

FEBRUAR 2013



NOVA DRUŽINA IZDELKOV »JUNIOR« IZ MEDEXA



Ustvarjena za otroke, odličnega okusa, a brez konzervansov, barvil ali umetnih arom. Zaupajte 60-letni tradiciji, prepleteni z znanjem in darovi narave.

Ostanite zdravi – zima še ni rekla zadnje besede

Naravna pomoč proti gripi in prehladu • Zaščita pred rotavirusi
Antibiotiki, probiotiki in prebiotiki • Vse o dojenju • Genitalni herpes
Smučajte varno • Preventiva in pomoč pri podhladitvi in ozeblinah
Zobni kamen • Kako jesti poceni in zdravo • Jedilnik za diabetike

Imate suho in razpokano kožo?

Imate poškodovano kožo, ki se težko celi?

FAVN KALENDA - ognjičevo mazilo z eteričnim oljem čajevca in karitejevim maslom.

Kalendo priporočamo za:

- nego predelov z otrdelo in razpokano kožo (komolci, pete, podplati),
- nego kože po manjših poškodbah in opeklinah,
- nego suhe in opečene kože po sončenju,
- nego razdražene kože po britju in depilacijah,
- zaščito kože pred neprijetnimi vremenskimi vplivi (mraz, veter),
- zaščito rok pri delu z agresivnimi mediji (čistila, kisline, lugi).

Tanek nanos Kalende na kožo naredi zaščitni film, iz katerega se sproščajo zdravilne učinkovine, ki kožo obnavljajo in negujejo.

Debelejši nanos Kalende zmanjšuje otrdelost stopal in suhe kože na komolcih ter pospešuje celjenje prask in odrgnin.

Zakaj je Favn Kalenda tako učinkovita?

Kalenda vsebuje kvalitetne naravne izvlečke ter eterično olje čajevca, in sicer v večjih koncentracijah kot v konkurenčnih proizvodih.

Izvleček ognjiča na koži deluje protivnetno, pospešuje celjenje ran, kožo pomirja in neguje. Izvleček iz vrtnega ognjiča, ki ga sami pridelujemo, smo vgradili v blago maščobno podlago iz rastlinskih



olj in lanolina.

Olje čajevca s svojim protimikrobnim delovanjem ščiti kožo pred razvojem glivic.

Karitejevo maslo kožo neguje in mehča.

Kalenda ne vsebuje umetnih barvil in konzervansov.

Izdelek Kalenda je prisoten na tržišču že 20 let. V tem času smo od uporabnikov prejeli mnogo pohval za njeno kakovost in pobud za njeno doslej še neomenjeno uporabo. Nam in mnogim uporabnikom velja Kalenda enostavno za »naj mazilo«. Če imate težave s suho in razpokano kožo na rokah, komolcih in petah in če imate poškodovano kožo, poizkusite Favn Kalendo in se pridružite mnogim zadovoljnim uporabnikom Favn Kalende ognjičevega mazila.

Na voljo v vseh lekarnah in zeliščnih prodajalnah.
Za več informacij nas lahko pokličete ob delavnikih med 8. in 15. uro
na tel.: 01 4363 188

e-pošta: info@favn.si

FAVN d.o.o., Adamičeva 51, Grosuplje

www.favn.si

zdravenovice

UVODNIK

Zima še kar kaže svoje snežno bele zobe. Nekateri se tega veselimo, saj uživamo v aktivnostih na snegu, drugi pa se zaradi tega jezijo, saj mraz in slabo vreme povezujejo s težavami v prometu in ne nazadnje – kar je še bolj neprijetno – s kopico bolezni, ki nas še kar naprej oblegajo.

Čeprav zima morda ni vaš najljubši letni čas, zna biti resnično lepa, prijazna in zabavna, kajti romantično zasnežena pokrajina, radostno veselje na smučiščih ali sankališčih in mir ter tišina, ki ju zvečer v mesto prinese novozapadli sneg, so vsekakor vredni doživetja ... No, pa tudi pordelih lic.

Tokratno revijo Zdrave novice smo pripravili z mislijo na vse, zato boste v njej zanimive vsebine našli tako tisti, ki zimo obožujete in svoj čas radi preživljate na prostem, kot tudi tisti, ki že komaj čakate, da sneg skupni, da se čim prej poslovite od prehladov, gripe in drugih zimskih nadlog in da končno dočakate pomlad. Če verjamete ali ne – prišla bo, kot bi trenil! Do takrat pa vam poklanjamo še eno številko prijetnega branja.



Manca Kraševac,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke, spoštovani bralci,
želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje ideje lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov manca@zdrave-novice.si ali nam pišete na: Zdrave novice (Media Element), Pod hribom 55, 1000 Ljubljana.
Veseli bomo vaše pošte.

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

Glavna in odgovorna urednica: Manca Kraševac,
manca@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz,
sasa@zdrave-novice.si

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

Lektoriranje: Alenka Peteršič

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografiranje: 1924.com, stock.xchng, arhiv avtorjev

Tisk: SET tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Medex, d. o. o.

Strokovni sodelavci:

mag. Jerneja Ahčan, dr. med., spec. pediatrije, Medicinski center Barsos

Živa Debevec, mag. farm., Lekarna Zupančičeva jama, Ljubljana

Aleksandra Draškovič, Mikona, d. o. o.

Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne medicine in rehabilitacije
Anita Globokar Sejdič, ustni higienik, Center ustne higijene
Sara Goršek Bobek, uni. dipl. žv. teh., Healthness
asist. dr. Nina Jančar, dr. med., Ginekološka klinika UKC Ljubljana
Jasna Knez, študentka splošne medicine Univerze v Mariboru,
Društvo študentov medicine Maribor
prim. Mojca Kos-Golja, dr. med., upokojena spec. interne medicine
in revmatologije
Darja Lovšin, spletni portal diabetes.si
Urša M. Klajder, revija Mama
Mitja Perat, Inštitut za razvoj človeških virov
asist. mag. Mateja Rok-Simon, dr. med., spec. socialne medicine,
Inštitut za varovanje zdravja
Vesna Tlaker Žunter, dr. med., Dermatovenerološka klinika UKC Lj.

Izdajatelj:

HISA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Prežihova 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si

Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec,
danijel@zdrave-novice.si, 041 307 888

KAZALO

V FEBRUARSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 KAKO SE BORIMO PROTI PREHLADU IN GRIPI**
Značilnosti teh pogostih zimskih bolezni in nasveti za samozdravljenje
- 12 ROTAVIRUSI PONOVO NA POHODU**
Kaj so rotavirusne okužbe, kako jih zdravimo in kako se zaščitimo pred njimi?
- 14 KOKTAJL IZ ANTIBIOTIKOV, PROBIOTIKOV IN PREBIOTIKOV**
Zakaj je pomembno, da zdravljenje z antibiotiki dopolnimo s pro- in prebiotiki?
- 20 PODHLADITEV IN OZEBLINE**
Na kaj moramo biti pozorni in kako ravnamo, če do njih vendarle pride?
- 24 VARNO NA SMUČIŠČU**
Nasveti, zaradi katerih bo nezdgod manj in zadovoljnih smučarjev več
- 38 KAKO Z MANJ DENARJA KUPITI VEČ**
Ali pri kupovanju cenovno ugodne hrane kdaj pomislimo na zdravje?
- 42 JEDILNIK ZA DIABETIKE**
Štiri slastne jedi, ki so prijazne tudi do bolnikov s sladkorno boleznijo
- 48 PSIHLOGIJA ZDRAVJA**
Kakšna je vloga psiholoških dejavnikov pri zdravju in bolezni?

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 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 zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene na oglašnih sporočilih. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Sanolabor



Obiščite prenovljeno prodajalno v Cityparku z eko koticom

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

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.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

SE Z MALČKOM ODPRAVLJATE NA SNEG?

Poleg toplih oblačil, kapice, šala in rokavic med obvezno zimsko opremo otrok sodi tudi krema za zaščito pred vetrom in mrazom Nivea baby, ki zanesljivo ščiti pred učinki neprijetnih vremenskih pogojev. Formula z ognjičem ustvarja zanesljivo zaščitno plast in ne ovira naravne funkcije kože, hkrati pa pomirja njeno pordelost. Krema s pantenolom in provitaminom B5 poskrbi, da je suha in občutljiva dojenčkova koža navlažena nežno in učinkovito, krema pa za seboj ne pušča neprijetnega, lepljivega občutka.



ODSTRANJEVANJE OBLIŽEV BREZ BOLEČIN

Se vam zdi odstranjevanje obližev boleče? StickOff je učinkovito pršilo za neboleče odstranjevanje vseh vrst obližev, oblog, povojev in trakov. Primeren je za vse, ki imajo občutljivo kožo in jim odstranjevanje obližev predstavlja težavo (dojenčki, otroci, starostniki, športniki ...). StickOff vsebuje disiloksan in je brez alkohola, kože ne suši in ne draži. Popršite ga lahko pod poljubnim kotom, deluje pa tudi na težko dostopnih mestih. Na voljo je v vaši izbrani lekarni.

NEŽNA POT DO ZDRAVIH ZOB

V vsakih ustih obstaja kritično mesto (rob dlesni), kjer so zobne obloge skrite pred našimi očmi. V ta žlebič med zobom in dlesnijo lahko posežemo le z zobno ščetko, ki ima več tisoč tankih ščetin. S ščetko, ki ima debele ščetine (srednje trde in trde ščetke), ne moremo seči v to območje, ne da bi pri tem povzročili poškodbo na dlesni. Oznaka zobne ščetke Curaprox predstavlja število njenih ščetin, torej jih ima ščetka Curaprox CS 5460 ultra soft celo več kot 5000. Tolikšno število gosto vpetih ščetin učinkovito doseže še tako dobra skrivališča zobnih oblog.



VITALNA KOŽA TUDI V ZIMSKEM ČASU

Svojo kožo občasno razvajajte z dodatno nego. Odlične za ta namen so bogate kremne maske Dr. Hauschka, ki z rastlinskimi izvlečki pomagajo vaši koži, da (p)ostane vitalna. Izbirate lahko med hranljivo (kožo vlaži in hrani ter ščiti pred izgubo vlage in zunanjimi vplivi), obnovitveno (izboljšuje elastičnost kožnih por, mehča kožo, suhi in blede koži vrača vitalnost in jo intenzivno obnavlja), učvrstilno (zreli in suhi koži vrača čvrstost in elastičnost) in pomirjevalno masko (pomirja občutljivo kožo, nagnjeno k vnetjem in rdečici, ter ji pomaga zadržati vlago).

VAM GRE MAŠČOBA NA JETRA?

Jetra so največji organ za presnovo in čiščenje odpadnih snovi iz človeškega telesa, toda zaradi zamaščenosti pri večini odraslih delujejo s polovično močjo. Izbirite naravno pomoč z vzajemnim delovanjem holina, ki ima pomembno vlogo pri delovanju jeter in presnovi maščob, ter pegastega badlja. Holestin iz Medexa ima standardizirano in kontrolirano vrednost učinkovin ter je brez konzervansov, arom, barvil in sladil. Poiščite ga v lekarnah, specializiranih prodajalnah ali v trgovini Medex na Miklošičevi ulici v Ljubljani.



STR0213-01, februar 2013

PREMAGAJTE BOLEČINE V ŽRELU

Zima je čas, ko mnogi tarnajo zaradi bolečin v žrelu. Če bolečine mučijo tudi vas, posezite po pastilah Strepsils, ki učinkovito blažijo bolečine in odpravljajo okužbe v ustih ter žrelu. Izbirate lahko med več različnimi kombinacijami okusov (med in limona, pomaranča z vitaminom C), diabetikom pa so namenjene pastile z okusom limone brez sladkorja.

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



KAPLJICE PEGASTI BADELJ

Jetra so naš zelo pomemben organ. Na žalost pozno povedo, da je z njimi kaj narobe – največkrat nas opozorijo s tišanjem na desni strani spodaj pod rebri. Vendar lahko zanje veliko naredimo sami. Poiščimo kapljice Soria Natural s pegastim badljem, ki ne vsebujejo alkohola. Prednosti tekočin pred drugimi oblikami so, da jih telo lažje in hitreje absorbira, kar 90 odstotkov v primerjavi s tabletmi in kapsulami, pri katerih je absorpcija v telo le 25-odstotna. Kapljice imajo možnost individualnega odmerjanja za otroke in odrasle ter so primerne tudi za tiste, ki imajo težave s požiranjem. Izbirate lahko tudi kapljice z artičoko ali regratom.

SKRB ZA VAGINALNO FLORO

Lactogyn vsebuje probiotična seva Lactobacillus rhamnosus GR-1 in Lactobacillus reuteri RC-14 v skupni količini najmanj 109 živih in za razmnoževanje sposobnih bakterij. Seva preideta preko gastrointestinalnega trakta in naselita vaginalno sluznico. Tako pomagata povečevati število naravnih laktobacilov v vagini, ohranjata ravnovesje vaginalne flore in izboljšata njeno kakovost. Lactogyn priporočamo pri obremenitvah zaradi stresa ali med uporabo snovi, ki vplivajo na kakovost vaginalne flore (na primer mila, antibiotiki, kontracepcijske tablete). Na voljo je v obliki peroralnih in vaginalnih kapsul. Nov izdelek je gel Lactogyn, ki odpravlja težave s suho nožnico in suhostjo zunanjega spolovila ter deluje kot lubrikant.



HIPP POSEBNE MLEČNE FORMULE V LEKARNAH



Polivanje, zaprtje, krči in napihovanje so pogoste nadloge, ki spremljajo dojenčke. HiPP Anti-Reflux je mleko, posebej prilagojeno dojenčkom, ki so nagnjeni k povečanemu polivanju, HiPP Comfort pa je mleko, posebej prilagojeno dojenčkom, ki

so nagnjeni k zaprtju, krčem in napihovanju. HiPP Posebne mlečne formule so zdaj na voljo tudi v lekarnah – seznam najdete na spletni strani www.hipp.si/aktualno, podrobnejši opis izdelkov pa na www.hipp.si/hipp_anti_reflux_bio in www.hipp.si/HiPP_Comfort_mleko.

DIAGNOSTIKA INTOLERANCE NA HRANO



Imate bolečine v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, vas mučijo driska, bruhanje ali napihnjenost? Naročite se na posvet z zdravnikom in preizkus intolerance ali alergije:

Klinika Pacient, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana, 01/280 30 52, narocanje@klinikapacient.si

Gastromedica, Kocljeva ulica 10, 9000 Murska Sobota, 02/521 13 70

Diagnostični center Klanmedic, Cesta prekomorskih brigad 3 b, 5290 Šempeter, 05/991 23 40 (ponedeljek in torek 12.–18. ure, sreda, četrtek in petek 9.–14. ure).

NOVA NARAVNA DEKORATIVNA KOZMETIKA

Podjetje Farmicom, d. o. o., predstavlja okolju prijazno francosko dekorativno kozmetiko Couleur Caramel. Ličila vsebujejo aktivne sestavine rastlinskega izvora in so izdelana v skladu s standardi ekološke in organske kozmetike priznanega certifikata Ecocert. Izdelki niso preizkušeni na živalih in ne vsebujejo mineralnih olj, PEG ali parabenov. Preizkusite aktualno jesensko-zimsko kolekcijo Tea Tac Time! Seznam prodajnih mest poiščite na profilu Couleur Caramel na Facebooku.



Nakup: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom (Izola, Koper)
Naročite preko spletnih lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava.



DO DOBREGA POČUTJA Z RIMSKIMI TERMAMI

Obiščite **Medicinski center Valetuda** in skupaj s strokovnjaki izberite terapije, ki bodo na vaše telo vplivale kar najbolj blagodejno. Izjemno koristni so nekajdnevni samoplačniški fizioterapevtski paketi, ki vključujejo raznoliko ponudbo zdravstvenih storitev.

Paket terapij	Cena paketa
MINI: 2 dni, 6 storitev	55 €
MIDI: 3 dni, 10 storitev	87 €
MAXI: 7 dni, 17 storitev	165 €

Informacije in rezervacije: **03 574 20 72 / medicina@rimske-terme.si**
Rimske terme d.o.o., Toplice 10, 3272 Rimske Toplice | www.rimske-terme.si

DAMSKA HIGIENA IZ TOSAME

Blagovna znamka Vir special združuje izdelke za lahko inkontinenco, ki zagotavljajo popolno zaščito pri običasnih težavah zaradi oslabiljenega mehurja. Vložki za lahko inkontinenco Vir Special nevtralizirajo neprijeten vonj s sistemom anti odour, zahvaljujoč izjemno vpojnemu celuloznemu jedru, ki je kombinirano s super vpojno snovjo, pa hitro vpijajo tekočine. Z vložki Vir special boste težave rešili diskretno, izognili se boste vsakršni zadregi, poskrbeli pa boste tudi za svojo kožo, saj njihova sestava omogoča njeno dihanje. Na policah vas pričakujeta dva nova izdelka, in sicer ultra tanki vložek Vir special za inkontinenco s krilci in intimni robčki v priročni embalaži. Družino izdelkov Vir special poiščite v boljše založenih trgovinah ali v spletni trgovini www.tosama-trgovina.si.



NUPO – PRODUKT LETA

Dietni napitki Nupo so prejeli pečat produkt leta, saj so postavili nov standard produktov za izgubo telesne teže. So prvi popolni prehranski nadomestek, ki je primeren za uživanje kot edini vir prehrane v zelo nizkoenergijski dieti (manj kot 800 kcal), ki posamezniku zagotavljajo izgubo telesne teže, spremembo kakovosti življenja in prehranjevalnih navad. So živila za posebne zdravstvene namene, registrirani na ministrstvu za zdravje. S šestimi polnovrednimi lahkimi (115 kcal) obroki dnevno pokrijejo vse potrebe organizma po vitaminih, mineralih, maščobnih kislinah omega-3 in vlakninah ter so brez gensko spremenjenih organizmov.



NARAVNO ZA PROSTATO

Edinstvena kombinacija rastlinskih izvlečkov z vitaminom D in cinkom v samo eni kapsuli izdelka FidiMan® plus. Korenina koprive podpira normalno delovanje prostate in sečil, cink pa prispeva k vzdrževanju normalne ravni moškega spolnega hormona testosterona v krvi ter ima vlogo pri plodnosti in razmnoževanju. Izdelku FidiMan® plus smo dodali še:

- olje bučnih semen
- kurkumin
- likopen
- piperin
- vitamin D



Sestava je plod dolgoletnih izkušenj in znanja Fidimedovih strokovnjakov ter sledi najnovejšim znanstvenim spoznanjem.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za strokovno svetovanje pokličite Fidimedovo posvetovalnico na brezplačno številko 080 32 35 vsak delavnik med 9. in 13. uro, za naročila med 8. in 15. uro.

Vsem moškim po 45. letu starosti svetujemo preventivni pregled prostate. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči.

FMU0113-03, Januar 2013

BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA

Vljudno vabljeni na novo strokovno predavanje za imetnike Kartice zvestobe, ki bo **v sredo, 20. februarja 2013, ob 18. uri v Križankah (Viteška dvorana) v Ljubljani**. Naslov predavanja bo **Zaživeti brez motenj hranjenja**, predavala pa bo Olja Štaleker Pleš, svetovalka na Centru za krepitev jaz.za, vodja programa Zaživeti brez motenj hranjenja, abs. SFU Dunaj, edukantka iz specializacije geštalt terapije na Gita institutu. Zaživeti brez motenj hranjenja pomeni zaživeti svobodno. Pomeni zaživeti zdrav odnos do sebe (do drugih), do svojega telesa, do hrane ... Na srečanju bomo spregovorili o tem, kaj so motnje hranjenja (anoreksija, bulimija, prenajedanje ...), v čem se ločijo od vsakodnevne preobremenjenosti s hrano in kaj je lahko njihov vzrok, kakšna je pot okrevanja oseb, ki živijo z motnjo hranjenja, in kakšna je vloga svojcev ter bližnjih.



Predavanje je brezplačno, vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si. Veselimo se druženja z vami!

ODPRTJE RAZSTAVE »LOOK AT ME« V NARODNI IN UNIVERZITETNI KNJIŽNICI V LJUBLJANI



Foto: Milan Štupar



Foto: Jure Makovec

Ideja portretov otrok s posebnimi potrebami je pred letom dni nastala pri Mariborčanki Petri Greiner, mami deklice Sofie, ki se je rodila s trisomijo 13. Plečnikova mojstrovina je tako še ena v vrsti, ki pozdravlja aktivnosti Zavoda 13, ki ga je Petra Greiner ustanovila z željo, da ozavešča družbo o drugačnosti in nudi pomoč staršem, ki imajo otroke s posebnimi darovi. Razstava, ki jo je povezovala Helena Ajdnik, odprl pa predsednik republike Borut Pahor, je s sporočilno vrednostjo navdušila zbrane obiskovalce. Med njimi je bilo veliko znanih Slovencev, med drugim varuhinja človekovih pravic in predsednica društva Beli obroč Vlasta Nussdorfer, vodja kabineta predsednika republike dr. Alja Brglez, pevcu Eva Boto in Zoran Predin, igralka Alenka Tetičkovič, televizijska kuharica in publicistka Valentina Smej Novak, vinar Boštjan Protner in drugi. K ogledu razstave ste vabljeni tudi vi – do 28. februarja.

Nezgod, poškodba in bolezen lahko v trenutku pokvarijo prijeten dopust.

AdriaticSlovenica **as**

Zavarovalna družba d.d. • Članci Skupine KD Group

VEČ NA STRANI
18.

VITAMIN D

To je tisti vitamin, ki smo ga deležni, ko nas pobožajo sončni žarki, a pozimi imamo zdrav stik z njimi žal onemogočen. Vitamin D pripomore k normalni absorpciji kalcija in fosforja, k normalnemu nivoju kalcija v krvi, mišični funkciji in funkciji imunskega sistema, vlogo ima v procesih celičnih delitev ter je nujen za normalno rast in razvoj kosti. Dojenčki ga kot dodatek dobijo že v porodnišnici, zdravniki pa ugotavljajo, da bi ga bilo najbolje dodajati vsem, še posebno v dobi rasti. K sreči ga lahko nadomestimo – Vitamin D-3 NOW (holekalciferol) v enem odmerku vsebuje deset mikrogramov, kar je 200 odstotkov priporočenega dnevnega vnosa. Na voljo je v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in na spletu: www.hisa-zdravja.si.



UČINKOVITO IN V HARMONIJU Z USTNO SLUZNICO

Ko je mehansko obvladovanje zobnih oblog (ščetkanje zob) oteženo (pri težavah z dlesnimi, po operacijah ali pri fiksnih ortodontskih aparatih), so v pomoč pripravki s klorheksidinom – na primer ustna voda Curasept ADS. Ob uporabi klorheksidina, vrsto let znanega kot »zlato standard« za zaviranje nastanka zobnih oblog, uporabite zobno pasto, ki ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS – sodium lauryl sulphate), na primer Curaprox Enzyca. Čeprav je SLS sporna sestavina, se uporablja v mnogih zobnih pastah kot sredstvo za penjenje. SLS skrajša trajanje učinkovanja klorheksidina in zmanjšuje njegov učinek.



(P)OSTANITE VITKI Z ENEMONOM®

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



OKROGLA MIZA O EPILEPSIJI



Vesna Krkoč, klin. psih., Pediatrična klinika, UKC Ljubljana, in epileptik Marko Sila so poudarili, da v Sloveniji za to boleznijo trpi okoli 20 tisoč ljudi, približno 200 tisoč pa jih je ali bo imelo v življenju vsaj en epileptični napad. Kljub precejšnjemu številu obolelih ima epilepsija še vedno negativen prizvok, ki je predvsem posledica dejstva, da jo premalo poznamo. Več informacij najdete na www.epilepsija.org.

HO-PE-TOUR ZA NOVE MOŽNOSTI

Ustanova – Fundacija Nazaj na konja je skupaj z Udrugo za terapijsko jahanje Pegaz s Hrvaške v okviru projekta HO-PE-TOUR razvila deset inovativnih pedagoško-doživljajskih in terapevtskih turističnih programov, ki temeljijo na aktivnostih in terapijah s pomočjo konja. Programe do marca 2013 brezplačno preizkuša 750 otrok, mladostnikov, družin in oseb s posebnimi potrebami, ki so jim programi tudi namenjeni. Gre za specializirano turistično ponudbo, v katero so zajete tudi ustrezne kulturne, pedagoške in terapevtske aktivnosti, prilagojene ciljnim skupinam. Več informacij najdete na www.ho-pe-tour.si.



ho-pe-tour.com
Horses | Pedagogics | Tourism

QUIXX®

**Morska voda
Atlantskega oceana
za odmašen in čist nos!**



3 x delovanje

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

Quixx® - odlična izbira za vso družino!

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



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

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

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

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

KAKO PROTI PREHLADU IN GRIPI



Prehlad in gripa – dandanes sta to vsakodnevna izraza, ki nam v zadnjih mesecih povzročata toliko preglavic in tudi strahu! Običajno v pogovoru vedno poznamo znake prehlada in gripe, a katere so dejanske razlike med njima?

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



Klasični navadni prehlad sodi med najpogostejše okužbe zgornjih dihal. Praviloma se izrazi z naslednjimi simptomi (znaki): bolečine v žrelu, vneto grlo, ki mu delata družbo še kihanje in zamašen nos. Ob tem se pojavijo tudi utrujenost, nemalokrat glavobol in povišana temperatura. Včasih otečejo bezgavke v vratu.

Gripa ali influenza je nalezljiva bolezen, ki prizadene (okuži) dihalne poti. Povzroče jo virusi, ki napadejo nos, žrelo in pljuča. Znaki okužbe z virusom gripe so pri različnih tipih gripe (različnih virusih) zelo podobni – tudi pri prašičji. Simptomi so naslednji: visoka telesna temperatura, kašelj, bolečine v grlu, bolečine v mišicah, mrzlica in utrujenost. Pri mnogih so prisotne tudi prebavne motnje in slabost. Pri otrocih se najprej pojavijo opozorilni znaki: težave z dihanjem, pomodrela koža in razdraženost.



Pomembno je razlikovati med gripo in prehladom v osnovnih korakih

Prehlad: značilen je zamašen nos in obilen izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, včasih tudi glavobol in rahla utrujenost. Gripa: povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, velika utrujenost oziroma izčrpanost, ki lahko traja tudi do tri tedne; zamašen nos ali obilen izcedek iz nosu za gripo nista značilna in običajno nista prisotna.

Oblike samozdravljenja

Pomembno je pravočasno zdravljenje ob zgodnjih znakih, ki ni nujno vezano na obisk pri zdravniku. Zgodnji ukrepi pripomorejo k hitremu okrevanju, bolezen poteka v milejši obliki, regeneracija je hitrejša. Pri prehladu pomagajo že domači pripravki in zelišča.

Simptomi ali znaki bolezní so pravzaprav obrambna reakcija telesa na okužbo z virusi

Telo odgovori na okužbo z aktivacijo obrambnega (imunskega) sistema. Imunski sistem izpusti v telo posebne »vojake« (snovi, ki jih imenujemo mediatorji), ki pomagajo v borbi proti okužbi. Ob vdoru virusa v predel nosne sluznice se ti vojaki aktivirajo in poskušajo virus uničiti. Mediatorji povzročijo širjenje krvnih žil v nosni sluznici, s čimer povečajo izločanje sluzi v nosu, čemur sledi obilni izcedek. Mediatorji aktivirajo tudi reflekse za kihanje in kašljanje. Sistem odpornosti je oslavljen, kadar smo pretrujeni, izčrpani, nenaspani, imamo oslavljen imunski sistem na splošno (neprimerna prehrana, druge bolezni, preobremenjenost z delom in podobno).

SIMPTOMI	GRIPA	PREHLAD
povišana telesna temperatura	visoka temperatura, ki traja od 3 do 4 dni	redka, ni pravilo
glavobol	močan, izrazit	redko, ni pravilo
bolečine v mišicah in sklepih	pogosto prisotne, močne	blage, zmerne
utrujenost, slabost	lahko traja od 2 do 3 tedne	blaga, zmerna
izčrpanost	precejšnja, še posebno na začetku	običajno ni prisotna, ni izrazita
zamašen nos	včasih	pogosto izrazito, obilen izcedek
kihanje	včasih	praviloma prisotno
vneto žrelo	včasih	pogosto
bolečine v prsih, kašljanje	pogosto	blage, zmerne

Domača aromaterapija

- Inhalacije se pripravijo v obliki parnih kopeli, kjer v vrelo vodo dodamo zelišča, glavo sklonimo nad paro in jo pokrijemo z brisačo. Na ta način omejimo uhajanje pare. V tem položaju poskušamo čim večkrat skozi nos in usta (menjaje) vdihovati aromatizirano paro, izdih poteka skozi usta. Parne kopeli praviloma pripravimo z dodatki evkaliptovega olja, olja limonine materine dušice, nageljnovih žbic, timijana, kamilic in/ali cimeta. V skledo vroče vode nakapljamo nekaj kapljic eteričnega olja in pripravimo paro za inhalacijo.

Beseda »gripa« se je pojavila v začetku 18. stoletja, konec 19. stoletja pa je gripa prvič napovedala vojno vsemu človeštvu. Od takrat so se na vsakih 30–40 let pojavljale epidemije gripe. Čas med eno in drugo epidemijo je v zadnjih letih vse krajši. V letih med epidemijami prav tako zboli precej ljudi, ocenjeno je, da vsaj ena četrтина prebivalstva. Znanstveniki si zelo prizadevajo, da bi iznašli uspešno zdravilno sredstvo za zaščito proti različnim oblikam gripe. Njihova prizadevanja niso povsem uspešna: virus gripe se nenehno spreminja. Vsako sezono se pojavi v novi obliki in staro cepivo ni več zadostno.

odpornost in krepi imunski sistem. Voda v kopeli naj bo prijetno topla, ne sme pa biti prevroča. Najprimernejša je temperatura med 35 in 38 stopnjami Celzija. Čas kopanja poskusimo omejiti na 20 minut, v nasprotnem primeru se rada pojavi utrujenost. V kopel nikoli ne gremo s polnim želodcem (vsaj od ene do dve uri po jedi), po kopeli si privoščimo vsaj 20 minut počitka.

- Vtiranje in masaža: za vse, ki nimate težav z alergijami, je primerno vtiranje nerazredčenega olja cimeta, in sicer štirikrat dnevno v predel senc, sinusov in nad prsni koš.

Prehrana in tekočine

Za dobro počutje in celovito zdravje je zelo pomembno, kaj in katere snovi vnašamo v telo. Zdrava in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja na splošno (spanje, gibanje, smeh) pomembno pripomorejo k

- Prehrana naj bo v teh zimskih časih in vremenskih spremembah bogata z vitamini in minerali ter tudi beljakovinami. Primerna sta sveže sezonsko sadje in zelenjava, predvsem surova, ob tem naravni riž, beljakovine poskušajmo dobiti iz stročnic, zdravih oblik mesa (divjačina), mleka, sira in podobno. V svežem sadju in zelenjavi je veliko vitamina C, ki je eden od najboljših zaščitnikov pred okužbami. Večje doze vitamina C so v praksi dokazano učinkovite, zato sodijo citrusi med moderna ljudska zdravila proti prehladu. Dnevno priporočajo do šest kozarcev limonade ali svežega pomarančnega soka.
- S karotinom bogata zelenjava (korenje, paradižnik, rdeče vrtnne rastline) deluje preventivno, ob tem pa seveda tudi vsa temno zelena listnata zelenjava (solate, špinata, blitva, ohrovt, brokoli), ki krepi



Hitro olajšanje za močno boleče grlo

Okužba grla z virusi ali bakterijami lahko povzroči hude bolečine v grlu, težave pri požiranju pa tudi občutek stiskanja grla, suho grlo in hripavost. Ob nahodu ali zamašenem nosu se zaradi dihanja skozi usta možnost za tovrstne okužbe grla še poveča. V pomoč so nam lahko različni pripravki iz lekarn in stara domača zdravila, obisk zdravnika pa je potreben, če znaki po treh dneh še ne izginejo. Za hitro olajšanje bolečega grla so na voljo pastile za usta in žrelo **dolo-angin**. Pastile **dolo-angin** poleg protibolečinske učinkovine

vsebujejo še islandski lišaj, ki lahko pomiri žrelo in olajša suh kašelj. Pastile tako hkrati pomirjajo vneto ter nadraženo sluznico v ustih in žrelu ter nudijo takojšnje olajšanje močnih bolečin v vnetem grlu, tam, kjer bolečine nastajajo. Pastile **dolo-angin** se v ustih raztopijo po približno desetih minutah. Odrasli in otroci, starejši od 12 let, počasi raztopijo v ustih eno pastilo dolo-angina na 2–3 ure, največ do šest pastil dnevno. **Dolo-angin** je zaradi svojega hitrega protibolečinskega zdravljenja primeren tudi kot dodatek k zdravljenju z antibiotiki.



odpornost sluznic.

- Česen in čebula imata v ljudskem zdravilstvu posebno mesto. Menijo, da je surov česen zaradi svojih antibiotičnih lastnosti zelo dober v premagovanju prehlada v zgodnjem stadiju. Zaužijte 3–4 stroke surovega česna. Druga možnost so priljubljene kapsule ali tablete česnovnega olja, ki so brez vonja.
- Odpornost krepimo tudi z uživanjem pravega kolostruma (na primer Ekolostrum).
- Zadostno pitje tekočin je v zimskem času zelo pomembno. Pozimi smo izpostavljeni suhemu ozračju zaprtih prostorov in izrazitemu mrazu na prostem. Tekočine pomagajo vlažiti sluznice, nadomeščajo izgubljene telesne tekočine (dihanje, koža) in spirajo usta, žrelo. Vroče tekočine spirajo viruse iz ustne votline v želodec, kjer virus ne more preživeti.
- Ob tem ne smemo pozabiti na tradicijo domačega zdravilstva, saj nam na domači zemlji uspevajo številne zdravilne in prijetno dišeče rastline, ki blagodejno in celo terapevtsko vplivajo na telo. Zdravilna moč čajev je pravzaprav neizmerna. Čaji telo napolnijo s tekočino, ga ogrejejo in krepijo. Cvetovi bezga so del naše ljudske tradicije. Dve čajni žlički bezgovih cvetov prelijemo s skodelico kropa. Primerno topel čaj pijemo večkrat dnevno po eno skodelico. Bezgov čaj pospešuje potenje, izločanje seča in spodbuja delovanje imunskega sistema.
- Cvetove lipe so kot zdravilo uporabljali že stari Grki in Rimljani, zapiski izpred več stoletij pričajo o uporabi v zdravljenju prehladnih obolenj in vročinskih stanj. Cvetovi vsebujejo veliko snovi, med njimi aromatična značilna

eterična olja, ekspektoranse (sluznine) in flavonoide. 1–2 čajni žlički cvetov prelijemo s skodelico kropa, pustimo deset minut. V času bolezni pijemo vsaj trikrat dnevno po eno skodelico vročega čaja. Sestavine čaja pomagajo



Odhajate v tujino? Opremite se s priročno prvo pomočjo in z zdravstvenim zavarovanjem Tujina AS.

AdriaticSlovenica **as**

VEČ NA STRANI
18.

pri izločanju sluzi, spodbujajo izločanje urina, umirjajo, nižajo krvni pritisk.

- Za pospešitev znojenja vzamemo tri žličke lipovih cvetov, pri vročini pa po eno žličko lipovih in eno žličko bezgovih cvetov.
- Cvetovi kamilic imajo značilen vonj, ki

ga dajejo eterična olja. Zdravilni učinek eteričnih olj nadgradijo še flavonoidi. V zdravilstvu je kamilica znana kot vsestransko uporabna zdravilna rastlina, ki blaži vnetje pri prehladu, gripi, pomaga pri vnetjih v ustni votlini in deluje proti bakterijam, pomaga pri krčih in napenjanju, lajša prebavne in menstrualne težave. Zelo pospešuje potenje, uporabna je za inhalacije. Za pripravo te parne kopeli damo dve žlici cvetov v pol litra vrele vode. Paro vdihavamo vsaj deset minut.

- Listje žajblja vsebuje eterična olja tujon, cineol in kafro, ob tem še čreslovine in grenčice. Žajbelj deluje protivnetno, blaži in blokira bolečine v grlu, zavira širjenje in rast bakterij, krepi odpornost sluznice. Uporablja se za grgranje. V dva decilitra vrelega mleka damo eno žlico žajblja, ki naj prevre. Pustimo stati vsaj deset minut, nato primerno toplo grgramo.

Simptome prehlada in gripe lahko preprečimo in lajšamo z naštetimi naturopatskimi pristopi. Vse bolj iskana so tudi homeopatska zdravila. Manj poznane so tehnike akupresure in akupunkture, s katerimi uravnotežimo energije telesa in krepimo njegovo odpornost. Pozorni bodimo na resne oblike bolezni, ki pa neizogibno zahtevajo obisk pri zdravniku.

Vse navedeno je v sedanjem času zelo aktualno. Pomagajmo telesu, saj nam bo le tako zagotovljeno tudi dobro počutje. Marsikaterga od navedenih nasvetov lahko prav v tem času uporabimo v lepotilne namene pa tudi pri odpravljanju mačka.

Flavamed
(ambroksolijev klorid)
... in kašlja ni več!



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

* z dvojnimi delovanji (mehča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Blesovska cesta 3, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 09, e-pošta: berlin-chemie.ljubljana@berlin-chemie.com

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

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Strefen[®]

flurbiprofen

Prva pomoč pri vnetem in bolečem grlu

S protivnetno učinkovino



Deluje hitro



Močan učinek lajšanja bolečine



Dolgotrajni učinek, do 3 ure



Strefen[™]

8,75 mg pastile
flurbiprofen

Le za peroralno uporabo.

- za lajšanje simptomov vnetja žrela
 - deluje do 3 ure
 - deluje protivnetno
- 16 pastil



OKUS MEDU IN LIMONE

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Reckitt
Benckiser

STF0213-01, februar 2013

PharmaSwiss
Chemo Med Ltd

ROTAVIRUSI PONOVO NA POHODU

PRAVOČASNO ZAŠČITIMO MALČKE PRED ROTAVIRUSNIMI OKUŽBAMI

Rotavirusi so okrogli virusi, ki začnejo svoj pohod v hladnejšem obdobju leta in se najpogosteje pojavljajo od novembra do maja.

Rotavirusne okužbe se hitro širijo, zaradi njih pa najpogosteje obolevajo otroci. Rotavirusi so najpogostejši povzročitelji driske pri otrocih, mlajših od dveh let. Zaradi rotavirusne okužbe vsaj enkrat zbolijo vsak malček do petega leta starosti. Med najpogostejše znake okužbe sodita driska in bruhanje, v skrajnih primerih pa rotavirusi povzročijo tudi dehidracijo, ki pogosto zahteva bolnišnično zdravljenje. Ker se okužba širi hitro, se lahko v zimskem obdobju pojavi tudi epidemija rotaviroz, še posebno v vrtcih oziroma kolektivnem varstvu. Na vprašanja o rotavirusnih okužbah, preprečevanju in zdravljenju je odgovarjala mag. Jerneja Ahčan, dr. med., specialistka pediatrije iz Medicinskega centra Barsos.

Kako se prenašajo rotavirusne okužbe? Okužba z rotavirusi poteka po fekalno-oralni poti, ko se virusi preko onesaženih rok prenesejo neposredno na druge osebe pa tudi na predmete in površine v okolici, kjer lahko ostanejo tudi več dni. Zato pravimo okužbi z rotavirusi tudi bolezen umazanih rok.

Kakšni so znaki rotavirusne okužbe? Prvi simptomi okužbe z rotavirusi so bolečine v trebuhu, bruhanje in vročina, ki je lahko zelo visoka. Sledi driska, ki je lahko zelo visoka. Sledi driska, ki je glavni bolezenski znak. Večinoma se pojavijo od 12 ur do tri dni po stiku z virusom. Posledica pogostih vodenih odvajanj in bruhanja je velika izguba tekočine. Lahko se razvije tudi dehidracija. Če je dehidracija hujša ali če otrok pogosto bruha, je treba tekočino nadomeščati z infuzijo.



mag. Jerneja Ahčan, dr. med., specialistka pediatrije, Medicinski center Barsos. Foto: Tanja Sulič

driske ne ublaži oziroma skrajša. Prehrana mora biti lahko prebavljiva, nemastna in normalno sladkana. Priporočljive so rahlo slane mesne juhe, belo meso, zelenjava, kompoti in sadne kaše, še zlasti banane, ki so bogate s kalijem, probiotični izdelki in slane palčke. Priporočljivo je, da dojenega otroka mamica še pogosteje

Kako poteka zdravljenje rotavirusnih okužb? Zdravljenje rotavirusnih okužb je simptomatsko, kar pomeni, da je treba nadomeščati izgubljene tekočine in zniževati telesno temperaturo, ko ta preseže 38,5 stopinj Celzija. Dieta v primeru obolenja ni potrebna, ker poteka

doji, pri otrocih, ki so hranjeni z mlečnimi mešanici, pa z njimi nadaljujemo in jih ne zamenjujemo. Večji otroci naj pijejo veliko tekočin, ki jih imajo radi, in sicer naj popijejo vsaj toliko tekočine, kot so je izgubili. Kadar je odvajanje obilno, je priporočljivo, da uporabimo oralno rehidracijsko tekočino, to je pripravek v obliki praška, ki ga kupimo v lekarni brez recepta. Odsvetujemo pa pitje gaziranih pijač, ker napenja.

Na kaj morajo biti starši še posebno pozorni?

Starši morajo biti še posebno pozorni na znake izsušenosti, ki se pojavijo ob preveliki izgubi tekočin v primeru bruhanja oziroma driske, ki je otrok ni sposoben nadomestiti s pitjem. Izsušen otrok je žejen, ima razpokane in živo rdeče ustnice, manj vlažen, lepljiv in obložen jezik, ustna sluznica je suha, slina pa gosta. Oči so običajno temno obrobljene in upadle, pri dojenčku je ubočena tudi velika mečava. Koža je bleđa, kožna guba se počasneje izravna. Otroku odvajajo manj vode kot običajno (pleničke so manj mokre), urin je temnejši in gostejši. Izsušen otrok je manj živahen, več počiva, spi in izgublja telesno težo.

Ali lahko otrok za rotavirusno okužbo zboli večkrat?

Obstojata več različnih serotipov rotavirusov, ki krožijo in se razlikujejo v različnih podnebjih in državah. Otroku lahko zbolijo za rotavirusno okužbo večkrat, so pa ponovne okužbe navadno povzročene z drugimi serotipi in praviloma potekajo v blažji obliki.

Kako lahko starši svoje otroke zaščitijo pred rotavirusnimi okužbami?

Otroke je pred rotavirusnimi okužbami možno zaščititi tudi s cepljenjem. V Sloveniji sta na voljo dve cepivi proti rotavirusom v obliki tekočine, ki jo otrok popije, zato cepljenje ni neprijetno. Cepivo se lahko

veljavnih priporočilih treba končati do šestega oziroma osmega meseca otrokove starosti, odvisno od cepiva.

Za koga je cepljenje še posebno priporočljivo?

Cepljenje proti rotavirusom se priporoča vsem dojenčkom, vendar je to samoplačniško. Še posebno je smiselno zaščititi otroke, ki bodo bolj izpostavljeni tveganju za okužbo, to so otroci, ki bodo vključeni v kolektivno varstvo, oziroma otroci, ki imajo starejšega bratca ali



daje sočasno z vsemi drugimi cepivi. Seveda je pomembno, da starši skrbijo tudi za odpornost in krepitev imunskega sistema otroka s pomočjo zdrave prehrane in gibanja na svežem zraku.

Kakšen je postopek cepljenja proti rotavirusnim okužbam?

Cepljenje se lahko začne po dopolnjenem šestem tednu starosti z dvema ali s tremi odmerki cepiva, med katerimi mora biti vsaj štiritedenski interval. Cepljenje pa je po

sestrico, ki obiskuje vrtec ali šolo. Priporočljivo je, da se s cepljenjem zaščiti tudi otroke, ki bodo zaradi prirojene bolezni pogosteje ambulantno obravnavani ali hospitalizirani, oziroma otroke, ki bodo s starši v prvih letih življenja potovali.

Kakšni so podatki o varnosti cepiva?

V kliničnih raziskavah in med uporabo cepiv v praksi je bila dokazana visoka stopnja zaščite proti rotavirusnemu gastroenteritisu, ki jo cepivi omogočata. Zaščita na podlagi trenutno znanih podatkov traja vsaj tri leta pri polno cepljenih otrocih. Neželeni učinki so možni, vendar praviloma potekajo v blagi obliki. Otroka je ob predhodnem posvetu možno cepiti pri izbranem pediatru.

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 številok**, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštno storitve žal niso, zato **naročnina stane 15,00 EUR**, če želite **poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR**.



BASICA® VROČA+HLADNA JE BAZIČEN NAPITEK V OBLIKI ČAJA Z OSVEŽUJOČIM OKUSOM LIMONE. NAPITEK VSEBUJE KOMBINACIJO BAZIČNIH VITALNIH SNOVI ZA IZRAVNAVO KISLO-BAZIČNEGA RAVNOTEŽJA.

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. S plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna, v nabiralniku pa vas bo pričakala že naslednja številka Zdravih novic.

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVIE 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. S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRJUJEM, DA SE STRINJAM S SPLOŠNIMI POGOJI IN PRAVILI NAROČANJA IZDAJATELJA REVIE ZDRAVE NOVICE, KI SO OBJAVLJENI NA SPLETNI STRANI WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE. STRINJAM SE TUDI S TEM, DA IZDAJATELJ MOJ ELEKTRONSKI NASLOV UPORABI V NAMENE OBVEŠČANJA.

KOKTAJL IZ ANTIBIOTIKOV, PROBIOTIKOV IN PREBIOTIKOV – KAKO NENAVADNA MEŠANICA!



Zima nam je tudi letos postregla s čudovitim belim snegom, sibirsko hladnimi dnevi in na žalost tudi z vsakoletnimi bakterijskimi okužbami.

Besedilo: Živa Debevec, mag. farm.,
Lekarna Zupančičeva jama, Ljubljana



Tako se včasih zdravljenju z antibiotiki ne moremo izogniti, pred tegobami, ki jih ta zdravila povzročajo, pa si lahko s probiotiki in prebiotiki pomagamo tudi sami.

Kaj pravzaprav so probiotiki?

Po definiciji so probiotiki specifični živi nepatogeni mikroorganizmi, na primer bakterije pa tudi glive, ki imajo pozitivne učinke na zdravje gostitelja, če jih zaužijemo v zadostni količini. Dokazano je, da preprečujejo z antibiotiki povezano drisko, skrajšujejo čas infekcijske driske, zmanjšujejo pogostost okužb, kot so prehladi in trebušna viroza, ter krepijo imunski sistem, pomembno vlogo pa imajo tudi pri spodbujanju delovanja prebavil in razgrajevanju hrane. Pozitivno delovanje probiotikov je poleg količine zaužitih organizmov odvisno predvsem od tipa probiotika, ki mora biti primeren za zdravljenje naše težave, saj samo točno določeni bakterijski sev pomaga pri določenih težavi. Tako nekateri probiotiki pomagajo pri driski, drugi pa pri uravnavanju imunskega sistema.

Vse več je tudi dokazov o ugodnem vplivu probiotikov na preprečevanje pojava atopičnega dermatitisa pri dojenčkih in obvladovanje Chronove bolezni ter sindroma razdražljivega črevesja. Že v kratkem pa nam lahko znanost ponudi

novosti tudi na področju sladkorne bolezni, prekomerne teže, ateroskleroze, hiperholesterolemije in zamaščenosti jeter.

Z bakterijami se srečujemo vse življenje

Prvič se s probiotiki srečamo med porodom, ko kot novorojenček prejmemo bakterije iz materinega porodnega kanala in črevesja. Otrok naknadno bakterije dobiva tudi iz materinega mleka in ust. Ker igrajo probiotiki pomembno vlogo pri



razvoju imunskega sistema, ne preseneča dejstvo, da so dojeni otroci bolj zdravi od tistih, ki so hranjeni z mlečnimi nadomestki.

V nadaljevanju življenja se ljudje srečujemo z najrazličnejšimi mikroorganizmi, zato se kompleksna sestava bakterij v črevesju, mikrobiota, med nami razlikuje. Odvisna je od okolja, starosti, prehrane, antibiotikov, stresa in tako dalje. V črevesju tako najdemo več kot sto tisoč milijard bakterij, ki tehtajo od

enega do dveh kilogramov, med katerimi je več kot 500 različnih vrst. Od črevesnih bakterij spadajo med probiotike bakterije iz rodu Bifidobacterium in Lactobacillus. Velja omeniti, da sta naše zdravje in dobro počutje v veliki meri odvisna prav od ravnovesja med koristnimi in škodljivimi bakterijami v črevesju, ki se lahko v neugodnih razmerah tudi poruši. Takrat opazimo pojave, kot so driska ali zaprtje, napihnjenost in krči. Pomagamo si lahko s probiotičnimi pripravki in primerno prehrano.

Probiotike najdemo v številnih mlečnih izdelkih, v večjih koncentracijah pa jih je možno kupiti v lekarnah v obliki tablet, kapsul, praškov in drugih farmacevtskih oblik. Priporoča se uživanje probiotikov dlje časa, saj že v dveh tednih izginejo iz prebavil. Neželeni učinki so redki in minejo v nekaj dneh,

najpogostejša pa sta napihnjenost in večje količine črevesnih plinov.

Probiotiki – nepogrešljivi ob zdravljenju z antibiotiki

Večina ljudi ob besedi antibiotik najprej pomisli na mukotrpno jemanje predpisanega zdravila na točno določeno število ur, neskončno veliko dni zapored. Premalokrat pa se zavedamo, da jo pogosto najslabše odnese kar naša črevesna flora. Ob jemanju antibiotikov lahko namreč pride do porušitja črevesne mikrobiote in

prolife[®]
PROBIOTIK



**EDINSTVENA
KOMBINACIJA:**

- probiotičnih bakterij
- prebiotika (vlaknin)
- vitaminov B skupine

AKCIJA!!!

Izrežite 2 črtni kodi prolife in ju pošljite
na JGL-jev naslov:
Jadran galenski laboratorij d.o.o.,
Litostrojska cesta 46A, Ljubljana.
Prejeli boste
AQUA MARIS pršilo za nos.

NOVO!!!

prolife ENZIMI

Kompleks prebavnih encimov in
izbranih probiotičnih bakterij, vlaknin
in vitaminov B skupine.



do prebavnih težav, kot je driska. O driski, povzročeni z antibiotiki, govorimo takrat, ko odvajamo tekoče blato vsaj trikrat na dan, tri dni zapored. Težave nastopijo, ker poleg škodljivih organizmov antibiotiki uničijo tudi koristne mikroorganizme, kar lahko vodi v razrast patogene bakterije *Clostridium difficile*. Ta je še posebno nevarna za starejše ljudi in otroke, predvsem pa moramo biti pozorni na hudo obliko driske, ki jo spremlja neprijeten vonj iztrebka, vročina in bolečina v predelu trebuha, saj so to znaki vnetja črevesja, ki je lahko tudi življenjsko ogrožujoče.

Glavni povzročitelji driske med antibiotiki so penicilini, cefalosporini in klindamicin. Ob jemanju antibiotikov farmacevti priporočamo jemanje probiotikov, saj lahko na ta način preprečimo, bistveno skrajšamo ali pa vsaj omilimo z antibiotiki povzročeno drisko. Zaužite koristne bakterije se namreč začasno naselijo v črevesju, kjer zavirajo rast škodljivih bakterij, delujejo lokalno protivnetno, vplivajo pa tudi na prepustnost črevesne pregrade in celoten imunski sistem. Pri tem je treba paziti, da se jemljeta probiotik in antibiotik v vsaj dvehurnem razmaku in da je količina probiotika zadostna. Probiotik naj bi jemali še vsaj od tri do sedem dni po končanem zdravljenju. Driska zaradi jemanja antibiotikov lahko nastane kadar koli v obdobju od začetka jemanja antibiotika pa vse do dveh mesecev po prenehanju jemanja. Največ uspešnih raziskav pri driski, povzročeni z antibiotiki, je bilo narejenih na bakteriji *Lactobacillus rhamnosus* GG in glivi *Saccharomyces boulardi*, za koristno pa se je izkazala tudi kombinacija različnih bakterij iz rodu *Lactobacillus*, *Enterococcus*, *Streptococcus* in *Bifidobacterium*.

Poleg dodajanja probiotikov vam pri driski svetujemo še uživanje glukozno-elektrolitskega pripravka v obliki praškov ali šumečih tablet, ki omogoča nadomeščanje izgubljenih tekočin, drisko pa si lahko olajšate tudi s pitjem čaja iz suhih borovnic, nstrganimi jabolki, bananami, korenčkovo juho ali riževo sluzjo.

K zdravemu črevesju pa pripomorejo tudi prebiotiki

Prebiotiki so za človeka neprebavljive sestavine hrane, največkrat topne vlaknine, ki določenim črevesnim bakterijam omogočajo rast ter razmnoževanje in so njihova hrana. Na ta način spodbujajo dejavnost črevesne flore, predvsem najpomembnejših bakterij



iz rodu *Bifidobacterium* in *Lactobacillus*, vplivajo na razvoj imunskega sistema in omogočajo izločanje škodljivih mikroorganizmov. O pomembni vlogi prebiotikov priča tudi ugotovitev, da se v materinem mleku nahajajo specifični



ogljikovi hidrati, ki delujejo kot prebiotik in omogočajo zdrav razvoj imunskega sistema že pri najmlajših. Omenjenih ogljikovih hidratov je v kravjem mleku približno tisočkrat manj, zato večina

mlečnih formul, kjer pro- in prebiotiki niso dodani, ne more v celoti nadomestiti materinega mleka.

Zaradi pozitivnih učinkov prebiotike dodajajo tudi drugim prehrabnim izdelkom, pri čemer prednjačita inulin in oligofruktoza. Njuni naravni viri so aloe vera, korenina cikoriije, radič, por, čebula, česen, artičoke in beluši. Inulin pa najdemo tudi v gomolju čičerike in topinamburja, jesenski korenini regrata ter zrnju pšenice, rži in ječmena. Iz inulina bifidobakterije in laktobacili proizvajajo kratkoverižne maščobne kisline, ki jih celice debelega črevesja izkoriščajo za svoje optimalno delovanje. Tako se izboljša tudi absorpcija kalcijevih, magnezijevih in železovih ionov. Omenjene kisline prav tako znižajo pH-vrednost vsebine v kolonu, kar omogoča povečano rast koristnih in zmanjšano rast škodljivih bakterij. Nekateri prebiotiki vežejo vodo, kar omogoča mehkejšo blato, povečano gibanje črevesja in večjo frekvenco izločanja blata. V prevelikih količinah pa lahko prebiotiki povzročajo tudi napenjanje, krče, vetrove in celo drisko, zato je priporočljivo, da izdelke in jedi z inulinom in podobnimi sestavinami uporabljamo v manjših in postopoma v večjih količinah, saj se črevo na njihovo uživanje

sčasoma navadi.

Dobro je vedeti, da bodo prebiotiki koristili le v primeru, če črevesna mikrobiota ni osiromašena, kot se zgodi v primeru uživanja antibiotikov, oralnih hormonskih zdravil, kortikosteroidov ali pri kemoterapiji. Takrat je treba uživati tudi probiotike.

Kljub široki in načeloma varni uporabi probiotikov in prebiotikov pa se je treba zavedati, da gre za žive organizme in tako določena mera previdnosti, zlasti pri otrocih, starejših in imunsko oslabljenih osebah, ni odveč. Še enkrat pa velja opomniti, da pri določeni težavi pomaga le določen probiotik in ne kateri koli. Ob dvomu v pravi izbor izdelka za mnenje vsekakor vprašajte svojega farmacevta.

Pa zdrav preostanek zime vam želim!



ZIMSKA ZASpanost? ZBUDITE SE!

Se tudi vam zdi, da zimski čas preživite kot nekatere živali – v varnem zavetju zimskega brloga, lenobno in zaspano? Čeprav je vaš dnevni ritem tudi pozimi na videz enak kot sicer, se vaše telo vendarle prilagodi zakonitostim najhladnejšega letnega časa, svoje pa doda tudi občutno krajši dan.

Besedilo: Urška Mlakar

Zimski dnevi so tako kratki, da se nam dozdeva, da vanje ne moremo umestiti vseh aktivnosti, ki bi si jih želeli. Zato se ritmu prilagodimo in največkrat skoparimo z aktivnostmi, ki nam sicer prinašajo veselje, radost in zagotavljajo zdravje ter dobro počutje. V hladnih dnevih se premalo gibamo, količinsko pojemo preveč, predvsem hrano, ki vsebuje veliko maščob in ogljikovih hidratov, po drugi strani pa uživamo premalo vitaminov in mineralov, ki so za pravilno delovanje organizma nujno potrebni. Veliko moči in vitaminskih rezerv pozimi porabimo tudi zaradi prehladov in drugih sezonskih nevšečnosti.

Končno bo prišla pomlad

Marca se v naravi začne proces prebujanja, ki mu sledimo tudi ljudje. V prehodnem času med zimo in poletjem ima naše telo nalogo, da opravi »spomladansko čiščenje«, zato je pomlad odlična priložnost, da se znebimo slabih navad. A kaj, ko smo kar naprej utrujeni? Namesto, da bi bili polni dobre volje, smo zaspani in povsem brez energije. »Spomladanska utrujenost me daje,« radi rečemo. To

ni le izgovor, temveč dejansko stanje, ko se zaradi toplejšega vremena žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, telo pa porablja več energije, ki pripelje do hitrejši utrujenosti. Pri nekaterih se pojavljajo tudi večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, razdražljivost, glavoboli in včasih celo bolečine v sklepih.

Čas za vitamine in minerale

Pomlad je letni čas, ko imunski sistem potrebuje dodatno podporo. Jejte uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Ne pozabite na surovo sadje in zelenjavo, zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj od tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom. V prehrano vključite živila, bogata z vitamini skupine B, vitaminom C, magnezijem, cinkom, železom in koencimom Q10, ki je znan kot »eliksir mladosti«, in matičnim mlečkom ter medom, ki odlično krepijo telo. Primanjkljaj vitaminov, mineralov in drugih hranilnih snovi lahko uspešno

nadomestite z izbiro ustreznega prehranskega dopolnila, ki pa naj le dopolni, in ne nadomesti uravnotežene prehrane. Ne pozabite tudi na zadostne količine vode, ki močno pripomore k dobremu počutju.

Svetloba, gibanje, sprostitve, počitek in seveda ... lepe misli

Izkoristite moč sončnih žarkov in se čez dan čim več zadržujte zunaj. Dnevna svetloba zavre tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost ter povzroči izločanje večje količine serotonina, hormona budnosti. Gibanje na svežem zraku dokazano prežene utrujenost in koristi krvnemu obtoku, stabilizira ravnovesje hormonov in pospeši presnovo. Prav tako kot gibanje pa telo potrebuje tudi čas za sprostitve in pomiritev. Privoščite si masažo, počivajte in meditirajte, ponoči pa se dobro naspite. In ne pozabite, da nasmeh in pozitivna naravnost privabljata čudeže! Otrsite se mrkih pogledov in nastrojenosti, dan začnite z lepo mislijo in se veselite novih izzivov. Počnite stvari, ki vas napolnijo z energijo. Kako lepa je ta pomlad, kajne?

PREŽENITE UTRUJENOST!

gelée royale *vital*

- matični mleček
- vodotopni koencim Q10 z visoko učinkovitostjo
- vitamini B6, B12 in folat
- agavin sirup iz ekološko pridelane agave



Vitamini B6, B12 in folat prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti in k normalnemu psihološkemu delovanju.



www.medex.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

KAKO ZA ZDRAVJE POSKRIBETI NA POČITNICAH V TUJINI



Takrat, ko nas od pomladi loči le še kakšen mesec ali manj, so naše misli že usmerjene naprej. Veselimo se toplejših dni, ki prihajajo, podaljšanih koncev tednov, prvomajskih praznikov in poletnih počitnic. Že veste, kje jih boste preživel?

Veliko se nas bo odpravilo čez mejo – če ne kam dlje, vsaj do Hrvaške, ki se ji zaradi prekrasne obale kar težko odpovemo. Tako je tudi prav, saj se izplača izkoristiti bližino krajev, ki nas napolnijo z energijo in nam omogočajo brezkompromisno uživanje.

lahko rešimo manjše težave, pametno pa je poskrbeti tudi za zdravstveno zavarovanje, ki v tujini omogoča organizacijo medicinske pomoči in kritje stroškov, če potrebujete zdravnika, zdravila, prevoz do bolnišnice, bolnišnično zdravljenje, prevoz

domov ... Takšno zavarovanje je denimo Tujina AS z asistenco CORIS, ki velja v vseh državah sveta. Medicinska asistenca se izvaja 24 ur dnevno, vse dni v letu in v slovenskem jeziku. Zavarujete se lahko kot posameznik ali družinsko.

Naredimo načrt

Preden se odpravimo na počitnice (kamor koli nas že vodi pot), si po navadi vsaj približno zamislimo, kako jih bomo preživel. Aktivno ali bolj ležerno? Ob morju ali v gorah? V urbanih središčih ali na podeželju? Se bomo posvetili sebi in si namenili večino časa ali bomo dali prednost novim razburljivim doživetjem, druženju in prijateljem ali družini? Kar koli so že naši cilji, jih poskusimo uresničiti, saj je od tega odvisno naše zadovoljstvo.

Ko ne gre vse po naših željah

Nezgoda, poškodba in bolezen so velike nadloge, ki so še posebno neprijetne, ko smo daleč od doma in zlasti na počitnicah ali potovanju lahko hitro in dramatično pokvarijo sanjski scenarij. Za tak primer se je najbolje že pred odhodom od doma opremiti s priložno prvo pomočjo, s katero



Zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS lahko sklenete tudi prek mobilnika

Hitri dostop do mobilne spletne strani je mogoč prek kode QR (glejte oglas 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.

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 pa začne veljati že dve uri po sklenitvi. Ponudbo zavarovanj, ki jih lahko sklenete prek mobilnika, pa so dopolnili še z možnostjo sklenitve nezgodnega šolskega zavarovanja in dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja. Več na: <http://m.aspolica.si>.



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

NOVO! AS POLICA > Prva mobilna točka za sklepanje zavarovanj

Zavarovalnica Adriatic Slovenica je prva v Sloveniji ponudila enostavno sklenitev zavarovanja Tujina AS preko mobilnega telefona. V septembru smo ponudbo zavarovanj, ki jih je mogoče skleniti preko mobilnega telefona, še dopolnili. Z nekaj koraki je tako vedno pri roki mogoča tudi sklenitev nezgodnega šolskega zavarovanja in dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja.



Z aplikacijo za sklepanje preko mobilnega telefona smo zavarovancem ponudili ta hip zagotovo najbolj priročno in najhitrejšo pot sklenitve različnih zavarovanj.

Mobilno sklepalno mesto AS POLICA je na voljo vsem uporabnikom pametnih mobilnih telefonov z dostopom do interneta. Vabljeni, da na svojem mobilniku obiščete mobilno stran <http://m.aspolica.si> ali enostavno poskenirate QR kodo.

Enostavna sklenitev je mogoča tudi z SMS sporočilom. Na številko 6111 pošljete **ključno besedo** in v 6 preprostih korakih sklenete zavarovanje. Za sklenitev zavarovanja TUJINA AS pošljite ključno besedo AS, za sklenitev nezgodnega šolskega zavarovanja besedo NEZGODA, za zdravstveno zavarovanje pa besedo ZDRAVJE. Plačilo zavarovanja se izvede takoj, prek plačilnega sistema Moneta.

Ponosni smo, da s sodobnimi in naprednimi tehnologijami presenečamo slovenski zavarovalni trg. Usmerjeni smo na jutri, ko bo sklepanje zavarovanja preko mobilnega telefona zagotovo ena izmed ustaljenih praks, kakršna je danes na primer sklenitev zavarovanja preko interneta.



www.adriatic-slovenica.si

AdriaticSlovenica **as** NOVE DIMENZIJE VARNOSTI
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

PODHLADITEV IN OZEBLINE



Besedilo: Jasna Knez, študentka 6. letnika splošne medicine Univerze v Mariboru, članica Društva študentov medicine Maribor. Članek je bil napisan v okviru projekta Za življenje! in za ta projekt (www.zazivljenje.org/mb2).

Ob izpostavitvi hladnim temperaturam začne človeško telo izgubljati toploto hitreje, kot jo lahko proizvaja.



Prenizka telesna temperatura vpliva na delovanje možganov tako, da oteži jasno razmišljanje in gibalne sposobnosti žrtve. Podhladitev je še posebno nevarna, ker se žrtve vedno niti ne zavedajo, da se dogaja, in tako ne morejo primerno ukrepati. Najpogostejše pride do podhladitve pri hladnih okoljskih temperaturah, zgodi pa se lahko tudi pri temperaturah nad štiri stopinje Celzija, če je oseba mokra, prepotena ali potopljena v mrzli vodi.

Kdo so najpogostejše žrtve podhladitve?

- Starejši ljudje, predvsem tisti z nezadostno prehrano in neprimernimi oblačili,
- dojenčki, ki spijo v hladnih sobah,
- otroci brez nadzora,
- osebe pod vplivom alkohola,
- mentalno bolni posamezniki,
- ljudje, ki veliko časa preživijo zunaj: brezdolci, pohodniki, planinci, lovci ...

Kateri so opozorilni znaki za sum na podhladitev?

Pri odraslih:

- drhtenje,
- izčrpanost,
- zmedenost,
- nerodne poteze rok,
- izguba spomina,
- otežen govor,
- zaspanost,
- težave z vidom,
- otrdelost mišic.

Pri otrocih:

- vsi prej naštetih znaki,
- svetlo rdeča, mrzla koža,
- zelo nizka stopnja energije.

Kako ukrepam, če vidim osebo z znaki podhladitve?

Osebi izmerimo telesno temperaturo, in če je ta nižja od 35 stopinj Celzija, pokličemo nujno medicinsko pomoč (112), saj gre za nujno situacijo. Če nismo na dosegu nujne medicinske pomoči, začnemo ogrevati prizadeto osebo po naslednjem postopku:

- Žrtve prenesemo v toplo sobo ali zavetišče.
- Odstranimo vsa morebitna mokra oblačila.



- Začnemo segrevati centralne dele telesa – prsni koš, vrat, glavo, dimlje. Če imamo možnost, uporabimo električno odejo, sicer vzpostavimo kontakt kože na kožo pod zavetjem lahkih, suhih plasti odej, oblačil, brisač ...
- Lahko si pomagamo tudi s toplimi napitki, vendar nikoli ne segamo po

alkoholu. Če je oseba v nezavesti, ji v usta ne dajemo ničesar.

- Ko smo žrtvi uspeli dvigniti telesno temperaturo, moramo poskrbeti, da ostane suha in zavita v plasti tkanine – vključno z glavo in vratom.
- Kakor hitro je možno, pridobimo medicinsko pomoč.

Oseba z resno podhladitvijo je lahko nezavestna in ne diha. V vsakem primeru je treba podhlajeno osebo, ki ne kaže znakov življenja, oživljati in ji priskrbeti čim hitrejšo zdravstveno oskrbo.

Kaj je ozeblina?

Ozeblina je poškodba telesa, ki jo je povzročilo zmrzovanje. Žile se začnejo pri stopinjah pod nič stopinj Celzija krčiti, saj tako omilijo izgubljanje telesne toplote. Ob ekstremno nizkih temperaturah in njihovi dolgotrajni izpostavitvi lahko ta protektivna strategija zmanjša pretok krvi do te mere, da se pretok krvi skozi področja tkiv spusti pod kritično mejo. Pomanjkanje krvi tako povzroči odmrtje kože in tkiv. Ozeblina povzroči izgubo občutka in barve kože na poškodovanem predelu. Najpogostejše prizadene nos, ušesa, lica, brado in prste. Ozeblina lahko povzroči trajno poškodbo in v resnih primerih vodi tudi do amputacije udov.

Kateri so znaki ozeblin?

Razdeljeni so na tri stopnje.

Stopnja 1

Koža postane belkasta ali rumena. Lahko se pojavi tudi občutek opekline. Ta stopnja je pogosto še reverzibilna in jo lahko prekinemo s postopnim segrevanjem prizadetega območja.

Stopnja 2

Izrazi se po neprekinjeni izpostavljenosti mrazu. Karakterizirajo jo izguba bolečine, rdečica in otekanje kože. Zdravljenje po tej stopnji pusti za sabo mehurčke na koži, ta pa se lahko tudi olupijo.

Stopnja 3

Koža otrdi in je voskasta. Na tej stopnji koža odmre, lahko pride do nastanka otekline. Če ta stopnja ni nemudoma zdravljena, škoda ozeblin postane trajna, poškodujejo se živčne povezave. Ozebla področja se razbarvajo, postanejo vijolična in sčasoma črna. Čez čas ozebla področja izgubijo zmožnost občutenja. Možen je razvoj gangrene, v končni fazi lahko pride do potrebe po amputaciji udov. Ker so ozebla področja otopela, se prizadete osebe po navadi ozeblin sprva niti ne zavedajo.

Kako ukrepam, če vidim osebo z znaki ozeblin?

Če prepoznamo znake ozeblin, moramo takoj poiskati zdravniško pomoč. Preveriti je treba, če oseba ob ozeblinah trpi še zaradi podhladitve, saj bi v tem primeru morali najprej poskrbeti za podhladitev in šele nato za ozeblino.

Če je prisotna samo ozeblina in ni znakov podhladitve ter nujna medicinska pomoč

ni takoj na voljo, ravnamo po naslednjih navodilih:

- Namestitev v toplo okolje takoj, ko je možno.
- Če ni nujno potrebno, ne obremenjujemo ozeblin prstov, podplatov in dlani, saj bi s tem povečali že nastalo škodo.
- Prizadeta področja potopimo v toplo (ne vročo!) vodo.
- Prizadeta področja lahko segrejemo tudi s telesno toploto (na primer ozeble prste na rokah in dlani lahko pogrejemo pod pazduho).
- Ozeblin predelov ne drgnemo s snegom oziroma jih na noben drug način ne masiramo. Tudi s tem lahko le povečamo že nastalo škodo.
- Za segrevanje ne uporabljamo nobenih naprav, kot so na primer grelne blazine, pečica, peči, kamin ali radiator, saj so ozebli deli izjemno otopeli in jih lahko zlahka opečemo.

OPOZORILO

Zgoraj napisani postopki niso nadomestilo za strokovno medicinsko oskrbo. Hipotermija je nujno medicinsko stanje in tudi vsako ozeblino mora preveriti medicinsko osebje.

Kaj je efekt hlajenja vetra?

Z naraščanjem hitrosti vetra se pospeši tudi njegovo odzemanje toplote našemu telesu. Ob vetrovnem vremenu se možnosti za zdravstvene težave, povezane z vremenom, močno zvišajo, tudi če temperature niso ravno nizke.

Zakaj so otroci in starejši izpostavljeni večjemu tveganju za bolezen, povezane z mrazom?

Otroci, predvsem dojenčki, izgubljajo toploto hitreje in lažje kot odrasli, ob tem pa je ne morejo proizvesti dovolj samo z drgetom. Otroci pod enim letom starosti ne bi smeli spati sami v hladnem prostoru – treba jim je zagotoviti topla oblačila in v stanovanju vzdrževati prijetno temperaturo. V primeru hipotermije lahko otroka segrejemo z lastno telesno temperaturo, z direktnim stikom kože na kožo.

Starejši ljudje proizvajajo manj telesne toplote zaradi počasnejšega metabolizma in manjše telesne aktivnosti. Ljudje stari preko 65 let bi morali v hladnih dneh redno nadzirati temperaturo v svojem stanovanju.

Ozeblino lahko prizadenejo kogar koli, ki je izpostavljen mrazu. Še posebno pa so ob otrocih in starejših ogroženi ljudje, ki

TriXéra+ selectiose linija izdelkov posebno formulirana za primere intenzivno suhe kože dojenčkov, otrok in odraslih pri atopijskem dermatitisu, prirojeno suhi in zelo suhi koži ter suhosti kože izzvane z medicinskimi posegi.

Glavna simptoma atopijske kože sta: preobčutljivost zaradi vplivov okolja in izrazita suhost kože.

Brez vonja in parabena.

Končno moja koža ni več suha in razdražena.

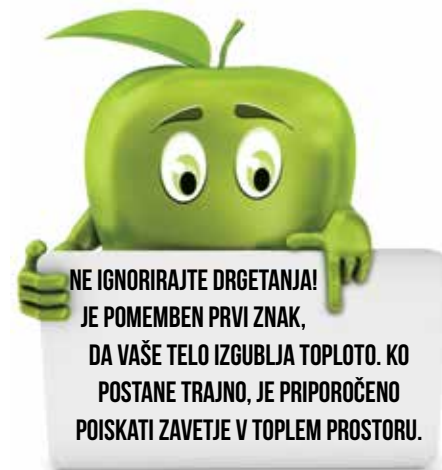
gel za čiščenje kopel balzam krema

Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.

Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA znak kakovosti v vaši lekarni



se zdravijo z blokatorji receptorjev beta, ljudje s periferno žilno boleznijo, periferno nevropatijo, kadičci in sladkorni bolniki.

Kaj lahko storim, če obtičim v hladnem vremenu?

- Nase ali v bližino zavežite čim bolj opazen kos tkanine ali kar koli, kar bi utegnilo pritegniti pozornost.
- Če ste v avtu, premaknite vse, kar potrebujete, iz prtljavnika na sedeže in vsako uro za deset minut zaženite motor ter ogrevanje.
- Zavijte svoje celo telo, vključno z glavo, v dodatna oblačila, odeje ali časopisni papir.
- Ostanite budni.
- Če sedite, občasno migajte z rokami in nogami, da vzdržujete redno cirkulacijo.
- V želji, da zadostite žeji, ne jejte nestopljenega snega, saj lahko s tem znižate svojo telesno temperaturo.

Kakšna so najboljša oblačila za hladno vreme?

- Pokrivalo za glavo,
- pleten šal ali ruta, da zakrijemo obraz,
- rokavi, ki naj se na koncih tesno prilagajajo zapestjem,
- rokavice,
- vodoodporni čevlji in pregrinjalo,



- večplastna lažja oblačila. Prepričajte se, da je zunanja plast vaših oblačil na tesno tkana, po možnosti neprepirljiva. Notranje plasti pa naj bodo volnene, svilene ali polipropilenske, saj bodo zadržale več telesne toplote kot bombaž. Ostanite suhi, saj mokra oblačila hitreje odvajajo toploto. Če vam je pretoplo, odstranite nekaj plasti oblačil, saj tudi potenje pospešuje izgubo toplote.

Kaj naj jem in pijem v hladnih dneh?

Obroki naj bodo dobro uravnoveženi in enakomerno razporejeni. Ne pijte alkoholnih pijač, ne kadite. Raje se poslužujte toplih in sladkih napitkov, kot so čaji, kakav ... Če imate predpisane diete, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom.

NEGA KOŽE POZIMI

Mrzel veter, ledene snežinke, otrple roke, rdeča lica ... Vse to nam dnevno prinaša zima. Kje jo najbolj občutimo? Na koži.

Ampak ali koži pozimi škodi le mraz? Kaj lahko storimo, da omilimo posledice suhe in občutljive kože? Preberite nekaj nasvetov dermatologinje dr. Vesne Tlaker Žunter z Dermatovenerološke klinike v Ljubljani.

Suha koža je groba, razpokana in se lušči, posledica je lahko neprijeten občutek zategovanja ali srbenja. Suha koža je občutljivejša za zunanje dejavnike – hitreje se razdraži zaradi mraza, vetra ali stika z vodo, detergenti, zemljo in tako dalje. Težave s suho kožo so pogostejše pozimi, ko je zrak bolj suh, zlasti v centralno ogrevanih prostorih.

Pravilna nega suhe kože:

- Izogibajte se dolgemu prhanju z vročo vodo.

- Ne uporabljajte običajnih tekočih mil iz trgovine in penečih kopeli, ki kožo močno sušijo. Za umivanje izberite blag sintetični detergent (sindet) ali olje za prhanje.
- Po prhanju se nežno obrišite in kožo takoj, dokler je še vlažna, namažite z negovalno kremo ali maslnim losjonom.
- Občasno si lahko pripravite 10- do 20-minutno oljno kopel.
- Izogibajte se prepogostemu umivanju in močenju rok. Po vsakem umivanju jih namažite z negovalno kremo.
- Perilo, ki je v stiku s kožo, operite s čim manj agresivnimi pralnimi sredstvi in brez mehčalca. V pralnem stroju naj bo manj perila, perilo dvakrat izperite. Izogibajte se volni in sintetiki, ki pogosto dražita kožo.

- Če živite v centralno ogrevanem stanovanju, ga pozimi dodatno vlažite. Pijte dovolj vode, vsaj liter in pol dnevno.
- Za nego kože izberite kremo ali losjon, ki vam ustreza in ga boste z veseljem redno uporabljali. V zimskih mesecih naj bo negovalni pripravek bolj masten kot poleti.
- Za kožo na soncu izpostavljenih delov telesa čez dan uporabljajte kremo z zaščitnim faktorjem 15 ali več. Svetujemo uporabo zaščitnega faktorja tudi ob oblačnih dnevih, vse leto. Zaščita pred soncem oziroma UV-žarki je najpomembnejši dejavnik pri preprečevanju kožnega raka in prezgodnjega staranja kože.

Povprečno zraste pri odraslem človeku 100.000 do 150.000 las.

Dnevno nam izpade 50 do 100 las. Kadar je izpadanje las povečano, je potrebno ukrepati.

Foltène[®] PHARMA serum za rast las v ampulah in šamponih za ženske in moške.

Verjetno največkrat klinično potrjena terapija - s trojnim delovanjem!

- Preprečuje izpadanje las
- Pospešuje rast las
- Okrepi lasno vlakno

V dobi rasti se poveča število las 12,6% - do 18000 las

V dobi rasti se poveča število las za 10,30% - do 15000 las



Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Kontakt: STIRIA-Alenka Arko Hočevar s.p., www.stiria.si, 02 250 0136

Fruit of the Earth[®]

nega na osnovi aloe vere

Popolna nega in zaščita kože tudi pozimi

Mraz, veter, sonce...

- zategovanje, luske in razpoke?
- razdražena koža na obrazu?
- razpokane in raskave roke?

Za nego in zaščito suhe in občutljive kože priporočamo tudi losjone in gele Fruit of the Earth.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju, prodajalnah Drogerie Markt ter spletni trgovini www.hisa-zdravja.si. Za informacije ali naročilo nas lahko pokličete na brezplačno telefonsko št. 080 80 12

VARNO NA SMUČIŠČU



Ljubitelji smučanja zimske mesece radi izkoristimo za rekreiranje na snegu. Toda – ali vsi vemo, kako na smučišču poskrbeti za varnost in zdravje?

Inštitut za varovanje zdravja je v sezoni 2006/2007 pripravil analizo podatkov o smučarskih poškodbah, na podlagi katere je nastal članek asist. mag. Mateje Rok-Simon, dr. med., specialiste socialne medicine z Inštituta za varovanje zdravja. Čeprav se statistika smučarskih poškodb iz leta v leto spreminja, nikoli ni odveč spomniti na napotke za varnost na smučišču, ki so danes enako aktualni kot pred nekaj leti. Zato članek asist. mag. Mateje Rok-Simon, dr. med., navajamo v nadaljevanju, poleg drugega gradiva v zvezi s to tematiko pa je objavljen tudi na spletni strani www.ivz.si.

Zima nam prinaša praznike, proste dneve na snegu, smučanje, deskanje na snegu in sankanje.

Uživajmo v prostih trenutkih na snegu, vendar bodimo tudi pozorni. Smučanje ima v Sloveniji dolgo tradicijo in velja za naš nacionalni šport, med mladimi pa postaja v zadnjih desetletjih čedalje bolj priljubljeno tudi deskanje na snegu. Kljub priljubljenosti in relativno dobremu znanju smučanja in deskanja je na slovenskih smučiščih vsako leto okrog 1.200 poškodb. Pri smučanju in deskanju se pogosto zgodijo poškodbe glave, nog in rok, ki so posledica neprimerne opreme, neogretosti, prezahtevnega terena in nespoštovanja pravil varnega vedenja.

Kdo je ogrožen?

V zadnjih letih je bilo med poškodovanci največ šolarjev, starih od 10 do 14 let (29 odstotkov) in mlajših odraslih, starih od 30 do 39 let (23 odstotkov), pri čemer je bilo poškodovanih nekoliko več moških (56 odstotkov) kot žensk (44 odstotkov). Otroci do 12. leta starosti imajo praviloma visoko incidenco smučarskih poškodb zaradi mišičnoskeletne nezrelosti, utrujenosti, neizkušenosti in slabšega smučarskega znanja. Večina poškodb se je zgodila pri alpskem smučanju (82 odstotkov), druge pa pri deskanju na snegu (18 odstotkov). Vzrok za poškodbo so bili v večini primerov padci

(70 odstotkov), manj pa trki z osebo (19 odstotkov) in trki z oviro (2 odstotka), kar se sklada s podatki sosednjih držav. Avtorji ugotavljajo, da 14 odstotkov smučarjev in 19 odstotkov deskarjev ne pozna pravil FIS za varno smučanje, pri otrocih pa so trki posledica predvsem prevelike hitrosti



vožnje, prevelike samozavesti, ki vodi v nepazljivost, in neprimerne obnašanja. Pri poškodovancih je bilo največ poškodb kolena (29 odstotkov), sledile so poškodbe zapestja (18 odstotkov), glave (8 odstotkov) in goleni (8 odstotkov). Vzorec poškodb se razlikuje glede na zimski šport. Pri smučarjih so bile pogoste predvsem poškodbe kolena (31 odstotkov), zapestja (13 odstotkov), goleni (10 odstotkov) in glave (8 odstotkov), deskarji pa so si največkrat poškodovali zapestje in podlakt (50 odstotkov) ter koleno (18 odstotkov). Uporabi smučarske čelade gre pripisati, da je bilo pri otrocih v starosti do 12. leta malo poškodb glave (5 odstotkov vseh poškodb otrok). Odrasli smučarji pa praviloma ne nosijo smučarske čelade, zato

so bile poškodbe glave pri njih bolj pogoste (17 odstotkov vseh poškodb odraslih). V študijah ugotavljajo, da pri otrocih, mlajših od 13 let, uporaba smučarske čelade pomembno zmanjša tveganje za poškodbo glave, pri čemer se ne poveča tveganje za poškodbo vratne hrbtenice.

Kaj lahko naredimo?

Priprave na smučanje, sankanje

- Vse leto vzdržujmo dobro telesno pripravljenost, saj bomo le tako dobro pripravljeni za smučanje, manjše pa bo tudi tveganje za poškodbe. Otroci prav tako potrebujejo telesno pripravo, zato jih že jeseni vključimo v eno od organiziranih oblik športne rekreacije. Otrok si bo okrepil in razvil koordinacijo, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost in vzdržljivost, ki so potrebni, da se na smučeh ne utruji prehitro ali poškoduje.
- Pri nakupu smučarske obleke izberimo tako, ki ne prepušča vode in vetra. Rokavi naj se prilegajo zapestjem, ovrtnik pa naj se zapenja do brade. Obleka ne sme biti preohlapna, ker se lahko zatakne ob sedež na sedežnici, zaplete ob sidro ali smučarske palice, iz istega razloga so nevarni tudi dolgi šali. Kapuca na vetrovki nam lahko zastre periferni vid in poveča tveganje za trčenje z drugimi smučarji ali deskarji na smučišču. Pod smučarsko obleko si nadenimo več slojev obleke, na primer smučarsko perilo, puli, pulover ..., da bomo lažje uravnavali telesno temperaturo. Bodimo pripravljeni na hitre temperaturne spremembe, zato imejmo pri sebi in si po potrebi nadenimo na glavo kapo ali trak, saj izgubimo 60 odstotkov toplote preko glave, ter smučarske rokavice ali palčnike. Še bolje je, če namesto kape uporabljamo smučarsko čelado, saj s tem pomembno zmanjšamo tveganje za poškodbe glave in dajemo zgled otrokom.
- Zakon o varnosti na smučiščih določa, da morajo otroci, mlajši od 14 let, pri smučanju in sankanju

- obvezno uporabljati smučarsko čelado, strokovnjaki pa jo priporočajo tudi mladostnikom in odraslim. Žal pri nas odrasli smučarji praviloma ne nosijo smučarske čelade, zato so bile v lanski sezoni poškodbe glave pri njih bolj pogoste kot pri otrocih v starosti do 12. leta. Pri deskanju na snegu poleg smučarske čelade uporabljamo tudi ščitnike za zapestja in kolena, saj so poškodbe zapestja, roke in kolena pri deskarjih najpogostejše.
- Pred novo smučarsko sezono je treba preveriti, ali so smuči in druga oprema v dobrem tehničnem stanju in še primerni, na primer velikosti otroka. Najbolje je, da stare smuči nesemo v servis, kjer jih bo strokovnjak pregledal, popravil obrabljene robnike, naravnal vezi in jih pravilno namazal. Pri nakupu nove smučarske ali deskarske opreme upoštevajmo nasvete strokovnjaka, saj je premajhna ali prevelika oprema nevarna zaradi možnosti poškodb. Otrokom, mlajšim od sedem let, strokovnjaki odsvetujejo deskanje na snegu.
- Pri nakupu opreme za sankanje izberimo lesene sani ali bob, na katerem se da dobro zavirati. Na snežni lopati in krožniku je zaviranje težje zaradi hkratnega drsenja po pobočju in vrtenja lopate okrog svoje osi. Lesene sani morajo biti brez trsk, vrvica pa mora biti dovolj močna, da zdrži prevoz osebe. Plastične sani ali bob naj bodo brez ostrih robov in izdelani iz kakovostne plastike, da se ne razbijejo ob prvi neravnini.
- Sončni žarki se močno odbijajo od snežne podlage, tudi v oblačnem vremenu, zato se namažimo s kremo za zaščito pred soncem z zaščitnim faktorjem za UVA- in UVB-žarke, oči pa zaščitimo s smučarskimi oziroma sončnimi očali, ki imajo oznako (certifikat), da zagotavljajo stoddostno zaščito pred UVA- in UVB-žarki.

Na smučišču

- Če že dolgo časa nismo bili na smučišču, je zelo koristno, da si vzamemo nekaj ur osvežitvenega tečaja smučanja ali deskanja. Začetnikom se priporoča, naj se vpišejo v tečaj smučanja oziroma

- deskanja. Ne pozabimo, da otrokom, mlajšim od sedem let, strokovnjaki odsvetujejo deskanje na snegu.
- Na začetku dneva se nekajkrat počasi spustimo po progi v dolino. Pred spustom, še posebno v zelo mrzlih dneh ter po vožnji s sedežnico, se skupaj z otroki vedno primerno ogrejmo, saj s tem zmanjšamo tveganje za poškodbe. Mlajše otroke med igro ogrejemo tako, da se z njimi lovimo s smučkami na nogah, hodimo s kratkimi koraki kot miške in z dolgimi koraki kot sloni, poskakujemo na smučkah. S starejšimi otroki pa lahko delamo že bolj zahtevne vaje in smo pri tem otrokom za zgled.
- Za varnost je pomembna izbira primerne terena. Smučajmo le na progah primerne težavnostne stopnje glede na svoje smučarsko znanje. Pri tem moramo poznati oznake za težavnostne stopnje smučarskih prog, ki jih določajo barve na obvestilnih znakih. Če se nam zgodi, da »zaidemo« na prog, ki zaradi svoje težavnosti presega naše znanje in sposobnosti, pustimo smučke na nogah, postavimo jih vzporedno z bregom in se z bočnim sestopanjem ob robu proge počasi spuščajmo navzdol.
- Smučajmo ali deskajmo z otroki ali prijatelji tako, da se ves čas vidimo. Če



Zeleno obarvan znak pomeni zelo lahko prog.



Modro obarvan znak pomeni lahko prog.



Rdeče obarvan znak pomeni srednje zahtevno prog.



Črno obarvan znak pomeni strmo in zahtevno prog.

eden od nas zaostane, se ustavimo in ga počakajmo. Morda bo potreboval našo pomoč.

- Vedno smučajmo ali deskajmo po urejenih smučarskih progah in upoštevajmo znake za nevarnost. Hitrost in način vožnje prilagodimo vrsti snega

- in vremenskim razmeram.
- Na smučišču veljajo pravila varnega vedenja FIS, ki jih je sprejela Mednarodna smučarska zveza (Fédération Internationale de Ski – FIS). Preberimo jih in jih na smučišču spoštujemo, da v gneči ne pride do nepotrebnih poškodb.
- Zaradi visoke nadmorske višine in suhega, mrzlega zraka naše telo izgublja tekočino in lahko se pojavijo znaki dehidracije, na primer suha usta, glavobol in vrtoglavica. Otroci pogosto pozabijo, da so žejni, zato jim večkrat ponudimo in tudi sami pijmo dovolj tekočine, na primer vodo ali rahlo sladkane negazirane pijače. Izogibajmo pa se pitju alkohola.
- Ko postanemo utrujeni, se ustavimo in si spočijmo. Posebno bodimo previdni pri zadnjih spustih ob koncu dneva, saj je utrujenost močen dejavnik tveganja za poškodbe.

Sankanje

- Za sankanje izberimo teren, na katerem ni ovir, na primer dreves, skal, ograj, in kjer se strmina sankališča ne izteče na cesto, v potok ali prostor, kjer je gneča in se zbirajo ljudje. Pobočje ne sme biti prestrmo, nagib naj bo položnejši do 30 stopinj. Snežno lopato ali krožnik lahko otroci uporabljajo le na blagih strminah brez grbin, zasneženih z mehkim snegom, kjer ni mogoče doseči velikih hitrosti in je možnost poškodb hrbtenice majhna.
- Na sankališču otroke ves čas nadzorujemo. Naučimo jih, da se s sanmi spustijo po sredini sankališča, se ob izteku proge čim prej umaknejo ob rob, se ob robu sankališča zopet povzpnejo na vrh strmine in pri tem opazujejo dogajanje na hribu. Mlajši otroci naj se sankajo ločeno od starejših otrok.
- Z mlajšimi otroki se sankajmo skupaj, saj otroci, stari od šest do sedem let, še niso sposobni za samostojno vožnjo s sanmi. Otroci naj se vedno spustijo na saneh tako, da sedijo z nogami naprej in gledajo v smeri vožnje. Upoštevajmo, da so snežne lopate in krožniki primerni le za predšolske otroke, starejše od štiri do pet let in za mlajše šolarje.

DESET PRAVIL FIS

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Obzirnost do drugega. | 4. Smučar lahko poljubno prehitve, vendar v primerni oddaljenosti od prehitovanega. | ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili. | znakov na smučiščih in jih spoštovati. |
| 2. Smučar mora hitrost prilagoditi svojemu znanju in razmeram na smučišču. | 5. Preden smučar začne smučati po progi, mora pogledati navzdol in navzgor. | 7. Smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le rob smučišča. | 9. Pri nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu. |
| 3. Hitrejši smučar mora tako izbirati smučino, da ne ogroža smučarjev pred seboj. | 6. Smučar se ne sme | 8. Smučar se mora naučiti signalnih in prometnih | 10. Smučar se mora kot udeleženec ali priča pri nesreči pustiti legitimirati. |

REVMATIČNE BOLEZNI



Besedilo: prim. Mojca Kos-Golja, dr. med., upokojena specialistka interne medicine in revmatologije

Z revmatizmom ljudje povezujejo predvsem težave z gibali (zbadanje, trganje po sklepih, mišicah, drugih delih telesa).

Pri tem se velikokrat ne zavedajo, da so revmatične bolezni bistveno širše področje in da niso le bolezni starejših, saj lahko prizadenejo osebe vseh starosti, od dojenčkov naprej.

Revmatične bolezni so številne

Revmatičnih bolezni je preko sto in so natančno opredeljene ter razvrščene. Ne prizadenejo le gibal, temveč pogosto tudi druge organe, lahko bi rekli vse telo. V grobem revmatične bolezni odraslih delimo v pet velikih skupin:

- Vnetne revmatične bolezni: najpogostejši je revmatoidni artritis, kjer so v prvi vrsti prizadeti sklepi. Sem sodijo še spondiloartritis, kjer je sedež revmatičnega vnetja na hrbtenici ali perifernih sklepih ali na obeh; glavni predstavnik je ankilozirajoči spondilitis.
- Degenerativni revmatizem: osteoartritoza sklepov in hrbtenice, kjer gre predvsem za obrabo sklepne hrustanca in medvretenčnih ploščic hrbtenice.
- Zunajsklepni revmatizem: vnetno, degenerativno ali drugače so prizadeti zunajsklepni deli, kot so kite, vezi, kitne ovojnice, nasadišča kit in mišic na kost, sluzne vrečke; sem sodi še sindrom fibromialgije.
- S kristali povzročena sklepna vnetja (včasih metabolni revmatizem): nastanejo zaradi odlaganja različnih kristalov v sklep ali sklepe. Najpogostejši je protin, kjer se v sklep odlagajo kristali sečne kisline.
- Sistemske vezivnotkivne bolezni: prizadeto je lahko vse telo; v tej skupini je najpogostejši sistemski lupus eritematozus; pri vaskulitičnih sindromih vnetni proces zajame žile različnih velikosti v raznih organih in tkivih; so redkejšje od drugih revmatičnih bolezni, lahko pa so življenjsko nevarne.

Vzrokov za nastanek ne poznamo

Med ljudmi je žal še prepogosto zakoreninjeno, da »revmo« dobimo zaradi

sedenja na mrzlih tleh, bivanja ali dela na mrzlem, na prepihu, vožnje z motorjem in podobno. Našteto ne drži, saj je veliko ljudi, ki so bili izpostavljeni neugodnim vremenskim in temperaturnim razmeram, pa niso dobili revmatske bolezni. Res je, da take razmere lahko poslabšajo že prisotno revmatsko bolezen, a je ne povzročajo.



Vzrokov za nastanek, predvsem vnetnih revmatičnih in sistemskih vezivnotkivnih bolezni, kjer gre za avtoimunska dogajanja, še ne poznamo. Pri tem človekov organizem napade lastne strukture, čemur sledi kronično vnetje. To so zapleteni procesi, ki jih spodbudijo različni dražljaji iz okolja, ki ob določeni genetski nagnjenosti privedejo do teh bolezni.

Znaki in simptomi se razlikujejo

Nemogoče je naštet vse simptome in znake številnih revmatičnih bolezni, saj se med seboj razlikujejo. Pri nekaterih so težave izrazitejšje zjutraj, pri drugih ponoči, po hujših naporih, ob okužbah in podobno. Zelo pogosti simptomi in znaki vnetnega revmatizma so bolečine, dolgotrajna jutranja okorelost, sklepne otekline, lahko nastanejo deformacije sklepov, zatrdi hrbtenica. Pri sistemskih vezivnotkivnih boleznih in vaskulitičnih sindromih se pojavljajo spremembe na koži, sluznicah, mišicah, simptomi so odvisni tudi od prizadetosti posameznega notranjega organa, čutil, živcev in osrednjega živčevja.

Večine revmatičnih bolezni ne moremo preprečiti

Ker gre dostikrat za nepravilno delovanje imunskega sistema, na kar zaenkrat še ne moremo vplivati, številnih revmatičnih bolezni ne moremo preprečiti. Predvsem pri degenerativnem revmatizmu pa lahko deloma vplivamo na nastanek in preprečimo napredovanje obrabnih sprememb. Nezdrav način življenja zelo obremenjuje telo, kar se najprej pokaže prav na gibalih. Premalo gibanja na eni in pretirane obremenitve, poškodbe sklepov in hrbtenice na drugi strani povzročijo hitrejšo obrabo ali težave zaradi zunajsklepne prizadetosti. Debelost, na primer, obremenjuje vse telo, še posebno sklepe in hrbtenico, in zelo vpliva na napredovanje degenerativnih sprememb.

Revmatične bolezni niso ozdravljive

Večina revmatičnih bolezni ni ozdravljivih, vendar lahko napredovanje in posledice zavremo z zgodnjim odkrivanjem in učinkovitim zdravljenjem. Pri nekaterih je zdravljenje enostavno, pri drugih zapleteno. Pri zmerni osteoartritozi kolena na primer zdravila niso nujno potrebna. Pogosto so učinkoviti splošni ukrepi, kot so zmanjšanje telesne teže, telesna

aktivnost, razgibavanje, krepitev ob sklepnih mišic in lokalni protibolečinski postopki. Pri vnetnih revmatičnih in sistemskih vezivnotkivnih boleznih pa je zdravljenje bolj kompleksno in že od začetka zelo intenzivno. Cilji tega zdravljenja so obvladati aktivno vnetje ter doseči umiritev (remisijo) bolezni. Uporabljajo se številna zdravila: protibolečinska in protivnetna zdravila (antirevmatiki), glukokortikoidi, imunomodulirajoča zdravila, ki umirjajo imunska dogajanja in vnetje, ter po potrebi še druga zdravila. Če zgoraj opisano zdravljenje revmatoidnega artritisa, psoriatičnega artritisa in ankilozirajočega spondilitisa po določenem času ni učinkovito ali se po njem pojavijo resni neželeni učinki, so uvedena biološka zdravila. Biološka zdravila (v Sloveniji so od leta 2002) pomenijo velik premik na področju učinkovitega zdravljenja zgoraj omenjenih vnetnih revmatičnih bolezni. Razvita so tako, da delujejo zaviralno na tarče (citokine), ki so vpletene v vnetne procese. Za uvedbo zdravljenja z biološkimi zdravili veljajo pri nas dogovorjena strokovna merila. Za čim boljše rehabilitacijo revmatika so poleg zdravljenj od vsega začetka potrebni še poučevanje, fizioterapija, delovna terapija in rehabilitacija v naravnih zdraviliščih (slednje je vedno težje dosegljivo). Potrebne so telesne vadbe vseh vrst, tudi v vodi, redno gibanje in polno sodelovanje revmatika, da se preprečijo deformacije sklepov in hrbtenice, skrajšave mehkih sklepnih delov in slabenje mišic.

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE ZDRUŽUJE REVMATIKE Z VNETHIM REVMATIZMOM

V Sloveniji je okrog 60 tisoč bolnikov z vnetnimi revmatičnimi boleznimi, revmatizem v širšem smislu pa prizadene okrog 11 odstotkov prebivalstva, manj jih ima hujše sistemske vezivnotkivne bolezni (trije odstotki). Zato so revmatiki že pred vrsto leti začutili potrebo po društvu, ki je bilo ustanovljeno v Termah Čatež leta 1983. Tedaj je vključevalo le bolnike z ankilozirajočim spondilitisom. Pozneje je preraslo v Društvo revmatikov Slovenije, ki je zelo dejavno in za slovenske revmatike izjemno pomembno, letos pa praznuje že 30 let obstoja. Zdrružuje revmatične bolnike z različnimi oblikami vnetnega revmatizma. Društvo ima status reprezentativne invalidske organizacije, ki deluje preko 13 podružnic in vsako leto izvaja osem socialnih programov. Ena od pomembnih dejavnosti je izobraževanje revmatikov, kar poteka na petih vikend seminarjih s strokovnimi predavanji, fizikalno terapijo, izmenjavo izkušenj. Organizirajo še družinska in regijska srečanja, pohode, izlete ... Izdajajo glasilo Revmatik, kjer so objavljeni prispevki o boleznih, zdravljenju, delu podružnic, odgovori na vprašanja članov in razna obvestila. Društvo je izdalo številne zgibanke o revmatičnih boleznih, zdravljenju, letos tudi koledar z nagrajenimi fotografijami članov društva. V podružnicah izvajajo tedensko telesno vadbo in rekreacijo. Društvo zelo dobro sodeluje z revmatologi, pediatri, fiziatr in drugimi strokovnjaki. Dejavno je tudi mednarodno, in to v Evropski ligi za borbo proti revmatizmu (EULAR). Za težje bolnike skrbijo v Centru za samostojno življenje invalidov, kjer v sodelovanju z delovnimi terapevti izvajajo delavnice ter predstavijo in nudijo pripomočke za vsakodnevno uporabo. V društvo se je moč včlaniti prek njihove spletne strani (www.revmatiki.si), po telefonu na številki 059 075 366 in na sedežu društva na Parmovi 53 v Ljubljani. Predsednik društva je Andrej Gregorčič.

Dihajte čist zrak za bolj zdravo in udobno bivanje 12 mesecev na leto



for a greener tomorrow



NOVA klimatska naprava serija MSZ-FH VEHZ

- učinkovita in varčna, sezonska energetska učinkovitost A+++
- ogrevanje pri nizkih zimskih temperaturah, tudi do -25°C
- ekonomično hlajenje in razvlaževanje
- dovršena filtracija zraka
- usmerjeno delovanje s pomočjo senzorja prisotnosti v prostoru omogoča nastavitve posrednega ali neposrednega zračnega toka
- enostavno upravljanje s tedenskim tajmerjem

vitanest
KLIMA CENTER
http://www.vitanest.si

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

MODRA ŠTEVILKA
080 19 59
brezplačna telefonska številka za uporabnike

Za užitke v gibanju!

Sklepni hrustanec ima pomembno vlogo pri zagotavljanju lahkotnosti gibanja. Njegova sestavina je tudi kolagen. A ta z leti v telesu upada.

Ohranite delovanje svojih sklepov s prehranskim dopolnilom kolagenflex, ki mu zaupajo strastni športniki:

»Tek, turna smuka in gorsko kolesarjenje so v zadnjih tridesetih letih postali del mojega življenja. Vsi vemo, da je naš rok trajanja omejen in da se, s kilometri in urami aktivnosti, tudi naše telo obrabi, kot material pri avtomobilu. Sam po operaciji kolena, nikakor nisem prišel nazaj v aktivni ritem. Bolečina v kolenu je bila premočna, da bi užival pri športu. Po nasvetu prijatelja sem začel uživati Kolagenflex. Sedaj smučam z najvišjih vrhov Evrope, z gorskim kolesom pa mi je uspel podvig v Himalaji, kjer sem prekolesaril trekersko pot okrog Annapurne.«

Damijan Ambrožič, športnik, ki je prekolesaril pot okrog Annapurne.



Besedilo: Urška Mlakar

Prvo pravilo za ohranjanje zdravih sklepov je redna in zmerna aktivnost. Ker ta v sezoni zimskih športov pogosto preseže meje zmernosti, je prav, da ob tem posvetimo pozornost svojim sklepom. Mišice, ki so pri zimskih športih najaktivnejše, obremenjujemo krajše časovno obdobje, a zato močnejše. Posledica so večje obremenitve sklepov in nemalokrat bolečine, ki se ob tem pojavijo. Tisti, ki so v zimskih mesecih nekoliko manj športno aktivni, morda bolečin ne čutijo, a tudi dolgotrajnejša telesna neaktivnost je za sklepe obremenilna. Sklepi izgubijo prožnost, zato ob ponovni aktivaciji lahko občutimo bolečino.

Funkcijo gibanja v človeškem telesu opravlja več kot 200 kosti in sto sklepov. Kosti, mišice in sklepi z veznimi tkivi omogočajo, da opravljamo vsakodnevne aktivnosti. Prav je, da zanje ustrezno skrbimo in s tem zagotovimo lahkotnost gibanja. Za **nemoteno gibanje v sklepih** skrbi hrustanec, ki blaži udarce in obremenitve ter zadržuje sklepno tekočino. Zdrav hrustanec ima gladko drsečo površino, ki sklepu omogoča tekoče gibanje. Njegov **pomemben gradnik je kolagen**, ki pa ga je v telesu z leti vse manj. To vpliva tudi na **proces regeneracije hrustančnega tkiva**, ki je vse počasnejši in manj učinkovit. Posledice se lahko kažejo v oteženem gibanju.

Ohranjajte moč in vzdržljivost sklepov

K ohranjanju zdravih sklepov prispevamo že s **pravilno držo**. Naše telo je namreč oblikovano za specifičen položaj, ko ni v gibanju, čeprav je sicer zmožno najrazličnejših upogibov in obratov. Pravilna drža naj bi posnemala marioneto, ki jo napete vrvice držijo pokonci. Tako so ušesa poravnana z gležnji, rame, boke in

SKRBIMO ZA SKLEPE

NAJ NA TEŽAVE NE OPOMNI BOLEČINA

kolena pa je mogoče povezati z ravno črto. Na pravilno držo ne smemo pozabiti ob sedenju, predvsem na delovnem mestu, če sedimo dlje. Stol ne sme biti prenizek, saj je vstajanje iz nižjega položaja obremenjujoče za sklepe. Koristen je položaj, v katerem so kolena višje od bokov, predvsem pa je pomembno, da so komolci in spodnji del rok ustrezno podprti. Podpora zunaj telesa pa seveda ni dovolj, če sklepov ne podpirajo mišice. Če te niso okrepljene, so sklepi, predvsem kolenski, ki nosijo težo celega telesa, pod velikim pritiskom in obremenitvijo.

Ne pozabite na zdravo prehrano

Poleg ustrezne vadbe je za krepitev mišic ter ohranjanje zdravih kosti in sklepov pomembna tudi uravnotežena prehrana. Kalcij, ki je na primer prisoten v brokoliju, špinaci in ohrovtu, preprečuje tanjšanje kosti, vitamin D pa spodbuja absorpcijo kalcija iz hrane. Maščobne kisline omega-3 iz ribjega olja ali na primer oreščkov lahko zmanjšajo vnetje sklepov, z vitaminom E bogati mandlji pa ščitijo zunanjo membrano celic, ki gradijo sklepe. Papaja in kivi sta sadeža z največjim deležem vitamina C, ki ima dokazano vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kosti in sklepnega hrustanca. Ker med ključne gradnike sklepnega hrustanca sodijo aminokisline, je za ohranjanje zdravih sklepov pomemben tudi zadosten vnos tistih aminokislin, ki jih telo ne more proizvajati samo. Potrebam bo zadoščeno z vnosom ustreznih beljakovin. Najpomembnejše gradnike lahko poiščete tudi v ustreznem prehranskem dopolnilu. In ne nazadnje – privoščite svojim sklepom, kar prija tudi vaši duši. Sprostite jih v topli kopeli, kjer jih bo voda vsaj za trenutek razbremenila vsakodnevnega podpiranja celotnega telesa.

NUPO DIETA JE ENOSTAVNA, VARNA IN UČINKOVITA



Dietne napitke Nupo ste na podlagi vašega zadovoljstva pri uporabi, inovativnosti in privlačnosti prav vi izbrali za Produkt leta 2013! Hvala, ker zaupate v odlične produkte vrhunske kakovosti in koncept, ki resnično spreminja življenje!

Prehrana Nupo se proizvaja na Danskem in Švedskem, kjer je zaupanje potrošnikov v varno in kakovostno hrano ter v državne institucije, ki skrbijo za varnost hrane, na najvišjem nivoju v državah EU. Tovrstni izdelki morajo vsebovati zadostno količino beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, esencialnih maščobnih kislin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov ter imeti zmanjšano energijsko vrednost, ki je poleg zadostnega gibanja edini možen način za izgubo telesne mase in predvsem maščob.



Dietni napitki in dietne juhe Nupo so prvi popolni prehranski nadomestek pri nas, ki je primeren za uživanje v zelo nizkoenergijski dieti. S šestimi porcijami dnevno pokrijejo vse potrebe organizma po vitaminih, mineralih, nenasičenih maščobnih kislinah omega-3, vlakninah in energiji ob priporočenem razmerju

potrebnih hranil. Prehrano Nupo so razvili strokovnjaki za zdravljenje debelosti v bolnišnici na Danskem, klinično je preizkušena v več kot 50 kliničnih študijah in je v Sloveniji registrirana na ministrstvu za zdravje.

Prehrani in konceptu Nupo zaupa že več tisoč Slovencev. Eno od uspešnih zgodb o spremenjenem načinu življenja je napisala tudi

Vanja Fras. »Kako ugotovimo, da je čas, da nekaj naredimo zase in za svoje zdravje? Včasih moramo slišati kakšno zlobno opazko, ki nas prizadene in nam vlije moči, da izpeljemo nekaj, česar drugače morda ne bi.« Vanja Fras priznava, da je bila prehrana Nupo njena najboljša investicija v zdravje in dobro samopodobo. Žena slovenskega olimpijca je tehtala skoraj sto kilogramov, nato pa je spremenila svoje prehranjevalne navade in v svoj vsakdanjik vključila športno aktivnost. Spremembe so bile s prehrano Nupo vidne kaj kmalu in danes Vanja tehta kar 40 kilogramov manj, kakovost njenega življenja pa se je močno povečala. Njen nasvet za uspeh? »Postavite si cilj in glejte samo cilj, ne na pot, po kateri morate.«

www.nupo.si
Facebook: Nupolife Slovenija
Brezplačna modra številka: 080 87 99



Nupo dietna prehrana je znanstveno najbolj preizkušena in podprta dietna prehrana za uporabo v zelo nizkoenergijski dieti, ki na Danskem uživa 30-letno tradicijo z dokazanimi učinki v več kot 50 kliničnih študijah.

- Živilo za posebne zdravstvene namene za uravnavanje prekomerne telesne teže **registrirano na Ministrstvu za zdravje**.
- prvi **popolni prehranski nadomestek** v zelo nizkoenergijski dieti (< 800 kcal),
- s **6 porcijami** dnevno vašemu telesu zagotovi **vse** potrebne **vitamine, minerale, prehranske vlaknine**,
- v le cca. **115 kcal** ponudi **uravnotežen in nizkokaloričen** obrok,
- ponuja **širok izbor okusov** Nupo dietnih napitkov (mango/vanilija, malina/borovnica, kakav, jagoda, bela kava) in Nupo dietnih juh (zelenjavna, pekoči tajski piščanec, beluš),
- pomaga vam pri **spremembi prehranjevalnih navad**,
- z njim **nadomeščate svojo obstoječo prehrano**,
- je **enostaven za pripravo** in priročen za uživanje **kjerkoli**,
- **brez GSO**.



080 87 99 Nupolife.si



kolagenflex

patentirana oblika kolagena in vitamin C

Vitamin C ima v vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca.



IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI:



KAKO PREŽIVETI ZIMO ZDRAV?

Z zdravim načinom življenja, z vnosom kakovostne hrane ter ustrezno fizično in duševno aktivnostjo veliko naredimo za sebe.

Velikokrat za kakšnega od teh členov ni časa ali možnosti in smo si prisiljeni pomagati na drug način. Dodatki, ki se največkrat uporabljajo za izboljšanje imunskega sistema, so: aloja, vitamini in minerali, aminokisline, matični mleček, ameriški slamniki, alfa-glukani, beta-glukani, pripravki gobe Ganoderme lucidum, derivati sladkorja arabinose, kolostrum in še bi lahko naštevali.

Kateri princip samozdravljenja bomo uporabili, je odvisno, na kakšen način želimo pomagati imunskemu sistemu. Bodite previdni, da se stimulacija imunskega sistema ne uporablja predolgo (več kot 6 tednov), saj po določenem času lahko doživimo nasproten učinek in "polenitev" imunskega sistema. Pri izboru izdelkov vam bomo prav gotovo v veliko pomoč strokovni delavci v lekarni, ki vam bomo s svojim znanjem in izkušnjami poskušali približati izdelke ter olajšati izbor.

Želimo vam veliko zdravja, uspeha in osebnega zadovoljstva, ekipa Lekarne Citipark.

ASCALCIN,

500 mg/300 mg šumeči prašek z okusom limone (acetilsalicilna kislina/ askorbinska kislina), učinkovita pomoč pri blagih in zmernih bolečinah, pri povišani telesni temperaturi, povezani s prehladom in gripo ter pri lajšanju revmatičnih bolečin, 10 vrečic

redna cena: 3,99 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

3,19 EUR 20 %

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



OLYNTH HA 1 mg/ml PRŠILO ZA NOS,

10 ml

redna cena: 6,63 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

5,64 EUR 15 %

OLY-SLO-ADD-2/1+1/3
Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

SEPTOLETE PLUS,

z okusom medu in limone, 18 pastil

redna cena: 5,36 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,82 EUR 10 %



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



AK-IMUN LEKARNA LJUBLJANA,

aminokisline in vitamini za dietetsko uravnavanje imunskega sistema, 10 vrečk

redna cena: 24,98 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

19,98 EUR 20 %

Živilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



SKINPHARMA MICELNA TEKOČINA ZA ČIŠČENJE OBRAZA,

fiziološka micelna raztopina 3v1 za nežno čiščenje obraza, oči in ustnic. Vsebuje Ectoin in sestavine, ki kožo ščitijo, jo negujejo ter vlažijo. Za vse tipe kože, brez parabenov, 200 ml

redna cena: 7,50 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

6,75 EUR 10 %



EUCERIN Hyal-Urea DNEVNA KREMA PROTI GUBAM,

za suho kožo, 50 ml

redna cena: 24,34 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

19,47 EUR 20 %



SKINPHARMA KREMA ZA ROKE,

roke vlaži in neguje, vsebuje Ectoin in oljčno olje. Za vse tipe kože, brez parabenov, 50 ml

redna cena: 5,01 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,51 EUR 10 %



VICHY NUTRILOGIE 2,

globinska nega, ki zelo suho kožo takoj pomiri in jo trajno obnovi, 50 ml

redna cena: 21,50 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

17,20 EUR 20 %



Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Izdelki so na voljo tudi v spletni lekarni Lekarna24ur.com.

Ponudba velja do 15. 3. 2013 oziroma do prodaje zalog.

www.lekarna24ur.com

A-DERMA MESEC



20 % popusta na izdelke A-DERMA

A-DERMA AVOINE RHEALBA

EXOMEGA ALEX PLANTULES D'AVOINE RHEALBA

LEKARNA LJUBLJANA zvesta vašemu zdravju

Akcija 20 % popusta na izdelke Aderma velja za imetnike Kartice zvestobe do 28. 2. 2013 oziroma do prodaje zalog. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji, katalogu ugodnosti in promocijsko pakiranja. Popust se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v kalčkah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Akcija velja tudi v www.lekarna24ur.com

GENITALNI HERPES

Mnogi ljudje poznajo herpes na ustnici (orolabialni herpes), ne vedo pa vsi, da se herpesna okužba lahko pojavi tudi na genitalijah.

Asist. dr. Nina Jančar, dr. med., Ginekološka klinika UKC Ljubljana
Aleksandra Draškovič, direktorica podjetja Mikona, d. o. o.



Genitalni herpes in druge okužbe intimnih predelov pri nas še vedno veljajo za tabu. O tem se govori bistveno premalo, ljudje pa potrebujejo veliko poguma in še več časa, včasih tudi leto dni, preden se odpravijo k zdravniku, – ali pa se za ta korak sploh ne odločijo. Ker je za zdravje Slovenk in Slovencev pomembno, da se to stanje spremeni, o tej okužbi pišemo tudi v Zdravih novicah.

Splošne informacije o genitalnem herpesu je prispevala asist. dr. Nina Jančar, dr. med., z Ginekološke klinike UKC Ljubljana, mite in resnice o okužbi s tem virusom pa Aleksandra Draškovič, direktorica podjetja Mikona, ki je v lanskem letu slovenskemu tržišču predstavilo Glizigen, prvi izdelek brez recepta, ki je podpora pri zdravljenju herpesnih virusnih okužb in ki da rezultat že v treh dneh ali največ dveh tednih.

Razširjenost

Okužbe z virusom herpes simpleks so močno razširjene povsod po svetu. Genitalni herpes povzročata dva virusa: virus herpes simplex tip 1 (HSV-1) in virus herpes simplex tip 2 (HSV-2). Genitalne okužbe običajno pogostejše povzroča HSV-2, vse pogostejše pa tudi HSV-1, ki je sicer povzročitelj orolabialnega herpesa.

Prekuženost z virusom

Prekuženost s HSV se po svetu razlikuje. V ZDA ocenjujejo, da je s HSV-2 okužen vsak šesti državljani in tam je HSV-2 pozitivnih približno 20 odstotkov ljudi, v Evropi približno 15 odstotkov, v Afriki približno 50 odstotkov, v državah z visokim odstotkom okuženih s HIV pa več kot 50 odstotkov. Okuženih je več žensk kot moških, saj je večja verjetnost, da se okužba prenese z okuženega moškega na žensko kot pa z okužene ženske na moškega.

Prenašanje

Prenos okužbe poteka s spolnimi stiki ali

z matere na plod med porodom. Osebe, ki so okužene z virusoma, ki povzročata genitalni herpes, so najbolj kužne, ko imajo simptome okužbe. Lahko pa prenašajo virus tudi, ko nimajo vidnih znakov okužbe. Uporaba kondoma zmanjša možnost prenosa okužbe, je pa ne prepreči popolnoma. Možnost za okužbo je večja pri osebah, ki imajo večje število spolnih partnerjev.

Znaki in zdravljenje

Klinični znaki okužbe so boleči, mehurčkasti izpuščaji na ženskem zunanjem spolovilu in nožnici ali na



penisu pri moških, lahko tudi vročina, splošno slabo počutje in povečane ingvinalne bezgavke. Iz 3–5 milimetrov velikih mehurčkov nastanejo majhne razjede, ki se zdravijo od nekaj dni do dveh tednov. Težka oblika okužbe lahko poteka s pljučnico, hepatitisom in meningoencefalitisom. Po primarni okužbi se virus iz kože ali sluznice preseli v senzorične živčne ganglije v zadnjih korenih hrbtenjače. Tu virus miruje do naslednjega izbruha.

Za zdravljenje genitalnega herpesa imamo specifična protivirusna zdravila, ki so najbolj učinkovita, če jih začne bolnik jemati čim prej ob izbruhu. Uporabljamo

predvsem aciklovir in valaciklovir v obliki tablet.

HSV in nosečnost

Genitalni herpes je nevaren tudi za plod in novorojenčka, predvsem, če se nosečnica prvič okuži proti koncu nosečnosti. Okužba novorojenčka s HSV je pogosto huda bolezen, ki lahko vključuje hepatitis, horioiretinitis in meningoencefalitis z možnostjo za trajne nevrološke posledice. Znanim bolnicam z genitalnim herpesom svetujemo, da od 36. tedna nosečnosti do poroda jemljejo protivirusna zdravila, če je v času poroda prisoten mehurčkast izpuščaj, potem svetujemo nosečnost dokončati s carskim rezom.

Miti in resnice o genitalnem herpesu

• **Genitalni herpes lahko širim tudi, če nimam nobenih simptomov.**

Drži. Genitalni herpes lahko prenesemo na partnerja, tudi če nimamo simptomov bolezni. Na ta način pride do največ novih primerov okužb.

• **Genitalni herpes imam lahko, ne da bi vedel za to.**

Drži. Virus genitalnega herpesa je lahko aktiven v človeškem telesu brez vidnih znakov. Zaradi tega veliko okuženih z genitalnim herpesom ne ve za okužbo in lahko posledično okuži druge.

• **Z genitalnim herpesom se lahko okužim na stranišni školjki.**

Ne drži. Virus genitalnega herpesa je občutljiv in odmre, ko je izpostavljen zraku. Trditve o okužbi na stranišni školjki ne podpira noben dokazan primer.

• **Po okužbi z genitalnim herpesom ne morem več imeti (varnih) spolnih odnosov.**

Ne drži. Ob uporabi kondoma (za dodatno zaščito) imate lahko varen spolni odnos kljub okužbi z genitalnim herpesom. Pomembno pa je, da se izogibate spolnim

KOLOREX® – Total Care

Aktivna moč organsko pridelanega horopita

KOLOREX® kapsule so idealno prehransko dopolnilo z vsebnostjo horopita, janeža in vitamina C. Pomoč pri povečanju naravne odpornosti, predvsem po terapiji z antibiotiki. Razplini, zmanjša željo po sladkorju. Brez glutena, veganske.



Za boljši učinek se priporoča dieta brez industrijsko predelane hrane, sladkorja, kvasa, glutena.



Brez
sintetičnih
dodatkov

Horopito znanstveno dokazano bolje
vpliva na oviranje glivic kot česen,
Pau D'Arco, olje grenivkinih semen,
oljčnih listov, kaprilna kislina, cimet.

Popolna nega, primerna za vegane, diabetike, osebe občutljive na gluten.
Certifikat Koscher



Intimna krema KoloREX® je klinično dokazana naravna pomoč pri oviranju:

- neprijetnih vaginalnih izcedkov
- infekcij na intimnih delih pri moških
- kožnih vnetij
- nekomplikiranih glivičnih okužb
- mozoljavosti
- koprivnice
- vsebuje najnežnejši horopito



- Krema za nego stopal in prstov KoloREX® preprečuje in odpravlja glivice na stopalih po naravni poti.
- Dvakrat močnejši od čajevca, šestkrat močnejši od manuke in ekstrakta grenivkinega semena.
- Dokazano pomaga ovirati glivice na stopalih po naravni poti.
- Petkrat močnejša od intimne kreme.



Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Kontakt: www.stiria.si, info@stiria.si, telefon: 02 250 136

odnosom, kadar imate izpuščaje herpesa na spolovilu ali v ustih oziroma kažeate simptome izbruha herpesa. Tudi ko izpuščaji niso prisotni, ste še vedno lahko kužni zaradi nesimptomatičnega izločanja virusa. Zato je tudi takrat, ko ni vidnih simptomov bolezni, potrebna uporaba kondoma (v primeru alergije na lateks se posvetujte z zdravnikom glede alternativnih sredstev). Čeprav kondom zmanjša prenos, ni učinkovit v vseh primerih.

• **Genitalni herpes se lahko razširi na druge dele telesa.**

Drži. Če se najprej dotikamo izpuščajev na spolovilu in potem drugih delov telesa, lahko potencialno virus razširimo tudi na ta mesta. Izogibajte se dotikanju izpuščajev, če pa do tega vseeno pride, si roke takoj umijte z milnico.

• **Stres lahko sproži izbruh herpesa.**

Drži. Fizični in psihični stres lahko sproži izbruh genitalnega herpesa pri nekaterih (okuženih) ljudeh.

• **Mnogo ljudi lahko predvidi, kdaj bo prišlo do izbruha genitalnega herpesa pri njih.**

Drži. Mnogo ljudi čuti zgodnje opozorilne simptome izbruha bolezni. Običajni zgodnji simptomi se lahko izražajo kot bolečina, pekoč občutek, ščemenje, srbečica ali občutljivost. Ta faza bolezni se imenuje »prodrom« in napoveduje izbruh bolezni v polni obliki.

• **Zaradi genitalnega herpesa lahko postanem sterilni.**

Ne drži. Genitalni herpes ne povzroča sterilnosti, lahko pa jo povzroči druge

spolne bolezni, na primer klamidijska okužba, zato vas morajo ob diagnozi okužbe z genitalnim herpesom testirati tudi za primer tovrstnih okužb.

• **Ženska z genitalnim herpesom ne more imeti otroka, ker bo bolezen prenesla na otroka.**

Ne drži. Lahko pa pride do okužbe ob rojstvu, če je infekcija matere aktivna v času poroda. Možnost stika otroka z mestom izpuščaja se precej zmanjša pri porodu s pomočjo carskega reza. Če ste



• **Pri oralnem spolnem odnosu ne moremo dobiti genitalnega herpesa.** Ne drži. Veliko primerov genitalnega herpesa tipa 1 (HSV-1) se prenese kot posledica nezaščitenega oralnega spolnega odnosa. Virus tipa HSV-1 se lahko širi preko oralnega spolnega odnosa – iz herpesa na partnerjevih ustnicah se lahko razvije genitalni herpes na vaših genitalijah. Pomembno je, da v takem primeru med oralnim spolnim odnosom uporabljate kondom (v primeru alergije na lateks se z zdravnikom posvetujte glede alternativnih sredstev).

• **Če ste v večletni zvezi s partnerjem in ste ravnokar odkrili, da ima/imate genitalni herpes, vas partner vara.**

Ne drži. Dejstvo, da je bil vam ali vašemu partnerju ugotovljen genitalni herpes, ne pomeni nujno, da vam je bil nezvest. Genitalni herpes lahko izbruhne z zelo blagimi simptomi, ki lahko ostanejo neopaženi. Vi ali vaš partner ste lahko dobili bolezen od spolnega partnerja, ki ste ga

imeli leta nazaj ali pa je imel vaš partner genitalni herpes in ni vedel za to. Odkrit pogovor s partnerjem bo v tem primeru boljši od neutemeljenih domnev.

• **Genitalni herpes dobijo le ljudje, ki imajo veliko število različnih spolnih partnerjev.**

Ne drži. Genitalni herpes je precej pogost pojav in lahko ga dobite tudi v primeru, da ste imeli le enega ali dva spolna partnerja. Po drugi strani pa seveda drži, da se možnost, da dobite genitalni herpes, povečuje s številom vaših preteklih in sedanjih spolnih partnerjev.

noseči oziroma načrtujete nosečnost ter imate genitalni herpes, se o tem posvetujte z zdravnikom.

• **Test PAP lahko odkrije prisotnost genitalnega herpesa.**

Ne drži. Testi PAP niso namenjeni odkrivanju infekcije z virusom herpes simplex. Za diagnozo genitalnega herpesa se uporabljajo posebni serološki testi in testi z »virusnimi kulturami«, ki se ob letnem ginekološkem pregledu ne izvajajo. Če vas skrbi, da imate genitalni herpes, se o morebitnem testiranju posvetujte z zdravnikom.

Zaščita zdrava vaginalne mikroflore!

LACTOGYN®

Pomoč pri obnovi in vzdrževanju naravnega ravnovesja vaginalne mikroflore

- Neškodljiv in varen za vse ženske
- Znanstveno dokazan probiotični kompleks
- Pomoč pri:
 - zmanjševanju neprijetnih znakov (ščemenje, srbečica, izcedek)
 - obnovi in vzdrževanju naravnega ravnovesja vaginalne mikroflore



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

Novo na naših policah!

tušdrogerija



Blagovna znamka Allos je od leta 1974 pionir v proizvodnji in prodaji naravne hrane, zavzema se za ekološko poljedelstvo, ohranjanje okolja in zdrava živila.

Vsi izdelki imajo **BIO certifikat**, na Allosovi kmetiji pa nastaja v lastni proizvodnji paleta proizvodov prvovrstne kakovosti. Okusne ter zdrave recepture, uporaba prvovrstnih žit, olj, naravnih sladil bodo zadovoljile še tako zahtevne gurmane. Allos je poznan tudi po uporabi žita amarant, ki ne vsebuje glutena.



-20%
za BIO
piškote Allos

Akcija velja od 15.2. do 15.4.2013

Izdelki so na voljo samo v izbranih drogerijah: Tuš drogerija Zagorje, Ljubljana Šiška, Ljubljana Moste, Idrija, Krško, Kamnik, Domžale, Tolmin, Beltinci, Celje center, Celje Planet Tuš, Rače, Vrhnik, Trzin, Ljutomer, Ravne na koroškem, Ormož, Maribor Planet Tuš, Kranj in Sežana.



Podjetje Schär že od nekdaj izdeluje vse njihove izdelke iz sestavin **brez glutena**. To zagotavlja najmanjšo možno vrednost glutena pod 20 ppm. Dodatno pa vam njihov izjemno moderni sistem za ohranjanje kakovosti zagotavlja visoko stopnjo neoporečnosti in kakovosti. Za brezskrben užitek in veselje do življenja.



-10%
za kruh Schär
(brez glutena)

Zaščita pred kariesom za vso družino.

Naj zdravi zobje ne bodo nekaj samoumevnega - karies lahko napade tudi zdrave zobe, ne glede na vašo starost. Asortiman elmex® zobnih krem s posebej prilagojeno vsebnostjo fluorida za različne starostne skupine štiti pred kariesom vse življenje. Edinstveni elmex® aminofluorid ustvari dolgotrajno zaščitno plast, ki učinkovito mineralizira in štiti zobe pred kariesom.

elmex®: edinstven način zaščite zob pred kariesom za celo življenje.

Vprašajte svojega zobozdravnika ali farmacevta.

www.elmex.com

elmex®



elmex® Raziskovalni laboratorij
Edinstveni elmex® aminofluorid ustvari dolgotrajno zaščitno plast proti kariesu na celotni površini zob.

zdravenovice

ZA LEP IN ZDRAV NASMEH

ZOBNI KAMEN

Bolezni obzobnih tkiv so med najbolj razširjenimi sodobnimi boleznimi. Obzobna tkiva propadajo, nezdravljeno parodontalno obolenje pa lahko pomeni izgubo zob.

Anita Globokar Sejdič, ustni higienik,
Center ustne higiene



Redna in temeljita ustna higiena je temelj ne le ustnega zdravja, temveč zdravja celotnega organizma. Mnogi resni zdravstveni zapleti so namreč povezani prav s slabim ustnim zdravjem: srčni infarkt, možganska kap, prezgodnji porod, oslavljen imunski sistem ...

Kaj je zobni kamen

Na zobeh se ob robu dlesni kopičijo bakterije, ki se nahajajo v mehkih zobnih oblogah. Bakterije s svojimi strupi in encimi povzročajo vnetje. Minerali v slini v kombinaciji z zobnimi oblogami tvorijo trde zobne obloge – zobni kamen, ki se lahko razširi tudi pod dlesni. Dlesni se umikajo od zoba in korenin, zobje postanejo majavi in izpadejo. Zato je treba mehke zobne obloge redno odstranjevati, v nasprotnem primeru se sčasoma pod vplivom mineralizacijskih procesov strdijo in postanejo trde zobne obloge oziroma zobni kamen. Ta je za razliko od mehkih zobnih oblog dobro viden tudi s prostim očesom. Najhitreje ga opazimo na notranji strani spodnjih sekalcev, saj je slina tam ves čas prisotna, hkrati pa je to mesto, ki ga težko popolnoma očistimo. Zaradi hrapave površine je zobni

kamen idealno oprijemališče za nove mehke zobne obloge, zato ga je treba redno odstranjevati. To pa je vsekakor naloga za ustnega higienika ali zobozdravnika.

Odstranjevanje zobnih oblog v ordinaciji

Zobni kamen se v ordinaciji praviloma odstranjuje z ultrazvokom, različna zabarvanja, ki nastanejo zaradi kajenja, pitja kave ali čaja ..., pa s finim peskalnikom. Na koncu se zobe še spolira s posebno polirno pasto. Če se zobni kamen nahaja pod robom dlesni, je treba opraviti luščenje in glajenje zobnih korenin. To se opravlja ročno s posebnimi temu namenjenimi instrumenti. Odstranjevanje zobnih oblog v ordinaciji

opravljamo tako pogosto, kot je to potrebno. Če se obloge nabirajo hitro, se jih čisti na pol leta, pri nekaterih je to treba narediti na tri mesece. Ustni higienik ali zobozdravnik lahko z mehansko odstranitvijo povzročitelja – odstranitvijo zobni oblog – uspešno pozdravi gingivitis in začetno obliko parodontalnega obolenja, medtem ko napredovale oblike zahtevajo nadaljnje zdravljenje pri specialistu parodontologu.

Vzdrževanje ustne higiene

Kot preventivo priporočamo mehke zobne ščetke, zobne nitke in redne kontrolne preglede. Obisk pri ustnem higieniku je izvrstna priložnost za posvet, kako naj v bodoče bolje poskrbimo za lep in zdrav nasmeh.

Zobozdravstvo, ustna higiena, parodontologija, zobna kirurgija, protetika, estetsko zobozdravstvo

CENTER USTNE HIGIENE

Za lep in zdrav nasmeh!

KUPON ZA BREZPLAČNI PREGLED OBZOBNIH TKIV (pregled dlesni, obzobnih tkiv z meritvami)

Tržna vrednost storitve: 30 EUR, veljavnost: dec. 2013

Cikava 38 A, 1290 Grosuplje, GSM: 051 797 797, T: 01 7865 424, E: info@center-ustne-higiene.si

www.center-ustne-higiene.si

Multi-Oral®

Učinkovito preprečuje in odpravlja težave v ustni votlini in na ustnicah



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 kariesa.

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

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

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

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

KAKO Z MANJ DENARJA KUPITI VEČ?



Zgolj po naključju sem si ogledala letošnjo prireditev Bob leta. Da sem obstala na tem programu, me je najprej premamil simpatični Tadej Toš, vendar ni trajalo dolgo, da sem se odločila, da si prenos ogledam v celoti. Z zanimanjem sem spremljala vse izjave, vendar se me je izjava, ki je postala kasneje tudi zmagovalna, precej dotaknila. Ne vem, mogoče že v osnovi zato, ker posega na moje strokovno področje, prehrano.

Besedilo: Sara Goršek Bobek, uni. dipl. živ. teh., nutricionistka v centru Healthness
Ličenje: Eva Sklepič



Po besedah gospe Katje Šeruga, odgovorne urednice Večera, naj bi izjava gospe Jelke Bobonja zmagala z naskokom. Za tiste, ki tega niste spremljali, se izjava glasi: »Na kraj pameti mi ne pade, da bi pogledala, kaj na izdelku piše; je zdravo, ni zdravo, koliko konzervansov ima, je slovensko ali ni. Zame je pomembna samo cena. Kupujem tisto, kar je v akciji, in temu prilagajam svoj jedilnik.«

Verjetno v tej izjavi marsikdo najde tudi sebe. Danes se vse večkrat srečujemo s podobnimi izjavami. Smo v gospodarski krizi, delovnih mest je vse manj, finančna situacija je nezavidljiva, ampak ... ali je res, da je treba kupovati samo tisto, kar je v akciji? Je res ceneje? Je res pomembna samo cena? Kaj pa zdravje? Žal smo v današnjem norem času začeli gledati le še cene, vendar se moramo zavedati, da pogosto na račun slabše kakovosti in posledično tudi našega zdravja. Saj ni problem, da kupujemo samo izdelke, ki so v akciji. Skrb vzbujajoče pa je, da nekomu »na kraj pameti ne pade, da bi pogledal, kaj na izdelku piše; je zdravo, ni zdravo«. Želimo prihraniti čim več ali povedano drugače, želimo napraviti čim manj. V razmislek, dragi bralci!

Isti proizvajalec v različnih trgovinah

V različnih medijih lahko pogosto najdemo takšne in drugačne primerjave cen izdelkov pri posameznih trgovcih. Preplavili so nas tudi različni diskonti. Toda izdelki istega proizvajalca so lahko v dveh trgovinah tudi nad 70 odstotkov cenejši, zato je priporočljivo, da si cene izdelkov ogledamo pri več trgovcih.

V akciji – sadje in zelenjava

V prepričanju, da je akcija absolutno najboljša izbira, nabereimo vreče sadja in zelenjave. Ker je v akciji, kupimo še kakšno glavo solate za rezervo. Prinesemo domov, zadovoljni smo z nakupom in pospravimo v hladilnik. Naslednji dan začnemo pripravljati kosilo. Vzamemo v akciji kupljeno solato in glej ga zlomka, užitni del predstavljajo kakšni trije ali štirje listi, mogoče pet. Pa saj ni problema, imamo solato iz akcije na zalogi, zopet potrgamo tistih pet užitnih listov in po potrebi očistimo še eno glavo solate, saj je bila v akciji!

In ravno pri solati ne moremo mimo tega, da večji del cene predstavlja voda. Ja, solata je tako namočena v vodi, seveda z namenom, da bi dlje časa ostala sveža, da včasih celo teče iz vrečke. In v večji meri plačamo »vodo s solato«, ki je lahko naslednji dan skoraj neuporabna.

V akciji – trojno pakiranje

Trojno pakiranje! Akcija! Vzamemo, saj se splača, če je v akciji! Ja, pa spet pride tisti ampak ... Ampak, ali smo pogledali, koliko stane ta izdelek v enojnem pakiranju? Koliko stane podoben izdelek poleg tega v akciji? Koliko stane ta izdelek

v drugi trgovini? Seveda moramo paziti, da ceno izdelka primerjamo na kilogram ali na liter izdelka in pogosto se zgodi, da je izdelek v akciji dražji. Žal. Pa tako smo prepričani, kako so izdelki v akciji najugodnejši!

Kakovost

Sestava vsakega izdelka je zakonsko opredeljena. Žal pa se dogaja, da prihaja do precejšnjih odstopanj. Pri določenih izdelkih, ne glede na to, ali so v akciji ali ne, je kakovost slabša in včasih je za boljšo kakovost resda treba odšteti več denarja. Pogosto pa se zgodi, da kupimo več, ker je bilo v akciji. Za rezervo. Se pa posledično tudi pogosto zgodi, da moramo hrano iz različnih razlogov zavreči – ali je gnila ali je potekel rok uporabe ali pa je izdelek v celoti neuporaben. In ne, plesni s paradižnikovega koncentrata ne pobiramo, ampak ga v celoti zavrzemo.

Zdravje

Raziskave potrjujejo, da se najslabše prehranjuje populacija z nižjimi dohodki in z nižjo izobrazbo. Situacijo danes povsem razumemo. Žalostno. Vendar ne smemo mimo vprašanja, kako prehrana vpliva na naše zdravje. Seveda ni pričakovati, da bomo vsi čez noč začeli kupovati vso ekološko pridelano hrano, katerih cene so tako visoke, da te ob stresu res lahko zaskrbi za zdravje. Prepričana sem, da bi morala biti ekološko pridelana hrana dostopna prav vsem. In ogorčena in zgrožena sem, da temu ni tako. Žal pa ima ravno ekološko pridelana hrana lastnosti, ki bi jih morali imeti vsi izdelki. Tudi tisti v akciji!

Velikost naših porcij

Poglejmo še velikost naših porcij. Navajeni smo, da so naši krožniki polni, da zrezek gleda čez rob, da so testenine z omako do roba in tako



dalje. Kupili smo dovolj, saj je bilo v akciji. Ampak, če se dotaknemo zgolj ene posledice prevelikih porcij – danes prevladuje epidemija debelosti, ki je kronična bolezen. Zaradi debelosti se razvije še precej drugih bolezni. Razmislimo o tem, koliko bi privarčevali, če bi si danes naložili kakšno tretjino ali polovico manj, kot smo bili vajeni do sedaj. Kakšen teden ali dva bi trajalo, da bi se navadili na manjše porcije, vendar bi tudi tako privarčevali pa še izgubili bi kakšen odvečen kilogram in bi se bolje počutili.

TOREJ, KAKO PRIHRANITI ŠE KAKŠEN CENT?

- Preverimo cene podobnih izdelkov, ki niso v akciji.
- Cene posameznih izdelkov si ogledimo pri različnih trgovcih, ne glede na to, ali so v akciji ali ne.
- Ni nujno, da je mega pakiranje v akciji cenejše kot enak izdelek v enojnem pakiranju.
- Cene primerjajmo na liter ali kilogram izdelka, ne na enoto pakiranja.
- Razmislimo, ali se na račun kakovosti res izplača kupiti izdelke v akciji. Kolikšen del tega izdelka bomo zavrgli?
- Na račun slabše kakovosti lahko napravimo tudi več denarja.
- Zmanjšajmo porcije.
- Če je le možno, pridobimo kakšno doma pridelano živilo od soseske. Lahko si tudi sami posejemo v lonček kakšno začimbo in si polepšamo pogled čez balkon.

Če povzamemo, je smiselno in razumljivo, da kupujemo izdelke, ki so v akciji, vendar enostavno moramo nameniti posebno pozornost tudi kakovosti hrane in vplivu izbranih izdelkov na naše zdravje.



otrobi®

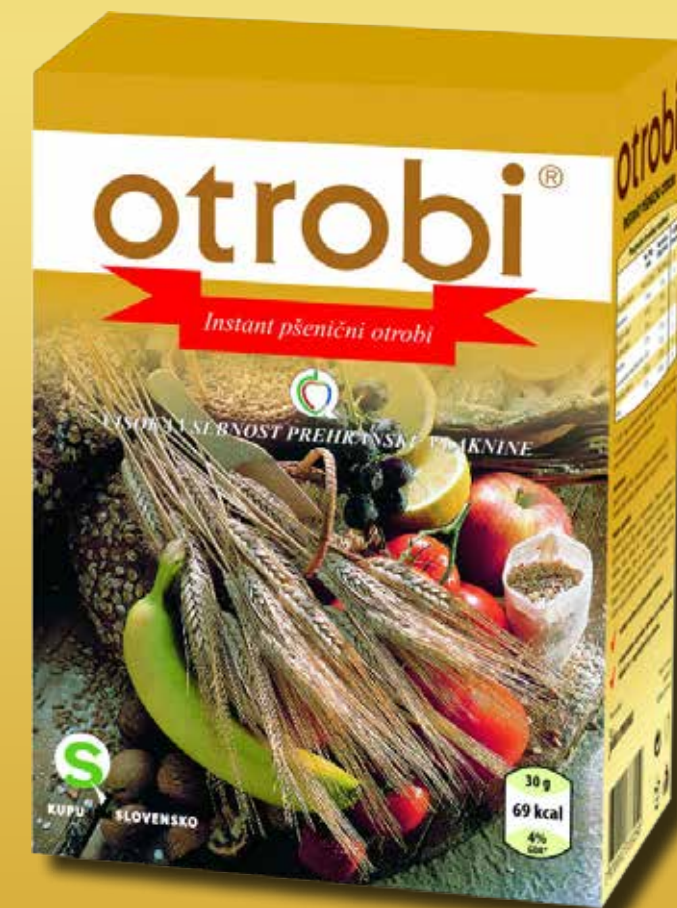
BOGAT VIR PREHRANSKE VLAKNINE

Instant pšenični **otrobi** so odlični vir prehranske vlaknine, potrebne za dobro prebavo. Ker vlaknina nabrekne in veže veliko količino vode, ugodno vpliva na peristaltiko in s tem preprečujejo kronično zaprtje (opstipacijo). Uporaba **otrobov** je enostavna in večnamenska.

Otrobe priporočamo:

- ✓ pri (kroničnem) zaprtju,
- ✓ pri shujševalnih dietah,
- ✓ v varovalni prehrani,
- ✓ primerni so tudi v vegetarijanski prehrani.

Prehranska vlaknina ima v prehrani modernega človeka in v epidemiologiji civilizacijskih bolezni izreden pomen. Zaradi teh učinkov so **otrobi** funkcionalno živilo.



Na voljo pri vseh večjih trgovcih, v specializiranih prodajalnah, lekarnah in v spletni lekarni Lekarnar.com.

JEDILNIK ZA DIABETIKE



Z zdravo prehrano lahko pri diabetesu dosežemo znižanje sladkorja v krvi in zmanjšanje njegovega porasta po obroku, znižanje krvnega tlaka in znižanje maščob v krvi.

Besedilo: Darja Lovšin, spletni portal diabetes.si

Na dolgi rok sta samo zdrava prehrana in veliko gibanja porok za kakovostno življenje diabetika brez komplikacij, zaradi katerih bi se lahko njegovo življenje v kasnejših letih zelo poslabšalo. Pomembna je tako količina hrane, ki jo morajo diabetiki praviloma zmanjšati, kot izbor živil, pri čemer je dobro poznati glikemični indeks. Ta pove, kako visoko neko ogljikohidratno živilo dvigne krvni sladkor diabetika. Meso in mesni izdelki ter večina mlečnih izdelkov ne dvigujejo krvnega sladkorja po obroku, ker pa gre

za kalorično močnejšo hrano, jo je treba omejiti, saj je 75 odstotkov diabetikov predebelih. V povprečju lahko že pri sedmih kilogramih izgubljene telesne teže računajo na veliko boljše vrednosti krvnega sladkorja (in maščob v krvi, če so previsoke). V diabetični prehrani si želimo predvsem čim več vlaknin, zato že pri zajtrku poskrbimo, da je polnozrnat kruh obložen z rezinami

paradižnika, ne le s kolobarji salame. Do večera naj bi vsakdo, še posebno kronični bolniki, kot so diabetiki, zaužil najmanj 45 dekagramov presne ali kuhane zelenjave, kar je pomembnejše kot denimo omejevanje mesa in beljakovinske hrane.

Zdravstveno zavarovanje Tujina AS, nezgodno šolsko zavarovanje in dopolnilno zdravstveno zavarovanje sklenite kar prek mobilnika.

AdriaticSlovenica as

VEČ NA STRANI 18.

PARADIŽNIKOVA JUHA Z BULGURJEM

Juha je primerna za diabetika, če ni preveč mastna, preslana, in če zraven ne je kruha. Juhe so lahko mesne ali zelenjavne, z različnimi zakuhami. Za okus lahko dodamo curek limoninega soka, vina ali žlico kisle smetane, prežganja z moko pa naj se diabetiki izogibajo. Ne pozabite na česen v zelenjavnih juhah, posežite kdaj tudi po azijskih začimbah (sojina omaka, tahini pasta). Diabetiki naj čim večkrat uživajo zelenjavne juhe, da povečajo količino zaželenih prehranskih vlaknin, ki ugodno vplivajo na krvni sladkor.

Sestavine za pet porcij:

- 1 čebula
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica moko
- 40 dag pelatov
- 1 vejica zelene
- sol, sveže mleti poper
- ščepec sladkorja
- 1,3 l vode
- 10 dag bulgurja

Ena porcija vsebuje:

- kalorij: 168
- ogljikovih hidratov: 24 g
- beljakovin: 26 g
- maščob: 6 g
- nasičenih maščob: 0,5 g



Priprava:

Sesekljano čebulo podušimo na vročem olju, potresemo z moko, premešamo, prilijemo dve žlici vode, pomešamo, dodamo pelate, vejico zelene, solimo in prilijemo vodo. Zavremo in kuhamo 20 minut, nameljemo svež poper, dodamo ščepec sladkorja in odstavimo. Odstranimo zeleno in pretlačimo s paličim mešalnikom. Postrežemo s kepico bulgurja, zvrnjenega iz modelčka. Skodelico bulgurja zakuhamo v enkrat večji količini osoljene vode. Pomešamo, pustimo pet minut na ognju in odstavimo. Pokrito naj bo še četrto ure, da se bulgur napne, medtem še enkrat premešamo z vilicami, da se ne sprime.

POLNJENI JAJČEVCI

Sesekljano čebulo podušimo na vročem olju, potresemo z moko, premešamo, prilijemo dve žlici vode, pomešamo, dodamo pelate, vejico zelene, solimo in prilijemo vodo. Zavremo in kuhamo 20 minut, nameljemo svež poper, dodamo ščepec sladkorja in odstavimo. Odstranimo zeleno in pretlačimo s paličim mešalnikom. Postrežemo s kepico bulgurja, zvrnjenega iz modelčka. Skodelico bulgurja zakuhamo v enkrat večji količini osoljene vode. Pomešamo, pustimo pet minut na ognju in odstavimo. Pokrito naj bo še četrto ure, da se bulgur napne, medtem še enkrat premešamo z vilicami, da se ne sprime.



Sestavine za štiri porcije:

- 2 jajčevca
- pol čebule
- 2 paradižnika
- 2 žlici olivnega olja
- 2 stroka česna
- peteršilj
- 1 jajce
- sol, sveže mleti poper

Ena porcija vsebuje:

- kalorij: 78
- ogljikovih hidratov: 8 g
- beljakovin: 4 g
- maščob: 6 g
- nasičenih maščob: 1,3 g

Priprava:

Jajčevce operemo in odrežemo konce. Vzдолžno jih razpolovimo, izdolbimo sredico, posolimo, popramo in z malo vode podušimo. Nadev: na olju popražimo sesekljano čebulo, česen in peteršilj, dodamo podušene jajčevce in na kose zrezan paradižnik. Posolimo in pražimo deset minut. Odstavimo, ohladimo in zamešamo jajce. Jajčevce naložimo v manjši pekač, napolnimo z nadevom in pokapljamo z oljem. Pečemo pri 170 stopinjah Celzija 40 minut. Ponudimo za predjed.

diemon®

URAVNOTEŽEN OBROK ZA URAVNOTEŽEN DAN

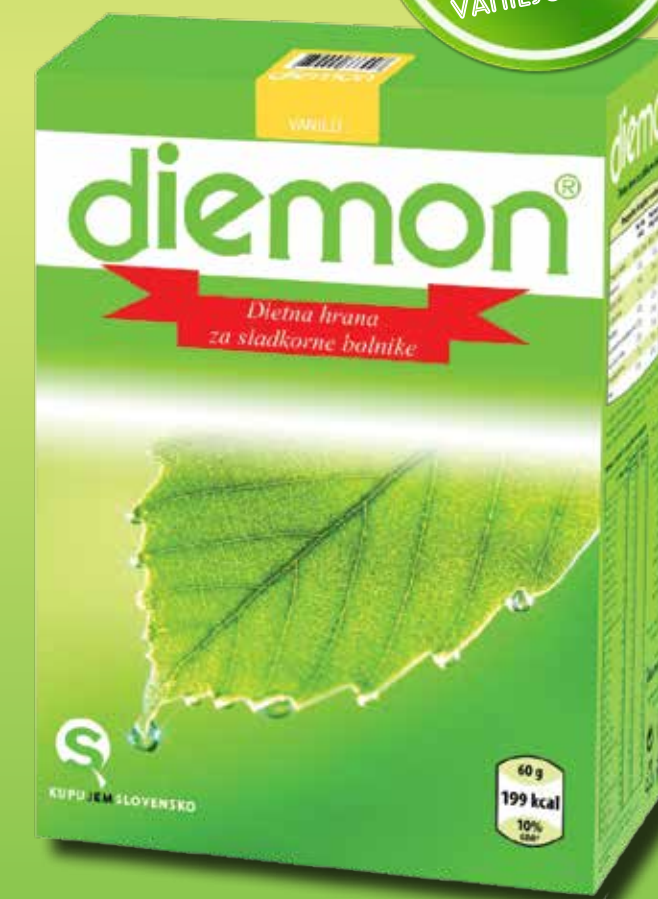
Diemon je definirana, uravnotežena hrana, namenjena sladkornim bolnikom. Pripravljen je z upoštevanjem priporočil za prehrano diabetikov. Z Diemonom imate vedno pri roki uravnotežen obrok, ki ustreza zahtevam antidiabetične prehrane, zato je primeren za zamenjavo kateregakoli dnevnega obroka.

Preizkušen izdelek z dolgoletno tradicijo priporočamo:

- ✓ osebam z izraženo sladkorno boleznijo,
- ✓ osebam, ki so rizične za sladkorno bolezen,
- ✓ za oba tipa diabetesa.

Izdelek odlikuje visoka vsebnost beljakovin in prehranskih vlaknin ter nizka vsebnost maščob.

IZBIRATE LAHKO MED OKUSOMA KAKAVA IN VANILJE.



Na voljo pri vseh večjih trgovcih, v specializiranih prodajalnah, lekarnah in v spletni lekarni Lekarnar.com.

Ali veste kakšen je vaš krvni sladkor?

VAŠ MERILNIK KRVNEGA SLADKORJA NAJ BO ENOSTAVEN IN ZANESLJIV.



Healthpro™

Ob nakupu dveh škatlic testnih lističev (48 €) prejmete aparat **brezplačno.**

NAROČILA:
healthpro@siol.net,
tel.: 01 521 1005

Brez kodiranja
Osvetlitev zaslona
Zelo majhna količina krvi
Izmet testnega lističa
Izračun povprečnih vrednosti
Povezava z računalnikom

www.diabetes.si

MORSKA HRANA PO DIABETIČNO

Med hrano, ki ne dviguje krvnega sladkorja, sodijo ribe, raki, školjke, sipe, kalamari in kar je še morskega oziroma sladkovodnega živilja, katerega največja odlika je, poleg tega, da ne vpliva na krvni sladkor, ta, da varuje naše ožilje pred poapnitvijo. Vsebuje namreč dobre maščobe omega-3, ki se ne prijemljejo žilne stene

tako kot nasičene maščobe kopenskih živali. To je bilo eno od najpresenetljivejših odkritij, ko so znanstveniki pred desetletji iskali izvor zdravja pri Eskimih, ki ne poznajo bolezni srca in ožilja. Zamrznjene in konzervirane ribe ne izgubijo nič koristnih maščob omega-3, zato so po zdravstveni plati prav tako dobra izbira kot sveže.

TUNA S PIKANTNO OMAKO



Med hrano, ki ne dviguje krvnega sladkorja, sodijo ribe, raki, školjke, sipe, kalamari in kar je še morskega oziroma sladkovodnega živilja, katerega največja odlika je, poleg tega, da ne vpliva na krvni sladkor, ta, da varuje naše ožilje pred poapnitvijo. Vsebuje namreč dobre maščobe omega-3, ki se ne prijemljejo žilne stene tako kot nasičene maščobe kopenskih živali. To je bilo eno od najpresenetljivejših odkritij, ko so znanstveniki pred desetletji iskali izvor zdravja pri Eskimih, ki ne poznajo bolezni srca in ožilja. Zamrznjene in konzervirane ribe ne izgubijo nič koristnih maščob omega-3, zato so po zdravstveni plati prav tako dobra izbira kot sveže.

Priprava:

Oprane in do suhega otrte tunine zrezke solimo in popramo ter popečemo na vročem olju. Odstranimo jih in shranimo na toplem, na isti maščobi pa popečemo sesekljano čebulo in česen ter dodamo sladkor, kis in rožmarin. Pokuhamo in z omako prelijemo tunine zrezke. Preden jih postrežemo, naj stojijo eno uro na toplem.

Sestavine za pet porcij:

- 5 tuninih zrezkov
- 2 žlici olivnega olja
- 2 čebuli
- 2 stroka česna
- pol skodelice kisa
- 1 žlica sladkorja
- vejica rožmarina
- sol, poper

Ena porcija vsebuje:

- kalorij: 434
- ogljikovih hidratov: 7 g
- beljakovin: 34 g
- maščob: 30 g
- nasičenih maščob: 5 g

KATERA HRANA DVIGUJE KRVNI SLADKOR?

Za orientacijo objavljamo nekaj najpogostejših živil in njihovih glikemičnih indeksov. Samo ogljikovi hidrati se po obroku presnavljajo v krvni sladkor, zato so na lestvici samo ogljikohidratna živila.

TABELA GLIKEMIČNIH INDEKSOV (GI)

100 – glukoza	64 – rdeča pesa	43 – pomaranča
95 – francoski kruh	64 – makaroni	43 – puding
85 – pečen krompir	61 – sladoled	42 – polnozrnat müsli
84 – corn flakes (koruzni kosmiči)	61 – hamburger	41 – špageti
83 – krompir, instant	57 – pomarančni sok	41 – polnozrnat kruh
76 – krof	57 – testo za pico	41 – jabolčni sok
76 – pomfri	56 – kuhan krompir	36 – jabolko
74 – pire krompir	56 – bel riž, dolgozrnat	36 – hruška
73 – med	55 – marelična marmelada	36 – polnozrnat špageti
72 – lubenica	54 – krompirjev čips	31 – suhe marelice
72 – smoki	53 – polnozrnat kruh	30 – stročji fižol
71 – korenček	52 – banana	29 – leča
70 – beli kruh	52 – kivi	27 – mleko, polnomastno
68 – industrijske pijače, sladkane	50 – fižol v pločevinki	25 – grenivka
68 – mlečna čokolada	49 – ovseni kosmiči	25 – ječmen
67 – lešniki	49 – sirovi tortelini	23 – fruktoza
66 – ananas	49 – čokolada	22 – češnje
65 – sladkor	48 – kuhan fižol	18 – soja
65 – ovseni kosmiči	44 – juha iz leče	14 – arašidi
64 – rozine	44 – žitni kosmiči	14 – nemasten jogurt (0,1 %)
64 – vložene marelice	43 – grozdje	



Priprava:

V skledo stresemo moko in jo pomešamo s pecilnim praškom, dodamo rožičevo moko, stevijo, kakav in olje ter naribano limonino lupinico, oprane, posušene in narezane rozine, začimbe in nasekljane orehe. Premešamo. Pekač obložimo s peki papirjem, vanj vlijemo maso in 25 minut pečemo v pečici pri 190 stopinjah Celzija. Vzamemo iz pečice, navlažimo z mlekom, ki smo mu dodali žlico ruma, ohladimo in narežemo na kocke.

ROŽIČEVE KOCKE

Veverica, ki grizlja lešnik – kako pristrčna prispodoba zdravega življenjskega stila. Nič ni pri peki diabetskih sladice bolj priporočljivega od orehovitih jedrc, lešnikov, pinjol, mandljev, arašidov, indijskih oreškov, bučnih semen ... Z njimi nadomestimo del moke in priskrbimo poleg polnejšega okusa še zaželene vlaknine. Še dobro, da je lahko maščobe v naši prehrani do 35 odstotkov, kajti oreški so zaradi nenasičenih maščob in vlaknin tako zdravi, da jih je obvezno treba imeti pri roki.

Pecivo iz rožičeve moke – dišeče čokoladno rjave kocke so idealna diabetska sladica, saj skoraj ne vsebujejo moke, k manjši glikemični obremenitvi pa prispevajo tudi vlaknine iz orehov.

Sestavine za 24 kosov:

- 12,5 dag rožičeve moke
- 1 jogurt
- 4 žlice olja
- 8 dag kakava
- 2 jajci
- 2 žlici stevije v prahu
- 3 žlice navadne moke
- žlička pecilnega praška
- 8 dag orehov
- prgišče rozin
- naribana limonina lupinica

- po ščepec cimeta, ingverja in nekaj zrn strtega kardamoma
- 3 žlice mleka
- žlica ruma

1 porcija (2 kocki) vsebuje:

- kalorij: 67
- beljakovin: 4 g
- ogljikovih hidratov: 5 g
- maščob: 3 g
- nasičenih maščob: 1 g

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

NOVO! Zdravili, ki vam bosta olajšali tegobe in pomagali pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljšata občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljšata kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA



Preventiva in zdravljenje diabetskih nevropatij od prvih simptomov do zmernih komplikacij.



Zdravljenje hudih, bolečih diabetskih polinevropatij.

Pakiranje: 30 in 60 tablet

Milgamma® 100 & **Thiogamma® 600**
benfotiamin, piridoksinijev klorid

tioktinska kislina



www.woerwagpharma.si

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

VSE, KAR MORATE VEDETI

Dojenje je naravno hranjenje dojenčkov. Številne mednarodne organizacije in znanstvena dognanja navajajo, da izključno dojenje v prvih šestih mesecih ter pozneje delno dojenje ob dopolnilni prehrani zagotavljajo optimalno rast, razvoj in zdravje dojenčka.



Besedilo: Urša M. Klajder (revija Mama)

Kljub temu je dojenje v prejšnjem stoletju močno upadlo kot posledica izdelave mlečnih formul in njihovega uspešnega trženja. Seveda pa ne pomeni, da je mati, ki svojega dojenčka zaradi najrazličnejših razlogov ne doji, do njega manj ljubeča, skrbna in dobra. Treba je razumeti, da vse matere svojih novorojenčkov ne morejo dojiti. Razlogi so lahko različni – dojenček nima potrebe po dojenju, materino neugodje ob dojenju (na primer boleče bradavice), morebitne materine zdravstvene težave, ki so povezane z dojenjem, slabe izkušnje z dojenjem, partnerjevi občutki o dojenju. Takim materam je treba pomagati, jih podpreti, jih seznaniti z alternativami, predvsem pa jih ne smemo obsojati in jim vzbujati občutka krivde. Ali bo mati dojila ali ne, je stvar njene osebne odločitve. Vsaka ženska ima namreč pravico do odločitve, kako bo hranila svojega otroka. Pomembno je, da je prepričana o pravilnosti svoje odločitve, pri tem pa naj se posvetuje s strokovnjakom ter z drugimi, ki ji lahko dajo koristne informacije.

Nazaj k dojenju

Po zaslugi mednarodnih pobud za podporo dojenju so trendi po letu 2000 ponovno pozitivni. Podatki pa kažejo, da še vedno manj pogosto dojijo matere iz socialno in materialno bolj ogroženih skupin.



Koristi dojenja za dojenčke

- Vsebnost hranil v mleku se natančno prilagaja potrebam v posameznem obdobju dojenčka (kolostrum, prehodno in zrelo mleko).
- Sestava se spreminja tudi med hranjenjem (v začetku je mleko vodeno in tekoče, da se dojenček odžaja, proti koncu postane bolj masno in energetsko polno, da se dojenček naje).
- Hranila iz materinega mleka se izjemno dobro absorbirajo.
- Materino mleko je izjemno dobro prebavljivo in vsebuje tudi materine encime.
- Beljakovine v materinem mleku varujejo pred alergijami, zato naj bi bili dojenčki, pri katerih obstaja tveganje za alergijo,

vsaj prvih šest mesecev izključno dojeni.

- Materino mleko vsebuje različne zaščitne snovi, ki dojenčka varujejo pred okužbami.
- Dojenje zmanjša pojavnost in resnost številnih infekcijskih bolezni.
- Pri dojenih dojenčkih je nižja postneonatalna smrt dojenčkov in smrt dojenčkov v prvem letu.
- Zmanjšana je pojavnost inzulinsko odvisne sladkorne bolezni tipa 1 in 2.
- Zmanjšana je pojavnost limfoma, levkemije, Hodgkinove bolezni in astme.
- Dojenje je povezano z boljšim kognitivnim razvojem otrok.
- Sesanje prsi krepi razvoj čeljusti.
- Praktične prednost: dojenje je vedno na razpolago v pravi temperaturi, je tudi najbolj higiensko.
- Dojenje dolgoročno vpliva na zdravje, preprečuje morebitno prekomerno telesno težo, debelost in hiperholesterolemijo kasneje v otroštvu.

Koristi dojenja za mater

- Dojenje takoj po rojstvu zmanjša poporodno krvavenje in pomaga pri krčenju maternice zaradi hormona oksitocina.
- Izostanek menstruacije ugodno vpliva na odsotnost slabokrvnosti.
- Dojenje dokazano zmanjšuje tveganje za raka dojk in jajčnikov.
- Je praktično, saj privarčuje čas in denar.
- Je bolj ekološko.

Prepoznavanje znakov, da se dojenček želi dojiti

Zdrav, donošen in dovolj aktiven dojenček, ki se pripravlja na dojenje, to različno nakazuje, že preden se prebudi. Najprej se bo morda premikal in zvijal, premetaval in obračal ali pa bo v spanju nemiren. Če bo rokica blizu obraza, bo



morda rinil vanjo, poskušal jo bo celo sesljati ali bo sesal kakšno drugo stvar blizu ustec. Če te prve znake prezremo, začne dojenček »cviliti« in se bolj razburjati, nazadnje pa glasno jokati, s čimer sporoča, da je njegova lakota presegla že vse sprejemljive meje.

Urnika hranjenja ne postavljajte vi

Dojenje po želji otroka je zato najbolj učinkovit način za zagotavljanje zadostne količine mleka, poleg tega pa se s tem zmanjša možnost za nastanek težav ob dojenju (prenapolnjenost dojk, mastitis). Novorojenček, ki je prepuščen joku, četudi le za nekaj minut, lahko postane zmeden, se teže pristiavi na dojko in morda teže pravilno sesa. Zato pogosto ne posesa toliko mleka, kot ga potrebuje. Kadar se tak scenarij ponavlja, se tvorba mleka pri materi polagoma zmanjša. Tako lahko dojenje po urniku ovira tvorbo materinega mleka. Da bi preprečili prekomeren jok,

nekateri predlagatelji urnikov priporočajo uporabo dude, s čimer zamikajo podoje in/ali se znebijo nehranljivega sesanja na dojki. Take intervencije niso brez posledic. Nedavna študija je prikazala, da je uporaba dude povezana s krajšim trajanjem podojev, druga študija pa je odkrila, da mnoge matere, ki pri svojem otroku pogosto uporabljajo dudo, bolj nadzorujejo otroka pri dojenju, kar pogosto spet vodi v krajše trajanje dojenja na splošno. Dojenčki se običajno dojijo od 8- do 12-krat v 24 urah, lahko tudi pogosteje, vsaj dokler nista laktacija in mlečna zaloga res dobro vzpostavljena. Laktacija se vzpostavlja 4–6 tednov. Večina dojenčkov se doji povprečno 140 minut skupaj v celem dnevu, povprečno pa od 10 do 30 minut za en podoj. Nekateri se dojijo tudi 45 minut, uro (pri čemer morda ob dojenju tudi dremlejo) ali z manjšimi presledki materi v delu dneva vzamejo za dojenje tudi več ur časa skupaj.

ZNAKI DOBREGA PRISTAVLJANJA

POLOŽAJ MATERE IN DOJENČKA	
mati sproščena in udobno nameščena	ramena napeta, sklonjena nad otroka
otrok tesno ob materinem telesu	otrok oddaljen od materinega telesa
otrokova glava in telo poravnana proti dojki	otrokova glava in vrat med dojenjem zasukana
otrokova brada se dotika dojke	otrokova brada se ne dotika dojke
celo otrokovo telo podprto	otrok se približa dojki s spodnjo ustnico/brado proti bradavici
otrok se približa dojki z nosom proti bradavici	ni očesnega stika med otrokom in materjo
očesni stik med otrokom in materjo	

SESANJE

otrokova usta so široko odprta	usta niso široko odprta
spodnja in zgornja ustnica privihani navzven	ustnici našobljeni in obrnjeni navznoter
jezik objema bradavico in kolobar	otrokovega jezika ni mogoče opaziti
lica so med sesanjem polna in zaokrožena	lica se med sesanjem ugrezajo navznoter
več kolobarja je videti nad otrokovo zgornjo ustnico	več kolobarja je videti pod otrokovo spodnjo ustnico
počasni, globoki sesaji z odmori	hitri plitvi sesaji
požiranje se vidi in sliši	zvoki cmokanja in klikanja

ZNAKI UČINKOVITEGA PRETOKA MLEKA

vлага okoli otrokovih ust	otrok je nervozen, nemiren, izmenično sesa in izpušča dojko
otrok počasi sprošča roke in dlani	mati čuti bolečino ali zazna neprijeten občutek v bradavici
med hranjenjem postaja dojka močnejša	dojka je videti rdeča, oteklata ali je boleča
iz druge dojke izteka mleko	mati vzame otroka z dojke
mati občuti žejo, je sproščena in dremava, povečajo se maternični krči	mati ne občuti nobenih znakov
otrok sam izpusti dojko, ko je obrok končan	

IZJEMNO HITRA RAST DOJENČKOV

TELESNA MASA ZDRAVIH DOJENČKOV SE V PRVIH PETIH MESECIH PODVOJI, V PRVEM LETU POTROJI IN DOSEŽE V POVPREČJU OD 9 DO 11 KILOGRAMOV; OD ROJSTVA DO PRVEGA LETA PA DOJENČKI ZRASTEJO Približno 25 CENTIMETROV.

HiPP Combiotic

Prvo mleko, ki ni mamino, naj bo HiPP-ovo. Edina mlečna formula ekološke kakovosti

- ✓ PRAEBIOTIK® + PROBIOTIK®
- ✓ omega-3

Izdelano po vzoru materinega mleka.



Nič ni bolj naravnega, kot je materino mleko, zato je za dojenčka od vsega začetka tudi najboljše. Po vzoru materinega mleka je HiPP izdelal prvo nadaljevalno mlečno formulo s Praebiotiki® in Probiotiki® ekološke kakovosti. Da lahko zagotavljamo najboljše za zdrav razvoj vašega dojenčka tudi v času dojenja, naše izdelke vedno oblikujemo v skladu z naravo.

To jamčiva s svojim imenom.

Gisela Nigg & Stefan Hipp





PSIHOLOGIJA ZDRAVJA

Kako se povezujeta telesno in duševno, je zanimalo ljudi od nekdaj, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Izkustveno vemo, da se v obdobju povečanih obremenitev lahko spremeni tako naše zdravstveno stanje kot naš pogled nanj.

Besedilo: Mitja Perat,
Inštitut za razvoj človeških virov



Raziskave celo kažejo, da se rane skreganih zakoncev celijo počasneje in z več komplikacijami kot rane tistih, ki živijo v harmoničnih odnosih. Kdo je odgovoren za zdravje? Je res, da si sami nakoplremo raka? Je vsega kriva genetika? Kako lahko sami pripomoremo k bolj zdravemu načinu življenja? Z vsemi temi vprašanji in še mnogo več se ukvarja psihologija zdravja.

Zgodovina psihologije zdravja

Psihologija zdravja je zelo mlada, njeni začetki pa segajo v psihosomatsko medicino, ki je prva kritizirala dotedanji izključno biološki pristop. Biomedicinski model išče vzroke bolezni bodisi v genetski predispoziciji, biokemičnem neravnovesju, v bakterijah in virusih. Ta pristop povsem oropa človeka kakršne koli aktivne vloge pri ohranjanju zdravja, problematičen pa je predvsem v segmentih, ki posegajo na področje duševnih motenj, saj če je vzrok za duševne motnje izključno biološki, potem posameznik ne more za to storiti prav ničesar, razen pasivno jemati zdravil.

Kot kritika omejenega biomedicinskega modela se v začetku 20. stoletja pojavi psihosomatska medicina, ki preučuje vpliv duševnosti na zdravje. Psihosomatska medicina predstavlja velikanski premik v smeri razvoja psihologije zdravja, saj predpostavi, da duševnost ni samo posledica telesnih sprememb in funkcionalnih motenj, ampak je lahko tudi vzrok prenekaterih telesnih težav in bolezni.

Tej ideji je sledilo obdobje vedenjske medicine, še prej pa vedenjskega zdravja, kjer so strokovnjaki sistematično preučevali in izobraževali ljudi, da bi sprejeli bolj zdrave navade, ki bi jim pomagale ohranjati zdravje. Vsi ti (dobronamerni) poskusi, da bi ljudi pripravili do tega, da bi sprejeli odgovornost zase, pa se pogosto končajo

precej jalovo. Zdravnik tako postane nekakšen vzgojni preiganjec, ki s pedagoškim kazalcem žuga kadilcem in pridiga, da je treba jesti veliko zelenjave. Tako so pacienti že naučeni vseh novodobnih manier in ob obisku pri zdravniku vneto razlagajo, kako zdravo jedo, kako veliko se gibljejo in se vsaj dvakrat na dan sproščajo, zvečer s partnerjem plešejo in spijo polnih osem ur, kot da bi se mu morali opravičevati za lastno destruktivno vedenje, katerega vzroka pravzaprav niti ne poznajo, niti ne poznajo razloga, zakaj nimajo dovolj »volje«, da bi že danes namesto uživanja hamburgerja delali sklece. Vedenjska medicina tako z najboljšimi nameni »tlakuje pot do pekla«, ko na primer na škatlico cigaret žigosa smrtno nevarna opozorila v obliki osmrtnice, v nekaterih državah pa celo slike zadnjih stadijev pljučnega raka, saj tovrstna opozorila niso uspešna, pogosto imajo celo obratni učinek. Problem je seveda v tem, da se samo strokovnjaki za obnašanje zavedamo,



da se človek obnaša psiho-logično in da prav nobena odločitev in nobeno dejanje ni izključno racionalno.

Rešitev je seveda v psihologiji, ki je edina znanstvena veda, kompetentna za preučevanje duševnih procesov in obnašanja.

Telesno in duševno

Psihologija zdravja danes znanstveno preučuje vlogo psiholoških dejavnikov pri vzrokih, napredovanju in posledicah tako zdravja kot bolezni. Vse to raziskuje tako na stabilnih teoretskih osnovah kot na praktičnih primerih uporabe, saj je interakcija med telesnim in duševnim zelo zapletena, večkrat posredna kot neposredna in se od zdravilskih pristopov bistveno razlikuje v sistematičnem in metodološko podprtem raziskovanju. Vpliv duševnosti na zdravje je precej bolj zapleten in še vedno poln mistifikacij, saj je duševnost nekaj neoprijemljivega in, razen za psihologe, tudi nekaj nemerljivega. Danes se večina ljudi zaveda, da ima duševnost izjemno pomembno vlogo pri zdravju, toda to ne pomeni, da si je človek »pridelal raka«, niti ne pomeni, da nekdo zbolí, ker preveč »negativno« razmišlja, in še manj, da ljudi zbada v križu, ker mislijo, da nimajo dovolj denarja.

Pasti nerealnega optimizma

»Vsi ljudje bomo enkrat umrli, morda tudi jaz« in »čeprav kajenje škodi večni, meni ne« sta samo dva primera pogosto nezavednih stališč, ki jih imamo do določenega načina obnašanja. Večina tveganega obnašanja se ohranja pri življenju zaradi odsotnosti neposredno zaznanih posledic. Če se naslonimo na vroč štedilnik, navadno takoj odskočimo, ker nas speče, toda kajenje, na primer, ne povzroča nekih bistveno neprijetnih neposrednih posledic, še več, povzroča ugodje, in ker imamo še ogromno časa za razvoj pljučnega raka in seveda lahko

prenehamo kaditi kadar koli hočemo, nerealno ocenjujemo nastajajočo škodo. Pri problemu kajenja se recimo ne zavedamo, da smo z nikotinom močno zasvojeni in da večina zasvojenecv svojo zasvojenost opravičuje, racionalizira razloge zanjo, kar po domače pomeni, da ne zmore priznati relativne nemoči, odtegnitveni simptomi pa so močnejši in bolj neprijetni kot kajenje samo, čeprav trajajo relativno malo časa in jih lahko zelo uspešno premostimo z intervencijami, kot je na primer medicinska hipnoza, kjer za blaženje simptomov ne potrebujemo nikotinskih nadomestkov, kot so na primer obliži. Primer kajenja je dober primer kompleksnosti intervencij psihologije

zdravja, saj je treba na človeško duševnost vplivati na vseh ravneh sistema, ne zgolj na racionalni ravni. Vplivati je treba na korekcijo zaznavanja, čeprav ljudje velikokrat napačno sklepajo, da so naše zaznave nezmotljive. Vplivati je treba tako na motivacijo kot na predelavo čustev, in to na način, da vse intervencije podpirajo enotni namen, a brez hkratnega trpljenja človeka. Taka kompleksnost pa se bistveno razlikuje od imperativa »prenehaj kaditi« in groženj, »če boš kobil, boš umrl za pljučnim rakom«.

Pomoč za paciente in zdravstvene delavce

Psihologija zdravja pa ne pomaga samo pacientom, temveč tudi zdravnikom

in drugim zdravstvenim delavcem implementirati spoznanja tako, da ti strokovnjaki lažje opravljajo svoje delo. Med tovrstne implementacije spadajo metode in tehnike, ki zdravnikom pomagajo zbrati natančno anamnezo, zdravniki in pacienti se naučijo psihološko pripraviti na invazivne preiskave in posege, naučijo se, kako povečati sodelovanje s pacientom, da bo ta jemal zdravila, zlasti antibiotike do predpisanega roka, fizioterapevti na primer pridobijo znanje o tem, skozi katere psihološke faze se pomika človek v procesu rehabilitacije in kako lahko znatno olajšamo prehode iz ene faze v drugo brez zapletov in komplikacij ter podobno.

Žal še vedno prepogosto velja stališče, da o psihologiji in marketingu vsi vedo vse in tako psihološko neozaveščeni pacienti pa tudi strokovnjaki s področja zdravstva pogosto uporabljajo povsem neprimerne metode in tehnike, ki so jih polne knjige za samopomoč. Tovrstna banalizacija psihologije na psihološko znanost meče slabo luč, saj lahko že nepravilna uporaba metod in tehnik močno negativno vpliva na izid. Lep primer sta denimo tako imenovano pozitivno mišljenje in magična kavzalnost. Oba principa sta lahko, pod pogojem, da ju v sistemsko celostno obravnavo implementira strokovnjak, zelo koristna, vendar ne na prvo žogo, saj lahko neprestano odiranje negativnih misli in nasilno vsajanje pozitivnih afirmacij povzroči več škode kot koristi. Pacienti tako ponotranijo napačne in neugodne izkušnje, ki pogosto zaviralno vplivajo na potek zdravljenja, rehabilitacije ali preventive.



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

Več informacij o bio ponudbi najdete na:
www.tus.si

Mešani Med La BIO IDEA

Pri ekološkem čebelarjenju je pomembno poudariti, da med, ki ga pridelajo čebele na sonaraven, ekološki način ne vsebuje kemičnih pripravkov in antibiotikov s katerimi se zatira bolezni čebel. Vsi pripomočki so preverjene kvalitete in ustrezajo ekološkim standardom. Čebele se pasejo na določenih območjih kjer je narava neonesnažena in ne rastejo gensko spremenje-

ne rastline. Na takšen način dobimo čist med, prvo vrstne kvalitete. Ker je med živilo, ki ga uživamo tudi ob zdravljenju najrazličnejših bolezni, je še posebno pomembno, da izberemo izdelek, ki je popolnoma naraven in brez škodljivih dodatkov.



IZBOLJŠAJTE ZNANJE TUJIH JEZIKOV IN OKREPITE SVOJE ZDRAVJE V KARNIONOVEM CENTRU 7 *****



Si želite še to pomlad narediti nekaj edinstvenega za svoje znanje in zdravje hkrati? Z raznolikostjo programov, ki jih ponujajo, od znanja tujih jezikov do znanj iz področja vodenja in samovodenja, boste zagotovo našli nekaj zase!

Holistični center Karnion, ki že 21 let nudi edinstveno združitev znanj iz medicine in pedagogike oziroma andragogike, je lansko jesen odprl vrata edini zasebni šoli s sedmimi zvezdicami v Evropi. V centru, kjer bo za vas skrbelo kar sedem strokovnjakov, boste lahko v le petih dneh štirikrat hitreje napredovali v znanju tujega jezika, hkrati pa boste bistveno izboljšali svoj spominski potencial in telo očistili stresnih hormonov.

»Superlearning« tujih jezikov

Da je Karnion sinonim za jezikovne toplice, se znano že mnogim Slovincem in tudi tujcem. Z visoko individualiziranimi programi in preverjeno medicinsko tehnologijo ob njihovem treningu izboljšate tudi svoj splošni spomin za 20 odstotkov in se znebite odvečnih, stresnih hormonov za najmanj 60 odstotkov. Vaše počutje bo po njihovem treningu zanesljivo odlično.

Program »superlearning« Karnion zagotavlja najhitrejši možni napredek v znanju tujega jezika. Primeren je tako za začetnike kot za tiste, ki so se jezika že učili in bi si želeli osvojiti bolj specifična znanja, na primer poslovno znanje, finance ali pripravo na mednarodni izpit. V 40 šolskih urah učenja boste prihranili kar 200 ur svojega dragocenega časa, saj je metoda v primerjavi z drugimi oblikami učenja znanstveno dokazano štirikrat hitrejša. Skrivnost tako učinkovitega učenja se skriva v vrnitvi k popolnoma naravnemu procesu učenja, torej od poslušanja h govorjenju, nato branju in pisanju. Da je v času poslušanja naše pomnjenje optimalno, v Karnionu uporabljajo NASINO tehnologijo možganskega spodbujevalnika in s tem omogočajo odraslim ljudem najhitrejšo pot do sproščenega alfa stanja, v katerem smo najbolj dovzetni za učenje novih besed.

»Teden dni po končanem izpopolnjevanju na Karnionu sem odpotovala v Indijo na spoznavanje ajurvedske medicine in njihovega pristopa k zdravljenju, saj so to smeri, ki jih spremljamo v našem brezplačniku Zdrave novice. Ob znanju, ki mi ga je na izjemen način posredovala profesorica Mojca Lorber, sem ji hvaležna tudi za pozitiven pristop k življenju in učenju, kar mi je ob spoznavanju starodavne indijske medicine prav tako koristilo.« Andreja Iljaš, direktorica Hiše idej

Program Dialogika

Program za odličnost vodenja in samovodenja Dialogika je namenjen vsem, ki si želijo povečati znanje o sebi in po modelu štirih psihodinamskih šol bolje razumeti svoje osebne ali poslovne odnose. Rezultat 32-urnega treninga, ki poteka v časovnem razponu dveh mesecev in temelji na delavnicah, je izboljšanje odnosov doma in v službi ter večja uspešnost ter učinkovitost na delovnem mestu. Z opisanim programom so v preteklosti v Karnionu soustvarili kar tri managerje leta, med njimi tudi gospoda Počivalška, direktorja Term Olimia, ki je svoje vtise strnil takole: »Karnionovi programi me v celoti zadovoljujejo, to je kakovost, ki daje konkretne delovne rezultate. Če bi se spoznal z Dialogiko prej, bi bil lažje in hitreje boljši vodja.«



Trening učinkovitosti

Vsem tistim, ki želite s petdnevnim izobraževalnim treningom doseči še več in je vaše znanje angleščine vsaj na nivoju A2 (aktivno znanje), Karnionov center ponuja še tako imenovani trening učinkovitosti, ki vam bo prinesel naslednje rezultate:

- izboljšanje angleščine za najmanj 30 odstotkov po evropski lestvici znanja od A2 do C2;
- teme so sinteza treninga Dialogika – programa za odličnost vodenja in samovodenja – ter so visoko individualizirane;
- možganski fitnes (povečana fleksibilnost mišljenja in izboljšanje splošnega spomina);
- antistresni program (iz organizma se vam izloči do 60 odstotkov stresnih hormonov).

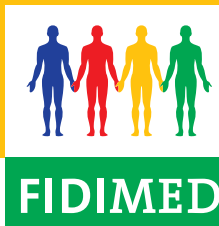
Ob vsej raznolikosti programov in vrhunskih strokovnjakov, ki bodo skrbeli za vas, se boste po njihovih tretmajih zares počutili kot prerajeni in boste v pomlad vstopili sveži, polni znanja in pozitivne energije!



Pester izbor programov:

- Superlearning tujih jezikov
- Trening učinkovitosti v angleščini
- Dialogika
- Študij osebnostne rasti
- NLP

Doživite brezplačno uro!
www.karnion.si
041 386 654
rozi@karnion.si



FIDIMED

FidiVit® Multi

AKTIVIRAJTE SVOJO ODPORNOST

13 vitaminov
+
10 mineralov
+
RESVERATROL

- Resveratrol je 100% naraven izvleček iz grozdja
- V tableti s podaljšanim sproščanjem 1 tableta/dan
- Izboljšuje splošno počutje in prispeva k delovanju imunskega sistema



P. S.: Tudi smeh in dobro razpoloženje krepi imunski sistem.

Baker, cink, selen, vitamini B₆, B₁₂, C, D in folat prispevajo k delovanju imunskega sistema. Magnezij, niacin in vitamini B₂, B₆, B₁₂, C in pantotenska kislina prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Fidimedova posvetovalnica:



Za strokovni nasvet smo dosegli vsak delovnik med 9. in 13. uro, za naročila med 8. in 15. uro.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si.

si. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči. FMU0113-03, Januar 2013

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



Več kot 80 let raziskav za zdravje kože