdravstveno rezervo, ki jo sestavljajo fizična (kardiovaskularna) kondicija, prehranska in presnovna kondicija ter imunska kondicija.

Fizična kondicija

Fizična kondicija pomeni prakticiranje najmanj trikratnega tričetrtturnega intenzivnega napora vsak teden. Šele to je živ, delujoč organizem, ki mu je mogoče začutiti šibke točke in s posameznimi ukrepi izboljševati prehranjenost, imunski sistem in zmogljivost. S pridobitvijo fizične kondicije tudi okrepimo mišice, ki so glavna zaloga hranil med boleznijo in hkrati med boleznijo s svojo dejavnostjo preprečujejo (pre)nagle biokemijske spremembe v organizmu, ki med boleznijo največkrat povzročajo težave, slabosti, mučno počutje, pretirano šibkost in neugodje.

Prehranska in presnovna kondicija

Prehranska in presnovna kondicija pomeni poskrbeti za optimalne pogoje, v katerih najbolje deluje naš največji presnovni organ – jetra. Posebno skrb za prehransko in presnovno kondicijo morajo imeti ljudje s presnovnimi motnjami – diabetiki morajo posebej skrbno uravnati nivo krvnega sladkorja, presuhi ljudje naj pridobijo telesno težo – predvsem na račun krepitve mišic. Predebeli ljudje naj zmanjšajo delež telesnega maščevja, ker se v njem izrazito shranjujejo škodljive snovi, ki nastajajo pri vnetju, ter od tam še dolgo obremenjujejo in zastrupljajo organizem.

Imunska kondicija

Med okužbo je treba oceniti, ali imamo zalogo hranil, da bomo v tednu ali dveh izgradili dovolj imunskih celic in protiteles za uspešen imunski odziv. Bolnik bo verjetno optimalno (s svojo normalno prehrano in glede na lasten apetit) in brez prehranskih ter imunskih dopolnil preživel okužbo, če ima primerno telesno težo (indeks telesne mase –



ITM), če v zadnjem mesecu ni imel okužbe ali druge vnetne bolezni, če v zadnjem tednu ni imel izčrpljujočih naporov, stresov in dveh ali več neprespanih noči, če je telesno primerno aktiven in zmogljiv. Pri premajhnem ITM je treba uvesti proteinsko bogatejšo prehrano, vitaminske dodatke (zlasti v maščobah topna vitamina A in E) in minerale. Pri prevelikem ITM je treba svetovati dodatek antioksidantov in zaviralcev vnetja (omega maščobne kisline) ter vsaj nizkodozno jemanje aspirina še teden po prenehanju bolezenskih znakov. V primeru, da gre za ponovno okužbo v manj kot mesecu dni, potrebuje bolnik dodatne vitamine, minerale in antioksidante. Enako velja, če je imel v zadnjem mesecu kako

drugo bolezen, zlasti če jo je spremljalo vnetje. Dobra imunska kondicija za pripravo na morebitno bolezen pomeni, da imunski sistem pred začetkom bolezni ni vzdražen in posledično tudi izčrpan zaradi predhodnih okužb ali drugih vnetij. Torej je treba poskrbeti, da nas morebitna okužba doleti v stanju brez predhodnih bolezni, zlasti ponavljajočih se okužb. Če smo torej postorili optimum v zvezi s svojo fizično kondicijo pa s stanjem svoje prehranjenosti in ureditve morebitnih kroničnih bolezenskih motenj (na primer sladkorne bolezni), potem moramo v primeru ponavljajočih se okužb razmisliti, kaj nam kljub vsemu še ostaja, da se ne pomikamo iz ene okužbe do druge okužbe.



Vzdržuje in krepi naravno odpornost organizma

Čas prehladov je pred nami in sedaj je pravi trenutek, da poskrbite za odpornost celotne družine.

Sambucol sirup za otroke je primeren za otroke od 1 leta starosti dalje.



ŽLIČKA SAMBUCOLA NA DAN, DA BOM VSE LETO ZDRAV, VESEL IN NASMEJAN!



Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA

- Sambucol je prehransko dopolnilo v obliki sirupa in kapsul
- Steklenička sirupa Sambucol je enakovredna 1000 jagodam črnega bezga
- kapsula Sambucol vsebuje 3,8 g izvlečka jagod črnega bezga
- Jagode črnega bezga imajo 2-krat močnejše antioksidantno delovanje od borovnic in znatno močnejše od brusnic

ZA OSTALE ČLANE DRUŽINE PRIPOROČAMO



Z DODANIMI VITAMINI IN MINERALI



SAMBUCOL FORTE Z DODANIM CINKOM IN VITAMINOM C



KAPSULE Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji. Več na www.sambucol.com
Distributer za Slovenijo: MEDICOPHARMACIA, d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel: 01/58-86-860, info@medicoph.com



KAKO SE ČLOVEK ODZOVE NA STRES?

Človek se tako kot drugi vretenčarji na stres odzove z vdihom in zadržanjem diha. Pri tem se poveča srčna frekvenca in iztisna moč srca, prehodno pride do skrčenja žil na periferiji za zagotovitev kisika vitalnim organom. Dvigne se krvni tlak, sprostijo se stresni hormoni, prebava se upočasni in poveča se aktivnost miselnih funkcij.



Besedilo: Matevž Leskovšek, ustanovitelj Zdrav dih (www.zdravdih.si)

Kako dihanje vpliva na delovanje srca?

Ker je dihanje tista fiziološka funkcija, nad katero imamo neposredni zavestni nadzor in je hkrati prek vagusnega živca (to je živec, ki povezuje dihanje s srcem in prebavili ter je glavni živec, ki omogoča interakcijo med zavednim in nezavednim živčevjem) povezana s srčnožilnim in prebavnim sistemom, lahko z zavestnim nadzorovanjem dihanja vplivamo na delovanje ožilja in prebave ter moduliramo aktivnost vsega avtonomnega živčnega sistema. Dihanje se pri človeku proži iz spleta nevronov v podaljšani hrbtenjači, vsebuje pa tudi povratne zveze kemoreceptorjev za merjenje koncentracije ogljikovega dioksida in kisika v krvi, mehanoreceptorjev za merjenje raztega pljuč in povezano z možgani za poljuben nadzor. Na

splošno dihanje vpliva na avtonomno živčevje tako, da poveča aktivnost ob vsakem vdihu in jo zmanjša ob vsakem izdihu. Posledično je ob vsakem vdihu utrip srca hitrejši in se ob vsakem izdihu upočasni – fenomen opažen kot srčna variabilna frekvenca (ang. Heart rate variability) in najpogostejše pojasnjen kot respiratorna sinusna aritmija (ang. Respiratory sinus arrhythmia). Ta povezava med dihalnim in srčnožilnim sistemom ljudem omogoča, da z dihanjem s podaljšanim izdihom znižajo krvni tlak.

Kakšna je razlika med negativnim in pozitivnim stresom?

Pri doživljanju stresnega odziva kot pozitivnega (eustres) ali negativnega (distres) je ključna posameznikova interpretacija

vzbujenja: pozitivno vznemirjenje povečuje občutek samoučinkovitosti, zaskrbljenost in strah pa ta občutek znižujeta. Stresna reaktivnost, kakšna bo reakcija na stres, je torej neločljivo povezana s subjektivnim prepričanjem človeka, z njegovo lastno oceno določene situacije ter hkrati z oceno lastne usposobljenosti za soočanje s to situacijo. Ocena lastne usposobljenosti za soočanje s stresnim dogodkom izhaja iz posameznikovih preteklih izkušenj oziroma znanja, ki ga je do tedaj pridobil, ter je hkrati povezana s tipom osebnosti.

Kakšne so lahko težave, če se človek s stresom sooča nepripravljeno?

Problem stresne reakcije nastopi takrat, kadar se ta pojavlja prepogosto, četudi le v

KAKO SE NAJBOLJE SOOČIMO S STRESOM?

S počasnim dihanjem (od šest do devet vdihov in izdihov na minuto), pri katerem je izdih daljši od vdiha, lahko človek zavestno zmanjša simpatično aktivnost, saj izdih znižuje aktivnost živčevja – ustvarja torej parasimpatični ton živčnega sistema. Raziskave kažejo, da lahko z dihanjem neposredno vplivamo na srčni utrip in krvni tlak (počasno dihanje ju znižuje, s tem pa človek vpliva tudi na druge telesne funkcije), daljša vadba dihalnih tehnik pa se je izkazala kot izjemno uspešna tudi pri obravnavi nekaterih duševnih težav (depresija, fobije, zaskrbljenost).

Najbolj učinkovit način zmanjšanja stresa je izdih skozi priprta usta – takšen izdih človek naredi samodejno vsakič, ko ga zebe in se želi s takšnim izdihom prekrvaviti. Takšen izdih pa človek naredi tudi, kadar mu odleže, ko mine nevarnost ali drugačen občutek stresa oziroma nelagodja. Podjetje Zdrav dih, d. o. o., je proizvajalec vmesnikov za računalnike in mobilne telefone, pri katerih z računalnikom upravljamo s takšnim izdihom, s čimer povečamo sposobnost telesa, da samo proži takšen sprostitveni odziv.



»majhnih dozah«. Če stresu namreč sledi dovolj dolgo obdobje počitka – počitek je lahko tudi aktiven, v obliki rekreacije oziroma neke prijetne dejavnosti –, se v tem času »umirijo« tudi fiziološke in biokemične funkcije, telo se regenerira, potekati začno aktivnosti, ki nevtralizirajo in obnovijo snovi, porabljene v procesu stresne reakcije. Pogosto pa organizem nima dovolj časa za ponovno vzpostavitev ravnovesja in stresna reakcija se ponavlja, še preden so spremembe prejšnje aktivacije nevtralizirane. Takar precej značilen vzorec, ki zaznamuje življenja ljudi tako imenovane zahodne razvite družbe (stresno delo, stresne vožnje, stresni medosebni

odnosi ..., in ne pozabimo na stresne filme ter stresne želje), povzroča številne sodobne bolezni. Slovenci imamo čudovito knjigo dr. Radovana Starca, nekakšno trilogijo o stresu, v kateri strokovno, z medicinskega stališča opiše mehanizme razvoja bolezni zaradi stresa. Kronični stres tako izzove fiziološke in kemične reakcije, ki se kažejo v spremembah delovanja organizma. Oslabljen je imunski sistem, razvijejo se motnje v delovanju srčno-žilnega sistema, motnje v presnovi, mišično-kostne bolezni. Spremembe v čustvenih reakcijah se kažejo kot razdražljivost, zaskrbljenost, nespečnost, depresija in izguba motivacije. Tudi naše kognitivne sposobnosti se spremenijo, nastajajo težave s koncentracijo, slabše je pomnjenje in učenje, zmanjšana je sposobnost presoje situacije. Nastajajo težave v medosebnih odnosih in pogosto so najrazličnejše odvisnosti povezane s prepogostim doživljanjem stresne reakcije. Stresno reakcijo označuje predvsem visoka aktivnost nehotenega ali avtonomnega, živčnega sistema, ki upravlja delo naših notranjih organov in tkiv. Ta povišana aktivnost, imenovana tudi simpatična aktivnost, aktivira tudi izločanje stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin in

kortizol), ki v prevelikih koncentracijah povzročajo zgoraj našete negativne spremembe.



Rak dojke, osteoporoza in prehranske motnje so značilnejše za ženske.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI 16.

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



Obiščite novi prodajalni v Kamniku in Novem mestu

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

- Upokojevcem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.
- Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico 2222.

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

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



www.sanolabor.si

NAJPOGOSTEJŠE TEŽKE BOLEZNI

Pred boleznijo nihče ni popolnoma varen, drži pa, da lahko z zdravim življenjskim slogom in preventivnim ravnanjem preprečimo (prezgodnji) nastanek marsikatero bolezni in z zdravjem povezanih težav. Toda – ali veste, katere so najšibkejške točke zdravja Evropejcev?

Besedilo: Manca Kraševac

Zdravje je odvisno od različnih dejavnikov. Med njimi velja omeniti spol in starost, čeprav je znano, da za težkimi boleznimi zbolevajo tudi čedalje mlajši ljudje. Katere bolezni pa največkrat prizadenejo ženske in katere moške? Odgovore smo poiskali na portalu zdravja Evropske komisije (ec.europa.eu).

Vzorec bolezni pri moških

Pričakovati je, da moški pogosteje obolevajo za drugimi boleznimi kot ženske. "Zaradi bioloških dejavnikov in družbenih vlog so ženske in moški različno dojemljivi

NE GLEDE NA VRSTO BOLEZNI, ZAHTEVNOST OPERATIVNEGA POSEGA, STAROST ALI SPOL POSAMEZNIKA JE OBČUTEK FINANČNE STABILNOSTI IN NEODVISNOSTI ZLASTI V ČASU ZDRAVLJENJA IN PO NJEM IZJEMNO POMEBEN.

za nekatere bolezni, na to pa vpliva tudi starost posameznika. V Evropi je pričakovana življenjska doba za moške povprečno šest let nižja kot za ženske," so zapisali strokovnjaki in sodelavci Evropske komisije. Kljub temu so najpogostejši vzrok smrti v Evropi pri obeh spolih bolezni krvnega obtoka in rak. "Pogostost in stopnja umrljivosti zaradi raka na pljučih, raka debelega črevesa in danke, ishemičnih bolezni srca in prometnih nesreč sta pri moških višji kot pri ženskah. Določene bolezni reproduktivnih organov, kot je denimo rak prostate, prizadenejo izključno moške."

Vzorec bolezni pri ženskah

"Ženske v Evropi živijo v povprečju šest let dlje kot moški, vendar se v teh letih pri večini pojavi zmerna ali hujša oviranost v vsakdanjem življenju," ugotavljajo na Evropski komisiji. Vzorec bolezni pri ženskah je zato nekoliko drugačen kot pri moških. "Podobno se razlikujejo dejavniki zdravja in dostopnost zdravstvenih storitev. Razlog za to so biološke razlike in vloga spolov v družbi. Nekatere bolezni, denimo rak dojke, osteoporoza in prehranske motnje, so značilnejše za ženske. Nekatere drugače vplivajo na moške in drugače na ženske. Pogostost raka na pljučih je denimo večja

pri moških, vendar se hitro večja tudi pri ženskah, predvsem pri kadilkah. Določene bolezni reproduktivnih organov, na primer endometrioza in rak materničnega vratu, prizadenejo izključno ženske."

Kaj pa starejša populacija?

Največ bolezni in zdravstvenih težav človeka prizadene ravno v jeseni življenja. Strmo naraščanje števila starejših ljudi v državah Evropske unije (EU) pa ni le preizkušnja za zdravstvo, temveč za vso družbo, saj je treba poleg zdravljenja zagotoviti tudi ustrezno in skrbno nego vsem, ki niso zmožni samostojnega življenja – zlasti po težkih boleznih in operativnih posegih. "Število ljudi, starejših od 65 let, naj bi se v EU do leta 2050 predvidoma povečalo za 70 odstotkov, število ljudi, starih 80 let in več, pa kar za 170 odstotkov. Zaradi tega bosta pomembna izziva 21. stoletja zadostitev večjim zahtevam po zdravstvenem varstvu in prilagoditev zdravstvenih sistemov potrebam zaradi staranja prebivalstva," so prepričani na Evropski komisiji. Poudarjajo pa še, da boljše zdravje v starosti pomeni bolj kakovostno življenje, večjo samostojnost, vitalnost in aktivnost.



AdriaticSlovenica
Zavarovalna družba d.d. • Članka Skupine KD Group

Ste že pomislili na dodatno finančno varnost v primeru, da vas doleti bolezen, huda operacija ali celo najhujše – smrt, in poskrbeli zanjo?

TEŽKE BOLEZNI IN OPERACIJE

Novo zavarovanje Za težke bolezni in operacije je prvo zdravstveno zavarovanje v Sloveniji, ki vam zagotavlja denarno izplačilo ob nastanku težje bolezni, po opravljeni operaciji ali v primeru smrti.

Zavarovanje zagotavlja takojšnje denarno izplačilo:

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



Prednosti zavarovanja:

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

NASVET AS STROKOVNJAKOV

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

Možne kombinacije zavarovalnih vsot

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

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

KER NIKOLI NE VEŠ.



IZBRANO IZ JESENSKEGA KATALOGA UGODNOSTI



NE SPREGLEJTE:

2. 10. 2012 Predavanje: INKONTINENCA IN VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA
Za več informacij prelistajte nov katalog ugodnosti ali pa nas pokličite na 080 71 17!



EUCERIN Q10 ACTIVE
DNEVNA KREMA,
50 ml

redna cena: 18,45 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

14,76 EUR

popust:
20 %



NEGOVALNA KREMA IZ
GALENSKEGA LABORATORIA
LEKARNE LJUBLJANA,
na voljo dve vrsti: dnevna ali nočna,
50 ml

redna cena: 5,30 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

4,77 EUR

popust:
10 %



KALMIN LEKARNA LJUBLJANA,
vsebuje hidrolizat mlečne beljakovine
kazeina za dobro počutje in zbranost
ter trden in miren spanec,
30 kapsul

redna cena: 16,49 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

13,19 EUR

popust:
20 %



PANTHOL 120 mg
TABLETE,
20 tablet, Lekarna Ljubljana

redna cena: 4,67 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

4,20 EUR

popust:
10 %



BILOBIL 120 mg,
60 trdnih kapsul

redna cena: 16,84 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

14,31 EUR

popust:
15 %



DENTICLEAN LEKARNA
LJUBLJANA,
tablete za čiščenje zobnih protez ter
ortodontskih aparatov, 32 tablet

redna cena: 4,71 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

3,77 EUR

popust:
20 %



VICHY NORMADERM,
popolna vlažilna nega za kožo nagnjeno k
nepravilnostim (mozolji, ogrci, razširjene
pore, masten lesk, rdečica, madeži,
neenakomerna polt), 50 ml

redna cena: 16,50 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

13,20 EUR

popust:
20 %



LA ROCHE-POSAY
EFFACLAR DUO,
promotivni paket za problematično
mladostniško kožo, 40 ml + DARILLO:
Vzorci Effaclar gel 15 ml, tonik 15 ml,
Toleriane Tint korektivni puder 2 ml in CD z
ločevalno igro z navesti za pravilno nego
mastne in k aknam nagnjene kože

redna cena: 13,40 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

11,39 EUR

popust:
15 %



ASTAKSANTIN
LEKARNA LJUBLJANA,
priporočamo rekreativnim in profesionalnim
športnikom ter vsem, ki se izpostavljajo
soncu, 90 mehkih kapsul

redna cena: 24,97 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

17,48 EUR

popust:
30 %



VOLTAREN® EMULGEL®
11,6 mg/g GEL,
hitro in učinkovito lajša bolečino in blaži
vnetje pri bolečinah v hrbtu, športnih
in neškodljivih poškodbah, revmatizmu
mehkih tkiv ter blagih oblikah artritisa,
100 g

redna cena: 9,39 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

8,45 EUR

popust:
10 %



ALTO POU,
losjon proti ušem in gnidam,
100 ml

redna cena: 11,90 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

8,93 EUR

popust:
25 %



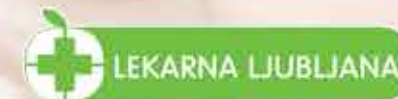
PARASIDOSE TERAPEVTSKI
KREMNI GEL,
proti ušem in gnidam, 110 ml
+ glavnik

redna cena: 16,85 EUR

akcijska cena s
Kartico zvestobe

14,32 EUR

popust:
15 %



Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo vključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in
zahtevanega števila jabok zvestobe, vicer veljajo redne cene. Priljubljenost si pravico do popravkov kataloga,
ki jih bomo objavili na www.lekarna24ur.com in v mestih Lekarna Ljubljana. Nakup zdravil brez recepta iz
kataloga ugodnosti je mogoč v količinah, ki jih določa 60. člen Pravilnika o varčevanju, predpisovanju in
izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini (Uradni list RS, št. 68/2008), preostalih izdelkov pa v
količinah, ki jih svetujejo proizvajalci. Dopolnilo, izdelki, ki niso v katalogu, se ne štejejo za del akcije.
Ponudba velja do 6. 10. 2012 oziroma do prodaje zalog.

www.lekarna24ur.com

Ob nakupu enega izdelka prejmete drugi enak izdelek GRATIS.

1+1 GRATIS



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe do 6. 10. 2012 oz. do prodaje zalog in velja zgolj za izdelke: Sklepin Lekarna Ljubljana, Spirulina Lekarna Ljubljana, Naturastatin Lekarna Ljubljana, Normaprost Lekarna Ljubljana in Menopavza Lekarna Ljubljana. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Ne velja v Lekarna24ur.com

PRIPRAVIMO SVOJO KOŽO NA JESEN IN ZIMO



Besedilo: Minca Kavčič, univ. dipl. oec., Timija, d. o. o., zastopnik naravne in organske kozmetike SOPHYTO, in Ishtar Magally Mobarak, bio-medicinska kozmetičarka, glavna terapevtka naravne in organske kozmetike SOPHYTO

Poletje se je poslovilo, zato je pomembno, da tudi nego kože prilagodimo hladnejšima letnima časoma, jeseni in zimi. Pripravili smo kratek seznam, kaj lahko naredimo, da si zagotovimo lepo sijočo kožo tudi v hladnejših dneh.

Za kožo poskrbimo z zunanjimi in notranjimi ukrepi. Že z upoštevanjem le nekaj naštetih nasvetov bomo poskrbeli, da bo tudi v tem letnem času naša koža privlačno mehka, sijoča in navlažena.

Zunanji ukrepi Kopeli in prhanje

Vedno se kopajmo ali prhajmo s toplo vodo. Hladna voda povzroči krčenje žil, vroča voda pa z naše kože hitreje posname naravna zaščitna olja, ki jih koža izloča sama. Ta naravna zaščitna olja kožo ščitijo pred zunanjimi vplivi, uravnavajo izgubo vlage prek povrhnjice in so tako posredno odgovorna za vsebnost vlage v naši koži. Prav tako odsvetujemo dolgotrajne kopeli in prhanje, saj tudi to povzroči luščenje naravnih zaščitnih olj.

Pri kopanju ali prhanju uporabljajmo rahlo kiselkasto milo (pH 5,0–5,5). Mila so običajno alkalna in poškodujejo pH ravnovesje kože. Milo s kože temeljito sperimo. Ostanke mila lahko kožo dražijo in preprečujejo absorpcijo aktivnih sestavin, ki jih nanjo nanesemo po kopanju ali prhanju.

Nega po kopanju ali prhanju

Zelo pomemben korak po kopanju ali prhanju je, da kožo navlažimo z rahlo kiselkastim tonikom. To pripomore k obnovljanju pH vrednosti našega zaščitnega plašča kože in kožo dodatno navlaži. Recept za pripravo domačega rahlo kiselkastega tonika: v steklenici zmešamo 70 odstotkov vode in 30 odstotkov jabolčnega kisa ter dodamo pokrov z razpršilom. Potem ko se po kopeli ali prhanju do suhega obrišemo z brisačo, tonik pokropimo po vsem telesu.

Vlaženje kože v hladnih dneh

Kožo navlažimo z lahkotnim losjonom, oljem ali maslom. Olja in masla s težko molekularno težo se težko vpijejo v kožo in obstaja velika verjetnost, da zamašijo pore. Pomembno je, da z nanosom kakovostnega vlažilnega sredstva nadomestimo naravna zaščitna olja, saj so ta olja poleg zgoraj omenjenih nalog odgovorna tudi za zadrževanje večje količine



vitamina C v našem telesu. Če vitamin C izgublamo prekomerno, smo bolj dovzetni za prehlade in viroze. Telo vlažimo dvakrat dnevno. Še posebno pomembno je vlaženje obraza in rok, saj sta ta dva dela telesa v hladnih dneh bolj izpostavljena. Zvečer na roke in stopala vtremo ekološko nerafinirano kokosovo olje ter čez oblečemo lahkotne bombažne nogavice in rokavice. To bo pospešilo vlaženje. Zjutraj bo koža na teh predelih popolnoma

mehka. Uporabljajmo vlažilna sredstva, ki ne vsebujejo umetnih dišav ali eteričnih olj, saj lahko tovrstne dišave zelo dražijo kožo.

Težave s suho kožo?

Redno opravljamo piling (vsaj dva- do trikrat tedensko). Piling pomaga odstraniti odmrle kožne celice, ki se nabirajo na koži, hkrati pa kožo ohranja mehko in gladko. Vsak dan krtačimo svoje telo, saj je to odlična masaža za našo kožo. Krtačenje ne bo le odstranilo odmrlih kožnih celic, ampak bo tudi povečalo prekrvavitev in pomagalo odplavljati strupe iz limfnega obtoka. Še posebno dobro skrtučimo predele, kjer je koža bolj suha in groba: komolce, kolena in stopala.

Dodatni zunanji ukrepi

Toplo se oblečemo, da preprečimo krčenje žil. Na ta način spodbujamo zdravo prekrvavitev, ki bo našim celicam dovajala potrebne količine kisika. Telovadimo, saj telovadba povečuje prekrvavitev vseh organov, vključno s kožo. Privoščimo si dober vlažilec, ki bo poskrbel, da bo v našem domu gretju navkljub v zraku ves čas dovolj vlage.

Notranji ukrepi

Voda razstruplja in poživlja

Pijmo zadosti vode. Voda pomaga odplavljati strupe iz telesa in prenaša pomembna hranila po vsem organizmu. Ne veste, kolikšna količina vode je zadostna? Preverite svoj urin. Če je brezbarven in brez vonja, pijete dovolj vode. Če pa ima močan vonj in barvo, med obroki pijte več vode. Tudi jejmo več vode. Vodo, ki jo vsebujeta sveže sadje in zelenjava, celice lažje vsrkajo



Nega obraza

Razvajajmo se. Enkrat ali dvakrat tedensko na obraz nanesimo hranljivo masko iz svežih sestavin. Uporaba mask preprečuje kopičenje odmrlih kožnih celic in globinsko navlaži kožo. Maska iz grozdja kožo navlaži in poživlji, poteg tega pa učinkuje proti staranju kože.

Potrebujemo:

- 5 jagod črnega grozdja
- 1 čajno žličko medu
- 1 čajno žličko olivnega olja

Navodila:

Grozdje pretlačimo in nato dobro premešamo vse sestavine. Mešanico nanesemo na očiščen obraz in jo pustimo delovati 20 minut. Nato masko speremo z mlačno vodo in obraz obrišemo s čisto bombažno brisačko ali gazo. Na obraz nanesemo tonik, da vzpostavimo naravno pH ravnovesje kože. Na koncu nanesemo še svojo najljubšo naravno kremo.



kot pitno vodo. Prav tako so hranilne snovi, ki so v svežem sadju in zelenjavi, celicam lažje dostopne.

Ne pretiravajmo z alkoholom in pijačami, ki vsebujejo kofein. Za vsak kozarec pijače, ki vsebuje alkohol ali kofein, popijmo dodaten kozarec vode. Tako se izognemo morebitni dehidraciji.

Pomembnost esencialnih maščobnih kislin

Povečajmo vnos esencialnih maščobnih kislin, predvsem omega 3, ki jih v naši standardni prehrani močno primanjkuje. Bogati viri maščobnih kislin omega 3 so losos, laneno seme, orehi, seme chia, konoplino seme, cvetača, zelje, gorčično seme, morski list,

morski rakci, polenovka, tuna, tofu, ohrovt, brstični ohrovt, špinača in zelena solata. Ta živila bodo našo kožo navlažila od znotraj. Če je potrebno, uživajmo dodatke esencialnih maščobnih kislin, a se prepričajmo o njihovi kakovosti. Če jemljemo dodatke ribjega olja, se prepričajmo, da ne vsebuje živega srebra. Na trgu pa je tudi že veliko vegetarijanskih in veganskih dodatkov esencialnih maščobnih kislin.

Sveže in sezonsko je najboljšo

Sveže sezonske sestavine, ki jih priporočamo jeseni in pozimi (tako za uživanje kot za uporabo v maskah), so avokado, banane, kostanj, klementine, brusnice, grozdje,

grenivke, kivi, pomaranče, pasijonka, hruške, kaki, granatno jabolko, pomelo, redkvice, rabarbara, buče (zimske), krompir, mandarine in limone.



NOVA GENERACIJA

EXOMEGA

Boljša učinkovitost, maksimalna varnost.

EXOMEGA krema

EXOMEGA mleko

Nega suhe kože nagnjene k atopijskemu dermatitisu

Oba izdelka sta namenjena za nego kože bolnikov z atopijskim dermatitisom (dojenčki, otroci, odrasli). Zmanjšujeta suhost kože, blažita razdraženo kožo, obnavljata naravno obrambo kože in jo ščitita pred zunanjimi negativnimi vplivi.

- Brez dišav, brez parabenov
- Hipoalergena*
- 2 teksturi, prilagojeni stopnji izsušenosti kože

Obraz in telo

Kreme ali mleka ne nanašamo direktno na kožo. Vsebinsko izdelka najprej pomencamo med dlanmi, s čimer jo ogrejemo in olajšamo nanašanje. Sele nato jo nanesemo na kožo.

Boljši učinek dosežete, če nanašanje izdelka kombinirate z blago masažo.

* Izdelani so tako, da je tveganje za nastanek alergijskih reakcij zmanjšano na minimum. Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje

Izdelki na voljo v vaši izbrani lekarni

OPH OKTAL PHARMA d.o.o.
Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana
www.oktal-pharma.si



zdravenovice

NEGA POŠKODOVANE KOŽE

Podarite svoji koži nekaj naravnega

Zdaj, v vse bolj mrzlih jesenskih dneh, koža postane občutljivejša, groba in zategnjena. Ker se ne moremo vedno zanašati na dodajanje novih plasti zaščitnih losjonov, je dobro imeti izdelek, ki bo kožo globinsko poživil in ji povrnil vlago. Med njimi so tudi tisti, ki delujejo na podlagi blažilnih učinkovin zdravnih rastlin



Rastlinski serumi
Immediate Beauty

KREŠA – omili gube okoli oči in izrazne gube, ...
KADILO – zavira vnetja, zdravi kuperozo, psoriarzo, nevrodematitis, ...
BRŠLIJAN – antiseptično in antifungicidno delovanje, proti edemom, ...

Immediate Beauty serumi vsebujejo aktivne rastlinske učinkovine, ki ščitijo kožo pred zunanjimi vplivi ter jo naredijo svežo, gladko in pomlajeno že v nekaj minutah. Različni serumi so primerni za vse tipe kože in se jih uporablja tako kot ampule. Idealni so tudi kot dodatki pri vsakodnevni negi problematične kože.

Serumi so 100% naravni rastlinski izvlečki in prodrejo globoko v hipodermis, imajo pozitiven učinek na celice in dolgoročno vplivajo na mikrocirkulacijo. Izбира seruma z bršljanom, kadihom ali krešo je popolnoma odvisna od željenega učinka, gotovo pa bosta z uporabo serumov Immediate Beauty vaš obraz in dekolte čarobno zasijala brez gub in to na povsem naraven način.



Namig: Immediate beauty 100% rastlinski serum v manjši 15ml embalaži je lahko odlično darilo

Kemcel Trade d.o.o.

kemcel
TRADE

01/53 000 90
www.kemcel.si



KOŽA JE NAŠE OGLEDALO

Koža je naš največji organ. Z njo občutimo, lahko jo gledamo, se je dotikamo – ni čudno, da je skrb zanjo nujna vsakodnevna rutina ne glede na letni čas, saj si želimo, da je vedno negovana, voljna in lepa.

Besedilo: Danijel Kmetec

Že zgodaj spomladi, daleč pred poletno sezono, se začne nega kože, da ji zagotovimo mehkobo, gladkost in napetost ter jo ustrezno pripravimo na poletje, ko lahkotna oblačila razkrijejo večji del kože našega telesa. Poletje našo kožo potemni, suh in toplel zrak jo (poleg vseh drugih vplivov iz okolja) tudi posuši, zato je zagotavljanje ustrezne navlaženosti kože največ, kar lahko naredimo zanjo v vročih poletnih mesecih. Primerna hidracija kože povrne mehkobo, občutek ugodja, poudari njen svilnat videz in celo podaljša zagorelost.

Jeseni in pozimi pa je čas za izdatno vlaženje (v ogrevanih prostorih je zrak izjemno suh, kar vpliva tudi na kožo) in hranjenje kože. Dobro je vedeti, da je v naši koži največ vlage takoj, ko stopimo izpod prhe ali iz kadi, zato je uporaba

ustreznega hidratantnega izdelka (fluida ali mleka za suho kožo ali bogate kreme za zelo izsušeno kožo) še preden se oblečemo ključnega pomena. Maščobne sestavine v takšnem izdelku naredijo zaščitni sloj na površini kože in tako dobesedno zaklenejo vlago vanjo, saj ji preprečujejo prehitro izhlapevanje. Izboljša se tako videz kože kot tudi naše počutje, saj ni neprijetnega zategovanja kože in hrapavega občutka ob dotiku. Zgornji sloji kože so namreč nenehno v fazi odmiranja starih in tvorbe novih kožnih celic.

Nega poškodovane kože

Razne poškodbe kože, ki se lahko pripetijo kadar koli skozi leto, je treba ustrezno oskrbeti. Če gre za poškodbe na vrhnjem sloju kože (na



ČE HOČEŠ SPOZNATI ČLOVEKOVA DOŽIVETJA V PRETEKLOSTI, SI
OGLEJ NJEGOVO TELO. ČE HOČEŠ SPOZNATI NJEGOVO PRIHODNOST,
SI OGLEJ NJEGOVA DOŽIVETJA! (STARODAVNA MODROST)

kožni povrhnjici), se z uporabo ustreznega antiseptičnega in negovalnega izdelka običajno izognemo nastanku kožnih brazgotin; če gre za globlje segajoče poškodbe, pa je običajno nujna zdravniška oskrba, ki bo ustrezno zmanjšala tveganje za trajnejše vidne posledice. Kožne alergije so prav tako izredna stanja na koži in kot takšne terjajo ustrezno oskrbo. Vsak srbeč izpuščaj, po navadi v obliki mehurčka večje ali manjše razsežnosti, ali oteklina na mestu vboda žuželke (po navadi s spremljajočo pordelo in na otip toplejšo kožo) je po

navadi posledica alergije na takšen ali drugačen alergen iz okolja.

Površinske rane – odrgnine

Pri površinskih ranah (odrgninah in praskah) je poškodovana le vrhnja plast kože, krvavitev je pikčasta in se praviloma ustavi sama od sebe. Take rane se največkrat zacelijo v nekaj dneh in ne pustijo posledic. Speremo jih s hladno, tekočo ali prekuhano vodo. Če je nimamo, uporabimo vodo iz plastenke. Prepričati se moramo, da v koži ni tujkov, sicer jih je treba odstraniti. Večino prask in odrgnin bomo najbolje pozdravili tako, da nanje ne položimo obveze. S sterilno suho gazo ali obližem zaščitimo samo praske in odrgnine, pri katerih bi lahko prišlo do dodatne poškodbe. Če bomo na rano položili suho gazo, se bo nanjo prilepila in jo zasušila, zato jo pred prevezo namočimo v fiziološko raztopino ali rastlinski pripravek, lahko pa uporabimo



VITKO TELO VSE LETO

Enemon je polnovredna in uravnotežena dietna hrana, bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Pomaga pri hujšanju in vzdrževanju vaše telesne teže in je odlična zamenjava kateregakoli dnevnega obroka. Na voljo tudi v spletni lekarni lekarnar.com.

Bionect®

natrijeva sol hialuronske kisline

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 I. in 2. stopnje ter zaradi izpostavljenosti soncu.

NA VOLJO V LEKARNAH
IN SPECIALIZIRANIH
TRGOVINAH.



CSC Pharma d.o.o.
Jana Husa 1a,
1000 Ljubljana

www.bionect.si

obloge, ki se na rano ne bodo prijele. Če bomo zasušeno gazo odstranili, si bomo po nepotrebnem povzročili bolečino ali novo krvavitev, kar bo podaljšalo celjenje. Rane ni treba spirati z milom, to velja le v primeru ugrizov živali in ljudi, zanje pa moramo poiskati pomoč pri zdravniku, ki jih bo najbolje oskrbel. Pri lažšanju bolečin, zaustavljanju krvavitev in celjenju manjših ran si lahko pomagamo z zdravilnim delovanjem rastlin v obliki obkladkov, kopeli, tinktur in mazil.

Opeklina

Opekline rane nastanejo zaradi delovanja toplotne, kemične in električne energije na tkiva ter zaradi sevanja in trenja ob predmete. Najpogostejše so posledica delovanja toplotne

energije v obliki suhe vročine (plamen, razbeljena kovina, vroč zrak) ali dotika kože z vročimi tekočinami (para, vrela voda, olje). Najpogostejše opekline rano zada stik z vročimi tekočinami (oparine). Med opekline rane štejemo tudi poškodbe zaradi delovanja električnega toka in poškodbe zaradi delovanja kemičnih snovi (kislin in alkalnih snovi). Resnost opekline rane je odvisna od časa delovanja vira, ki je rano povzročil, količine oziroma jakosti vira ter površine in področja telesa, ki ga je vir prizadel. Večja opekline rana namreč lahko vpliva tudi na druge organske sisteme (srčno-žilni sistem, ledvice, pljuča, prebavila, mišice, živci, kosti ...) in lahko povzroči kopičenje zaostalih razpadlih produktov iz poškodovanih tkiv.



Domači recepti

Iz rastlin, ki jih lahko nabere na travniku, ob gozdni poti ali morda celo na svojem vrtu (ali pa jih kupite na tržnici), pripravite zdravilne pripravke, ki bodo pripomogli k hitrejšemu celjenju poškodovane kože.

- Ozkolistni trpotec pomaga pri odrgninah. Takoj ko se ranite, na poškodbo iztisnite nekaj kapljic soka. To naredite tako, da list zvijete v roki ali pa nekaj listov prežvečite in kašo položite na rano.
- Njivska preslica je še posebno primerna za rane, ki se slabo celijo in rosijo. 50 gramov njivske preslice kuhajte 10 minut v litru vode in precedite. Ohlajeno tekočino nakapajte na rano, nato pa nanjo položite obliž ali gazo.
- Navadni plešec pomaga pri površinskih krvavečih poškodbah.
- Ognjič je najbolj znana rastlina, ko gre za celjenje ran. Njegovi cvetovi zavirajo vnetja in pospešujejo celjenje.
- Kamilični cvetovi zavirajo vnetja in pospešujejo celjenje.
- Gabez prav tako pomaga pri celjenju ran.



WOUND & BURN DRESSING
MEDIHONEY™

naravna moč manuka medu

100% medicinski med
za globoke, žepaste rane, ...

Wound gel
za površinske, globoke, kronične rane, ...

Derma Cream
ekcemi, dermatitisi, glivice, lišaji, ...

Barrier Cream
plenični izpuščaj, maceracija, ...

prej 14 dni kasneje

Primer trdovratnega ekcema: na kritičnih mestih je bil uporabljen **Medihoney™ Wound gel**, na manj prizadeti koži pa **Medihoney™ Derma Cream**. V 14 dneh je ekcem izginil.

Izdelki Medihoney so registrirani kot medicinski pripomoček. V prosti prodaji jih poiščite v poslovalnicah Sanolabor, izbranih lekarnah in boljše založenih specializiranih prodajalnah.

Mitral d.o.o., Kolodvorska ulica 1, SI-1241 Kamnik. Telefon 059 952 182
www.mitral.si, info@mitral.si

IZBRIŠITE LETA S SVOJIH ROK



Običajno največ pozornosti in skrbi namenjamo koži na obrazu, na nego rok, ki bi ohranila kožo mladostno, pa pomisli le malokdo. Običajne kreme so sicer del vsakdana marsikatere ženske, toda v boju proti staranju kože niso najbolj učinkovite. Če skrivate leta na obrazu – zakaj bi jih izdajali z rokami? Rešitev prinaša krema za roke Younger Hands™.

Krema za roke Younger Hands™ je revolucionaren dosežek na področju preprečevanja staranja vaših rok, saj pomaga pomladiti vaše roke za deset let v zgolj šestih tednih. V nasprotju z običajnimi kremami za roke deluje pretežno na vlaženju kože, poleg tega pa vsebuje štiri učinkovine, ki delujejo proti staranju kože z neverjetnimi rezultati. Krema je izdelana posebej za nego zgornjega dela dlani, kjer so najbolj vidne poškodbe in leta.



Aktivne učinkovine

Kombinacija aktivnih učinkovin v kremi Younger Hands™ deluje pri najpogostejših težavah s kožo. Učinkovine dosegajo neverjetne rezultate:

- Line Factor 10 posnema naravno zaščito ter obnavlja koži lastne biomehanske lastnosti, sposobnost obnavljanja in proliferacijo fibroplastov,
 - Phyllanthus Emblica zmanjšuje pigmentne madeže ter daje koži bolj svetel in enakomeren ten,
 - mlečna kislina vlaži kožo,
 - Uniprosyn spodbuja keratinizacijski proces na koži in normalizira njeno debelost.
- Formuli kreme je dodan še zaščitni faktor UVA/UVB 15, ki ščiti pred prezgodnjim staranjem kože zaradi učinka sončnih žarkov.

Neverjetni rezultati

Koža je bolj napeta in čvrsta s teksturo, ki je takšna, kot ste jo imeli pred desetimi leti. Gube in črtice se dramatično zmanjšajo, globina gubic in grobih predelov se zmanjša za več kot polovico že v 28 dneh. Tudi starostne pege in pegice so vidno manjše in svetlejšje, površina kože se obnovi in razkrije nežnejši, bolj gladek in enoten videz, koža vaših rok pa je prijetno navlažena in občutno mehkejša.

Razvajajte svoje roke vsak dan

Zjutraj in zvečer nanesite kremo na kožo zgornjega dela dlani, po potrebi pa tudi večkrat na dan. Kozmetično razkošna krema Younger Hands™ se z lahkoto vpija in je revolucionaren dosežek tehnologije Skin Doctors™ na področju pomlajevanja in preprečevanja staranja kože vaših rok.



Alfa Estetica poskrbi za vašo lepoto in mladost

Z LASERJI DO LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA



Zdravljenje inkontinence

Uhajanje seča oziroma urinska inkontinenca je nesposobnost kontrole mokrenja, pri čemer voda nekontrolirano uhaja po kapljicah ali v celoti, tudi ko jo poskusimo zadržati.

Vzroki za inkontinenco

S staranjem se pojavijo določene spremembe, ki lahko vplivajo na nastanek urinske inkontinence. To so zmanjšana elastičnost stene mehurja, zmanjšana raztegljivost mišice mehurja, ki vodi k nepopolnemu praznjenju, zmanjšanje



Varno in učinkovito, brez stranskih učinkov

So se na vaših nohtih ali koži pojavile glivice? Ste jih že poskusili odpraviti s kremami in tabletami, pa zadovoljivega učinka ni in ni? Ne dovolite, da bi to jesen vaša stopala zaznamovala glivična okužba. Uspešno in prijazno rešitev prinaša tretma ClearSteps™.

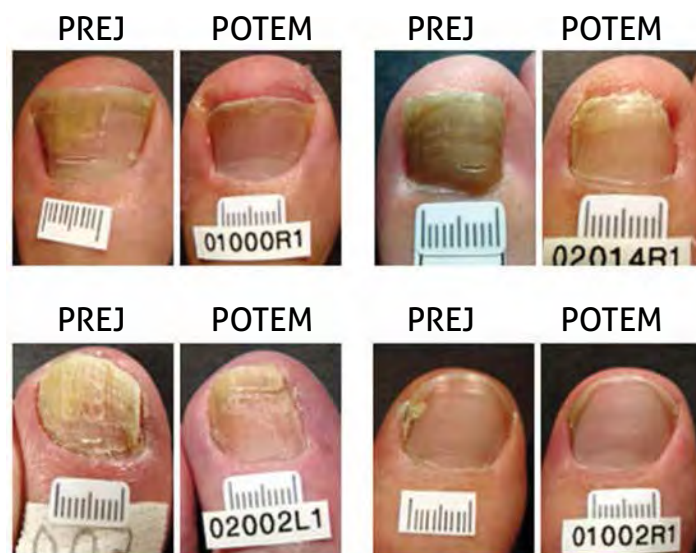
Fotonin tretma ClearSteps™ je nova, pacientu prijazna metoda za odpravljanje glivic oziroma onikomikoze na nohtih. Postopek je enostaven in učinkovit, izvaja pa se z laserjem Nd:YAG. Laserska svetloba enakomerno pregreva prizadeti noht in skozenj prodira do poškodovane kože. S tem so glivice, ki so napadle noht, oslabiljene in postopoma uničene.

Trije preprosti koraki

ClearSteps™ se izvaja v treh preprostih korakih.

- **Korak 1:** Noht se popili, saj je deformiran in vraščen, lahko pa je tudi zadebeljen. Skozi stanjšan noht je laserski svetlobi omogočeno globoko prodiranje.
- **Korak 2:** Noht je v celoti obdelan z lasersko svetlobo s krožno tehniko in rahlim prekrivanjem. Na nohtu se občutai rahlo toploto.
- **Korak 3:** Z lasersko svetlobo se obdeli tudi vso področje nohtne posteljice ter področje okoli nohta. Pogosto glivice delujejo pod samo nohtno posteljico, zato je treba obdelati tudi področje okoli obolelega mesta, da se prepreči ponovitev.

Tretma ClearSteps™ se izvaja štiri- do šestkrat z enotedenskim presledkom. Z enakim postopkom se lahko učinkovito zdravi tudi glivice, ki so na koži.



Zdravljenje z lasersko terapijo

Najnovejša metoda zdravljenja blažjih oblik stresne urinske inkontinence je laserska terapija z laserjem Fotona Er:Yag. To je minimalno invazivna metoda. Laserska svetloba s toplotnim učinkom povzroči krčenje kolagenskih vlaken v sprednji steni nožnice. Zato se spremeni elastičnost tkiv nožnice in urogenitalne prepone. Ker pa se mehur drži sprednje stene nožnice, se povečana elastičnost tkiv kaže tudi na sečnem mehurju. Poenostavljeno povedano, organom, ki so bili prej povešeni, vrnemo prvotno anatomsko lego in s tem kontinenco. Poseg upravlja specialist ginekolog.

Poslovite se od glivic na nohtih in koži

So se na vaših nohtih ali koži pojavile glivice? Ste jih že poskusili odpraviti s kremami in tabletami, pa zadovoljivega učinka ni in ni? Ne dovolite, da bi to jesen vaša stopala zaznamovala glivična okužba. Uspešno in prijazno rešitev prinaša tretma ClearSteps™. Fotonin tretma ClearSteps™ je nova, pacientu prijazna metoda za odpravljanje glivic oziroma onikomikoze na nohtih. Postopek je enostaven in učinkovit, izvaja pa se z laserjem Nd:YAG. Laserska svetloba enakomerno pregreva prizadeti noht in skozenj prodira do poškodovane kože. S tem so glivice, ki so napadle noht, oslabiljene in postopoma uničene.

Krumperska cesta 11, 1230 Domžale

Tel.: 05-99-41-304 • Gsm 041-606-477 • E-mail: mojca.kavka@alfaestetica.si • www.alfaestetica.si

FITOBIMBI

Brez skrbi v jesenske dni



SPodbudite IMUNSKI SISTEM

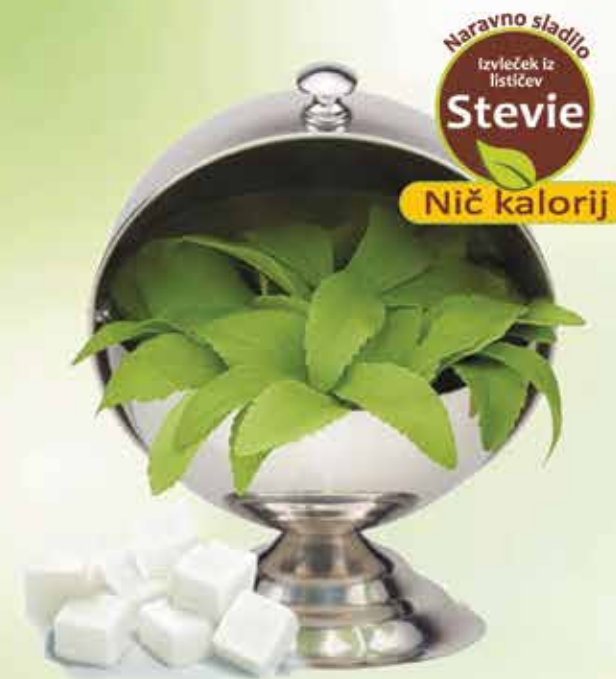
ECHINAX

Sirup vsebuje rastlinske izvlečke v kakovosti in razmerju, ki prebudi imunski sistem otroka in hkrati dolgoročno mlad organizem okrepi za obrambo pred boleznimi. Okus je otrokom všeč. Od 6. meseca naprej. Brez glutena in barvil.

NOVO



Najboljše od Stevie™



Naravno sladilo
Izvlček iz lističev
Stevie
Nič kalorij

Naravno sladilo z naravnim okusom
z več kot 97% vsebnostjo čistega Reb A



Produkt leta
2012 v
Franciji po
izboru
potrošnikov

Na voljo v prodajalnah SANOLABOR in INTERSPAR
ter bolje založenih trgovinah

080 12 77

V lekarnah in specializiranih trgovinah: www.sanofarm.si

ALI VESTE, KATERA KONTRACEPCIJA JE PRAVA ZA VAS?

Razmislek in odločitev o izbiri kontracepcije sta nedvomno pomembna koraka v življenju vsakega spolno aktivnega posameznika oziroma para ter predpogoj za odgovorno, varno in brezskrbno spolnost.

Tudi v Sloveniji 26. septembra praznujemo svetovni dan kontracepcije. Pobudnik projekta je družba Bayer, podpirajo pa ga številne organizacije. Ob tej priložnosti vsako leto izide knjižica z naslovom Vse o kontracepciji, katere vsebino povzemamo na teh straneh. Ta vodnik po kontracepciji pa prejemejo tudi vsi dijaki 1. letnikov

vseh srednjih šol po Sloveniji. Vodnik ponuja celovit pregled vseh metod, ki so trenutno na tržišču, ter njihove prednosti in pomanjkljivosti. Tako je odločitev, katero kontracepcijo izbrati, lažja in pravilnejša.

Hormonske metode

Hormonska kontracepcija je zelo učinkovita

in enostavna za uporabo. Obstaja veliko različnih hormonskih kontraceptivov, ki se razlikujejo po odmerkih učinkovin in načinu uporabe. Za večino žensk so koristi kombiniranih hormonskih kontracepcijskih metod velike (izboljšanje stanja kože in las, blažje in krajše menstruacije ...) in prevladujejo nad morebitnimi stranskimi učinki. Uporabo katere koli kombinirane kontracepcijske metode namreč spremlja povečano tveganje za nastanek krvnih strdkov (venske tromboembolije – VTE, pljučne embolije, možganske kapi, miokardnega infarkta) v primerjavi s tveganjem pri uporabnicah, ki kombinirane hormonske kontracepcije ne uporabljajo, vendar je ta stranski učinek redek, tveganje za njegov nastanek pa se povečuje z družinsko nagnjenostjo k zbolewnosti, starostjo, čezmerno telesno težo in kajenjem. O vsem tem se je vsekakor priporočljivo pogovoriti z ginekologom. Pomanjkljivost hormonskih metod je tudi dejstvo, da ne varujejo pred spolno prenosljivimi okužbami, zato je v primeru tveganja treba uporabiti tudi kondom.

Kombinirane tablete

Vsebujejo estrogen in progesteron in delujejo tako, da preprečujejo ovulacijo ter zgostijo sluz na vhodu v maternico, ki semenčicam oteži prehod. Ob pravilni rabi (ena tableta na dan, čeprav so režimi jemanja in premorov različni) je njihova zanesljivost zelo visoka, plodnost pa se povrne kmalu po prenehanju jemanja. V prvih mesecih lahko uporabnice kombiniranih tablet občutijo slabost, nihanje razpoloženja, glavobole in druge neprijetnosti, sicer pa prinašajo že zgoraj naštetih prednosti in med drugim tudi manjše tveganje za raka na jajčnikih ali maternični sluznici.

Progesteronske tablete (mini tablete)

Te tablete vsebujejo samo progesteron in so zelo zanesljive. Jemati jih je treba brez premora, vsak dan ob približno istem času. Primerne so za vse ženske, ki ne prenesajo estrogenov ali v času dojenja, saj ne vplivajo na nastanek mleka. Na začetku uporabe lahko izzovejo težave s kožo, občutljivost dojk, občutek napihnjenosti, glavobole in neredne krvavitve, ki pa se sčasoma ne pojavljajo več.

Vaginalni obroček

Obroček, ki si ga ženska sama vstavi v nožnico, vsebuje estrogen in progesteron. Nameščen

ostane tri tedne, nato pa ga uporabnica odstrani in po enem tednu vstavi novega. Njegovi učinki so podobni kot pri kombiniranih tabletah, vendar lahko draži nožnico. Prednost je, da je treba nanj pomisliti dvakrat na mesec.

Kontracepcijski obliž

Pri tej obliki kontracepcije estrogen in progesteron prehajata v kri skozi kožo. Uporabnica si obliž nalepi na trebuh, stegna, zadnjico ali nadlakti, in sicer vsak teden novega, po treh tednih pa sledi enotedenski premor. Obliž je zelo zanesljiv, drugi učinki pa so podobni kot pri kombiniranih tabletah.

MANJ PREMORA, MANJ GLAVOBOLA

Raziskave kažejo, da se pri uporabnicah kombiniranih peroralnih kontraceptivov pojavljajo splošne težave zaradi odtegnitvenih simptomov, kot sta bolečina v medenici in glavobol, in sicer vsak mesec v obdobju, ko ne jemljejo tablet (običajno gre za sedemdnevni premor).

Nedavno predstavljena študija kaže, da lahko kombinirane kontracepcijske tablete s krajšim obdobjem brez hormonov zmanjšajo simptome odtegnitve hormonov pri uporabnicah kombiniranih peroralnih kontraceptivov s tovrstnimi težavami. Kontracepcijo, ki bi zmanjšala glavobol in bolečine v medenici zaradi bodisi jemanja kombiniranih peroralnih kontraceptivov bodisi naravnih simptomov v zvezi z menstrualnim ciklom, si želi 80 odstotkov žensk v raziskavi.

Kolorex® Total Care.

Aktivna moč Horopita, najstarejše cvetoče rastline na planetu.

„Kolorex Krema me je končno osvobodila glivic“



Kontracepcijska injekcija

Injekcija vsebuje progesteron in je zelo učinkovita dolgoročna metoda – uporabniki jo na tri mesece da ginekolog. Njeni učinki so podobni kot pri progesteronskih tabletah, pri mladih ženskah pa lahko poveča tudi tveganje za osteoporozo. Plodnost se po uporabi injekcije povrne šele po pol leta oziroma enem letu, saj hormon ostane v telesu dlje časa.

Tabletka za nujno kontracepcijo (jutranja tabletka)

To je rešitev v sili, ki pride v poštev, če odpove kakšna druga metoda. Tabletko vsebuje progesteron in deluje tako, da zavre ovulacijo. Za največjo zanesljivost jo je treba vzeti čim prej (v 12 urah) po nezaščitenem spolnem odnosu.

Intrauterine (znotrajmaternične) metode

Primerne so za ženske, ki želijo zelo zanesljivo dolgoročno kontracepcijo (do pet let), plodnost pa se obnovi kmalu po odstranitvi. Te metode ne ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami.

Intrauterini sistem (IUS ali hormonski vložek)

IUS je majhen plastični vložek v obliki črke T, ki vsebuje progesteron. Skozi nožnico ga v maternično votlino vstavi ginekolog, odstranitev pa je možna kadar koli. Prvih nekaj mesecev se lahko pojavijo neredne

krvavitve, glavoboli ali slabost, ki kmalu prenehajo, sicer pa IUS ublaži močne in boleče menstruacije (pri nekaterih ženskah se sčasoma krvavitev sploh ne pojavi) in ščiti pred rakom maternične sluznice.

Maternični vložek (MV ali spirala)

Vložek z bakrenim cilindrom vstavi ginekolog, nameščen pa lahko ostane do pet let. Uporablja se tudi kot metoda nujne kontracepcije, če je nameščen do pet dni po nezaščitenem spolnem odnosu. Nosečnost prepreči z onemogočanjem gibljivosti semenčic na poti k jajcevodom in drugimi lokalnimi vplivi na maternico. Sistemskih stranskih učinkov nima, lahko pa povzroči močnejše krče, omotico in močnejše ter daljše menstruacije.

Pregradne metode

Te metode preprečijo vstop semenčic v maternico in so primerne za ženske, ki ne morejo ali ne želijo uporabljati hormonske ali intrauterine kontracepcije, čeprav so v primerjavi z njimi nekoliko manj učinkovite. Ker ne vplivajo na naravni hormonski cikel, ne povzročajo s hormoni povezanih neželenih učinkov, lahko pa motijo spontanost pri spolnem odnosu.

Moški kondom

Pred spolnim odnosom ga je treba navleči prek nabrekliga penisa tako, da semenu



prepreči izliv v nožnico. Ob pravilni rabi kondom ščiti pred nosečnostjo in spolno prenosljivimi okužbami, če pa se strga ali sname, zaščita odpove.

Diafragma in spermicid

Diafragma je okrogla kupola iz gume ali silikona, ki v nožnici naredi pregrado med potjo semena in vodom v maternico in je učinkovitejša ob sočasni rabi spermicida. Pravilno namestitev mora pokazati ginekolog, ženska pa jo vstavi pred spolnim odnosom in jo odstrani vsaj šest (a ne več kot 24) ur po spolnem odnosu.

Sterilizacija

Sterilizacija je trajna, dokončna in zanesljiva metoda kontracepcije, primerna za ženske in moške, ki ne želijo (več) imeti otrok. Možna je po 35. letu starosti, zahteva kirurški poseg in večinoma je ni mogoče odpraviti. Varuje pred zanositvijo, ne pa tudi pred spolno prenosljivimi okužbami.

Sterilizacija ženske

Med posegom, ki ga po navadi izvedejo v bolnišnici, prerežejo ali zaprejo jajcevoda, tako da jajčeca ne morejo več potovati skozi in srečati semenčic. Če se jajcevod znova odpre ali se ne zapre popolnoma, sterilizacija ni uspešna, kar se zgodi pri približno enem od 200 posegov.

Sterilizacija moškega (vazektomija)

Pri sterilizaciji moškega gre za manjši kirurški poseg, pri katerem prerežejo semenovoda, po katerih potujejo semenčice. Moški še vedno doživlja izliv, vendar brez semenčic v tekočini. Z zapleteno operacijo, ki je redkokdaj uspešna, je plodnost moškemu možno povrniti.

Druge metode

Alternativa vsem že opisanim kontracepcijskim metodam so tudi naravne, ki so od vseh najmanj zanesljive, prav tako pa tudi ne ščitijo pred spolno prenosljivimi okužbami.

Naravno načrtovanje družine

Ta oblika kontracepcije vsebuje več metod, ki upoštevajo dneve pred in med ovulacijo, ko ženska dejansko lahko zanosi. Če se ženska zanaša na te metode, mora poznati svoj cikel ter opazovati svoje telo in znake plodnosti (spremembe sluzi materničnega vratu, spremembe telesne temperature) ter se v času plodnih dni izogniti nezaščitenim spolnim odnosom. Toda glede na to, da se

lahko cikel iz meseca v mesec spreminja, plodnih dni ni vedno možno natančno določiti.

Prekinjen spolni odnos

Kadar moški pred ejakulacijo izvleče spolni ud, gre za prekinitev spolnega odnosa. Ta metoda ni zanesljiva, ker lahko semenska tekočina (pa čeprav manjši del) pride v nožnico še pred izlivom.

ČAS ZA OTROČIČKA

V življenju skoraj vsakega para pride trenutek, ko ženska in moški začutita, da je čas za povečanje družine. Takrat je treba poskrbeti za zdrav način življenja (brez cigaret, alkohola in drugih substanc, z ustrežno prehrano in gibanjem ter s čim manj stresa), da bo imelo novo življenje dobre pogoje za razvoj in rast. Če načrtujete zanositev, morate prav tako poznati znake svoje plodnosti, ki so naštet v odstavku o naravnem načrtovanju družine, da boste ugotovili, kdaj je pravi čas za spolne odnose.



NOVO FADE OUT WHITE pobledi težave vaše kože

- 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.



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

FADE OUT

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**.





DO BLEŠČEČEGA IN PRAVILNEGA NASMEHA BREZ BOLEČIN

Zagotovo so zdravi in lepi zobje pogoj za splošno zdravje, zadovoljstvo in dobro počutje vsakega človeka. Zdravi zobje prispevajo k naši lepši zunanji podobi, lep nasmeh pa nam dviguje samozavest in ugodno vpliva na ljudi okoli nas. Vendar je v lep nasmeh treba vložiti veliko časa in truda, zato v tem pripevku pišem o pravilni negi zob, novih smernicah v zobozdravstvu in najbolj pogostih posegih.



Besedilo: Tina Fabjan, dr. dentalne medicine, Estetsko zobozdravstvo Medical Fabjan

Vedno več ljudi si želi popolnega, bleščečega nasmeha, ki ga sicer večkrat vidimo le na televiziji pri najbolj znanih igralcih. Danes je zobozdravstvo napredovalo do te mere, da omogoča bleščeč in popoln nasmeh z minimalno invazivnimi metodami, ki ne poškodujejo zobovja. Tako se tudi v našem estetskem zobozdravstvenem centru Fabjan nagibamo k najvišjim standardom zobozdravstvenih storitev z velikim poudarkom na estetski stomatologiji.

Najpomembnejše pri negi zob

Veliko se govori in piše o pravilni negi zob, pa vendarle je treba poudariti najpomembnejše: vsekakor je primerna ustna higiena osnova

za ohranjanje zdravih in lepih zob. Osnovno čiščenje priporočamo z zobno ščetko, ki je še vedno najučinkovitejša metoda čiščenja. Mehansko čiščenje ali mehansko dezinfekcijo zob in tudi dezinfekcijo celotne ustne votline lahko uspešno dopolnimo tudi s preizkušenimi antiseptičnimi raztopinami, kot je raztopina klorheksidina (na primer Curasept, Curade, Hibisept). Zelo pomembno pa je vsekakor tudi redno preventivno obiskovati zobozdravnika.

Beljenje zob

Beljenje zob je ena od metod, ki omogoči, da pacient dobi relativno hitro in varno bel bleščeč nasmeh. Postopek omogoča

dolgotrajen rezultat, ne povzroča bolečin, ne poškoduje sklenine, prinese osupljiv rezultat in je pod nadzorom usposobljenega zobozdravnika. Postopek poteka v treh korakih.

Prvi korak je zaščita vseh mehkih tkiv, nato naneseemo gel, ki ga presvetlimo z lučko (ta postopek lahko ponovimo do trikrat po 15 minut), na koncu izperemo celo zobovje in odstranimo zaščito.

Beljenje je primerno za vse, dolgoročni učinek beljenja pa je močno odvisen od zunanjih dejavnikov, kot so kofein, nikotin, umetna barvila ... Ob uživanju vseh teh faktorjev je lahko učinek krajši od petih let, sicer pa belina ostane tudi dlje.

Estetske luske

Paciente pogosto osreči tudi drug postopek, ki pa poleg bleščečega belega nasmeha omogoča tudi korekcijo manjših anomalij (krivi zobje, diasteme in podobno). Gre za estetske luske – neboleč poseg za lep nasmeh.

Z napredkom v zobozdravstvu popoln nasmeh ni več privilegij slavnih in medijsko izpostavljenih ljudi. Za olepšanje različnih nepravilnosti zobovja – od nepravilne razporejenosti (asimetrije) zob, obarvanosti zob kot posledice staranja, uživanja kave, čaja, nikotina in drugih snovi pa do poškodovanih oziroma okrušenih zob ali zobnih zalivk – so v sodobnem zobozdravstvu na voljo različne metode. Ena od njih, ki v relativno

kratkem času na obraz pričara popoln in bleščeč nasmeh, so tudi estetske luske. Gre za nebolečo, minimalno invazivno metodo, ki ne poškoduje zoba in hkrati ohranja naraven zob. Glavna indikacija za korekcijo z luskami je reševanje estetskega videza zob (oblike, barve, velikosti), sicer pa se večje anomalije zobovja rešujejo z ortodontskimi aparati ali kirurškimi posegi.

Bistvo estetske luske je, da naraven zob ostane vitalen, spremeni pa se lahko njegova oblika, barva in velikost, pomembno pa je poudariti, da se luske danes izdelujejo izključno iz vrhunskih materialov. Po korekciji je zob transparenten, naravno prosoja in ima popolnoma naraven videz.

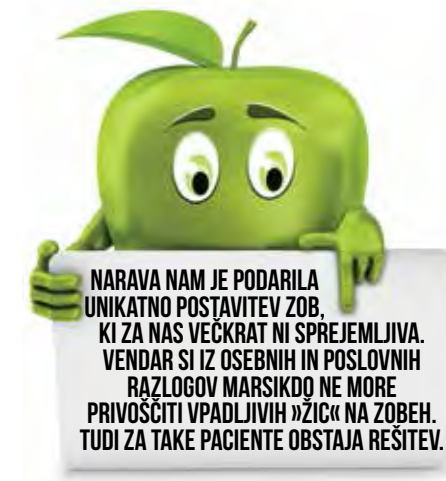
In kako pravzaprav poteka postopek?

Namestitev porcelanske luske zahteva minimalno pripravo sprednjega dela zoba (zob se obrusi v debelini kontaktne leče), pri čemer odstranimo le minimalen del zobne sklenine. Kljub izjemni tankosti luska prekrije vse nepravilnosti. Včasih pa sklenine sploh ni treba brusiti in takrat govorimo o lumineerjih. Pred posegom posebnih priprav oziroma zahtev ni. Najpomembnejše je, da je pacient natančno seznanjen s potekom postopka in natanko ve, kaj lahko pričakuje. Pacient nas običič dvakrat.

Med prvim obiskom nepravilen zob rahlo obrusimo (0,3–0,5 milimetrov), odvzamemo odtis za estetske luske in pacientu priskrbimo

nadomestnečasne prevleke. Po približno sedmih dneh se pacient ponovno oglasi v ordinaciji, kjer mu končni izdelek namestimo. Postopek je enostaven, neboleč, storitev pa je za pacienta prijazna.

Zanimanja za luske je vedno več, saj so ljudje vedno bolj ozaveščeni glede videza svojih zob, hkrati pa vedo, kaj lahko pričakujejo. Opažamo, da korekcija spremeni življenje skoraj vsakomur, ki se za poseg odloči – z nasmehom, ki postane del vsakdana, se namreč poveča tudi samozavest.



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
(Garcinia Cambogia)

Pospešuje in uravnava metabolizem
(Katechin & Coffee extract)

Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza
Katechin & Garcinia & Coffee extract

Doživite takojšen občutek sitosti - naročite si brezplačni vzorec!

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



PRED KOREKCIJO Z ESTETSKIMI LUSKAMI.



PO KOREKCIJI Z ESTETSKIMI LUSKAMI.



NAJBO NAJLJUBŠE OTROKOVO KOSILO ZDRAVO

Otroci za učenje in igro potrebujejo veliko energije, ki jo lahko dobijo le iz kakovostne hrane, polne hranljivih snovi. Toda pogosto se zgodi, da otroci nad zdravo prehrano niso navdušeni. Ste se kdaj vprašali zakaj? Skrivnost je v primerni pripravi in pravi izvedbi. Naloga staršev je, da poskrbijo za zdrav, hranljiv, okusen in na pogled privlačen obrok, kajti otroci radi jedo tudi z očmi. Kuharski mojster Primož Dolničar je kot nalašč za to priložnost pripravil nekaj odličnih in zdravih jedi z najkakovostnejšimi izdelki otroške linije Pepe priporoča iz Perutnine Ptuj, nad katerimi bodo mali lakotniki nedvomno navdušeni.



PIŠČANČJI FINGERSI, POLNJENE BUČKE S PIRO IN PISANA ZELENJAVA

SESTAVINE:

- piščančji fingersi
- pira
- bučke
- jajčevci
- strok česna
- jajce
- olivno olje
- kisla smetana
- bazilika
- sir
- korenje
- rdeča paprika
- češnjev paradižnik
- sol

PRIPRAVA:

V vreli in rahlo osoljeni vodi 20-30 minut kuhajte piro. Bučke vzdolžno prerežite in jim z žlico izdolbite sredico. Jajčevci narežite na majhne kocke, strok česna pa čim bolj na drobno. Jajce razžvrkljajte. V ogreto ponev vlijte malo olivnega olja in na njem na hitro prepražite jajčevce in česen, posolite, dodajte odcejeno piro in nazadnje jajce ter nekaj žlic kisle smetane. Vse skupaj mešajte toliko časa, da jajca ne zakrknijo, dodate pa lahko tudi ščepec ali dva bazilike. Z mešanico napolnite bučke, povrhu potresite naribani sir in jih položite v pekač. Pecite jih približno 15 minut (da se sir razpusti in zapeče) v pečici, ogreti na 200 stopinj Celzija.

Tudi piščančje fingerse pripravite v pečici, kar je bolj zdrava različica, kot če bi jih cvrli. Razporedite jih po pekaču in jih pecite po 5 minut na vsaki strani pri temperaturi 200 stopinj Celzija.

Na trakove narežite korenje, bučke in rdečo papriko. V ogreti ponvi na malo olivnega olja pisano zelenjavo malce popražite, na koncu pa dodajte še na četrtine narezan češnjev paradižnik.

NOVOSTI ZA NAŠE NAJMLAJŠE – OTROŠKA LINIJA PEPE PRIPOROČA

Ljudje smo različno veliki. In vse, kar imamo radi veliki, ni nujno všeč tudi majhnim. Majhni ljudje imajo svoje potrebe in želje – še posebno pri hrani. Zato so v Perutnini Ptuj posebej za otroke razvili linijo izdelkov Pepe priporoča. V nove izdelke so vnesli skrb za kakovostno prehrano, zato v procesu proizvodnje uporabljajo le najbolj kakovostne surovine in ne dodajajo ničesar, kar bi bilo škodljivo ali nepotrebno. Linijo izdelkov za otroke sestavljajo:

- piščančji fingersi,
- mini piščančja hrenovka in
- mini pašteta.

Izdelki ne vsebujejo ojačevalcev okusa, laktoze, umetnih barvil in umetnih arom, mini hrenovka in mini pašteta pa ne vsebujeta tudi glutena.

O kakovosti izdelkov pričajo tudi nagrade, ki so jih prejeli na letošnjem 50. mednarodnem ocenjevanju mesa in mesnih izdelkov AGRA v Gornji Radgoni. Piščančji fingersi so dobili naziv šampion, mini hrenovka in mini pašteta pa zlato medaljo.



POSTOPEK PRIPRAVE ZDRAVIH DOBROT, KI BODO RAZVESELILE OTROKE, SI LAHKO OGLEDATE:



- na FB profilu Naravno fit,
- na www.youtube.com pod geslom Perfekten piščanec,
- prek kode QR.

**DIETNA HRANA
ZA ZMANJŠANJE
TELESNE TEŽE IN
URAVNOTEŽEN OBROK**

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

- ✓ **Uravnotežen in nizkokaloričen obrok**
- ✓ Enemon omogoča lažje hujšanje ter vzdrževanje vaše zelene telesne teže
- ✓ Primeren za zdravo zamenjavo kateregakoli dnevnega obroka
- ✓ Zaradi uravnotežene sestave , nizke kaloričnosti in majhne vsebnosti natrija je primeren tudi za ljudi s povišano telesno težo in povišanim krvnim tlakom

Izdelek z dolgoletno tradicijo so razvili vrhunski strokovnjaki s področja prehrane in dietetike.

OKUSI: JAGODA VANILJ KAKAV GOZDNI SADEŽI NEVTRAL



Izdelek poiščite na policah vseh večjih trgovcev, specializiranih prodajalnah in spletni lekarni lekarnar.com

TELESNA AKTIVNOST

VZDRŽUJMO PRIMERNO TELESNO TEŽO VSE LETO, VSE ŽIVLJENJE

Zadostna telesna oziroma gibalna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. V tokratni številki predstavljamo razloge za telesno aktivnost in opozarjamo, na kaj moramo biti še posebno pozorni, prihodnjič pa več o aktivnostih, ki so nam na voljo.

Besedilo: Samo Belavič Pučnik,
Zavod za zdravstveno varstvo
Ljubljana, trener odbojke in
vaditelj nordijske hoje in teka

Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. V kombinaciji z ustrezno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo, poleg tega zmanjšuje tudi tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Različne raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni v odrasli dobi in njihovem zgodnjem začetku v obdobju adolescence. Tako med drugimi redno gibanje vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih.

Telesna aktivnost in telovadba
Obstaja veliko načinov, na katere smo lahko aktivni vsak dan. Pomembno je, da vsak posameznik najde primerno aktivnost, v kateri uživa, ki jo lahko vključi v svoj vsakdan in s časom poskuša dvigovati nivo aktivnosti. Ko govorimo o telesni in gibalni dejavnosti, lahko govorimo o telesni aktivnosti ali pa telovadbi. Obe sta pomembni in lahko pripomoreta k izboljšanju naših zmognosti opravljanja vsakodnevnih aktivnosti, v katerih uživamo. Na tem

mestu velja omeniti, po čem se med seboj razlikujeta. Telesna aktivnost je tista aktivnost, pri kateri je naše telo v gibanju, mi pa opravljamo aktivnosti, na primer vrtnarjenje, sprehajanje psa, grabljenje listja ali trave, hoja po stopnicah namesto vožnje z dvigalom in podobno. Telovadba pa je oblika telesne aktivnosti, ki je točno določeno načrtovana, sestavljena in ponavljajoča se, na primer dvigovanje uteži, tek, aerobika in tako dalje. Oba izraza se nanašata na prostovoljno gibanje, ki ga opravljamo in pri tem trošimo kalorije.

Aktivni vse življenje
Znanstvene raziskave kažejo, da lahko pol ure zmerne gibanja dnevno pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne ter samostojne tudi v poznejših letih. Z aktivnim življenjskim slogom tako:

- preprečujemo bolezni srca in ožilja,
- zmanjšujemo tveganje za možgansko kap,
- obvladujemo krvni tlak,
- izboljšujemo sladkorno bolezen,
- obvladujemo prekomerno telesno težo in debelost,
- preprečujemo krhkost kosti (osteoporozo) in možnost zlomov,
- povečujemo telesno pripravljenost,
- vzdržujemo mišično moč in gibljivost sklepov,
- zmanjšujemo stres in depresijo,
- izboljšujemo kakovost življenja,
- zmanjšujemo število od tuje pomoči

odvisnih starostnikov. Preden pa se odločimo vključiti v svoj življenjski slog telesno aktivnost ali telovadbo, je dobro, da si vsak posameznik postavi začetno točko, si zastavi cilje, napiše načrt – doda telesne vaje in telesno aktivnost v svoj vsakdan ter se pogovori s svojim osebnim zdravnikom o telovadbi in telesni aktivnosti. Vsem odraslim priporočamo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti pet dni v tednu ali vsaj 20 minut intenzivne telesne dejavnosti tri dni v tednu, še večjo korist za zdravje pa predstavlja vsaj 60 minut zmerne ali 30 minut intenzivne telesne dejavnosti pet dni v tednu. Telesno dejavnost lahko izvajamo tudi v več sklopih, ki naj ne bodo krajši od deset minut. Za zmerno telesno dejavnost je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in rahlo zadihanost. Povečuje tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri intenzivni telesni dejavnosti pa se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Različni tipi vadbe – različni učinki
Tip vadbe je odločilen pri porabi energije. Največ energije porabimo pri aerobnih vzdržljivostnih aktivnostih, kjer je udeleženo več mišic, vendar pa so mišice glavni porabniki energije, zato je toliko bolj pomembno, da delamo tudi anaerobne vaje. Primeri aerobne dejavnosti so hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, smučanje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka ... Vključite v svoj trening tako aerobne kot tudi anaerobne vaje (vaje z lastno telesno težo, prostimi utežmi ali dodatnimi bremen), kajti le s pravilno kombinacijo obeh boste lahko prišli do zelenega cilja.

Previdnost ni nikoli odveč
Zelo pomembna je tudi pravilna izvedba vaj oziroma aktivnosti, ki jo izvajamo. Te vedno izvajajmo zbrano in s pravilno tehniko. Nikoli ne žrtvujemo tehnike na račun dodatnih ponovitev. Še nekateri dodatni previdnosti ukrepi:

- pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti;
- izberimo primerna oblačila in obutev

KATERO AKTIVNOST IZBRATI?

Dandanes nam je na voljo malo morje aktivnosti, ki jih lahko izvajamo kjer koli in kadar koli. Lahko izberemo vodene vadbe, lahko aktivnosti opravljamo sami, nekatere so plačljive, večina nam jih je na voljo brezplačno. Predvsem pa naj nas ob izbiri prave in nam primerne aktivnosti vodijo naslednja merila:

- da nas aktivnost, ki jo želimo izvajati, ne poškoduje;
- da traja vse življenje;
- da nam nudi veselje zaradi napredka, novega znanja, novih prijateljev in dovolj zadovoljstva;
- da nam dovoli, da gremo mimo ogledala brez zatiskanja oči.

glede na športno dejavnost in vremenske pogoje;

- pomembno je, da oblačila “dihajo” in ne dražijo kože; obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje;
- moški, starejši od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, ki se doslej niste, a se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom;
- vadbo prekinemo, če čutimo bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave, kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje; v zvezi s tem se obvezno posvetujemo z zdravnikom ali vaditeljem;
- pred in med daljšo vadbo ter po njej (več kot 30 minut) moramo nadomeščati izgubljeno tekočino;
- pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov; najbolj priporočljivo je pitje vode; pri bolj intenzivni in dalj časa trajajoči vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov;
- vadbe ne priporočamo uro in pol po večjem obroku hrane, kadar imamo povišano telesno temperaturo oziroma ko smo kakor koli drugače akutno bolni.



**BOGAT VIR
PREHRANSKE
VLAKNINE**

Instant pšenični OTROBI so dietetični izdelek in so odličen vir prehranske vlaknine potrebne za dobro prebavo. Vlaknino sestavljajo ogljikovi hidrati, ki jih človek s svojimi prebavnimi encimi ne more prebaviti zaradi česar ugodno vpliva na delovanje celotnega prebavnega sistema. Ker vlaknine nabreknejo in vežejo veliko količino vode, vplivajo na peristaltiko in s tem preprečujejo kronično zaprtje (opstipacijo). Pri uživanju večjih količin prehranske vlaknine se zmanjša možnost nastanka kolorektalnega raka, vnetja debelega črevesa in divertikularne bolezni.

OTROBI so priporočljivi :

- ✓ pri zaprtju ali kroničnem zaprtju
- ✓ pri povišanih lipidih v krvi
- ✓ pri sladkorni bolezni
- ✓ v vegetarijanski prehrani

OTROBI so na vrhu dietetičnih izdelkov s posebnimi učinki na človeški organizem in njegovo prebavo ter ugodnim vplivom na zdravje in počutje.



Izdelek poiščite na policah vseh večjih trgovcev, specializiranih prodajalnah in spletni lekarni lekarnar.com

TEK V NARAVI

S tekom v naravnem okolju se najlažje ubranimo vsakodnevnega stresa, še posebno v času, ko se naš delovnik ne konča neke popoldan, ampak s svojimi načrti, programi in idejami živimo ter spimo.

Besedilo: Anica Živko, tekaška trenerka



Čas nas omejuje na vsakem koraku, tudi pri teku je tako, zato se na tek preprosto in najlažje podamo kar od domačih vrat, ponudba ter odlična kakovost copat pa nam zagotavlja varen prehod iz asfaltnih površin v naravo.

Pozitivni učinki teka v naravi

Občutki prvega znoja na telesu nas pri teku blagodejno sproščajo in hkrati poživljajo ter pospešujejo urejanje misli, te pa nas zadovoljujejo, osrečujejo in nam polnijo baterije. Tek v naravi pogojuje različne obremenitve na telo, zato je priporočljiv ne le za rekreativce, temveč tudi za trenirane tekače, ki ob povešanem srčnem utripu dodatno krepijo še vztrajnost in ne popuščanje. Razgiban teren od posameznika zahteva večjo pozornost in kontrolo gibanja telesa, še posebno pri postavljanju nog v dotiku s tlemi, kjer dodatno krepimo vezi in sklepe, zato tek v naravi močno priporočam tudi mladim tekačem, ki se ukvarjajo s stadionsko atletiko.

Tek je ena od najbolj zaželenih in dostopnih oblik telesne aktivnosti, ki omogoča spremembo načina življenja. Zlasti tek v naravnem okolju se je izjemno razširil tudi pri nas. Obutev za tek po razgibanem in neravnem terenu je zagotovo najpomembnejši del tekaške opreme in mora posamezniku zagotoviti čvrst oprijem in blaženje v dotiku

s tlemi, nuditi udobje, lahkotnost in varnost koraka ter ohraniti dovolj zaščite pred zunanjimi vremenskimi vplivi.

Pomembni so pravi tekaški copati

Pri svojem teku v zadnjem obdobju srečujem vse več tekačic, saj smo ženske, zavedajoč se pomembnosti vloge v družbi, glede na moške kolege prevzele še večjo skrb zase. Na vsakem koraku želimo ostati vidne in opazne,



nižje telesne teže in je pogostejše podvržena pronaciji. Vrhunska vodoodbojna in zračna membrana Climashield™ daje copatu zeleno zračnost in nižjo težo ter tekačicam tako dlje časa zagotavlja udobje teka vse od pozne jeseni do zgodnje pomladi. Užitek in lahkotnost teka v naravi je trenutek, ki traja še dolgo za tem, ko zadovoljni sami s seboj in z opravljenim že znova razmišljamo o naslednji tekaški priložnosti.



kar predstavlja skrb za atraktivnost lastnega videza, poudarjanje ženskosti in ohranjanje mladostne vitalnosti. Razvojni strokovnjaki v Salomonu so razvili vrhunski copat trail running, ki ustreza predhodno naštetim zahtevam in je še posebej prilagojen ženskemu načinu teka. Anatomija gibanja stopal v dotiku s tlemi se pri ženskah razlikuje od moškega predvsem zaradi oblike in velikosti stopala,

S prihodom tekaškega copata XR MISSION CS Women je obdobje občutka nelagodja in mokrih nog zame minilo. Škrabljanje dežja po okenski polici je zdaj dobilo poseben zven, saj je v obdobju še aktivne športne poti zlovesče napovedovalo: znova bom mokra!

Tekaški copati XR MISSION CS so na voljo ekskluzivno v trgovinah Intersport.

VABLJENI V BREZPLAČNO ŠOLO TRAIL RUNNINGA Z ANICO ŽIVKO IN KLEMNOM DOLENCEM

Z vami bosta tekaška trenerja Klemen Dolenc in Anica Živko, ki bosta strokovno svetovala in prikazala pravilno tehniko teka v naravi. Na voljo bo tudi test tekaških copat in preizkus novih Salomon XR MISSION CS.

Sodelujte v šoli trail runninga, zavijte v naravo in zadenite nove Salomon XR MISSION CS, ki vas popeljejo na tek od vhodnih vrat do gozda in nazaj! Pridružite se nam 6. oktobra (Mercator center Ljubljana Šiška) ali 20. oktobra (Mercator center Celje). Več informacij: www.salomon.com/si.

Poskrbite za lepoto in okrepite svoj imunski sistem

Bio gelée royale forte

Izberite naravno moč matičnega mlečka preverjene kakovosti, ki okrepi vašo odpornost in poskrbi za stabilizacijo imunskega sistema.



NOVO

Bio gelée royale forte
1500 mg matičnega mlečka* in naravni vitamin C* v agavinem sirupu*
*Iz ekološke pridelave
10 stekleničk

15²⁹

Kolagen v prahu

Naj vaši lasje in nohti zasijejo v vsej svoji lepoti. S pomočjo kolagena v prahu bodo vaši lasje bujni in sijoči, nohti pa bodo postali trdnjši.



20%

Kolagen
v prahu
150 g

redna cena 14⁵⁹
11⁶⁷

Kolagenlift

Čas pušča sledi, tudi na vaši koži. Nahranite jo z edinstveno kombinacijo kolagena, hialuronske kisline in vitamina C, ki vlaži in nahrani vašo kožo. Kolagenlift, za naravno lepoto iz notranjosti.



NOVO

Kolagenlift
Kolagen Verisol®, hialuronska kislina in vitamin C v agavinem sirupu
10 stekleničk

17¹⁹

Gelée royale junior

Edinstvena kombinacija matičnega mlečka in naravnih vitaminov za otroke ščiti njihov imunski sistem. Je prijetnega okusa ter ne vsebuje umetnih dodatkov.



20%

Gelée royale junior
Matični mleček in naravni vitamini za otroke
10 stekleničk

redna cena 12²⁹
9⁸³

Kolagenflex

Odpravite vzroke težav s sklepi. Kolagenflex prispeva k obnovi sklepne hrustanca in olajša gibanje pri športu ali vsakodnevnih opravilih.



25%

Kolagenflex
Kolagen Fortigel® v prahu

redna cena 16⁹⁹
12⁷⁴

medex
od 1954

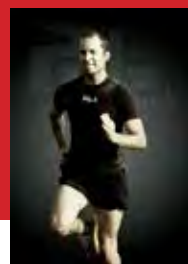
tušdrogerija

Akcija velja od 21. 9. - 6. 10. 2012. Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične. ENGROTUS d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

ZADNJI MESEC PRED MARATONOM



Zadnji mesec pred maratonom je mesec, ko lahko še napredujemo in se še bolje pripravimo na svoj tekaški podvig. Je pa tudi mesec, ko lahko izničimo ves napor, ki smo ga vložili v naporne treninge. To velja za vse. Za tiste, ki ste se ravno dobro začeli pripravljati na svoj desetikilometrski tek, kot tudi za tiste, ki boste nastopili na polmaratonu oziroma maratonu.



Besedilo: Blaž Kavčič, direktor in trener, Pulz šport, d. o. o., in Shape Sports Ltd. London, www.pulzsport.si, www.treningteka.com

Zadnji mesec naj bi se še posebno držali pravila: manj je več. Ja, res je. Po zadnjih raziskavah kar 80 odstotkov rekreativnih tekačev pretirava s številom in intenzivnostjo treningov. Marsikdo se namreč ne zaveda, da je počitek med treningi enako pomemben kot trening. Zato je pomembno, da zadnji mesec pred maratonom telesu po treningu namenimo še malo več počitka, kot bi ga običajno.

Začnimo počasi

Če smo se ravnokar odločili za maratonski podvig, je pomembno, da ne hitimo preveč in ne poskušamo kar takoj vsega nadoknaditi. Če smo ravnokar začeli svoje priprave na maraton, je najbolje, da na začetku cilj popolnoma odmislimo. Pomembno je, da začnemo zares počasi in se ne obremenjujemo z rezultatom, ker to po navadi pripelje do preobremenitev in poškodb, predvsem pa tek kaj hitro postane breme, in ne užitek. Torej, začnimo počasi, ne več kot trikrat na teden. Med vsakim treningom si vzemimo dovolj časa za počitek in razteg mišic. Pozorni bodimo na tekaško tehniko, saj je ob pravilni tehniki vse lažje, predvsem pa bolj zdravo. Za osvojitve pravilne tekaške tehnike vsem rekreativnim tekačem toplo priporočam videoanalizo teka, kjer se boste s pomočjo

strokovnjakov posvetovali o morebitnih nepravilnostih ter dobili podrobno razlago in primerne korekcijske vaje.

Ne pozabimo na počitek

Po vsakem tekaškem dnevu si vzemimo dan počitka, tudi če nimamo občutka, da ga zares potrebujemo. Problem je namreč v vezivnem tkivu, ki napreduje počasneje kot respiratorni, srcežilni in mišični sistem. Zaradi te razlike imamo po navadi prehitro občutek, da zmoremo več, vendar žal naša vezivna tkiva še niso pripravljena na večje obremenitve. V takih primerih pride pri teku velikokrat do poškodb meč, ahilove tetive in obkolenskih vezi.

Tudi če smo se na maraton začeli pripravljati že kar nekaj časa nazaj, bodimo pozorni na količino in intenzivnost treningov v zadnjem mesecu. Zadnji mesec služi predvsem za povečevanje končne hitrosti z različnimi tekaškimi intervali in na koncu za vzdrževanje vzdržljivosti ter hitrosti, ki smo jo pridobili med našimi tekaškimi pripravami. V zadnjih desetih dneh se izogibajmo teku, daljšemu od ure in pol, saj bomo tako porabili naše glikogenske rezerve, ki jih nujno potrebujemo za dober in prijeten tekaški nastop. Tri dni pred maratonom se ne izpostavljajmo večjim obremenitvam. Odtecimo kakšen lažji polurni

tek z razteznimi vajami. Dobro je, da zadnja dva dni in večer pred tekom napolnimo svoje glikogenske rezerve, zato je pomembno, da v telo vnesemo hrano, bogato z ogljikovimi hidrati (na primer polnozrnat testenine, polnozrnat kruh, žitarice ...).

Ne eksperimentirajmo s hrano

In še zadnji, a pomemben nasvet! Na dan maratona ne eksperimentirajmo s hrano. Zjutraj, vsaj dve uri pred maratonom, si privoščimo zajtrk, takšen, ki nam po navadi najbolj prija in za katerega vemo, da nam ne bo delal preglavic. Če je naš priljubljeni zajtrk kruh in salama, je to preprosto kruh in salama. Ne poskušajmo z jedmi, ki jih običajno ni na naši mizi, saj nam te ob rahli nervozi in precejšnji aktivnosti lahko povzročijo težave.

Sledimo svojemu tempu

Tek na maratonu naj bo kar se da enakomeren. To naj velja za vse tekače, ne glede na pripravljenost in dolžino, ki jo boste premagovali. Pomembno je, da pozornost usmerimo na svoj tempo in nikakor ne sledimo večini, ki bo na startu zaradi začetne evforije začela teči s tempom državnega rekorda.

NAGRADNA IGRA – KUPI KAPSULE PERNATON (90 KAPSUL) IN SI PRIDOBÍ ŠPORTNI ZAPESTNI TRAK



Zdrave novice vam v sodelovanju s podjetjem Medicopharmacia, d. o. o., podarjajo znojnice – zapestne trakove, ki so nepogrešljiv pripomoček za vse tekače, saj med tekom vanje lahko spravite ključe, denar in podobno.

V nagradni igri lahko sodelujete vsi, ki boste med 24. septembrom in 20. oktobrom 2012 kupili kapsule Pernaton (90 kapsul) in nam do vključno 20. oktobra (upošteva se datum poštnega žiga na kuverti oziroma datum v e-sporočilu) poslali:

- kopijo računa, ki dokazuje nakup izdelka, na naslov Media Element, d. o. o., Pod hribom 55, 1000 Ljubljana ali
- skeniran račun, ki dokazuje nakup izdelka, prek e-pošte na naslov info@media-element.si.

Več o nagradni igri in pravila nagradne igre najdete na www.zdrave-novice.si.

PERNATON® KAPSULE 350 MG

Pernaton® kapsule vsebujejo ekstrakt zelenoustne školjke, ki je bogat z:

- mineralnimi snovmi oziroma elementi v sledovih (Na, K, Mg, Ca, Fe, Cu, Zn, Mn);
- aminokislinami: v primeru vnetja so potrebe organizma po aminokislinah povečane;
- omega-3 maščobnimi kislinami (med drugim EPA in DHA);
- glikozaminoglikani (GAG), ki skrbijo, da sinovialna tekočina z vezavo vode v sklepih ostaja redka, ter upočasnjujejo razgradnjo hrustanca.



Pernaton® kapsule so primerne za starejše ljudi, pri večjih telesnih naporih, priporočamo pa jih tudi športnikom, ki s pogostimi treningi obremenjujejo sklepe.

Za rakom na pljučih ter rakom debelega črevesa in danke zboli več moških kot žensk.

AdriaticSlovenica **as**

VEČ NA
STRANI

16.

PERNATON®



Matej Markovič,
ultratratlonec, priporoča:

»Pernaton gel in kapsule mi omogočajo hitro regeneracijo po napornih treningih in tekmah, zato ga priporočam vsem rekreativnim in vrhunskim športnikom pa tudi tistim, ki imajo težave s poškodbami sklepov in mišic.«



Izdelki so na voljo v lekarnah,
trgovinah Sanolabor in na www.lekarnar.com.

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

ČE BOSTE UPOŠTEVALI VSAJ NEKAJ ZGORNJIH NASVETOV, SEM PREPRIČAN, DA BO TEK VEČ KOT PRIJETEN, VAŠA TEKAŠKA POT PA SE ZAGOTOVO NE BO KONČALA V CILJU LJUBLJANSKEGA MARATONA, TEMVEČ SE BO VILA ŠE DALEČ, DALEČ NAPREJ. ČE IMATE KAKŠNO VPRAŠANJE, POTREBUJETE TEKAŠKI PROGRAM ALI VODEN TRENING, NAM PROSIM PIŠITE NA [INFO@PULZSPORT.SI](mailto:info@pulzsport.si). Z VESELJEM VAM BOMO POMAGALI.

KAKO WELLNESS VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE



Wellness, zdravje – gre za pojma, ki sta povezana, ali se njun pomen med seboj izključuje?

Besedilo: Janja Urankar,
vodja programa wellness v
Thermani Laško



Pojem wellness je opredelil Halbert Dunn, ki je znan kot oče wellness gibanja. Sestavljen je iz besed well-being (dobro počutje) ter fitness (dobra telesna pripravljenost). Mnogi kasnejši avtorji so razvijali različne modele oziroma koncepte in wellness opredeljevali na svoj način, najbolj splošna definicija wellnessa pa ne pomeni zgolj razvajanja v lepotnem salonu, niti ne le odsotnost bolezni, ampak predstavlja celovit življenjski slog, način življenja, ki združuje redno telesno aktivnost, zdrav način prehranjevanja, osebno – duhovno in duševno – sprostitve ter predvsem pozitiven pristop do življenja.

Ohranjanje in krepitev zdravja

Zdravje je po Slovarju slovenskega knjižnega jezika opredeljeno kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma.

Torej, če dobro pomislimo, gre pri wellnesu za zavestno ohranjanje in krepitev zdravja. Z wellness načinom življenja želimo

**NEKATERI SE V SAVNO
PODAJO NEKAJKRAT NA LETO,
DRUGI VSAK TEDEN ALI CELO
VEČKRAT NA TEDEN. KOT
PRI VSEH STVAREH JE TUDI
PRI SAVNANJU POTREBNA
ZMERNOST, ŠE POSEBNO PA
POSLUH ZA LASTNO TELO IN
POČUTJE.**



izboljšati kakovost življenja. Wellness velja za preventivo, saj želimo z njim preprečiti bolezen oziroma varovati zdravje. Naš cilj je doseči optimalno zdravje in maksimalno življenjsko počutje. Res pa je, da vsak posameznik živi oziroma dosega svoj wellness po svojih načelih, na svojstven način, za katerega odgovarja sam sebi. Vsakdo zavestno sprejme odločitev, kakšni življenjski filozofiji se bo podredil in kako bo s tem vplival na svoje zdravje in kakovost bivanja.

Savnanje – idealno za hladne mesece

Približujejo se hladni dnevi, ena od wellness dejavnosti, ki s svojimi pozitivnimi učinki vpliva tudi na zdravje, pa je savnanje. Programi v ponudbi savnanja so namenjeni osebam, ki skrbijo za dobro počutje in se radi razvajajo. Savnanje nikakor ni omejeno zgolj na hladne mesece, res pa je, da nam ta blagodejen in vse bolj priljubljen ritual izmeničnega segrevanja telesa, potenja v savni in počasnega ohlajanja pod osvežujočo

prho takrat še posebno prija. Na Finskem ga že dolga stoletja poznajo kot vsakdanji pripomoček za zdravo življenje. Pozitivni učinki savne na telo so številni. Savnanje pospešuje krvni obtok, pomaga pri razstrupljanju telesa, sprosti mišice in zmanjša bolečine v sklepih, izboljša prekrvavitev kože, utrjuje imunsko odpornost, znižuje tlak, dobro vpliva na težave s sinusi, hkrati pa nas sprošča po napornem dnevu in prinaša zdrav spanec. Pravi balzam za telo in duha. Savna velja tudi za eno od najboljših oblik globinskega čiščenja telesa. Vročina namreč pospeši prekrvavitev, povzroči odpiranje por, s potenjem se izločajo prah, odmrta koža, toksini, odpadne snovi, odvečni loj. Ob pospešenem delovanju srca se pospeši prekrvitev kože, podkožja (čiščenje z znojem) in notranjosti telesa, pospešeno je delovanje ledvic, ki izločajo soli (čiščenje z urinom) ter strupene in odpadne snovi iz telesa. Torej, ne izgubljam samo vode, temveč tudi telesno maščobo. V nasprotju s splošnim prepričanjem je savnanje primerno skoraj za vse skupine ljudi, starostnih omejitev ni. Če ste zdravi, lahko savno obiščete kadar koli, savnanje



pa ni priporočljivo za dojenčke in za ljudi, ki imajo težave s srcem, ki imajo tuberkulozo, epilepsijo, raka ali kožne bolezni. Če vas savnanje skrbi ali imate zdravstvene težave, se pred obiskom raje posvetujte z zdravnikom.



Thermana vas razvaja

(2.9. – 26.10.2012)



2x polpenzion

Prva oseba že od 126 €

2x polpenzion

Druga oseba že od 63 €

Program vsebuje:

- Bivanje v dvoposteljni sobi standard,
- polpenzion,
- neomejeno kopanje v hotelih Wellness Park in Zdravilišče Laško,
- vstop v fitness,
- uporaba kopalnega plašča,
- wireless internet v sobi,
- darilni bon v vrednosti 10€ za koriščenje wellness ali zdravstvenih storitev,
- program animacije, sprostitve in rekreacije.

Cena velja po osebi v dvoposteljni sobi v Hotelu Zdravilišče Laško****. Minimalno bivanje 2 noči. Ponudba velja za bivanje od nedelje do petka.

-15 %

dodatnega popusta za imetnike Zlate kartice Thermana club.

Thermanine jesenske počitnice (26. 10. – 4. 11. 2012) prinašajo družinske radosti: 1 otrok do 12. leta biva brezplačno, 1x bowling, pester počitniški program!
Rezerviraj zdaj!

THERMANA Laško

Informacije in rezervacije:

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

ZDRAVILIŠČE RADENCI PRIPOROČA:

13 VAJ ZA ZMANJŠANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA

Od tedaj se je spremenilo marsikaj, le zdravilni učinki edinstvene mineralne in termalne vode še vedno ostajajo enako blagodejni. Še več, v vse napornejšem ritmu vsakdana so danes dragocenejši kot kdaj koli prej, o čemer pričajo številni gostje, ki jih obiskujejo danes in se radi vračajo.

Ostanimo čili in vitalni ...

Ob vse bolj zahtevnem tempu našega vsakdana se današnja aktivna populacija vse bolj zaveda zdravega načina življenja in pomena preventivnih ukrepov za preprečevanje kasnejših težav. Aktivna doba se podaljšuje, in če bomo želeli ostati čili ter vitalni, bomo zdravstvenemu wellnesu v kombinaciji z uravnovešeno prehrano in programi aktivne vadbe, prilagojene potrebam posameznika, posvečali vse večjo pozornost. Na tem področju vidijo priložnosti za nadaljnji razvoj zdravstvenih in sprostitvenih programov tudi v Zdravilišču Radenci.

Zmanjšanje dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja s 13 vajami

Majda Brunčič, vodja fizioterapije v Zdravilišču Radenci, svetuje redno telesno vadbo. Ob 130-letnici Zdravilišča Radenci je izbrala 13

vaj, ki lahko ob rednem in pravilnem izvajanju pripomorejo k zmanjševanju dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja. Izvajate jih lahko povsod, pomembno pa je, da vsako



Kemcel
TRADE

KOZJE MASLO
PROFESIONALNA NEGA ZA KOŽO IZ KOZJEGA MASLA VSEBUJE VELIKO VITAMINOV A, B, C IN D, KOENCIM Q10 IN ŠTEVILNE MINERALE, KI KOŽO ŠČITUJO PRED ŠKODLJIVIMI VPLIVI OKOLJA, JO NAHRANUJO IN REGENERIRAJO. ZASTOPA IN PRODAJA JO KEMCEL, D. O. O.

Leta 2012 mineva 130 let, odkar so v Zdravilišču Radenci sprejeli prve goste. Teh je bilo v prvem letu delovanja 79, kar je bila za takratni čas dokaj zavirljiva številka.

vajo ponovite desetkrat. »Pri izvajanju vaj se dvigne frekvenca srčnega utripa in frekvenca dihanja, kar poveča potrebo po kisiku. To telo sprejme prek respiratornega (dihalnega) sistema, zato sta gibanje in dihanje vedno v medsebojni povezani. Pri vadbi za srce je treba posebno pozornost posvetiti dihanju in ga pravilno vključevati v program vadbe. Vdihnemo vedno skozi nos in izdihnemo skozi usta. Včasih je veljalo prepričanje, da je za zdravje koristna le intenzivna vadba, danes narašča število raziskav, ki dokazujejo, da uporaba miselne oziroma ozaveščene vadbe pripomore k harmonizaciji telesa, saj se usklajuje ritem dihanja z ritmom telesnih gibov. Najprimernejša vadba je tista, ki je vpeta v naš vsakdan, to pomeni, da jo izvajamo dnevno. Biti mora enostavna, prijetna, vedno dostopna in moramo se je veseliti,« pravi Brunčičeva.



1. vaja



6. vaja



9. vaja



13. vaja

1. vaja: Dvig visoko na prste, pete (dvig – vdihnemo, spust – izdihnemo).

2. vaja: Roke v odročanju, stiskamo prste v pest, izdihnemo in se sprostimo, sledi vdih.

3. vaja: Roke so spuščene ob telesu, dvignemo ramena in sprostimo (ob dvigu vdihnemo, ob spustu izdihnemo).

4. vaja: Roki dvignemo v diagonali (leva dvignjena, desna stegnjena nazaj, vdihnemo, roki spustimo

prosto ob telesu in izdihnemo). Nato roki zamenjamo.

5. vaja: Stopimo v razkorak, z iztegnjenimi rokami zakrožimo navzgor, vdihnemo, pogled v nebo, sproščene roke spustimo v predklon in izdihnemo.

6. vaja: Roke v bok, zasuk trupa v levo, izdihnemo, nazaj v izhodišni položaj, vdihnemo, nato v desno.

7. vaja: Roki sklenjeni za glavo, se sklonimo v predklon, izdihnemo, nato se zravnamo in vdihnemo.

8. vaja: Roki stegnjeni dvignemo ob strani telesa navzgor, dlani se na vrhu glave stakneta s hrbtno stranjo, vdihnemo, roki spustimo ob strani telesa in izdihnemo.

9. vaja: Roki sklenemo na hrbtni, se sklonimo naprej, izdihnemo, roki dvigamo oziroma raztezamo sklenjeni nazaj, nato se zravnamo in vdihnemo.

10. vaja: Ena roka v bok, druga iztegnjena v vodoravni smeri, nihamo s stegneno roko naprej in

nazaj, zamenjamo roki.

11. vaja: Stojimo, roki sta ob telesu, delamo odklone z glavo oziroma z ušesom proti ramenu, izdihnemo, glava naravnost, vdihnemo, z drugim ušesom proti ramenu, izdihnemo.

12. vaja: Glavo rahlo sklonimo proti prsnici, izdihnemo, glavo dvignemo, pogled naravnost in vdihnemo.

13. vaja: Tečemo na mestu in grabimo z rokami.

Občutite olajšanje v svojem telesu.



NO•DOL
Gibanje je življenje.

080 12 77 | www.nodol.si

Narava varno rešuje težave v predelu sklepov, hrbta in vratu.

Krema NODOL izkorišča moč naravnih učinkovin za boljšo prekrvavitev, umirjanje vnetja in obnovo hrustanca.

Zaradi odličnih lastnosti jo uporabljamo pri fizioterapevtskih terapijah. Je naravna ter popolnoma varna in zato odlična tudi kot pomoč pri sanaciji športnih poškodb.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.



2010



KONEC BOLEČIH SKLEPOV – HONDROITIN SULFAT KONČNO TUDI V SLOVENIJI



Verjetno ni človeka, ki ne bi vsaj kdaj čutil bolečine v sklepih, posebno v hladnejših in deževnih mesecih, ko sklepi postanejo še občutljivejši in pri nekaterih posameznikih delujejo kot pravi napovedovalci vremena. Najpogostejša bolezen sklepov okončin in hrbtenice je osteoartraza, za katero je značilno propadanje hrustanca.

Najpogostejša bolezen sklepov okončin in hrbtenice je tako imenovana osteoartraza, ki jo imenujemo tudi degenerativni revmatizem. V razvitih državah je osteoartraza za boleznimi srca in ožilja drugi najpogostejši vzrok invalidnosti, njena pogostost pa se značilno zvečuje s staranjem. Osteoartrazo ima okrog 40 odstotkov ljudi, starih od 45 do 75 let, in več kot 80 odstotkov oseb, starejših od 75 let. Pri ženskah je dvakrat pogostejša kot pri moških.

Pri bolezni, ki bi ji po domače lahko rekli kar obraba sklepov, gre za porušeno ravnotežje med ustvarjanjem in razgrajevanjem hrustančne medceličnine. Zaradi prevlade zadnjega se začne hrustanec drobiti in nastanejo razjede, posledica zožitve sklepnega prostora pa je motena prekrvavitev kostnine, nastanejo kostne ciste in izrastki (osteofiti), sklep se zadebeli, otrdi in razobliči. Čeprav še vedno velja, da pride do obrabe sklepov predvsem zaradi staranja, bolezen pospešujejo tudi nekateri drugi dejavniki, še najbolj čezmerna telesna teža, manj pa predhodne operacije in poškodbe sklepa, nekatere bolezni, pomembna je tudi dednost (genetski dejavniki).

Osteoartrazo spremljajo močne bolečine v sklepih, ki so z leti vse bolj izražene tudi na

hrbtenici in na najbolj gibljivih delih, to je na vratnem in ledvenem delu. Kaj lahko storimo sami, da preprečimo stopnjo bolezni do napredovalne osteoartraze, kjer je bolečina prisotna ne le ob obremenitvi sklepa, temveč že v mirovanju?

Splošni ukrepi

Ozaveščeni, poučeni in telesno dejavni posamezniki z osteoartrazo imajo dokazano manj bolečin, redkeje obiskujejo zdravnika in živijo kakovostnejše. Koristna je vključitev v terapevtske skupine, ki spodbujajo

posameznike k zdravemu načinu življenja, večji telesni dejavnosti in izgubi prekomerne telesne teže.

Fizikalno zdravljenje

Pri osteoartrazi sklepov je nujno potrebno fizikalno zdravljenje, ki vključuje predvsem telesno vadbo ali kineziterapijo. Zelo priporočljiva je redna hoja, vsaj 30 minut na dan. Primerne so vaje v razbremenjenem položaju in krepitev mišic. Pri hoji, kolikor jo taka oseba zmore, je lahko v pomoč uporaba palice ali bergle. Za zmanjšanje bolečin so na voljo še postopki, kot so masaža z ledom pri vnetem sklepu, uporaba električnih tokov, obsevanje z ultrazvokom in blago segrevanje pri bolj kroničnih težavah.

Uporaba ustreznih prehranskih dopolnil Kolagen

Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu. Je glavni gradnik hrustanca. Kolagenska vlakna oskrbujejo hrustanec s čvrstostjo in ustvarjajo ogrodje za druge komponente hrustanca. V telesu najdemo več kot 14 različnih tipov kolagena, vendar je v hrustančnem tkivu daleč največ kolagena tipa 2, zato zahtevajte prehransko dopolnilo s tem tipom kolagena. Prav tako so kolageni na tržišču nadenaturirani ali hidrolizirani, pridobljeni iz kosti prašičjega ali govejega izvora in imajo slabšo absorpcijo. Kolagen mora biti

piščančjega izvora z nizko molekulsko maso, saj je ta najbolj podoben človeškemu sklepnemu hrustancu in ima največjo biodostopnost.

Hialuronska kislina

Hialuronska kislina je naravno prisotna v sklepni tekočini, ki poskrbi za podmazovanje in blaženje sklepov.

Hondroitin sulfat

Po hondroitin sulfat vam ni več treba hoditi v Avstrijo ali Italijo, saj ga po novem lahko dobite

tudi v Sloveniji. Je tako kot glukozamin naravno prisotna sestavina sklepnega hrustanca, ki blaži sklepe in spodbuja njegovo tvorbo tako kot nobena druga učinkovina na slovenskem trgu. Rezultat je obnovljen hrustanec in izboljšana gibljivost sklepov, združena z izjemno protivnetno funkcijo, ki omogoča precejšnje zmanjšanje bolečin.

Izdelek Flexiforce® je eden od edkih izdelkov na slovenskem trgu, ki vsebuje hondroitin sulfat.



Biocell Collagen II® v Flexiforceu je inovativna in stoodstotno naravna prehranska učinkovina, namenjena zdravim sklepom. Vsebuje vse tri glavne učinkovine (hondroitin sulfat, hialuronsko kislino in kolagen tipa 2), ki jih potrebujejo zdravi sklepi. Biocell Collagen II® se pridobiva iz hrustanca piščančjih prsnih kosti, kar pomeni, da je njegova sestava zelo podobna človeškemu sklepnemu hrustancu in je možnost alergij skoraj nična. Nizka molekulska masa učinkovin omogoča, da vaše telo dejansko to substanco v celoti absorbira.

V primerjavi z glukozaminom, ki je le eden od gradnikov hrustanca, ima kompleks treh izjemnih učinkovin (kolagena tipa 2, hondroitin sulfata in hialuronske kisline) precej večjo učinkovitost, ki je dokazana z več kliničnimi študijami.

Težave s sklepi?



Sensilab® FlexiForce®

EDINI, ki vsebuje 3 najpomembnejše gradnike hrustanca Z ODLIČNO ABSORPCIJO V SKLEPE:

- 1 Kolagen tipa II**
Prispeva k obnovi sklepne hrustanca
- 2 Hialuronska kislina**
Služi kot mazilo sklepne hrustanca
- 3 Hondroitin sulfat**
Spodbuja tvorbo hrustanca

KLINIČNO DOKAZANO DELOVANJE ŽE PO PRVEM MESECU UŽIVANJA*

*Alexander G. Schüss, Jerome Stenahjelm, Joosang Park, John R. Endres, Amy Clewell
«Effect of the Novel Low Molecular Weight Hydrolyzed ChickenStemal Cartilage Extract, BioCell Collagen, on Improving Osteoarthritis-Related Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial»



JOINTS

info@sensilab.com
www.sensilab.com
www.facebook.com/MistiZdravo

Strokovni nasvet in naročila:
080 2077

V lekarnah,
specializiranih
prodajalnah in
prodajalnah dm.

SENSILAB®
misti Zdravo

KLJUČ DO VITALNOSTI JE VSEŽIVLJENJSKO IZOBRAŽEVANJE

Medicina nam priporoča gibanje, starim in mladim. Tako starejši ohranjamo telo bolj gibčno, prožnejše in bolj zdravo. Ne smemo pa pozabiti še drugega dela našega jaza: psihe.

Besedilo: prof.dr. Ana Krajnc, Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje



Možgani so eden od najbolj lenih organov. Če jih ne uporabljamo, če ne delujejo, kaj hitro zakrnijo. Celotno otrokom po šolskih počitnicah učitelji z razumevanjem dovolijo, da so prvi tedni šolskega leta okornejši, ker morajo po nekaj mesecih premora možgane spet »razmigati«, da ponovno dosežejo prejšnjo učno zmogljivost. **Če pri starejših psihične funkcije zakrnijo, izgubljajo sposobnosti in tonejo v depresijo.** Prepogosto pozabljamo, da ni dovolj, da človek skrbi in vzdržuje samo telo. Če istočasno ne obnavlja in vzdržuje tudi duševne funkcije in sposobnosti, s tem, da se izobražuje ter razvija, hitro zakrni in razpada. Tudi starejši ne morejo obstati na isti točki osebnostnega razvoja: če ne napredujejo, drsijo navzdol, izgubljajo nekdanje sposobnosti in nazadujejo. **Možgani zakrnijo, če jih ne uporabljamo.** V intervjuju z danes pokojnim Leonom Štukljem, olimpijskim tekmovalcem, ki je dočkal visoko starost, smo odkrili, kako se je tega zavedal. Vsak dan do smrti je telovadil in vsak dan se je tudi naučil nekaj novega: naučil se je novo pesem, prebral tehnični članek in ga obnovil ter podobno. Posluševal se je oblik samostojnega izobraževanja in ostal duhovno svež do smrti.

Kakšne možnosti imajo starejši?

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (www.univerza3.si) ponuja starejšim možnosti za organizirano izobraževanje v malih učnih skupinah (od 10 do 15 ljudi), študijskih krožkih. Vsak študijski krožek ima mentorja in animatorja, deluje kot družina. V medsebojnih odnosih zaupanja, prijateljstva in odprtih komunikacij je učenje zelo uspešno. Starejšim študentom postane izobraževanje način življenja. Učijo se z radostjo. Z učenjem uresničujejo stare neizpolnjene želje ali pa nove interese, ker

Zaman govorimo o vseživljenjskem izobraževanju, če se starejši v zadnjih treh ali štirih desetletjih življenja več ne izobražujejo. Izobraževanje starejših je pomemben del vseživljenjskega izobraževanja. V šoli smo se izobraževali za poklic, službo. Z upokojitvijo vse to ugasne. Poklicno znanje izgubi funkcijo. **Ali nas je kdo pripravil in usposobil za tri ali štiri desetletja življenja po upokojitvi? Sami moramo odkrivati pot naprej in se sproti izobraževati. Razmere veliko zahtevajo od vseh generacij.**

se tudi za njih svet spreminja in ga morajo dohajati. Ob podpori univerz za tretje življenjsko obdobje znanje spreminjajo v dejavnost, imajo stike z novimi ljudmi in so spet sredi življenja. Postanejo redni sodelavci v muzejih (kulturni mediatorji), vrtni prostovoljci v botaničnem vrtu, spremljevalci bolnikov, slikarji, keramičarji, raziskovalci lokalne zgodovine, prenašalci kulturne dediščine, kamnoseki in kiparji, mentorice za otroke z učnimi težavami (disleksijo), novinarji, pesniki, pripovedovalci zgodb, turistični vodiči, zagovorniki zdrave prehrane in ekološke straže.

Vsak z novim znanjem počne nekaj drugega in se na neki osebni način spet vključi v družbo, potem ko so ga z upokojitvijo izločili. Poleg prostovoljnega dela se lotevajo tudi ekonomske dejavnosti in tako ostanejo finančno neodvisni kljub mali pokojnini. Na univerzi je tudi študijski krožek, imenovan pametno z denarjem. Starejše uvaja v načrtno obvladovanje osebnih financ in jih ozavešča o škodljivih vplivih potrošništva. Razvoj zahteva svoje. Tudi starejši ljudje morajo živeti na nov način. Starost ni več tisto, kar je bila pred 30 leti ali še prej. Od zapečkarstva, zapiranja v samoto, »buljenja



v steno« ni mogoče živeti. V vrtincu življenja so danes vse tri generacije. Vsaka na svoj način. Sprotno izobraževanje starejših in dejavna starost omogočajo, da se generacije med seboj dopolnjujejo, podpirajo in vsaka dobi v družbi svojo funkcijo. Takrat tudi ni medgeneracijskega konflikta, starejši niso družbeno izločeni.

Vrata v svet računalništva

Znanje računalništva je pogoj za ponovno vključevanje starejših ljudi v družbo. S tem dobijo odprt dostop do informacij (podatke o vozni redih, urnikih, cenah, ponudbi, nasvetih), olajšajo in pomembno povečajo tudi najbolj osebne komunikacije (brezplačni videotelefon skype, elektronska pošta, odprejo svoje mesto v socialnih omrežjih facebook, twitter ..., v mednarodnem prostoru si pridobijo nove prijatelje) in premagajo omejene fizične zmogljivosti z elektronskim poslovanjem (e-bančništvo, internetno nakupovanje, e-državna uprava, zemljiška knjiga). Z računalniškimi znanji se približajo načinu delovanja in sporazumevanja drugih dveh generacij, bolj so sprejemljivi za druge in za domače, strah pred neznano novo tehnologijo postopoma izginja.

Starejši za drugima generacijama močno zaostajajo v znanju računalništva in to jih preveč ločuje. V življenju še niso imeli priložnosti, da se naučijo računalništva. Po anketah nekaterih raziskovalnih ustanov v **Sloveniji le pet odstotkov ljudi, starejših od 65 let, uporablja internet.** Vlada uvaja e-upravljanje. Vse bo na internetu. Starejši brez znanja računalništva bodo naleteli na zid pri vsakdanjih opravilih. Vedno bolj bodo odvisni, bremenili bodo že tako preobremenjene otroke in vnuke, odvisni bodo od njihove pomoči v najbolj enostavnih zadevah. Lahko pa zadevo obrnejo in se **vključijo v računalniško izobraževanje na univerzi za tretje življenjsko obdobje.**

Kaj se bodo pri računalništvu najprej naučili, si izberejo sami. Morda so za visoki jubilej v dar dobili nov **digitalni fotoaparatus.** Potrebujemo računalnik, da shranjujejo fotografije, jih urejajo, natisnejo posamezne posnetke, pošljejo fotografije z elektronsko pošto vnukom. Vpisali se bodo v računalniški program digitalna fotografija. Drugo upokojenko bo bolj zanimalo pisanje na računalniku, ker veliko piše in je videla, koliko laže je popravljati, dopolnjevati tekst, če pišeš na računalnik. Najprej se bo vpisala v **osnovni program worda.** Študij **traja vse študijsko leto** od oktobra do konca maja.



Nova **računalniška znanja** si lahko **tudi utrdijo.** V študijskem krožku se študenti povežejo in si tudi med seboj pomagajo, če se kje pri uporabi računalnika zatakne. Več upokojencev zanima skype, brezplačno videotelefoniranje. Kaj je za stike z najbližjimi lepšega kot to! Zato se najprej želijo naučiti uporabljati skype. **Uporaba interneta** je povezana z e-bančništvom, e-upravo in podobnim ter s tem predstavlja splošno potrebo starejših po znanju. Zato tudi na to temo deluje več študijskih krožkov. Računalniško izobraževanje je vesolje z vedno novimi potrebami po učenju. Študijske skupine pogosto nadaljujejo izobraževanje in ostanejo skupaj po več let. Sproti odkrivajo, kar še ne vedo, a bi radi znali. Interesi se razvijajo. Tudi potrebe po znanju v okolju se množijo. Dohitevamo jih s premišljenim izobraževanjem in če **sledimo osebnemu izobraževalnemu načrtu.**

Za vsakogar pravi študijski krožek

Izobraževalna ponudba je na univerzi za tretje življenjsko obdobje zelo pestra. Veliko študentov se uči tuje jezike, umetnostno zgodovino, geografijo in zgodovino. Dobro obiskani so tudi študijski krožki za slikarstvo,



keramiko, medosebne odnose, psihologijo, astronomijo, restavracijsko, kamnoseštvo- kiparstvo in drugi študijski krožki. Posamezni študijski krožki nastajajo na želje študentov, če se jih zbere vsaj od 10 do 15. Potem poiščemo primerne mentorja, strokovnjaka, ki ima veselje in zna delati z ljudmi, s študenti pa v študijskem krožku skupaj določimo animatorja. To je vedno eden od študentov in je nekakšen mentorjev asistent.

Univerza za tretje življenjsko obdobje deluje strokovno in je podkovano z znanostjo. Med drugim delujejo tudi strokovne svetovalne službe. Če želite, vam pomagamo pripraviti osebni izobraževalni načrt ali izbrati pravi študijski program. Naslanjamo se na svetovno teorijo izobraževanja starejših, najbolj pa na domače raziskave in izkušnje v praksi. Izobraževanje starejših je po razvitosti (po podatkih EUROSTATA) **drugo v Evropi in ima v Sloveniji že 28-letno tradicijo.** Samo v Ljubljani je bilo na univerzi za tretje življenjsko obdobje 4.870 študijskih mest. Vsega skupaj pa v mreži UTŽO število študijskih mest že presega 21 tisoč. V septembru prihajajo na vpise novi starejši študenti z radovednostjo v oči in prijateljsko držo. Pridružite se jim.



V Sloveniji imamo mrežo **45 univerz za tretje življenjsko obdobje v 43 krajih po Sloveniji.** Starejšim dajejo priložnost za vzdrževanje, obnovo in razvoj psihičnih funkcij ter sposobnosti. **Začelo se je novo študijsko leto, še je čas, da se jim pridružite.** Zaupajte vase in verjemite v to, da se še lahko učite in da boste v novih znanjih uživali. Dovolj je, da pokličete na **01/433 20 90** in dobili boste ustrezne informacije o univerzi za tretje življenjsko obdobje v vašem okolju, kjer koli v Sloveniji živite.

ENA OD NAJZANIMIVEJŠIH

ZDRAVILNIH RASTLIN NA SVETU

GINKO



Ginko je drevo z izjemno dolgo življenjsko dobo. Odporno je proti žuželkam, bakterijskim in virusnim okužbam ter onesnaženemu zraku. Za nekatera drevesa na Kitajskem celo menijo, da so stara preko tisoč let. Da je ginko res trdoživ, dokazuje dejstvo, da so bili prvo zelenje, ki se je pojavilo po eksploziji atomske bombe v središču Hirošime, ginkovi poganjki. Nove rastline so imele vse lastnosti običajnega ginka ter so zrasle v drevesa normalne velikosti in oblike. Ginkova trdoživost je verjetno posledica številnih snovi, ki so zelo učinkoviti antioksidanti in preprečujejo poškodbe celic zaradi škodljivih vplivov iz okolja.

Pozitivni učinki izvlečka

V kitajski medicini so ginko za zdravilne namene uporabljali že pred pet tisoč leti. V Evropi so ga začeli uporabljati šele leta 1965 v Nemčiji, in sicer pri motnjah prekrvitve in delovanja možganov. Istega leta je dr. Willmar Schwabe uvedel uporabo standardiziranega izvlečka iz ginkovih listov, s čimer se je začelo

bolezni pri človeku, predvsem za zdravljenje motenj spomina in koncentracije, motenj prekrvitve okončin ter vrtoglavice in šumenja v ušesih. Ginko je največkrat predpisano zdravilo rastlinskega izvora na svetu.

Kako deluje ginko?

V Evropi izvleček iz ginkovih listov najpogosteje uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje motenj spomina in koncentracije. Njegovo učinkovitost so dokazale številne klinične študije. Ugotovili so, da je izjemno pomemben za zdravljenje in tudi za preprečevanje bolezni. Propadanje živčnih celic pogosto povzroči oksidativni stres, pri katerem nastajajo prosti radikali, zato so za zdravilne učinke ginka pomembni flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti oziroma kot lovci radikalov. Njihove učinke dopolnjujejo terpenoidi, ki izboljšajo prekrvitev (in s tem oskrbo možganov s hranili in kisikom) ter živčne celice ščitijo pred poškodbami in odmrtnjem. Pomembno je tudi, da se delovanje

“GINKO IMA IZJEMNO DOLGO ŽIVLJENJSKO DOBO, SAJ LAHKO DOSEŽE STAROST VEČ KOT TISOČ LET. ODPOREN JE PROTI ŽUŽELKAM, BAKTERIJSKIM IN VIRUSNIM OKUŽBAM TER ONESNAŽENEMU ZRAKU.”

sodobno zdravljenje z ginkom. Izvleček pridobivamo iz listov, ki jih strojno obirajo v nasadih. Največje pridelovalke so Kitajska, Japonska, Severna in Južna Koreja, Francija in Severna Amerika. Izvleček, ki ga uporabljamo za zdravljenje, je močno prečiščen in vsebuje natančno določeno količino aktivnih snovi (učinkovin), tako da so zagotovljene kakovost, učinkovitost in varnost.

Najbolj proučevana in raziskana zdravilna rastlina

Ginko spada med najbolj raziskane zdravilne rastline, saj so znanstveniki o njem objavili že več kot 2.500 znanstvenih člankov. Med njimi je 160 kliničnih študij, v katerih so proučevali uporabo izvlečka iz ginkovih listov za zdravljenje ali preprečevanje

vseh teh zdravilnih učinkovin smiselno dopolnjuje, tako da se posamezni zdravilni učinki še okrepijo. Ginko ni blagodejen samo za starostnike in bolnike, ampak je zaradi svojih učinkov in zaščitne vloge izjemno pomemben tudi za mlajšo, aktivno populacijo. Ker izboljšuje miselne sposobnosti in koncentracijo, je primeren v času povečanih miselnih naporov. Vsi občutimo posledice sodobnega načina življenja, predvsem stres, ki je čedalje pogostejši naš spremljevalec. V takšnih življenjskih okoliščinah je ginko dokazano učinkovit antioksidant in izjemno pomemben kot zaščitna snov, saj lahko prepreči številne poškodbe celic. To je zelo pomembno, saj se posledice teh poškodb pokažejo šele po več letih, takrat pa škode ne moremo več popraviti.

Besedilo: E. J.
Foto: iStockphoto

Imate težave z ogrci, gnojnimi mozolji ter mastno in problematično kožo?

Higiena aknaste kože	Nega aknaste kože zjutraj	Nega aknaste kože zvečer
Cleanance čistilni gel brez mila  200 ml 10,50 €	Cleanance emulzija  40 ml 15,20 €	TriAcnéal  30 ml 13,50 €

EAU THERMALE
Avène

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.
Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana
www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

Cleanance

Izdelki na voljo v vaši izbrani lekarni. Od 1.9.2012 po noro ugodni ceni!



Stojimo vam ob strani, ko je najbolj hudo.

TANTUM® VERDE je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. V obliki pršila je edino zdravilo na slovenskem trgu, ki ga lahko uporabljamo že pri najmlajših otrocih.

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

TANTUM® VERDE
www.tantum-verde.si

**TANTUM
PROTECT®**

Z inovativno
formulacijo
HYDEAL D™



TANTUM PROTECT® je medicinski pripomoček, ki vlaži, obnavlja in varuje nosno sluznico pri prehladu, akutnem ter alergijskem rinitisu in sinuzitisu.

Suhost nosu uravnava s pomočjo HIALURONSKE KISLINE, ki je naravna sestavina nosne sluznice, zato je popolnoma varen za uporabo in brez neželenih učinkov.

Na voljo v lekarnah
in specializiranih prodajalnah.



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