

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

NOVEMBER 2012

diemon®

URAVNOTEŽENA DIETNA
HRANA ZA SLADKORNE
BOLNIKE

Visoka
vsebnost
beljakovin in
prehranskih
vlaknin



KUPUJEM SLOVENSKO

Odlična pomoč pri
prehranski terapiji

www.enemon-diemon.si

Kako sladko je vaše življenje – vse o diabetesu

Kaj je gripa in kaj prehlad • Naravna pomoč pri boleznih
Kako ravnati, ko udari bolečina • Zdrava in vitalna hrbtenica
Bolezni zob in sistemsko zdravje • Urinska inkontinenca
Zdrava hrana za dojenčke • Pravilna nega dojenčkove kože

PHILIPS
sonicare
dovršeno in preprosto

Vaš nasmeh
je lahko zdrav
in sijoč



V dvoje je učinkoviteje

Patentirana sonična tehnologija ščetke Philips Sonicare DiamondClean z 31.000 gibi na minuto ustvarja dinamično fluidno delovanje, ki nežno in temeljito očisti vaše zobe in rob dlesni. Za popolno ustno higieno, ter s tem zdrave zobe in dlesni, pripomoček Philips Sonicare AirFloss z inovativno tehnologijo mikrosunkov poskrbi za nežno, a učinkovito čiščenje medzobnih prostorov.



Več informacij in prodaja: www.zdrav-nasmeh.com
ter na telefonski številki **02/460 53 42**



Izboljšano zdravje dlesni

Skupaj s ščetkanjem odstrani Sonicare AirFloss do 99 % več zobnih oblog iz medzobnih prostorov kot samo ščetkanje z ročno ščetko.



Sijaj diamanta

Novi nastavki iz družine ščetk Sonicare imajo v sredini glave čvrste ščetine v obliki diamanta za učinkovito, a nežno odstranjevanje zobnih oblog. To zagotavlja odlično čiščenje ter svetlejšo zobe kot pri čiščenju z ročno zobno ščetko.

zdravenovice

UVODNIK

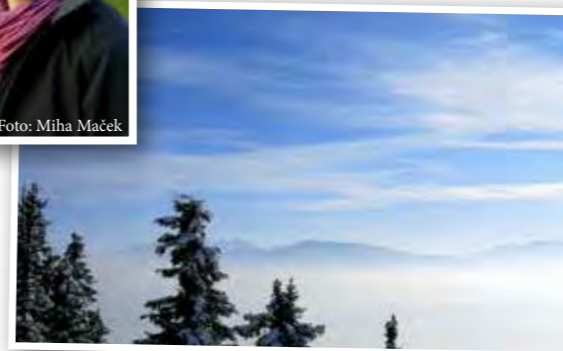
Kako sladko je vaše življenje? V času krize, ko se skrbi vrstijo kot po tekočem traku in ko še dodatne ustvarja muhasta narava, je življenje marsikoga polno grenkobe. Čeprav vem, da je težko upati, ko pred seboj ne vidiš niti ene same svetle točke, sem mnenja, da je predaja slabša izbira. Bolje se mi na primer zdi vprašati, prositi za pomoč in, če je to možno, na kakršen koli način priskočiti na pomoč. Z dobro voljo in s skupnimi močmi lahko dosežemo marsikaj! Spremembe gotovo prihajajo in čeprav ne bodo vse dobre, se bo situacija vendarle morala obrniti na bolje. Spremembe se obetajo tudi na Zdravih novicah – od prihodnjega leta jih boste lahko prejeli na dom. Seveda vas bodo še naprej čakale na vseh distribucijskih mestih, tisti, ki bi to želeli, pa se boste nanje lahko tudi naročili. Vse podrobnosti o tem preberite na strani 47. Druga novost pa je projekt z imenom Naj ustrežna prehrana najde pravo mesto v našem življenju, ki ga pripravljamo skupaj s strokovnjaki iz podjetja Healthness. Izbrali bomo šest kandidatov, ki bodo s pomočjo nutricionistke spoznali,

kakšna je prava prehrana za njihov življenjski slog. Prijavnico poiščite na strani 36 in se nam pridružite!

Manca Kraševc,
glavna in odgovorna urednica



Foto: Miha Maček



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 (Media Element), Pod hribom 55, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

KAZALO

V NOVEMBRSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 O DIABETESU**
Ali poznate bolezen, ki ji pravijo »bolezen življenjskega sloga«?
- 16 GRIPA IN PREHLAD**
Že poznate vse podrobnosti o najpogostejših jesenskih obolenjih?
- 22 PROTIBOLEČINSKA POMOČ IZ LEKARNE**
Kako farmacevti analizirajo vaše bolečine in kaj vam svetujejo?
- 26 Z ANTIOKSIDANTI NAD SEZONSKA OBOLENJA**
Se zavedate, da največ za zdravje naredite s pravilno prehrano?
- 32 TEŽAVE Z URINSKO INKONTINENCO**
Za kaj gre pri tej neprijetni težavi in kakšne so rešitve zanjo?
- 38 PRAVA IN ZDRAVA HRANA ZA DOJENČKE**
Kakšne so smernice zdravega prehranjevanja naših najmlajših?
- 40 KAKŠNA JE PRAVILNA NEGA DOJENČKOVE KOŽE?**
Kako in s čim je treba umivati ter negovati kožo dojenčka?
- 42 ZDRAVA IN VITALNA HRBTENICA**
Kakšen način življenja je prijazen do nje in kako jo okrepite?

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element), Pod hribom 55, 1000 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica:

Manca Kraševc, manca@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Alenka Peteršič

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: Stock.XCHNG, 123rf.com, arhiv avtorjev

Tisk: Tiskarna SET, Ljubljana

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Jata Emona, d. o. o.

Strokovni sodelavci:

Samo Belavič Pučnik, Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana

Blaž Bertoncelj, Parinama, www.parinama.si

Ivica Flis Smaka, dr. med., www.dr-flis.si

Irena Gorišek, dr. med., Slovensko homeopatsko društvo

Andreja Krebs, dr. med., specialistka pediatrije

Inka P. Geršič, Naravni kotiček, www.naravni-koticek.si

Sodelavci portala www.diabetes.si

Vesna Tlaker Žunter, dr. med., UKC Ljubljana

mag. Simona Vučko Mole, mag. farm., spec., Lekarna Ig

Eva Žontar, Planet BIO, www.planetbio.si

Izdajatelj:

HISA IDEJ Inovativna skupina d.o.o.

Prežihova 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec,

daniel@zdrave-novice.si, 041 307 888

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod številko 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna

znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov

revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

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

HISA IDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

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 zdravlila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

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



**Obiščite prenovljeno prodajalno
v Cityparku z eko kotičkom**

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

Sanolabor Citypark, Šmartinska 152 g, Ljubljana, tel.: 01 521 12 88

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



ZA ČIST NOSEK



Jesen in zimo spremljajo mnoge neveščnosti, med drugim tudi prehlad in z njim povezano smrkanje. Pri tem so najbolj ranljivi ravno naši najmlajši, saj se njihov imunski sistem še ni dokončno razvil in so manj odporni na mikrobo. Čeprav teh težav ne moremo preprečiti, jih lahko olajšamo in omilimo ter dojenčku pomagamo mirno preživeti noč. Pred spanjem vzpostavimo obred, ki vključuje toplo kopel ali nežno masažo, poskrbimo pa tudi za prehodnost nosnic. Raztopina za čiščenje noska Nivea Baby učinkovito čisti nosno votlino, preprečuje njeno izsušitev in lajša dihanje.

BIO MACA IZ EKOLOŠKE PRIDELAVE

Kapsule Bio maca iz Medexa vsebujejo posušene in zmlete korene treh vrst ekološko pridelanih rastlin maca – rumene, rdeče in črne. Kapsule vsebujejo 1,5 grama korena rastline maca v prahu, ki je ovit v rastlinsko ovojnico. Ne vsebujejo joda, pesticidov ali težkih kovin, so brez sestavin živalskega izvora, konzervansov in sredstev za strjevanje. Priporočamo jih ženskam, moškim, starostnikom, študentom in športnikom, ki so fizično ali umsko obremenjeni. Bio maco poiščite v boljše založenih trgovinah, drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in v trgovini Medex na Miklošičevi ulici v Ljubljani.



POPOLNA NEGA ZA TELO

Začel se je hladnejši del leta, ko moramo posebno pozornost nameniti negi kože obraza in celega telesa. Odkrijte nego za telo Vichy Nutriextra, ki tudi najbolj občutljivo kožo globinsko neguje in nahrani ter ji nudi kar dvodnevni občutek udobja, brez mastnih sledi na površini. Izbirate lahko med obnavljajočim hranilnim mlekom Nutriextra in kremo za telo Nutriextra. Za ljubiteljice negovalnih olj pa je najboljši izbor olje za telo, lase in obraz Nutriextra. Poskrbite za zdravje svoje kože.



POMAGAJMO PO SVOJIH NAJBOLJŠIH MOČEH

Nedavno močno deževje in poplave so Slovenijo močno prizadele. Ljudje so ostali brez oblačil, kurjave, ozimnice, premoženja, mnogim je voda poškodovala ali celo uničila tudi domove. Zima, ki že trka na vrata, bo zanje še težja, kot bi bila sicer. Na uredništvu Zdravih novic smo se odločili, da vas, drage bralke in bralci, spodbudimo k dobrim dejanjem. Tudi s čisto majhnim finančnim ali materialnim prispevkom namreč lahko pripomoremo, da bo življenje ljudi, ki so ostali brez vsega, znosnejše. Verjamemo, da bodo s hvaležnostjo sprejeli vse, kar jim lahko odstopimo. Dobrodelni smo lahko prek Rdečega križa (www.rks.si) ali pa pomoč odnesemo oziroma brezplačno pošljemo neposredno v zbirne centre v krajih Spodnji Duplek, Maribor, Ptuj, Gorišnica, Slovenj Gradec, Mozirje in Velenje (naslove najdete na spletu pod iskalnim geslom zbirni centri poplave 2012). Brezplačno pošiljanje predvidoma do konca letošnjega leta omogoča Pošta Slovenije in naproša, naj bodo pošiljke ustrezno zapakirane ter pripravljene za prenos. Prizadetim so na pomoč že priskočila mnoga slovenska podjetja, med njimi Hiša idej, d. o. o., izdajatelj revije Zdrave novice. K sodelovanju so aktivno pozvali tudi svoje poslovne partnerje, med katerimi so se odzvali Lumar IG, d. o. o., Perutnina Ptuj, d. d., in Henkel Slovenija, d. o. o. Pomislite na sočloveka in pomagajte po svojih najboljših močeh!



ČAKANJA, DA MOZOLJI IZGINEJO, JE KONEC



Zit Zapper iz kolekcije izdelkov Skin Doctors je novo sredstvo s hitrim delovanjem, ki očisti prizadeto mesto in odpravi neželene mozolje. S svojim edinstvenim delovanjem v samo osmih urah izsuši mozolje, jih globinsko očisti in pomiri vneti predel, koža pa ostane čista in gladka. Nanos je enostaven, saj je Zit Zapper v stiku in omogoča, da namažete samo mozolj. V kombinaciji s sredstvom za čiščenje obraza Accelerating cleanser ga uporabite jutraj in zvečer. Skin Doctors je negovalna kozmetika s farmacevtsko komponento, ki učinkovito rešuje težave na vaši koži. Izdelke dobite v lekarnah.

URAVNOTEŽENA DIETNA HRANA ZA SLADKORNE BOLNIKE

Diemon je definirana, po diabetoloških načelih pripravljena hrana. Pripravljena je z upoštevanjem priporočil za prehrano diabetikov in predpisov o hrani za zmanjšanje telesne teže. obroki Diemona lahko diabetikom zelo olajšajo striktno izvajanje potrebne diete, saj imajo vedno pri roki uravnotežen obrok. Vsebuje malo maščob in nič holesterola. Diemon je pod nadzorom zdravnika uporaben za oba tipa diabetesa, saj ga je zaradi definirane sestave in definirane hranilne vrednosti mogoče zelo usklajeno vključiti v dnevno prehrano in izkoristiti njegove dietetične prednosti.



Z NARAVNO POMOČJO DO ODLIČNEGA ZDRAVJA



Zahvaljujoč zastopniku, podjetju Fitosan, d. o. o., je slovenski trg bogatejši za izdelke iz zdravnih rastlin iz lastne biološke pridelave španskega proizvajalca Soria Natual, ki je eno od vodilnih podjetij na področju naravne medicine v Evropi. Na voljo je vrsta izdelkov (med drugim brezalkoholne tinkture, kompleksi izvlečkov in drugo), ki se ponašajo s številnimi certifikati in prinašajo rešitev za vsako težavo. Če vas pestita prehlad ali gripa, posezite po izvlečku ameriškega slavnika ali po pripravku Minusgrip (vsebuje koncentrat granatnega jabolka in črnega bezga), obogatenu s vitaminom C, cinkom in laktoferinom, ki deluje preventivno in skrajša trajanje bolezni. Izdelke poiščite v lekarnah ali na spletni strani www.zdravilna-zelisca.info.

OBVLADAJTE STRAH PRED LETENJEM

LETSM (www.strahpredletenjem.si), prvi slovenski psiho-edukacijski program za obvladovanje strahu pred letenjem, je namenjen tako odraslim, ki se letenju zaradi strahu izogibajo, kot tudi tistim, ki bi si želeli sproščeno in udobno potovati z letalom, ki je takoj za dvigalom najvarnejše prevozno sredstvo. Strah pred letenjem je eden od najbolj obvladljivih in tako zelo pogost, da se v industrijsko razvitih državah z njim spopada do 40 odstotkov ljudi.



SPAROVA NOVOST – BIORAZGRADLJIVE VREČKE

Ste v trgovinah Spar in megamarketih Interspar že opazili vrečkomate z novimi brezplačnimi biorazgradljivimi vrečkami? Spremlja jih slogan Za mene brezplačna, za okolje neprecenljiva, izdelane pa so iz okolju prijaznega biorazgradljivega papirja. Uporabite jih lahko pri svojih hitrih nakupih, doma pa za hranjenje bioloških odpadkov, saj se ob ustreznih pogojih, predvidoma v 3–5 tednih, skoraj stoo odstotno razgradijo. Bodite odgovorni in skrbite za okolje!



ZDRAVA ALTERNATIVA TRSNEMU SLADKORJU

Bio kokosov sladkor Vegalife je pridobljen iz svežega nektarja kokosovih cvetov. Njegova uporaba je raznovrstna, saj se poda k sadju, sladicam in pijačam ter je idealen nadomestek trsnega sladkorja in drugih sladil. Zanimivost: vsebuje veliko hranilnih snovi, mineralov in vitaminov ter ima visoko antioksidantno vrednost in nizek glikemični indeks – 35.



RECITE NE UTRUJENI IN IZSUŠENI KOŽI

Zaradi vsakodnevnega hitrega tempa in stresa je naša koža izčrpana, suh zrak v ogrevanih prostorih pa jo še dodatno izsuši. Naravna mila s svojimi zdravilnimi sestavinami in esencialnimi maščobnimi kislinami kožo negujejo, vzdržujejo njeno naravno kislost, jo vlažijo in ji dajejo potrebna hranila. Iz kolekcije Dr. Pasha izberite naravno milo med, ki revitalizira in hrani kožo ter ji pomaga zadržati vlažnost. Kljub visokim temperaturam in suhemu zraku bo koža po uporabi mila mehka, gladka in navlažena. Izdelke Dr. Pasha dobite v lekarnah in specializiranih trgovinah, specializiranih trgovinah Tosama v Mariboru ali na Viru in v spletni trgovini www.tosama-trgovina.si.



OBLAČILA ZA DOJENJE

Doječe mamice, pokukajte v novo spletno trgovino z oblačili za dojenje www.aeioushop.com. Majice, obleke in spalne srajce za dojenje ter šali za nošenje otrok AEIOU so namenjeni vsem, ki se želite prijetno počutiti in dobro izgledati, ko so potrebe vašega dojenčka na prvem mestu. Oblačila so lepih barv in udobnih krojev, oblikovana in izdelana pa so v Sloveniji, iz kakovostnega blaga slovenskega proizvajalca. Še namig: cene so zelo ugodne, do 1. decembra pa vam pri nakupu priznajo desetodstotni popust!



Prvi v Sloveniji! Odslej lahko hitro in enostavno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS sklenete kar prek mobilnika.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI
28.



DO DOBREGA POČUTJA Z RIMSKIMI TERMAMI

Zdravje je za dobro počutje ključnega pomena. V Rimskih termah so vam na voljo mnogi samoplačniški paketi fizioterapije, s katerimi si ga boste okrepili ali pa v miru in uspešno okrevali po boleznih ter poškodbah. Vsi, ki pa vam stresno življenje pušča drugačne posledice, pa lahko preizkusite še protistresne pakete, pakete proti bolečinam v hrbtenici ali pa se sprostite ob vibro in magnetoterapiji.



NIVEA PODOJTE NAM ROKO! USTVARJAMO ZA DOBER NAMEN ŽE SEDMO LETO ZAPORED

Na poti do uresničevanja življenjskih ciljev, kot je dobra izobrazba, nimamo vsi enakih možnosti. Zato že sedmo leto zapored otrokom in mladostnikom iz socialno šibkejših okolij na poti do izobrazbe v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije pomaga podjetje Beiersdorf, d. o. o., z blagovno znamko Nivea. Tudi letos za vsako podano roko, vsak zbran odtis dlani, podjetje Beiersdorf prispeva 0,5 evra v Učni sklad Nivea. Za uspešno akcijo potrebujejo tudi vašo pomoč. Od 23. novembra do 14. decembra lahko podpišete, porišete ali okrasite obrise dlani na spletni strani www.nivea.si/roke. Letošnja tema zbiranja rok so želje, zato lahko svojo dlan odtisnete in nanjo zapišete željo tudi na katerem od dobrodelnih dogodkov, ki se bodo v okviru akcije odvijali v Ljubljani in Mariboru. Hvala vam za vašo za podano roko!

SMEH JE POL ZDRAVJA

Verjamate v to staro modrost? Če ste nanjo že pozabili, vam bo spomin osvežil stand-up komik Tin Vodopivec v svojem celovečernem šovu Replika. Vodopivec, ki osvaja odre po vsej Evropi, vas vabi na simpatično-bizarni-nepredvidljivo-sproščeni-norčavi-lahkotni večer komedije 27., 28., 29. in 30. novembra ter 1. in 2. decembra v Cankarjev dom. Vstopnice (12 evrov oziroma 9 evrov za dijake in študente) so naprodaj na blagajni Cankarjevega doma, na spletu www.cd-cc.si in na Petrolovih servisih. Več na www.tinvodopivec.com.



TEDENSKE DELAVNICE HARMONIJA ČUSTEV

Društvo Magičnost gibanja vabi na tedenske delavnice Harmonija čustev vsak torek med 19. in 21. uro, Kalingerjeva 7, Ljubljana – Bežigrad (ob obvoznici). Namen delavnic je spoznavanje čustev, ki nam jemljejo energijo, voljo, manjšajo občutek samozavesti in prinašajo strah v naše življenje. S prepoznavanjem vzrokov jih uspešno razrešimo in pretvorimo v konstruktivno silo (energijo), večjo zdravo samozavest in samopodobo, odločnost, pogum in spodbudno sprejemanje vsakdanjih situacij. S seboj imejte udobna oblačila. Prijave in rezervacije: 041 327 775 (Erika). Več na: www.magicnost-gibanja.si.



NOVI SLOVENSKI NARAVNO-EKOLOŠKI IZDELKI

Pred kratkim je bila na novinarski konferenci predstavljena nova slovenska blagovna znamka visokokakovostnih, naravno-ekoloških kozmetičnih izdelkov in dišav za dom Essentiq. Izdelki vsebujejo najmanj 95 odstotkov naravnih sestavin, od katerih jih je najmanj 10 odstotkov pridelanih ekološko. Za vsak izdelek je premišljeno izbranih vsaj pet sestavin, ki se po učinkih dopolnjujejo. So brez toksičnih in drugih koži škodljivih sestavin, ne vsebujejo sestavin, pridobljenih iz živali, razen živalskih pridelkov, kot sta mleko in med, embalažo kozmetike Essentiq pa je mogoče v celoti reciklirati. Na voljo so izdelki za nego obraza s certifikatom Ecocert, izdelki za nego telesa, las, intimno nego, nego otroške in moške kože ter dišave za dom.



NAJNOVEJŠA INOVACIJA ZA ENOSTAVNO ČIŠČENJE MEDZOBNIH PROSTOROV

Se zavedate pomembnosti čistih medzobnih prostorov, a se vam zdi uporaba zobne nitke prezamudna in prezapletena? Philips Sonicare AirFloss je pripomoček za enostavno in hitro čiščenje med zobmi. S svojo prebojno tehnologijo mikrosunkov poskrbi za čiščenje medzobnih prostorov na povsem novi ravni. V manj kot 60 sekundah očisti vse medzobne prostore. Rezultati raziskav so pokazali, da Sonicare AirFloss ob souporabi ročne zobne ščetke odstrani tudi do 99 odstotkov več zobnih oblog iz medzobnih prostorov kot samo ščetkanje. Njegova redna uporaba pripomore tudi k zmanjšanju vnetja in krvavenja dlesni. Več informacij na www.sonicare.si.



KAR JE DOBRO ZA ZDRAVJE, JE DOBRO ZA KOŽO

Eubos Med, dermatološka nega kože, sedaj tudi v Sloveniji – več kot 80 let raziskav in razvoja za zdravje vaše kože v sodelovanju z dermatologi. Eubos nudi celovito rešitev za nečisto in mešano kožo ter normalno, občutljivo, suho in zelo suho kožo. S posebno izbranimi, koži prijaznimi sestavinami je Eubos popolna nega tudi pri atopijskem dermatitisu, koži, nagnjeni k rdečici, in pri različnih stopnjah občutljivosti, kot so razdražena, netolerantna in k alergijam nagnjena koža. Spodbuja naravno delovanje in krepi naravno zaščitno bariero kože. Za vse tipe kože vseh starosti. Več na www.eubos.si.



NI VSAKO SLADILO IZ STEVIE, SLADILO IZ STEVIE



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

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

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

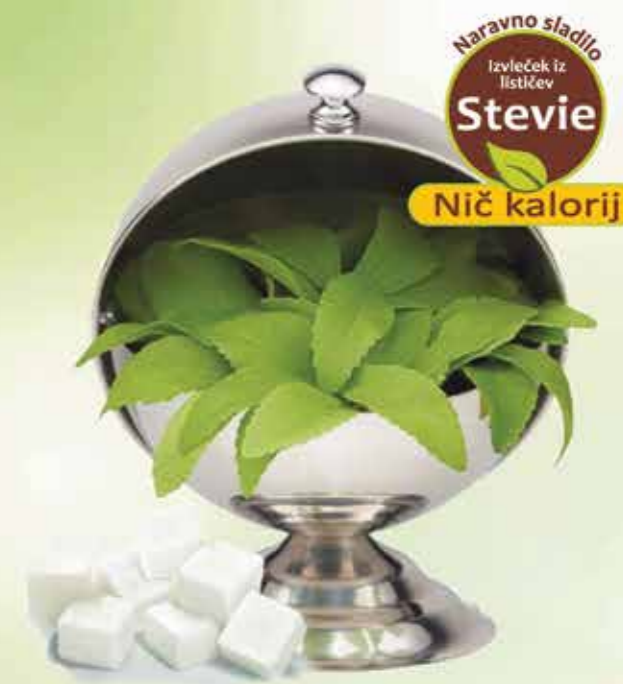
visoko čistostjo, brez dodatnih nepotrebnih primesi, kot so na primer umetna barvila, umetni aditivi ali druge generične modifikacije. Višja je vrednost, čistejši in boljši je izdelek. Najboljši izdelki imajo visoko vrednost TSG, so pH stabilni in imajo dolgi rok uporabe. Pomemben podatek pri izbiri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

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

NOVO



Najboljše od Stevie™



Naravno sladilo z naravnim okusom

z več kot 97% vsebnostjo čistega Reb A



Produkt leta 2012 v Franciji po izboru potrošnikov

Na voljo v prodajalnah SANOLABOR in INTERSPAR ter bolje založenih trgovinah

ACEROLA v prahu, 170g

Naravna oblika vitamina C

- 4:1 KONCENTRIRAN PRAH
- NARAVEN VIR VITAMINA C Z DODANO ASKORBINSKO KISLINO

Acerola je eksotičen sadež, ki premore visoko količino vitamina C. Koncentrirana mešanica Acerola NOW se ponaša s čudovitim polnim okusom.

Vitamin C pripomore k:

- tvorbi kolagena, ki je potreben za normalno funkcijo kosti, hrustanca, dlesni, kože, zob
- normalnemu delovanju živčnega sistema
- normalni fiziološki funkciji
- normalni funkciji imunskega sistema
- zaščiti celic pred oksidativnim stresom
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- povečuje absorpcijo železa

Priporočen dnevni odmerek in navodila za uporabo:

Enkrat dnevno 1/2 čajne žličke (3,4 g), zmešate z zelenjavnim, sadnim sokom ali vodo.



Tekoči klorofil NOW, 473 ml

z naravnim okusom mete
Zelena molekula zdravja

- KREPI IMUNSKI SISTEM
- ČISTI (RAZKISA) ORGANIZEM
- OSVEZI ZADAH

Tekoči klorofil NOW je vodotopen izvleček, pridobljen izključno iz rastline Alfalfa (lucerna, *Medicago sativa*) z naravno ekstrakcijo.

Priporočen dnevni odmerek: 1/2 čajne žličke (2,5 ml) tekočega klorofila raztopimo v kozarec vode ali soka.

Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborih ter spletni trgovini www.hisa-zdravja.si

Bimeda d.o.o. Cesta na Brod 100, 1000 Ljubljana

Za informacije ali posvet pokličite brezplačno telefonsko številko 080 90 12 ali pišite na info@hisa-zdravja.si ali obiščite našo spletno stran www.hisa-zdravja.si



Vse več svetovnega prebivalstva živi v mestih in velemestih, vse več ljudi se rodi in vse več jih dalj časa živi. Hkrati pa se ljudje manj gibljejo in jedo manj zdravo hrano v večjih količinah kot kdaj koli.

Besedilo: Strokovnjaki in sodelavci portala www.diabetes.si



O DIABETESU

Posledica je, da se število obolelih za sladkorno boleznijo povečuje z vrtočlavo hitrostjo. Po zadnjih podatkih Mednarodne federacije za diabetes (International Diabetes Federation, IDF) je na svetu že 366 milijonov ljudi z diabetesom. Vodilno mesto po številu diabetikov je letos Indiji prevzela Kitajska. V Sloveniji je po podatkih Inštituta za varovanje zdravja iz leta 2008 (Nacionalna konferenca o diabetesu) 125 tisoč ljudi z diagnosticiranim diabetesom.

največ pa jih je v njenem repu. Vsak otoček je skupek več vrst endokrinih celic, ki izločajo različne hormone neposredno v kri. Največ je celic, ki izločajo inzulin (beta celice), sledijo celice, ki izločajo glukagon (alfa celice), zelo malo pa je celic, ki izločajo še nekatere druge hormone.

Človek zboli za diabetesom, kadar trebušna



slinavka na proizvaja (dovolj) inzulina ali pa ga telo ne more učinkovito izrabiti. Posledica je, da človek z diabetesom ne more izrabiti dovolj glukoze iz hrane, ki jo zaužije in ta ostaja v krvnem obtoku. Izmerimo jo kot povišan nivo krvnega sladkorja, imenovan hiperglikemija. Povišana glukoza v krvi lahko vodi do hudih zapletov. Trenutno zdravilo za diabetes ne obstaja.

Diabetes v svetu in pri nas

Kot bolezen življenjskega sloga dobiva diabetes take dimenzije, da ga mednarodne organizacije (letos tudi OZN) že obravnavajo kot dejavnik preprečevanja družbeno ekonomskega razvoja, zlasti v manj razvitih državah. Tudi za razvite ekonomije je bolezen takih razsežnosti objektivno veliko breme. Statistika je zastrašujoča.

Leta 1985 je bilo po ocenah na svetu 30 milijonov ljudi z diabetesom. Danes ima sladkorno bolezen 366 milijonov ljudi, kar je desetkrat več v komaj četrto stoletje. Epidemija zajema vse več in vse mlajše ljudi. Svetovni program preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni (CINDI) pojmuje diabetes kot bolezen življenjskega sloga s štirimi družbenimi dejavniki za razvoj kroničnih nenalezljivih obolenj: revščino, izobrazbo, zaposlenostjo in družbeno neenakostjo.

Po evropsko primerljivih epidemioloških podatkih Inštituta za varovanje zdravja je v Sloveniji 125 tisoč diagnosticiranih diabetikov. Večina – okrog 95 odstotkov – ima diabetes tipa 2, ki sodi med bolezni življenjskega sloga.

Zaradi slabo zdravljenih sladkorne bolezni imamo v Sloveniji še vedno od 200 do 300 amputacij letno. Če pogledamo ledvice, ki so tarčni organ visokega krvnega sladkorja, je med skupno 2.563 dializnimi bolniki v Sloveniji okrog 500 diabetikov. Stroški za zdravljenje diabetesa so večji kot za zdravljenje raka in aidsa skupaj. Povezava med diabetesom in srčno-žilnimi obolenji je tako velika, da je po ocenah IDF (International Diabetes Federation) v resnici 75 odstotkov smrti povezanih z diabetesom, kajti ljudje s sladkorno boleznijo doživijo srčni infarkt ali možgansko kap od tri- do štirikrat pogosteje kot drugi del prebivalstva.

Tipi diabetesa

Obstajata dva glavna tipa. Diabetes tipa 1, imenovan tudi juvenilni diabetes, imunske povzročeni ali inzulinsko odvisni diabetes. Povzroči ga avtoimunska reakcija, ko obrambni sistem telesa napade celice proizvajalke inzulina in jih uniči. Zakaj do tega pride, še ni razjasnjeno. Bolezen lahko prizadene ljudi različnih starosti, običajno pa izbruhne pri otrocih in mladostnikih. Ljudje s to obliko diabetesa

potrebujejo vsakodnevno inzulinsko zdravljenje (injekcije, črpalke), da lahko uravnajo raven glukoze v krvi.

Diabetes tipa 2, imenovan tudi starostni diabetes ali diabetes življenjskega sloga se pojavi po 40. letu starosti pri ljudeh s preveliko telesno težo. Tesna je povezava med trebušnim obsegom (centralni tip debelosti) in razvojem diabetesa tipa 2. Zaradi vse več debelosti med mladimi se je začel ta tip diabetesa pojavljati tudi med njimi. Tip 2 je najbolj pogost tip diabetesa, nanj odpade 90–95 odstotkov vseh primerov diabetesa. Če ljudje z diabetesom tipa 2 niso diagnosticirani in zdravljeni, se lahko pri njih razvijejo komplikacije, katerih rezultat je prezgodnja smrt.

Pri nekaterih ženskah se včasih začasno razvije tudi tretji tip diabetesa, imenovan gestacijski ali nosečniški diabetes, ko so noseče. Ta tip se razvije pri 2–5 odstotkih nosečih žensk, a običajno po porodu izgine. Ženske, ki ga dobijo, so bolj ogrožene, da v kasnejših letih zbolijo za diabetesom tipa 2.

Kdo lahko dobi diabetes?

Vsakdo, kjer koli, v kateri koli starosti. Mnogo starejših ima diabetes več let, preden jim ga odkrijejo. V tem času se pri mnogih že razvijejo diabetični zapleti – okvare vida, ledvic, srčna obolenja,

ZNAČILNOSTI DIABETESA

Značilnost	diabetes tipa 1	diabetes tipa 2
starost	pod 30 let	nad 30 let
ženske : moški	1 : 1	1,3 : 1
telesna masa	normalna	povečana
začetek	akuten	počasen
nagnjenost h ketoacidozi*	velika	majhna
odvisnost od inzulina	življenjska	možna
rodbinska nagnjenost	5–10 %	50 %
skladnost dvojčkov	50 %	100 %
avtoimunska značilnost	da	ne
pomanjkanje inzulina	da	možno
odpornost proti inzulinu	ne	da

*Ketoacidoza je akutni zaplet slabo zdravljenega diabetesa, nevarno stanje sladkornega bolnika, ko se zaradi nezmožnosti koriščenja glukoze telo zateče k povečani razgradnji maščob. Ob sproščanju prostih maščobnih kislin v kri se kri zakisa – postane kislja (acidotična). Tega zapleta je z razvojem in dostopnostjo zdravstva vse manj.

kap, okvare živčevja. Zgodnje odkrivanje diabetesa pomeni, da ga lahko zdravimo in v veliki meri preprečimo hude zaplete. Številni dejavniki prispevajo k verjetnosti, da človek zboli za diabetesom.

genetski in okoljski dejavniki. Če ima v družini že nekdo ta tip diabetesa, je verjetnost, da lahko zbolite, večja.

Dejavniki tveganja za diabetes tipa 2

– Starost
90–95 odstotkov ljudi z diabetesom ima tip 2. Ta tip se običajno pojavi po 40. letu, čeprav se v zadnjem času pojavlja tudi pri

Dejavniki tveganja za diabetes tipa 1

Ti niso jasno definirani, a se zdi, da prispevajo k sprožitvi razvoja bolezni

POSEBNA DERMATOLOŠKA NEGA PRI SUHI in ZELO SUHI KOŽI razvita po najnovejših dermatoloških ugotovitvah

*Izjemno vlažilna
Z bogatimi naravnimi olji*

Posebno pri atopičnem dermatitisu, staranju kože in DIABETESU

**Za zmanjšanje tveganja alergij:
BREZ dišav
BREZ barvil
BREZ lanolina
BREZ parabena
BREZ parafina**

EUBOS[®]
MED

V LEKARNAH

www.eubos.si

mlajših. Starejši ste, večje je tveganje za diabetes tipa 2.

– Debelost

Preko 80 odstotkov ljudi z diabetesom tipa 2 je predebelih. Bolj ste debeli, večje je tveganje za diabetes tipa 2. Moški so ogroženi pri trebušnem obsegu 104 centimetre, ženske pa pri 84 centimetrov.

– Družinska zgodovina diabetesa

Raziskave kažejo, da so bolj ogroženi ljudje, pri katerih je diabetes v družini. Bližnji je sorodnik, večje je tveganje za diabetes.

– Telesna neaktivnost

Rezultati raziskav kažejo tesno zvezo s telesno neaktivnostjo in razvojem diabetesa. Manj se gibljete in rekreirate, večja je verjetnost, da boste zboleli.

– Motena toleranca na glukozo

Krvni sladkor pri zdravem človeku je običajno med 3,9 in 6 milimoli (mmol/l). Motena toleranca na glukozo je stanje, ko je nivo glukoze višji od normalnega, a ne dovolj visoko, da bi ga zdravnik opredelil kot diabetes.

– Etnična pripadnost

Rasna in etnična pripadnost sovpadata z večjo stopnjo diabetesa, vendar je bilo o tem zunaj ZDA opravljenih malo raziskav. Za pripadnike Afroameričanov, Latinoameričanov, domorodskih Američanov, azijskih Američanov in še nekatere je večja verjetnost, da bodo zboleli za diabetesom.

Nosečniški diabetes

Nosečniški ali gestacijski diabetes, ki se med nosečnostjo pojavi pri nekaterih ženskah v dve- do petodstotnem deležu in po porodu izgine, je lahko znamenje, da je ženska, zlasti, če je rodila težkega otroka, bolj ogrožena, da v kasnejših letih zbolijo za diabetesom tipa 2.

Kakšni so opozorilni znaki za diabetes?

Pri posameznikih se lahko pojavijo različna opozorilna znamenja, včasih tudi ni



očitnih znamenj, vendar je pojav nekaterih znakov boleznih splošen. Ljudje, ki menijo, da bi utegnili imeti diabetes, naj se o tem posvetujejo s svojim zdravnikom.

Diabetes tipa 1

Izbruh diabetesa tipa 1 je običajno nenaden in dramatičen in vključuje naslednje simptome:

- nenormalna žeja in suha usta,
- pogosto uriniranje,
- izjemna utrujenost oziroma pomanjkanje energije,
- nenadna izguba teže,
- rane, ki se počasi celijo,
- ponavljajoče se infekcije,
- zamegljena slika.

Diabetes tipa 2

Isti simptomi, kot so navedeni zgoraj, lahko prizadenejo tudi bolnike z diabetesom tipa 2, vendar so običajno manj izraženi. Napredovanje tega tipa bolezni je postopno in zato težje ugotovljivo. Mnogo ljudi v zgodnji fazi diabetesa tipa 2 ne kaže nobenih

simptomov in je bolezen diagnosticirana šele čez nekaj let, ko so prisotni že mnogi zapleti.

Zdravljenje diabetesa

Zdravila za diabetes ni, obstaja pa učinkovito zdravljenje. Če imate dostop do ustreznih zdravil, ustrezne oskrbe in dobrih zdravstvenih nasvetov, imate vse možnosti, da živite aktivno in zdravo življenje ter zmanjšate tveganje razvoja zapletov.

Dober nadzor nad diabetesom pomeni držati nivo krvnega sladkorja tako blizu normale, kot je le mogoče. To je mogoče doseči z naslednjo kombinacijo:

– Diabetična prehrana

Hrana dviguje krvni sladkor. Ljudje z diabetesom imajo iste prehranske potrebe kot kdor koli drug, kar pomeni zdravo uravnoteženo prehrano.

– Telesno gibanje

Gibanje znižuje krvni sladkor. Tudi gibanje, tako kot inzulin, pomaga vašemu telesu učinkovito porabljati krvni sladkor. Pripomore tudi k učinkovitejši izrabi inzulina. Gibanje vam bo pomagalo tudi shujšati.

– Zdravila

Inzulin znižuje nivo krvnega sladkorja. Ljudje z diabetesom tipa 1 potrebujejo večkrat na dan inzulinske injekcije ali inzulinsko črpalko. Ljudje z diabetesom tipa 2 pa se zdravijo bodisi z oralnimi hipoglikemičnimi zdravili za znižanje krvnega sladkorja, bodisi se v to zdravljenje vključijo tudi inzulin.

Pomembno je doseči ravnovesje vseh zgoraj naštetih elementov. Preveč ali premalo katerega koli od njih lahko vpliva na to, kako se boste počutili. Doseči to ravnovesje mora biti dolgoročna zaveza vsakega diabetika.

Preventiva

Javna in strokovna ozaveščenost dejavnih tveganja za diabetes sta za nadzor in preprečevanje diabetesa najpomembnejši. Preventivo diabetesa lahko kategoriziramo v dve skupini: primarno in sekundarno.

Primarna preventiva identificira in varuje posameznike pred tveganjem za razvoj diabetesa. Zato je primarna preventiva odraža tako v omejevanju potreb po zdravstveni oskrbi kot potreb po obravnavi z diabetesom povezanih zapletov.

Medtem ko še ni nespornega dokaza, ki bi kazal, da lahko preprečujemo tudi diabetes tipa 1, je preprečevanje diabetesa tipa 2 lahko zelo uspešno. Po doktrini CINDI lahko kronične nenalezljive bolezni, kakršna je diabetes tipa 2, z navajanjem na zdrav življenjski slog v vsakem narodu preprečujemo do 40 odstotkov.

Spremembe življenjskega sloga s ciljem obvladovanja telesne teže in povečanja telesne aktivnosti so najpomembnejše postavke preventive diabetesa tipa 2. Koristi, ki jih prinaša znižanje telesne teže in večja telesna aktivnost, niso omejene

samo na diabetes, temveč imajo pomembno vlogo tudi pri omejevanju možganske kapi, srčnega infarkta in mnogih drugih zdravstvenih obolenj.

Sekundarna preventiva vključuje preprečevanje in zgodnje odkrivanje bolezenskih zapletov. Aktivnosti, ki se začnejo dovolj zgodaj v razvoju diabetesa, prinesejo več rezultatov tako glede kakovosti življenja ljudi z diabetesom kot

z drugega vidika, še zlasti, če preprečijo hospitalizacijo.

Znanost ima na voljo trdne dokaze, da dober nadzor krvnega sladkorja bistveno znižuje tveganje razvoja diabetičnih zapletov in upočasnjuje njihovo napredovanje pri obeh tipih diabetesa. Glede na to, da ima velik del diabetikov povišan krvni tlak in krvne maščobe, je zniževanje teh prav tako pomembno.



50 let pravih odgovorov

Življenje bolnikov je osrednje gibalno vseh naših aktivnosti.

Življenje je naša spodbuda in motiv za ustvarjanje inovativnih zdravil in diagnostičnih rešitev, ki bodo tudi v prihodnje spreminjale zdravljenje bolnikov z rakavimi obolenji.

Za nami je 50 let pravih odgovorov, pred nami še veliko izzivov. Naredili bomo vse, da najdemo odgovore tudi na te.



Roche farmacevtska družba d.o.o.,
Vodovodna cesta 109, Ljubljana
www.roche.si, www.onkologija.si

FD FARMADENT d.o.o.

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



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

Minařkova ul.6
2000 Maribor

DIEMON V PREHRANI DIABETIKOV

Diemon je uravnotežena hrana, ki lahko sladkornim bolnikom pomaga doseči cilje, ki jim jih postavlja terapija diabetesa. Da bi mogli predstaviti Diemon in utemeljiti smotrnost njegove rabe, ne gre brez tega, da vsaj bežno spomnimo na nekatere značilnosti, vzroke in posledice te potuhnjene bolezni.



Diabetes in razvoj bolezni

Diabetes je presnovna bolezen, za katero je značilna povišana raven glukoze v krvi, do katere pride zaradi popolnega ali delnega pomanjkanja inzulina ali zaradi zmanjšane občutljivosti (rezistence) telesnih celic na delovanje inzulina. Glede na nastanek, potek bolezni in zdravljenje je treba razlikovati dva tipa diabetesa: tip 1 in tip 2. Diabetes tipa 1 običajno nastane v otroštvu ali v mlajših letih (do 40 let) zaradi avtoimunskega ali virusnega uničenja otočkov celic v trebušni slinavki, ki proizvajajo inzulin. Gre za popolno pomanjkanje lastnega inzulina in bolniki

lahko živijo le z rednim, s prehrano in fizično aktivnostjo usklajenim injiciranjem inzulina. Diabetes tipa 2 se razvije večinoma po 40. letu življenja. Največkrat nastane zaradi preobilne in neuravnotežene prehrane ter pomanjkanja fizične dejavnosti, obvladovati pa ga je večinoma mogoče brez dodatnega inzulina, s količinsko in kakovostno uravnoteženo prehrano, z zadostno fizično dejavnostjo in če je potrebno, še dodatno z antidiabetičnimi tabletami. Zaradi slabih prehranskih navad in premalo gibanja je postala sladkorna bolezen tipa 2 vzporedno s prekomerno

telesno težo že prava svetovna epidemija. Stalno naraščanje števila obolelih in obolenje vse mlajših kaže, da so življenjske razmere za razvoj diabetesa tipa 2 vedno ugodnejše. Vedno več ljudi se hrani preobilno, gibajo pa se premalo, da bi zaužito energijo tudi porabili. Prebitok energije iz hrane človek neizogibno naloži kot energijsko rezervo, kot maščobo. Tako je v svetu vedno več ljudi s povečano telesno težo. Prevelika telesna teža pomeni zamaščenost organizma, ki največkrat privede do rezistence telesnih celic na inzulin in nato še do motenj v izločanju inzulina. Razvije se diabetes tipa 2.

DESET PRAKTIČNIH PRAVIL ZA URAVNOTEŽENO, ZDRAVO VSAKDANJO PREHRANO:

1. Jejte raznoliko.
2. Uživate obilo žitnih proizvodov in krompirja.
3. V jedilnik vključite veliko zelenjave in sadja – »5 na dan«.
4. Dnevno uživajte mleko in mlečne proizvode, en- do dvakrat na teden ribe, zmerno pa uživajte meso, mesnine in jajca.
5. V dnevni prehrani naj bo malo maščob in mastnih živil.
6. Bodite zmerni pri sladkorju in soli.
7. Pijte obilo tekočine – prednost dajte vodi brez ali s CO₂.
8. Jedi naj bodo okusno in pazljivo pripravljene.
9. Vzemite si čas, pri jedi uživajte.
10. Pazite na telesno težo in ostanite telesno aktivni.

Prehrana pri sladkorni bolezni

Prehrana pri sladkorni bolezni, ki jo zaradi učinkovitosti, če je dosledno izvajana, imenujemo dietoterapija, se pravzaprav ne razlikuje od uravnotežene prehrane zdravih ljudi, le da je prilagojena individualnim prehranskim potrebam, zakonitostim te bolezni in načinu zdravljenja. Sodobna priporočila za uravnoteženo prehrano zdravih ljudi so namreč usmerjena prav v preprečevanje civilizacijskih bolezni, kot so prekomerna telesna teža, previsok krvni tlak, bolezen srca in ožilja, diabetes, metabolični sindrom in rakava obolenja. Vse te bolezni so v veliki meri posledica istih prehranskih napak.

Zelo pomembno je, da diabetik pozna načela uravnotežene prehrane, da dovolj dobro pozna sestavo živil ter razume potek in nevarnosti svoje bolezni, da bo lahko s prilagojeno prehrano in popravljenim življenjskim slogom premagal svojo bolezen.

Glede prehrane vsekakor velja, da so prehranske potrebe sladkornih bolnikov enake kot potrebe zdravih ljudi, zato prehranska priporočila za zdrave veljajo tudi zanje. Toda občutljivost na prehranske napake oziroma odstopanja od uravnotežene prehrane in specifičnih prehranskih navodil je pri diabetikih veliko večja.

Pomembna je uravnotežena prehrana

Prehrana po sodobnih diabetoloških smernicah temelji na priporočilih za polnovredno, uravnoteženo prehrano zdravih ljudi. Pokrivati mora enake, morda le za nekatere mikro hranljive snovi nekaj večje prehranske potrebe, toda na način, prilagojen naravi diabetesa. Za obvladovanje kompliciranega presnovnega stanja se diabetološka prehrana prilagaja in učinkovito izkorišča prehransko fiziološke zakonitosti presnove.

Prehrana pri diabetesu je zahtevna. Po eni strani je treba skrbeti, da ogljikovi hidrati ne povzročajo hiperglikemije, po drugi strani pa ni dovoljen prehranski izogib na več maščob in beljakovin. Ostane le prakticiranje uravnotežene prehrane po diabetoloških pravilih z veliko vlakninami,

priporočeno količino maščob z ugodno maščobnokislinsko sestavo in ne preveč beljakovinami, ki naj bodo kakovostne.

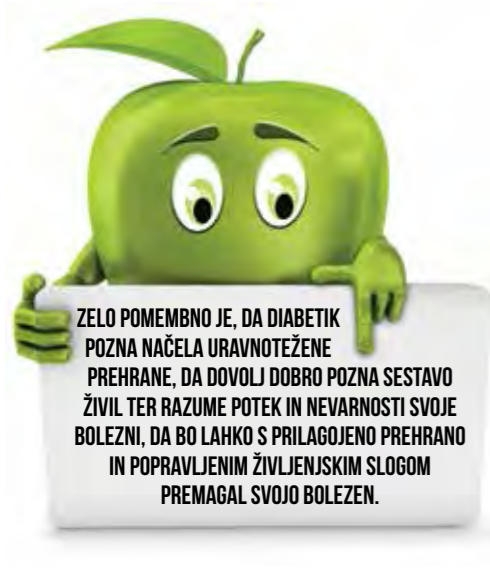
Zakaj torej Diemon?

Diemon je definirana, po diabetoloških načelih pripravljena hrana za olajšanje striktno diabetične prehrane. Pripravljen je z upoštevanjem priporočil za prehrano diabetikov in predpisov o hrani za zmanjšanje telesne teže. Z Diemonom imamo vedno pri roki uravnotežen obrok, ki ustreza zahtevam antidiabetične prehrane in ki ga lahko vključimo v svoj ritem prehrane za zamenjavo katerega koli dnevnega obroka. Obrok Diemona, pripravljen z dovolj vode, je lahek obrok z malo energije, toda nasiten. Energijska vrednost obroka je le 840 kJ (200 kilokalorij). Vsebuje malo maščob in nič holesterola. Glavni vir energije so kompleksni ogljikovi hidrati: škrob, kombiniran z veliko topnimi vlakninami, ki upočasnijo absorpcijo glukoze in pomagajo pri znižanju holesterola v krvi. Vsebuje primeren delež kakovostnih beljakovin (13 gramov, 26 odstotkov energije), da lahko s svojo bogato aminokislinsko sestavo

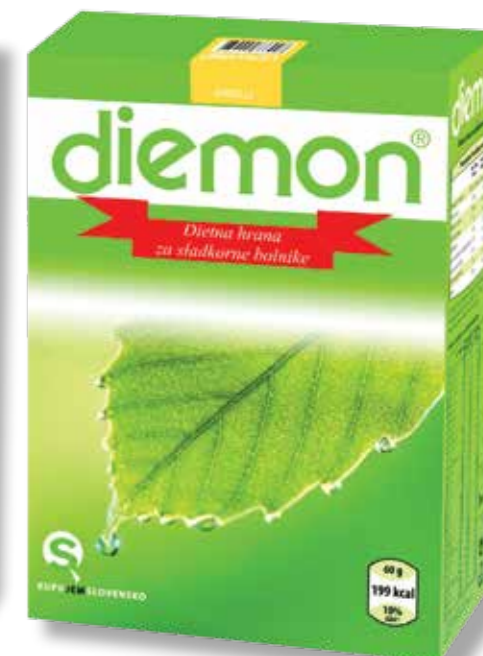
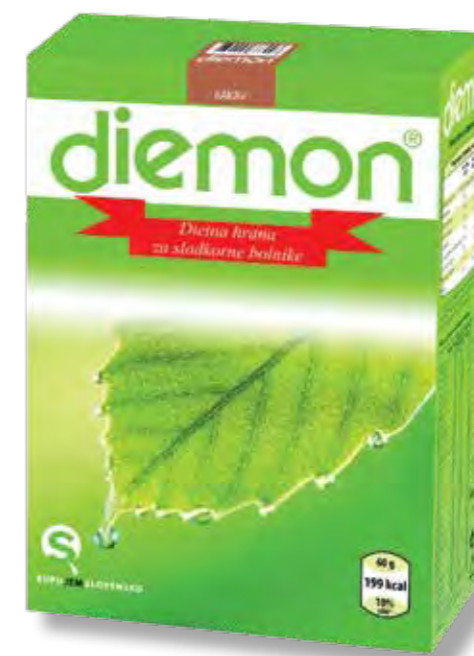


dopolni druge, z beljakovinami bolj revne broke. Bogat je z lipotropnimi faktorji, ki podpirajo presnovo maščob v jetrih (holin, metionin, vitamin E, biotin, selen), ter s hranili, ki jih je v prehrani diabetikov lahko oziroma pogosto premalo, bodisi zaradi povečanih potreb ali zaradi pomanjkljive prehrane (vitamini C, E, B6, biotin, holin, inozitol, minerali magnezij, kalij, cink in krom). Z Diemonom si lahko diabetik svojo prehransko terapijo zelo olajša. Obrok Diemona lahko smotrno zamenja kateri koli obrok dneva ali celo več obrokov. Prihrani lahko marsikatero težavo pri pripravi ustreznega jedilnika.

Diemon je pod nadzorom zdravnika uporaben za oba tipa diabetesa, saj ga je zaradi definirane sestave in definirane hranilne vrednosti mogoče zelo usklajeno vključiti v dnevno prehrano in izkoristiti njegove dietetične prednosti.



ZELO POMEMBNO JE, DA DIABETIK POZNA NAČELA URAVNOTEŽENE PREHRANE, DA DOVOLJ DOBRO POZNA SESTAVO ŽIVIL TER RAZUME POTEK IN NEVARNOSTI SVOJE BOLEZNI, DA BO LAHKO S PRILAGAJENO PREHRANO IN POPRAVLJENIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM PREMAGAL SVOJO BOLEZEN.



zdravenovice

ZDRAVJE ZOB

VPLIV BOLEZNI ZOB NA ZDRAVJE



Parodontalna bolezen lahko vpliva na sistemsko zdravje na več načinov.

Besedilo: A. Arko

Vnetje se lahko širi iz obzobnih tkiv neposredno v okolico in globlja tkiva. Mikroorganizmi in njihovi produkti lahko pridejo v krvni obtok, kar povzroči vnetje v oddaljenih organih. Vnetni mediatorji lahko pridejo v krvni obtok in prizadenejo oddaljena tkiva (ateroskleroza), lahko pa spremenijo povrhnjico dihalnih poti ali prebavil in tam ustvarijo pogoje za začetek vnetja. V strokovni literaturi in raziskavah je mogoče najti povezavo težav dlesni s spodaj opisanimi boleznimi.

Prezgodnji porod in manjša porodna teža novorojenčka

Parodontalna bolezen lahko povzroči prezgodnji porod in manjšo porodno težo novorojenčka. Raziskave so pokazale, da je pri nosečnici z napredovalo parodontalno boleznijo sedemkrat večja verjetnost, da bo rodila prezgodaj in da bo imel novorojenček premajhno telesno težo. Krvaveče dlesni, ki se pojavljajo pri mnogih nosečnicah, pomenijo tveganje za nastanek gingivitisa, ki se navadno razvije v drugem

na površini sluznice ust ali žrela. Ker so zobne obloge zaloga mikroorganizmov, je pri bolnikih z vnetjem obzobnih tkiv večja nevarnost, da zaradi aspiriranja slin zbolijo za pljučnico. Aspiriranje teh ustnih izločkov lahko pri ležečih bolnikih na intenzivnih oddelkih, bolnikih po kapi ali starejših nepokretnih ljudeh v domovih za ostarele povzroči vnetje pljuč. Pri aspiracijski pljučnici, ki jo povzročijo gramnegativne anaerobne bakterije iz ustne votline in žrela, pa je smrtnost 30-odstotna in več.



Srčno-žilne bolezni

Nekatere bakterije in vnetni mediatorji, ki se sproščajo ob vnetju obzobnih tkiv, so udeleženi pri nastanku ateroskleroze srčnih žil. Bolniki z napredovalo parodontalno boleznijo so zato izpostavljeni dvakrat večjemu tveganju za srčni infarkt kot ljudje brez vnetja obzobnih tkiv. Če k temu dodamo še druge dejavnike tveganja, potem se verjetnost, da bo prišlo do tega zapleta, stopnjuje. K sreči izboljšano ustno zdravje, kot je recimo odstranitev vnetja v ustih, pomeni znižanje krvnega tlaka, pozitivno pa vpliva tudi na zdravje srca.

trimesečju. To tveganje pripisujejo večji koncentraciji estrogena in progesterona, ki spodbujata pretok krvi, kar povzroča lažji razvoj zobnih oblog.

Kot pravi strokovna razlaga, gramnegativne anaerobne bakterije, endotoksini teh bakterij in vnetni mediatorji, ki se sproščajo ob vnetju, s krvjo nosečnice pridejo v plod, kar lahko sproži prezgodnji porod oziroma manjšo porodno težo novorojenčka.

Pljučna obolenja

Večina pljučnic je posledica aspiracije patogenih mikroorganizmov, ki so navadno

Sladkorna bolezen

Ljudje s sladkorno boleznijo so bolj dovzetni za vnetja, tudi vnetja obzobnih tkiv. Sladkorna bolezen povzroči hitreje napredovanje parodontalne bolezni. Zvišana raven sladkorja v krvi povzroči poškodbo krvnih žil in upočasni celjenje ran. Prav tako bolniki s sladkorno boleznijo kažejo slabšo odpornost organizma, ker so prizadete obrambne celice. Zato je stanje obzobnih tkiv pri bolnikih s slabo urejeno ravnjo sladkorja v krvi slabše. Poleg tega parodontalna bolezen poveča tveganje zapletov sladkorne bolezni.

Občutljivi zobje? Izpostavljeni zobni vratovi?

Občutljivi zobje so pogosto posledica izpostavljenih zobnih vratov. Izpostavljen zobni vrat ni več zaščiten z dlesnijo in je zato še posebej ranljiv. Rezultat: občutljivi zobje. Pomaga elmex® SENSITIVE zaščitni sistem z aminofluoridom: nežno čisti in zgradi učinkovito zaščito okoli izpostavljenih zobnih vratov. Tako ustavi boleče dražljaje, vi pa ponovno lahko uživate vse, kar želite.



elmex® SENSITIVE:

- zaščita pred občutljivimi zobmi
- zaščita pred kariesom zobnega vratu
- blago in nežno čiščenje

Vprašajte svojega zobozdravnika.

Zahvaljujoč vsestranski elmex® SENSITIVE zaščiti lahko spet brezskrbno uživate.

www.elmex.com

elmex SENSITIVE



Multi-Oral®
Učinkovito preprečuje
in odpravlja težave
v ustni votlini
in na ustricah



Multi-Oral® Spray

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

Multi-Oral® Gel

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

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

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnicah in preko spletnih strani (www.lomas.si)

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

Izvajalec: BIODIN, Novo mesto

GRIPA IN PREHLAD



Jesen prinaša v naše kraje hlad, ki ga sleherno leto spremljajo tudi prehladna obolenja in gripa. Sočasnost pojavljanja gripe in prehladov ter nekaj podobnih bolezenskih znakov povzročajo pogosto zamenjavo obeh obolenj. Vedeti moramo, da prehlad ni gripa, saj ga povzročajo popolnoma drugačni virusi.

Besedilo: Samo Belavič Pučnik in sodelavci Zavoda za zdravstveno varstvo Ljubljana



Med strokovnjaki se izraz gripa ali influenza uporablja le za obolenja, ki jih povzročajo virusi influence. Pred gripo se lahko – v nasprotju s prehladom – precej zanesljivo zavarujemo s cepljenjem. Po ocenah v Sloveniji vsako leto za gripo zbolijo več kot 60 tisoč ljudi.

Dobro je, da se naučimo ločiti med obema boleznima. V tabeli (stran 19) predstavljamo osnovne razlike med obema obolenjema, v nadaljevanju pa jih bomo tudi obširneje opisali.

Prehlad

Prehlad je vnetje zgornjih dihal (nosu, žrela in grla). Povzročajo ga več kot 200 različnih vrst virusov. Tako v življenju prebolimo povprečno 200 prehladov – odrasli od dva do štiri, otroci pa od šest do osem prehladov na leto. Preboleli prehlad, ki ga je povzročila ena vrsta virusa, ne daje

PREHLAD POVZROČI POGOSTEJŠO ODSOTNOST Z DELA IN POUKA KOT VSE DRUGE BOLEZNI SKUPAJ.

odpornosti proti drugim vrstam, zato telo ne more nikoli zgraditi obrambe proti vsem.

Ob prehladu moramo predvsem čim več počivati in piti veliko tople tekočine. Za krepitev obrambne sposobnosti organizma je priporočljivo uživati vitamin C. Značilne bolezenske znake, ki spremljajo prehlad – vročino, nahod, bolečine v žrelu ali grlu, kašelj, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih –, pa lahko lajšamo z zdravili brez recepta.

Gripa

Gripa (influenca) je akutna virusna bolezen

dihal. Spremljajo jo vročina, glavobol in bolečine v mišicah. Značilen zanjo je tudi nenaden pojav visoke temperature, dražčivega občutka v žrelu in suhega kašlja. Pogosti so resni zapleti s pljučnico. Starejši ljudje in kronični bolniki so zaradi zapletov v večji nevarnosti.

PANDEMIJA ŠPANSKE GRIBE V PREJŠNEM STOLETJU (POZIMI V LETIH 1918/19) JE ZAHTEVALA VEČ KOT 20 MILIJONOV ŽRTEV.

Gripa je pomembna zaradi hitrosti širjenja, velike zboleznosti, pa tudi zaradi pogostih zapletov. Za postavitev točne diagnoze je potrebna laboratorijska potrditev. Zgolj opis težav in fizikalni pregled ne zadoščata.



Povečajmo odpornost!



Izdelki Lekarna Ljubljana

KAKOVOSTNI, VARNI.

Izdelki za pomoč pri krepitvi imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LOKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

www.lekarnaljubljana.si



Flavamed®
(ambroksol) (ev klorid)

... in kašlja ni več!

Novo
brez recepta!

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

* z dvojnimi delovanjem (manjša in redjša sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Postfach 1, Ljubljana, Eisenwurzelstrasse 20, 1000 Ljubljana
telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: Berlin@berlin-chemie.com

Prvo pomoč pri kašlju brez recepta! O vsebini in učinkovitosti izdelka se posvetujte s zdravnikom ali farmacevtom!

BERLIN-CHEMIE MENARINI



**PRAVO DARILO
MNOGOKRAT POVE VEČ
KOT TISOČ BESED, OČARA
NAŠE SRCE IN ČUSTVA
TER OSTANE ŠE DOLGO V
LEPEM SPOMINU!**



Presenetite svoje najbližje, poslovne partnerje in prijatelje z majhnim darilcem za zahvalo.



Naj bo letos v znamenju naravnih zdravilnih zelišč pripravljenih po starodavnih samostanskih recepturah.



Darilca, iz našega prodajnega programa bodo zagotovo popestrila vaš izbor ter hkrati zadovoljila še tako zahtevnega obdarovanca. Pripravili smo izbor le naravnih proizvodov, namenjenih razvijanju in negi v teh hladnih zimskih dneh. Izbira paketov je res velika tako, da bodo darila pisana na kožo obdarovancu.

Veseli bomo v kolikor nam boste zaupali ter dovolili, da vam pri izbiri pomagamo.

Zastopa in prodaja:

Kemcel Trade d.o.o.

Kemcel
TRADE

01/53 000 90
www.kemcel.si

Povzročitelji

Gripo povzročajo virusi influence A, B in C. Posebna značilnost virusov influence A in B je sposobnost spreminjanja antigenov, kar pomeni, da se stalno pojavljajo novi podtipi virusa. Proti tem nimamo protiteles, zato se lahko znova okužimo in zbolimo.

Na nekaj let se virus tako zelo spremeni, da zaradi »odsotnosti« ustreznih protiteles zbolijo veliko ljudi. Tedaj govorimo o epidemiji gripe. Epidemije influence B se pojavljajo na štiri do šest let, influence A pa na dve do tri leta. Epidemije gripe se pri nas pojavljajo v zimskih mesecih, v tropih pa v

utrujenost ter bolečine v mišicah in križu – se pojavijo nenadno. Pridružijo se jim suh, dražeč kašelj, hripavost, bolečine v žrelu, pekoče bolečine v očeh, zamašen nos, lahko tudi bister izcedek iz nosu. Vročina traja neprekinjeno od dva do pet dni. Bolezen redkeje poteka v dveh obdobjih z vmesnim padcem in ponovnim porastom telesne temperature. Po četrtem dnevu, ko se splošno počutje izboljšuje, postane suh kašelj bolj izrazit; traja lahko še od 10 do 14 dni.

Gripa ima pri bolnikih z različnimi kroničnimi boleznimi – zlasti srčnimi,



deževnem obdobju. Virus influence A lahko povzroča celo pandemije, to pomeni, da ima epidemija večje razsežnosti. Pandemije se pojavljajo na 10 do 40 let. Virus influence C se ne spreminja, okužbo z njim prebolimo že v otroštvu, kasneje pa imamo protitelesa, ki nas ščitijo pred ponovno okužbo.

Načini prenosa

Za prenos povzročitelja okužbe so primerni zlasti zaprti prostori. Bolniki širijo kužne kapljice s kašljem in kihanjem, možen pa je tudi prenos z neposrednim stikom z bolnikom. Bolnik izloča velike količine virusa celo do 14 dni, zato lahko okuži veliko zdravih oseb. Okužimo se z direktnim vdihavanjem kužnih kapljic v zraku. Prenos omogoča tudi posušena sluz, v kateri lahko virus preživi več ur.

Inkubacijska doba in trajanje obolenja

Inkubacijska doba – to je obdobje od okužbe do pojava znakov bolezni – je kratka, najpogosteje traja od 24 do 72 ur. Obolenje lahko traja do sedem dni.

Bolezenska slika

Znaki bolezni – visoka vročina, celo do 41 stopinj Celzija, mrzlica, glavobol, huda

pljučnimi, ledvičnimi in presnovnimi – hujši potek. Pri teh bolnikih je temperatura dolgotrajnejša, kašelj je vse hujši, bolj so prizadeti, pogosteje se pojavijo zapleti. Tudi okrevanje teh bolnikov je daljše. Bolezenska slika je pri majhnih otrocih manj značilna in bolj podobna drugim virusnim okužbam dihalnih poti. Ob visoki temperaturi se pri manjših otrocih pogosto pojavijo vročinski krči, otroci pogosto tudi bruhamo, redkeje pa imajo blago drisko, bolečine v ušesih ali izpuščaj po koži.

Zapleti

Ob prebolevanju gripe se lahko razvijejo številni zapleti, na primer virusna ali bakterijska pljučnica, krup, vnetje obušesne žleze slinavke, hude bolečine v mišicah, vnetje srčne mišice in vnetje osrčnika, zapleti v osrednjem živčevju ali dodatne bakterijske okužbe. Nekateri od njih minejo sami od sebe (na primer vnetje obušesne žleze slinavke in bolečine v mišicah), drugi pa zahtevajo zdravljenje z zdravili (na primer nekatere pljučnice). Včasih je potreben celo sprejem v bolnišnico. Ob epidemijah gripe število sprejemov v bolnišnice močno naraste. Poveča se umrljivost – ne le zaradi gripe in pljučnice, temveč tudi med kardiovaskularnimi

	prehlad	gripa
trajanje	od 5 do 10 dni	1 teden
nastop bolezenskih znakov	se začnejo pojavljati počasi in se stopnjujejo	se pojavijo nenadoma in naenkrat
vročina	se pojavi redko	je za gripo tipična in visoka (nad 38 stopinj Celzija), traja od 3 do 4 dni
kašelj	pokašljevanje	izrazito suh kašelj, ki se pogosto razvije v hujšo obliko
glavobol	se pojavi redko	pogost in izrazit
bolečine v mišicah	se pojavijo redko in so neizrazite ter blage	tipične in pogosto močnejše
utrujenost, šibkost	2-3 tedne zelo blaga	zelo velika, traja dolgo časa
ekstremna izčrpanost bolnika	se nikoli ne pojavi	nastopi takoj in je izrazita
nelagodje v prsnem predelu	je zaznavno in se lahko stopnjuje	zmeraj prisotno
neprehoden nos	pogosto	včasih
kihanje	zmeraj	včasih
vneto grlo	pogosto	včasih
težave z očmi	solzenje	bolečina pri premikanju oči, fotofobija, pekoče oči

bolniki in bolniki z drugimi kroničnimi boleznimi, ki jih ta lahko sproži ali poslabša. V največji nevarnosti zaradi gripe in njenih zapletov so ljudje, starejši od 65 let.

Preprečevanje

Kot za številne druge bolezni tudi za gripo velja, da je cepljenje najbolj zanesljiv način preprečevanja. Drugi ukrepi, ki zmanjšajo nevarnost okužbe v obdobju epidemije gripe, pa so:

- izogibanje bivanju v zaprtih prostorih, kjer je veliko ljudi (množične prireditve, kino dvorane in podobno, natrpani avtobusi ali vlaki ...),
- temeljito in pogosto zračenje prostorov,
- vzdrževanje dobre kondicije,
- redna telesna vadba,
- kakovostna prehrana
- in tudi pogostejše umivanje rok ne bo odveč.

Da bi omejili širjenje okužbe, naj oboleli ostanejo v postelji. Pri kihanju in kašljanju naj uporabljajo robčke ter se izogibajo telesnim stikom.

Cepljenje

Naše telo ustvari protitelesa v dveh tednih po cepljenju. Najprimernejši čas za cepljenje je konec oktobra in v začetku novembra, torej pred sezono gripe. Zaščita je kratkotrajna, le nekaj mesecev, zato je treba cepljenje pred vsako sezono ponoviti. Ljudi, ki v obdobju med aprilom in septembrom potujejo na južno poloblo in v zadnjih nekaj mesecih niso bili cepljeni proti gripi, je dobro cepiti od 14 dni do mesec dni pred načrtovanim potovanjem.

Cepivo

Cepivo proti gripi vsebuje viruse influence A in B tistih podtipov, ki so povzročali okužbe v pretekli sezoni, in tistih, za katere predvidevajo, da bodo krožili v naslednji sezoni. Če so podtipi virusov v cepivu dobro

izbrani, preprečimo pojav bolezni pri od 70 do 90 odstotkih cepljenih. Učinek cepiva je slabši pri mlajših otrocih, pri starejših od 65 let in pri nekaterih kroničnih bolnikih, torej prav pri tistih, ki gripo prebolevajo težje in z več zapleti. Vendar pa tudi pri teh bolnikih cepivo sproži vsaj delno zaščito. Ne prepreči sicer pojava bolezni, a prepreči težji potek in zaplete.

Stranski učinki po cepljenju

Novjša cepiva proti gripi so izboljšana, tako imenovana mrtva cepiva iz celega virusa; za otroke se uporabljajo cepiva iz delov virusov, zato so stranski učinki redki. Manj kot tretjina cepljenih ima na mestu cepljenja rdečino in oteklino. Redko se nekaj ur po cepljenju pojavijo vročina, utrujenost in bolečine v mišicah. Težave minejo v enem do dveh dneh.

Kontraindikacije

Cepivo proti gripi pridelujejo na piščančjih zarodkih, zato cepljenje odsvetujemo osebam, ki jim uživanje jajc povzroči hudo preobčutljivostno reakcijo z otekanjem ustnic ali jezika, težavami z dihanjem ali izgubo zavesti. Enako velja za osebe, preobčutljive na piščančje beljakovine ali druge sestavine cepiva. Pri osebah, ki prebolevajo akutno bolezen z vročino, cepljenje odložimo.

Koga cepimo

Ker s cepljenjem zmanjšamo možnost obolenja, ga priporočamo vsem. Posebno pa tistim, pri katerih je tveganje, da bodo prebolevali težjo obliko bolezni in imeli zaplete, večje.

Med otroki so bolj ogroženi tisti, ki se zdravijo zaradi kroničnih bolezni dihal, srca, ledvic, presnovnih motenj (tudi sladkorne bolezni), motenj imunosti ali revmatskih obolenj (zlasti, če so zdravljeni z aspirinom). Priporoča se tudi cepljenje

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, Bleivkova
cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 60, faks: 01 300
21 89, e-pošta: berlin.chemie.menarini@biol.net

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

TANTUM PROTECT®

Z inovativno
formulacijo
HYDEAL D™

TANTUM PROTECT® za nos

PRŠILO

DVOJNO DELOVANJE za nosno higieno

Za preprosto odstranjevanje
sluzi in vlaženje nosne sluznice.

Pri

- ▶ prehladu
- ▶ akutnem rinitisu
- ▶ alergijskem rinitisu
- ▶ sinuzitisu



GEL

NAJBOLJŠE VLAŽENJE in ZAŠČITA nosne sluznice

Pri suhem nosu

- ▶ suhi rinitis
- ▶ po nosnih dekongestivih
- ▶ posebni okoljski pogoji,
ki jih povzročajo npr.:
klima, ogrevanje
- ▶ po krvavitvah nosu
- ▶ po operativnem
posegu nosu



HYDEAL D™ je kemično spremenjena hialuronska kislina

- ▶ Za visoko stopnjo vlažnosti nosne sluznice.
- ▶ Za podaljšano sproščanje hialuronske kisline.
- ▶ Z dolgotrajnim učinkom, ki zagotavlja vlaženje, obnovitev in zaščito nosne sluznice.

NOVOST
V SLOVENSkih
LEKARNAH

družinskih članov teh bolnikov. Med odraslimi se cepljenje prav tako priporoča vsem kroničnim bolnikom, osebam, starejšim od 65 let, varovancem domov za ostarele ter zdravstvenemu osebju in ljudem v poklicih, kjer je več stikov z ljudmi in zato možnost okužbe večja.

Zdravljenje

Gripa v večini primerov v enem tednu izzveni sama po sebi in ne pušča posledic. Če poteka brez zapletov, zadostuje počitek, obilo toplih napitkov, ob dražčem kašlju zdravilo za pomirjanje kašlja. Visoko temperaturo in bolečine v mišicah pri otrocih lajšamo s paracetamolom.

Ob virusnih okužbah otrokom, mlajšim od 12 let, ne dajemo aspirina. Obstaja namreč možnost, da je v povezavi z nekaterimi virusnimi okužbami vpleten v nastanek Reyevega sindroma pri otrocih (prizadetost možganov in jeter, ki se kaže z motnjami zavesti). V primeru zapletov je trajanje bolezni daljše, napoved poteka pa slabša. Zdravila, ki zavirajo razmnoževanje virusov, omilijo in skrajšajo potek bolezni, če jih vzamemo v samem začetku bolezni. Za zdravljenje otrok pa niso primerna, ker imajo številne stranske učinke. Bakterijske zaplete zdravimo z ustreznimi antibiotiki.

ZAMAŠEN NOS

Besedilo: Polonca Fiala, mag. farm.

Eden od značilnih simptomov prehlada je tudi zamašen nos. In vsekakor nas zamašenost nosu, razen težav pri dihanju, ovira tudi pri okušanju. Čuta za voh še niso uspeli povsem razložiti, saj je precej bolj zapleten in visoko specializiran kot čut za okus. Zanimivo je, da obstaja mnogo več različnih vonjev kot pa okusov. Subjektivni občutek okusa pri uživanju hrane je kombinacija voha in okusa. Zato med prebolevanjem nahoda, ki ga spremlja slabši voh, hrana pogosto nima pravega okusa. Receptorji za voh so v zgornjem delu nosne votline, zato pri normalnem dihanju do njih ne priteka veliko

zraka. Pri vohanju pa različni vonji precej lažje dosežejo receptorje, saj takrat priteče do njih več zraka. Vsekakor lahko sami veliko pripomoremo k lažjemu dihanju in odprtju nosnih poti. Zelo pomembno je, da zaužijemo čim več tekočine, da bo sluznica nosu vlažna. Znano je namreč, da je zgolj dovolj vlažna sluznica zdrava in se lažje zoperstavi virusom. Virusi so povzročitelji prehlada in gripe, ki s seboj skoraj zagotovo potegneta tudi zamašen nos in oteženo dihanje. Če bomo torej sluznico primerno vlažili, bomo virusom onemogočili zadrževanje in preživetje, saj virusi manj časa preživijo v vlažnem okolju.



PROPOLIS NARAVNA OBRAMBA ZA CELO DRUŽINO

Ste vedeli, da propolis čebelarom že 45 milijonov let pomaga ohranjati svojo vrsto? Beseda propolis izvira iz grške besede »propolis«, ki pomeni obrambo mesta. Čebelarom predstavlja temelj zdravja, saj omogoča zdrav razvoj in življenje čebeljih družin v panju.

Kaj je propolis?

Propolis vsebuje različne rastlinske smole, ki jih čebele nabirajo na popkih in brstičih dreves, jih oplemenitijo z izločki svojih žlez in jim dodajo vosek. Glavne učinkovine propolisa so bioflavonoidi, rastlinska barvila, ki rastline ščitijo pred mikroorganizmi, zato številna medicinska poročila o propolisu dokazujejo njegovo bakteriostatično, protimikrobno, protivirusno in protivnetno delovanje. Kakovost propolisa določa vsebnost bioflavonoidov, zato je izbira izdelka s standardizirano vrednostjo bioflavonoidov ključnega pomena. Standardizacija bioflavonoidov namreč zagotavlja stalno kakovost izdelka s propolisom in njegovo učinkovitost na organizem.

Najprimernejši čas za uživanje propolisa

Nižje temperature prinašajo več vlažnega zraka in s tem primerne pogoje za razmnoževanje in širjenje najrazličnejših mikrobov. Pred njimi se zaščitimo z zanesljivo obrambo, zato svojo domačo

lekarno založimo z izdelki, ki vsebujejo propolis. V Medexu jih razvijajo že skoraj 60 let. Prisluhnejo željam in potrebam uporabnikov, zato so svojo paletu izdelkov s propolisom še obogatili. Izdelki Propolis so na voljo v obliki kapljic, pršila, pastil in bombonov ali v kombinaciji z drugimi čebeljimi pridelki. Sveža novost, plod večletnega Medexovega znanja in razvoja, sta propolisa na vodni osnovi. Tako

so poskrbeli, da lahko vsakdo izbere primerno naravno in učinkovito zaščito, glede na starost in potrebe organizma ali morebitne posebne zdravstvene indikacije. Vsi izdelki s propolisom iz Medexa imajo standardizirano vrednost ključne učinkovine (bioflavonoidov), zato so preverjeno najvišje kakovosti. Naravna obramba, ki naj bo vedno v bližini, ko so na pohodu mikrobi ali ko že popraska po grlu.



PROPOLIS NA VODNI OSNOVI: NIČ NE PEČE IN JE ODLIČNEGA OKUSA

NOVO

Propolis oral in Propolis oral junior sta propolisa nove generacije. Učinkovita naravna pomoč in zaščita pri prehladu in gripi sloni na vodni osnovi. Posebna tehnologija, ki ohranja najboljše iz narave, je preventivna, predvsem pa kurativna pomoč pri zaščiti grla in ustne votline. Hkrati lajša težave z dlesnimi, aftami in herpesom. Izdelka sta odličnega okusa in ob nanosu ne pečeta. Stoodstotno naravna izdelka, brez konzervansov, umetnih arom, barvil in sladil so v Medexu shranili v stekleni embalaži, ki ohranja kakovost, vrednost in učinkovitost naravnih sestavin. Zaradi svoje edinstvene sestave ubranita pred mikroorganizmi vso družino.

Propolis oral junior je namenjen otrokom. Vsebuje propolis v vodni raztopini, med, niacin (prispeva k ohranjanju zdrave sluznice), vodni izvleček žajblja, vitamin C in izvleček rožmarinovih listov. Podaljšana pršilka omogoča zares enostaven in natančen nanos na vneto mesto.

Propolis oral je namenjen odraslim in poleg propolisa v vodni raztopini, medu, niacina in vodnega izvlečka žajblja vsebuje še izvleček ehinaceje (ugodno vpliva na imunski sistem) ter eterično olje poprove mete. Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.



PROTIBOLEČINSKA POMOČ IZ LEKARNE

Farmacevti v lekarnah smo nemalokrat prvi zdravstveni strokovnjaki, pri katerih ljudje poiščejo pomoč ob bolečinah.

Besedilo: mag. Simona Vučko
Mole, mag. farm., spec., Lekarna Ig



Za katere vrste bolečin ljudje najpogosteje želijo analgetik?

- Glavobol in bolečine pri gripi in prehladu,
- migrene,
- zobobol,
- bolečine pri poškodbah v mišicah in sklepih (dvigovanje težkih bremen, prisiljen položaj, padci in podobno),
- bolečine v križu,
- bolečine zaradi revmatičnih obolenj in
- menstrualne bolečine.

Po razgovoru s pacientom v lekarni najprej ocenimo, kdaj gre za nujne primere, ko je potreben obisk zdravnika, in kdaj so težave blažje, ko posvet z zdravnikom ni nujen in lahko lajšamo bolečino z analgetiki ter splošnimi ukrepi za samopomoč. Bolnika zmeraj napotimo k zdravniku, kadar se počuti šibko, ko se zaradi hudih bolečin poti, čuti odreenelost in mravljinčenje ali se ponoči zaradi bolečin celo zbuja. Bolnika napotimo k zdravniku tudi po desetih dneh samozdravljenja z analgetikom, če to ni bilo uspešno.

Kaj naši pacienti najpogosteje sprašujejo?

Nekateri pacienti želijo točno določen analgetik. Kadar se z neko vrsto

bolečine soočajo prvič, povprašajo po najprimernejšem analgetiku. Tisti, ki pri samozdravljenju bolečine niso uspešni, se pridejo v lekarno posvetovat o dodatnih možnostih – bodisi o pravilnem odmerjanju analgetika bodisi o morebitni zamenjavi oziroma iskanju ustrežnejšega analgetika. Skrbnejše paciente zanimajo interakcije analgetikov z njihovimi zdravili za kronična obolenja, kar je zelo na mestu. Tukaj imamo prednost lekarne v manjših



krajih, ki imamo stalne obiskovalce in poznamo njihovo terapijo, tako da jih lahko sproti opozarimo, kdaj določen analgetik za njihovo stanje ni primeren in kako naj ga optimalno jemljejo ter na kaj naj bodo

pozorni. Rana na želodcu, povišan krvni tlak in nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka, pa tudi določene presnovne bolezni in nekatera druga stanja, omejujejo izbiro analgetikov.

Kako v lekarni svetujemo ljudem pri samozdravljenju bolečine?

V lekarni izberemo analgetik za samozdravljenje glede na starost, vrsto in intenziteto bolečine, upoštevamo pa tudi obstoječo terapijo zaradi morebitnih interakcij med zdravili in kronične bolezni. Naše osnovno načelo je lajšanje bolečine čim krajši čas v najmanjšem še učinkovitem odmerku. Paciente opozorimo tudi na morebitno primerno in neprimerno kombiniranje analgetikov, ki jih imajo morda doma. Opozorimo jih tudi na najprimernejši način jemanja analgetika, na primer po jedi, saj se s tem izognemo nekaterim stranskim učinkom analgetika. Obstajajo optimalni analgetiki glede na vrsto bolečine. Včasih je denimo zraven analgetičnega učinka potrebno tudi protivnetno delovanje, še posebno je to priporočljivo na primer pri bolečinah v križu, išiasu in podobno. Seveda pa mora biti analgetik hkrati tudi primeren za bolnika samega, ne le za njegovo indikacijo.



Najbolje je, da si vse skupaj ogledamo na primeru. Gospodična, stara 28 let, pride v lekarno po analgetik po ekstrakciji zoba. Otečena je, težko govori in lokalni anestetik popušča. Pacientka začenja čutiti ključavo bolečino. Kako ji pomagamo? Najprej se seznanimo z morebitnimi alergijami. Optimalen analgetik za to stanje ne sme vplivati na strjevanje krvi in idealno je, da deluje tudi protivnetno, kot na primer naproksen. Tovrstni analgetiki pa dražijo želodec. Preden ga priporočimo, preverimo, ali ima gospodična težave z želodcem in ali je imela kdaj v preteklosti ulkus na želodcu. Pozanimamo se tudi o drugi terapiji, ki jo prejema. Svetujemo ji optimalno časovno odmerjanje analgetika in ji razložimo, kako naj stopnjuje odmerke, da bo dosegla zelen učinek. Prav tako ji svetujemo, da analgetik vzame po jedi. Čeprav je otečena in težko je, ji predlagamo možnost zaužitja gostih sokov pred odmerkom zdravila. Dodatni ukrepi pri samozdravljenju so še hlajenje vnetega mesta z obkladki in seveda počitek.



Zakaj se analgetiki izdajajo le v lekarnah?

Za izbiro ustreznega analgetika je potreben celosten pristop pri obravnavi bolnika. Pri tem je treba upoštevati vse pomembne parametre. Magistri farmacije v lekarni smo ustrezno izobraženi, usposobljeni in imamo znanje pa tudi odgovornost, da izberemo za pacienta glede na njegovo bolezensko stanje najprimernejši analgetik za samozdravljenje.

Za zaključek

Kadar trpimo bolečino, je vsekakor na mestu, da si pomagamo z analgetiki. Ko je bolečina že prisotna, so analgetiki

najhitrejša rešitev do vzpostavitve brezbolečinskega stanja oziroma neke vrste ravnovesja v telesu.

Vsekakor pa je treba skrbeti za lastno ravnovesje ves čas, najbolje, še preden bolečina nastopi. Z zdravim načinom življenja, rednim gibanjem na svežem zraku, zdravo prehrano, bogato z vitamini in minerali, ter prijaznim odnosom do samega sebe z vsaj kančkom sproščenosti, ne nazadnje pa tudi z dovolj spanja bomo zagotovo zmanjšali pogostost pojavljanja bolečin in se izognili marsikateri migreni in glavobolu. Ravnovesje v organizmu je možno doseči na različne načine. Vsak si lahko izbere sebi najljubšega.

Zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS lahko sklenete tik pred odhodom in kar prek mobilnega telefona.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI 28.

essentia
FOR YOU FROM NATURE

NEŽNA IN NARAVNA NEGA
OBČUTLJIVE OTROŠKE KOŽE
ESSENTIQ IZ NAJMANJ 95 % NARAVNIH
SESTAVIN, OD KATERIH JE NAJMANJ 10 %
EKOLOŠKO PRIDELANIH. VEČ NA
WWW.ESENTIQ-COSMETICS.COM.

BIO^{tuš}
narava priporoča

Za vas smo izbrali najboljše kar ponuja narava!

V skrbi za vaše zdravje in dobro počutje vam v Tuš bio kotičkih ponujamo širok izbor izdelkov iz kontrolirane ekološke pridelave s certifikatom.

RDEČI FIŽOL LA BIO IDEA

Rdeči fižol po zadnjih raziskavah spada med živila z največ antioksidanti. Ob bok ga lahko postavimo celo borovnicam. Rdečemu fižolu dajejo njegovo značilno rdečo barvo antocijanini, ki so njegovi najbolj aktivni antioksidanti. V rastlini se nahajajo zato, da jo obvarujejo pred mikrobi in insekti, naše telo pa varujejo pred prostimi radikali (odpadnimi celicami kisika) in s tem posledično pred nastankom mnogih bolezni. Antocijanini vzpodbujajo krvni obtok in nižajo količino holesterola v krvi. Rdeči fižol prihaja k nam iz Južne Amerike. Je beljakovinsko bogato živilo, ki v kombinaciji z žitaricami nudi telesu vse potrebne esencialne aminokisliline. Vsebuje minerale kot so: železo, cink, magnezij, baker, fosfor, kalcij, kalij, mangan in selen ter vitamine iz skupine B. Fižol ima na splošno nizek glikemični indeks in spodbuja prebavo zato ga imejmo na jedilniku večkrat na teden.

Več informacij o bio ponudbi na www.tus.si

Z NARAVO PROTI PREHLADOM

Vas je že ujel prvi jesenski prehlad? Jesen in zima sta letna časa, ko nas pestijo razna prehladna obolenja in gripe. Da bi se jim izognili oziroma jih v čim večji meri omilili, si lahko pomagamo kar z naravo. Pravilna prehrana in primerni naravni preparati naredijo (skoraj) čudeže!

Besedilo: Inka P. Gerksič, voditeljica naravnih delavnic, www.naravni-koticcek.si

Prehrana

Še preden nastopi čas prehladnih obolenj, nas začnejo oglašati na televizijskih ekranih bombardirati z raznimi prehranskimi dopolnili za zviševanje odpornosti in blaženje prvih znakov prehlada. Nihče ne zanika pomembnosti določenih vitaminov, vendar pa vam jemanje enega samega

živilom. Mednje sodijo začimbe (na primer cimet, ingver, klinčki, curry, nageljnovc žbice in podobno), probiotiki in alge (klorela, spirulina in drugo). Za zviševanje odpornosti je odlični tudi ameriški slamnik, za lajšanje in preprečevanje obolenj pa ne pozabimo na čebelje izdelke (med, propolis, cvetni prah, matični mleček). Priporočljiva je tudi hrana, ki krepi sluznice, kot so na primer hren, korenček, repa in črna redkev. Kljub temu, da se vedno bolj priporoča uživanje živil z lokalnega področja, pa si lahko pri zagotavljanju dobrega počutja pomagamo tudi s tako imenovano superhrano (ječmenova trava, goji in acai jagode in podobno).

Poleg prehrane je za imunski sistem pomembno gibanje na svežem zraku, pitje zadostne količine tekočine (voda, nesladkani čaji, sveže stisnjeni sadni in zelenjavni sokovi) in kakovosten spanec. Pri zamašenem nosu si pomagamo z inhalacijami (tako parnimi kot suhimi), preventivno proti prehladu pa deluje savna, ki tudi sicer blagodejno vpliva na zdravje in telo.



vitamina (na primer vitamina C) ne bo prineslo opaznejših in trajnejših rezultatov. Za običajno delovanje organizma so potrebni vsi, saj se med seboj dopolnjujejo in skupaj gradijo imunski sistem. Torej je osnova za zdrav organizem zdrava prehrana, polna svežega (sezonskega) lokalnega sadja in zelenjave, oreščkov in semen, polnovrednih žit in zdravih maščob. V prehrani lahko v času obolenj (oziroma še bolje pred njimi) vseeno posvetimo še nekoliko več pozornosti določenim



KOPALNA SOL PROTI VROČINI IN PREHLADU

Sestavine:

- 100 g morske soli
- 5 kapljic eteričnega olja sivke
- 1 kapljica eteričnega olja evkaliptusa
- 1 kapljica eteričnega olja mete
- 20 g posušenih sivkinih cvetov (po želji)

Ker eterična olja v vodi niso topna, jih pred tem v skledi dobro zmešamo z (nejodirano) morskjo soljo. Vsi, ki se želite še malo razvajati, lahko mešanici dodate posušene sivkine cvetove. V posodo za noge nalijemo toplo, a ne vročo vodo, dodamo kopalno sol in kopal izvajamo okoli 20 minut.

Zdravilna zelišča

Če se odločite za domač čaj, ne pozabite dodati naslednjih zelišč: lipa (poveča znojenje, blaži kašelj), črni bezeg (poveča znojenje), šipek (vsebuje vitamin C), kamilica (deluje protivnetno, protibakterijsko, protiglivno in deluje proti krčem gladkega mišičja), dobra misel



(pomaga pri kašlju). Žajbelj je odlični za grgranje, saj deluje antiseptično in protivnetno, hkrati pa pomirja razdraženo grlo. Sladkosnedi ne pozabite tudi na star recept naših babic – karameliziran sladkor v mleku z žajbljem.



Naravni pripravki z eteričnimi olji

Če vas je kljub vsemu ujel prehlad, si lahko pomagata z naravnim pripravkom – mazilom proti prehladu. To odpira dihalne poti, deluje antimikrobno in pospešuje izločanje sluzi. Za osnovo lahko vzamemo mešanico čebeljega voska in osnovnega olja (na primer mandljevo), ki mu dodamo ustrezna eterična olja (odvisna od želenega učinka oziroma težave). Izbiramo med eteričnimi olji sivke, čajevca, evkalipta



(e. globulus), limone, timijana, bora in rožmarina. Mazilo nanese pod nos, na prsi, vrat in stopala. Mazilo, ki je popolnoma brez konzervansov in drugih nevarnih snovi, je tudi prijetnega svežega vonja.

Ne pozabimo na eterična olja, ki jih dodamo vodi v izparilnik (s svečko). Izbiramo med tistimi, ki delujejo antiseptično in antimikrobno, saj tako »razkužijo« zrak v prostoru. Kot prvo pomoč proti

zamašenemu nosu si lahko pomagamo tudi tako, da na robček kapnemo kapljico primerne eteričnega olja in inhaliramo. Pri zniževanju povišane telesne temperature so učinkovite nožne kopeli z dodatkom eteričnih olj, proti prehladu pa delujejo tudi masažne mešanice, s katerimi masiramo stopala (skozi stopala eterična olja najhitreje prodrejo v telo), hrbet in

prsi. Proti kašlju in vnetemu grlu se borimo z grgranjem vode z dodatkom čajevca, vendar pa moramo raztopino nujno izpljuniti.

Naravnih načinov za boj proti prehladnim obolenjem je torej veliko, zato naj ne bo lekarna ob prvem kašlju prva stvar, na katero pomislimo. Zdravo prihajajočo zimo vam želim!



ODKRIJTE MACO, RASTLINO IZ PERUJA

Domorodci v gorovju Andov v Peruju uporabljajo maco kot zdravilo rastlinskega izvora in živilo. Maca je danes poznana kot prehranski dodatek, ki daje energijo in povečuje libido. Po svetu uporabljajo maco tudi za uravnavanje telesne teže, izboljšanje kakovosti kože in las, zmanjševanje tveganja za nastanek osteoporoze, zmanjševanje nihanj v razpoloženju, povečanje odpornosti in krepitev imunskega sistema, povečanje vitalnosti in vzdržljivosti, rešitev za hormonska neravnovesja, upočasnjevanje procesa staranja, pri slabokrvnosti, za uravnavanje delovanja srčno-žilnega sistema, lajšanje simptomov menopavze, urejanje prebave, afrodiziak in še bi lahko naštevali. Zaenkrat niso znani negativni učinki, razen morebitne nespečnosti in črevesnih plinov pri občutno velikih odmerkih. Zato se uživanje mace odsvetuje pred spanjem.

Če želimo, da je maca ustrezne kakovosti, mora rasti na višini vsaj štiri tisoč metrov nadmorske višine. V nasprotnem primeru izdelek izgubi svojo kakovost. Ob nakupu je dobro biti pozoren na biološko pridelan izdelek.

Na kakovost mace vpliva tudi postopek sušenja izdelka. Da rastlina ne izgubi svoje kakovosti, se mora sušenje izvajati vsaj dva meseca na soncu. Tako pridelana maca vsebuje ogromno mineralov, vitaminov, aminokislin, nenasičenih maščob ter drugih za naš organizem pomembnih snovi. Vsebuje kalcij, fosfor, železo, selen, cink, natrij, kalij, magnezij, silicij, jod, mangan, baker, vitamine: B1, B2, B6, B12, C, E, D3, nenasičene maščobe omega 3, 6 in 9 ter mnoge aktivne sestavine, kot so saponini, steroli, tanini, alkaloidi z dokazanimi pozitivnimi učinki na človeško telo. Ne vsebuje glutena.

Izdelki iz mace so največkrat dostopni kot dehidrirani v prahu. Uporaba izdelka je različna, v smoothiju, napitkih ali le v mešanici z vodo.

Bio maco v prahu Vegalife lahko kupite na www.vega-shop.si in v večini biotrgovin po Sloveniji.



Z ANTIOKSIDANTI NAD SEZONSKA OBOLENJA



Ko se dnevi daljšajo ter postajajo vse bolj hladni in mokri, se odprejo nove možnosti za preživljanje časa v zasneženi naravi. S približevanjem zime pa narašča tudi pojavnost sezonskih obolenj, povezanih s padcem odpornosti. Glavni obrambni mehanizem našega telesa je naš imunski sistem, na katerega lahko vplivamo in ga krepimo predvsem sami.



Besedilo: Eva Žontar,
PlanetBIO,
www.planetbio.si

Pomemben dejavnik pri šibkem imunskem sistemu je namreč tako imenovana celična oksidacija, spontano nastajanje prostih radikalov, ki se v našem telesu odvija ves čas. Prosti radikali so visoko reaktivne molekule, ki lahko z vezavo na druge snovi v našem telesu poškodujejo celice in jih naredijo neuporabne. Na ta način se poškodujejo tudi celice imunskega sistema, ta pa se zato slabše odziva na zimske spremembe temperature, vlago in mraz. Pozimi smo tako bolj dovzetni za prehlade, gripe in podobna obolenja, a se lahko pred njimi vsaj delno obvarujemo. Vpliv omenjenih prostih radikalov namreč zmanjšamo z uživanjem primernih živil.

prehlada. Hkrati antioksidanti delujejo pomlajevalno, saj z nevtralizacijo prostih radikalov zavirajo staranje organizma, nas delajo bolj vitalne in čile.

Kakav – zmagovalec lestvice ORAC

Vsi vemo, da sta najboljši vir antioksidantov sveže sadje in zelenjava. Kot antioksidanti lahko delujejo različne snovi, najpogosteje pa so v živilih to vitamin C, vitamin E, beta karoten ter minerali cink, baker in mangan. O količini antioksidantov, ki jih vsebuje določena vrsta živila, nam veliko pove lestvica ORAC, ki vsebnost antioksidantov meri po standardizirani metodi in na podlagi rezultatov živilu



podeli določeno število točk. Najvišje na lestvici je uvrščen kakav (28 tisoč točk), ki velja za eno od najbolj kompleksnih živil na svetu. Vseboval naj bi kar dvakrat več antioksidantov od rdečega vina in trikrat več od zelenega čaja, med prevladujočimi pa so vitamin E, vitamin C in različni flavonoidi. Vse to velja le za prava kakavova zrna in nesladkan kakav v prahu, ki je bil v procesu pridelave minimalno obdelan, ne pa tudi za priljubljene čokolade, v katerih sta delež sladkorja in mleka pogosto višja od samega kakava. Na lestvici ORAC kakavu sledijo aronija, katere sadiko lahko dobimo tudi pri nas, nekatere vrste fižola in samonikle borovnice.

Seveda so tudi druge vrste sadja dober vir antioksidantov. Predvsem citrusi veljajo za »protiprehladno« sadje številka ena, saj vsebujejo velike količine vitamina C, poleg tega pa vrh svoje sezone dosežejo prav v zimskih mesecih. Izbiramo lahko med pomarančami, limonami, mandarinami, grenivkami, pomelom in kumkvatom. Manj poznan, a prehransko še močnejši, je camu camu, ki velja za enega od najbogatejših virov vitamina C na planetu – vsebuje ga kar 12 odstotkov suhe teže. Majhni rdeče-zeleni plodovi, ki jih posušijo in zmeljejo v prah, uspevajo na področju južnoameriškega amazonskega nižavja, tamkajšnji prebivalci pa jih že tisočletja uporabljajo v prehrani in medicini. Camu camu na lestvico ORAC

ni uvrščen, ker ga niso testirali, a nedavne raziskave kažejo, da se lahko po vsebnosti antioksidantov primerja s kakavom.



Lokalno je fenomenalno

Če prisegamo na lokalna živila, je naš izbor v hladnejšem delu leta omejen, a zato še zdaleč ne osiromašen. Ozimnico antioksidantov si je najbolje pripraviti že vnaprej, na primer s sušenjem sezonskega sadja in zamrzovanjem jagodičevja, ki med lokalnimi živila velja za najbogatejši vir. Prav tako ne pozabimo na kislno zelje, ki je odlična hrana za krepitev imunskega sistema. Vsebuje veliko vitamina C in beta karotena, bogati črevesno floro in deluje protivnetno. Med procesom kisanja poteka fermentacija, ko mlečnokislinske bakterije spreminjajo sladkor v mlečno kislino, obogati pa se tudi hranilna sestava zelja. Ob tem ne pozabimo, da se veliko

antioksidantov s termično in kemično predelavo živil uniči. Največ antioksidantov zato vsebujejo živila, ki so minimalno predelana in jih uživamo presna.

Superhrana za povrh

Lokalni izbor hrane, bogate z antioksidanti, lahko dopolnimo z bolj eksotičnimi živila, tako imenovano superhrano, ki se odlikuje po visoki koncentraciji določenih hranil. Z antioksidanti bogate so, poleg že omenjenega kakava in camu camu, tudi

goji jagode, šisandra, inkovske jagode, acai ter našim krajem bolj domača konoplina semena in olje. Čeprav veljajo omenjena superživila za hrano, jih običajno uživamo kot dodatke k prehrani, ko želimo še posebno okrepiti imunski sistem in mu pomagati z dodatno porcijo antioksidantov.

ZATE IZ NARAVE

Čedalje pogosteje se vračamo k naravi. Ta ponuja čudovite plodove, ki so ujeti v naravnih in ekoloških kozmetičnih izdelkih in naravnih dišavah za dom Essentiq.



Essentiq je nova blagovna znamka visokokakovostnih, naravno-ekoloških kozmetičnih izdelkov in dišav za dom. Vsebuje najmanj 95 odstotkov naravnih sestavin, od katerih je najmanj 10 odstotkov ekološko pridelanih. Za vsak izdelek je premišljeno izbranih vsaj pet sestavin, ki se po učinkih dopolnjujejo. So brez toksičnih in drugih koži škodljivih sestavin. Ne vsebujejo sestavin, pridobljenih iz živali, embalažo kozmetike Essentiq pa je mogoče v celoti reciklirati. Izbirate lahko med izdelki za nego obraza s certifikatom Ecocert, izdelki za nego telesa, las, intimno nego, nego otroške ali moške kože, v predprazničnih dneh pa so pripravili pester darilni program.

Kako do kozmetične linije Essentiq?

Essentiq je poseben in zato želimo, da vam to darilo narave osebno predstavimo. Izdelke Essentiq lahko kupite prek spletne trgovine www.essentiq-cosmetics.com ali prek zastopnikov. Če vas zanima nakup izdelkov, a nimate zastopnika, pokličite 040 196 075 ali pišite na info@essentiq-cosmetics.com. Celoten opis izdelkov, sestavin v izdelkih in spletna trgovina vas čakajo na www.essentiq-cosmetics.com.



ESSENTIQ, POSLOVNA PRILožNOST!

Življenje ponuja različne izzive. Če smo ujeti vaše zanimanje za izjemno naravno in ekološko kozmetiko in dišave za dom Essentiq, vas prijazno vabimo, da postanete član naše prodajne družine. Zastopnikom nudimo celovito izobraževanje in podporo, stimulatívno nagrajevanje in prijetno druženje. Ne dovolite, da vam priložnost uide. Pokličite nas na 040 196 075 ali pišite na info@essentiq-cosmetics.com.

VARNO V TUJINI

Na pragu zime marsikdo že razmišlja bodisi o smučanju na tujem bodisi o potovanju v tople kraje. Nekoč je bilo treba vnaprej – sočasno z načrtovanjem počitnic – misliti tudi na zdravstveno zavarovanje v tujini, danes pa ga lahko sklenete v zadnjem hipu kar prek mobilnega telefona, saj začne veljati že dve uri po sklenitvi.

Ne glede na to, ali se boste odpravili v Italijo na sneg, na majhen otoček sredi Tihega oceana ali na poslovno pot v Združene države Amerike, je pametno in odgovorno, da poskrbite za svoje zdravje in varnost. To vključuje:

1. predpripravo na potovanje – vprašajte se, kaj lahko za svoje dobro počutje naredite že doma, pozanimajte se na primer o zdravstveni situaciji na destinaciji ter najmanj mesec in pol pred odhodom preverite, ali se je pred potovanjem v eksotične kraje treba cepiti, poskrbite za dobro telesno pripravljenost in trden imunski sistem, da po dnevu ali dveh ne boste obležali, spakirajte potovalno lekarno in podobno,

2. sklenitev zavarovanja – več o tem v nadaljevanju,

3. odgovorno ravnanje na samem potovanju – vaše vodilo naj bo zmernost (zlasti pri hrani in pijači v prihajajočem prazničnem času), ne pretiravajte z navadami in aktivnostmi, ki sicer niso del vašega vsakdana, še bolj skrbno kot doma se posvetite higieni, uživajte le varno hrano in pijačo ter se izogibajte situacijam, v katerih bi se lahko poškodovali ali se okužili z boleznimi, zaradi katerih bi potrebovali zdravniško pomoč.

Ker sta točki ena in tri odvisni od vašega cilja in sta predvsem individualne narave, podrobneje predstavljamo zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS, ki ga odslej lahko sklenete tudi tik pred odhodom.

Zavarovanje lahko sklenete tudi prek mobilnika

Hitri dostop do mobilne spletne strani je mogoč prek QR koda (glejte oglaševanje na naslednji strani), s posredovanjem SMS sporočila s ključno besedo AS na številko



6111 ali direktno prek povezave <http://m.astujina.si>. Na spletni povezavi izberete željeno višino zavarovalnega kritja, število dni potovanja in datum začetka potovanja ter vnesete osebne podatke. Plačilo potrdite z Moneto in na svoj telefon boste prejeli številko police ter telefonsko številko, na katero pokličete v primeru potrebe po medicinski pomoči v tujini. To je številka asistenčnega centra, ki je zavarovancem v slovenskem jeziku na voljo 24 ur.

Za imetnike starejših telefonov je na voljo sklenitev v šestih korakih s pomočjo SMS sporočil, ki so za uporabnika brezplačna.



Kaj krije zavarovanje?

Zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS krije nujne stroške, ki nastanejo kot posledica bolezni ali nezgode. Zavarovanje velja v vseh državah po svetu. Medicinska asistenca se izvaja 24 ur dnevno, vse dni v letu in v slovenskem jeziku. Zavarovanje omogoča organizacijo medicinske pomoči in kritje stroškov v nujnih primerih obiska ter konzultacije zdravnika, nakupa zdravil, prevoza do bolnišnice ali klinike, zdravljenja v bolnišnici ali kliniki, prevoza v domovino, prevoza posmrtnih ostankov v domovino, zobozdravstvenih storitev do vrednosti 100, 200 oziroma 300 evrov (odvisno od izbrane višine zavarovalnega kritja) in spremstva otroka do 18. leta starosti.



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

Tujina AS z asistenco CORIS

LAST
MINUTE
ZAVAROVANJE



SKLENI
PREK MOBILNIKA
POŠLJI AS NA 6111
ALI POSKENIRAJ QR KODO

<http://m.astujina.si>

PRVIČ V SLOVENIJI! Odslej lahko zavarovanje Tujina AS z asistenco Coris hitro in enostavno sklenete kar prek svojega mobilnika: le pošljite SMS s ključno besedo AS na 6111 ali poskenirajte QR kodo z oglasa. Tako se boste lahko mirno odpravili na pot. Tudi v zadnjem hipu.

Z dobrodošlo novostjo je zavarovalnica Adriatic Slovenica pomislila na vse, ki odhajate na pot ali počitnice v tujino in ste se šele tik pred odhodom spomnili, da potrebujete tudi zavarovanje. Odslej ga lahko sklenete v zadnjem hipu kar prek mobilnega telefona. Zavarovanje prične veljati že dve uri po sklenitvi. Več na: <http://www.adriatic-slovenica.si/tujina-as-coris-prek-mobilnika>.

KOLAGEN – TELO GA POTREBUJE



Kolagen je ena od najpomembnejših beljakovin v našem telesu in predstavlja kar 30 odstotkov vseh beljakovin. V telesu deluje kot vezivo, saj se verige kolagena združujejo v kolagenska vlakna, ki so medsebojno povezana kot niti v blagu in tvorijo ogrodje številnim organom. Nahaja se v globljih plasteh kože (70 odstotkov v dermisu), nohtih, laseh, kosteh, kitah in hrustancu. Molekule kolagena ne morejo vstopiti v telo skozi kožo. Če jih torej nanašamo od zunaj, ostanejo na površini in ne prinesejo zelenih učinkov. Intenzivni procesi staranja, predvsem gubanje in obraba hrustančnih sklepov, se začnejo ravno v globljih plasteh, kamor izdelki za zunanjo nego ne sežejo, saj z njimi preskrbimo le zgornjo plast kože (epidermis).

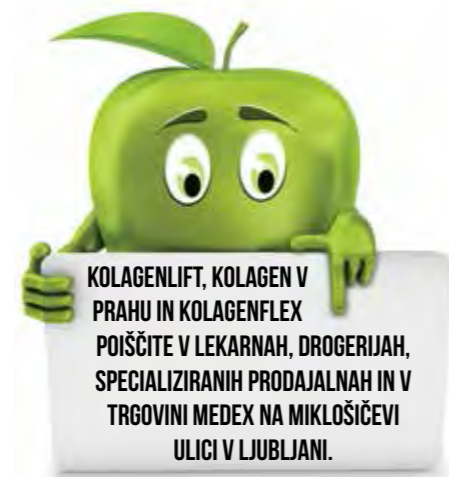
Poleg vnosa v telo je pri izbiri prehranskega dopolnila s kolagenom potrebna pozornost tudi glede oblike kolagena. Pomembno je, da ta vsebuje molekule, ki jih je telo zmožno absorbirati in glede na velikost razporediti na mesta, kjer so potrebne. Za učinkovanje v koži so potrebne najmanjše molekule, v sklepe se najbolje absorbirajo malenkost večje, lasje in nohti pa sprejmejo največje molekule.

Kaj se dogaja z leti?

Po 20. letu se začne količina kolagena v telesu zmanjševati (en odstotek letno), kar se najprej opazi na koži, ki postaja suha, hrapava, izgublja prožnost, nastajajo nevšečne gube. Staranje kože je posledica biološkega staranja kožnih celic in dolgotrajnih negativnih vplivov iz okolja, zlasti izpostavljanja UV-žarkom, načina prehranjevanja ter stresa. Z leti tudi lasje izgubljajo svoj sijaj, postajajo tanjši in pogostejše izpadajo. Hitrost rasti nohtov se upočasni, postajajo tanjši, krhki in lomljivi. S starostjo se obrabijo tudi sklepi, postanejo manj elastični in pogosto boleči, saj je kolagena v telesu vedno manj.

Kako si lahko pomagamo?

Upad kolagena lahko preprečimo z uživanjem ustreznega prehranskega dopolnila s kolagenom, ki vsebuje vse potrebne aminokisliline za sintezo kolagena tam, kjer je ta potreben. Če kolagen zaužijemo, telo lahko absorbira njegove sestavine in jih razporedi na mesta, kjer so najbolj potrebne. Le tako lahko kožo, lase, nohte ali sklepe nahranimo iz najosnovnejšega vira.



KOLAGENLIFT

Edinstvena kombinacija kolagena, hialuronske kisline in vitamina C v agavinem sirupu, ki vlaži in nahrani kožo iz notranjosti ter pomembno vpliva na zmanjšanje gub.



KOLAGEN V PRAHU

Mešane velikosti molekul kolagena za močne lase in čvrste nohte.



Kaj potrjujejo raziskave?

Delovanje kolagena je dokazano v številnih raziskavah. Pokazale so, da se po dveh mesecih uživanja 2,8 grama kolagena v prahu na dan elastičnost kože izboljša v povprečju za 30 odstotkov¹. Prav tako se pri uživanju 14 gramov na dan v enakem obdobju poveča debelina las za deset odstotkov pri 70 odstotkih ljudi², uživanje sedem gramov kolagena dnevno tri mesece pa je izboljšalo stanje nohtov pri 86 odstotkih proučevanih uporabnic. Številne klinične raziskave potrjujejo pozitiven učinek kolagena tudi v primerih osteoartritisa³, saj se ob uživanju bolečine v sklepih zmanjšajo, kar pomeni manjšo potrebo po analgetikih, izboljša pa se tudi gibljivost in elastičnost sklepov.

1. Morganti, P. et al., 1987. Journal Appl. Cosmetol. 5:105–120.
2. Scala, J. et al., 1976. Nutrition Reports International, Vol. 13, No. 6.
3. Moskowitz, R. W. 2000. Role of collagen hydrolysate in bone and joint disease. Seminars in arthritis and rheumatism, Vol. 30-2:87–99.

KOLAGENFLEX

Patentirana oblika kolagena za obnovo sklepnega hrustanca, večjo gibljivost sklepov ter lahkotnost gibanja.



INTIMNA NEGA JE TEMELJ ZDRAVJA

Vsaka ženska je rada urejena in čista, zato mora postati intimna nega pomemben del osebne higijene. Intimni predeli telesa, še posebno ženskega, so občutljivi in potrebujejo pravilno ter blago nego. Z vsakim umivanjem se naša koža in sluznica izsušujeta, zato morajo biti izdelki prilagojeni delu telesa, ki ga umivamo. Predpogoj za zdrav genitalni trakt je ohranjanje optimalne kislosti za obstoj mlečnokislinskih bakterij (pH 3,8–4,2). Intimni negi in izdelkom, ki so ji namenjeni, moramo torej nameniti posebno pozornost.

Intimna nega je temelj zdravja. Posebno ženske bi ji morale redno posvečati pozornost, saj je nožnica ravno tako občutljiv vhod v njihovo telo kakor usta in sapnik. Intimni predeli se pred infekcijami ščitijo z nizko vrednostjo pH vaginalne flore, ki zavira razvoj škodljivih bakterij in glivic. Te v kislem okolju težko preživijo. Pri porušenem ravnovesju je sluznica dovznejša za škodljive zunanje vplive in lahko pride do draženja in okužb. Vsaka ženska se sooča z dejavniki, ki vplivajo na njeno vaginalno okolje. Ženska je

Pravilna intimna nega

Ozaveščanje in izobraževanje, da pravilna intimna nega varuje pred okužbami, je naša glavna naloga, s katero se srečujemo že pri mladostnicah. Vendar pa v dobi bombardiranja z oglasi ženske mnogokrat podležejo trendu in pretiravajo. Pretirana intimna higiena z neprimernimi izdelki lahko povzroči dodatne težave – dovolj bo enkrat na dan. Pri kopelih lahko voda prodre v nožnico, spere iz nje zaščitno sluz in uniči njeno kislost ter s tem oslabi njeno naravno obrambo, zato je priporočljivejša



Pri skrbi za intimne dele telesa bodite pazljivi, saj potrebujejo prilagojena sredstva za nego.

hormonalnim spremembam izpostavljena že od svoje prve menstruacije pa vse do tistih, ki se pojavijo ob nastopu menopavze. Pomembno je, da se teh dejavnikov zaveda in posveča temu področju zadosten in pravilen pomen.

Največji del normalne vaginalne flore pri zdravih ženskah so laktobacili. Mlečna kislina (*Acidum lacticum*), ki nastaja z njihovo pomočjo, vzdržuje stalno kislost nožničnega okolja. Izdelki, ki so namenjeni intimni higieni, vsebujejo prav to. Njihov pH varuje ravnotežje v sluznici intimnih predelov in vzdržuje njeno naravno obrambno sposobnost. Paziti moramo, da jih vedno uporabljamo le za zunanje predele in da ne pridejo v notranjost nožnice.

prhanje ali umivanje v bideju. Kadar kupujete sredstva za nego, pazite, da imajo vrednost pH med 3,5 in 4,8. Izogibajte se odišavljenim robčkom, ki vsebujejo alkohol in dražijo sluznico. Uporabite raje robčke, ki so namenjeni prav intimni negi. Zamenjajte industrijske vložke s klasičnimi bombažnimi, spodnje perilo pa naj bo iz naravnih vlaken, mehko, vpojno in udobno.

Izbira intimne nege je sicer osebna odločitev, a vendar ni nikoli odveč posvet z ginekologom. Ginekologi najbolje poznajo vaginalne težave in se zavedajo pomena intimne nege.

INTIMEA HYGIEIA



Moja intima vsak dan INTIMEA

Izdelki Intimea Hygieia so namenjeni pravilni vsakodnevni intimni negi ženske



Pri nakupu mila Intimea DARILO: intimni robčki Intimea Jasmin

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

Sete poiščite v svoji lekarni.

TEŽAVE Z URINSKO INKONTINENCO

Z urinsko inkontinenco se srečujejo ljudje različnih starosti, obeh spolov, vseh vrst poklicev in družbenih slojev, vendar je njena pogostost mnogo večja pri ženskah, zlasti v srednjih letih in kasneje.



Besedilo: Ivica Flis Smaka, dr. med., specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije, www.dr-flis.si

Ljudje z inkontinenco pogosto sploh ne poiščejo zdravniške pomoči, ker jih je strah ali sram govoriti o njej. Mnogi menijo, da je inkontinenca v starosti normalen pojav. Mnoge ženske se prepričujejo, da se jim je zgodilo prvič in izjemoma. Ko se zgodi drugič, iščejo različne izgovore: »Popila sem preveč kave ...« ali »Spila sem kozarec vina ...« ali »Kriva je lubenica ...« Toda, ko se ti dogodki stopnjujejo, ko ženske ne morejo več kihati in se smejati, ne morejo skakati in tekati ter hoditi po stopnicah brez hkratnega uhajanja urina, je čas, ko si običajno priznajo, da imajo težavo, in to zelo neprijetno.

Mnogi nosijo to težavo leta in leta s seboj, dokler ne premagajo sramu in nelagodja ter poiščejo pomoč. Žalostno je, da ljudje molčijo in trpijo, ker so prepričani, da ni mogoče nič narediti in da je operacija edini izhod. V resnici pa lahko že zelo preproste vaje pomagajo večini od njih.

Tipi urinske inkontinence

Poznamo več tipov urinske inkontinence, to so: urgentna, stresna, prelivna, popolna, psihogena in mešana inkontinenca. Stresna inkontinenca je najpogostejša. Pri tej človeku urin uhaja ob naporih, pri kihanju, kašljanju, smejanju, pri drugih oblikah napenjanja trebušne stene, hoji po stopnicah, poskakovanju, različnih športnih aktivnostih, dviganju bremen in podobno. Ob naporu se namreč poveča pritisk v trebušni votlini, ki pa ga oslabeledo ali prizadeto mišičje ne vzdrži.

Mednarodno združenje za kontinenco je stresno urinsko inkontinenco definiralo kot nehoteno uhajanje urina, ki ga lahko objektivno dokažemo, sočasno pa predstavlja higienski in socialni problem.

Vzroki inkontinence

Glavni vzrok stresne inkontinence so



oslabeledo mišice medeničnega dna. Te mišice delujejo kot mreža, ki drži in podpira mehur, črevesje in maternico. Mišice medeničnega dna imajo pomembno vlogo, ker podpirajo medenične organe in mehur, pomagajo pri nadzoru in zadrževanju vetrov ter pri zadrževanju blata in pomagajo vzdrževati odprtino mehurja zaprto. Mišice medeničnega dna se aktivno zatezajo in s tem preprečujejo uhajanje urina in uriniranje. Če mišice oslabejo in so sočasno preveč obremenjene (med kašljanjem, skakanjem ali celo med preprostim vstajanjem iz sedečega položaja), se ne morejo pravočasno stisniti okoli odprtine mehurja, zato urin uide ali uhaja.

Mišice medeničnega dna imajo pri ženski prav posebno vlogo:

- zapirajo medenični izhod in vzdržujejo pravilno lego oziroma dajejo oporo notranjim organom male medenice,
- med nosečnostjo so pomembne močne mišice medeničnega dna, saj se edino take lahko uprejo povečanemu pritisku,

- med porodom je zelo pomembno, da ženska zna sprostiti mišice medeničnega dna in s tem olajša porod,
- pomembne so za spolno doživljanje ženske in tudi njenega partnerja,
- sodelujejo pri zadrževanju oziroma odvajanju urina in blata (sposobne so hitre kontrakcije ob nenadnem zvišanem pritisku v trebušni votlini in nasprotno so zmožne relaksacije pri odvajanju urina in blata).

Kaj slabi medenično dno?

Kdaj nastopi oslabeledost mišic medeničnega dna in pri katerih ženskah? Pri ženskah, ki:

- so večkrat rodile,
- so imele daljše, težje porode,
- opravljajo težja fizična dela (pogosto dviganje težkih bremen),
- so v obdobju (peri)menopavze, ko se pojavijo bistvene hormonske spremembe,
- imajo čezmerno telesno težo,
- imajo sindrom razdraženega črevesja,
- trpijo zaradi kroničnega kašlja,
- imajo za sabo večje operativne posege v področju medenice,

- imajo prirojeno slabost vezivnega tkiva.

Nosečnost in porod čezmerno obremenjujeta mišice medeničnega dna, ki oslabejo in se včasih celo trajno spremenijo. Porod lahko poškoduje tudi zapiralko mehurja (sfinkter), mišični prstan, krožno mišico, ki obkroža sečnico. Poškodovana zapiralka se ne more več čvrsto stisniti in ne zadrži urina.

Urinska inkontinenca pri moških

Stresna inkontinenca se lahko pojavi pri nekaterih moških, ki:

- imajo čezmerno telesno težo,
- bolehalo in imajo težave z razdraženim črevesjem,
- trpijo zaradi kroničnega kašlja,
- so opravljali ali še opravljajo naporna dela, predvsem dviganje in prenašanje težkih bremen,
- imajo bolezenske težave endokrine narave.
- Pogosteje se inkontinenca pojavlja pri moških po operaciji prostate, in sicer pri:
- prostatektomiji,
- transuretralni resekciji prostate, če je bila med operativnim posegom poškodovana sečnica ali del sečnega mehurja.

Pomen redne vadbe

Vedeti je treba, da stresno inkontinenco v večini primerov lahko preprečite, omilite ali ozdravite z rednimi vajami za mišice medeničnega dna! Najtežja je odločitev posameznika, da napravi prvi korak in poišče pomoč. Če imate težave, obiščite osebnega zdravnika in ga prosite za pomoč in napotitev k ustreznemu specialistu za kontinenco. Če vam je zelo neprijetno izgovoriti ali začeti pogovor o tej svoji težavi, napišite in opišite težave na list papirja, ki ga nato izročite zdravniku.

Praviloma vas bo osebni

zdravnik napotil do specialista ginekologa z dodatno specializacijo za kontinenco ali do specialista urologa, ki se posebej ukvarja s temi težavami. Zelo pomembno je, da najprej obiščete zdravnika specialista, ki vas pregleda in ovrednoti vašo težavo. Naslednja pot je običajno do specialista fiziatra in specializiranega višjega fizioterapevta, ki vam pokaže primerne vaje in vas nauči pravilnega izvajanja vaj za mišice medeničnega dna.

Ob pravilnem izvajanju vaj se vsaj dvema tretjinama pacientov stanje toliko popravi, da nadaljnji postopki niso potrebni. Praviloma se stanje ob izvajanju vaj izboljša v dveh do treh mesecih, nekaterim tudi že po treh tednih. Vaje morate tudi po izboljšanju redno nadaljevati in jih izvajati vsakodnevno – samo tako lahko ohranite pridobljeno.

Mnogi avtorji poudarjajo pomen električne stimulacije mišic medeničnega dna (kot postopek fizioterapije), vendar je uspeh zagotovljen le ob sočasni redni vadbi.



EUBOS SENSITIVE KREMA ZA ROKE PROTI SUHI IN RAZPOKANI KOŽI S ŠTIRIKRATNIM UČINKOM OBNOVI NAPETO KOŽO, INTENZIVNO VLAŽI, UČVRSTI KOŽO IN UČINKOVITO VARUJE. BREZ PEG-DERIVATOV, PARABENA, BARVIL.

REDNA SKRB ZA MEDENIČNO MIŠIČJE

- Ne dvigajte težkih bremen. Prenašanje predmetov, ki so pretežki za vas, dodatno obremenijo vašo medenico.
- Skrb za mehur – ne poskušajte piti manj z namenom, da preprečite uhajanje. Premalo tekočine lahko povzroči dodatno koncentriranje urina, kar draži mehur in poveča potrebo po odvajanju urina. Najbolje je, da popijete vsaj 1,5 do dva litra tekočine na dan in da greste na stranišče šest- do osem-krat dnevno.
- Preprečujte zaprtje in zapeko blata. Napenjanje med odvajanjem blata dodatno obremenjuje medenične mišice, kar pomeni, da jih lahko tudi precej oslabi. Jejite hrano, bogato z vlakninami, pijte veliko tekočine in redno telovadite.
- Premagajte željo, da greste na stranišče »samo zato, da ne bi ...«. Bolje je počakati, da se vam mehur napolni in je potreba osnovana. To bo vzpodbudilo vaše mišice medeničnega dna, da bodo učinkovitejše, vi pa boste povečevali nadzor.
- Izogibajte se kofeinu in pijačam, ki ga vsebujejo. Omejite pitje kofeinskih pijač na samo eno do dve skodelici dnevno (najbolje nobene), saj lahko kofein v čaju ali kavi in podobnih pijačah povzroči težave z mehurjem.
- Redno izvajajte vaje za krepitev mišic medeničnega dna (vaje, ki bi jih pravzaprav morali izvajati vsi odrasli), da izpopolnite delovanje teh mišic.



Prava rešitev za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus

Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.



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

Novo!



LiquiGel

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



ActiGel

FemiWash

Pena za vsakdanjo intimno nego.

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

www.multi-gyn.si

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

041/43 55 56

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

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



PURANJI ČUFTI - KLASIKA MALCE DRUGAČE

Mesne kroglice so priljubljena jed po vsem svetu. Pripravljene so lahko iz različnih vrst mesa, z različnimi dodatki (riž, krušne drobtine, pražena čebula, začimbe) in v različnih velikostih, vsem pa je skupno, da jih servirajo s slastno omako in prilogo. Pri nas so mesne kroglice znane kot čufti in obožujejo jih vse generacije. Kdor ima čas, jih lahko naredi sam iz mletega mesa, sicer pa so – predvsem za tiste, ki vsak dan bijejo bitko s časom – izjemno priročni tisti iz Perutnine Ptuj, ki jih lahko kupite v pakiranju po deset.

Čufte lahko pripravite po receptu, ki je zapisan na embalaži (na hitro jih opečete na olju v ponvi, nato pa naredite paradižnikovo omako in jih skuhate v njej), lahko pa se jih lotite kot kuharski mojster Primož Dolničar – v pečici, omako pa skuhate posebej. Zraven, kot se spodobi, postrežete pire, ki pa je za spremembo lahko nekoliko drugačen – s koromačem, zeleno in korenjem. Torej, klasika na netipičen način.



ČUFTI V PARADIŽNIKOVIM OMAKI IN Z ZELENJAVO OBOGATEN PIRE

SESTAVINE:

- puranji čufti iz Perutnine Ptuj
- olje
- krompir
- korenje
- koromač
- gomolj zelene
- čebula
- svež paradižnik
- sveža paprika
- pelati (celi ali v koščkih)
- sol, poper
- timijan in bazilika (najboljša sta sveža)
- maslo

PRIPRAVA:

Pekač naoljimo, vanj zložimo čufte in postavimo v pečico, ogreto na 190 stopinj Celzija, za približno pol ure. V tem času pripravimo omako in prilogo – pire krompir s korenjem, koromačem in zeleno.

Krompir operemo, olupimo, splaknemo, narežemo na majhne kose in ga damo kuhat v slano vodo. V drugi posodi ločeno pripravimo zelenjavo: korenje operemo, po potrebi olupimo in narežemo na kolobarčke. Koromač operemo in narežemo na manjše kose, prav tako gomolj zelene. Zelenjavo skuhamo v malo osoljene vode.

Medtem ko se krompir in zelenjava kuhata, pripravimo še omako za čufte. Na drobno nasekljamo čebulo in košček gomolja zelene, na kose pa narežemo en svež paradižnik in malo sveže rdeče paprike. V segreto kozico vlijemo za nekaj žlic olja in na njem popražimo čebulo, ki jo rahlo posolimo, ter zeleno. Ko čebula postekleni, v kozico stresemo svež paradižnik in papriko, počakamo, da se vse skupaj nekoliko poduši, nato pa dodamo še pelate. Po občutku prilijemo še malo vode, solimo, popramo in potresemo s svežim timijanom ter baziliko. Ko se omaka malce pokuha, jo s paličnim mešalnikom spsiramo. Od 10 do 15 minut pred koncem peke čufte vzamemo iz pečice in jih zalijemo z omako, nato pa jih damo nazaj v pečico, da se do konca pripravi omaka in se okusi povežejo.

Preostane nam še dokončanje priloge. V skuhamo oziroma podušeno zelenjavo damo žlico masla in vse skupaj (vključno z malo tekočine, ki je ostala od kuhanja) do gladkega pretlačimo s paličnim mešalnikom. Zelenjavi dodamo kuhan krompir in ga pretlačimo v pire.



ŠTIRJE NASVETI PRIMOŽA DOLNIČARJA:

1. Meso za čufte lahko uporabite tudi za pripravo drugih jedi, denimo za polnjene paradižnike ali polnjene paprike. V tem primeru v meso zamešate riž, s to mešanico napolnite paradižnike ali paprike, dodate paradižnikovo omako in vse skupaj spečete v pečici.
2. Če želite prihraniti čas, vodo za krompir solite, tik preden zavre. Če jo solite, ko je še hladna, traja dlje, preden zavre.
3. Koromač je rastlina, katere sladkoben okus spominja na bombone iz mladosti. Dobite ga vse leto in je zelo bogat z vitaminom C, zato si ga privoščite čim večkrat.
4. Če ste ljubitelj ali ljubiteljica bolj sladke paradižnikove omake, lahko istočasno z začimbami in zelišči dodate v kozico še ščepec sladkorja in dobro premešate.

POSTOPEK PRIPRAVE TOKRATNE POJEDINE – ČUFTOV V PARADIŽNIKOVIM OMAKI IN Z ZELENJAVO OBOGATENEGA PIREJA – SI LAHKO OGLEDATE:



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

NAJ USTREZNA PREHRANA NAJDE PRAVO MESTO TUDI V VAŠEM ŽIVLJENJU!

V letu, ki je pred nami, Zdrave novice in Healthness, center za zdravo življenje, pripravljata poseben projekt z naslovom Naj ustrezna prehrana najde pravo mesto v našem življenju, katerega namen je ozaveščanje širšega kroga ljudi o pomenu zdravega prehranjevanja.



Kaj pravzaprav je zdrava prehrana?

Z vseh strani smo zasuti z informacijami o zdravi prehrani in o zdravem življenjskem slogu. Toda ali ste se kdaj vprašali, kaj sploh pomeni zdrav življenjski slog? Zakaj je rjav riž bolj zdrav kot bel? Morda poznate razliko med sokom in nektarjem? Zakaj je potrebna redna telesna aktivnost? Ste na kateri koli dieti zaradi bolezni? Kakšna je razlika med alergijo in intoleranco?

Vse to in še več želimo na čim bolj preprost in jasen način predstaviti čim širšemu krogu bralcev. Vabimo vas, da postanete del našega projekta tudi vi – z rednim spremljanjem Zdravih novic ali z aktivnim sodelovanjem v projektu.

Pridružite se nam!

Med vsemi, ki se boste prijavi do 15. januarja 2013 (upoštevali bomo poštni žig oziroma datum, zapisan v elektronski

pošti), bomo izbrali šest kandidatov, ki se boste v Healthness centru v Ljubljani nekajkrat na mesec srečali z nutricionistko, pri čemer bodo aktivnosti prilagojene posameznikovim predlogom oziroma željam. Po opravljenih aktivnostih bo vsak izbran kandidat predstavljen v reviji Zdrave novice, ob priporočilih in nasvetih nutricionistke pa bo tudi sam opisal svojo izkušnjo.

IZPOLNJENO PRIJAVNICO POŠLJITE V KUVERTI NA NASLOV NEA SANA D. O. O., AMERIŠKA ULICA 8, 1000 LJUBLJANA (S PRIPISOM ZA PROJEKT) ALI POSKENIRANO NA E-NASLOV TERAPIJE@HEALTHNESS.SI.

Nutricionistka Sara Goršek Bobek je po izobrazbi univ. dipl. inž. živilske tehnologije, na Filozofski fakulteti pa je pridobila tudi pedagoško-andragoško izobrazbo. Na področju prehrane in dietetike ima dolgoletne izkušnje, svoje strokovno znanje pa z veseljem prenaša naprej. Zase pravi, da je energična škorpionka, delo z ljudmi pa jo še dodatno napolni z energijo.



Ličenje: Eva Sklepčič

Healthness™
beauty
in new age

zdravenovice

MESEC



VICHY

MESEC LABORATORIJEV VICHY

Izdelki Vichy 20 % ugodneje
s Kartico zvestobe
Lekarne Ljubljana.*



LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

LEKARNA 24UR

VICHY
LABORATOIRES

* Akcija velja za izdelke Vichy, in sicer za imetnike Kartice zvestobe Lekarna Ljubljana od 5. 11. do 1. 12. 2012 oziroma do prodaje zalog. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti, promocijska in darilna pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Akcija velja tudi v Lekarna24ur.com.

PRIJAVNICA

IME IN PRIIMEK:

NASLOV:

E-NASLOV:

TELEFON:

STAROST:

IZOBRAZBA:

V SLUŽBI:

- PRETEŽNO SEDIM
- OPRAVLJAM PRETEŽNO SEDEČE DELO
- OPRAVLJAM TEŽJE FIZIČNO DELO

KAKŠNA JE VAŠA TELESNA AKTIVNOST
(POGOSTOST IN VRSTA)?

KAKO BI SE NA KRATKO OPISALI?

ZAKAJ SE PRIJAVLJATE?

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

PRAVA IN ZDRAVA HRANA ZA DOJENČKE



»Kronične nenalezljive bolezni so v veliki meri povezane z neuravnoteženim načinom prehranjevanja ter nezdravimi prehranjevalnimi navadami, ki jih posameznik pogosto pridobi že v zgodnjem obdobju.« To so uvodne besede iz priročnika z naslovom Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke, ki ga je v letu 2010 izdalo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

Pripravila: Manca Kraševc

Knjižica je sicer v prvi vrsti namenjena strokovni javnosti – zdravstvenim delavcem, ki svoje znanje delijo med (bodoče) starše, a je vendarle zanimiva tudi za širši krog bralcev, zato smo se odločili, da z dovoljenjem izdajatelja del vsebine povzamemo in jo približamo vsem tistim, ki jih tematika podrobneje zanima ali pa bi želeli znanje o zdravi prehrani dojenčkov še dodatno izpopolniti in s tem najmlajšemu članu družine zagotoviti najprimernejšo in predvsem uravnoteženo hrano, ki je ena od najpomembnejših naložb za zdravje.

Dojenje

Kot pišejo avtorji priročnika, je dojenje »naraven način hranjenja dojenčkov in majhnih otrok. Izključno dojenje v prvih šestih mesecih življenja zagotavlja optimalno rast, razvoj in zdravje. Pozneje dojenje ob ustrezni dopolnilni prehrani še naprej prispeva k rasti, razvoju in zdravju dojenčkov in malih otrok.«

Materino mleko je od rojstva pa do konca šestega meseca življenja vse, kar dojenček potrebuje. »Če je izključno dojenje dobro

vzpostavljeno, ni potrebe za nadomeščanje materinega mleka z drugimi tekočinami ali hrano. Matere naj spremljajo rast z na primer dogovorom za mesečno tehtanje, še naprej naj dojijo po želji.«

Pozneje pa poleg dojenja pride na vrsto tudi čvrstejša hrana. »Pri približno šestih mesecih večina otrok kaže zanimanje za dopolnilno prehrano (to je čvrstejšo hrano) in za dojenje. Če so otroci zdravi, naj starši opazujejo njihovo prehransko vedenje in se nanj primerno odzovejo (to pomeni, da otrok nikoli ne silijo jesti). Če dojenčkom pod šestimi meseci starosti primanjkuje mikrohranil, je manj tvegano preventivno izboljšati materin vnos med nosečnostjo in laktacijo, kakor prežgodaj začeti dodajati dopolnilno prehrano otroku.«

Kaj pa ko dojenje ni mogoče?

»Kadar mati iz objektivnih razlogov ne more dojeti, bodisi ker nima mleka ali pa je dojenje kontraindicirano, je najboljša zamenjava industrijsko pripravljena nadomestek za materino mleko, ne pa kravje mleko. Nadomestki za materino

mleko predstavljajo začetno in nadaljevalno mleko za dojenčke. Začetno mleko za dojenčke je živilo, ki zadošča prehranskim potrebam zdravih dojenčkov v prvih šestih mesecih starosti. Nadaljevalno mleko za dojenčke je živilo za zdrave dojenčke od šestega meseca starosti dalje in predstavlja glavno tekočo živilo vse bolj raznolike prehrane. V prvih šestih mesecih se ne sme uporabljati kot nadomestek za materino mleko. Vedno je treba pripraviti svež obrok in uporabiti priloženo merico. Ob nepravilni pripravi in nepravilnem shranjevanju obrokov obstaja tveganje za zdravje dojenčka.«

Mešana prehrana

Po evropskih priporočilih naj z uvajanjem mešane prehrane ne bi začeli pred približno četrtem mesecem in ne pozneje kot po približno šestem mesecu dojenčkove starosti. To priporočilo se sklada s podatki, navedenimi v tabeli, ki prikazuje, kakšna gostota hrane je primerna za določeno starost dojenčka oziroma otroka in njegovo razvojno stopnjo.

starost (v mesecih)	refleksi/spretnosti	gostota hrane
0–6	<ul style="list-style-type: none"> sesanje in požiranje 	<ul style="list-style-type: none"> tekoča
4–7	<ul style="list-style-type: none"> pojav zgodnjega žvečenja povečana moč sesanja premik refleksa davljenja od sredine proti zadnji tretjini jezika 	<ul style="list-style-type: none"> tekoča pretlačena živila (izjemoma kadar otrok kaže potrebo po dodatku dopolnilne prehrane)
7–12	<ul style="list-style-type: none"> z ustnicami izprazni žličko grizenje in žvečenje stranski gibi jezika premikanje hrane proti zobem 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena živila drobno narezana živila, ki dopolnjujejo družinsko hrano postopni prehod na pet obrokov (trije glavni in dve vmesni malici)
12–24	<ul style="list-style-type: none"> krožni gibi žvečenja stabilnost čeljusti 	<ul style="list-style-type: none"> postopni prehod na družinsko prehrano



Pisan svet kašic

Od začetka petega do začetka sedmega meseca starosti je čas za zelenjavno-krompirjevo-mesne kaše. »Pri uvajanju novih živil začnemo najprej s čisto korenčkovo kašo, ki jo ponudimo po žlički pred dojenjem (uvajanje obroka kosila). Če dojenček ne prenaša korenčka, mu lahko ponudimo drugo zelenjavo, na primer cvetačo, brokoli, kolerabo, koromač, bučke. Količino zelenjave postopno povečujemo na 90 gramov in od sedmega meseca približno na sto gramov dnevno.« Po približno enem tednu, navajajo strokovnjaki, preidemo na korenčkovo-krompirjevo kašo, tretji teden pa poskusimo z zelenjavno-krompirjevo-mesno kašo. »Kašo pripravimo iz čim bolj sveže ali zamrznjene zelenjave, lahko pa dojenčku občasno damo tudi industrijsko pripravljeno zelenjavno-mesno kašo za dojenčke.«

Od začetka šestega do začetka osmega meseca dojenčkove starosti lahko začnemo uvajati mlečno-žitno kašo. »Približno mesec dni po uvajanju kosila še en mlečni obrok (običajno večerjo) postopoma nadomestimo z mlečno-žitno kašo (200–

Nosečnice in doječe mamice, ne pozabite najpomembnejšega dejstva, ki ga uvodoma navajajo avtorji knjižice z naslovom Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke (Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, 2010): »Uravnotežena prehrana nosečnice in doječe matere omogoča normalen razvoj otroka, hkrati pa vpliva na zmanjševanje tveganja nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejših življenjskih obdobjih.«

250 gramov), ki ji dodamo pretlačeno sadje ali sadni sok. »Ta kaša je bogata z minerali (kalcijem in cinkom) ter vitamini (zlasti iz skupine B). Sestavljena naj bo iz materinega mleka ali nadaljevalnega mlečnega pripravka, polnozrnatih žitnih kosmičev, ki jih skuhamo v malo vode in jim dodamo pretlačeno sadje ali sadni sok. Sladkorja ne dodajamo.«

Od začetka sedmega do začetka devetega meseca pa lahko uvedemo žitno-sadne kaše. »Dva meseca po uvajanju mešane prehrane še tretji mlečni obrok (popoldansko malico) nadomestimo z žitno-sadno kašo (200–250 gramov). Ta zaradi majhne vsebnosti beljakovin dopolnjuje druge beljakovinsko bogate obroke. Kaša vsebuje veliko mangana, bakra, cinka ter vitaminov B6 in C, ki spodbujata absorpcijo železa.«



Posebni mlečni formuli

HiPP AR BIO in HiPP Comfort

HiPP AR BIO

Mleko, posebej prilagojeno za dojenčke nagnjene k povečanemu polivanju.

HiPP Comfort

Mleko, posebej prilagojeno za dojenčke nagnjene k zaprtju, krčem in napihovanju.

Mleko poiščite v izbrani lekarni. Spisek lekarn najdete na www.hipp.si/aktualno.

Posebni mlečni formulir dala na voljo le v lekarnah, zato povprašajte vašega farmacevta. Posebno mlečno formulo uporabljajte le po navodilu pediatra. Več informacij najdete na www.hipp.si. www.hipp.si/baby-club. info@hipp.si ali brezplačno info linijo 080 2221. Pomembno obvestilo: Materino mleko je najboljša hrana za vašega dojenčka. Preden se odločite za nadomestno prehrano se posvetujte z vašim zdravnikom ali pediatrom.

SEZNAM ZASEBNIH LEKARN, V KATERIH LAHKO POVPRASHATE ZA HIPP IZDELKE

Ljubljana in okolica: Lekarna BARSOS-H, Lekarna Bitenc, Lekarna Brod, Lekarna Dežman, Lekarna Dobrova, Lekarna Nove Poljane, Lekarna Prule-Trnovo, Lekarna Štepanjsko naselje, Lekarna Zalog, Lekarna Župančičeva jama, Lekarna Žužek.

Maribor in okolica: Lekarna Arnica Montana, Lekarna Dren, Lekarna Duplek, Lekarna Magdalena Lah, Lekarna Poljčane, Lekarna Rače, Lekarna Sv. Kozma, Lekarna Špringer, Lekarna Toplek, VIVAX - Lekarna Pesnica.

Celje in okolica: Lekarna Apoteka pri teatru, Lekarna Cizej, Lekarna Cvetka, Lekarna Gornji Grad, Lekarna Polzela, Lekarna Pušnik, Lekarna Sveti Jurij, Zasavske lekarne Trbovlje – Lekarna Zagorje, Zasavske lekarne Trbovlje.

Kranj in okolica: Lekarna Bled, Lekarna Mlaka, Lekarna Naklo, Lekarna Plavž, Lekarna v Supernovi.

Koper, Nova Gorica in okolica: Lekarna Bovec, Lekarna Most na Soči, Lekarna Nova, Lekarna na Ogrlici, Lekarna Portorož, Lekarna San Simon, Lekarna Sonček, Lekarna Šalara, Lekarna Šinigoj, Lekarna Tolmin.

Novo mesto in okolica: Lekarna Mačkovec, Lekarna na Vidmu, Lekarna Straža, Lekarna Vrščaj.

Seznam lekarn najdete tudi na www.hipp.si/aktualno.

KAKŠNA JE PRAVILNA NEGA DOJENČKOVE KOŽE?



Umivanje in pravilna nega dojenčkove kože nista potrebna le zaradi estetskih razlogov, ampak zato, ker izboljšata delovanje dojenčkove kože in pomagata preprečiti bolezni, kot so okužbe ali vnetja zaradi izločkov (pod plenico, v kožnih gubah) in zunanjih dejavnikov, kot je mraz.

Besedilo: Vesna Tlaker Žunter, dr. med., zdravnica specialista dermatovenerologije, Dermatovenerološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Z nepravilno nego lahko otroku povzročimo tudi težave. Najpogostejšo težavo zaradi pomanjkljive nege oziroma higiene, vnetje kože pod plenico, je lahko prepoznati in tudi ukrepi so večinoma jasni. Tovrstnih težav je z uvedbo plenice za enkratno uporabo, ki vlago zadržijo v notranjosti, vrhni sloj pa ostane suh, neprimerno manj kot nekoč. Najpogostejši težavi, ki ju srečujemo v praksi zaradi »preveč« nege, pa sta suha koža in vnetje ter draženje, zlasti zaradi uporabe penečih kopeli in/ali preveč mila. Poleg suhe kože se lahko pojavi tudi vnetje, znano kot zimski ekcem, ki se ga v praksi pogosto zmotno oceni kot alergijo ali glivično okužbo.



Umivanje kože

Kopanje je idealen način, da dojenčkovo kožo popolnoma očistimo. Kopel pri novorojenčku naj ne traja več kot pet minut in temperatura vode naj ne presega 37 stopinj Celzija. Starejši dojenčki, ki se radi igrajo v vodi, se lahko kopajo dlje, a ne več kot 20 minut. Dojenčka lahko kopamo vsak dan, razen če ima s kožo težave oziroma če zdravnik naroči drugače. Penečih kopeli za dojenčke ne smemo uporabljati, tudi če so označene kot otroške, saj kožo močno sušijo in dražijo. Lahko pa uporabljamo oljne kopeli. Za umivanje uporabimo majhno količino trdega ali tekočega mila, lahko ga naneseemo s pomočjo krpice. Krpico po vsaki uporabi operemo. Kožo je treba umivati nežno, da je ne poškodujemo. Z namiljeno krpico

ali majhno količino šampona umijemo tudi lasišče. Pri novorojenčkih je pod vplivom materinih hormonov povečano izločanje loja v lasišču, kar lahko vodi do nastanka temenc. Te sproti odstranjujemo z vsakodnevnim umivanjem. Če so na kožo močno pričvrščene, jih lažje odstranimo s pomočjo olja, na primer olivnega ali mandljevega, ki ga lahko namažemo in nekaj časa pustimo na lasišču. Po miljenju je treba kožo dobro izprati. Dojenčka po kopanju skrbno in popolnoma posušimo, posebno pozorno v kožnih gubah. Pri tem kože ne drgnemo, ampak jo nežno popivnemo.

Nega kože po kopanju

Po kopanju vso kožo namažemo z

negovalno kremo. Kljub priljubljeni praksi v Sloveniji, ki jo ponekod še vedno gojijo, čisto olje (na primer mandljevo ali druga »baby« olja) za nego kože ni najbolj primerna izbira. Olje lahko uporabimo za odstranjevanje oblog z lasišča ali bolj trdovratne umazanije, na primer ostankov blata ali krem pod plenico ali v kožnih gubah. Kožo pa negujemo tako, da jo namažemo s kremo, in ne z oljem. Losjon ali mleko za kožo, ki vsebuje veliko vode, je za nego otroške kože prav tako manj ustrezen; morda zadošča poleti, pozimi pa je potreben pripravek z več maščobe in manj vode. Za otroke z zdravo kožo je večina krem, ki jih lahko dobimo v lekarni ali drogeriji, ustrezna, nekoliko bolj mastne naj bodo pozimi in manj mastne poleti – takrat lahko mazanje tudi izpustimo, če otrok nima suhe kože. Prava krema je tista, ki otroka ne draži, koža pa dolgo ostane mehka in voljna. Če ima otrok občutljivo kožo, to je takšno, ki na zunanje dejavnike hitro odreagira z rdečino ali celo vnetjem, svetujemo pripravke – tako kreme kot mila – brez dišav; če so težave hude ali se pogosto ponavljajo, se je treba posvetovati z zdravnikom.

Pogoste težave s kožo

V zimskem času se v dermatoloških ambulantah pojavi veliko število otrok, pri katerih se poleg suhe kože pojavijo tudi vnetja, rožnata ali rdeča, drobno luščiča in nekoliko srbeča žarišča po koži obraza ali telesa. Otroci marsikdaj prihajajo s sumom na alergijo ali na glivično okužbo, zaradi katerih včasih tudi že prejemajo zdravila, ki jim ne pomagajo, ali imajo celo dieto. V veliki večini primerov gre za tako imenovan zimski ekcem – vnetje zaradi suhe kože, ki ga je mogoče z ustrežno nego preprečiti.

NAJPOMEMBNEJŠI UKREPI ZA ZDRAVO KOŽO DOJENČKA V ZIMSKEM ČASU:

- ne uporabljajte penečih kopeli, kopel naj ne bo predolga,
- po kopanju vso kožo namažite z negovalno kremo,
- pred odhodom na mraz izpostavljene dele (obraz, roke) namažite z zaščitno mastno kremo.

EUBOS[®]

MED

EDINSTVENA
OTROŠKA NEGA
občutljive, suhe in
atopične kože

HAUT
RUHE

Priporočeno od
pediatrov in
dermatologov

✓ Okrepi
naravno zaščitno
funkcijo kože

✓ Posebno
izbrane sestavine,
naravna olja,
vitamini

Za zmanjšanje
tveganja alergij:

BREZ parfuma
BREZ sintetičnih dišav
BREZ PEG derivatov
BREZ barvil
BREZ konzervansov
BREZ parabena
BREZ parafina
BREZ silikonskih olj
BREZ lanolina

V LEKARNAH

www.eubos.si





ZDRAVA IN VITALNA HRBTENICA



Besedilo: Blaž Bertonec, učitelj joge, somatike, specializiran za hrbtenico, vodja centra Parinama (www.parinama.si)

Zdravi in vitalni ste le toliko, kot je gibka in močna vaša hrbtenica. V stiku sami s seboj ste le toliko, kot ste v stiku s svojo hrbtenico in dihanjem.

Živimo v družbi, kjer so naša telesa in hrbtenica premalo ali pa neprimerno aktivni. Um in z njim povezani živčni sistem pa prekomerno. Oboje negativno vpliva na zdravje in vitalnost našega »tebra« in ogrođa fizičnega telesa – hrbtenice. Iz telesne in psiho-socialne perspektive moramo razumeti, da nismo bili ustvarjeni za dolge ure neprekinjenega sedenja, prisiljene drže za računalnikom ter neprestanega hitenja in s tem negativnega stresa. Žal se je temu danes zelo težko popolnoma izogniti. Na srečo obstajajo različni načini, kako si lahko pomagamo sami. S pomočjo specifičnih in anatomske natančnih vaj lahko preprečimo težave s hrbtenico. V nekaterih primerih pa se lahko z inteligentno uporabo različnih tehnik in s strokovnim vodstvom pozdravimo tudi sami.

Na tem mestu vam bom predstavil somatsko metodo Parinama. Ta je novost v Sloveniji in izhaja iz integracije različnih tehnik ter znanj: hanna somatike, terapevtske joge in sodobnih dognanj kinezioterapije, nevrofiziologije in obvladovanja stresa.

Krivine hrbtenice in drža telesa

Zdrava hrbtenica ima tri krivine. Vratni del ima krivino blago navznoter, prsni del navzven, ledveni del ponovno blago navznoter. Medicina imenuje ukrivljenost hrbtenice navzven kifoza, navznoter pa lordoza. Sposobnost vzpostavljanja in ohranja naravnih krivin hrbtenice je ključnega pomena za zdravje hrbtenice. Zanimivo je tudi to, da to ne vpliva pozitivno le na hrbtenico, ampak tudi na naše optimalno dihanje, ohranjanje dovolj prostora med vitalnimi notranjimi organi

in na ravnovesje živčnega avtonomnega živčnega sistema. Iz učenja joge izhaja vedenje, da optimalna lega hrbtenice vpliva na izkoriščanje naših potencialov uma. To pomeni, da imamo lahko veliko energije, ob tem pa smo sproščeni in lahkotni. Ob pomoči optimalnega delovanja mišic



ob hrbtenici lahko ohranjamo naravne krivine. Na ta način postane hoja, sedenje, dvigovanje bremen in gibanje varno in prijetno.

Bodite predvsem pozorni na dve ključni postavitvi telesa. Vse se začneja z medenico. Optimalen naklon medenice bo vplival na ledveno krivino hrbtenice. Drugi pomemben del pa je položaj glave, ki mora biti v optimalni legi v odnosu na prsni koš. Optimalni mišični tonus (stanje napetosti – sproščenosti) trebušnih in hrbtnih mišičnih skupin omogoča optimalno držo telesa.

Stres in hrbtenica

Poškodbe in obolenja različnih sistemov telesa, ki so posredno ali neposredno povezani s hrbtenico, vplivajo na zdravje naše hrbtenice. Tu mislim predvsem

na mehko tkivo (mišice, vezivno tkivo, notranje organe), kot tudi na okostje in sklepe (vretenca hrbtenice, kolka in ramena) ter medvretenčne diske (želeju podobni blažilci pritiskov – »amortizerji« hrbtenice). Prevelike in nenaravne dolgotrajne obremenitve in neprimerna uporaba hrbtenice povzročata škodo vsem omenjenim strukturam. Torej, kolikor je mogoče, se izogibajte in preprečite fizični stres.

Obstaja pa še druga vrsta stresa, psihološki (notranji) stres. Različne vrste pritiskov in napetosti v umu in čustvih prav tako povzročajo motnje v delovanju različnih sistemov, ki so povezani s hrbtenico. Redna psihološka sprostitiv in zavedanje ter usmerjanje čustvene napetosti zmanjša mišične napetosti. Naše fizično telo in hrbtenica sta podaljšek uma. Zato so večšine obvladovanja in usmerjanja stresa pomembne tudi za zdravje naše hrbtenice. Pogosto so točno določene težave in psihološke

napetosti povezane z določenimi predeli hrbtenice. Prevelike skrbi se izražajo v bolečinah v vratu, strah pa v ledveno-križnem predelu.

Zavedanje kot temelj zdravja

Na zdravje in vitalnost telesa, uma in hrbtenice ne vplivajo le mišice ter določene tehnike in vaje. Pogosto pozabljamo, da je zelo pomembno zavedanje samega sebe. Z izboljšanim zavedanjem tistega dela nas samih, ki živi znotraj telesa. V vsakodnevnih aktivnostih smo namreč pogosto odtujeni od svojega zavedanja telesa, dihanja in dogajanja znotraj nas. Zato seveda ni nenavadno, da ima danes toliko ljudi slabe drže telesa. S tem si ves čas škodujemo, ko se gibljemo, sedimo, hodimo ... Torej: dobro zavedanje svoje hrbtenice omogoča

spremenjeno uporabo samega sebe. To vodi v življenje z manj bolečin in težav.

Somatska metoda Parinama vas (na)učí optimalne in učinkovite uporabe svojega telesa, hrbtenice, dihanja in uma. Bolečine s tem postopno izginejo in psiho-somatsko zdravje se s pomočjo rednega izvajanja optimalnih, anatomske varnih, ustvarjalnih in nenasilnih vaj izboljša. Življenje znotraj telesa postane vir radosti, gibanje in drža telesa pa manj stresno in s tem bolj lahkotno.

Predstavljamo vam nekaj enostavnih in varnih osnovnih vaj, s pomočjo katerih si lahko zmanjšate bolečine v hrbtenici in tako poskrbite zase. Predstavljene vaje so namenjene predvsem mobilizaciji hrbtenice in sprostitvi mišične napetosti. Dobro uravnoteženi program zdrave hrbtenice mora dodatno vključevati tudi vaje za stabilizacijo trupa (krepitev trebušnih in hrbtnih mišic).



VAJA 1

Pojdite v položaj konstruktivnega počitka: na hrbtu, skrčenih nog, kjer sta stopali blago približani medenici, roki ob telesu. Zaprite oči in občutite hrbtenico v stiku s tlemi. Nekaj trenutkov opazujte dihanje, ki naj bo lahkotno, skozi nos. Nato usmerite pozornost k medenici in spodnjemu delu hrbtenice. Ob vdihu blago povečajte ledveno krivino (z aktivnostjo in nadzorom spodnjih hrbtnih mišic), ob izdihu blago potisnite ledveno krivino k tlom (z nadzorom trebušnih mišic). Ponovite osemkrat.

VAJA 2

Ulezite se na trebuh. Skrčite roki, tako da sta komolca na tleh in dlan na dlani. Čelo počiva na dlaneh. Sprostite ramena dol – stran od ušes. Ob naslednjem vdihu blago povzdignite komolca od tal. Ob izdihu jih počasi, z zavedanjem, spustite navzdol. Pot navzdol je bolj pomembna kot navzgor. Po vsaki ponovitvi počakajte na tleh, brez gibanja, en dih. Ponovite petkrat.

VAJA 3

Še vedno na trebuhu, obe nogi iztegnjeni in skupaj. Imejte skrčena komolca in dlani pod rameni na tleh, tako da prsti rok gledajo naprej. Ob vdihu blago potisnite okostje nog k tlom, sramno kost navzdol in dvignite glavo, ramena ter trup (položaj kobre). Ostanite v položaju, dva diha, sprostite ramena stran od ušes. Premaknite popek blago navznoter in navzgor ter dihajte lahkotno. Ostanite v spodnjem, nevtralnem položaju, en dih. Ponovite osemkrat.

VAJA 4

Vrnite se v položaj na hrbet. Blago skrčite kolena in dajte dlani na kolena. Pazite, da je položaj hrbtenice simetričen (glava, prsni koš in medenica v isti liniji). Ko so dlani na kolenih, blago povečajte ledveno krivino (s kontrolo spodnjih hrbtnih mišic). Ob izdihu aktivirajte sprednje stegenske mišice in tako iztegnite obe nogi navzgor (kolikor je prijetno). Ostanite v tem položaju dva vdih in izdih. Ob izdihu skrčite kolena blago k sebi. Ob vdihu premaknite kolena blago stran od sebe, povečajte ledveno krivino ... in ponovite vse zaporedje treh položajev. Ponovite osemkrat.



Smučanje ali dopust v toplih krajih? Ne pozabite na zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS.

AdriaticSlovenia as

Zavarovalna družba d.d. • Člani Skupine KD Group

Poskrbite za vaše zdravje pravočasno! Odločite se za preventivni pregled!

V Medicinsko termalno centru Fontana lahko opravite naslednje preventivne preglede:

- Managerski pregledi.
- Preventivna ultrazvočna preiskava trebuha, ožilja vratu.
- Specialistični pregled pri ginekologu in ginekološki UZ pregled.
- Specialistični klinični pregled dojk z mamografijo.
- Meritev kostne gostote – QDR (posvet pri zdravniku, slikanje, laboratorij), za ženske po 40. letu.
- Specialistični pregled pri kardiologu.
- Specialistični pregled pri gastroenterologu, gastroskopija, kolonoskopija.
- Preventivni pregled PSA (tumorski označevalec za prostato) za moške po 45. letu.
- Osnovni preventivni pregled.
- Laboratorijske preiskave: celotna krvna slika, biokemične preiskave (sladkor, maščobe v krvi), preiskave urina.



Informacije in naročanje: MTC Fontana d.o.o., Koroška cesta 172, 2000 Maribor, tel. (02) 23 44 102, 23 44 135, zdravstvo@termemb.si, www.termemb.si

KUPON - 10% popust za preventivni pregled

Popust velja za en zgoraj navedeni preventivni pregled in je unovčljiv do 20.12.2012. Popusti se ne seštevajo.



KUPON - 20% popust za sprostitveno masažo

Popust velja za katerokoli masažo in je unovčljiv do 20.12.2012. Popusti se ne seštevajo.



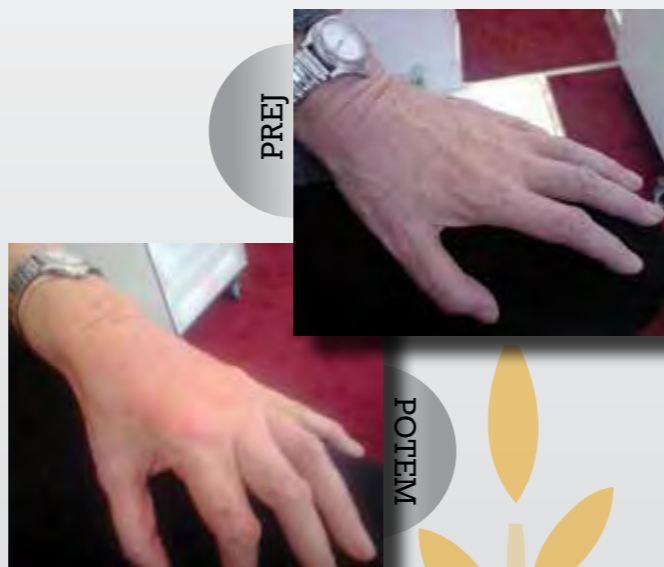
Kirurgija Volovec

Lidija Volovec, dr. med., specialist splošne kirurgije



- Pomlajevanje kože s celično terapijo Mycells
- Lasersko odstranjevanje gub (resurfacing)
- Lasersko odstranjevanje celulita, injekcijska lipoliza, mezoterapija
- Filerji
- Botox
- Odstranjevanje tetovaž
- Odstranjevanje žilnih sprememb
- Dolgotrajno odstranjevanje dlačic
- Odstranjevanje sončnih in starostnih peg ter kožnih izrastkov
- ... in še več

Preverite našo
praznično ponudbo.
Možnost nakupa
darilnih bonov!



ŠKOLJKE ZA SKLEPE IN VEZIVNA TKIVA

Obrabljeni hrustanec v sklepih in težave zaradi oslabiljenih vezivnih tkiv sta spremljajoča pojava športnikov.



Spremembe vezivnega tkiva niso pogojene zgolj s starostjo, z dedovanjem ali s preveliko telesno težo, temveč tudi s poškodbami in s preobremenjenostjo sklepov. Posledica obrabe hrustanca je drgnjenje kosti druga ob drugo, kar povzroča bolečino in otrdelost sklepov. Običajno so najbolj prizadeti sklepi, ki nosijo velik del telesne teže: sklepi kolka, kolen, rok in hrbtenice. Težave gibalnega aparata in sklepov pa so pogojene tudi z vezivnim tkivom. Med vezivno tkivo, ki ima vlogo stabilizatorja, prištevamo vezi, kite, sklepne meniskuse in medvretenčne diske. Normalen proces staranja spreminja fizikalne in kemične lastnosti vezivnega tkiva. Oporna substanca, voda in hranilne snovi se zmanjšujejo, sestava GAG – glikozaminoglikanov se spreminja in vezivno tkivo postaja manj prožno. Nastanek osteoartritisa in spremembe vezivnega tkiva so lahko pogojene s starostjo, dedovanjem ali s

preveliko telesno težo, poškodbami ter preobremenjenostjo sklepov. Na nekatere od teh dejavnikov nimamo vpliva, na druge pa lahko znatno vplivamo s spremembo življenjskega sloga – pomembna sta gibanje in prehrana. Raziskave so pokazale, da je redna aerobna vadba zelo pomembna pri zmanjšanju nevarnosti za tovrstna obolenja, saj pripomore k boljši stabilnosti sklepov in učvrstitvi mišic ter vezivnega tkiva. Način rekreacije je treba izbrati previdno in ga prilagoditi zdravemu življenjskemu slogu, ki telo ohranja zdravo in vitalno. Poleg gibanja je nadvse pomembna tudi prehrana. Ljudje, ki zaradi obolenja gibalnega aparata trpijo hude bolečine, zaužijejo precej protibolečinskih zdravil, zato so v večji nevarnosti, da bo prizadeta želodčna sluznica. Raziskave so pokazale, da k premagovanju težav s sklepi in vezivnim tkivom veliko pripomorejo tudi naravne

snovi, ki jih pridobijo iz tako imenovane zelenouste školjke (Perna Canaliculus). Školjke gojijo na obalah Nove Zelandije iz iker in jih poberejo, ko so v najboljšem stanju. So pod neprestanim nadzorom, gojene brez umetnih dodatkov, brez kemije, a tudi brez segrevanja. Vse to bi lahko uničilo glavno aktivno učinkovino, ki jo pridobivajo iz školjk – ekstrakt perna*, ki vsebuje visoko-molekularne GAG – glikozaminoglikane. Glukozamin vzpodbuja hrustančne celice, da tvorijo glikozaminoglikane in proteoglikane, s katerimi se vzdržuje telesni hrustanec. Neodvisni znanstveniki so odkrili najboljši trenutek, da se iz školjke pridobi ekstrakt z optimalno učinkovitostjo. Originalni ekstrakt perna* ni bogat le z GAG – glikozaminoglikani, ampak vsebuje tudi deset različnih mineralnih snovi, 18 aminokislin, nenasičene maščobne kisline omega-3, encime in mikroelemente.

NOVO
TOPLA KOPEL
ZA REGENERACIJO



PERNATON®



Dobre izkušnje s izdelki Pernaton imajo tudi zdravniki:

«Vedno sem bil zelo aktiven športnik. Z artrozo kolena, po poškodbi, sem imel težave že v starosti 23 let, ko sem se moral občasno odpovedati tudi športnim aktivnostim. Pernaton® sem začel uporabljati po posvetu in priporočilu ortopeda. Skupaj z vajami, ki mi jih je ravno tako priporočil, sem še leta zmožal vse športne aktivnosti in intenzivne treninge brez ene same tablete proti bolečinam. Uporabljam ga še danes in ga na podlagi svoje osebne izkušnje kot naravno alternativo ali spremljevalno terapijo za zdravljenje, oskrbo oz. preprečevanje lažjih do srednje težkih oblik revmatskih obolenj ter po športnih aktivnostih za hitrejšo regeneracijo priporočam tudi svojim pacientom. Vesel sem, ker od njih dobivam pohvale o pozitivnih učinkih zdravljenja s Pernatonom.»



Janoš Vörös, dr. med., splošni zdravnik ZD Murska Sobota

Izdelki so na voljo v lekarnah, trgovinah Sanofabor in na www.lekarnar.com.
Distributer za Slovenijo: Medicopharmacia d.o.o.,
Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel.: 01 58 86 860

Delovni čas:

PON, SRE, ČET: 12-18
TOR: 10-16
PET: 9-15

Kontakt:

AAMV d. o. o.
Cesta prvih borcev 24 a
8250 Brežice
Slovenija

W: www.aamv.si
E: lidija_volovec@yahoo.com
T: + 386 7 49 66 556
F: + 386 7 49 66 557

HOMEOPATIJA: ZDRAVLJENJE BREZ STRANSKIH UČINKOV



Včasih se zastavlja vprašanje, katere bolezni se lahko zdravi s homeopatijo. To je približno tako, kot bi postavili vprašanje, katere bolezni se lahko zdravijo s konvencionalno medicino.

Besedilo: Irena Gorišek, dr. med.

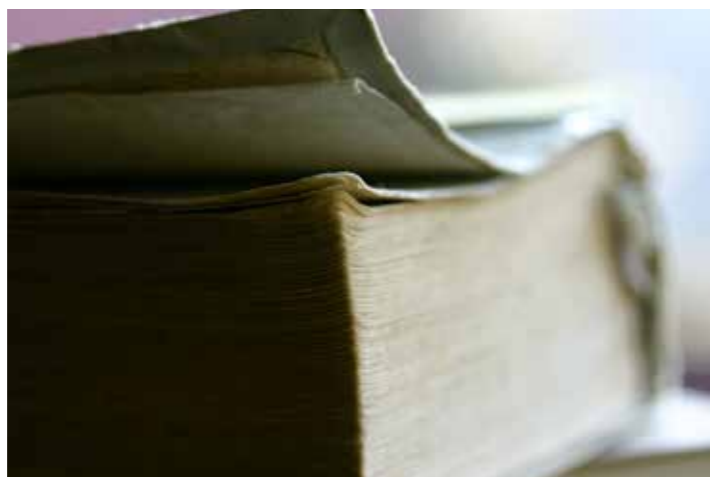
S homeopatijo se lahko zdravijo vse bolezni, je pa pomembno poznavanje obeh sistemov, kajti le tako se lahko oba sistema uspešno dopolnjujeta v primerih, kjer je to potrebno. V Indiji na primer sobivajo trije sistemi zdravljenja, ajurvedska medicina, konvencionalna medicina in homeopatija, vsi trije uradno priznani. Na homeopatskih klinikah, kjer zdravijo s homeopatijo, uporabljajo seveda tudi vse diagnostične metode tako kot v konvencionalni medicini in obe medicini kombinirajo, kadar bolezen oziroma poškodba presega meje homeopatije.

Homeopatsko zdravljenje

Učinki zdravljenja se včasih pokažejo hitro, včasih pa traja malo dlje časa, da zaznamo učinek oziroma spremembo. Odvisno je od narave in trajanja bolezni, od tega, kako natančno je bila opravljena anamneza (podroben razgovor z bolnikom) oziroma kako pester in dober izbor individualnih simptomov je bil na razpolago za izbiro zdravila. Zdravilo se izbira s pomočjo »knjige simptomov«, ki se imenuje repertorij, kjer so navedeni vsi simptomi, ki so bili pridobljeni s preizkusi zdravil na zdravih ljudeh, z opazovanjem simptomov ob zastrupitvah z določenimi rastlinami oziroma mineralnimi snovmi, ki se uporabljajo v homeopatiji kot zdravila (pridobljena s postopkom potenciranja), pa tudi s kliničnim opazovanjem. Ob vsakem simptomu so navedena zdravila, ki so simptom povzročila in tako se na

podlagi več različnih simptomov izbere zdravilo, ki se s temi simptomi najbolj ujema. Repertoriji obstajajo tudi v obliki računalniških programov, ki skrajšajo čas iskanja zdravila, ker ni dolgega in zamudnega listanja po knjigah ter izpisovanja zdravil in simptomov.

Po tem, ko se zdravilo določi s pomočjo repertorija, se ga dokončno potrdi še z Materio Medico. To je knjiga, kjer je zbran opis vseh zdravil, kjer so opisani vsi simptomi, ki so nastali med preizkusom določenega zdravila. Prvo Materio Medico je leta 1830 spisal dr. Samuel Hahnemann, ki je razvil homeopatijo kot sistem zdravljenja. Opis zdravil oziroma simptomov je izjemno



natančen in se še vedno uporablja. Kasneje jih je bilo napisanih še veliko, različni avtorji so se lotili pisanja na različne načine, slike zdravil so bolj ali manj obširne vendar se v svojem bistvu ne razlikujejo.

Prednosti homeopatskih zdravil

Homeopatska zdravila nimajo stranskih učinkov, niso toksična, lahko jih uporabljajo tako nosečnice kot novorojenčki, uporabljajo se lahko za vse vrste obolenj, zdravljenje kroničnih stanj spada samo v roke zdravnika homeopata. Uporabljajo se v veterinarski medicini, tako pri malih živalih kot tudi v farmski vzgoji, kjer lahko nadomestijo tudi antibiotike, na primer zdravljenje mastitisa pri kravah, kar je vsekakor pomembno tudi pri ekološki živinoreji (www.organic-farming.europa.eu). Uporaba homeopatskih zdravil pa je možna tudi v poljedelstvu za zatiranje rastlinskih škodljivcev in boljšo rast pridelkov. In še nekaj velja omeniti. Homeopatska zdravila ne onesnažujejo okolja in ne »onesnažujejo« naših teles, kar je v tem obdobju vsesplošnega onesnaževanja še kako pomembno.

Literatura za začetnike

Homeopatsko zdravljenje kroničnih oziroma ponavljajočih se bolezni je domena zdravnika homeopata. Tisti, ki jim homeopatija ni čisto tuja, pa se lotijo zdravljenja nekaterih lažjih obolenj ali pa poškodb kar sami. Tudi v slovenščini obstaja nekaj literature z navodili za začetnike, seveda pa je teh knjig v drugih jezikih ogromno in res bogat izbor knjig v angleščini omogoča več kot dobro informacijo o homeopatiji in homeopatskem zdravljenju (na primer knjiga Mirande Castro: The



Complete Homeopathy Handbook, ki je zelo pregledna in sistematična knjiga o homeopatiji za začetnike, v branje priporočam tudi knjigo Impossible Cure avtorice Amy L. Lansky). Za bolj zainteresirane in zahtevne bralce pa priporočam vse tri knjige dr. Miloša Žužka, ki so napisane v slovenščini, od tega se ena knjiga ukvarja s teorijo homeopatije, drugi dve pa sta prevoda Materie Medice.

Najbolje je začeti zdravljenje manjših poškodb. Za zdravljenje drugih tudi lažjih akutnih obolenj je potrebnega več homeopatskega znanja. Vedeti moramo, da pri akutnih stanjih homeopatsko zdravilo pomaga zelo hitro in če v od dveh do treh dneh ni učinka, zdravilo ni bilo pravilno izbrano, z zdravljenjem se preneha. Izbere se drugo zdravilo ali pa drug način zdravljenja (obišče se zdravnika). Akutna stanja so včasih tudi za izkušene zdravnike homeopate trd oreh, to pa zato, ker pogosto ni dovolj dobrih, uporabnih simptomov. Je pa lahko homeopatsko zdravljenje zelo uspešno pri različnih virusnih obolenjih in gripoznih stanjih, kjer lahko s pravilno izbranim homeopatskim zdravilom skrajšamo čas zdravljenja in zmanjšamo obseg komplikacij, ki se lahko pojavijo po boleznih.

Sam svoj homeopat

Kdor se bo za začetek sam lotil zdravljenja poškodb, si lahko v lekarni najprej kupi homeopatsko zdravilo arnika (potenca C30). Arnika je tisto zdravilo, ki ne bi smelo manjkati v nobeni domači lekarni. Uporabimo ga pri vseh vrstah topih poškodb – udarci, buške, zvini, pa tudi rane se hitreje celijo s pomočjo arnike. Uporabi se lahko po operacijah, za hitrejšo celjenje pooperativnih ran, tudi po porodu, in pa če se pri dojenju pojavijo razpokane ter boleče bradavice. Njena uporaba je priporočljiva po športnem prenaprežanju za preganjanje »muskulfibra« (druga možnost za preganjanje mišičnih bolečin po športnem udejstvovanju je zdravilo rhus toxicodendron, ki ima simptom, da se bolečine poslabšajo po daljšem mirovanju in izboljšajo pri premikanju). Tudi bolečina v križu, ki je nastala po prenaprežanju, se bo po nekaj odmerkih arnike hitreje umirila.

Ko nas homeopatija prepriča o svojem delovanju, se k njej vedno radi vračamo. Njeno delovanje je mehko, neagresivno in brez stranskih učinkov, njen domot pa seveda odvisen od znanja in izkušenj. Več o homeopatiji lahko preberete na spletni strani Slovenskega homeopatskega društva www.shd.si.

Še nekaj homeopatskih zdravil za poškodbe, ki se jih lahko uporabi z ozirom na indikacijo:

- ledum uporabimo pri pikih komarjev pa tudi pri vbodnih ranah;
- hypericum uporabimo, če si pripravimo prst ali pri padcu na trtico, skratka pri močnih bolečinah po poškodbi živcev;
- apis uporabimo pri piku čebele ali ožigu meduze oziroma pri opeklinah prve stopnje.

Uporabi se zdravilo v potenci C30, lahko direktno pod jezik ali pa se kroglica raztopi v vodi in pije po požirkih. Na začetku na vsake pol ure, od štiri- do petkrat, nato bolj poredko, morda od tri- do štirikrat dnevno. Nadaljujemo do izboljšanja, včasih sta to dva dneva, včasih en teden. S prakso se pridobi tudi občutek za to, kolikokrat ponovimo zdravilo in kdaj prenehamo. Zelo natančnih navodil ni. Če zdravilo ne pomaga, ga nehamo uživati, prav tako, če menimo, da je doseženo učinkovito izboljšanje.

NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom. Takšnih želja smo veseli, ker pomenijo, da vam je naša revija všeč, da v njej najdete mnogo zanimivega branja in da ne bi radi zamudili prav nobene številke. Za nas ustvarjalce je to velika pohvala, zato smo se odločili, da se vam zahvalimo in vam ponudimo možnost naročnine na Zdrave novice.

Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 števil, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštna storitve žal niso, zato naročnina stane 15,00 EUR, če želite poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR.

Na Zdrave novice se lahko naročite že zdaj, naročnina pa bo začela veljati prihodnje leto. Čitljivo izpolnite obrazec in ga po pošti pošljite na naslov Hiša idej, Prežihova 21, 2000 Maribor ali ga skeniranega posredujte na elektronski naslov narocnina@zdrave-novice.si. Po prejetju naročilnice vam bomo po pošti poslali račun in s plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna. Vse, ki boste naročnino poravnali do vključno 31. januarja 2013 (upoštevali bomo dan izvršitve plačila), bo prva številka Zdravih novic v domačem poštnem nabiralniku pričakala že sredi februarja.

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

■ ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVUJE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.

CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

■ ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVUJE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO DARILO NA LETO.

CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

*Po preteku enoletne naročnine se ta avtomatično podaljša še za eno leto oziroma za novih 10 števil, razen če naročnino pisno odpoveste.

VSAK 3. IZDELEK BREZPLAČEN

Izbirajte med številnimi izdelki, ki so na prodajnem mestu na polici označeni z modro ceno:



Vaši izdelki bodo na blagajni samodejno razvrščeni v padajočem vrstnem redu glede na ceno, tako da boste dobili vsak 3. izdelek brezplačno.

Primer: Prihranite kar 6,48 €

<p>IZDELEK 1 redna cena 12,40</p>	+	<p>IZDELEK 2 redna cena 5,24</p>	+	<p>IZDELEK 3 redna cena 4,09</p> <p>BREZPLAČEN 3. IZDELEK</p>	+	<p>IZDELEK 4 redna cena 3,89</p>	+	<p>IZDELEK 5 redna cena 2,59</p>	+	<p>IZDELEK 6 redna cena 2,39</p> <p>BREZPLAČEN 6. IZDELEK</p>
---------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ponudba velja od 11. 11. do 11. 12. 2012 v Tuš drogerijah. Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične

KAKO IZBEREMO USTREZNO TEKOČINO ZA NEGO KONTAKTNIH LEČ?

Zima že trka na vrata. Zunanji mraz, veter, ogrevani prostori, suh zrak v pisarni in nenehno prilagajanje oči na spremembe temperature povzročajo težave vsem, še bolj pa so opisanim dejavnikom izpostavljeni uporabniki kontaktnih leč. Zato je pomembno, da v tem času izberemo kakovostno tekočino za nego kontaktnih leč, ki nam bo pomagala olajšati težave suhih oči in ribanja v očeh, preprečila draženje oči ter ohranjala vlažnost kontaktnih leč ves dan.

Vzdrževanje in nega kontaktnih leč

Kontaktne leče so v današnjem času priljubljen optični pripomoček za izboljšanje vida. Ker so mehke kontaktne leče najbolj razširjene med uporabniki kontaktnih leč, bomo tokrat govorili o pravilnem vzdrževanju in negi mehkih kontaktnih leč. Zelo pomembni sta izbira primerne tekočine, s katero boste kontaktne leče negovali, shranjevali in čistili, ter redna menjava posodice za kontaktne leče.

Večnamenske raztopine za nego kontaktnih leč

To so sterilne, izotonične, evhidrične in bistré raztopine za čiščenje, izpiranje, dezinfekcijo in shranjevanje kontaktnih leč. So brez vseh živih organizmov, bistré in brez delcev. Za ohranitev čistosti leč in preprečitev okužbe dodajamo konzervanse (tiomersal, benzalkonijev klorid, benzil alkohol). Benzalkonijev klorid lahko kontaktnim lečam spremeni barvo, v vodnem okolju pa se lahko skoncentrira na nečisti leči in izzove alergijsko reakcijo ter vnetje. Zato se konvencionalni konzervansi opuščajo. Uporabljajo se novejši konzervansi v manjših koncentracijah, ki v kombinaciji z drugimi učinkovinami delujejo sinergistično. Raztopinam pa se dodajajo tudi snovi (bigvanidi, poliheksamidi, polikvadi), ki so učinkovite proti bakterijam.

Hialuronska kislina

Za ohranjanje višje vlažnosti kontaktnih

leč je pomembno, da raztopina vsebuje tudi hialuronsko kislino. Hialuronska kislina je sestavina, ki je lastna našemu telesu in skupaj z alternativnimi komponentami preprečuje prodor bakterij. Bistveno zviša stabilnost solznega filma in tako ves čas ohranja enakomerno vsebnost solznega filma ter vlažnost kontaktnih leč.

Pomembna je kakovost

Pri izbiri kakovostne raztopine za kontaktne leče bodimo torej čim bolj pozorni na to, da raztopina vsebuje kar najbolj kakovostne snovi: protimikrobne sestavine, novejšé konzervanse in hialuronsko kislino. V optikah in



očesnih ambulantah vam bodo lahko pri izbiri tekočine najbolje svetovali. Če upoštevamo vsa navodila, redno menjamo kontaktne leče, poskrbimo za najbolj kakovostno raztopino za nego kontaktnih leč, leče redno čistimo in jih ustrezno shranjujemo, lahko uživamo v svobodi nošenja kontaktnih leč.

NG6 Unica Yal – novost na slovenskem trgu

Raztopina NG6 Unica Yal za shranjevanje in nego mehkih kontaktnih leč s hialuronsko kislino je najnovejši izdelek na področju raztopin za nego kontaktnih leč. Zaradi svojih inovativnih lastnosti vzdržuje visok nivo vlaženja oči. Njena molekularna struktura preprečuje poškodbe celic tkiva. Visoka vsebnost hialuronske kisline in druge sestavine skupaj tvorijo gosto mrežo, ki preprečuje prodor bakterij v oko in bistveno poveča stabilnost solznega filma. To naše oči ohranja vlažne in sveže ves dan.

Raztopina NG6 Unica Yal vsebuje visoko koncentracijo hialuronske kisline (0,025 odstotka), kar naredi raztopino edinstveno in kakovostnejšo. S samo enim postopkom lahko razkužite, očistite, navlažite in odstranite beljakovinske obloge s kontaktnih leč ter zavarujete roženico pred draženjem. Raztopino NG6 Unica Yal lahko uporabljate za vse vrste mehkih kontaktnih leč, tudi novejših kontaktnih leč iz silikonskega hidrogela. Primerna je tudi za ljudi, ki imajo zelo občutljive oči. Na voljo je v plastenkah po 500, 360 in 100 mililitrov, kupite pa jo lahko v vseh boljše založenih optikah v Sloveniji.



JESENSKO IN ZIMSKO OBDOBJE PRIMERNO ZA ZAŠČITO PRED KLOPNIM MENINGOENCEFALITISOM

Klopni meningoencefalitis (KME) je zoonoza, ki se prenaša z vbodom okuženega klopa in povzroča virusno vnetje možganskih ovojnic, ki lahko na našem zdravju pusti tudi trajne posledice.

Besedilo: Andreja Krebs, dr. med., specialistka pediatrije

Prvi znaki bolezni so lahko podobni gripi in bolezen zato včasih težje prepoznamo, pojavijo pa se 7–14 dni po okužbi. V začetni fazi se namreč pojavi vročina, glavobol, utrujenost in slabo počutje. Po začetnem izboljšanju se poleg visoke vročine lahko pojavi tudi močan glavobol in bruhanje, tresenje prstov rok in jezika, včasih pa celo motnje zavesti. Bolezen lahko pusti tudi trajne posledice, kot so ohromitve, pogosti glavoboli, utrujenost in depresija. Bolezen zahteva dolgotrajno okrevanje in rehabilitacijo pacienta, posledice pa so lahko tudi usodne.

Slovenija glede na obolevnost sodi v sam vrh evropskih držav

Slovenija sodi med države z visoko stopnjo obolevnosti za KME in se v Evropi uvršča na tretje mesto. Verjetno lahko vzroke najdemo tudi v ugodnih klimatskih pogojih, kamor sodi gozdno okolje in milejše zime, zaradi katerih so klopi

dalj časa aktivni. V Sloveniji na leto zbolijo približno 270 oseb, stopnja obolevnosti pa znaša kar 13/100.000 prebivalcev. Stopnja obolevnosti je najvišja na Gorenjskem, kjer v povprečju zbolijo 60 oseb na leto. Med bolj ogroženi regiji sodita tudi Koroška in osrednja Slovenija, KME pa se pojavlja tudi v predelih, kjer ga včasih nismo zasledili, na primer na Primorskem. Vedno več strokovnjakov opozarja, da je pri nas glede na visoko verjetnost okužbe še vedno cepljenih premalo ljudi. V Sloveniji je po zadnjih podatkih cepljenih le 12 odstotkov prebivalstva. V Avstriji, ki ima podobno sliko razširjenosti KME kot pri nas, so uspeli z rednim izvajanjem preventivnih programov in subvencioniranjem cepljenja stopnjo precepljenosti prebivalstva dvigniti nad 85 odstotkov.

Ogroženi so tudi otroci

Bolezni so izpostavljeni tako odrasli kot otroci, še posebno pa vsi tisti, ki se veliko

gibajo v naravi oziroma opravljajo svoj poklic na prostem. Pogosto se zgodi, da niti ne pomislimo na ustrezno zaščito, ko se odpravimo v naravo, vendar je treba vedeti, da se veliko ljudi lahko okuži že samo med nabiranjem jagodičevja na prostem. Klopi niso zgolj v gozdu, najdemo jih lahko tudi na domačem vrtu in v parkih. Starši morajo biti še posebno previdni pri otrocih, ko se ti odpravljajo v šolo v naravi ali taborjenje.

Najučinkovitejšo zaščito pred KME predstavlja cepljenje

Sebe in svoje najmlajše lahko pred klopim meningoencefalitisom obvarujemo tako, da pokrijemo večino kože, ko se odpravimo v naravo. Priporočljivo je torej nošenje dolgih oblačil, ki se prilagajajo telesu, zaščitimo pa se lahko tudi z uporabo repelentov. Priporočljivo je, da se po vsaki aktivnosti v naravi oziroma na prostem tudi pregledamo in klopa, če ga opazimo, tudi čim prej odstranimo.

Najučinkovitejšo zaščito pred klopim meningoencefalitisom pa predstavlja cepljenje, ki ga je priporočljivo opraviti v hladnejšem obdobju leta, torej v poznem jesenskem oziroma zimskem obdobju, ko klopi še niso aktivni. Osnovno cepljenje se opravi s tremi odmerki. Drugi odmerek sledi prvemu v obdobju enega meseca, tretji odmerek pa prejmemo čez 6–12 mesecev po drugem cepljenju. Za ohranjanje ustrezne zaščite so priporočljivi tudi poživitveni odmerki, prvi čez tri leta, kasneje pa na pet let. Cepijo se lahko tudi otroci, od enega leta dalje. Cepljenje se lahko opravi na območnih enotah zavodov za zdravstveno varstvo oziroma pri zasebnih cepiteljih. Vedeti moramo, da je cepljenje učinkovito le v primeru, da prejmemo vse tri odmerke, ki predstavljajo osnovno shemo cepljenja.



TANTUM VERDE®



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 zdravnikom ali s farmacevtom.

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





Za nove naročnike
naprave že od

1 EUR

ali

brez dodatnih obrokov*

-50%

na pakete **TopTrio**

prvih 9 mesecev.*

Več kot
150
programov*

UEFA
Liga
prvakov*

SiOL
TVIN*

* Ponudba izdelkov od 1 EUR dalje brez dodatnega plačila velja od 1. 10. 2012 do 31. 1. 2013 ob sklenitvi novega naročniškega razmerja na SiOL internet in na pakete, ki vključujejo SiOL internet (z izjemo Družinskih kompletov), ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Možen je nakup enega izdelka iz akcijske ponudbe: LED TV Samsung 40ES5500 od 1 EUR, LED TV Samsung 46ES5500 od 150 EUR, Samsung GALAXY Tab 2 10.1 od 50 EUR ali prenosni računalnik HP 655 od 100 EUR. Cene izdelkov se razlikujejo glede na izbran paket. Navedene cene veljajo ob naročilu paketov TopTrio ali Trio. Plačilo je enkratno, brez dodatnih obrokov, prek računa za storitve Telekom Slovenije. Količine izdelkov so omejene.

Ponudba polovična mesečna naročnina na pakete TopTrio velja od 19. 10. 2012 do 31. 1. 2013, ob sklenitvi novega naročniškega razmerja na pakete TopTrio in Trio, za prvih devet mesecev. V primeru naročila paketov TopTrio ali Trio s programskim paketom Standard ponudba vključuje tudi programski paket Mega (več kot 150 programov), prvih 9 mesecev. SiOL TVIN in dodatek SiOL Nogomet (130 tekem UEFA Lige prvakov v sezoni 2012/2013) sta vključena v paketih TopTrio, TopTrio optika in TopTrio HD. Ponudba se izključuje s ponudbo izdelkov od 1 EUR dalje (možna je izbira ene izmed obeh akcijskih ponudb). Ponudba velja na omrežju Telekom Slovenije. Cene vključujejo DDV. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d. si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za dodatne informacije, pogoje in cene obiščite www.siol.net/storitve, pokličite 060 8000 in 041 700 700 ali obiščite Telekomove centre in druga prodajna mesta Telekom Slovenije.

