


# zdravenovice

brezplačni mesečnik

JUNIJ 2013

NATISNILI SMO  
62.000  
IZVODOV

## Super hrana za super razstrupljanje!

**Sensilab bioDETOX mix** so v priročnih vrečkah že pripravljene mešanice organske superhrane: 

- papaja
- zeleni čaj
- acerola



 SENSILAB®

Kurkuma, rumena začimba • Prepoznajte izgorelost in ukrepajte pravočasno • Zdravje na počitnicah • Zaščitite se pred soncem  
Lepa in negovana stopala • Dezodoranti, antiperspiranti in naravne alternative • Ustni zadah • Postenje je lahko čudovita izkušnja • So hitre diete res neučinkovite • Multipla skleroza  
Krčne žile: potrebno je hitro ukrepanje • Joga za starejše

# URIAGE

EAU THERMALE

## BARIÉSUN

Edinstvena linija zahvaljujoč termalni vodi

- 1.) maksimalna fotozaščita: UVA in UVB s samo 3 filtri, mineralni filtri ne vsebujejo nanodelcev
- 2.) učinkovit antioksidativni ščit: povečan prehod vitamina C v celico, obnavljanje vitamina E
- 3.) Ekstremna moč hidratacije, proti izsuševanju: poliolni zadržujejo vodo v koži, polideceni ustvarjajo učinkovit film na površini kože, ki preprečuje izgubljanje vode

Ugodna tekstura  
Zanesljiva zaščita

100%  
INOVAČIJA

0% oktokrilena, parabenov  
alkohola

- nekomedogeno
- hipoalergeno
- vodoodporno
- fotostabilno



100%  
mineralna krema

Uvoznik in distributer:

mediforma

Mediforma d.o.o., Ob železnici 30a, 1000 Ljubljana,  
www.mediforma.si  
www.labo-uriage.com

URIAGE  
EAU THERMALE  
BARIÉSUN

# zdravenovice

## UVODNIK

V juniju začnemo razmišljati o prihajajočih počitnicah in zasluženem oddihu, saj smo po navadi že zelo utrujeni od dolgega delovnega leta. Zato smo se v tej številki razpisali o izgorelosti, ki se lahko pokaže tako po fizični kot duševni plati, kako jo prepoznamo in kaj lahko storimo, da se čim prej vrnemo v pozitivno razmišljanje in osmislimo prav vsak dan. Da bi se lahko varno sprostili na dopustu, preberite, kaj vse naj vsebuje vaša potovalna lekarna in kako lahko sami nudite prvo pomoč pri padcih, zvinih in odrgninah ter seveda, kako varno zaščitite svojo kožo pred močnim poletnim soncem. Če želite očistiti svoje telo in morda izgubiti še kakšen kilogram, se morda lahko lotite očiščevalnega posta, ki pa ne zahteva stradanja, ampak odkrivanje novih okusov zelenjave in sadja. Nikakor pa ne spreglejte besedila o kurkumi, začimbi, ki naj bi imela mnogo zdravilnih učinkov, ter o grahovcu, ki mu prav tako pripisujejo blagodejne učinke na telo. Pokukali smo na tečaj joge za starejše in se pozanimali, kaj so krčne žile in kaj je multipla skleroza. Da ne bi naštevala vseh zanimivih tem, ki smo se jim posvečali na začetku poletja, vas kar takoj povabim k prijetnemu branju!



Eva Jandl,  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,  
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov [eva@zdrave-novice.si](mailto:eva@zdrave-novice.si) ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.),  
Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana,  
tel. št.: 059 924 442, 041 307 888

**Glavna in odgovorna urednica:**  
Eva Jandl, [eva@zdrave-novice.si](mailto:eva@zdrave-novice.si)

**Vodja oglasnega trženja:**  
Danijel Kmetec, [daniel@zdrave-novice.si](mailto:daniel@zdrave-novice.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniel@zdrave-novice.si](mailto:daniel@zdrave-novice.si)

**Koordinatorica uredništva:**  
Saša Schwartz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)

**Vodja projektov:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)

**Lektoriranje:** Alenka Peteršič

**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

**Oblikovanje in prelom:** Splet99.net

**Fotografije:** 123rf.com, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

**Tisk:** SET tiskarna

**Naklada:** 62.000 izvodov  
**Naslovnica:** oglasna vsebina podjetja Sensilab, d. o. o.

**Strokovni sodelavci:**

Barbara Lah, farm. tehn., Lekarna Ljubljana

Barbara Sarič, psihoterapevka, specializantka psihoanalize

mag. Bara Hieng

Dragana Pogačar, Lepotni salon Esenca

Karla Kländer, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka

Kovačič Mirjam, dr. dent. med.

Vesna Breznik, dr. med., Oddelek za kožne in spolne bolezni, UKC Maribor

Alja Dimic, prehranska terapevka, Center Holistic

Projektna skupina Dan boja proti melanomu, Združenje slovenskih dermatovenerologov

Veronika Rupnik, dr. med.,

Sara G. Bobek, univ. dipl. inž. živ. teh.

Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida

**Direktorica:** Andreja Iljaš, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

**Izdajatelj:** HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.

Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, [www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

## KAZALO

V JUNIJSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 KURKUMA, RUMENA ZAČIMBA
- 10 PREPOZNAJTE IZGORELOST IN UKREPAJTE PRAVOČASNO
- 12 ZDRAVJE NA POČITNICAH
- 14 ZAŠČITITE SE PRED SONCEM
- 22 LEPA IN NEGOVANA STOPALA
- 24 DEZODORANTI, ANTIPERSPIRANTI IN NARAVNE ALTERNATIVE
- 28 USTNI ZADAH
- 32 POSTENJE JE LAHKO ČUDOVITA IZKUŠNJA
- 34 GRAHOVEC
- 38 SO HITRE DIETE RES NEUČINKOVITE?
- 44 MULTIPLA SKLEROZA
- 46 KRČNE ŽILE: POTREBNO JE HITRO UKREPANJE
- 48 JOGA ZA STAREJŠE

## HISA IDEJ

INOVATIVNA SKUPINA

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod št. 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](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://www.facebook.com/zdrave-novice)

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Oglasna sporočila so na straneh 6, 11, 19, 20, 21, 23, 25, 29, 30, 35, 36, 40, 41, 49, 50. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6  
2000 Maribor

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

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



## UREJENA PREBAVA ZA ODLIČNO POČUTJE



Vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, ste zaprti, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Se počutite, kot da boste počili in vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje, za nameček pa vam nagajajo še vetrovi?

Rešitev je **Caricol**. Caricol je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana lažje prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za vaš **vsakodnevni nasmešek**. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



Na voljo je v lekarnah in na [www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si), tel. 03/56 300 22, 040/214 620.

## PRONTOSAN PRI OPEKLINAH IN ODRGNINAH



V hipu koža ne peče več!

Toplejši dnevi s seboj prinesejo več gibanja na prostem, zato pogosteje prihaja do poškodb in sončnih opeklin. Za hitrejšo celjenje poškodovane kože uporabimo raztopino in gel Prontosan. Kombinacija sestavin betaina in poliheksanida omogoča odlični čistilni učinek, ki pospeši celjenje. Raztopina Prontosan je namenjena izpiranju in čiščenju vseh vrst ran (odrgnine, preležanine, razjede). Gel Prontosan ohladi in celi kožo pri opeklinah, odrgninah ter presedeke po porodu, saj na koži ostane dalj časa.

## BALDRIJAN KAPLJICE BREZ ALKOHOLA



Baldrijan je že dolgo poznan po svojih dobrih pomirjevalnih učinkih. Včasih so bile na voljo zgolj kapljice narejene z alkoholom. Sedaj pa so na voljo tudi kapljice baldrijana kot suhi izvleček rastline v rastlinskem glicerinu podjetja SORIA NATURAL s standardizirano učinkovino iz korenine baldrijana. Prednosti tekočin pred drugimi oblikami je, da jih telo lažje in hitreje absorbira, kar 90% hitreje v primerjavi z tabletami in kapsulami pri katerih je absorpcija v telo le 25%. Kapljice imajo možnost individualnega odmerjanja za otroke in odrasle, saj imajo priloženo kapalko z označenimi količinami in tako odpade zamudno štetje kapljic. Na voljo v trgovinah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah ter lekarnah.

## V MEDICINSKEM CENTRU FONTANA DELUJE NOVA MAGNETNA REZONANCA

Z najnovejšo tehnološko izpopolnjeno aparaturo za magnetno resonanco Toshiba Vantage Titan nudimo našim pacientom višji nivo diagnostičnih storitev tudi na napotnico:

- edinstvene brezkontrastne angiološke tehnike, ki zmanjšajo potrebo po uporabi kontrastnih sredstev in so manj obremenjujoče za paciente,
- velika odprtina tunela (71 cm) za dobro počutje pacienta med samo preiskavo,
- zelo tiho delovanje vsled revolucionarnega sistema Pianissimo za zmanjšanje hrupa,
- zelo kratek magnet, manj kot 1,5 m, za zmanjšanje tesnobe pri pacientih,
- veliko preiskovalno polje (55 x 55 x 50 cm) z odlično homogenostjo polja, ki omogoča preiskave tudi močnejših pacientov,
- matrične tuljave Atlas za lažje in hitrejše preiskave,
- za samoplačnike zelo kratke čakalne dobe
- V MTC Fontana izvajamo na enem mestu celostno zdravstveno storitev, ki zajema vse potrebne diagnostične preiskave in preglede pri izbranih zdravnikih specialistih.
- Informacije in naročanje na tel. 02 23 44 124

## V MEDICINSKEM CENTRU FONTANA - NOVA MAGNETNA REZONANCA

- Z najnovejšo tehnološko izpopolnjeno aparaturo za magnetno resonanco Toshiba Vantage Titan M-Power nudimo našim pacientom višji nivo diagnostičnih storitev tudi na napotnico.
- V MTC Fontana izvajamo na enem mestu celostno zdravstveno storitev, ki zajema vse potrebne diagnostične preiskave in preglede pri izbranih zdravnikih specialistih.

Podarjamo vam bon za **15% POPUST** za samoplačniški MRI pregled

Fontana

MTC Fontana, Koroška 172, SI -2000 Maribor  
T: 02 23 44 124, [fontana@termemb.si](mailto:fontana@termemb.si), [www.fontana.si](http://www.fontana.si)

## NAGRADNA IGRA

### NOVI GELI ZA PRHANJE DR. HAUSCHKA

Osvežujoči, pomirjujoči, cvetni in hranljivi penasti kremni geli za prhanje vsebujejo naravna hladno stiskana olja sončnice, avokada, mandljev in eterična olja limone, limonske trave, sivke in sandalovine, rožnih cvetnih lističev ter izvleček iz semen kutine. Visoka vsebnost sončničnega in avokadovega olja zagotavlja koži izjemno vlaženje. Površinsko čiščenje na osnovi sladkorjev je dobro za našo kožo in je hkrati tudi okolju prijazno. Z gladko ustvarjeno peno nežno vlažijo kožo. Kremni geli so namenjen nežnemu vsakodnevnu čiščenju in vsem vrstam kože. Kozmetika Dr. Hauschka je holistična, organska, biocertificirana in v celoti naravna kozmetika, ki upošteva antropozofski pristop k razvoju. Vsi izvlečki rastlin in rastline, ki so prisotni v izdelkih, so iz biodinamične pridelave, potrjene s certifikatom demeter. Kozmetika Dr. Hauschka ustreza najvišjim standardom certifikata natrue. Bralcem Zdravih novic poklanjamo dva gela za prhanje Dr. Hauschka.



Nagradno vprašanje je: kaj vsebujejo geli za prhanje Dr. Hauschka?

Odgovor na zastavljeno vprašanje pošljite kot elektronsko sporočilo na elektronski naslov: [info@media-element.si](mailto:info@media-element.si) ali kot razglednico na naslov uredništva: Zdrave novice, Media Element d.o.o., Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana.

Ne pozabite pripisati svojega priimka in naslova. Med vsemi sporočili in razglednicami, ki bodo v naš nabiralnik prispеле do vključno 30. junija, bomo izžrebali dva srečneža, ki bosta prejela gel za prhanje Dr. Hauschka.

## CENTRALNA LEKARNA ODPRTA TUDI OB NEDELJAH

V Lekarni Ljubljana so poskrbeli za nemoteno oskrbo z zdravili, prehranskimi dopolnili in dermokozmetičnimi izdelki, prav tako so vam sedaj na voljo za nasvet tudi ob nedeljah. Obveščajo vas, da je Centralna lekarna na Prešernovem trgu v Ljubljani **do 29. septembra 2013** odprta tudi ob nedeljah, in sicer **od 9.00 do 14.00**.



## HITRI TEST INTOLERANCE

Se hitro zredite? Vas muči depresija? Pogosto kihate? Ste pogosto prehlajeni? Vas muči prebava? Ste po jedi zaspani? Imate akne, koprivnico? Vam zatekajo okončine ali obraz? Ste kronično utrujeni? Imate bolečine v trebuhu ali glavobol? Se vam po jedi spahuje ali vas mučijo vetrovi? Trije ali več pozitivnih odgovorov potrjuje intoleranco. Naštete težave so odziv organizma na neusklajeno prehrano. Naredite intolerančni test, uskladite prehranske navade in se znebite težav! Več informacij poiščite na [www.holitimed.com](http://www.holitimed.com)



# 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, Bleivševova cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 60, faks: 01 300 21 89, e-pošta: [berlin.chemie.menarini@siol.net](mailto:berlin.chemie.menarini@siol.net)



## ORANŽNA KREMA COSMERBA

Lepo porjavitev in naravno zaščito kože lahko dosežemo s pomočjo naravne švicarske kreme Cosmerba oranžna/solarion. Krema ne vsebuje zaščitnega faktorja, saj vsebuje izbrane sestavine, ki koži zagotavljajo primerno vlažnost in jo hkrati negujejo ter ji omogočajo, da sama proizvede vse kar potrebuje za naravno zaščito. Od drugih krem se **oranžna krema Cosmerba** razlikuje po tem, da ne naredi varovalne plasti na koži, žarki se torej od nje ne odbijajo, ampak spodbudi nastanek pigmenta. Tako telo samo sebe zavaruje. Krema ne vsebuje polnil na osnovi mineralnih olj, niti sintetičnih barvil in dišav, ampak naravna eterična olja. Glavna sestavina kreme je jojobino olje in gel iz aloe vere, dodano je tudi hladno stisnjeno eterično olje ogličja, naravni karotin, izvleček pomarančnih cvetov in lupin ter druga eterična olja.

Če pa s sončenjem pretiravate in so kakršnekoli reakcije, pa uporabite Cosmerba rjavo.



## Izbrala paket Pomlad 2013

Odločila sem se za **paket Pomlad 2013**, ki vključuje skupen zakup enot storitev za pogovore v vsa slovenska omrežja, sporočila in prenos podatkov. Všeč mi je, da se **paket z ugodno mesečno naročnino prilagaja meni in enote vključenih storitev porabim po svoje**. Pohitite, na voljo je **samo še do 30. 6. 2013**.

### 2 SIM-kartici za ...

Z isto telefonsko številko imam dve **SIM-kartici**, eno za moj mobilni, drugo za tablični računalnik. Storitve **SIM 2** mi omogoča klicanje, pošiljanje SMS-/MMS-ov ter uporabo zakupljenih enot storitev iz mojega osnovnega naročniškega razmerja.

### Moža, starše in prijateljico kličem ceneje

Tri številke kličem **20 % ceneje**. Mož ima številko Mobi, prijateljica je pri drugem slovenskem mobilnem ponudniku, tretja številka pa je od staršev, ki jih kličem na stacionarno številko. Na 1918 sem poslal SMS z njihovimi številkami, npr.: TRI 041700700 040700700 014722220 in si aktivirala Moje tri številke za cenejše pogovore.

### Enostaven nadzor na porabo

Všeč mi je, če imam stvari pod kontrolo, zato uporabljam storitev **Monitor Alarm**, ki mi omogoča enostaven pregled porabe zakupljenih enot storitev. Za vklop sem poslala **PORABAA K** na 1919, zato prejmem **alarm** prek SMS-a in e-pošte, **ko presežem 90 % zakupljenih količin**.

### etrgovina.mobitel.si

Zaradi številnih obveznosti, mi je že večkrat prišla prav **E-trgovina**, kjer najdem široko ponudbo akcijskih mobilnih, dodatne opreme in izdelkov Solin. Nakup opravi **hitro** in v nekaj dneh imam artikel že doma, včasih celo z brezplačno poštnino.

Za več informacij o storitvah Mobilnet obiščite Telekomov center, [www.mobitel.si](http://www.mobitel.si) ali pokličite brezplačni številki 041 700 700 (za Mobilnetove uporabnike) ali 080 8000.



### STORITE NEKAJ ZA DOBRO POČUTJE IN OBIŠČITE HOTEL ŠPIK!

Ponudbo hotela Špik in Centra lepote Špik v Gozdu - Martuljku smo obogatili z novo ponudbo. Izbor storitev je bogatejši za **hiberbarično terapijo, storitve ORL in lepote posege**, ki obsegajo aplikacijo hialuronske kisline, obstojnega polnila in pa glajenje gubic z botoxom. Hiperbarična terapija je namenjena preventivi in/ali zdravljenju različnih bolezni s čistim kisikom pod zvišanim atmosferskim tlakom v komorah, narejenih posebej za to vrsto terapij. Terapije s pomočjo hiperbaričnega kisika vračajo in ohranjajo zdravje, povrnejo mladostni videz in omogočajo odlično psihofizično počutje. Storitve se izvajajo v sodelovanju s podjetjem HBO2T-Studio, d. o. o., in priznanim strokovnjakom mag. Vladanom Stanojkovičem, dr. med. Kontaktni podatki: [www.hitholidays-kg.si](http://www.hitholidays-kg.si), [info@hitholidays-kg.si](mailto:info@hitholidays-kg.si), telefonska številka 04/588 44 77, modra številka: 080 88 30



### NEPOZABNE POČITNICE ZAHTEVAJO VELIKO ENERGIJE

Si od dopusta želite več, kot le dolgočasno poležavanje na ležalniku? Zato načrtujte aktivne počitnice z otroki, spoznavajte nova mesta in kulture, raziskujte ali se preprosto divje zabavajte. Se boste na počitnice odpeljali sami? Da se bodo vaši načrti izpolnili in da ne boste ostali na pol poti zaradi praznega »tanka« (ta je verjetno zaradi norega službenega ritma že tako ali tako prazen), je tu naravna pomoč. Guarana natural energy iz Medexa ohranja budnost, preprečuje utrujenost in poskrbi, da z njo lažje prestavite v višjo prestavo in dosežete svoj cilj. Guarana natural energy vsebuje naravni kofein iz gvarane, zato je delovanje dolgotrajnejše in enakomernejše. Pogumno se podajte na pot proti cilju, uživajte v zabavi, plesu, osvajanju vrhov, povsod pa naj vas spremlja Guarana natural energy, energija v priročnih stekleničkah, ki je nikoli ne zmanjka.



### ZDRAVA ALTERNATIVA TRSNEMU SLADKORJU

Bio kokosov nektar Vegalife je pridobljen iz svežih kokosovih cvetov in predelan še isti dan. Njegova uporaba je raznovrstna, saj je primeren za sladkanje toplih in hladnih jedi, pijač in koktajlov ter odličen nadomestek trsnega sladkorja in drugih tekočih sladil. Aromatični sirup vsebuje veliko hranilnih snovi, vitaminov in mineralov. Odlikuje ga nizek glikemični indeks.



### PROFESIONALNA HIDROAKTIVNA EMULZIJA NO+VELLO® ZA OBRAZ IN TELO SPF30

Je bistvenega pomena za pripravo in nego kože zaradi svojega pomirjujočega, vlažilnega, antiseptičnega ter antibiotskega učinka na kožo. Stimulira regeneracijo novih celic in daje koži naraven sijaj. Vsebuje visok zaščitni faktor in povečuje tvorbo kolagena. Zmanjšuje možnost poškodb, ki lahko nastanejo kot posledica dehidracije. Šipkovo olje Rosa Mosqueta je popolno sredstvo za vlaženje tudi najbolj suhih tipov kože. Uporablja se za zmanjševanje brazgotinjenja in fotostaranja ter nego po vseh vrstah depilacije. Zelo primerno je tudi za nego zrele in opečene kože. Šipkovo olje je unikatno med rastlinskimi olji, saj vsebuje retinol (vitamin A) in veliko vitaminov C, E ter esencialnih maščob: linolne (omega-6) in linolenske (omega-3).

Na voljo je v različnih pakiranjih (50, 100 in 250 mililitrov) samo v centrih No+Vello®.

### UDOBNi IN LEPI ČEVLJI ZA ŠE TAKO ZAHTEVNA STOPALA

Širok izbor čevljev francoske blagovne znamke z dolgoletno tradicijo MEPHISTO vam je od sedaj na voljo tudi v Ljubljani. S svojo inovativno in kakovostno izdelavo vam omogočajo zdrav in lahkoten korak brez bolečin. Čevlji so v celoti narejeni iz najkakovostnejšega usnja, imajo patentiran zračni vložek in podplat iz naravnega kavčuka ali plute. Izdelujejo jih v Franciji in na Portugalskem. Več o njihovi kakovosti in francoski eleganci na: [trgovina.vitavitalis.si](http://trgovina.vitavitalis.si) ali 01/320 44 33.



### NOVA KUHARSKA KNJIGA ZA DIABETIKE

Avtorica Darja Lovšin, ustanoviteljica Zavoda Diabetes in dolgoletna urednica revije Dita, je avtorica vrste diabetičnih priročnikov, zadnji med njimi z naslovom Diabetična mala kosila, prigrizki in sladice je izšel pred kratkim. Avtorica je o knjigi povedala: »V knjigi poleg glikemičnega indeksa (GI), kot že dolgo znanega kriterija razvrščanja ogljikovih hidratov, predstavim

tudi glikemično obremenitev (GO) kot novejšo metodo, ki upošteva porcijsko vrednost živil pri njihovi interferenci s krvno glukozo. Tabele v knjigi so v tem smislu zelo poučne. Vsak recept je pospremljen z osebno izkaznico oziroma kratkim opisom, ki izpostavi bistvene zdravstvene prednosti jedi z vidika diabetesa, kakšen je njen vpliv na glukozo, kdaj naj se uživa in podobno. Kot novost namesto klasičnega uvajam pojem hitro pripravljenelega malega kosila, ki nam nudi vse, kar potrebujemo za zdravje, ima nizek GI in manj kalorij.«

### ALERGIČEN NA ALERGIJE

Alergije na cvetni prah in hišne pršice so vse pogostejša težava, ki nam lahko zagreni vsakdanjik. Sesalnik Hoover TPP 2321 z veliko močjo, dvojno filtracijo Hepa in sistemom Allergy Care je izdelan posebej za tiste, ki se v pomladnih dneh spopadajo z alergijami na cvetni prah, v zimskih pa jim preglavice delajo alergije na hišne pršice. Sesalnik je za učinkovito zadrževanje cvetnega prahu, pršic in bakterij prejel certifikat organizacije. Več informacij: Candy Hoover, d. o. o., Letališka cesta 35, 1000 Ljubljana, [www.hoover.si](http://www.hoover.si), [info@candyhoover.si](mailto:info@candyhoover.si)



### REPELNT PROTI KOMARJEM FORTH – ZAŠČITA ZA VSO DRUŽINO

Repellent proti komarjem FORTH je najučinkovitejše naravno sredstvo za zaščito pred piki komarjev in drugih insektov (obadov, muh, mušic). Izdelan je iz evkaliptusovega olja, ki blagodejno vpliva na kožo. Kože ne draži, ne masti in ima prijeten vonj. Repellent proti komarjem FORTH je primeren za vse družinske člane, tako za odrasle kot za otroke. Uporaba je enostavna – napršimo se po izpostavljenih delih kože. Več o zaščiti pred komarji in drugim mrčesom na [www.biotech.si](http://www.biotech.si)



DIEMON JE DEFINIRANA, PO DIABETOLOŠKIH NAČELIH PRIPRAVLJENA HRANA, KI OLAJŠA VSAKODNEVNO PREHRANO IN DIETOTERAPIJO. URAVNOTEŽEN OBROK ZA URAVNOTEŽEN DAN.

## 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 zimsko (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**.



### NAROČNIKU PODARJAMO :

Veliki Ghee oz. kuhano maslo. Kozarec na sliki ima vsebino 430g oz. 580 ml. Njegova cena v trgovini je med 13 in 15 evri. To maslo je praktično nepokvarljivo in mu temperatura ne škodijo, razen direktnega sonca ali neposrednega vira toplote.

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](mailto: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 ŠTEVILOK)\* REVIE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO ( 10 ŠTEVILOK)\* REVIE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO DARILLO 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 številok, 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](http://WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE). STRINJAM SE TUDI S TEM, DA IZDAJATELJ MOJ ELEKTRONSKI NASLOV UPORABI V NAMENE OBVEŠČANJA.

## KURKUMA, RUMENA ZAČIMBA



Kurkuma ali turmerik je rastlina, katere uporaba sega skoraj štiri tisoč let v preteklost. Njeno blagodejno delovanje naj bi odpravljalo težave z jetri, žolčnikom in prebavo, zdravilo vnetja, varovalo srce in bilo celo učinkovito sredstvo proti raku.

Besedilo: mag. Bara Hieng



Kurkuma ali turmerik (*Curcuma longa*) je ingverju sorodna rastlina, ki je doma v tropskem delu jugovzhodne in južne Azije. Največ je pridelajo v Indiji, kjer jo kar 80 odstotkov porabijo sami, saj jo kot začimbo ali rumeno barvilo dodajo k skoraj vsaki jedi, naj bo to vegetarijanska ali mesna. Gojijo jo tudi na Kitajskem in v Indoneziji. Angleško ime za kurkumo »turmeric« izhaja iz danes sicer že zastarelega francoskega izraza terre-mérite (zaslužna, vredna zemlja), ki pa ima izvor v latinskem izrazu »terra merita«, najverjetneje zaradi tega, ker zmleta kurkuma po videzu spominja na mineralne pigmente (okra).

### Uporaba: kot zdravilo in kot barvilo

Uporaba kurkume sega skoraj štiri tisoč let v preteklost, v obdobje vedske kulture v Indiji, ko so jo uporabljali kot glavno začimbo in tudi v religiozne namene. Že 600 let pred našim štetjem pa so kurkumo uporabljali kot barvilo in zdravilo. O njenih zdravilnih učinkih je pisal že znan fizik, farmakolog in botanik Dioscorides. Povsod v Aziji so jo uporabljali za zdravljenje želodčnih in jetrnih težav ter zunanje za zdravljenje ran in kot kozmetično sredstvo.

Kurkumo lahko uporabljamo tudi za rumeno barvanje volne, svile, bombaža, usnja in lesa. Rumeno barvilo, ki ga vsebuje in tudi sodi med aditive, je kurkumin, ki ga označujejo tudi z oznako E 100. Zaradi te izrazite rumene barve pravijo kurkumi »rumena začimba«. Tako je tudi pri nas najbolj poznana po tem, da curry in gorčico obarva rumeno.

### Pridobivanje kurkume

Kurkuma je trajnica. Njeni suličasti, koničasti listi so lahko dolgi do 70 centimetrov. Iz sredine rastline poleti požene vijoličasto-beli cvetovi. Korenika valjaste oblike ima pogosto prstaste izrastke, v notranjosti pa je rumeno-oranžne barve. Ima prijeten, rahlo trpek okus ter vsebuje številne kurkuminoide (kurkumin, monodemetoksikurkumin in bisdemetoksikurkumin), ki ji dajejo predvsem značilno barvo in blažijo vnetja. Bogata je tudi z eteričnim oljem, ki vsebuje seskviterpene (ar-tumeron, alfa-tumeron



in beta-tumeron), zingiberen, kurkumol, felandren, sabinen, cineol in borneol. V prah zmlete korenike uporabljajo za obarvanje in začimbo jedi ter tudi v zdravilne namene. Koreniko izkopljejo pozimi, ko rastlina počiva. Razrežejo jo na kose, jo prevrejo in posušijo. V zeliščnem zdravilstvu jo uporabljajo predvsem za pripravo praška in tinktur, iz nje pa lahko pripravimo tudi čaj.

### Za kaj se priporoča

Kurkuma ima veliko ugodnih farmakoloških učinkov, a jo pri nas na tržišču dobimo le v obliki prehranskih dopolnil in kot začimbo, saj v Sloveniji ni registriranih zdravil na njeni osnovi. Odraža holeretični, protivnetni, antioksidativni, karminativni, hepatoprotektivni, hipolipemični, protitumorni ter antiangiogeni učinek. Poleg tega kurkuma preprečuje strjevanje krvi in deluje depurativno, lokalno pa izkazuje protimikrobni učinek. V kitajski in indijski tradicionalni medicini jo uporabljajo proti vnetju, pri napenjanju, menstrualnih težavah, slabosti, vročini in boleznih jeter. Obkladke pa uporabljajo za lajšanje bolečin in vnetja.

Kurkumino koreniko priporočajo pri neješčnosti, slabi prebavi in povečani kislini v želodcu ter pri težavah z jetri in žolčnikom. Ugotovili so, da varuje jetra, njeno eterično olje pa slovi kot sredstvo za spodbujanje izločanja žolča, tako da varuje pred razvojem žolčnih kamnov. Kurkuma tudi ščiti pred zastrupitvijo jeter s strupenimi kemikalijami. Na Kitajskem so ugotovili, da je zelo učinkovita pri zdravljenju virusnega

hepatitisa. V študiji, ki so jo opravili na 33 bolnikih, so po enomesečnem vsakodnevem zdravljenju s kurkumo pri 21 bolnikih opazili, da so simptomi hepatitisa izginili, pri 18 pa se je delovanje jeter normaliziralo. Znanstveniki so dokazali, da kurkuminoide izjemno učinkovito blažijo vnetja, zaradi česar kurkumo v ljudskem zdravilstvu že od nekdaj uporabljajo za zdravljenje

revmatizma, artritisa, ekcemov, astme, luskavice in drugih vnetnih obolenj. Kurkuma deluje kot oksidant in uničuje bakterije, pripisujejo pa ji tudi, da pomaga pri zniževanju koncentracije holesterola v krvi in zavira strjevanje krvi oziroma nastajanje krvnih strdkov. Dokazano je na primer, da kurkumin znižuje raven vsega holesterola, povečuje raven holesterola HDL (»dobrega holesterola«) in varuje holesterola HDL in LDL pred škodljivimi učinki prostih radikalov. V laboratorijskih preskusih in študijah na živalih so pokazali, da kurkuma znižuje krvni tlak in zmanjšuje sposobnost holesterola, da oblikuje lehe na stenah arterij. Tako bi torej lahko koristila pri preprečevanju zadebelitve arterij in srčnega infarkta. Obstajajo tudi dokazi, da pomaga pri motnjah krvnega obtoka in pri menstrualnih težavah.

Danes kurkuma kaže velik potencial pri zdravljenju Alzheimerjeve bolezni, raka in boleznih jeter. Tako kemijska spojina kurkumin, ki tej začimbi daje rumeno barvo, velja za eno od najučinkovitejših snovi, ki preprečujejo raka, saj blaži vnetje, ki povzročata rast tumorjev, podobno kot brokoli in cvetača odstranjuje karcinogene snovi, še preden utegnejo poškodovati celično DNK, ker zdravi že poškodovano DNK. Laboratorijski testi dokazujejo, da kurkuma upočasnjuje rast in širjenje rakavih celic ter da lahko ščiti pred rakom debelega črevesa in melanomom, najbolj uničujočo obliko kožnega raka. Znanstveniki na univerzi Rutgers v New Jerseyju preučujejo kombinacijo kurkumina in fenetil izotiocianata (spojine v zelenjavi iz družine kapusnic, ki preprečuje raka) kot morebitnega zdravila za raka na prostati.

### Kako jo uživamo

Proti prebavnim motnjam se priporoča jemanje kurkume v obliki poparka ali tinkture. Poparek pripravimo tako, da gram zmlete korenike prelijemo s skodelico vrele vode. Pokrijemo in namakamo 5-10 minut, nato precedimo. Popijemo 2-4 skodelice na dan. Če jemljemo kurkumo v obliki tinkture, jo uživamo po vsakem obroku, in sicer tako, da 20 kapljic tinkture (1 : 5 v 70-odstotnem alkoholu) nakapamo v



**ZNANSTVENIKI SO DOKAZALI, DA KURKUMINOIDI IZJEMNO UČINKOVITO BLAŽIJO VNETJA, ZARADI ČESAR KURKUMO V LJUDSKEM ZDRAVILSTVU ŽE OD NEKDAJ UPORABLJAJO ZA ZDRAVLJENJE REVMAZMA, ARTRITISA, EKCEMOV, ASTME, LUSKAVICE IN DRUGIH VNETNIH OBOLJENJ.**

kozarec vode. V obliki kapsul ali tablet pa kurkumo uživamo skladno z navodili proizvajalca. Za znižanje holesterola dodajte vsakodnevni prehrani na dan tri grame naribane kurkumine korenine ali kurkume v prahu. Lahko pa jemljete tudi komercialne pripravke s standardizirano

količino 95 odstotkov kurkumina in se držite navodil proizvajalca. Dnevni odmerek kurkumina naj ne preseže 300 miligramov.

Za spodbujanje delovanja žolčnika pol žličke kurkume v prahu zmešajte s hladno vodo. Napitek štiri tedne pijte od dvakrat do trikrat na dan. Lahko pa jemljete tudi kurkumine kapsule s standardizirano količino kurkume. Vedeti moramo, da je priporočen dnevni odmerek kurkume za zdravljenje katere koli od zgoraj omenjenih težav približno štiri grame oziroma ena zvrhana žlička. Najboljše rezultate dobimo, če to količino razdelimo na tri dele in jo zaužijemo zjutraj, opoldne in zvečer. Nekatere študije so pokazale, da so manjši dnevni odmerki (od 0,5 do 1,5 grama) primerni za preventivo. Delovanje kurkume izboljšamo, če jo zaužijemo v obliki, ki jo telo lažje presnovi. Ena od možnosti je, da žlički kurkume primešamo žličko lecitina. Mešanico lahko zaužijemo samostojno ali z majhno količino hrane, vode ali soka. Proti vnetjem lahko kurkumo preprosto dodamo hrani: kljub temu pa zaleže več, če trikrat na dan vzamemo od 400 do 600 miligramov kurkumina, rumenega barvila, ki je aktivna sestavina te začimbe. V trgovinah z zdravo hrano prodajajo izdelke,

ki kombinirajo kurkumin in bromelain, ananasov encim, ki pospešuje vsrkavanje kurkumina in tudi

sam lajša vnetja. Vedeti je treba, da veliki odmerki kurkume lahko vzdrazijo želodec in povzročijo slabost ter da je ne smemo jemati hkrati z zdravili proti strjevanju krvi. Kurkume tudi ne smemo uporabljati med nosečnostjo in pri težavah z žolčnikom, ki so posledica zamašenega žolčevoda.

## Za dobro gibljivost sklepov izberite CurcuPhyt (kurkufit)

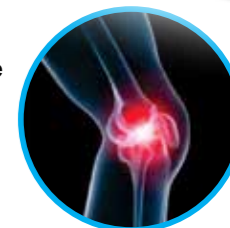


**CurcuPhyt** vsebuje naravni, visoko standardizirani izvleček kurkumin iz indijske rastline kurkuma. **Kurkumin zmanjšuje vnetja**, zato se priporoča **za ohranjanje gibljivih sklepov**. Je tudi močan antioksidant in preprečuje poškodbe celic s prostimi radikali. **Odličen je za zdravje kože, jeter, urejeno prebavo ...**

Kurkumin se v prebavilih prehitro razgradi in zelo slabo dostopa v celice, kjer učinkuje. Zato ga je treba zaužiti več žlic dnevno, kar pa je skoraj nemogoče.

Samo **CurcuPhyt** vsebuje inovativno – vezano obliko kurkumina, ki je stabilna v prebavilih in se **29-krat bolje vsrka** v celice kot kurkumin v nevezani obliki. Nima neželenih učinkov in je prijazen do želodca.

Superiorna učinkovitost **CurcuPhyta** je dokazana in hitro opazna. Ob rednem jemanju se pozitivni učinki s časom še stopnjujejo.



## PREPOZNAJTE IZGORELOST IN UKREPAJTE PRAVOČASNO



Živimo v času, ko je naš tempo vsakdanjika vse hitrejši. Tisti, ki danes imajo službo, so običajno srečni, da je tako in si ne upajo pritoževati, toda vse večje obremenitve zaradi okrnjenega kadra ter osebnih stisk lahko hitro pripeljejo do tako imenovanega »burn outa« ali izgorelosti. Gre za stanje čustvene, fizične in mentalne izčrpanosti.

Besedilo: Barbara Sarič, psihoterapevka, specializantka psihoanalize, Sense Wellness Club, Austria Trend Hotel Ljubljana, Dunajska 154, kontakt: 041 535 555



Izgorelost žal ni objektivno izmerljiva, zato je prepoznavanje sindroma bolj odvisno od bolnikovega opisa simptomov in terapevta. Izgorelost poteka na različnih ravneh in zajame naše telo, um in dušo. Na telesni ravni se odraža skozi težave s srcem, prebavili, z glavoboli, utrujenostjo, pomanjkanjem spolne sle, napetosti v mišicah ter prek bolečin v hrbtu. Na mentalni ravni so opazne motnje koncentracije, težave pri sklepanju odločitev, slabo prenašanje obremenitev, zmanjšana motivacija in utrujenost. Čustveno pa smo nemirni, živčni, pesimistični, depresivnega razpoloženja, z občutkom praznine in zmanjšanim občutkom lastne vrednosti ter brez volje.

povišano raven. Poleg tega je nagnjenost k okužbam večja, saj je oslabil imunski sistem. Na trenutke občutimo neznosno izčrpanost, funkcionalne težave s srcem, prebavne motnje. Prisotni so tudi čedalje večja obupanost, agresija, lahko celo misel na samomor.

**Vzroki so lahko telesni ali duševni**  
Vzroke lahko iščemo na telesni ali pa duševni ravni. Lahko gre za osnovna obolenja, kot so: zmanjšano delovanje



ščitnice in slabokrvnost. Morda je vzrok v pomanjkanju hranil ali v poživilih, zato je dobro najprej opraviti laboratorijske preiskave. Izgorelost in odvisnost sta tesno povezani. Seveda ne moremo reči, da je vsak bolnik z izgorelostjo odvisnik ali da vsak odvisnik izgoreva. Toda tisti, ki izgoreva, lahko poskuša uravnati simptome izgorevanja s kakršno koli

»drogo«, pa naj gre za nikotin ali nesnovne droge, kot so internet ali igre. Tako lahko doseže kratkotrajno sprostitve, vendar si dolgoročno le ropa zaloge energije. Vzrok za izgorelost je lahko tudi pomanjkanje priznanja na delovnem mestu. Vzrok se lahko skriva tudi v razočaranju, perfekcionizmu, nakopičeni agresiji, v igrah moči ter resignaciji ali vdaji. Zadnja je značilna za tretjo fazo izgorevanja. Pri psihosocialnih dejavnikih razlikujemo med zunanji in notranji vzroki. Med zunanje dejavnike lahko štejemo manjkajoče opredeljene ciljev, pretiran nadzor ali nezadostno vodenje nadrejenih, velika kvantitativna delovna obremenitev, malo priznanja za dobre dosežke, slabo vzdušje v podjetju ali družini, bolezen ... Notranji dejavniki pa smo mi sami, naša prepričanja, naravnost, stališča, na kar lahko vplivamo. Za izgorelost so dovzetnejši tisti ljudje, ki so perfekcionisti po naravi in se težko prilagajajo različnim zahtevam, tisti, ki ne znajo reči ne, ljudje, ki si postavljajo visoke zahteve in želijo vse narediti sami, hlepijo po priznanju in potrditvi. Poleg naštetega imajo nizko frustracijsko toleranco in se ne morejo »izklopiti«.

### Kaj lahko storimo

Po navadi gre pri pojavu »burnouta« za združitev več vzrokov. Kaj lahko storimo? Pomembno se je vprašati:

- Kako sami prispevamo k svoji izgorelosti?
- Kateri dejavniki privedejo do tega?
- Lahko kakor koli vplivamo na te dejavnike?
- Kje ne upošteevamo svojih mej?
- Se lahko spremenimo?

V prvi fazi aktivacije lahko rešimo težave

s pravimi uvidi, prehrano, spremembo določenih stališč, razumnim poseganjem po poživilih, z gibanjem in meditacijo. V fazi odpora je izčrpanost močnejša in traja dlje. Telesne in umske sposobnosti so oslabiljene, okrnjeno je tudi čustveno doživljanje. Na tej stopnji si lahko pomagamo kot v prvi, a največkrat je potrebna tudi strokovna pomoč. V zadnji fazi izčrpanosti je profesionalna pomoč zelo pomembna. Skozi terapije lahko spoznamo, katera osebna stališča in načini vedenja so pripeljali do izgorelosti.

V prvi fazi aktivacije lahko rešimo težave s pravimi uvidi, prehrano, spremembo določenih stališč, razumnim poseganjem po poživilih, z gibanjem in meditacijo. V fazi odpora je izčrpanost močnejša in traja dlje. Telesne in umske sposobnosti so oslabiljene, okrnjeno je tudi čustveno doživljanje. Na tej stopnji si lahko pomagamo kot v prvi, a največkrat je potrebna tudi strokovna pomoč. V zadnji fazi izčrpanosti je profesionalna pomoč zelo pomembna. Skozi terapije lahko spoznamo, katera osebna stališča in načini vedenja so pripeljali do izgorelosti.

**Prehrana, gibanje, sprostitve**  
Osredotočimo se na to, kaj lahko še storimo. Eden od pomembnejših

dejavnikov je naša prehrana, na kar lahko vplivamo. Najbolje je, če jemo polnovredno, zdravo hrano. Čeprav se je pri izgorelosti težko spraviti pokonci, je prav takrat pomembno gibanje, ki poteka od dva- do trikrat na teden. Prav tako kot vse drugo je zelo pomembna regeneracija, zato potrebujemo tudi počitek, prosti čas. Da naj sedmi dan v tednu počivamo, izhaja tudi iz človekove biologije (vadba,



procesi zdravljenja potekajo ravno v sedemdnevnikih ciklikih). V pomoč so nam tudi različne tehnike sproščanja. Poznamo na primer meditacijo, taj čí, avtogeni trening, jogo, vizualizacijo in druge oblike sproščanja. Zavedajmo se, da smo aktivni udeleženci v tem boju s samim seboj. Poskušajmo pametno razporediti svoj čas. Vprašajmo se, kaj lahko storimo za svoje zdravje, kaj nam daje moč in kaj veselje.

Poskušajmo opredeliti svoje cilje in jim slediti.

### Psihoterapevtska pomoč

In če res ne gre drugače? Osebnostno mislim, da je treba (preden začnemo uporabljati zdravila, ki velikokrat vodijo tudi v odvisnost) poiskati vse možne načine reševanja svoje težave. Za vse tiste, ki menite, da ste poskusili že vse naštetu, a vas žal izgorelost še vedno spremlja, je ena od možnih oblik pomoči tudi aminokislina L-tirozin. Zelo veliko vlogo ima pri podpori živčnega sistema, deluje kot antidepresiv, spodbuja tvorbo ščitničnega hormona tiroksina in rastnega hormona ter uravnava delovanje nadledvičnih žlez in hipofize. Niža visok krvni tlak, nas pomirja, ščiti pred nihanjem razpoloženja, slabo koncentracijo ter nam pomaga pri izgorelosti, tesnobi, stresu in depresiji. Velik pomen pa ima tudi psihoterapevtska pomoč, saj vzrok iščemo poglobljeno.

Gre za osebno rast in učenje zdravega premagovanja vsakodnevnih težav. Cilj je izboljšanje kakovosti našega življenja. Največkrat pa gre za združevanje oblik pomoči, ki vključuje vse naštetu. Ne pozabimo, da smo mi tisti, ki moramo narediti korak naprej in da tako kot ni človek človeku enak, tudi motnje in težave niso. Največjega pomena za nas je, da znamo osmisliti svoj sleherni dan.

### STORITE NEKAJ ZA DOBRO POČUTJE IN OBIŠČITE HOTEL ŠPIK!



Ponudbo hotela Špik in Centra lepote Špik v Gozd Martuljku smo obogatili z novo ponudbo. Izbor storitev je bogatejši za hiberbatično terapijo, ORL storitve in lepotne posege, ki obsegajo aplikacijo hialuronske kisline, obstojnega polnila in pa glajenje gubic z botoxom. Hiperbatična terapija je namenjena preventivi in/ali zdravljenju različnih bolezni s čistim kisikom pod zvišanim atmosferskim tlakom v komorah, narejenih posebej za to vrsto terapij. Terapije s pomočjo hiperbatičnega kisika vračajo in ohranjajo zdravje, povrnejo mladostni videz in omogočajo odlično psihofizično počutje. Storitve se izvajajo v sodelovanju s podjetjem HBO2T-Studio d.o.o. in priznanim strokovnjakom mag. Vladanom Stanojkovičem, dr. med.

### Kontaktni podatki:

www.hitholidays-kg.si, info@hitholidays-kg.si, T. 04 588 44 77, MODRA ŠTEVILKA: 080 88 30

### Super ponudba ob četrti obletnici hotela Špik

Termin: velja do 30.6.2013



Paket vključuje še: kopanje v bazenih Sveta vode Špik, bogato hotelsko animacijo.

### Storite nekaj za svoje zdravje...

Preventiva in/ali zdravljenje s čistim kisikom pod zvišanim atmosferskim tlakom v komori - sportne poškodbe, možganska kap, srčni infarkt, diabetes, osteoporoza, anemija, težave z nosečnostjo, zmanjšuje otekline, regenerira mišično tkivo in notranje organe, odpravlja bolečine povezane s sklepi in drugo.



Lepotni posegi: aplikacija hialuronske kisline, obstojnega polnila in z botoksom (botulinom toxinom).



## ZDRAVJE NA POČITNICAH



Kaj vse mora vsebovati potovalna lekarna in kako oskrbeti rane, odrgnine in druge poškodbe na dopustu ali potovanju?

Besedilo: Barbara Lah, farm. tehn., Lekarna Ljubljana

Ko se odpravljamo na dopust, pot ali potovanje, nikar ne pozabimo s seboj vzeti nekaj reči za preprečevanje raznih tegob, ki nas na žalost lahko doletijo na dopustu. Koristno je, da imamo nekaj stvari vedno pri roki. Kaj vzeti seboj, je v veliki meri odvisno od tega, kam se odpravljamo in kdo se odpravlja. Glede na destinacijo (tropski kraji, gore, odročnost od zdravstvene oskrbe ...) in glede na družbo (majhni otroci, odrasli, nosečnice, starejši ljudje) se odločimo, kaj naj naša potovalna lekarna vsebuje. Vsekakor pa ne pozabimo pred odhodom preveriti in urediti veljavnosti zdravstvenega zavarovanja.

### Nekaj osnovnih stvari, ki nam lahko pridejo prav v potovalni lekarni:

- Zdravilo proti bolečinam in vročini, na primer **paracetamol**, ki je primeren tako za otroke kot tudi za odrasle in je dostopen v različnih oblikah (tablete, sirup, svečke);
- Močnejše zdravilo proti bolečinam, na primer **naproksen ali ibuprofen**, za lajšanje zobobola ali močnejših bolečin, primeren sicer za odrasle, na voljo v tabletah;
- Antihistaminik proti alergijam, na primer **loratadin**, v primeru, da nas med dopustom zmotijo različne alergije, bodisi na hrano ali rastline. Z njim pa lahko ublažimo tudi močnejše alergijske reakcije pri pikih žuželk. Na voljo je v tabletah ali sirupu;
- Preparat proti prebavnim motnjam, na primer **probiotike**, ki ublažijo diarejo, ali **odvajalo**, v primeru, da smo bolj nagnjeni k zaprtju. Na voljo so v mnogih oblikah (kapsule, tablete, žvečljive tablete);
- **Rehidracijska snov** v primeru velike izgube telesnih tekočin. Na voljo je v prahu. Hitro in učinkovito nadomešča izgube v primeru hujših diarej;
- **Tablete proti slabosti** med vožnjo;

- **Obvezilni material** – različni obliži, sterilne komprese in povoji, škarjice, elastični povoj;
  - **Razkužilo** za rane in roke, pršilo ali v obliki gela ter **fiziološka raztopina** za izpiranje.
- Poleg naštetih stvari, ki so v potovalni lekarni nujne, lahko po potrebi dodamo še kreme za sončenje, sredstvo proti mrčesu (komarji, klopi), tablete za razkuževanje vode in še bi lahko našteali.

### Oskrba rane

Najprej presodimo, kako intenzivna je težava. Če rana močno krvavi, če je poškodba hujše narave (zlom) in če presodimo, da težave ne moremo rešiti sami, se obrnemo na reševalno ekipo. Če pa je rano, odrgnino, zvin



možno oskrbeti, se tega čim prej lotimo sami. Rano ali odrgnino vedno dobro operemo in očistimo s sterilno fiziološko raztopino. Bistvenega pomena je, da odstranimo vse nečistoče, kot so kamenje, trava ali druga umazanija. Fiziološko raztopino lahko pri bolj umazanih ranah polivamo po površini ali pa za čiščenje uporabimo sterilno kompreso in z njo narahlo čistimo. Ko je rana očiščena, jo razkužimo. Preparati so na voljo v raznih oblikah, kot sta na primer pršilo ali gel, ki je še posebno primeren, ker na rani naredi film, kar pa pomeni tudi dodatno zaščito. Rano nato povijemo. Če je manjša, lahko nanjo položimo le sterilen obliž primerne velikosti. Lahko pa nanjo položimo sterilno kompreso in ovijemo bodisi z micropor trakom ali povojem. Nato spremljamo celjenje. Če se rana lepo celi in ni videti kakršnih koli zapletov, lahko obliž menjamo dnevno ali celo na dva dni. Če je bolj površinske narave, lahko nanjo nanašamo kremo z deksantenolom, ki bo pospešila samo celjenje in zdravljenje rane. Če je rana večja in globlja, je smiselno še dodatno razkuževati ob vsakem previjanju.

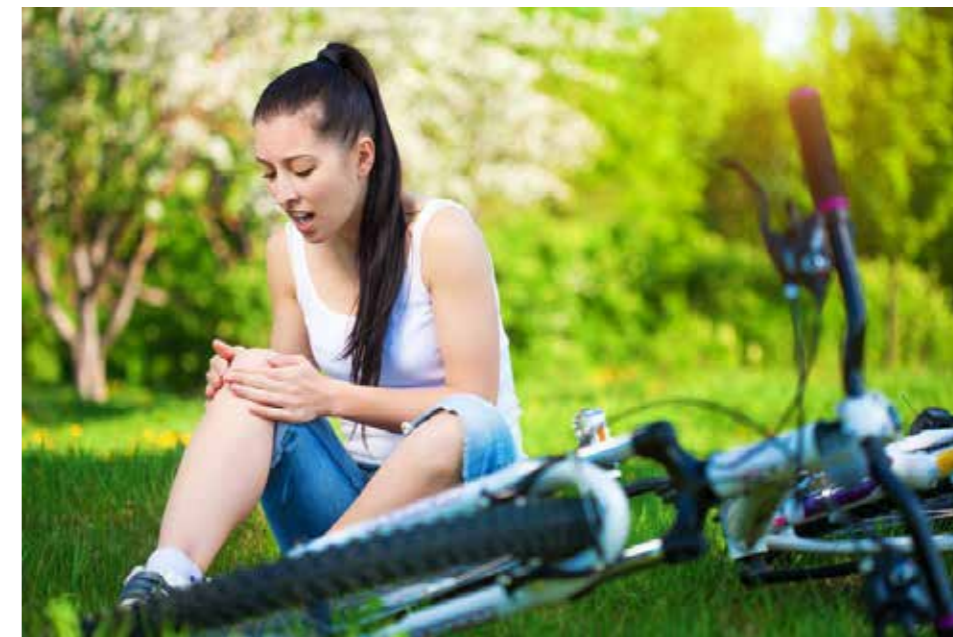
### Prva pomoč pri udarcu, zvinu ali zlomu

Če je poškodba zaprtega tipa, torej gre za udarec, zvin, morda zlom, ravnomo drugače. V primeru zloma poškodovani ud imobiliziramo in poškodovanca peljemo na najbližjo urgenco oziroma v zdravstveno ustanovo, kjer ga bodo oskrbeli. Pri imobilizaciji si pomagamo s trdnim predmetom, ki se čim bolj prilega, ga položimo ob potencialno zlomljen ud in zavijemo s povojem, da bo le miroval.

Če gre za močnejši udarec v del telesa ali zvin in nastaja oteklina, je bistvenega pomena hlajenje. Pomagamo si s tem, kar imamo pri roki. Če je to hladilna

blazinic, jo zavijemo v brisačo ali krpo in mesto hladimo. Treba je paziti na ozeblino, ki lahko pri tem nastanejo. Te preprečimo tako, da poškodovano mesto hladimo nekaj minut in nato umaknemo mrzel predmet ter to ponavljamo izmenično. To delamo vsaj toliko časa, da bolečina rahlo popusti. Nato hladimo po potrebi. Če gre za zvin, sklep povijemo z elastičnim povojem. Povijanje mora biti ravno dovolj močno. Če mesto poškodbe začne otekati, moramo povoj rahlo popustiti. Če od udarca ali zvina nastaneta modrica in oteklina, lahko mažemo s preparati, ki vsebujejo heparin.

Če je prisotna močnejša bolečina, namažemo tudi z gelom, ki vsebuje diklofenak, ki omili bolečine. Lepo vreme in visoke temperature nas bodo počasi začele vabiti na izlete in dopuste. Da bosta pot in bivanje na počitnicah kar se da prijetna, nikar ne pozabimo dobro pripravljene potovalne lekarne. Za dodatno pomoč in nasvete se vedno lahko obrnete na strokovnjake v lekarnah, ki vam bomo z veseljem priskočili na pomoč. Seveda pa bo tudi nekaj zgoraj naštetih napotkov koristnih. Naj bodo počitnice lepe in brez vsakršnih neprijetnosti.



**DA BOSTA POT IN BIVANJE NA POČITNICAH KAR SE DA PRIJETNA, NIKAR NE POZABIMO DOBRO PRIPRAVLJENE POTOVALNE LEKARNE. GLEDE NA DESTINACIJO (TROPSKI KRAJI, GORE, ODROČNOST OD ZDRAVSTVENE OSKRBE ...) IN GLEDE NA DRUŽBO (MAJHNI OTROCI, ODRASLI, NOSEČNICE, STAREJŠI LJUDJE) SE ODLOČIMO, KAJ NAJ NAŠA POTOVALNA LEKARNA VSEBUJE. VSEKAKOR PA NE POZABIMO PRED ODHODOM PREVERITI IN UREDITI VELJAVNOSTI ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA.**



UŽIVAJTE V GIBANJU  
BREZ BOLEČIN V SKLEPIH!  
KOLAGENFLEX VSEBUJE PATENTIRANO  
OBLIKO KOLAGENA IN VITAMIN C, KI VPLIVA  
NA NASTANEK KOLAGENA ZA NORMALNO  
DELOVANJE HRUSTANCA.

## Kaj vse že morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?



- Krema za zaščito proti soncu in po sončenju
- Povoje in obliže
- Opornice za sklepe
- Zaščito pred žulji
- Toplomer
- Merilnik krvnega tlaka
- Merilnik krvnega sladkorja
- Škarje in pincete (tudi za klopi)
- Zaščito pred klopi in komarji
- Vrečko hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilne/čistilne robčke
- Zdravila, ki jih redno jemljete
- Zdravila brez recepta:
  - proti slabosti na vožnji
  - proti bolečinam, vročini in prehladu
  - aktivno oglje
  - C-vitamin
  - proti alergijam
  - proti sončnim opeklinam
  - proti bolečemu grlu
  - proti želodčnim težavam
  - kapljice za oči, nos
  - za lajšanje pikov insektov
  - proti zaprtju
  - za lažje spanje

**Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!



## ZAŠČITITE SE PRED SONCEM

Nepotrebno izpostavljanju soncu se je treba izogibati. Ko preživljamo čas na soncu, se moramo skrbno zaščititi pred škodljivimi posledicami z upoštevanjem priporočil za zaščito pred soncem.

Besedilo: projektna skupina Dan boja proti melanomu, Združenje slovenskih dermatovenerologov

Poleg genetike je eden od glavnih dejavnikov za nastanek melanoma sonce oziroma ultravijolični (UV) žarki. Dobro pa je, da lahko vplivamo na ta dejavnik z ustrežno zaščito in pravilnim vedenjem! Naša koža se pred škodljivimi učinki UV-žarkov brani na več načinov. Njen najbolj

znan obrambni mehanizem je tvorba kožnih pigmentov ali melaninov, zaradi česar na soncu porjavimo. Zagorelost je pravzaprav obrambna in zaščitna reakcija kože pred UV-žarki! Koža se načelom zelo hitro obnavlja, a ne pozablja. Pri sončenju poškodujemo prav tisti sloj

kože, ki je bistven za obnovo, to je bazalni sloj povrhnjice. Če se poškodba zaradi ponavljajočega se sončenja večkrat ponovi, se njena sposobnost za obnovo zmanjša. Zagorela koža je torej znak, da so v njej že nastale škodljive spremembe. Če se vsako leto pretirano izpostavljamo sončnim

### NEKAJ GLAVNIH PRIPOROČIL:

#### POSTOPNO NA SONCE

Izpostavljanje soncu z namenom porjavitve odsvetujemo. Če pa se vseeno odločite za izpostavljanje soncu, s tem začnite postopno (prvi dan le eno uro, drugi dan dve ...).

#### MED 10. IN 16. URO V SENCI

Dejavnosti v naravi in na prostem načrtujte zunaj najbolj aktivnega sončnega sevanja, to je med 10. in 16. uro. Takrat se obvezno umaknite v senco (senčnik, drevo, šotor ali hiša).

#### SONČNA OČALA IN OBLEKA

Obleka je najboljša zaščita pred soncem. Izbirajte lahke tkanine, ki naj bodo čim bolj gosto tkane, rokavi in hlačnice pa naj bodo čim daljši. Ne pozabite tudi na sončna očala z UV-filtrom, ki od 99- do 100-odstotno varuje oči pred UV-žarki, ter klobuk ali čepico za zaščito obraza, uhljev in vratu.

#### VISOK ZAŠČITNI FAKTOR

Uporabljajte pripravke z visokimi zaščitnimi faktorji, ki vsebujejo UV-filtre proti UVA- in UVB-žarkom. Na embalaži naj bo navedena tako zaščita tako pred UVB- kot pred UVA-žarki

v obliki zaščitnih faktorjev. Izbirajte sredstva z zaščitnim faktorjem (SPF) najmanj 15. Na embalaži izdelka naj bo tudi navedeno, da je zaščitni pripravek fotostabilen, odporen proti vodi in pri zaščitnih pripravkih za otroke tudi proti pesku.



#### NAMAŽITE SE PRED SONČENJEM

Sredstva nanašajte na kožo 30 minut

pred izpostavljanjem soncu in pozneje vsaj vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju. Nanašajte jih na kožo enakomerno in v debeli plasti, saj je zaščitni faktor le tako na koži enak zaščitnemu faktorju na embalaži izdelka. V nasprotnem primeru bo zaščitni faktor na koži bistveno nižji, kar lahko povzroči poškodbe kože. Posebej zaščitite ustnice, veke in uhlje.

#### SKRIB ZA KOŽO VSE LETO

Ne pozabite na odboj sončnih žarkov od različnih površin, snega, vode, peska, betona in trave ter na prodiranje UV-žarkov skozi oblake: tudi, ko je vreme oblačno, se moramo zaščititi! Osebe z večjim tveganjem za razvoj kožnega raka (na primer ljudje z rdečimi ali svetlimi lasmi in svetlo poltjo kože, ljudje z velikim številom pigmentnih znamenj, ljudje, ki so se že zdravili zaradi kožnega raka ...) naj izpostavljene dele kože ščitijo z varovalnimi pripravki vse leto. Odpovejte se uporabi umetnih virov UV-žarkov, torej solarijev! Starši še posebno pazite na pravilno zaščito svojih otrok!

MNOGE RAZISKAVE SO POTRDILE, DA ZAŠČITNIH PRIPRAVKOV NE UPORABLJAMO PRAVILNO. RAZISKOVALCI SO UGOTOVILI, DA NAMAŽEMO V POVPREČJU OD 0,5 DO 1,5 MILIGRAMA SREDSTVA NA KVADRATNI CENTIMETER KOŽE, KAR ZAŠČITNI FAKTOR NA NJEJ ZMANJŠA NA OD 20 DO 50 ODSOTKOV VREDNOSTI, NAVEDENE NA EMBALAŽI IZDELKA. ČE SMO TOREJ ZAŠČITNI PRIPRAVEK S FAKTORJEM 20 NANESLI V PREMAJHNI KOLIČINI, JE ZAŠČITNI FAKTOR NA NAŠI KOŽI NEKJE MED 4 IN 10!

žarkom, se poškodbe, ki so nastale v koži, stalno seštevajo in kopičijo ter se pozneje lahko izrazijo v resnejši obliki, kot je nastanek melanoma. Tudi izpostavljanje umetnemu izvoru UV-žarkov (na primer solarij) močno zvišuje tveganje za razvoj melanoma.

#### Vsakodnevna uporaba učinkovite zaščite pred soncem

Petnajstletna klinična študija, opravljena v Avstraliji, je dokazala, da vsakodnevna uporaba učinkovite zaščite pred soncem varuje tudi pred melanomom. V Avstraliji odkrijejo največ primerov melanoma na svetu, prav zato je bilo za lokacijo 15-letne epidemiološke raziskave izbrano avstralsko mesto Nambour v Queenslandu. Raziskava je na vzorcu 1.621 ljudi preverjala vpliv dolgotrajne uporabe zaščitnih pripravkov, ki ščitijo pred UVA- in UVB-žarki na

pojavnost melanoma. Rezultati študije so nedvomno dokazali, da je redna uporaba učinkovite zaščite pred soncem izjemnega pomena pri preprečevanju melanoma. Kadar se fizično ne morete zaščititi pred soncem (primerna obleka, senca), je pomembno, da izberete kakovostne pripravke za zaščito pred soncem ter jih redno in pravilno nanašate na kožo. Tako boste najbolje zaščitili kožo pred vsemi škodljivimi učinki UV-žarkov in zmanjšali možnost nastanka melanoma. Ne pozabite tudi na redno samopregledovanje kože! Rezultati raziskave nam dajejo še trdnejše dokaze o pozitivnih učinkih vsakodnevne uporabe zaščitnih pripravkov: pri osebah, ki so redno, vsakodnevno uporabljale izdelek za zaščito pred soncem, je bilo ugotovljeno bistveno zmanjšanje pojavnosti melanoma.

#### Kako pravilno uporabljamo zaščitne pripravke?

Zaščitne pripravke za zaščito pred soncem pravilno uporabljamo tako, da na celotno površino telesa naenkrat nanesemo okoli 35 mililitrov sredstva (velja za povprečno velikega odraslega človeka). Mnoge raziskave so potrdile, da zaščitnih pripravkov ne uporabljamo pravilno. Raziskovalci so ugotovili, da namažemo v povprečju od 0,5 do 1,5 miligramov sredstva na kvadratni centimeter kože, kar zaščitni faktor na njej zmanjša na od 20 do 50 odstotkov vrednosti, navedene na embalaži izdelka. Če smo torej zaščitni pripravek s faktorjem 20 nanesli v premajhni količini, je zaščitni faktor na naši koži nekje med 4 in 10!



Prava pot k dolgemu življenju.  
Via recta ad vitam longam.



### Se odpravljate na dopust? Vas morda skrbi gibanje na soncu?

Prava rešitev so rastlinske kapsule Herba Braun, ki vsebujejo naravni beta karoten pridobljen iz morskih mikro alg *Dunaliella salina*, hkrati pa je izvrstna kombinacija z riboflavinom in pantotensko kislino ter ostalimi vitamini skupine B, ki prispevajo k ohranjanju zdrave kože Kljub učinkoviti in naravni notranji zaščiti kože z izdelkom Herba Braun, priporočamo izogibanje soncu med 10. in 16. uro.

Herba Medica, d.o.o.  
Preserska c. 5, 1235 Radomlje  
tel.: 01/562 06 03  
e-pošta: herbamedica@siol.net  
www.herba-medica.si

Izdelek je na voljo v specializiranih trgovinah DM, E. Leclercu in Maximarketu.

### Pravilo devetk

Strokovnjaki so razvili preprosto pravilo uporabe, ki nam pomaga doseči, da bo zaščitni faktor na naši koži približno enak tistemu, ki je naveden na embalaži izdelka. Imenuje se pravilo devetk, pri čemer površino telesa razdelimo na 11 delov, od katerih vsak obsega približno devet odstotkov telesne površine:

1. glava, vrat in obraz
2. leva roka
3. desna roka
4. zgornji del hrbta
5. spodnji del hrbta
6. zgornji del trupa
7. spodnji del trupa
8. levi zgornji del noge in stegno
9. desni zgornji del noge in stegno
10. levi spodnji del noge in stopalo
11. desni spodnji del noge in stopalo

Na vseh 11 delov telesa nanesemo približno dva miligrama sredstva na kvadratni centimeter kože, če na kazalec roke dvakrat stisnemo količino zaščitnega pripravka, ki odgovarja njegovi dolžini.

### Otroci in sonce

Otroška koža ima posebne zahteve

glede zaščite pred UV-žarki zaradi dveh bistvenih vzrokov: šibkejšega lastnega zaščitnega mehanizma in intenzivnejšega izpostavljanja soncu, saj so zaradi prostočasnosti dejavnosti (med igro, na dvorišču, med plavanjem), izpostavljeni



do trikrat višjemu UV-sevanju kot odrasli. Otroška koža ima tanjšo poroženo plast povrhnjice, kar sicer predstavlja določeno zaščito pred zunanjimi dejavniki, posebej UV-žarki. Tudi obrambni mehanizem pigmentacije še ni popolnoma razvit. Omejeno je delovanje lojnic, otroška koža se hitreje izsuši kot koža odraslega. Vse to

še posebej velja za nežno dojenčkovo kožo, ki naj bi jo do prvega leta ščitili predvsem z izogibanjem sončni svetlobi. Do šestega meseca starosti pa nikakor ne smemo uporabljati zaščitnih sredstev, ki vsebujejo kemijske snovi, ki absorbirajo UV-žarke.

Takšna sredstva namreč med drugim lahko kožo dražijo in lahko povzročajo kontaktni dermatitis. Primerna so le sredstva, ki ob nanosu ne prodirajo skozi porožene plasti do občutljivih živih kožnih celic, vsebujejo drobne fizikalne delce (cinkov in titanijev oksid) ter odbijajo sončne žarke s kožne površine, tako da v koži ne prihaja do nobenih kemijskih reakcij.

### Kako pred soncem zaščitimo malčke

Malčka redno in dosledno (po celem telesu in obrazu – ne pozabite uhljev, ustnic in vek) zaščitite s sredstvi za zaščito pred soncem z visokimi zaščitnimi faktorji. Uporabljajte sredstva, ki otoka ščitijo pred UVA in UVB-žarki (oznaka zaščite pred UVB-žarki je na embalaži prikazana z oznako SPF, zaščita pred UVA-žarki pa je običajno označena z angleškim izrazoma 'Protection factor' oz.



PFA), sredstvi, ki ne vsebujejo kemijskih zaščitnih filtrov, dišav, alkohola ali barvil in so vodoobstojni. Sredstva nanašajte 15 do 30 minut pred odhodom na sonce ter kasneje na vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju ali obilnem znojenju.

### Zakaj je treba otroke varovati pred soncem

»Raziskave potrjujejo, da bi z redno zaščito pred sončnimi žarki, otrok, mlajših od 18 let, ZF 25 z mehanskimi filtri za majhne otroke in ZF 30 oz. 50 za otroke od 6 leta naprej, bi v odrasli dobi lahko zmanjšali pojavljanje kožnega raka (karcinoma) za štiri petine«, je opozorila dermatovenerologinja, mag. Metka Adamič, dr. med. in dodala: »Še pred nekaj leti je veljalo, da je uživanje na soncu za organizem koristno (za zdravljenje nekaterih bolezni, tvorbo vitamina D v telesu...), danes pa vemo,

da je pretirano izpostavljanje ultravijoličnim (UV) sončnim žarkom škodljivo, lahko tudi zelo nevarno. In čeprav strokovnjaki vse glasneje poudarjajo in opozarjajo na nevarnosti vpliva sončenja, veliko ljudi opozoril še vedno ne jemlje resno!« Kar tri četrtine ultravijoličnega žarčenja naša koža prejme nenamerno, med vsakodnevnimi opravili. Odrasli 40 odstotkov žarčenja prejmemo med sončnimi vikendi, 20 odstotkov pri običajnih dnevnih aktivnostih (otroci še več), le 30 odstotkov pa med poletnimi dopusti in 10 odstotkov v jesensko-zimsko-pomladanskem obdobju.



## OBČUTLJIVO LASIŠČE SRBENJE



Pomiri srbenje že po prvem nanosu.

### Formula z visoko stopnjo prenašanja

- Brez konzervansov
- Brez dišav
- Brez barvil
- Brez alkohola

### Odlične kozmetične lastnosti

BIOLOŠKO RAZGRADLJIVA FORMULA (1)

## SENSINOL FIZIOLOŠKI ZAŠČITNI ŠAMPON

Od las do kože nega je naše poslanstvo!

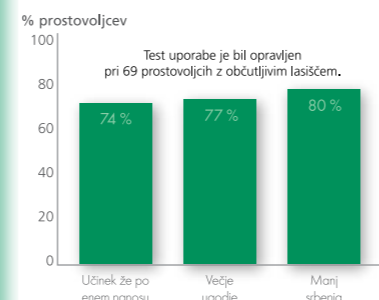
**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Izdelek na voljo v vaši lekarni ali specializirani trgovini.

## INOVACIJA

SENSINOL vsebuje aktivno učinkovino **Polidocanol**, ki zagotavlja hitro olajšanje proti simptomom občutljivega lasišča.

Od prvega tedna uporabe izdelka, se je srbenje zmanjšalo za 50 % (2) in pri treh četrtinah preskušancev se je zmanjšal skupni rezultat občutljivosti lasišča (3).



(1) Po mednarodnih normah OECD 301B.  
(2) Šesttedenska klinična študija s 43 preskušanci.  
(3) Misery, L., Rahhali, N., Ambonati, M., Black, D., Sibaud, V., Schmitt, A. M., Tadeb, C. Ocena resnosti občutljivega lasišča in simptomatologije ob uporabi novega merila ocenjevanja. JEADV 2011.

ZAGORELA KOŽA JE TOREJ ZNAK, DA SO V NJEJ ŽE NASTALE ŠKODLJIVE SPREMEMBE. ČE SE VSAKO LETO PRETIRANO IZPOSTAVLJAMO SONČNIM ŽARKOM, SE POŠKODBE, KI SO NASTALE V KOŽI, STALNO SEŠTEVAJO IN KOPICIJO TER SE POZNEJE LAHKO IZRAZIJO V RESNEJŠI OBLIKI, KOT JE NASTANEK MELANOMA.



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

\* z dvojnimi delovanjem (manjša in redjša sluz)



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

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Litostrojska 44 c, 1000 Ljubljana

www.oktal-pharma.si



znak kakovosti v vaši lekarni

Dermaweb  
Pierre Fabre Dermo-Cosmétique  
Dermatology portal for health professionals

Pierre Fabre

## NA SONCE SE JE TREBA PRIPRAVITI

### ZA DOBRO ZAŠČITO PRED SONCEM JE POMEMBNO TUDI, KAJ JEMO

Koža je človekov največji organ, katerega primarna funkcija je zaščita telesa pred vplivi zunanjih dejavnikov. Naša koža je pod vplivom sončnih žarkov konstantno izpostavljena UV-radiaciji, ki je najpogostejši vzrok nastanka sončnih opeklin, fotoposkodb in ne nazadnje kožnih karcinomov kot posledic poškodb zaradi prostih radikalov.

#### Kreme z zaščitnim faktorjem

Želja po lepi zagoreli polti nas vedno znova premami. Kljub znanemu dejstvu, da je sončenje zdravju škodljivo, se vseeno nastavlamo sončnim žarkom. Uporaba kreme z zaščitnim faktorjem je zato nujno zlo v poletnih mesecih, še posebno na počitnicah ob morju, ko nas sonce boža še bolj intenzivno. Nanos kreme je zamuden proces, saj jih je treba nanesti na vse izpostavljene dele telesa ter to ponoviti tudi po kopanju in potenju.

#### Obstaja alternativa

Zaščito pred UV-sevanjem lahko precej izboljšamo z endogenimi komponentami, ki jih zaužijemo s hrano. Še niste slišali? Številna hranila, predvsem pa antioksidanti, imajo vlogo lovilcev

prostih radikalov in s tem preprečujejo oksidativne poškodbe. Karotenoidi, tokoferoli, flavonoidi in drugi polifenoli prispevajo k antioksidativni obrambi organizma in ob prisotnosti v koži prispevajo k endogeni fotozaščiti. Zato je uživanje sadja in zelenjave tudi s tega stališča izjemnega pomena. Tudi beta-karoten kot provitamin A rastlinskega izvora pomembno prispeva k endogeni zaščiti naše kože in s tem preprečuje nastanek opeklin zaradi sončenja. Še posebno pri ljudeh, ki so preobčutljivi na sončne žarke, prispeva k zmanjšanju preobčutljivosti njihove kože.

**BRAUNEMON – dve muhi na en mah!**  
Zdravo porjavelo polt, ki bo dokazano trajala dlje, dosežemo s kombinacijo

rednega uživanja beta-karotena in z zmernim sončenjem. Braunemon® je prehransko dopolnilo z visoko vsebnostjo beta-karotena ter drugih vitaminov, ki pomembno prispevajo k ohranjanju zdrave kože. Beta-karoten se ob pomanjkanju vitamina A pretvori v le-tega. V primeru dobre preskrbljenosti z vitaminom A se večji del beta-karotena naloži v zgornjo plast kože in jo obarva svetlo rjavo. Tako pridobljena barva varuje kožo pred uničujočim delovanjem svetlobe ter sončnih žarkov UVA in UVB, ki povzročajo prehitro staranje kože, vnetne reakcije in propad kožnih celic. Prehransko dopolnilo Braunemon® prispeva k zaščiti vaše kože in k njeni porjavitvi na zdravju prijazen način.

# Brez skrbi do čudovite polti.

**Braunemon vas obvaruje** pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov in poskrbi za zdravo porjavelo polt.

SODELUJ V NAGRADNI IGRI TUDI TI  
facebook.com/braunemon



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

# Braunemon®

www.braunemon.si

## AWS MED SISTEM IN VELASHAPE II

AWS MED SISTEM JE NOVA INOVATIVNA METODA ZA ODPRAVO CELULITA V SLOVENIJI.

VelaShape II™



**KAJ SO AKUSTIČNI VALOVI (AWS MED)?**  
Akustični valovi so hitri pulzi, ki proizvajajo direktno in mehanično silo in s tem stimulirajo popravilne mehanizme v človeškem tkivu.

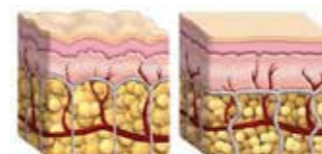
#### AWS MED SISTEM

Terapija z AWS Med sistemom uporablja visoko energijske zvočne valove, ki omogočajo trajno in učinkovito terapijo celulita stopnje 1, 2 in 3 in več. Priporočljivo

je narediti 6-12 terapij v razmiku 3-4 dni. Z opremo AWS MED je mogoče zdraviti roke, trebuh, zadnjico, boke in stegna. Aplikacije v estetski medicini s sistemom zvočnih valov so oblikovanje telesa, terapija celulita (stopnje 1-3), učvrstitev tkiva, zmanjševanje brazgotin, izboljšanje elastičnosti kože, terapija strij zaradi nosečnosti in zmanjševanje obsega.

**Z opremo AWS Med je mogoče zdraviti naslednja področja:**

- roke
- trebuh
- gluteus (zadnjica)
- boki
- stegna



**Aplikacije v estetiki in estetski medicini s sistemom zvočnih valov so:**

- oblikovanje telesa
- terapija celulita (stopnje 1-3)
- učvrstitev tkiva
- zmanjševanje brazgotin
- izboljšanje elastičnosti kože
- terapija strij zaradi nosečnosti
- zmanjševanje obsega

#### VPLIV NA EPIDERMIS IN PODKOŽNO TKIVO

Pred terapijo z AWS povečane maščobne celice pritiskajo proti površini kože, pojavi se tipično pomarančasta koža. Med terapijo z AWS se visoko frekvenčni zvočni valovi uvajajo v kožo. To povzroča sprostitve vezivnega tkiva in hkrati povečuje čvrstost kože.

Po terapiji z AWS je koža bolj napeta in ponovno pridobi naravno elastičnost z vidnim in trajnim izboljšanjem površine kože.



#### UČINKI

Prvi vidni rezultati so že po tretji terapiji in trajajo 1 leto. Piti moramo vsaj 2 litra tekočine na dan in 20 minut zjutraj telovaditi.

#### KONTRAINDIKACIJE

Nosečnost, srčni spodbujevalnik, metalne proteze, uporaba vazokonstriktornih zdravil.

Najnovejši sistem VELASHAPE II je nedgradnja sistema Velasmooth in Velashape, ki je namenjen odstranjevanju celulita, oblikovanju telesa ter razbremenjenju mišic, ki ga že od leta 2005 dalje uporabljajo po celem svetu. Sistem VELASHAPE II ima certifikat FDA za odstranjevanje celulita in certifikat za zmanjševanje obsega telesa kot edini neinvazivni sistem. VELASHAPE II je najnovejši napredek svetovnih tehnologov na tem področju in predstavlja kombinacijo elektro-optične energije. Sistem VELASHAPE II ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati in v boju proti odstranjevanju celulita in oblikovanju telesa. Sinergija vseh štirih funkcij omogoča hitre in učinkovite rezultate:

1. infrardeča svetloba segreva kožo do 5mm globoko in spodbuja lokalni metabolizem ter cirkulacijo krvi v koži in podkožju, s tem pa razbija maščobne celice
2. bi polarna energija usmerjena radiofrekvenca z dodatnim segrevanjem segreje kožo še do 15mm globoko in spodbuja tvorbo fibroblastov, s čimer se poveča tvorba kalogena, elastina in hialuronske kisline. Tako krepimo vezivno tkivo ter zmanjšamo ohlapnost kože.
3. vakuum ustvari podtlak, ki posledično razširi ožilje in izboljša prekrvavitev.
4. masaža - z masažnimi valjčki pospešuje odvajanje nakopičene medcelične tekočine v limfni sistem.
5. Povečamo mišični tonus in zmanjšamo ohlapnost kože
6. Sprostijo se mišice in živčevje
7. Poveča se izmenjevalna površina med tkivi (izgine izgled pomarančne lupine na koži)



Pomembno pa je tudi vzdrževanje doseženega rezultata, kajti ta se najbolje vidi po enem mesecu zadnjega tretmaja in se vzdržuje enkrat na mesec ali dva.



**S KOMBINACIJO OBEH STORITEV SKUPAJ, DOBIMO NAJUČINKOVITEJŠE IN NAJTRAJNEJŠE REZULTATE.**

# OCTENISEPT® - UNIVERZALNI ANTISEPTIK

Merila, ki naj bi jih izpolnjeval antiseptik za razkuževanje sluznic in ran, so veliko strožja kot za druga področja uporabe, in sicer zaradi večje občutljivosti sluznice, absorpcijske moči in tveganja toksičnega sistemskega delovanja. Do sedaj uporabljani antiseptiki le delno izpolnjujejo ta merila, s številnimi omejitvami in stranskimi učinki.

Besedilo: Marina Gradinac, dr. med.

Odkritje in sinteza soli bispiridina, katerega predstavnik je oktenidindihidroklorid, je pomembno prispeval h kakovosti antiseptične oskrbe sluznic in ran. Oktenidindihidroklorid je aktivna snov v Octeniseptu, ki je univerzalni antiseptik, idealen za domačo lekarno, ki naj bo vedno pri roki. To je pripravljena, brezbarvna raztopina, ki ne pušča sledi na vaših oblačilih, ne peče, podpira hitrejše in lepše celjenje ran in ne povzroča alergijskih reakcij. Lahko se uporablja za neboleče razkuževanje vseh vrst ran (odrgnine, ureznine, manjše opekline), rane zaradi kroničnih bolezni (ulcus cruris, preležanine) in vnetnih sprememb v ustih, na genitalnem in rektalnem področju.

## Širok spekter antimikrobnega delovanja Lastnosti Octenisepta:

- široka antimikrobna učinkovitost na bakterije, glive, viruse in nekatere protozoje,

- hiter in zanesljiv antimikrobni učinek v 30 sekundah ter podaljšano delovanje – 24 ur,
- dobra lokalna toleranca, brez bolečine in draženja,
- brez absorpcije skozi sluznico in rane, nima sistemskih, teratogenih in mutagenih učinkov (dovoljena uporaba pri novorojencih, nosečnicah in doječih materah).

Za rane in poškodbe na koži priporočamo Octenisept, 50 ml, s pršilko, ki zagotavlja praktično in zanesljivo uporabo. Po nanosu je treba počakati eno minuto, da doseže popoln antiseptični učinek. Ne izpiramo, pustimo delovati na rani. Za antiseptično oskrbo genitalnega področja se priporoča uporaba Octenisepta, 50 ml, raztopine s pršilko ali tamponi, prepojenimi z raztopino Octenisepta.

Za odpravljanje vnetnih sprememb v ustni votlini (na primer protetični

stomatitis, pogost pri nosilcih snemljivih protez, gingivitis, Candida albicans) priporočamo pakiranje Octenisepta 250 ali 500 ml. Eno žlico Octenisepta je treba razredčiti z vodo v razmerju 1 : 1 in grgrati 20 sekund, raztopino zadržite v ustih še eno minuto in nato izpljunite. Nekoliko grenak okus v ustih občutimo še približno eno uro zaradi podaljšane antiseptične delovanja Octenisepta. Za ljudi, ki nosijo zobne proteze, je priporočljivo, da potopijo protezo čez noč v nerazredčeno raztopino Octenisepta – idealno za razkuževanje zobne proteze. Vsak večer je treba uporabljati novo raztopino.

Razjede (afte) – z raztopino Octenisepta prepožite vatirano palčko in večkrat dnevno premažite obolelo mesto ali direktno popršite s pomočjo pršilke na 50 ml embalaži.

Octenisept – univerzalni antiseptik za vašo domačo lekarno

## OPTIMALNA OSKRBA RAN DOMA IN NA DOPUSTU

# octenisept®

## RAZKUŽUJE.

- odrgnine • praske
- ureznine • ugrizi
- opekline • afte
- herpes simplex

Nepekoč antiseptik za kožo, rane in sluznice v plastenki s pršilom, 50 ml in 250 ml  
Hidrogel za zaščito ran, ki inaktivira patogene mikroorganizme v tubi, 20 ml



## ENOSTAVNA UPORABA. HITRO DELOVANJE.

Z octeniseptom rano očistite, razkužite in vlažite! Ne peče, zato primeren tudi za vašega malčka!

schülke +

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

## ADIJO PAJKASTE ŽILICE – POZDRAVLJENE KOPALKE!



Se sprašujete, zakaj so na vašem telesu postale vidne drobne žilice? Se jih želite znebiti, pa ne veste, kako? Predstavljamo vam nekaj odgovorov na vaša vprašanja.

Ocenjeno je, da ima vsaj polovica vseh žensk težave zaradi pojava pajkastih žilic. Pri nekaterih se pojavijo že v zgodnjih 20. letih, pri drugih pa postanejo vidne do 40. leta starosti. Tudi moški dobijo pajkaste žilice, ki pa zaradi poraščenosti niso tako očitne. Z leti se povečata tako število kot vidnost pajkastih žilic.

### Kaj so pajkaste žilice?

Pajkaste žilice so majhne in tanke vene tik pod površino kože. Opazite jih lahko kot skupek žilic, ki se širijo iz temnega žarišča na koži, se vejasto prepletajo ali potekajo kot tanke ločene črte rdeče, vijolične ali modre barve. Najbolj so vidne na nogah in obrazu, prekrivajo pa lahko večje ali manjše površine kože. Pajkaste žilice ne bolijo, so bolj estetska nadloga. Ne smemo jih zamenjevati z varikoznimi venami, ki so večje, debelejšje, globlje pod kožo ter so lahko boleče.

### Kako nastanejo?

Vene v spodnjih okončinah potiskajo s hranilnimi snovmi osiromašeno kri proti srcu in imajo enosmerne zaklopke, ki preprečujejo zatekanje krvi

nazaj in njeno zbiranje. Če postanejo zaklopke šibke, se v venah začne nabirati kri in drobne žilice lahko počijo.

### Zakaj nastanejo?

Razlogov za nastanek pajkastih žilic je veliko: dedna nagnjenost, poklicna obremenitev s pretežno stoječim ali sedečim načinom dela, hormonske spremembe, debelost, poročali pa so tudi o nastanku pajkastih žilic zaradi poškodbe kože in izpostavljenosti UV-žarkom.

### Kako jih odpravimo?

Odstranimo jih lahko s skleroterapijo ali laserskim posegom, uporabimo pa lahko tudi kreme, razvite posebej za zmanjšanje vidnosti pajkastih žilic. Prednost kreme je v tem, da je postopek neboleč in bistveno cenejši, rezultati pa so tudi zelo hitro vidni.

### Kako jih preprečimo?

Če želite preprečiti nastanek pajkastih žilic, pa vam bodo prav prišli naslednji nasveti: bodite redno telesno aktivni, uživajte manj soljeno hrano, izogibajte se pretesnim oblačilom in masirajte si noge ter ostale občutljive predele.

POKAŽITE LE LEPO KOŽO! TO POLETJE BODITE SAMOZAVESTNE IN POZABITE NA PROBLEME S KOŽO.

# SKIN DOCTORS™

COSMECEUTICALS

## VRAŠČENE DLAKE



**Ingrow Go**  
Spoznajte popolno rešitev za bulice, izpuščaje in vraščene dlake, ki nastanejo po britju in depilaciji.



**Poletna akcija! Ob nakupu losiona prejmete DARILLO: luxury spray za telo 75 ml.**

fenjal

## DRZNITE SI POKAZATI NOGE!



NOVO  
PAKIRANJE



**Spremenite neprivlačen videz pajkastih žilic v lepo kožo!**

Vein Away Plus™ ni krema za prekrivanje. Je znanstveno formulirana krema, s pomočjo katere postanejo pajkaste žilice nevidne v samo osmih tednih.

**Poletna akcija! Ob nakupu kreme prejmete DARILLO: gel za tuširanje fenjal 200 ml.**

fenjal

## NEZELENA PORAŠČENOST



**Hair No More kamait!**  
Dve depilacijski kremi in razpršilo za upočasnitev dlak. V le nekaj minutah boste nežno in neboleče odstranili neželene dlake. Z redno uporabo razpršila Hair No More bodo nove dlake redkejše, tanjše in svetlejšje, oziramo bodo nehale rasti.



**Poletna akcija! Ob nakupu kompleta prejmete DARILLO: losion za telo fenjal 200 ml.**

fenjal

Izdelki so na voljo v lekarnah.  
[www.skindoctoreurope.com/si](http://www.skindoctoreurope.com/si)

## LEPA IN NEGOVANA STOPALA

S poletjem pride tudi čas nošenja odprtih sandalov in natikačev. Da bi pokazali lepa in negovana, predvsem pa zdrava stopala, lahko obiščemo pedikerja, ki nam bo strokovno odstranil morebitna kurja očesa, otiščance in vraščene nohte ter trdo kožo. Marsikaj pa lahko za svoja stopala naredimo tudi doma.

Besedilo: Dragana Pogačar, Lepotni salon ESENCA, Dunajska 115, Ljubljana, www.esenca.si



Razlikujemo tri vrste pedikure: klasično, medicinsko ter spa pedikuro. Pri klasični pedikuri gre za urejanje in nego zdravih neproblematičnih stopal, ki jim je prav tako treba odstraniti trdo kožo ter urediti nohte in manjše pomanjkljivosti. Medicinska pedikura je namenjena problematičnim stopalom, kar pomeni, da ima posameznik težave z vraščenimi nohti, s kurjimi očesi, otiščanci ali veliko trde kože, ki je boleča in moteča. Pri spa pedikuri je poudarek na razvajanju nog s kakšnim prijetnim pilingom, z daljšo masažo stopal z dišečimi olji ter z maskami za nego nog, ki so lahko vlažilne ali hranilne, ker je koža na stopalih dostikrat zelo izsušena in ji take maske vsaj za nekaj časa povrnejo elastičnost ter dober občutek. Noge nas nosijo skozi vse življenje, zato je prav, da jih občasno nagradimo z obiskom pedikerja ali pa se jim posvetimo sami.

### Trda koža

Trda koža na stopalih se pojavlja kot posledica zaščite kože stopal. Otiščanci in kurja očesa nastanejo, ker nekaj pritiska na določeno mesto, mogoče kakšen šiv od čevlja ali izbokline v notranjem delu čevlja. Ker je vzrok treba odpraviti, svetujem, da se prepričate, ali vam pritisk povzroča obutev, ki jo vsakodnevno uporabljate doma, v službi, prostem času ...

### Odstranitev kurjih očes in otiščancev

Naloga pedikerja je, da odpravi probleme, zaradi katerih je stranka prišla na pedikuro. Ena od njih je odprava kurjih očes in otiščancev, ki ljudi motijo pri hoji, kar je dokaj neboleče, saj pri delu uporabljamo naj sodobnejše aparature z zelo natančnimi diamantnimi svedri. Hkrati dezinfekcijska tekočina tekom odstranjevanja hladi, tako da je občutek bolečine minimalen. Marsikdo je prvič prestrašen, ker ne ve, kaj ga čaka, a potem je presenečen, da ga ni nič bolelo in da je strah odveč. Najlažje se odstranijo otiščanci, zato je treba pregledovati stopala in obiskati pedikerja takoj, ko kaj začutimo, saj je takrat lažje odpraviti problem, kakor čakati, da se otiščanec poglobi, ker ga je potem težje odstraniti oziroma je treba odstranjevanje večkrat ponoviti.

### Težave z vraščenimi nohti

Ogromno ljudi vseh starosti ima težave z vraščenimi nohti, ki je boleč, rdeč, zatečen, včasih zagnojen. Vraščen noht po navadi nastane zaradi nepravilnega,

preglobokega striženja nohtov ob straneh, najpogosteje palcev. Dostikrat lahko pomagamo s čiščenjem kanala nohta s kotno pilo ali s posebnimi svedri. Če noht ni vnet in boleč, lahko damo v kanal posebno nohtno maso, ki preprečuje rast nohta v meso. Kadar ugotovimo, da je situacija za nas prerena, ker je stranka prišla z zagnojenim in vnetim predelom okrog nohta, stranki predlagamo, da naj obišče zdravnika, ki jo bo najbrž napotil na operativno odstranjevanje vraščenega nohta. Pri problemih z glivicami, ki se pojavljajo na koži ali nohtih, svetujemo kremo Lamisil, propolis ..., ki vam sicer ne bodo odpravili težav, temveč bodo preprečili nadaljnje širjenje glivic. Najboljša preventiva je, da pred vstopom v bazene, savne uporabljate kakšno dezinfekcijsko sredstvo. Ljudje sproščeno hodijo bosi po bazenih in savnah, potem so pa začudeni, kako so dobili glivice. Več težav z glivicami imajo starejše osebe, morda zaradi slabšega imunskega sistema.

### Nega nog doma

Najbolj optimalno je, da enkrat na mesec obiščemo svojega pedikerja, ki z redno nego poskrbi za odpravo problemov in za dobro počutje nog. Sami bi si enkrat na teden morali vzeti čas in si pregledati stopala, da, v primeru, da odkrijemo kakšno na novo nastalo kurje oko, ne čakamo predolgo, temveč da poiščemo pomoč pedikerja. Prav tako si lahko naredimo kakšno prijetno kopel, piling ali masažo nog, za kar ne potrebujemo dragih pripravkov, temveč le čas, da se posvetimo svojim nogam. Doma si lahko sami popilite trdo kožo in si porežete nohte, skoraj vse lahko naredite sami. Problem nastane, ko se tisti, ki ni več uporabe rezila ali ga uporablja priči, poreže ali si noht preveč odreže, saj s tem povzroči nastanek vraščenega nohta, zato je v takšnih primerih bolje prepustiti noge izkušenemu pedikerju.

OGLASNO SPROBILLO

## TOSAMA PRAZNUJE 90 LET VLAGANJA V LASTEN RAZVOJ, KAKOVOST IN PATENTE

Domžalska Tosama slavi 90-letnico ustanovitve. Podjetje je zraslo iz majhne »izdelovalnice vate in vsakovrstnih obvez«, danes pa njene izdelke najdete povsod – v bolnišnici, ambulanti, lekarni, na polici trgovine ter v torbici vsake ženske.

Tosama je doma in po svetu prepoznavna kot moderno podjetje, ki že od leta 1923 na Viru pri Domžalah razvija, izdeluje in prodaja higienske ter medicinske izdelke. 427 zaposlenih ustvarja doma razvite izdelke, saj je njihovo vodilo misel, da si potrošniki zaslužijo stalno skrb, odgovoren odnos in zanesljivo kakovost. Tosama ima pretežno ženski kolektiv, tudi uporabnice njenih izdelkov so večinoma ženske. Iz Tosaminih proizvodnih hal zanje dnevno prihajajo ženski tamponi, vložki, najrazličnejše vate, poleg tega pa tudi vse tisto, kar mora biti pri roki ob oskrbi ran in poškodb, od povojev in obližev do kompres. Pomembno Tosamino občinstvo so tudi otroci, saj njihove mamice vedno raje posegajo po izdelkih za nego telesa in obraza otrok ter nego mamic po porodu.

### Odlični doma, priznani po vsem svetu

Tosama vrhunsko kakovost dokazuje z mednarodnimi certifikati. Tosamini izdelki so plod

lastnega razvoja. Nastajajo v okviru raziskovalne skupine podjetja, ki pa se zelo uspešno povezuje z uveljavljenimi domačimi in tujimi raziskovalnimi centri. Odličen temelj za pridobivanje novih kupcev na mednarodnih trgih je tudi patentna zaščita. Za zaščito lastnega razvoja v svetu je Tosama dva patenta že pridobila, naslednji trije so v postopku. Tudi zato je podjetje s svojimi izdelki danes prisotno na vseh kontinentih.

**TOSAMA IZDELUJE VEČ  
KOT 1.200 RAZLIČNIH  
IZDELKOV, MED  
NJIMI KOLIČINSKO  
IZSTOPAJO HIGIENSKI  
TAMPONI. STE VEDELI,  
DA JE TOSAMA  
DRUGI NAJVEČJI  
PROIZVAJALEC  
TAMPONOV V EVROPI?  
LANI SO JIH NAREDILI  
KAR 700 MILIJONOV.**

na policah je vse za nego malčkov, izdelki iz programa saniteta in inkontinenca, kozmetika, dietični izdelki ter še marsikaj. V obeh trgovinah izdajajo medicinsko-tehnične pripomočke na naročilnice zdravnikov.

### PRAZNOVANJE V ARBORETUMU



Poslovodstvo Tosame se zaveda pomena kakovostnega in motiviranega kadra. Zato so visoki jubilej praznovali s slavnostnim dogodkom za zaposlene in ključne poslovne partnerje v Arboretumu Volčji Potok. Ob dogodku so svojim zaposlenim podelili jubilejne nagrade.



Tosama ima družbeno odgovornost zapisano v genih. Na prireditvi so ob koncu dobrodelnih akcij podelili dva vrednostna čeka. V prvi akciji v sklopu akcije Spregovorimo o neplodnosti so podarili devet



tisoč evrov, v drugi pa so v sodelovanju z neprofitnim društvom Srčne mamice slovenskim porodničnicam poklonili 1.923 tetra plenit. Število plenit simbolizira letnico ustanovitve podjetja.



Ob častitljivem jubileju sta zaposlene nagovorila tudi minister za gospodarski razvoj in tehnologijo mag. Stanko Štepišnik ter župan Občine Domžale Toni Dragar.



## DEZODORANTI, ANTIPERSPIRANTI IN NARAVNE ALTERNATIVE

Dezodoranti in antiperspiranti veljajo za enega od bolj spornih kozmetičnih pripomočkov, saj naj bi imeli škodljive vplive na zdravje. Kaj pravijo najnovije ugotovitve strokovnjakov ter kakšne so alternative dezodorantom in antiperspirantom?

Besedilo: Eva Jandi

Človeški pot je sam po sebi tako rekoč brez vonja, neprijeten vonj se pojavi šele, ko bakterije začnejo razkrajati pot in odmrle celice, pri tem pa se sprošča kislina in s tem neprijeten vonj. Poleg tega so pazduhe toplo in vlažno okolje in že zaradi tega so ugoden kraj za razvijanje bakterij.

### Kako delujejo dezodoranti in antiperspiranti?

Namen dezodoranta je preprečiti, da se neprijeten vonj pod pazduho sploh razvije. Dandanes pa je na tržišču tudi

veliko tako imenovanih antiperspirantov, ki zmanjšujejo ali pa, tako obljublajo, preprečujejo potenje in s tem tudi neprijeten vonj. Antiperspiranti so po mnenju mnogih izjemno škodljivi za zdravje, saj preprečujejo, da bi se z znojem izločili strupi, prav tako tudi dezodoranti, saj škodljive sestavine dezodoranta skozi kožo pronicajo v kri. Dezodoranti običajno vsebujejo alkohol, ki prepreči rast bakterij in razvoj neprijetnega vonja. Antiperspiranti vsebujejo aluminijeve spojine, ki pri reakciji z elektroliti v potu ustvarijo čepke in zamašijo znojne žleze. Aluminijeve soli imajo tudi učinek na pore, saj jih zožijo, da prepuščajo čim manj potu. Te spojine se v koži nalagajo in prodirajo tudi v kri. Pred nekaj leti so nekateri znanstveniki opozorili na možno povezavo med uporabo dezodorantov in rakom dojke. Parabeni in aluminijev klorid v dezodorantih naj bi prodrli v kri in vplivali na nivo estrogena, ki je pomemben faktor za razvoj raka dojke. Za dokončne ugotovitve je še prezgodaj in druge študije

kažejo, da je tveganje, ki ga za zdravje predstavljajo dezodoranti, zanemarljivo v primerjavi s tveganjem, ki nastane ob jemanju estrogena, ki naj bi bil eden od povzročiteljev raka dojke.

### Obstaja več alternativ

Danes je na tržišču že cela vrsta zdravju prijaznih dezodorantov. Med najstarejšimi je dezodorant v kristalu (amonium alum), ki so ga že davno uporabljali na Tajskem, na Bližnjem Vzhodu in v Mehiki. Velika je tudi ponudba organskih dezodorantov, ki običajno vsebujejo sodo bikarbono in različna eterična olja, na voljo pa so v vseh oblikah, ki smo jih navajeni pri običajnih dezodorantih.



**Tevitamol**  
paracetamol

ZDRAVILO TEVITAMOL SPADA MED ANTIPIRETIKE IN ANALGETIKE, UPORABLJA SE ZA SIMPTOMATSKO ZDRAVLJENJE POVIŠANE TELESNE TEMPERATURE, GLAVOBOLA, ZOBOLA IN BOLEČE MENSTRUACIJE. ENA TABLETA TEVITAMOLA VSEBUJE 500 MG PARACETAMOLA.



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



### IZDELAJTE SVOJ DOMAČI DEZODORANT

Seveda pa si svoj naravni dezodorant lahko izdelate tudi sami – je zelo preprosto, večino potrebnih sestavin imate najverjetneje že doma!

- Soda bikarbona ali pecilni prašek
- Uporaba pecilnega praška oziroma sode bikarbone kot dezodoranta je preprost način za boj proti telesnemu vonju. Osmo žličke sode bikarbone zmešajte z malo vode – vendar naj se ne raztopi popolnoma – in jo vtirite v pazduhe. To bo preprečilo neprijeten vonj. Če pa se želite hkrati znebiti mokrega občutka pod pazduhami, preprosto zmešajte en del pecilnega praška oziroma sode bikarbone s šestimi deli koruznega škroba in poprašite pod pazduho.

- Limonin sok
- Citronska kislina v limoninem soku lahko ubije vonj, ki povzroča bakterije, in obstaja kar nekaj ljudi, ki prisegajo na metodo limoninih vonjav. Vsako



jutro po prhanju pazduhe namažite z rezino limone namesto s tradicionalnim dezodorantom. Pazite le, da ne boste uporabili limoninega soka na pred kratkim pobritih pazduhah – zelo bo zapeklo!

- Alkohol in eterična olja
- Uporaba alkohola je poceni in preprosta alternativa dezodorantu, ki ubija bakterije, ki povzročajo vonj. Preprosto natočite steklenico s pršilko z alkoholom in z njim poskropite svoje pazduhe. Lahko dodate tudi nekaj kapljic svojega najljubšega eteričnega olja, da svoj domači dezodorant odišavite – na primer olje čajevca, ki uspešno premaga močan telesni vonj.

### Izdelajte svoj lastni dezodorant

Če sami izdelate svoj dezodorant, ga lahko prilagodite svojim željam in potrebam. Na spletu je moč najti ogromno različnih receptov za izdelavo domačega dezodoranta, tukaj predstavljamo dva recepta, ki sta pri blogerjih trenutno najbolj priljubljena.

### LUNIN DEZODORANT

1/4 skodelice sode bikarbone  
1/4 skodelice koruznega škroba  
5 žlic kokosovega olja  
Združite sodo bikarbono in koruzni škrob v skledi ter zmešajte z vilicami. Začnite s približno štirimi žlicami kokosovega olja in jih dodajte v mešanico, da nastane gosta pasta. Potem dodajte še preostalo žlico olja. Mešanico lahko

shranite v majhni neprodušno zaprti posodi ali napolnite prazno embalažo dezodoranta v stiku.

### AMYJIN DEZODORANT

3 žlice karitejevega masla  
3 žlice sode bikarbone  
2 žlici koruznega škroba  
2 žlici kakavovega masla  
2 kapsuli vitamina E, ki ju izpraznimo v mešanico eterično olje po želji  
Stalimo karitejevo in kakavovo maslo, dodamo sodo bikarbono in koruzni škrob ter temeljito premešamo. Dodamo še vitamin E in eterično olje po želji, ponovno premešamo in zmes natočimo v kozarec, dobro zapremo in postavimo v hladilnik, da se strdi.



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



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

## NOVA DIMENZIJA SVETLOBE V CENTRIH NO+VELLO

V specializiranih centrih za trajno odstranjevanje dlavic No+Vello so uvedli pravo revolucijo na področju svetlobne terapije. Kot prvi so namreč odstranjevanje dlavic s tehnologijo IPL, fotopomlajevanje in tretmaje s tehnologijo LED ponudili po enotni ceni 33 evrov.

### Inovativno, varno, učinkovito

Svetlobna terapija je inovativna, neinvazivna, varna in učinkovita metoda za odstranjevanje dlavic, pomlajevanje kože, oblikovanje postave, učvrstitev telesa in beljenje zob. V centrih No+Vello jo izvajajo s tehnologijama LED in IPL (intenzivna pulzirajoča svetloba). Prva stimulira globoka podkožna tkiva, da proizvajajo kolagen in elastična vlakna.

Na ta način omehča fine linije in gube ter regenerira in osveži utrujeno kožo. Poveča tudi prekrvavitev in limfni pretok ter tako prek razstrupljanja organizma in delovanja na maščobne celice uspešno odpravlja celulit ter oblikuje telesne konture. Zelo primerna je tudi za beljenje zob, ki poteka brez uporabe vodikovega peroksida.

### Svetlobna terapija s tehnologijo IPL

pa je najbolj moderen in inovativen sistem za trajno odstranjevanje dlavic ter fotopomlajevanje kože. V centrih No+Vello uporabljajo intenzivno pulzirajočo svetlobo, ki oddaja mešano svetlobo več valovnih dolžin, zaradi česar lahko nastavitve prilagajajo značilnostim vsake posamezne stranke. Pohvalijo se lahko z **najsodobnejšo tehnologijo zadnje generacije s sistemom intenzivnega hlajenja (Sub Zero Intense), ki zmanjšuje občutek toplote in zagotavlja visoko varnost tretmaja.**

### Nikoli ni prepozno

Do gladke kože vam v centrih No+Vello pomagajo v vsakem letnem času. Tehnologija **SUN & SAFE jim namreč omogoča, da tretmaje varno in učinkovito**

opravljajo tudi poleti na porjaveli koži. Primerna je tako za moške kot ženske.

### Sodelovanje z usposobljenimi strokovnjaki in zdravniki

Centri No+Vello sodelujejo z usposobljenimi strokovnjaki in zdravniki s področja svetlobnih terapij, estetike in dermatologije. Osebu centra tako zagotavljajo celovito strokovno pomoč in podporo, da lahko ponujajo varne in kakovostne tretmaje. Usposobljeno osebje vam je pripravljeno odgovoriti na vsa vprašanja v zvezi s tretmajem, ki si ga boste izbrali.

Odstranjevanje dlavic je lahko tudi zelo dobra poslovna priložnost, ki deluje po sistemu franšize. Več informacij poiščite na spletni strani <http://www.nomasvello.si>

Obiščite najbližji center No+Vello in izkoristite brezplačen poskusni tretma za odstranjevanje dlavic!

no+vello®

FOTOEPIILACIJA  
(TRAJNO ODSTRANJEVANJE DLAČIC)

33€  
predel  
uniseks tarifa

Za vašo varnost no+vello® centri razpolagajo s podporo zdravstvenih strokovnjakov.

Več kot 1000  
centrov v svetu

N<sup>o</sup>1 fotoepilacija  
fotopomlajevanje

Poskusni tretma  
brezplačen!

[www.nomasvello.com](http://www.nomasvello.com)

Nahajamo se na **Kotnikova 25 Ljubljana**

Tel: 051 387 260

tušdrogerija



D<sup>★</sup>NAR

3%

nakupa na Tuš klub kartico

[www.dnar.si](http://www.dnar.si)





# IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI



Lea Grabrijan Hočevar, mag. farm.,  
Lekarna Supernova

## POLETNA NEGA TELESA

Sončno sevanje, prostori s klimatskimi napravami, potenje, voda v bazenih in morska voda so dejavniki, ki pripomorejo k izsušenosti kože. Suha koža je brez leska in deluje bolj hrapavo, pojavijo se drobne pore. Na določenih mestih se lahko začne luščiti, je pordela in razdražena. Pojavijo se lahko ekcemi (srbeči rdeči kožni izpuščaji). Poleg ekstremno suhe kože so to prvi oziroma najznačilnejši znaki dermatitisa. Pri otrocih se navzven kaže z intenzivnim rdečenjem in rosenjem, pri odraslih pa s suhimi izpuščaji in luščenjem. Za kožo, kjer so vidne strije, je najpomembnejše, da ni nikoli suha. Tudi v tem primeru se moramo izogibati pretiranemu izpostavljanju sončnim žarkom, ki kožo dodatno izsušijo in ji jemljejo hranilne snovi. Izsušena koža je namreč idealna podlaga za nastanek strij. Vsi ti primeri kažejo, kako pomembni sta hidracija in ustrežna zaščita kože ravno v poletnih mesecih. Maksimalen vlažilni učinek dosežemo, če uporabljamo izdelke, ki vsebujejo kombinacijo lipidov, vode in vlažilcev. S pomočjo lipidov nadomestimo koži lastne snovi in tako ustvarimo emolientni in okluzivni efekt.

Najprimernejši so koži lastni lipidi, kot so maščobni alkoholi, maščobne kisline in estri v kombinaciji s trigliceridi. Uporabljajo se tudi naravna olja, kot so avokadovo, mandljevo, jojobino in oljčno olje. Voda in vlažilci pripomorejo vzpostaviti ustrezno raven vlažnosti kože od zunaj. Najpomembnejši vlažilec je glicerol. Uporabljajo se tudi hialuronska kislina in njene soli, propilenglikol, glikolna kislina, D-pantenol. V kozmetičnih pripravkih ima velik pomen tudi vitamin E, ki je antioksidant in lovilec prostih radikalov. Njegova naloga je zaščita kožnih lipidov pred oksidacijo, hkrati pa pomaga tudi vzdrževati ustrezno količino vlage v koži.

Bliža se čas počitnic. Privoščite si počitek in sprostitev, hkrati pa ne pozabite na zaščito in nego svoje kože.

Saj veste, koža je ogledalo vaše duše.

DDV SE VIŠA,  
LEKARNA LJUBLJANA  
PA OHRANJA CENE  
V KATALOGU UGODNOSTI  
ZA ZVESTE STRANKE  
IN PODARJA TAKOJŠEN  
3% POPUST ZA LEPSI  
DOPUST!



### ALOEPHARMA ALOE KREMA,

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

redna cena: 13,99 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

10,49 EUR **25 %** popust:



### FENISTIL® 1 mg/g GEL,

lokalni antihistaminik, ki hitro in učinkovito blaži in pomirja kožo pri pikih žuželk, sončnih opeklinah ter kožnih alergijah, 30 g

redna cena: 9,27 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

8,34 EUR **10 %** popust:

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



### OCTENISEPT® RAZTOPINA,

za čiščenje in razkuževanje ran, ne peče in je primerna tudi za vašega malčka. Odlična za oskrbo ran tudi na dopustu, 50 ml

redna cena: 5,40 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,86 EUR **10 %** popust:

### NOVO V LEKARNI LJUBLJANA!



100 % ORGANSKO  
KAKAVOVO MASLO  
& 100 % ORGANSKO  
KOKOSOVO OLJE,  
za obraz, telo in lase, 100 ml

redna cena: 10,00 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

8,00 EUR **20 %** popust:



### VICHY CAPITAL SOLEIL SUHO OLJE ZF 40,

primerno tudi za občutljivo kožo, zasnovano na fotostabilnem sistemu filtrov Mexoryl®, ki filtrira širok spekter UVA in UVB žarkov, 125 ml

redna cena: 21,00 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

14,70 EUR **30 %** popust:



### ESI ALOE VERA SOLAR ZF 30,

krema za sončenje tudi za vašega otroka, naravna krema na osnovi aloe vere bo vašo kožo zaščitila in jo nahranila, 150 ml

redna cena: 16,89 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

13,51 EUR **20 %** popust:



### LA ROCHE-POSAY NEOPAZNO HRANILNO OLJE ANTHELIOS XL ZF 50+,

izjemno olje za obraz in telo z zelo visoko, široko, fotostabilno UVA/UVB-zaščito. Brez parabenov, odšavljeno, vodoodporno in prilagojeno za vse tipe kože, 200 ml

redna cena: 21,79 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

16,34 EUR **25 %** popust:



### EUCERIN SUN OTROŠKI SPREJ ZF 50+,

za zaščito otroške kože pred soncem, 200 ml

redna cena: 20,23 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

15,78 EUR **22 %** popust:



Akcijske cene iz Kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Akcija takojšen 3% popust na nakup velja za nakupe s Kartico zvestobe Lekarne Ljubljana od 7. 6. do 31. 8. 2013. Akcija ne velja za izdelke, ki so že v akciji, v katalogu ugodnosti, za nakup darilnih bonov in izdelkov na recept. Popusti se ne seštevajo. Več na [www.lekarna24ur.com](http://www.lekarna24ur.com).

Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 7. 6. do 31. 8. 2013 oziroma do prodaje zalog.



## JUNIJ - 22 %



## AVÈNE SUN



### EAU THERMALE Avène



**22% popusta**  
za vrsto Kartice zvestobe na izdelke Avène za zaščito pred soncem.

LEKARNA LJUBLJANA

## USTNI ZADAH



O zadahu – halitozi govorimo, kadar ima izdihan zrak vonj, ki neprijetno diši. Običajno ga uporaba močnih žvečilnih gumijev in ustnih vod le maskira, pogosto pa ga le še poslabša.

Besedilo: Kovačič Mirjam, dr. dent. med.,  
www.zobozdravstvo.com



V angleški in nemški strokovni literaturi najdemo za ustni zadah ali halitozo še sledeče sinonime: Foetor ex ore, bad breath, Mundgeruch, foul breath, offensive breath, foul smells, oral malodor. Pri ugotavljanju halitoze je pomembno razlikovati, ali zadah zaznamo pri izdihu skozi nos, ust ali pri izdihu tako skozi nos kot skozi usta. Halitozo običajno razdelimo v tri skupine:

- Pravo halitozo
- Pseudohalitozo
- Halitofobijo

Prava halitoza ali pravi ustni zadah je lahko: fiziološka (normalen pojav pri zdravem človeku) ali patološka (bolezenska), po trajanju pa je lahko tranzitorna (prehodna) ali kronična (dolgotrajna ali pa se pogosto ponavlja). Fiziološka halitoza je ustni zadah, ki se pojavi pri zdravem človeku in je običajno prehodna, kot na primer fiziološki jutranji zadah, zadah ob stradnanju ali dehidraciji, zadah po hrani, kot sta na primer česen in čebula, po kajenju, pitju alkohola ali kave... Patološka halitoza (bolezenski ustni zadah) je običajno kronična, lahko stalna ali pa se pogosto ponavlja. Vzroke delimo na oralne (vzrok ustnega zadaha je v ustni votlini) in ekstraoralne (vzrok ustnega zadaha ni v ustih).

### Vzroki ustnega zadaha

Oralni vzroki (vzroki, ki imajo vzrok v ustni votlini) ustnega zadaha so lahko obloge na jeziku, gingivitis (vnetje dlesni),

parodontitis (vnetje obzobnih tkiv), karies (zobna gniloba), zobje z nezdravljeno vneto zobno korenino, perikoronitis (vnetje dlesni nad osmico, ki težko izrašča), osteomielitis (vnetje kosti), tujki, rak, xerostomija (suha usta), slaba ustna higiena...

Ekstraoralni vzroki (vzroki zunaj ustne votline) so lahko sinusitis, rinitis, postnazalni izcedek (izcedek, ki se iz nosu cedi po zadnji steni v žrelo), tonzilitis (vnetje mandljev), rak v žrelu, nosu, obnosnih votlinah, grlu, pljučih, želodcu, sistemske in genetske bolezni. Halitoza – ustni zadah lahko nastane tudi zaradi uživanja določenih substanc, kot so na primer alkohol, nikotin, kanabis in zdravila, ki reducirajo izločanje sline.

### Neprijeten vonj v izdihanem zraku

Tisto, kar zaznamo kot neprijeten vonj v izdihanem zraku, so hlapljive žveplove spojine. Te lahko nastanejo zaradi različnih vzrokov.

V ustni votlini so potrdili okoli 700 vrst



**MULTI-ORAL SPRAY PREPREČUJE IN ODPRAVLJA TEŽAVE ZARADI SUHOSI UST (SLAB ZADAH).**

bakterij. Vendar je »nabor« bakterij pri vsakem človeku malce drugačen. Zato ustnega zadaha ne povzroča specifičen nabor bakterij, podobno kot pri parodontalni bolezni ne moremo govoriti o specifični infekciji, ki bi jo povzročala določena bakterija. Do danes z raziskavami in vivo še niso potrdili, da naj bi bile za ustni zadah odgovorne izključno bakterije. In vitro raziskave so pokazale, da neprijeten zadah povzročajo predvsem žveplove spojine, ki se tvorijo pri razpadu beljakovin in aminokislin, ki vsebujejo žveplo. Neprijeten vonj namreč povzročajo hlapljive žveplove spojine.

Bakterije v ustni votlini tvorijo obloge v obliki biofilma na zobeh in v obzobnih žepkih. Rečemo mu zobne obloge. Obloga v obliki biofilma se tvori tudi na jeziku, govorimo o oblogah jezika. Najpogostejši vzrok ustnega zadaha so obloge na jeziku, zobne obloge na zobeh in v obzobnih žepkih ter kombinacija obojega. Hlapljive žveplove spojine pa lahko nastanejo tudi zaradi zaužitja nekaterih živil ali vnosa zdravil in poživil, ki vsebujejo hlapljive žveplove substance ali pa te nastanejo pri njihovi presnovi.

### Kako ustni zadah prepoznamo

Ustni zadah lahko izmerimo z napravo – halimetrom, ki meri hlapljive žveplove substance v izdihanem zraku. Govorimo o različnih stopnjah ustnega zadaha glede na to, na kakšni razdalji zaznamo ustni zadah, glede na tip vonja ustnega zadaha ter glede na to, kako intenziven oziroma močan je zadah. Vedno zdravimo zadah, ki nakazuje vzroke zunaj ust in je lahko posledica sistemskih bolezni. Pomoč glede

ustnega zadaha običajno iščejo ljudje, ki jih na zadah opozori okolica. Povsem normalno je, da ima zdrav človek občasno ustni zadah. Imenujemo ga fiziološka halitoza. Je prehodna in hitro mine. Vsi poznamo jutranji zadah, ki mine, ko pojemo zajtrk, vzrok je lahko dehidracija ali na primer uživanje določene hrane, kot sta česen in čebula ter uživanje določenih pijač, ki vsebujejo hlapljive žveplove spojine ali pa se te tvorijo pri njihovi presnovi.

### Zdravljenje

Problem halitoze se pojavi že v zapisih starih kultur. Predvsem so opisane metode obvladovanja halitoze. Že v starih kulturah so ugotovili, da je bistvenega pomena čiščenje zob, za kar so uporabljali majhne vejice ali paličice iz posebnega lesa Siwak ali Miswak. Z obsežno ciljano anamnezo in pregledom ugotovimo vzroke in stopnje ustnega zadaha, izmerimo ustni zadah s halimetrom in svetujemo terapijo. Prvi pregled, posvet in diagnostika, običajno traja dve uri. Terapija je odvisna od tega, ali gre za vzrok zadaha iz ust ali zunaj ust. Dobra novica je, da znamo zadah, ki nastane v ustih, zdraviti in smo pri tem uspešni. Zavedanje, da ima pacient ustni zadah, pa sam tega ne more zaznati, lahko vodi v socialno izolacijo. Zato pacienta med obravnavo naučimo, kako lahko sam preveri, ali trenutno ima ustni zadah, in mu svetujemo ustrezno ravnanje ter kemično podporo. Kadar gre za kombinacijo vzrokov, ki nastanejo v ustih in zunaj ust, pa napotimo pacienta tudi k ustreznemu specialistu.

## REMINERALIZACIJA ZOB – PROCES OBNOVE MINERALOV

### Kaj povzročata zobni karies?

Težave v ustih so skoraj vedno povezane z bakterijskim neravnovesjem. Bakterije se združujejo in oblikujejo zobne obloge. Bakterije in njihovi stranski produkti povzročajo nastanek kariesa. Če tega ne odpravimo, lahko postopoma izgubimo zobe.

V ustni votlini je več kot 600 različnih vrst bakterij. Ko v ustih nastajajo zobne obloge, se bakterijska sestava spreminja, ravnovesje v ustih pa se poruši, kar lahko povzroči nastanek gingivitisa, periodontitisa, halitoze (slab zadah). Te težave lahko imajo resne posledice.

Karies je najpogostejša težava v ustni votlini. Zobni karies (zobna gniloba) je bolezen zob, ki jo povzročajo bakterije v zobnih oblogah – te s svojimi kislimi izločki raztapljajo trda zobna tkiva (sklenino, dentin in zobni cement).

### Kaj je demineralizacija?

Demineralizacija je drug izraz za raztapljanje zobne sklenine. Bakterije hrano v ustih (zlasti ogljikove hidrate in sladkor) pretvorijo v kislino.

Kakor hitro pH v ustih pade pod 5,5, kislina v ustih začne raztapljati zobno sklenino.

### Kaj povzročata demineralizacijo?

Demineralizacijo povzročajo:

1. Neravnovesje v ustni flori.
2. Slaba ustna higiena.
3. Slabe prehranjevalne navade, kot so pitje sladkih brezalkoholnih pijač, uživanje kisle hrane ali bombonov, uživanje sadja.
4. Beljenje zob.

### Ali imam erozijo zob?

Simptomi zobne erozije so:

1. Občutljivi ali boleči zobje.
2. Hrapavi ali nepravilni robovi na zobeh.
3. Gladke, svetleče površine na zobeh.
4. Porumeneli zobje s stanjšano sklenino.
5. Ko se na zobni sklenini pojavijo razjede, postanejo zobje bolj dovzetni za karies in zobno gnilobo.

### Kaj je remineralizacija?

Remineralizacija je proces obnove mineralov. Pri remineralizaciji zob si lahko pomagamo z gelom Multi-Oral RemiDent.



**Multi-Oral®**  
**RemiDent**  
gel za remineralizacijo zob

preprečuje in odpravlja  
krvavenje dlesni  
in zobno gnilobo



NOVO!

- Obnavlja zobe po eroziji
- Krepi zobno sklenino
- Preprečuje nastanek zobnih oblog
- Izboljša stanje dlesni

Gel nanese na vse zobe in na stike med dlesnimi in zobmi.



RemiDent je prejemnik bronastega odličja za najboljšo inovacijo na mednarodnem natečaju CPhl Pharma Awards.

RemiDent je povsem naraven, varen in neškodljiv tudi če ga pogoltne. Izjemno je primeren za otroke od 4. leta naprej, nosečnice in za ljudi, ki redno jemljejo zdravila.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

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

Dizajnik: GORDO d.o.o.  
Preizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska

## PRAVA IZBIRA ZA POPOLNO NITKANJE

Zobje imajo pet ploskev, zobna ščetka pa lahko doseže in očisti le tri. Čiščenje medzobnih prostorov je izjemno pomembno, saj je glavni vzrok za zobno gnilobo in vnete dlesni razvoj bakterij prav med zobmi. Norveško podjetje Jordan, proizvajalec pripomočkov za ustno higieno, ponuja široko paleto zobnih nitk, zasnovanih tako, da ustrezajo potrebam in željam vsakega posameznika. Kot največji proizvajalec zobnih nitk v Evropi postavlja Jordan s svojimi inovativnimi izdelki za čiščenje medzobnih prostorov vedno nove standarde.



do zdravih in lepih zob

# 1.2.3

Jordan 1 2 3 je enostaven in popoln sistem za zdrave in lepe zobe. Če zobno nitko, zobno ščetko in ustno vodo uporabimo v pravem zaporedju, lahko odstranimo celo 22 % več zobnih oblog. Hkrati poskrbimo za optimalno zaščito pred zobno gnilobo, pa tudi za bolj zdrave dlesni in dolg svež dah.



Norveški original



1 Zobna nitka



2 Zobna ščetka



3 Ustna voda



### EVERYDAY FLOSS – ZA VSAKODNEVNO ČIŠČENJE

Zobna nitka je primerna za medzobne prostore srednje velikosti, brez posebnosti. Izdelana je tako, da se ne trga in ne cefra. Za večji občutek svežine med čiščenjem ima nitka dodan okus mete.

### MULTI ACTION FLOSS – ZAŠČINA IN NEGA V ENEM

Zobna nitka s spremenljivo obliko za učinkovito zaščito pred kariesom in ohranjanje naravne beline zob. Nitka je posebno nežna do dlesni, dodani fluoridi pa zagotavljajo zaščito pred nastankom kariesa. Med uporabo se ob stiku z vlago nitka delno razširi in tako učinkovito očisti medzobni prostor. Za zagotavljanje svežine je nitki dodan okus mete.



### EASY SLIDE FRESH FLOSS – Z DODANO ZOBNO PASTO

Močna teflonska monofilamentna nitka s svileno gladko teksturo, ki se ne trga in ne cefra. Idealna je za čiščenje tesnih stikov zob in občutljivih dlesni. Nitka je povoščena, kar omogoča lažjo vstavitve v medzobni prostor. Nitki so dodani fluoridi za zaščito pred nastankom kariesa in aroma za zagotavljanje svežine.

### EXPAND FRESH FLOSS – SPREMENLJIVA OBLIKA ZA BOLJŠE PRILEGANJE MEDZOBNIM PROSTOROM

Med uporabo se razširi in zagotavlja odlično čiščenje. Učinkovito odstrani obloge iz širših medzobnih prostorov. Zobna nitka Expand je večvlakenska nitka s teksturiranimi najlonskimi vlakni. Vsebuje fluorid za dodatno zaščito pred zobno gnilobo v medzobnih prostorih in aroma za zagotavljanje občutka svežine. Nitka je izjemno nežna do dlesni.



## Videti je tako dobro kot čisti

Se vam zdi ščetkanje zob dolgočasno? Nič več. Jordan Individual prinaša v vašo kopalnico in usta vso mavrico. Zobna ščetka Individual je dobila priznanje za odlično obliko, predvsem pa za serijo privlačnih, vsako leto drugačnih vzorcev, ki dajejo vsakemu posamezniku individualen občutek uporabe edinstveno oblikovane osebne zobne ščetke.



Bodite drugačni!



Več informacij in prodaja:  
www.zdrav-nasmeh.com ter na telefonski številki 02/620 47 40

**Jordan\***  
\*Love your teeth

## POSTENJE JE LAHKO ČUDOVITA IZKUŠNJA

Pomlad in poletje sta idealna za to, da svoje tele razstrupimo toksinov, ki so se v nas nabirali mesece, včasih celo leta dolgo. In najbolj učinkovita metoda razstrupljanja je postenje! V mislih nimam dolgočasnega stradanja ob vodi, temveč čudovito izkušnjo postenja s sadnimi in zelenjavnimi sokovi.

Besedilo: Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka (www.karlaklander.com/sl, info@karlaklander.com, 040 471 522)



Čez zimo, ki se je letos zavlekla kar pozno v pomlad, se nas je kar nekaj udomačilo v ne preveč dobrih prehranjevalnih navadah. Tako smo si morda pridobili kakšen dodaten kilogram, ali pa si celo nakopali pomanjkanje energije in malce slabše počutje. Če dodamo zraven še negibanje in prekomerno posedanje na kavču ali za računalnikom, so malce neprijetni rezultati kaj hitro tu. Kaj storiti? Letna časa, kot sta pomlad in poletje, sta najbolj idealna za to, da svoje tele razstrupimo, najučinkovitejša metoda razstrupljanja pa je postenje. To pa ni nujno dolgočasno stradanje ob vodi, temveč čudovita izkušnja postenja s sadnimi in zelenjavnimi sokovi. Naj vas kar takoj prepričam, zakaj se je še kako vredno odločiti za postenje:

- Post pomlajuje in osvežuje.
- Je najučinkovitejša metoda hujšanja.
- Izkoristek hranil se po postenju poveča.
- Post je najučinkovitejše razstrupljanje telesa.
- Po postu se počutiš močnejši, z več energije.
- Zdravstveno stanje se lahko po postu izboljša, telo se regenerira.
- Povečajo se fizične in mentalne zmožnosti.

• Povečuje duhovno zavest. Za post celo pravijo, da je najstarejša in najučinkovitejša metoda zdravljenja. Postili so se veliki duhovni voditelji, grški filozofi, misleci Daljnega Vzhoda ... Da



je post nekaj zelo naravnega, se lahko prepričamo kar v naravi. Ko žival zboli, se odpove hrani in se nekaj dni posti. Tudi otroci neredko zavračajo hrano, ko se ne

počutijo najbolje. Nasprotno pa jih starši silimo, da naj vendarle kaj zaužijejo. V želji, da bi jim ustregli, jim celo ponujamo njihova najljubša živila, ki pa neredko sploh niso zdrava. Ali s tem naredimo otroku uslugo ali pa njegov že tako oslabljen organizem, ki se bori z boleznijo, še dodatno obremenimo?

### Postenje s sadnimi in zelenjavnimi sokovi

Postenje s sadnimi in zelenjavnimi sokovi je čudovita izkušnja. Zelo redko se nam pripeti, da sploh občutimo lakoto. Še največkrat je tako ob prvi postni izkušnji, ko že nekako pričakujemo, da vendarle moramo biti malce lačni. Lakota se tako včasih pojavi v prvih nekaj dneh postenja, potem pa morda še kdaj v intervalih. Tisti s postnimi izkušnjami znajo povedati tudi to, da je lakota, ko se ta morda pojavi, močnejša ob večerih, ko se umirimo in so dnevne aktivnosti že za nami.

S postenjem na sokovih se naše telo učinkovito čisti in hujša, mi pa v obliki sokov dobimo celo paleto hranil, ki nam pri vsej hrani, ki jo imamo na razpolago, neredko primanjkujejo. Tako

nas sokovi nagradijo z obiljem encimov, kisika, vitaminov, mineralov in drugih pomembnih hranil. Čeprav se na neki način hranimo s tekočo hrano, večinoma še vedno izklopimo prebavo in tako uživamo v vseh dobrobitih postenja – telo se hitro razstruplja, celice se hitreje regenerirajo, maščoba se topi, slaba tkiva se predelujejo ...

Tisti, ki se postenja lotijo zaradi razstrupljanja in hujšanja, znajo povedati, da jim je to celo lažje kot pa hujšanje oziroma razstrupljanje ob dieti. Neredko se namreč zgodi, da se ljudje lažje popolnoma odpovejo hrani, kot pa svoje obroke bistveno spremenijo oziroma zmanjšajo. Zmanjševanje obrokov predstavlja nekaterim velik stres, kar pa pripelje tudi do tega, da so nenehno lačni in ves čas razmišljajo o hrani. V času postenja pa je jasno, da pijemo samo sokove in je to neredko lažje prenesti.

### Kako izvajamo post

Čeprav je postenje naravni proces in ga ni težko izvajati, pa moramo zelo dobro vedeti, kaj počnemo. Torej, postenja se moramo lotiti odgovorno in s polno mero znanja, kako to početi. Običajno se zato ljudje za prvo postenje odločajo v skupini. Za prvo izkušnjo je to zagotovo najlažje, saj posameznik spozna potek postenja in se o tem izobrazi, poleg tega pa ima prijetno družbo sebi podobnih.

V družbi pa je seveda vedno vse lažje. Ne nazadnje je pomembno tudi dejstvo, da je posameznik v skupini vedno pod nadzorom kvalificiranega strokovnjaka, ki redno spremlja napredek, postitelja usmerja in ga spodbuja ob morebitnih težkih trenutkih.



Na postenje se moramo vsekakor primerno pripraviti. Tako že nekaj dni pred začetkom posta uživamo bolj lahko hrano, zadnja dva dneva pred začetkom pa samo surovo hrano. Med postom uživamo

sveže iztisnjene sadne in zelenjavne sokove, zeliščne čaje, nekateri pa uživajo tudi precejene zelenjavne juhe. Seveda ne smemo pozabiti na to, da moramo v postnem času popiti tudi zadostne količine vode.

V času postenja je dobrodejno, da se čim več gibamo, če je le mogoče na svežem zraku. Gibanje pospeši razstrupljanje in naj bo v času postenja naša dnevna navada. Tako si vsak dan privoščimo daljši sprehod, jogo ali kakšne druge raztezne vaje. Ne smemo pa pozabiti tudi na klistiranje! Klistiranje je v času postenja nujno, saj se naša prebava upočasni, brez klistiranja pa bi se toksini zadrževali v našem telesu. V času postenja si tudi redno čistimo jezik, vsak dan pa si vsaj enkrat privoščimo suho ščetkanje telesa. Velja omeniti tudi to, da lahko v času postenja s sokovi opravljamo svoje vsakodnevne aktivnosti in hodimo v službo. Za to imamo namreč dovolj energije, neredko pa ljudje, ki se postijo, povedo, da imajo energije celo več, bolj so zbrani in kreativni, njihove misli pa so jasnejše. Vendarle je treba poudariti tudi to, da se v času postenja poskušamo izogibati prevelikim naporom in obveznostim ter čim bolj zmanjšati stres. Post ni samo fizična izkušnja, zato si v tem obdobju vzemimo predvsem čas zase. Zelo dobrodejne so tudi razne dihalne vaje, meditacija, avtogeni trening, joga, nidra ...



## BIO KAVA Etiopija Simon Levelt

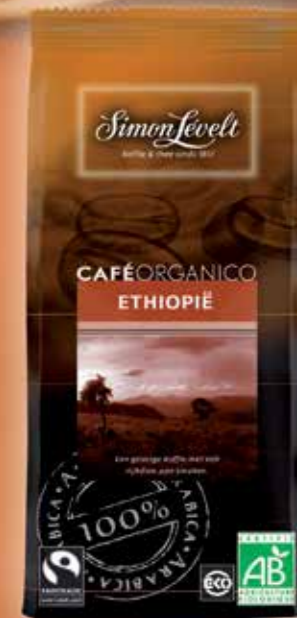
vsebuje čisto Arabiko, ki spada med najboljše vrste kave. Je izredno polnega okusa. Ob zmernem uživanju koristno deluje na naš organizem.

Okus prave Arabike je vrhunski, zato bodo nad njim navdušeni tudi največji sladokusci. Vonj lahko preizkusite že na prodajni polici, saj vsaka vrečka vsebuje odprtino skozi katero lahko kavo tudi povonjate.

Modro je izbrati Bio kavo Simon Levelt in uživati ob vrhunskem okusu kave biološke pridelave.



Več informacij o bio ponudbi najdete na: [www.tus.si](http://www.tus.si)



## NARAVNO RAZSTRUPLJANJE IN ČIŠČENJE TELESA OD ZNOTRAJ

# detoxamin

### AKTIVIRAN ZEOLIT - KLINOPTILOIT

medicinski pripomoček za uživanje in zunanjo uporabo



- zaščita pred prostimi radikali
- v primeru kroničnih boleznih (rak, diabetes, srčno-žilne bolezni)
- za krepitev imunskega sistema
- za razstrupljanje težkih kovin, radioaktivnih snovi in jeter
- za reguliranje pH vrednosti v krvi
- pomoč pri obsevanju in kemoterapiji
- za hitrejšo zdravljenje ran
- pospešuje tvorbo hrustanca in kosti
- uspešno pomaga pri težavah v ustni votlini (otekline, vnetja, krvavitve dlesni)
- pomoč pri osteoporozi
- izboljša stanje kože
- Povečuje psiho-fizično zmogljivost
- ureja prebavo
- odpravlja glivične infekcije in izboljša stanje kože

ŠTEVILKA ZA NAROČANJE

01 56 44 795

[www.energetix.si](http://www.energetix.si)

PE Dunajska, Dunajska 202, 1000 Ljubljana  
Tel: 01 56 44 795 (od 9.00 - 17.00 ure)  
041 676 600 (izven delovnega časa)  
upokojencem in invalidom ne zaračunavamo poštnine

### Darilni bon 10%

Pri enkratnem nakupu ob predložitvi kupona priznamo 10% popust  
velja do 31. 7. 2013

ENERGETIX SLOVENIJA  
Energetix d.o.o.  
Visoko 119, 4212 Visoko

## GRAHOVEC

Grahovec (Huang Či) je zelišče, ki naj bi imelo kar nekaj zdravilnih učinkov: krepi imunski sistem, pomaga v boju proti okužbam dihal in spodbudi imunsko odpornost pri ljudeh, ki se zdravijo zaradi raka.



Besedilo: mag. Bara Hieng

Grahovec (*Astragalus membranaceus*), ki izvira iz Kitajske, se že več kot dva tisoč let uporablja v tradicionalni kitajski medicini za uravnovešanje življenjske energije či. Ta rastlina vsebuje vrsto sestavin, ki krepijo človeški imunski sistem, zato jo uporabljajo tako za preprečevanje kot za zdravljenje bolezni. Zelišče je sladkega okusa in deluje kot ogrevalno krepčilo. Za medicinske namene je najpomembnejši del te rastline korenina, ki je prepolna zdravilnih snovi, med drugim tudi polisaharidov, skupine ogljikovih hidratov, ki so verjetno zaslužni za njene krepčilne vplive na imunski sistem.

### Za kaj grahovec priporočajo

Kitajci grahovec množično uporabljajo za obnovo imunskega sistema pri rakavih bolnikih, ki so se zdravili s kemoterapijo ali obsevanjem. Ta praksa postaja vse bolj razširjena tudi na Zahodu. V Ameriki so raziskovali učinkovitost tega zelišča pri obnavljanju porušenega

obsevanja, toksinov in virusov. Ker grahovec spodbuja imunski odziv, pride v poštev tudi za zdravljenje bolnikov, okuženih z virusom HIV. Grahovec širi žile in povečuje pretok krvi, kar je koristno pri obvladovanju pretiranega potenja (denimo ponoči) in krvnega tlaka ter lahko ugodno vpliva na srce. Ločeni študiji na Kitajskem sta namreč pokazali, da lahko grahovec koristi srčnim bolnikom. Prva študija je ugotovila, da lahko zaužitje grahovca najpozneje 36 ur po srčnem napadu spodbudi delovanje levega srčnega prekata. Druga študija pa je preučevala, ali lahko ta rastlina prepreči bolečine v prsih (angino pectoris). Grahovec so v ta namen primerjali z nifedipinom, zdravilom na recept, ki ga uporabljajo v enake namene, in grahovec se je izkazal za uspešnejšega od omenjenega konvencionalnega zdravila. Grahovec poveča gibljivost semenčic pri moških ter zaradi diuretičnega delovanja pomaga pri odpravljanju zastajanja tekočine v telesu (na primer otečene noge) in zmanjšuje občutek žeje ter s tem spodbuja telo k normalnemu delovanju. Pripravki iz grahovca zdravijo zdrknjene organe, predvsem maternico, in pomagajo pri pretiranih krvavitvah iz nje. Grahovec je tudi krepčilo za kri in zdravilo za slabokrvnost. Za še večjo zdravilno moč se grahovec pogosto uporablja skupaj z zelišči, kot so ginseng (*Panax ginseng*, *Panax quinquefolius*), sladki koren (*Glycyrrhiza glabra*) in ehinacea.

### Grahovec v različnih oblikah

Na tržišču najdemo grahovec v obliki kapsul, tablet, tinkture in kot posušeno rastlino/čaj. Priporočljivo je, da posegamo samo po proizvodih, ki vsebujejo standardiziran izvleček grahovca z 0,5 odstotka glukozidov in 79 odstotkov polisaharidov. Grahovec lahko jemljemo ob katerem koli dnevnem času, s hrano ali brez nje.

Za krepitve imunskega sistema se priporoča naslednje: tri tedne vsak dan dvakrat zaužijemo po 200 miligramov izvlečka grahovca. Nadaljujemo s tremi tedni ehinaceje, tremi tedni mačjega krepeljca (*Uncaria tomentosa*, *Uncaria guianensis*) in še tremi tedni lapača

(*Tabebuia impetiginosa*). Nato celoten cikel ponovimo. Pri akutnem bronhitisu pa je priporočeno uživati 200 miligramov grahovca štirikrat na dan, dokler se simptomi ne ublažijo. Za izboljšanje imunosti pri kroničnih stanjih pustimo, da 3-10 gramov posušene korenine grahovca deset minut vre v tričetrt skodelice (180 mililitrov) vode, nato precedimo. Poparek popijemo v dveh odmerkih čez dan. Proti izčrpanosti in utrujenosti pa pripravimo poparek s 3-10 grami posušene korenine grahovca v četrt skodelice (60 mililitrov) vode. Kuhamo deset minut, nato precedimo. Poparek popijemo v dveh odmerkih čez dan. V obeh primerih lahko jemljemo tudi tablete ali kapsule po navodilih proizvajalca, vendar ne več kot 7,5 grama posušene korenine na dan. Prehranska dopolnila iz grahovca lahko brez nevarnosti uporabljamo v kombinaciji s konvencionalnimi zdravili. Zanimivo pa je predvsem to, da celo po večtisočletni uporabi na Kitajskem obstaja le malo (če



sploh kaj) negativnih poročil o zdravljenju s to rastlino. Opozoriti je treba le, da grahovec priporočajo za kronične (daljše) okužbe, in ne za hude okužbe. Če pride do okužbe, ko jemljete zelišče, ga takoj nehajte jemati. Ker grahovec podpira odpornost imunskega sistema, se lahko pri njegovem jemanju zmanjšajo stranski učinki nekaterih imunopresivnih oblik zdravljenja raka, kot sta radio- in kemoterapija. Glede takšne uporabe zelišča pa se morate prej posvetovati z zdravnikom.

## POLETJE JE ČAS ZA RAZSTRUPLJANJE!



Poletje je letni čas, ko se ljudje najpogosteje lotimo razstrupljanja telesa.

### SESTAVINE, KI PRIPOMOREJO K RAZSTRUPLJANJU:



#### PAPAJA

Papaja je že dalj časa znana kot vitaminska bomba in sadež moči. Vsebuje namreč izjemne količine vitamina A in C, ki delujeta kot močna antioksidanta. Poleg tega vsebuje vlaknine in encime, med katerimi velja omeniti encim papain. Ta razgrajuje in čisti nakopičene beljakovinske in maščobne »smeti« v črevesnih resicah, s čimer izboljša možnost, da skozi črevesje pravilno vsrkamo dragocena hranila.



#### ACEROLA

Supersadež acerola vsebuje izjemno količino vitamina C, ki za kar 32-krat presega količino vitamina C v pomarančah. Acerola pomaga telesu pri ustvarjanju glutaciona. Glutation je pomembna molekula v telesu, ki jo potrebujemo, da ostanemo zdravi. Je glavna pri razstrupljanju telesa, varuje naše celice in skrbi, da naša energijska presnova dobro teče.



#### ZELENI ČAJ

Zeleni čaj med številnimi drugimi antioksidanti vsebuje tudi epigalokatehin galat, ki je v borbi s prostimi radikali do stokrat močnejši od vitamina C. Ima visoko vsebnost polifenolov, ki tudi delujejo kot antioksidanti. Pospešuje metabolizem, kar pripomore k hitrejšemu in učinkovitejšemu razstrupljanju. Zelo učinkovito tudi ščiti naše organe pred škodljivimi toksini.



#### VLAKNINE

Vlaknine pospešujejo in izboljšajo prebavo. S tem se telo hitreje razstruplja in izloča škodljive snovi. Dober vir topnih vlaknin je žitarica oves. Oves ima ugoden učinek na koristne črevesne bakterije, izboljša prebavo, poveča količino blata in preprečuje zaprtje.

Pri Sensilabu so za učinkovito razstrupljanje razvili izdelek bioDETOX mix. To so v priročnih vrečkah pripravljene organsko pridelane mešanice super hrane: papaje, acerole, zelenega čaja in vlaknin. Zaradi izjemne vsebnosti različnih antioksidantov je izdelek namenjen vsem, ki želijo na naraven način in učinkovito razstrupiti telo.



bioDETOX mixa si vsako jutro zamešajte v okusen razstrupljevalni smoothie:

- 1 skodelica koščkov zamrznjene ali sveže papaje
- 1 skodelica korenčkovega soka
- 1 skodelica pomarančnega soka
- 1 žlička sesekljanih svežih začimb (mete, pehtrana ali bazilike)
- 1 vrečka Sensilab® bioDETOX mixa

Vse sestavine stresite v mešalnik, da nastane gladek napitek. Smoothie uživajte vsak dan, deset dni zapored.



## ZAUSTAVITE STARANJE Z RAZSTRUPLJANJEM S POMOČJO VULKANSKEGA MINERALA

Znanstveniki, ki se ukvarjajo z raziskovanjem staranja, so različnih mnenj glede dolžine življenja, vsi pa so si enotni, da je proces staranja možno upočasniti.

Besedilo: dr. Sladjana Mihajlović

Na proces staranja vplivajo trije dejavniki: genska osnova, na katero ne moremo vplivati, okolje, v katerem živimo, na katerega lahko le delno vplivamo, in življenjske navade, na katere lahko bistveno vplivamo. Ravno z uporabo modrosti narave (z vulkanskim mineralom in kompatibilno mešanico zelišč) prispevate k temu, da spremenite svoje navade, preden navade spremenijo vaše življenje.

### Oksidativni stres

V telesu prosti radikali nastajajo med presnovnimi procesi (metabolizem). Ko število molekul prostih radikalov preseže določeno količino, pride do tako imenovanega oksidativnega stresa, ki ga je mogoče zaznati z analizo krvi. Proces, ki ga povzročajo prosti radikali v telesu, se imenuje oksidacija in je v bistvu zelo podoben procesu, ki ga poznamo kot rjavenje. Posledice postanejo za telo vidne postopoma in skozi daljše časovno obdobje, vendar je učinek zmeraj prisoten in ga je mogoče čutiti. Napadov prostih radikalov se ne sme podcenjevati, saj je vsaka od naših 70 bilijonov celic napadena od prostih radikalov v povprečju približno deset tisočkrat na dan. Oksidativni stres ne vpliva le na telesno zmogljivost in moč koncentracije, ampak povzroča tudi prezgodnje staranje ter različne bolezni. Znanstveno je dokazano, da so

lahko prosti radikali povezani s skoraj 90 odstotki bolezni in prezgodnjim staranjem. Kako hitro se naš organizem stara, je odvisno na eni strani od kakovosti našega genetskega materiala in na drugi strani od našega načina življenja ter naše prehrane. Narava je razvila sistem samoobrambe pred prostimi radikali, tako imenovane antioksidante ali lovce prostih radikalov. Pomembni antioksidanti so nekateri vitamini, minerali in encimi. Te snovi hitro onemogočijo agresivne kisikove spojine, tako da se vežejo z njimi, preden lahko povzročijo škodo. Vulkanski mineral, aktivirana silicijeva prst, je eden od najmočnejših znanih naravnih antioksidantov. Prednost uporabe vulkanskega kamna: silicijeve prsti oziroma zeolita kot enega najmočnejših naravnih antioksidantov je predvsem v zmanjšanju količine škodljivih snovi in prostih radikalov, ki bi sicer povzročili poškodbe celičnih struktur v človeškem organizmu, s čimer dajemo telesu možnost zaščite in upočasnitve staranja.

Takšno učinkovitost silicijeve prsti je nemogoče doseči s katerim koli drugim proizvodnim postopkom. Na ta način obdelana silicijeva prst krepi tudi učinek dodanih naravnih bioaktivnih sestavin in zdravnih rastlin, ki skupaj dosegajo neprecenljivo moč delovanja brez neželenih učinkov.

### Zakaj naj bi se razstrupljali

Že nemški duhovnik Sebastian Kneipp je kot odgovor na vprašanje: »Kaj je najučinkovitejša terapija za ohranjanje zdravja?« povedal troje: »Prvič – razstrupljanje, drugič – razstrupljanje in tretjič – razstrupljanje.« Enakega mnenja sta bila že številna stoletja pred njim tudi Paracelsus (njegovo glavno načelo pravi, da bi se moral zdravnik pri delu ravnati po zdravi pameti, vzorih iz narave in izkušnjah) in Sveta Hildegarda (njena knjiga Materia Medica je vir podatkov o srednjeveški medicini in hkrati prvi srednjeveški zdravniški zapis) ter vse starodavne celostne medicine tega sveta. Žal je danes popolnoma drugače, saj težave in bolezni, kot so kronična izčrpanost, težave s prebavo, depresija, pomanjkanje apetita, izguba želje po spolnosti, motnje spanja, srčno-žilne bolezni, rakasta obolenja, sladkorna bolezen in podobno ne bi bile tako pogosto prisotne.

### Odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa

V resnici se številnim škodljivim snovem da izogniti, a le tedaj, ko živimo zavestno, ko se zavedamo bivanja tukaj in zdaj, ko dojemamo sebe kot del stvarstva, za katerega smo vsak trenutek hvaležni. Le takrat tudi vemo, katera možnost razstrupljanja je za nas najustreznejša, katera zdravilna rastlina najbolj blagodejna in katera hrana resnično koristna.



OGLASNO SPOROČILO

LAVA MEDICUS VAM PONUJA MOŽNOST RAZSTRUPLJANJA TELES S POPOLNOMA NARAVNIMI PREHRANSKIMI DOPOLNILI, KI VSEBUJEJO LJUDEM TISOČLETJA ZNANE ZDRAVILNE RASTLINE V KOMBINACIJI Z IZJEMNO MOČJO VULKANSKEGA MINERALA.

# LAVAMEDICUS

NARAVNA PREHRANSKA DOPOLNILA

VITA  AETERNA



www.lavamedicus.eu

## SO HITRE DIETE RES NEUČINKOVITE?



Hitre rešitve, četudi zelo privlačne, so le kratkoročne, na dolgi rok pa nam naredijo še več preglavic in ne nazadnje tudi odvečnih kilogramov. To je sloviti jo-jo efekt, o katerem je zadnje čase veliko govora. Lahko pa se mu izognete in shujšate zdravo ter predvsem dolgoročno.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevtka, Center Holistic, www.holistic.si



Vitkost, zdravje, dovolj energije in prijeten videz so želje vsakogar od nas. Prav vsakdo se želi v svojem telesu odlično počutiti in tudi sama opažam, da so ljudje za dosego svojega cilja pripravljeni narediti marsikaj. To vključuje ekstremne diete, prehranske dodatke, ki obljublajo hitro izgubo kilogramov, razne stimulanse in druge pripomočke, ki pa žal puščajo le prazen prostor v naši denarnici, kilogrami pa ostanejo na svojem mestu. Sprememba prehrane, ki je zelo dobra, pravilna, prilagojena in ne preveč intenzivna vadba pod vodstvom trenerja, limfna drenaža, ki spodbuja izločanje toksinov, in določena zelišča, ki stimulirajo delovanje metabolizma ter s tem pomagajo pri hitrejši izgubi kilogramov so tisti dejavniki, ki običajno puščajo dobre rezultate.

zredimo. Kadar skozi celoten dan pojedemo veliko premalo kilokalorij, se naše telo začne obnašati kot med stradanjem. Telo začne zalogo maščob shranjevati in upočasniti bazalni metabolizem - energija, ki jo potrebujemo za vzdrževanje življenjskih procesov. Telo energijo shranjuje za kasneje in se vedno bolj navaja na funkcioniranje ob zmanjšanem kalorijskem vnosu. Pri vsakem obroku delček energije shrani. Bolj kot manjšamo

**Zakaj so diete velik stres za naše telo**  
Odziv na stres je reguliran s pomočjo komunikacije med možgani (hipotalamusom in hipofizo) in našimi nadledvičnimi žlezami. Naši možgani ob opozorilu, da je nekje neka grožnja, pošljejo signal nadledvičnim žlezam, ki takoj začnejo proizvajati velike količine adrenalina, noradrenalina in kortizola, katerih naloga je, da naše telo oskrbijo z energijo. Enako se zgodi, medtem ko sedite v avtu v zastoju in se vam mudi na pomemben sestanek. Prav tako prihaja do podobnih reakcij med hujšanjem. Nivo stresnih hormonov se dvigne in preplavijo vaše telo. Glavna naloga stresnih hormonov je dvig sladkorja in maščob v krvi, zato da oskrbi telo z energijo. Na začetku stres za energijo porablja maščobne in sladkorne zaloge, ko pa stres postane kroničen, se maščobe začne kopičiti in telo črpa energijo iz mišic. Kronični stres telo prisili v konstantno težko fiziološko delo in stalno povišane ravni kortizola, kar vodi v močno željo po ogljikovih hidratih in nihanje sladkorja. Posledično žleza slinavka proizvaja velike količine inzulina, ki zaklepa in shranjuje naše maščobe. Posledično se začne



kalorijski vnos, bolj naše telo energijo hrani v obliki maščob. Delež mišičnega tkiva telo pospešeno spreminja v maščobe. Po koncu takšne diete, ko se začnemo spet normalno prehranjevati, naše telo del energije še vedno shranjuje v maščobe, in ker smo kalorično dnevno vnos spet dvignili na normalnega, se zredimo. To imenujemo jo-jo efekt.

tvoriti vedno manj dopamina, ki sicer v možganih skrbi za prijeten občutek, dobro razpoloženje in motiviranost, kar vodi v depresijo, anksioznost, pomanjkanje motivacije in željo po visoko kalorični hrani. Od tu prihaja izraz čustveno prenajedanje. Telo si želi povečati vrednosti dopamina, zato nam takrat prija visoko kalorična hrana.

### Zakaj so hitre diete neučinkovite

Vse hitre diete, ki obljublajo hitre rezultate, so za naše telo zelo stresne in nam na dolgi rok puščajo posledice v obliki kilogramov, težav s ščitnico, slinavko in spolnimi žlezami, pomanjkanje energije, tesnoba, oslabiljeno prebavo, počasen metabolizem, težave z jetri, nabiranje maščob okoli trebuha, kardiovaskularne bolezni, pomanjkanje vitaminov in mineralov - še posebno železa, kalija, kalcija in vitaminov skupine B, suho kožo in lase ter številne druge težave.

### Jo-jo efekt

Jo-jo efekt opisuje stanje, ko se po končani dieti z nizkim vnosom kilokalorij še bolj

## Utrujeni od diet, ki ne pomagajo?



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

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

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

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



**Hujšam z Zerodiet!**

NARAVEN NAČIN HUJŠANJA ZA MOŠKE IN ŽENSKE

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

www.bio-medico.si

## Uživam v življenju, uživam Yogermينو!

za otroke  
**Yogerminea® junior** 25 milijard v 1 odmerku

za odrasle  
**Yogerminea®** 100 milijard v 1 odmerku

**probiotiki, prebiotiki in vitamini**

Yogermينو lahko uživajo zdravi ljudje, pa tudi tisti

- ki jemljejo antibiotike
- imajo prebavne motnje
- hujšajo, ali so v stresu
- se sončijo in so na potovanju



Yogerminea ne vsebuje:

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

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

**Primerna za vso družino, doma in na potovanju.**

Za vas v lekarnah in prodajalnah Sanolabor!



www.bio-medico.si

## NAJ USTREZNA HRANA NAJDE PRAVO MESTO TUDI V VAŠEM ŽIVLJENJU

**NUTRICIONISTIČNI PROJEKT.** V skoraj vsaki številki smo se vsaj malce dotaknili teme o posledicah debelosti in o hujšanju. Zato s to, za ta čas zelo vročo temo, tudi končujemo to akcijo.



Besedilo: Veronika Rupnik, dr. med., Sara G. Bobek, univ. dipl. inž. živ. teh.



Debelost povzroča motnje v telesnih funkcijah in presnovnih procesih. Poleg tega zmanjšuje kakovost življenja, povečuje obolenje za številnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi in krajša življenjsko dobo. V zahodnem svetu danes govorimo o epidemiji debelosti, ki postaja velik javnozdravstveni in družbeno-ekonomski problem. Delež predebelih ljudi nezadržno narašča v razvitih in nerazvitih državah, največ v nižjih družbenih slojih. Vse pogostejša je pri otrocih in mladostnikih. Je dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni in povečuje pojavnost arterijske hipertenzije. Povezana je z večjim pojavljanjem nekaterih vrst raka, žolčnih kamnov, motenj dihanja, artrozo velikih sklepov, hipertrofije srčne mišice in srčnega popuščanja.

Hormon leptin ima pomembno vlogo pri uravnavanju sprejemanja in porabe energije, še posebno pri uravnavanju apetita. Zaradi tega deluje primarno na predel hipotalamusa, ki nadzoruje apetit. Odsotnost leptina (ali njegovih receptorjev) ali rezistenca na leptin privede do nenadzorovanega vnosa hrane, kar povzroči debelost.

androidni - centralni (postava v obliki jabolka - širok pas, vitke noge) tip debelosti.

**Periferna debelost** je povezana z zapleti, ki so posledica mehanske obremenitve: artroza, varice, edemi, celulitis, žolčni kamni.

**Centralna ali trebušna debelost** pa je povezana z metaboličnimi motnjami: sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija in srčno-žilne bolezni. Pri ljudeh s centralno debelostjo se razvije skupek presnovnih znakov, ki jih imenujemo **polimetabolni sindrom**:

- Centralna debelost: obseg pasu > 102 cm moški, > 88 cm ženske,
- Hipertrigliceridemija: TAG > 1,7 mmol/l
- Znižan HDL holesterol: < 1mmol/l moški in 1,3 mmol/l ženske.
- Zvečan arterijski tlak: >130/85 mmHg.
- Zvečana glukoza na tešče: > 6,1mmol/l.

Pri bolnikih s polimetaboličnim sindromom pospešeno potekajo procesi aterogeneze, zato sta močno zvečani obolenost za srčno-žilnimi boleznimi in umrljivost.

### Zdravljenje

Ker je debelost kronična bolezen, je potrebno dolgoročno zdravljenje. Ko se bolnik odloči za hujšanje, skupaj zastavimo realne dosegljive cilje, ki izboljšajo zdravje, metabolno urejenost in zmanjšajo dejavnike ogrožanja za srčno-žilne bolezni. Cilj bo dosežen samo s celostnim pristopom, ki vključuje: svetovanje o načinu prehranjevanja, redno telesno dejavnost ter spremembo življenjskega sloga. Hujšanje ni le začasna nekajmesečna dieta, ampak je treba v celoti in predvsem trajno uvesti ustrezne spremembe.

### Debelost pri otrocih

Debelost vpliva tudi na psihosocialno sfero vsakega posameznika. Posledice nezadovoljstva s telesno podobo so:

- negativna samopodoba,
- zmanjšana samozavest,
- občutki manjvrednosti, sramu in krivde,
- negotovost, plahost, osamljenost.



V razmislek: Svetovna zdravstvena organizacija je že pred leti razglasila epidemijo debelosti pa nismo naredili nič. Ko pa je ta ista organizacija razglasila epidemijo »ptičje ali prašičje gripe«, pa vsi panično hodimo naokrog z razkužili in maskami na obrazu ...

### Diagnostika

Stanje prehranjenosti opredelimo z indeksom telesne mase ITM, ki nam pove veliko o količini maščobnega tkiva, nič pa o njegovi razporeditvi.

Glede na razporeditev maščobnega tkiva ločimo ginoidni - periferni (postava v obliki hruške - ozek pas, široki boki) in

Vse to se pri otrocih in mladostnikih pogosto manifestira v opaznih vedenjskih težavah. Razvijejo se lahko tudi bolj resne motnje, kot so depresija in različne motnje hranjenja (na primer prenajedanje, bulimija, anoreksija). Debelost pri otroku pomeni večje tveganje za različne bolezni vse življenje, tudi za sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni in raka. Debelost lahko vpliva tudi na slabše šolske rezultate, nizko samozavest in psihološki stres. Današnji otroci bodo jutrišnji odrasli - če se raven debelosti ne bo zmanjšala, bodo postali družbeno in gospodarsko breme zaradi vedno večjih stroškov zdravstvenega varstva in izgube delovnih dni. Otroke je treba zdraviti zdaj, preden izgubimo nadzor nad epidemijo. Začeti je treba na ravni skupnosti - to je ključ za boj proti otroški debelosti. Zato je najprej treba izobraziti starše o ustrezni prehrani, zdravih prehranskih navadah in prednostih aktivnega življenjskega sloga. Nato je treba pridobiti k sodelovanju šole, vrtce.

### Odsvetovana živila:

- vse mastne vrste mesa in mesnih izdelkov, drobovina, suhomesnati izdelki, salame, ocvrte in zelo mastne jedi, vsa živila z večjo vsebnostjo maščobe, majoneza, smetana, mastni kosi mesa ali kosi mesa z vidno maščobo, mastni mesni izdelki, mesni izdelki iz mesnega testa - hrenovke, paštete, prekajeni mesni izdelki,
- polnomastno mleko in polnomastni mlečni izdelki,
- bela moka, bel riž in vsi izdelki, na primer bele testenine, bel kruh,
- mast, loj, margarina, maslo,
- vloženo sadje, marmelade, sladki kompoti,
- sladkor in vse sladkarije, peciva, sladoleđ, smetana, kreme, sladice, sadni sokovi, nektarji, gazirane pijače, voda z okusom.

V TOPLIH DNEH SI LAHKO PRIVOŠČIMO VELIKE PORCIJE LAHKIH SOLAT. RAZKOŠJE SESTAVIN SOLATNEGA KROŽNIKA PONUJA NEŠTETO MOŽNIH KOMBINACIJ. NAJBOLJ PRIPOROČENO JE UŽIVANJE SUROVE ZELENAVE. SAJ TAKO TELO DOBI MINERALNE SNOVI, VITAMINE IN VLAKNINE, KI VPLIVAJO NA POČASNEJŠE PRAZNIENJE ŽELODCA IN SMO ZATO DALJ ČASA SITI. S KOMBINACIJO RAZLIČNIH BARV ZELENAVE, NA PRIMER KORENJA IN ZELENE ZELENAVE, V TELO VNESEMO TUDI VITAMIN E, KI DELUJE KOT ANTIOKSIDANT IN ŠČITI CELICE PRED PROSTIMI RADIKALI, TER VITAMIN K, KI PRISPEVA K OHRANJANJU ZDRAVIH KOSTI.

### Priporočena živila:

- puste vrste mesa in mesnih izdelkov, na primer piščančje in puranje prsi, puste ribe, perutninsko meso brez kože,
- posneto mleko in mlečni izdelki z znižano vsebnostjo maščobe,
- polnozrnata žita in vsi izdelki iz polnozrnatih žit, na primer polnozrnat kruh, ržen kruh, polnozrnat testenine,
- maščobna živila v omejenih količinah,
- sveže sadje in sveža zelenjava,
- v manjši količini lupinasto (orehi, lešniki, kostanj, brazilski oreški ...) in suho sadje (marelice, slive, rozine ...).

### Shujšati - kako?

- zavedati se moramo, da je debelost bolezen,
- sprejmite dejstvo, da ne obstaja »čudežna« prehrana, da boste čez noč shujšali,
- treba je zmanjšati energijski vnos hrane in povečati telesno aktivnost - za vedno,
- potrebujete redne obroke (3-5 obrokov na dan),
- iz jedilnika izločite vsa odsvetovana živila,
- redno se rekreirajte, vsaj trikrat na teden po eno uro ali vsak dan po 30 minut,
- sprejmite zdrav način prehranjevanja in gibanja ter ga za vsako ceno ohranite,
- skrbite za svojo zdravo telesno težo, da boste zdravi, ne (le) lepi,
- seznanite s svojimi cilji svoje najbližje, da boste imeli podporo,
- poiščite strokovno pomoč in podporo.

# enemon®

## (p)ostanite vitki

Enemon je polnovredna, uravnotežena dietna hrana bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Predstavlja odlično zamenjavo enega ali več dnevnih obrokov tako v energijsko omejenih dietah kot tudi v redni dnevni prehrani. Izdelek odlikujeta uravnotežena sestava in nizka energijska vrednost.



- ✓ Omogoča lažje hujšanje ter vzdrževanje zelene telesne teže
- ✓ Uravnotežen obrok glede na fiziološke potrebe organizma
- ✓ Visoka vsebnost beljakovin, prehranske vlaknine, vitaminov in mineralov
- ✓ Primeren za zamenjavo kateregakoli dnevnega obroka

Na voljo je z okusi jagode, kakava, vanilije, gozdnih sadežev in z nevtralnimi okusom.

Izdelek ima dolgoletno tradicijo in je rezultat dela vrhunskih strokovnjakov s področja humane prehrane.

**ENEMON** poiščite na policah vseh večjih trgovcev, specializiranih prodajalnah in v spletni lekarni Lekarnar.com

# enemon®

www.enemon-diemon.si

JATA EMONA d.o.o., Ljubljana

# MULTIPLA SKLEROZA

Multipla skleroza (MS) je bolezen centralnega živčnega sistema in je najštevilčnejša bolezen nevroimunskega sistema pri nas. Vzroka nastanka multiple skleroze še niso odkrili.

Besedilo: Ambulanta za multiplo sklerozo, Poliklinika Ljubljana, Njegoševa 4, www.mscenter.si

MS v 90% povzroča težko in najtežjo invalidnost. Multipla skleroza je neozdravljiva, zato bolnikom ostane le blažitev težav, ki so posledica že nastalih okvar in poškodb. Pojavlja se običajno v zagonih (ki pomenijo hitro poslabšanje zdravstvenega stanja), po zagonu pa se stanje lahko popravi, vendar nikoli na enako stopnjo, kot pred zagonom. Med obolelimi je 70 odstotkov žensk. Za multiplo sklerozo obolevajo osebe najpogosteje v obdobju med 20. in 40. letom, to je v obdobju največje življenjske moči. Večina oseb z MS je zgodaj invalidsko upokojenih, kar pa posledično pomeni izjemno nizke dohodke. Osebe z MS so pogosto močno vezane na pomoč domačih pri opravljanju najosnovnejših opravil, tako da s pojavom bolezni ni obremenjen samo bolnik, temveč njegovi najbližji, pa tudi njegova širša okolica.

## Kaj je multipla skleroza

Multipla skleroza je kronična, imunsko

vnetna bolezen, ki prizadene osrednji živčni sistem, ki vključuje možgane, hrbtenjačo in vidni živec. Čeprav se najpogosteje pojavi v zgodnji odraslosti, obstajajo primeri MS, ki se je prvič pojavila v zgodnjem otroštvu ali tudi po 60. letu starosti. Čeprav je multipla skleroza (MS) kronično obolenje, se k sreči ne pojavlja vedno v obliki, ki povzroča težko invalidnost. Veliko ljudi, ki obolevajo za MS, lahko živi aktivno in produktivno življenje. Zanje so simptomi MS bolj občasna neprijetnost ali motnja kot pa ovira pri doseganju življenjskih ciljev. Posamezniki, ki trpijo za težjo in bolj izčrpavajočo obliko MS, imajo sedaj na voljo številne strategije za nadzor bolezni, ki lahko pomagajo, da jih nevrološke okvare, ki jih povzroča obolenje, ne ovirajo pri vsakodnevni aktivnosti ali pri aktivnem sodelovanju v družbi. Veliko dejstev o tej bolezni je še vedno nepojasnjenih. Tako še vedno ne poznamo vzroka za nastanek MS in ne vemo, zakaj nekdo zboli in nekdo drug ne. Ravno tako ne vemo, zakaj se bolezen



tako zelo razlikuje od človeka do človeka ali zakaj se pri posamezniku lahko zelo spreminja tudi dnevno. Ta negotovost je največji vir frustracij med znanstveniki, ki iščejo zdravilo. Dobra novica je, da iskanje odgovorov napreduje hitreje kot kdaj koli prej, medtem pa zdravniki, negovalno osebje, strokovnjaki za rehabilitacijo in drugi zdravstveni delavci pomagajo

bolnikom z MS do boljšega počutja in najboljšega možnega življenja.

## Zakaj je MS včasih tako težko diagnosticirati

Trenutno ni na voljo posebnih krvnih testov, prikazovalnih tehnik (na primer magnetne resonance [MR] ali računalniške tomografije [CT]), testov imunske funkcije ali genetskih

testov, ki bi lahko sami potrdili, ali ima oseba MS ali da ima možnost, da v prihodnosti zboli za MS. Diagnoza je klinična, podana na podlagi anamneze osebe, ocene simptomov, ki se pojavljajo in o katerih oseba poroča, ter na podlagi znakov, ki jih odkrije zdravnik med nevrološkim pregledom (bolnik pa jih nemara niti ne opazi). Simptomi so težave, zaradi katerih bolniki obiščejo zdravnika, znaki pa so najdbe zdravnika ob pregledu bolnika. Primeri pogostih simptomov, o katerih poročajo bolniki z MS, so težave z vidom, hojo, nazorom mehurja, utrujenostjo ter neprijetni občutki, kot je odrevenelost ali zbadanje.



**MEPHISTO**  
WORLD'S FINEST FOOTWEAR

MEPHISTO SO FRANCOŠKI ČEVLJI Z DOLGOLETNO TRADICIJO. IZSTOPAJO ZARADI SVOJE IZJEMNE UDOBNOŠTI, ODLIČNEGA PRILEGANJA IN NAJBOLJŠE KAKOVOSTI IZDELAVE IN USNJA. UTRUJENA ALI BOLEČA STOPALA? NIKOLI VEČ!

## Za postavitev dokončne diagnoze MS mora zdravnik:

- najti dokaze za obstoj plakov ali lezij na vsaj dveh različnih področjih bele možganovine OŽS,
- ugotoviti, da so plaki nastali ob različnih časih,
- se prepričati, da za nastanek plakov v beli možganovini ne obstaja kakršna koli druga verjetna razlaga.

Povedano drugače, MS je diagnoza, ki naj bi jo postavili šele po tem, ko so izčrpale vse druge možne razlage znakov in simptomov.

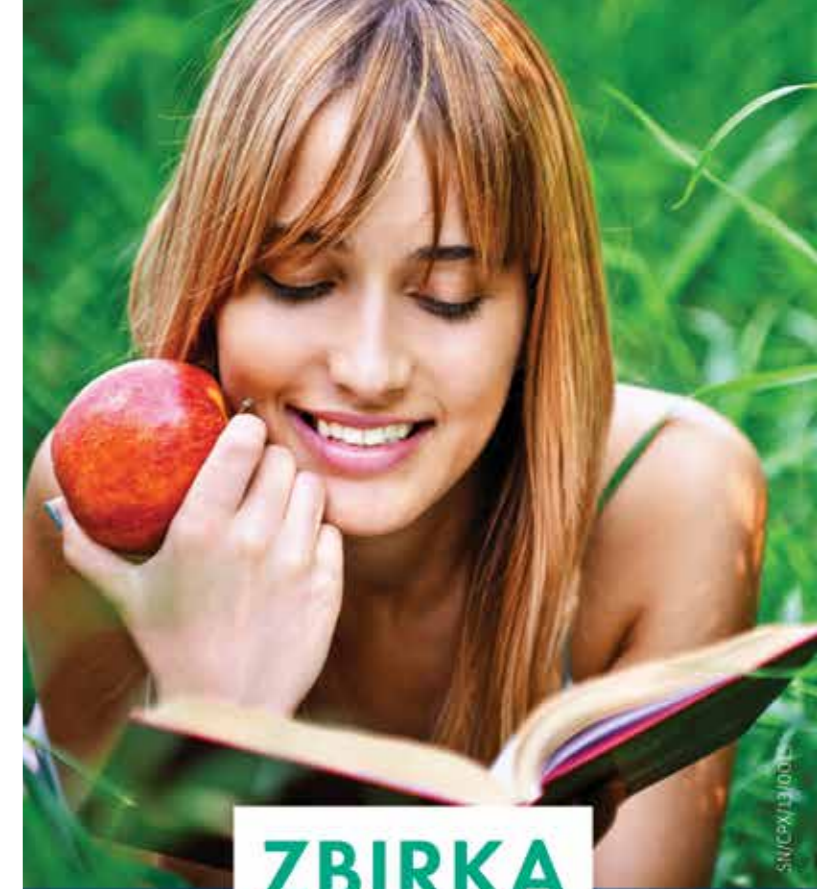
Če vaša anamneza in fizični pregled potrdita diagnozo MS, ne potrebujete dodatnih preiskav. Vendar pa večina zdravnikov priporoča MR možganov ob diagnozi, da bi s tem potrdili, da je MS dejansko tista, ki povzroča težave, in ne katero drugo obolenje. Ker pa MR ni način za zanesljivo napoved napredovanja bolezni, ni razloga, zakaj bi preiskavo ponavljali v rednih intervalih. Preiskavo lahko ponovno opravite, kadar se pojavi vprašanje, ali bolezen napreduje ali ne, ali ko se odločate za določeno zdravljenje, ki je odvisno od takšnih rezultatov. Veliko specialistov uporablja MR za oceno učinkovitosti zdravljenja. Torej, MR naj se izvaja, kadar potrebujete natančne odgovore na določena vprašanja ali kadar sprejemate odločitve o zdravljenju. Pri MR se lahko uporabi kontrastno sredstvo, imenovano gadolinij, ki pomaga razločiti med novimi ali aktivnimi lezijami ter starimi lezijami. MR je najbolje ponoviti na isti napravi kot ob prvem pregledu, da se lahko naredi ustrezna primerjava.

**OSEBE Z MULTIPLO SKLEROZO SO POGOSTO MOČNO VEZANE NA POMOČ DOMAČIH PRI OPRAVLJANJU NAJOSNOVNEJŠIH OPRAVIL, TAKO DA S POJAVOM BOLEZNI NI OBREMENJEN SAMO BOLNIK, TEMVEČ NJEGOVI NAJBLIŽJI, PA TUDI NJEGOVA ŠIRŠA OKOLICA.**

## Osnovni tipi MS so sedaj opredeljeni na sledeč način:

- Za recidivno-remitentno MS so značilni jasno definirani akutni napadi, ki trajajo od nekaj dni do več tednov, s popolnim ali skoraj popolnim okrevanjem. Ne glede na to, ali je po napadih okrevanje popolno ali ne, so obdobja med napadi stabilna in brez napredovanja bolezni.
- Za primarno-progresivno MS sta značilna napredovanje ali invalidnost od samega začetka, brez nekih jasnih obdobij stabilnosti ali remisij ali samo z občasnimi obdobji stabilnosti in začasnimi, manjšimi izboljšanja.
- Sekundarno-progresivna MS se na začetku začne z recidivno-remitentnim obdobjem, ki kasneje postane napredujoča. Zdravniki ne morejo predvideti, kdo bo ostal pri recidivno-remitentni obliki in kdo bi lahko kasneje razvil sekundarno-progresivno obliko bolezni. Tako je težko bolniku dati zanesljivo prognozo.
- Progresivno-recidivna MS kaže jasno napredovanje stopnje invalidnosti od začetka bolezni, vendar z jasnimi, akutnimi ponovnimi zagoni, ki jim lahko sledijo nekakšna izboljšanja ali pa ne.

Te definicije jasno kažejo, da je MS nepredvidljiva in se lahko med boleznijo spreminja. Raziskave kažejo, da ima velika večina obolelih (približno 85 odstotkov) recidivno-remitentno obliko ob diagnozi, medtem ko ima progresivno obliko le 15 odstotkov. Iz študij naravnega poteka MS vemo, da bi brez zdravljenja bolezni več kot polovica tistih, ki so jim na začetku postavili diagnozo recidivno-remitentne oblike, razvila progresivno obliko v obdobju desetih let; v obdobju 25 let bi več kot 90 odstotkov bolnikov spremenilo obliko iz recidivno-remitentne v progresivno.



**ZBIRKA  
KNJIŽIC O  
MULTIPLI  
SKLEROZI**

Zbirka knjižic o multipli sklerozi (MS) povezuje različna področja življenja in MS. Namen knjižic je seznaniti bolnike, njihove sorodnike in prijatelje kako živeti s to boleznijo.

Knjižice lahko dobite pri izbranem nevrologu, medicinski sestri, specializirani za delo z obolelimi z MS, ali na Združenju za multiplo sklerozo. Posamezne knjižice so že objavljene na spletni strani izdajatelja knjižic, podjetja Pliva Ljubljana d.o.o. (www.tevasi.si).

# KRČNE ŽILE: POTREBNO JE HITRO UKREPANJE



Krčne žile nastanejo zaradi slabosti venske žilne stene in zaklopk, ki privede do povišanega venskega tlaka. Posledično se razvijejo značilni simptomi in kožne spremembe, ki jih imenujemo kronična venska bolezen. Za uspešno zdravljenje te kronične bolezni je pomembno, da jo zgodaj prepoznamo in poskrbimo za zdravljenje.

Besedilo: Vesna Breznik, dr. med., Oddelek za kožne in spolne bolezni, UKC Maribor

Krčne žile niso le estetska motnja, temveč funkcionalno obolenje. Nastanejo zaradi slabosti venske žilne stene in zaklopk, ki privede do povišanega venskega tlaka. Posledično prihaja do zastoja krvi in do povečane prepustnosti kapilar. Zaradi prehajanja tekočine, beljakovin in vnetnih celic nastanejo oteklina in kronično vnetje s slabo oskrbo tkiva s kisikom in možnim nastankom golenje razjede.

Krčne žile so bolezensko spremenjene vene, ki so razširjene, podaljšane in zavite. Najpogosteje nastanejo na spodnjih okončinah, kjer po navadi prizadenejo glavne povrhnje vene: deblo velike in male vene safene oziroma njune veje. Lahko pa gre za popuščanje globokih ali prebodnih ven, ki povezujejo povrhnje in globoke vene spodnjih okončin. Veliko redkeje so krčne žile na zunanjem spolovilu, na presredku in na zgornjih okončinah. Glede na velikost ločimo varikozne in teleangiektatične vene. Po dogovoru imenujemo obolele vene, ki imajo premer večji od treh milimetrov, debelne in vejne (safenske) vene, premera od enega do treh milimetrov, mrežaste (retikularne) vene, premera manj kot en milimeter pa teleangiektatične vene (teleangiektazije). Teleangiektazij ne pojmuje kot pravo bolezensko stanje, čeprav so lahko znanilec okvare globokih ali prebodnih ven.

## Vzrok za nastanek

Najpogostejši dejavnik za nastanek krčnih žil je genetsko oziroma družinsko pogojena slabost venske žilne stene. Redkejši vzrok je globoka venska tromboza (strdek v globokih venah), ki okvari steno in zaklopke ven. Drugi pomembnejši dejavniki tveganja za nastanek krčnih žil so višja starost, ženski spol, večkratne nosečnosti, telesna višina, poklic s statičnimi obremenitvami in življenjski slog s premalo gibanja.

## Kako pogosto in kdaj se pojavijo

Manjše krčne žile se pojavljajo pri 25-50 odstotkih celotnega prebivalstva, večje pa pri 5-15 odstotkih. Pojavnost krčnih

žil se veča s starostjo. Pri otrocih in mlajših odraslih so redke (manj kot 10 odstotkov), pri 35-letnikih pogostost naraste že na 20 odstotkov in pri starejših od 60 let na 40 odstotkov. Večina raziskav poroča o večji pojavnosti pri ženskah. Pri ženskah se krčne žile pogosto pojavijo med nosečnostjo, vendar po porodu in končanem dojenju velikokrat spontano izginejo ali se zmanjšajo. Pri ženskah so tudi bistveno pogostejše teleangiektazije.

## Prvi simptomi

Prvi simptomi krčnih žil so po navadi občutek težkih in utrujenih ter napetih nog, bolečine in srbež



kože. Pojavljajo se tudi nočni mišični krči in nemirne noge. Ob pregledu opazimo bolezensko spremenjene vene in oteklino nog, ki je najbolj izražena proti večeru. Pri nezdravljenih krčnih žilah na koži nastanejo značilni znaki venskega popuščanja: vnetje kože, rjave pigmentacije, lipodermatoskleroza (boleča zadebeljena koža in podkožje), bele atrofije (boleče bele vlekne lise) in venska golenja razjeda, ki je pogosto vir okužbe, bolečin in zmanjšane kakovosti življenja bolnika. Nezdravljene krčne žile lahko že ob manjši poškodbi obilno zakrvavijo.

V krčnih žilah se lahko pojavi vnetje s krvnim strdkom, tako imenovani povrhnji tromboflebitis. Ta se kaže kot tipno boleča in toplejša trakasta zatrdlina v poteku krčne žile. Povrhnji tromboflebitis lahko napreduje v globoko vensko trombozo, ki se kaže z bolečo in otečeno okončino ter predstavlja tveganje za potovanje strdka v pljuča (pljučna trombembolija).

## Zdravljenje krčnih žil

Z zdravljenjem krčnih žil je treba začeti ob prvih simptomih in znakih kronične venske bolezni. To na primer pomeni, da je treba ukrepati že pri težkih in utrujenih nogah z blagimi oteklina in teleangiektazijami. Bolezen je kronična in napredujoča. Z zgodnjim in vztrajnim zdravljenjem preprečimo napredovanje bolezni in njene zaplete, kot sta na primer venska golenja razjeda in tromboflebitis. Zdravljenje je odvisno od stopnje kronične venske bolezni. Pri vseh stopnjah se priporočajo konzervativne metode zdravljenja: sprememba bolnikovega življenjskega sloga, kompresijsko in medikamentozno zdravljenje. Princip invazivnega zdravljenja krčnih žil temelji na izključitvi obolele vene iz obtoka. To je možno klasično kirurško, s skleroterapijo ali z naprednejšimi toplotnimi znotrajvenskimi metodami. Vedno je najprej treba odstraniti debelejša napajalna krčne žile, šele nato tanjše. Če je prisotna venska golenja razjeda, jo zdravimo po postopku za zdravljenje kronične rane. Po vseh metodah zdravljenja se težave s krčnimi žilami lahko ponovijo; bodisi se ponovijo že zdravljene krčne žile bodisi se sčasoma razvijejo nove, saj je venska bolezen kronična in napredujoča. Vzrok je v tem, ker ljudje živimo in delamo v pokončnem položaju in je pritisk v venah nog povišan. Zaradi tega je smiselno konzervativno zdravljenje (zdrav življenjski slog, kompresijsko zdravljenje, jemanje flavonoidov) tudi po invazivnem zdravljenju krčnih žil, če so še prisotne težave. Prav tako so smiselni občasni kontrolni pregledi pri flebologu.

## METODE ZDRAVLJENJA KRČNIH ŽIL

- **Sprememba bolnikovega življenjskega sloga** pomeni povečanje fizične aktivnosti s hojo, tekom, plavanjem v hladni vodi, kolesarjenjem, plesom in podobno. Priporočila se tudi dvig in hlajenje obolele okončine med počitkom, povečanje gibljivosti gležnja in zmanjšanje telesne teže.
- **Kompresijsko zdravljenje** je temeljno zdravljenje vseh stopenj kronične venske bolezni. Olajša bolnikove simptome, potrebno je po vseh metodah odstranjevanja krčnih žil, pri zdravljenju venske golenje razjede in za preprečevanje njene ponovitve. Na voljo so različni kompresijski pripomočki: povoji in sistemi povojev, medicinske nogavice in rokavice ter naprave za intermitentno kompresijo.
- **Medikamentozno zdravljenje** z venoaktivnimi zdravili, kot so flavonoidi, je priporočljivo za vse bolnike s kronično vensko boleznijo. Na ta način se poveča učinek kompresije ali se v primeru kontraindikacij deloma nadomesti učinek kompresije. V

- posebnih primerih se priporočajo še pentoksifilin in druga zdravila.
- **Kirurško zdravljenje** je klasično zdravljenje krčnih žil, ki zajema podvezo safenofemoralnega ustja, odstranitev (stripping) velike in redkeje male vene safene ter odstranitev insuficientnih vej (flebektomija).
- **Skleroterapija** je ena od klasičnih znotrajvenskih kemičnih metod zdravljenja varikoznih ven. V obolelo veno se z injekcijo vbrizga kemično sredstvo (pri nas je to najpogosteje polidokanol). Sklerozacijsko sredstvo lahko vbrizgamo v obolelo veno v obliki tekočine ali v obliki pene na želeno mesto neposredno ali prek katetra pod kontrolo ultrazvoka. Posledično se stena zdravljene vene vname in zlepi, tako da po njej več ne teče kri. Najpogosteje jo izvajamo pri mrežastih in teleangiektatičnih venah, redkeje pri safenskih venah.
- **Znotrajvenske toplotne metode** zdravljenja predstavljajo alternativo kirurškimi. Temeljijo na vstavitvi katetra

- v obolelo veno in toplotni poškodbi žilne stene s posledično zaporo vene. Najpogosteje se kot vir toplote uporablja laser in radiofrekvenca, redkeje vodna para. Znotrajvenske metode so manj invazivne, po nekaterih raziskavah učinkovitejše in omogočajo ambulantno obravnavo, ki pri kirurškem zdravljenju pogosto ni možna.
- **Lasersko zdravljenje teleangiektazij** predstavlja sodobno zdravljenje, ki dopolnjuje in deloma nadomešča skleroterapijo. Predhodno je treba zdraviti debelejša napajalna vene z zgoraj navedenimi metodami.
- **Zdravljenje venske golenje razjede** zajema čiščenje razjede in okolice, odstranjevanje mrtvin, polaganje oblog na razjedo, zaščito okolne kože in povijanje s kompresijskimi povoji ali nošenje kompresijskih nogavic. Če standardno zdravljenje ne privede do zacelitve, uporabimo dodatne metode za stimulacijo celjenja, kot so negativni površinski tlak, nizkoenergijski laser, kirurško zapiranje razjed in druge.

- Prvi simptomi krčnih žil so po navadi občutek težkih in utrujenih ter napetih nog, bolečine in srbež kože. Pojavljajo se tudi nočni mišični krči in nemirne noge.
- Po vseh metodah zdravljenja se težave s krčnimi žilami lahko ponovijo; bodisi se ponovijo že zdravljene krčne žile bodisi se sčasoma razvijejo nove, saj je venska bolezen kronična in napredujoča. Vzrok je v tem, ker ljudje živimo in delamo v pokončnem položaju in je pritisk v venah nog povišan.

## Kronična bolezen ven



## Vas pestijo te težave?

Za bolečine v nogah in preprečevanje zapletov kronične bolezni ven so vam na voljo učinkovite rešitve.

Vprašajte zdravnika za nasvet, kateri način zdravljenja je za vas najbolj primeren.



www.bolezni-ven.si



## KAKO VNESEMO VEČ GIBANJA V SEDEČE DELO



Britanski revmatologi v eni od raziskav ugotavljajo, da je bilo pred nekaj desetletji veliko manj kroničnih mišično-skeletnih bolečin. Na drugi strani pa Pete Egoscue, ameriški anatomski fiziolog in oče revolucionarne metode za odpravljanje kroničnih mišično-skeletnih bolečin, ugotavlja, da je vzrok za porast mišično-skeletnih bolečin dejstvo, da dandanes preveč sedimo. Postali smo sedeča družba.

Besedilo: Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida

Telo je ustvarjeno za gibanje, zato preveč sedenja ohromi določene mišice do te mere, da ne opravljajo več svoje funkcije. Njihovo funkcijo prevzamejo druge mišice, kar pa posledično slabo vpliva na položaje sklepov. Kadar en ali več sklepov medsebojno niso poravnani po vertikalnih in horizontalnih linijah, ustvarjajo nefunkcionalno telo, ki je vzrok za mišično-skeletne bolečine. Delo v pisarni poleg sedenja od nas zahteva tudi zelo malo gibanja. Z majhnimi spremembami se temu lahko zoperstavimo.

Nekaj namigov:

1. Aktualne dokumente odložite na tako mesto, da ne bodo pri roki, ampak boste morali vstati ali se prikloniti, da jih dosežete.
2. Vsak dan nekoliko spremenite višino stola, naklon ekrana, položaj tipkovnice.
3. Če imate možnost, pojdite na stranišče po daljši poti ali v drugo nadstropje.
4. Če ste desničar, imejte telefon na levi strani in dlje od dosega roke.
5. Če imate možnost, med telefoniranjem vstanite.
6. Kadar vas med telefoniranjem vežejo in čakate, čas izkoristite za globoko dihanje s prepono.
7. Na koncu vsake opravljene naloge vstanite in se pretegnite.

**Viva La Vida**

Perhavčeva 36, 2000 Maribor  
Tel.: 02/620 47 45, [www.vivalavida.si](http://www.vivalavida.si)

## zdravenovice

ZRELA LETA

# JOGA ZA STAREJŠE



Joga za starejše je namenjena vsem, ki se želite v tretjem življenjskem obdobju posvetiti tudi sebi in narediti več za svoje zdravje. Redna vadba joge lahko upočasni proces staranja ter ohranja zdravje in vitalnost do visoke starosti.

Besedilo: Društvo Joga v vsakdanjem življenju Maribor, Ruška cesta 104, 2000 Maribor, [www.joga-maribor.org](http://www.joga-maribor.org)

Joga je primerna za vse starostne skupine, tudi za starejše. Za zdravje in počutje starejših je redna vadba joge še posebno priporočljiva. Zaradi lahkotnosti vaj je joga do starejših prijazna in običajno tudi z navdušenjem sprejeta. Pri jogi ni tekmovalnosti, pomembno je, da si prisluhnemo in telesne vaje izvajamo le do meje, ki jo trenutno zmoremo. Poleg telesne vadbe vključuje joga tudi blagodejne tehnike sproščanja, dihalne tehnike in meditacijo.

### Kako poteka joga za starejše

Po začetnem pogovoru se začnemo sproščati. S pozornostjo potujemo po telesu in v mislih sprostimo posamezne dele telesa. Sledijo lahke telesne vaje. Po izvedbi vsake vaje se za trenutek ustavimo, umirimo in z zaprtimi očmi opazujemo učinek vaje na svoje telo. Običajno nadaljujemo z dihalnimi vajami. Najprej poiščemo udoben sedeč položaj, se umirimo in pozornost usmerimo na opazovanje dihanja. Telesu omogočimo, da skozi dihanje nemoteno izvaja proces čiščenja telesa. Na koncu sledi kratka meditacija. Vadeči se po vadbi dobro počutijo, so sproščeni in umirjeni. Vadba je prilagojena vadečim. Tako poteka vadba joge v domu starejših

na stolih, da lahko jogo vadijo tudi stanovalci doma, ki uporabljajo invalidski voziček, in sicer ob vodstvu učiteljic joge in fizioterapevtke.

### Joga kot način življenja tudi v starosti

Vadbo joge po priznanem sistemu Joga v vsakdanjem življenju je dobro vpeljati kot del našega tedna, še bolje kot del našega vsakdana. Redna vadba joge ima ugoden vpliv na srce in ožilje, presnovo, telesno moč in gibljivost ter psihično počutje. Pripomore k preprečevanju bolezni, večji gibljivosti telesa in vzdrževanju kondicije, kar prispeva k bolj samostojnemu in kakovostnemu življenju. Z redno vadbo začnemo jogo živeti, ne le vaditi, kar se odraža v boljšem počutju tako vadečega kot njegovih bližnjih.

### Joga vas nauči pozitivnega

Življenje je lepo v vsakem starostnem obdobju, ne glede na izzive, ki jih prinaša. Je dar. Živite ga lahko zdravo, ustvarjalno in zavestno. Joga vas nauči pogleda nase z drugega zornega kota. Ne sprašujete se in ne naštevate, česar ne zmorete, temveč je vaš pogled usmerjen v tisto, kar zmorete. Razvijate tiste potenciale v sebi, katerih se morda niste zavedali, da jih imate.

## zdravenovice

ZRELA LETA

# KAKOVOSTNI IN UDOBNI ČEVLJI ZA AKTIVNO POLETJE

Ali ste vedeli, da ima stopalo od vseh delov človeškega telesa najtežje delo? Nositi mora vso težo telesa in prenašati udarce pri vsakem koraku na trdo podlago. Pravsna obutev je zato ključnega pomena. Hoja je prijetna in zdravju prijazna rekreacija, saj ne obremenjuje sklepov in odpravlja vsakodnevni stres. Hodimo lahko kjer koli in kadar koli, saj gre za vadbo, ki je primerna za vsako starost in za vsako stopnjo telesne pripravljenosti. Vse, kar potrebujemo, je želja po gibanju, nekaj dobre volje in udobno obuvalo. Naša tla so trdna in neelastična, zato bi morali biti vsaj čevlji mehki in prožni. Nepravilna obremenitev nog povzroči napačno držo in obremenitev hrbtenice. Temu sledijo bolečine v križu. Čevlji morajo biti dovolj široki in dolgi, da lahko migamo s prsti.

Malo čevljev, ki so na voljo v Sloveniji, je izdelanih z mislijo na čim bolj udoben korak. Izdelovalcem čevljev so na voljo različne kakovosti usnja in v kriznih časih, kjer je cena pomembnejša od kakovosti, večina posega po nekakovostnem usnju, ki nato nogo pogosto ožuli in se po nekajkratni uporabi obrabi. Pri obdelavi

usnja pogosto uporabljajo strupene kemikalije, ki potem prek kože postopoma prehajajo v telo.

Pomembno je tudi, kako je izdelan vložek čevlja in iz kakšnega materiala je podplat. Čevlji mora zagotavljati stabilnost, podplat



ne sme biti drseč. Tudi pri podplatu se uporabljajo različni materiali, največkrat gre za gumo, ki se po letu ali dveh nošnje tako obrabi, da čevlja ni moč nositi. Čevlji, ki so izdelani iz dobrih materialov, imajo nekoliko višjo ceno, se pa zato kakovost odraža v dolgotrajni uporabi. Kakovostno usnje, pametno izdelan vložek in naraven podplat ter kalupi, izdelani na podlagi dolgoletne tradicije, zagotavljajo dolgoročno zadovoljstvo.

In prav z vsem navedenim se lahko pohvalijo čevlji francoske blagovne znamke čevljev s 50-letno tradicijo MEPHISTO, ki s svojo inovativno in kakovostno izdelavo omogoča zdrav ter lahkoten korak brez bolečin. Patentirana tehnologija SOFT-AIR v podplatu čevlja Mephisto zmanjšuje obremenitev stopala in sklepov ter tako poskrbi za pravilen položaj hrbtenice med hojo. Usnjena notranja podloga nudi stopalom naravno zdravo klimo brez neprijetnega potenja. Čevlji so v celoti narejeni iz usnja in imajo podplat iz naravnega kavčuka ali plute. Izdelujejo jih v Franciji in na Portugalskem.

**MEPHISTO**   
WORLD'S FINEST FOOTWEAR



**UTRUJENA STOPALA?  
NIKOLI VEČ,  
saj nosimo čevlje MEPHISTO  
s tehnologijo SOFT-AIR!**



**ZA ZDRAVA STOPALA**

Vita Vitalis  
Vegova ulica 8, Ljubljana  
W: [trgovina.vitavitalis.si](http://trgovina.vitavitalis.si)  
M: 031 848 111  
T: (01) 320 44 33

[www.mephisto.com](http://www.mephisto.com)



## POLETNI TEDEN RAZBREMENITVE TELESA IN DUHA

OGLASNO SPOROČILO

V viziji Vesne Ba iz Zagreba so pred 20 leti ustanovili program v prijetnem poletnem času, ko si ljudje lahko vzamejo čas za celovito razstrupitev in sprostitvev - program Harmony z 19-letno tradicijo.

Besedilo: Nataša Kern, učiteljica didaktike pri sistemu integracije človeka biodanzi, www.biodanza.si

Od takrat predano vsako poletje pripravijo **pestre sedemdnevne programe**, ki nudijo:

- odmik od hitrega, hrupnega življenja v **naravnem okolju** prijetne morske klime,
- celovito **vegetarijsko prehrano** in čaje iz domačih zelišč (polni penzion),
- začetek dneva s pohodom na ogled **vzhajanja sonca** in spustom v morje
- **jutranjo vadbo** (joga in druge možnosti prebujanja),
- **seminar** po vašem izboru, ki traja šest dni (vsak dan tri ure) – raznoliko izbiro seminarjev si lahko ogledate na [www.harmony.hr/sl/seminarji](http://www.harmony.hr/sl/seminarji),
- **večerni zabavni program** z glasbo in plesi.



### Izbiramo lahko med dejavnostmi:

- odhod z ladjico na samotne otočke (primerno tudi za nudiste),
- kolesarjenje v bližnji nudistični kamp – oddaljen le tri kilometre,
- najem koles (izlet na Ugljan, v bližnji Tkon ...)
- individualni tretmaji (različne masaže, gong tretmaji, rebirthing - prepород na suhem in v vodi, terapije z didgeridoojem, šamanskimi bobni ...)
- delavnice presne prehrane,
- tkanje na tkalski statvi,
- izdelava krem za obraz, mleka za telo, masažnega olja,
- šamanski rituali in ritualna savna (sweat lodge),



### Učinek, ki traja

V času poletnega dopusta smo bolj sproščeni, zato se je lažje predati procesom, ki pripomorejo k naši **osebnostni rasti in globlji sprostitvi**. Vsak dan se prepuščamo naravi – slanemu, a toplemu morju, prijaznemu dotiku sonca, klimi, ki je prijetna za dihala, in zdravilnim rastlinam. Vse to le z enim namenom, da se napolnimo z osvežujočo energijo in naučimo kaj uporabnega tudi za preostali del leta.

- koncerti, salsa,
- sprehodi po prijetnih stezah v bolj divjio naravo.

### Poleti 2013 imamo na razpolago kar 51 seminarjev

Izbiramo med tematsko raznovrstnimi seminarji:

- nabiranje in uporaba zdravilnih zelišč, naravna kozmetika,
- razne telesne tehnike (joga, biodanza, qigong, zdrava hrbtenica, masaže, salsa),
- osebna rast (trening sreče, ljubezen do sebe, zavestno dihanje ...),
- seminarji, povezani z glasbo (petje, teden 16.-23. 8.),
- seminarji o prehrani in kako jo pripravljati (tudi tečaji kuhanja) ...

V poletnem programu na otoku Pašmanu si lahko izberemo enega ali dva seminarja na teden. Eden po našem izboru je že všteto v ceno. Seminar traja šest dni po tri ure na dan. Lahko se udeležimo programa tudi brez seminarja (nižja cena) in spoznavamo druge dejavnosti programa.

### Lokacija Centra Harmony

**Center Harmony bo od 14. junija** (do 13. septembra) na **otoku Pašmanu**, in sicer si bodo udeleženci lahko izbrali namestitev v svojem **šotoru v oljčnem kampu** ali pa v **zasebnih sobah/apartmajih pri domačinih**, kjer je stik z mediteransko kulturo še pristnejši. Za tiste, ki pa bi radi brezskrbno potovali že iz Slovenije, je vsako leto organiziran tudi avtobusni prevoz iz Radovljice, Kranja, Ljubljane, Novega mesta (in tudi Celja, če je dovolj prijav).

Vabljeni, da naročite **brezplačno brošuro Harmony 2013** s poslanim SMS na 041 982 881 ali pišite na [natasa.kern@siol.com](mailto:natasa.kern@siol.com), **Nataša Kern, Esenca – Uživajmo s srcem**

Več informacij za program Harmony najdete na spletni strani [www.harmony.hr](http://www.harmony.hr).

## Trojna formula delovanja: probiotiki, prebiotiki in prebavni encimi

Najpomembnejša je kakovost seva... nato pa število probiotičnih bakterij.



Izbor probiotičnih sevov *Lactobacillus Acidophilus DDS-1*

Brez mieka in glutena. Vegansko.

več na: [www.vidastudio.si](http://www.vidastudio.si)

Hialuronska kislina je naravno prisotna v človeškem telesu.

# HyalurOn

Kapljice za uživanje.

Prehransko dopolnilo

**UCINKOVITA  
FORMULA  
6 mg/ml**



### Zakaj izbrati HyalurOn?

- ➔ Ker vsebuje hialuronsko kislino z veliko molekulsko maso, ki jo lahko organizem učinkovito vsrka.
- ➔ Ker je izjemno koncentriran (6 mg/ml) in lahko zadostuje že en sam odmerek dnevno.
- ➔ Ker je v obliki tekočine omogoča hitrejše vsrkavanje.
- ➔ Ker ni živalskega izvora in je primeren tudi za vegetarijance (ne delajo ga iz petelinje rože ali očiščenega hrustanca petelinje prsnice).
- ➔ Ker daje hitre rezultate.
- ➔ Ker je s študijom dokazana njegova učinkovitost.
- ➔ Ker navlaži notranje in zunanje.

**HyalurOn** je 100% naravna hialuronska kislina

\*Luke R. Bucci, and Amy A. Turpin, WILL THE REAL HYALURONAN PLEASE STAND UP? Journal of Applied Nutrition, Volume 54, Number 1, 2004



več na: [www.vidastudio.si](http://www.vidastudio.si)



VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 (poleg Mercator centra Šiška) • Ljubljana • tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • [info@vidastudio.si](mailto:info@vidastudio.si)



Baron & BARON



Največji izbor vrhunskih znamk očal v Sloveniji na enem mestu:

Silhouette	Paul Smith	Tom Ford
Lindberg	Philippe Starck	Lunor
Dita Eyewear	Ray Ban	Porsche
Silhouette	Lindberg	Salt.
Mykita	Alain Mikli	Chanel
Oliver Peoples	Persol	Prada

BARON & BARON d.o.o., LJUBLJANA  
Trg Mladinskih delovnih brigad 2, 1000 Ljubljana, Slovenija  
t: +386 (0) 1 425 60 59, f: +386 (0) 1 425 60 83,  
m: +386 (0) 41 747 747  
e: baron@siol.net, www.facebook.com/BaronBaronOptika