

zdravenovice

brezplačni mesečnik

SEPTEMBER 2013

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

Čebelica ve, kaj za male junake dobro je.



VIRUSI? NE BO JIM USPELO!

Edinstvena kombinacija matičnega mlečka in naravnih vitaminov za otroke.

gelée royale junior

KAKO ČEBELE OBRANIJO SVOJ PANJ? S PROPOLISOM!

Propolis na vodni osnovi nič ne peče in je odličnega okusa.

propolis oral junior

MAMI, KAJ PA TISTI SIRUP Z VITAMINI? TISTI, KI JE TAKO DOBER!

Žlička medu s kar devetimi pomembnimi vitamini.

multivitamin junior

OTROŠKA DOMIŠLIJA NE POZNA MEJA!

Sirup z omega-3 maščobno kislino DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov.

omega-3 junior

Preprečite gripo in prehlad

Nega las in kože jeseni • Pet korakov do presne prehrane
Napenjanje in napihnjnost • Zdravilna zelišča za prehlad
Kolike - neprijetni krči malčkov • Kaj je osteoporoza • Inkontinenca
Prepoznavanje in zdravljenje depresije • Alergije na domače živali



Lehabele
VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO
 ZA VAŠE NAJMLAJŠE - OB KRČIH IN ZAPRTJU



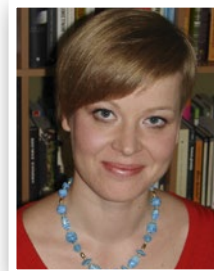
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah
 in naši spletni trgovini: www.lekos-etrgovina.si

Lehabele

zdravenovice

UVODNIK

Poletje je minilo in čas brezskrbnosti ter ležernosti je dokončno minil. Z jesenjo pridejo tudi tipične zdravstvene težave, kot sta gripa in prehlad, ki pa se jima lahko izognemo z enostavnimi preventivnimi ukrepi. Če vseeno zbolimo, si lahko pripravimo kakšnega od odličnih zdravilnih čajev, o katerih se je razpisala naša strokovna sodelavka. Jesen je tudi čas za zdravo prehrano, saj nam narava podarja obilico pridelkov, polnih krepčilnih vitaminov in drugih snovi, ki okrepijo naš imunski sistem in posrbijo, da ne zapademo v jesensko depresijo. Depresija je vse bolj pogost pojav, ki pa ga lahko omilimo, kot piše psihoterapevka. V tokratnih Zdravih novicah smo se posvetili vašemu fizičnemu in psihičnemu zdravju, da boste dobro pripravljeni zakorakali v novo delovno in šolsko leto.



Eva Jandl,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V SEPTEMBERSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 **GRIPA IN PREHLAD, JESENSKI NADLOGI**
- 10 **PRIPRAVITE KOŽO NA JESEN**
- 14 **NEGA ROK IN NOHTOV**
- 15 **ENOSTAVNO DO SJOČIH LAS**
- 20 **INTIMNA NEGA MED MENSTRUACIJO**
- 24 **PET KORAKOV DO PRESNE HRANE**
- 28 **NAPENJANJE IN NAPIHNJENOST**
- 32 **NAJBOLJŠA DOMAČA ZDRAVILNA ZELIŠČA ZA**
BOLEČE GRLO, PREHLAD IN GRIPU
- 38 **KOLIKE - TREBUŠNI KRČI MALČKOV**
- 42 **KAJ JE OSTEOPOROZA**
- 44 **INKONTINENCA**
- 46 **PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE DEPRESIJE**
- 50 **ALERGIJSKE REAKCIJE NA ŽIVALSKO DLAKO IN PERJE**

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 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
Glavna in odgovorna urednica: Eva Jandl, eva@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwartz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, arhiv Mednarodnega inštituta za smeh, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: **SET tiskarna**
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovica: oglasna vsebina podjetja Medex d. o. o

Strokovni sodelavci:

- Dragana Pogačar, Lepotni salon ESENCA, Dunajska 115, Ljubljana, www.esenca.si
- Inštitut za varovanje zdravja RS (IVZ)
- Alja Dimic, prehranska terapevka, Center Holistic, www.holistic.si
- mag. Bara Hieng
- Jasmina Nemec
- Barbara Sarič, psihoterapevka, specializantka psihoanalize, Sense Wellness Club, Austria Trend Hotel Ljubljana, Dunajska 154
- Boris Kos, dr. med., pripravnik, UKC Ljubljana asist. dr.
- Nataša Kos, dr. med., specialistka FRM, UKC Ljubljana
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Daša Lakner, Agniyoga center www.agniyoga.si
- Simona Krebs, Mednarodni inštitut za smeh Maribor
- Andreja Rajh, ing. radiologije, specialistka diagnostike

HISAIDEJ
 INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558
 Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

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

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

Minařikova 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



BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA



Vljudno vabljeni na novo strokovno predavanje za imetnike Kartice zvestobe, ki bo v torek, 24. 9. 2013, ob 18. uri v Križankah (Viteška dvorana) v Ljubljani. Tema predavanja bo uživost, predavala pa bo Helena Petrič, farm. tehn., iz Lekarne Ljubljana – enota Vrhnika.

Na predavanju se bomo seznanili s tem, kaj so uši, kako jih preprečujemo in odpravljamo ter kakšna sredstva za razuševanje poznamo. Prav tako bomo na lasišču lutke prikazali, kako jih odkrivamo in kje na lasišču se najpogosteje nahajajo. Predavanje je BREZPLAČNO, vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si.

Veslimo se druženja z vami!

ZDRAVA PREHRANA PONUJA REŠITVE ZA VEČINO SODOBNIH BOLEZNI



Bolezni 21. stoletja (rak, bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in razne alergije) so v skrb vzbujajočem porastu in dokazano je, da so tesno povezane z nezdravim načinom prehranjevanja. Kriva je nenaravna, visoko procesirana hrana, polna kemikalij, hormonov, antibiotikov, pesticidov, škroba, glutena in dodanega sladkorja. Pred večino sodobnih bolezni se lahko zaščitite z zdravim prehranjevanjem. Posežite po učinkovitih naravnih rešitvah, ki so vam dostopne v najbolje založeni bio prodajalni v Mariboru. Tam boste našli preko 3000 izdelkov v bio kakovosti, ki ohranjajo zdravje in zdravijo bolezni. Bio prodajalna Norma se nahaja na Žolgarjevi ulici 18 v Mariboru (med Radiem Center in magdalenskim Sparom). Več informacij prejmete na www.norma.si ali na telefonski številki 02 320 40 22 (pon. – pet: 8:00 – 19:00, sob.: 8:00 – 13:00).



BALDRIJAN – MAČKE GA LJUBIJO

Baldrijan ali Valerijana je drugačen, tako kot so drugačne mačke in če v njegovi bližini uspejo spremeniti vedenje te samosvoje živali, ima prav gotovo vpliv tudi na človeka. Njegova korenina olajša glavobole in odpravlja krče, pomaga pri živčnih motnjah in duševni utrujenosti. Ima pomemben vpliv pri nespečnosti in nervozni, umirja bolečine pri žolčnih kamnih, napihovanju in slabi prebavi. Pomaga tudi tistim, ki se odvajajo od zasvojenosti. Zelo uspešno nas bo

tudi pomiril kadar se bomo resno lotili hujšanja. V času velikih čustvenih pretresov je nepogrešljiv, saj nam pomaga prebroditi viharne dni in nas mirno pripelje do notranjega miru.* Najpogosteje uporabljamo različne oblike izvlečkov te rastline, če pa želimo dobro svojemu telesu, si privoščimo kvalitetni brezalkoholni pripravek v obliki kapljic, ki se absorbira že v ustih in dejansko kmalu učinkuje.

*Vir:

P. Bohinc: SLOVENSKE ZDRAVILNE

RASTLINE-Zdravilna špajka

B. Jagodič: ZDRAVILNE ZELI-Baldrijan

PREVENTIVNI PREGLEDI DOJK Z METODO BREASTSCAN



Najnovejša metoda za zgodnje odkrivanje bolezni dojk BreastScan temelji na ugotavljanju povečane aktivnosti metabolizma v globini tkiva dojke, ki je lahko posledica bolezenskega procesa. Metoda meri temperaturne razlike v tkivu dojke, je neinvazivna (brez sevanja) in popolnoma neboleča. Primerna je za ženske vseh starosti in zazna že najzgodnejše procese v tkivu dojke. Preglede lahko opravite v ordinacijah MO-GY v Ljubljani,

Mariboru in Novi Gorici. Več informacij o metodi, samem pregledu in naročanju poiščite na www.mo-gy.si.



OGNJIČ – ENA IZMED NAJBOLJ CENJENIH ZDRAVILNIH CVETLIC

Njegov dom je v ljudskem zdravilstvu, kjer je zelo cenjen in uporaben. Zdravilni del rastline so žareča rumena socvetja, ki dosežejo premer več kot 4 centimetre. Eterično olje ognjiča deluje proti številnim mikrobom, saponini pa preprečujejo naselitev glivic na koži. Ognjičevo mazilo je učinkovito pri negi suhe in občutljive kože. Razdraženo kožo odlično pomirja in ji povrne izgubljeni tonus. Z Ognjičevim mazilom popolnoma zaščitite kožo pred mrazom in vetrom. Ognjičevo mazilo je blago in idealno za nego celega telesa. Je bogato s hranili, vlaži in pomirja kožo. Je dovolj prijetno in nežno tudi za občutljivo kožo vašega otroka. Ognjič ima podoben učinek kot arnika, a ne draži kože. Pri občutljivi koži in koži nagnjeni k alergijam ga pogosto uporabljamo namesto arnike.



DOŽIVITE POPOLNO REVOLUCIJO ČIŠČENJA TAL (3 V 1) – HOOVER FLOORMATE FL 700

Sesalnik Hoover FL700 poskrbi, da bodo vaša tla posesana, oprana in posušena v trenutku. Sesalnik, ki je namenjen tako suhemu kot mokremu čiščenju, je prava revolucija pri čiščenju tal. Opremljen je s šestimi vrtljivimi krtačami, ki zagotavljajo kakovostno čiščenje vseh trdih površin: marmorja, keramičnih in lončenih ploščic, vinilnih

oblog, izjemno učinkovito pa odstrani tudi nečistočo iz rež med ploščicami. Sesalnik je opremljen z odstranljivim pralnim filtrom, ki zadrži prah in neprijetne vonjave, filter pa lahko po vsaki uporabi enostavno odstranite in očistite. Edinstvena prednost sesalnika je izjemno enostavna uporaba, ki je do sedaj pri vodnih sesalnikih nismo bili vajeni. Poleg mehkih koles se sesalnik odlikuje tudi po zložljivem ročaju, ki omogoča enostavno in hitro shranjevanje tudi v manjših prostorih. Tako je sesalnik primeren za vse, ki imate radi čiste talne površine in enostavno čiščenje, saj vam bo rešil težave z umazanimi krpami, vedri in mokrimi talnimi površinami. Sesalnik ima za lažje upravljanje nastavitve sesalne moči na ročaju, odlikuje pa ga tudi filter HEPA. Več informacij: Candy Hoover, d. o. o., www.hoover.si, E-pošta: info@candyhoover.si

VZROK ZA DEBELOST, SLAB HOLESTEROL IN DIABETES

Osebe s prekomerno težo in slabim LDL- holesterolom ter sladkorno boleznijo imajo nizko raven hormona adiponektina v organizmu, kot je v svoji oddaji na ameriški televiziji pojasnil dr. Oz, priznani ameriški zdravnik. Pomoč pri težavah nudi škrlatna koruza z andskega visokogorja v Peruju. Vsebuje izjemno učinkovite antioksidante – antociannine, iz katerih organizem izdeluje hormon adiponektin. Njegovo povečanje v telesu učinkovito zmanjšuje našete težave.



70 ODSOTKOV UPORABNIKOV JE POTRDILO: MOČNEJŠI, BOLJ GOSTI LASJE V ŠTIRIH TEDNIH

NIOXIN uspešno rešuje problematiko tanjšanja in redčenja las že več kot 25 let. Šest različnih negovalnih sistemov pokriva individualne potrebe lasišča in las posamezne stranke glede na stopnjo redčenja oziroma tanjšanja in strukturo las. Tridelni sistem z inovativnimi tehnologijami zagotavlja močnejše, bolj goste lase brez stranskih učinkov: šampon za lase in lasišče Cleanser, lahkoten balzam za poživitev lasišča in okrepitev las Scalp Revitalizer ter intenzivna nega za revitalizacijo lasišča Scalp Treatment. Informacije na info@prokozmetika.si



FITOTERAPIJA – VEDA O ZDRAVILNIH ZELIŠČIH VČASIH IN DANES

S fitoterapijo se človeštvo družijo že vse od začetka. Poimenovanje je sicer precej bolj novo in izhaja iz Francije. Že včasih so uporabljali zelišča in so tudi intuitivno vedeli katero naj uporabijo za določeno težavo, tako kot sedaj še vedno lahko opazujemo živali. Pegasti badelj je rastlina, ki ima svoje adute skrite v semenu plodu in dokazano pomaga pri preprečevanju in zdravljenju poškodb jeter nastalih zaradi uživanja zdravil, alkohola in vsakodnevnih strupov, ki jih vnašamo v telo s hrano. Uspešno pomaga pri motnjah v delovanju jeter, cirozi in v primeru zamašenih jeter. Glavna učinkovina je silibin, ki pa ni dobro topen v vodi, zato so pripravki v obliki čaja precej neučinkoviti. Za splošno rabo so pri badlju najbolj učinkoviti tekoči pripravki v obliki kapljic, pri katerih pride do absorpcije lahko že v ustni votlini. V medicini je najučinkovitejša intravenska raba, ki jo v tujini uporabljajo za odpravljanje posledic zastrupitev z zeleno mušnico. Torej, ker se sezona gob počasi pričenja, lahko, v kolikor niste prepričani, če so vse užitne, preventivno uživajte pegasti badelj. Zelo priporočljivo v tem primeru je, da kapljice nekaj časa zadržite v ustni votlini in s tem omogočite hitrejši prehod silibina v kri. Seveda pa pegasti badelj ni uporaben samo pri sumljivih gobah, temveč dejansko pomaga pri vsakodnevem razstrupljanju telesa.

Naravno in učinkovito

SoriaNatural®

ARTIČOKA PEGASTI BADELJ BALDRIJAN

Standardizirane kapljice brez alkohola

Mojca Mavec
zaupa izdelkom
SORIA NATURAL

NEGOVANA IN DIŠEČA KOŽA POD JESENSKIMI OBLAČILI

V družini Paglieri, ki skrbno izbira nežne sestavine za izdelke, namenjene osebni negi, so veliko pozornosti namenili tudi izdelkom za nego kože po prhanju. Dišavni, lahki in dermatološko testirani losjoni Felce Azzurra so odlični osvežujoč požirek, ki ga potrebuje vaša koža. Vsebujejo vitamine, ki kožo nahranijo, bogata formula pa skrbi za opazno mehkejšo kožo, ne glede na vaš tip kože. Dolgoletna tradicija v kakovosti pa prinese tudi čut za priročnost – vsi losjoni Felce Azzurra so na voljo s pumpico.



TOSAMA RAZVESELJUJE BRALKE IN BRALCE ZDRAVIH NOVIC

V prejšnji številki smo vas povabili k sodelovanju v nagradni igri, v kateri poklanjamo deset škatel tamponov Natura Femina Organic, ki jih bodo izžrebanke in izžrebanci dobili po pošti. To so: Simona Beras iz Ljubljane, Tjaša Borštnik iz Grosuplja, Helena Vidmar iz Senčurja, Mojca Rednjak iz Velenja, Katja Zajc iz Višnje gore, Gordana Sečko iz Murske Sobote, Sonja Kuhar iz Mengša, Viktorija Šuligoj iz Ptuja, Brigita Starešinič iz Ljubljane in Djokič Ranko iz Pirana.

Vsem iskreno čestitamo in se zahvaljujemo za sodelovanje.



TUDI ZRELA KOŽA JE LAHKO IDEALNA



Pospešeno staranje kože, ohlapne obrazne mišice, suha in utrujena koža brez sijaja so samo nekateri vplivi hormonskega staranja (menopavze) na kožo. V tem občutljivem obdobju koža potrebuje posebno skrb, redno in intenzivno nego, ki jo naredi vitalno in upočasni njeno staranje. Vichy predstavlja najnovejšo inovacijo v liniji Neovadiol: Neovadiol Magistral hranilni

KREMA ZA REVITALIZACIJO KOŽE OKOLI OČI

Dr. Hauschka Krema za revitalizacijo kože okoli oči je primerna za vsa stanja kože. Je lahka, hitro vpojna krema, katere sestavine intenzivno obnavljajo, pomirjajo, osvežujejo in vlažijo nežno kožo okoli oči, nagnjeno k izgubi čvrstosti. Kožo ohranja prožno in voljno. Izvlečki ananasa aktivirajo metabolizem v kožnih celicah ter preprečujejo zadrževanje vode, ki se kaže v obliki podočnjakov. V kremi je veliko dragocenih esencialnih maščobnih kislin ter je bogata z naravnim vitaminom C in vitamini skupine B. Je odlična podlaga za ličila in primerna za ljudi, ki uporabljajo kontaktne leče. Primerna je za uporabnike vseh starosti. Krema je tudi oftalmološko in dermatološko preizkušena.



BEFUNGIN 100 ML-EKSTRAKT SIBIRSKÉ ČAGE



Mnogi ljudje v Sibiriji uživajo čaj iz sibirské čage namesto kave ali temnega čaja. Opaženo je bilo, da je v Sibiriji manj obolenj kot v sosednjih pokrajinah in to dejstvo pripisujejo rednemu uživanju sibirské čage, ki je dokazano najučinkovitejša med vsemi zdravilnimi gobami in drugimi zdravilnimi rastlinami in organizmi. Prodajna mesta: izbrane

lekarnе in specializirane trgovine. Kontakt: www.stiria.si, info@stiria.si, 02 250 0136.

VRAŽJI KREMPELJ – MASAŽNA KREMA (300ML)

Za aktivno nego sklepov in vezi. Masažna krema z visoko vsebnostjo vražjega kremplja pomaga pri blaženju bolečin, zmanjšuje okorelost in vnetja sklepov ter lajša tegobe pri artritisu in revmi. Ta učinek je posledica herpagozida, ki ga vsebuje vražji kremplj, zato je priporočljivo, da izdelek vsebuje vsaj dva odstotka te učinkovine. Naš izdelek je obogaten kar z 6% vražjega kremplja.



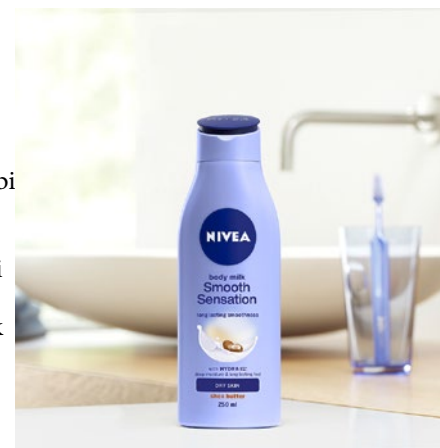
OTROŠKI PROSENI HRUSTLJAVČKI

HiPP »Otroški proseni hrustljavčki« so narejeni iz 100% bio-prosa ter bio-koruze in imajo pristen naraven okus. Primerni so za otroke od 10. meseca dalje. Zaradi posebne oblike in lahke strukture, se v otroških ustih kar stopijo. Otroci jih z lahkoto držijo v rokah in so primerni za učenje »samohranjena«. Primerni so za hranjenje doma ali za na pot, saj se ne drobijo. Hrustljavčki so brez dodanih sladkorjev ter soli, ne vsebujejo glutena, dodatnih arom, barvil in konzervansov. Hrustljavčki so že na voljo na prodajnih policah.



NIVEA SMOOTH SENSATION ZA POPOLN DAN

Popolno jutro se nam zgodi takrat, ko se dobro naspimo, iz postelje vstanemo brez težave in se nečesa veselimo. To je lahko kava, dober zajtrk, pozitivna pesem ali objem z najdražjimi. Večini žensk pa je skupno eno: tuširanje je tisto, ki z nas opere spanec in nam v telesu vzbudi dan. Za popoln dan NIVEA priporoča Smooth Sensation mleko za telo. Izboljšana formula z dvojno količino dragocenega karitejevega masla zagotavlja bogato hranilno nego in poskrbi za globinsko, dolgotrajno vlaženje. Formula s sestavino Hydra IQ (aktivna sestavina, ki je naravno prisotna v modrih algah) stimulira naravni pretok vode v določenih plasteh kože. Z redno uporabo suha koža postane otipljivo mehkejša in bolj gladka.



NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom. Takšnih želja smo veseli, ker pomenijo, da vam je naša revija všeč, da v njej najdete mnogo zanimivega branja in da ne bi radi zamudili prav nobene številke. Za nas ustvarjalce je to velika pohvala, zato smo se odločili, da se vam zahvalimo in vam ponudimo **možnost naročnine na Zdrave novice**. **Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 številok**, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštna storitve žal niso, zato **naročnina stane 15,00 EUR**, če želite **poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR**.



Čitljivo izpolnite obrazec in ga po pošti pošljite na naslov **Hiša idej, Prežihova 21, 2000 Maribor** ali ga skeniranega posredujte na elektronski naslov **narocnina@zdrave-novice.si**. Po prejetju naročilnice vam bomo po pošti poslali račun. S plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna, v nabiralniku pa vas bo pričakala že naslednja številka Zdravih novic.

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

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

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



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

* z dvojnimi delovanjem (mehča in redči sluz)

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, Bleiweisova
cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 60, faks: 01 300
21 69, e-pošta: berlin.chemie.menarini@siol.net



zdravenovice

AKTUALNO

GRIPA IN PREHLAD, JESENSKI NADLOGI

Z jesenjo se začne tudi sezona prehladov in gripe. Seveda pa lahko marsikaj storite tudi sami in pravočasno ukrepate, da vas ne doletijo kašelj, zamašen nos in povišana temperatura.

Besedilo: Eva Jandl

Prehlad in gripa sta nalezljivi virusni obolenji zgornjih dihalnih poti. Tako prehlad kot gripa se širita oziroma prenašata s kapljicami (kihanje, kašljanje, govorjenje) pa tudi z dotikom rok, umazanih s kužnim izcedkom iz bolnikovega nosu.

Kako se lahko izognemo gripi in prehladu

- Roke si pogosto umivamo z milom in toplo vodo,
- z rokami se ne dotikamo nosu ali oči, saj lahko tako prenesemo okužbo,
- od tistega, ki kašlja ali kiha, se oddaljimo za kakšen meter,
- redno zračimo prostore,
- poskusimo dihati skozi nos in ne skozi usta, saj je nosna sluznica filter, sploh, če smo v večjih javnih prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi,
- uporabljamo papirnate robčke, ki jih po uporabi odvržemo,
- uživamo veliko svežega sadja in zelenjave in si tako krepimo imunski sistem,
- ne pozabimo tudi na redno gibanje.

Bolezniški znaki

Gripa in prehlad imata podobne znake: zamašen nos ali voden izcedek iz nosu, vneto in boleče žrelo, kašelj, kihanje in splošno slabo počutje. Pri gripi so bolj izraziti znaki: bolečine v mišicah in sklepih,

mraženje, zvišana telesna temperatura, glavobol, utrujenost in izčrpanost. Temu se lahko pridružijo še kašelj, vneto grlo in bolečine v prsnem košu.

Samopomoč

Prehlad in gripa praviloma mineta v enem tednu. Obisk pri zdravniku običajno ni potreben, saj si v večini primerov lahko pomagata sami. V lekarni dobite brez recepta zdravila, ki vam bodo pomagala lajšati težave in odpravljati nekatere znake bolezni. Za hitrejšo ozdravitev je bistvenega pomena počitek. Priporočajo se naslednji ukrepi:

- pijte veliko tekočine (voda, sadni sokovi, čaj), saj boste tako navlažili izsušeno nosno in ustno sluznico in olajšali izločanje sluzi ter nadomestili izgubljeno tekočino,
- vdihavajte paro, ki odpira nosne poti in prav tako olajša izločanje sluzi,



- pazite na prehrano in uživajte bolj lahko hrano, polno vitaminov, da okrepite odpornost ter izboljšate svoje počutje,

- bodite pozorni na higieno, roke si redno umivajte z milom in uporabljajte robčke za enkratno uporabo.

Kdaj morate obiskati zdravnika

Kadar se pojavijo znaki, ki lahko kažejo na resnejše obolenje, morate obiskati zdravnika. Ti znaki so povišana telesna temperatura, ki preseže 39 stopinj Celzija. Če je temperatura povišana dlje kot tri dni, pri otrocih pa dlje kot dva dni, je prav tako nujen obisk zdravnika. Obe obolenji bi praviloma morali miniti v enem tednu, a če se vam bolezenski znaki v sedmih dneh ne izboljšajo, poleg tega pa se pojavijo težave z dihanjem ali bolečine, ne odlašajte z obiskom zdravnika.

OGLASNO SPOROČILO

OBVARUJMO OTROKE PRED PREHLADOM IN GRIPO NA NARAVEN NAČIN!

Prihaja čas, ko bodo čakalnice pediatričnih ambulant najpogosteje polnili otroci s prehladnimi obolenji. Čeprav želimo otroke čim bolj zavarovati pred možnim virom okužbe, je to v praksi pogosto nemogoče. Otroci predstavljajo posebej ranljivo skupino, pri kateri pogosteje pride do zapletov, zato je toliko pomembnejše, da pravočasno poskrbimo za njihovo odpornost oziroma jim pomagamo pri krajšanju trajanja obolenj.

Najpogostejša grožnja našemu imunskemu sistemu v prihajajoči jeseni so različni virusi, še posebej virusi gripe in prehlada. Prehlad in gripa sta neprijetna za vsakogar, za otroke pa še posebej. Nekakšnega čudežnega zdravila za prehlad ni, lahko pa skrajšamo čas trajanja viroz tako, da že predhodno poskrbimo za odpornost.

Prehlad običajno traja en teden, če pa gre za blažje oblike, le od dva do tri dni. Pri otrocih se kot zaplet lahko pogosto pojavijo okužbe srednjega ušesa, pri odraslih pa se včasih pojavijo še okužbe obnosnih votlin. Tako kot prehlad je tudi gripa virusnega izvora in se od njega razlikuje po tem, da se pri njej pojavijo povišana telesna temperatura (nad 38 stopinj Celzija), mraženje, glavobol in bolečine v mišicah in sklepih ter utrujenost. Bolezenski znaki se pojavijo nenadoma in naenkrat. Pri otrocih se lahko pridružita še bruhanje in driska.

Obolevanje je v veliki meri povezano z imunskim sistemom oziroma odvisno od njega, saj imunski sistem lahko dobro deluje le, če skrbimo za uravnoteženo prehrano, zadostno mero gibanja in sledimo priporočilom zdravega življenja. Zaradi hitrega načina življenja, vsakodnevnega stresa, pomanjkanja časa za gibanje, mnogokrat neprimerne oziroma neuravnotežene prehrane, občasne slabega počutja in podobnih vzrokov to ni vedno mogoče. Tako dandanes tudi strokovnjaki za pomoč pri krepitvi imunskega sistema tako odraslih kot otrok priporočajo uživanje kakovostnih prehranskih dopolnil.

Pri varovanju pred okužbami nam zelo pomagajo naravni antioksidanti, ki ščitijo telesne celice pred morebitno škodo, ki jo povzročajo prosti radikali. Med pomembne naravne antioksidante uvrščamo flavonoide, še posebej določene skupine flavonoidov, imenovane antocianini. Antocianini se nahajajo v pigmentih vijoličnega, temno modrega in rdečega sadja, kot je tudi črni bezeg.

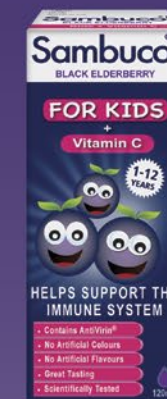
Kot domače zdravilo se jagode črnega bezga proti prehladu, gripi, vročini, opeklinam in urezninam uporabljajo že stoletja, v modernem času pa se je temu pridružila tudi stroka. Jagode črnega bezga imajo namreč dvakrat večjo antioksidacijsko sposobnost kot drugo sadje, prav tako pa vsebujejo petkrat več antocianinov kot borovnice in osemkrat več kot brusnice¹. Tako imajo jagode črnega bezga veliko moč pri odpravljanju simptomov gripe in prehlada.

¹Merjenje: Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC). Metoda merjenja antioksidantov v različnih živilih. Vrednosti ORAC:
Jagode črnega bezga - Total-ORAC (μmol TE/100 g) - 14,697
Brusnice - Total-ORAC (μmol TE/100 g) - 9,584
Borovnice - Total-ORAC (μmol TE/100 g) - 6,552

Vzdržuje in krepi naravno odpornost organizma

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

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



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



Sambucol®

IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA

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

ZA OSTALE ČLANE DRUŽINE PRIPOČAMO

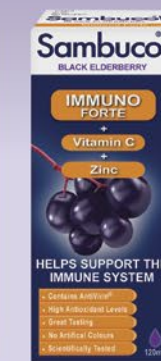


KLINIČNO PRESKUŠENO

VIROLOŠKO PRESKUŠENO



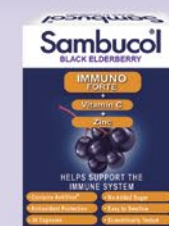
SAMBUCOL
ORIGINAL



Z DODANIM
CINKOM IN
VITAMINOM C



Z DODANIMI
VITAMINI
IN MINERALI



KAPSULE Z
DODANIM VITAMINOM
C IN CINKOM

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.
Več na www.sambucol.com

Distributer za Slovenijo:

ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel: 01/58-86-860.

PRIPRAVITE KOŽO NA JESEN

Poletna vročina in sonce lahko kožo dehidrirata in poškodujeta. Kožo je zato treba nahraniti in jo pripraviti na hladnejše jesenske mesece.

Besedilo: Eva Jandl

Pri negi kože vedno začnemo s čiščenjem, saj tako odstranimo odmrle celice, ostanke loja, znoja in umazanije iz zraka. Po poletju je koža bolj suha in brez sijaja, zato je priporočljivo narediti piling, ki odstrani odmrle kožne celice in jo pripravi na nadaljnjo

nego. Luščenje vrhnje kožne plasti pa med drugim stimulira proizvodnjo kolagena v globljih plasteh kože in s tem tudi izboljšuje samo stanje kože. Pilinga ne nanašamo okoli oči in ga opravimo čim bolj nežno, da kože ne bi razdražili.



Vlaženje kože

Zaradi vročine poleti koža dehidrira in lahko se pojavijo gubice. Zato si za jesen in zimo omislite močnejšo vlažilno kremo, ki jo nanesite na kožo po čiščenju. Obraz očistite zjutraj in zvečer ter kremo uporabite dvakrat dnevno, lahko je enaka, lahko pa uporabljate zjutraj dnevno kremo in zvečer nočno kremo. Če imate zelo suho kožo, izberite kremo za suho kožo, ki je bogatejša. Na trgu je moč najti veliko izdelkov

ZARADI VROČINE POLETI KOŽA DEHIDRIRA IN LAHKO SE POJAVIJO GUBICE. ZATO SI ZA JESEN IN ZIMO OMISLITE MOČNEJŠO VLAŽILNO KREMO, KI JO NANESITE NA KOŽO PO ČIŠČENJU.

za intenzivno nego kože, ki so v obliki serumov oziroma koncentriranih emulzij. Priporočljivo je opraviti kuro z njimi približno dvakrat letno. Serum se nanaša pod vašo običajno dnevno kremo,

če je koža huje poškodovana, pa ga nanesite tudi pod nočno kremo. Enkrat do dvakrat tedensko si privoščite tudi masko za obraz, izberite jo glede na svoj tip kože. Enako ravnajte, če imate bolj mastno kožo, nagnjeno k aknam, vendar uporabite bolj nežen piling in manj mastno vlažilno kremo, da ne zaprete por.



Zaščita pred soncem tudi v hladnejših mesecih

Večina dnevnih krem na tržišču že vsebuje zaščitni faktor za zaščito pred soncem. Čeprav jeseni sonce ni tako močno kot poleti, pa je še vedno treba uporabljati kremo za zaščito pred soncem; običajno imajo dnevne kreme faktor 15.

Nega telesa

Čeprav se jeseni zavijamo v daljša oblačila in ne kažemo toliko gole kože, nikar ne pozabimo na nego kože telesa. Na vsakih nekaj dni ali vsaj enkrat tedensko po umivanju ali kopanju, ko je koža zmehčana, jo bogato namažimo z losjonom, mlekom ali kremo za telo, glede na stanje kože.

Nega las

Poleg kože pa je treba negovati tudi lase, ki so bili ravno tako izpostavljeni močnemu poletnemu soncu, vetru in morski vodi. Lasje se v tem času bolj izsušujejo kot v drugih letnih mesecih, zato konice navlažite s kakšnim od

naravnih olj ali nanesite masko, ki bo lase poleg vlaženja pripravila tudi na prihajajoče hladnejše mesece.

Voda in prehrana

Zavedati se moramo, da je koža odraz splošnega zdravja, zato boste za svojo kožo naredili veliko tudi z zdravim načinom življenja, pravilno prehrano in pitjem zadostne količine vode. Jesen nudi veliko zelenjave in sadja, ki vsebujejo vitamine in druge sestavine, ki blagodejno vplivajo na videz kože



ČEPRAV JESENI SONCE NI TAKO MOČNO KOT POLETI, PA JE ŠE VEDNO TREBA UPORABLJATI KREMO ZA ZAŠČITO PRED SONCEM; OBIČAJNO IMAJO DNEVNE KREME FAKTOR 15.

JESENSKE DOMAČE MASKE ZA OBRAZ

Jesen nam ponuja obilico sadja in zelenjave, iz katerih lahko izdelamo naravne maske za obraz.

Pomembno je, da masko vedno nanesemo na predhodno očiščen obraz. Sveže pripravljeno masko nanesemo na obraz in dekolte, vendar ne okoli oči in ust. Pustimo jo delovati kakšnih deset do dvajset minut, če se zelo posuši in nam 'vleče' kožo, pa jo odstranimo še prej. Masko speremo z vodo in nadaljujemo z običajno nego.

GROZDNA MASKA

Potrebujemo:

- za pest grozdnih jagod,
- žlico medu,
- žlico olivnega olja.

Iz grozdja stisnemo sok, dodamo med in olivno olje ter dobro premešamo. Nanesemo na obraz in po želji tudi na dekolte ter pustimo delovati dvajset minut. Grozdje deluje pomlajevalno in je sestavina mnogih krem za nego obraza in telesa.

KUMARIČNA MASKA

Potrebujemo:

- olupljeno kumaro brez semen,
- stepen jajčni beljak.

Kumaro zmešamo v mešalniku in dodamo stepen jajčni beljak. Nanesemo na obraz in pustimo delovati 15 minut. Kumara velja za pravo lepotoilno zelenjavo, tudi če jo narežete na kolobarčke in položite na očiščen obraz, vas bo v trenutku osvežila.

PARADIŽNIKOVA MASKA

Potrebujemo:

- paradižnik,
- čajno žličko sveže iztisnjenega limoninega soka,
- čajno žličko ovsene moke.

Paradižnik zmešamo v mešalniku. Dodamo limonin sok in ovseno moko in vse dobro premešamo. Nanesemo na obraz in pustimo delovati 10 minut. Paradižnik in limona vsebujeta veliko vitaminov, ki bodo kožo dobro nahranili.



Izdelki na voljo v vaši lekarni!

SUHA IN ZELO SUHA OBČUTLJIVA KOŽA

Bogata hranljiva krema • Zelo bogata hranljiva krema

Zaradi visoke vsebnosti hranil in vlažnih sestavin prinaša suhi in zelo suhi koži takojšen občutek ugodja. Lipidni trio rastlinskega izvora: biocimentin, obnovlja zaščitni hidrolipidni sloj; olje žafranike in karite maslo pa intenzivno hranita kožo. Avène termalna voda kožo pomirja, antioksidant pretokoferil pa nudi zaščito pred škodljivimi zunanji vplivi.

Hitro se vpijata ter povrneta koži elastičnost in svežino zjutraj in zvečer.



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Pierre Fabre

EAU THERMALE
Avène

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

OGNJIČ, VSESTRANSKA ZDRAVILNA RASTLINA



OGLASNO SPOROČILO

ZMANJŠANA ELASTIČNOST KOŽE!

Skin Doctors™ je negovalna kozmetika s farmacevtsko komponento, ki učinkovito reši vsako težavo na vaši koži! Profesionalna in učinkovita linija zapolni vrzel med tradicionalno kozmetiko in plastičnimi operacijami. Raziskava v Sloveniji je potrdila: 75 odstotkov zelo zadovoljnih in zadovoljnih uporabnikov izdelkov Skin Doctors™.

Ognjič so uporabljali že stari Egipčani in Rimljani, saj so verjeli v njegov pomlajevalni učinek. Med zdravilci še danes velja za rastlino, ki ima neverjetne zdravilne učinke.

Besedilo: Eva Jandl

Verjetno je tudi vaša babica imela na polici mazilo iz ognjiča, ki pomaga pri odrgninah, opeklinah, pomaga pri vnetjih in zdravi suho kožo. Najpomembnejše zdravilne sestavine ognjiča so predvsem flavonoidi, eterično olje in triterpeni. Flavonoidi prispevajo k protivnetnemu učinku, eterično olje pa ima predvsem

protikrčni učinek. Terpenoidi eteričnega olja uničujejo bakterije, viruse, nekatere glivice. Triterpeni delujejo protivirusno in zvečajo odpornost proti okužbam.

Pripravki iz ognjiča

Ognjič ima podoben učinek kot arnika, druga zdravilna rastlina. Ker ne draži

kože, je ognjič uporaben predvsem za občutljivo kožo in kožo, nagnjeno k alergijam. Pripravki ognjiča delujejo antiseptično, protibakterijsko, protivirusno in protivnetno. Vroči obkladki, namočeni v poparek cvetov ognjiča, in kreme z ognjičem pomagajo pri celjenju manjših ran in odrgnin, manjšajo otekline, blažijo opekline, krčne žile, akne ter različne izpuščaje, ob tem pa polepsajo in pomladijo kožo. Ognjič se lahko uporablja tudi za vneto, razpokano, občutljivo in pordelo kožo. Eterično olje ognjiča je učinkovito protiglivično sredstvo in pomaga pri različnih glivičnih okužbah. Čaj iz ognjiča miri krče in vnetje želodca, požiralnika, črevesja, žolčevoda, sečnega mehurja in ledvic. Blaži tudi menstrualne bolečine in blaži težave, ki spremljajo menopavzo. Ustna voda iz poparka ognjiča zdravi razjede v ustih in boleznih dlesni. Vendar pozor: ognjič vpliva na menstrualni cikel in zveča maternično napetost. Triterpenoidne spojine škodujejo zarodkovim celicam in povzročijo splav. Notranja uporaba ognjiča zato ni priporočljiva za nosečnice in doječe matere.



NARAVNO OGNJIČEVO MAZILO

- neguje predele suhe, razpokane in občutljive kože
- pospešuje obnovo kože
- zaščiti kožo pred mrazom in vetrom
- pomirja kožo po sončenju, depilaciji in britju
- preprečuje sušenje, pikanje in luščenje kože

Telefon: 01 7216 895 • www.top-nega.si • info@top-nega.si

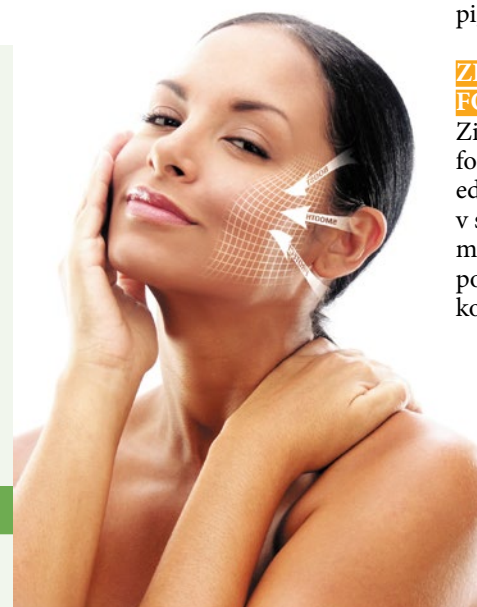


SD WHITE™ - ZA SONČNE PEGE IN TEMNE LISE NA OBRAZU

SD White™ neverjetno izboljša pigmentacijo vaše kože ter zagotavlja svetlo in enakomerno obarvano polt. SD White™ je varen preparat z naravnimi sestavinami. V 3-8 tednih zmanjša število pegic, kožnih znamenj in temnih lis na obrazu, ki nastanejo zaradi sonca ali drugih dejavnikov. Znanstveno razvita formula izdelka SD White™ z revolucionarno novo naravno sestavino Emblica je v primerjavi s spornimi sintetičnimi sredstvi za posvetlitev nežnejša in varnejša rešitev za kožo na obrazu. Emblica zavira čezmeren pojav melanina v koži in tako reši težave, nastale z neenakomerno pigmentacijo.

ZIT ZAPPER™ - NOVA FORMULA ZA MOZOLJE

Zit Zapper™ je nova učinkovita formula za mozolje. S svojim edinstvenim delovanjem v samo osmih urah izsuši mozolje, jih globinsko očisti in pomiri vneti predel. Tako vaša koža ostane čista in gladka.



SKIN
DOCTORS™
COSMECEUTICALS

ADIJO MOZOLJI ...

ADIJO GUBE ...

ADIJO PEGE ...

Lepa koža na obrazu je temelj samozavesti, zato smo razvili linijo izdelkov, ki deluje učinkovito, brez operacij in temeljijo na znanstveni osnovi. Vašega obraza vam ne bo potrebno več skrivati za debelo plastjo pudra. **Še več! Vaš obraz bo sijal od sreče.**

ZIT ZAPPER™ - NOVA
FORMULA ZA MOZOLJE



ANTARCTILYNE PLUMP™ - trojni
učinek napenjanja kože



SD WHITE™ - za sončne pege in
temne lise na obrazu



Do profesionalnih rezultatov kar doma...
(brez operacij)
Izdelki so na voljo v lekarnah.
www.skindoctorseurope.com/si

NEGA ROK IN NOHTOV



Lepe roke in nohti so ogledalo urejenosti. Njihovo nego si lahko privoščite v kakšnem salonu in se prepustite razvijanju ali pa to naredite kar sami doma.

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



Najprej je treba odstraniti lak za nohte z odstranjevalcem brez acetona. Izberemo primerno pilo glede na kakovost nohtov in oblikujemo nohte v željeno obliko (ovalna, pravokotna ...) Za nohte, ki potrebujejo zapolnitev površine nohta, uporabljamo mineralno pilico s silikonom, za hitro in enostavno glajenje oziroma za poliranje nohtov do sijaja uporabimo običajno dve pili v eni, s katero čistimo, gladimo in poliramo noht.

Mehčanje kože in nohtov

Potem si lahko namakamo roke v kakšni medeni kopeli (v toplo vodo dodamo žličko medu, kar zmehča naše roke in nohte). Zatem zmehčano obnohtno kožico

z leseno palčko nežno potisnemo nazaj, da bo nohtna površina videti večja in da očistimo noht pred lakiranjem. Za hitrejšo rast nohtov damo par kapljic mandljevega olja na nohtno korenino in nekaj minut masiramo ta predel, saj je zelo pomembna prekrvavitev tega predela, ki tako lažje pride do hranilnih in vlažilnih snovi. Na tržišču obstajajo hidratni serumi in hranilne kreme za nego nohtov ter hranilna olja, narejena prav posebej za nohte, ki z redno uporabo dajo neverjetne rezultate. Včasih lahko barvni laki in čistilni agensi povzročijo rumeno obarvanje, ampak ne obupajte: vzemite nežno pilo ter spilite porumenelo plast in vaši nohti bodo videti lepše pa tudi hranilne snovi bo noht lažje vsrkal in lak bo obstojnejši. Za lomljive in tenke nohte so dostikrat kriva čistilna sredstva, od neakovostnega mila do parfumov, čistil za pomivanje posode ... Ko imate opravka s čistili in vodo, si raje nadenite rokavice in tako zaščitite svoje nohte. Za porumenele nohte so včasih krivi tudi rdeči ali črni laki, ki jih nanašate brez podlage – ker

noht ni zaščiten, porumeni. Zato je dobro pri lakiranju slediti temu vrstnemu redu: podlak, lak in šele potem nadlak za zaščito od sonca in za sijaj.

Zdrava prehrana za sijoče nohte

Za zdrave nohte poskrbimo tudi

z zdravo hrano, bogato s kalcijem ter drugimi vitamini in minerali. Tudi veliko sadja in zelenjave pripomore k lepoti naših nohtov. Nohtov nikoli ne režite s škarpami, temveč jih izključno pilite s pilami, primernimi za vaše nohte. Nega nohtov je različna, glede na to, kakšni so vaši nohti. Problem preveč čvrstih nohtov je ta, da se lahko zlomijo, saj imajo vzdolžne brazde. Manjka jim vlage in maščobe, zato so za take nohte zelo priporočljivi hidratni serumi, ki oskrbujejo nohte s prepotrebno vlago. Krhki in razcepljeni nohti se pogosto cepijo po plasteh vse do nohtne plošče, ker zaradi pomanjkanja maščobne zaščite vlaga prehitro izpari iz nohta in se noht prehitro izsuši. Tretja vrsta nohta so mehki nohti, ki potrebujejo za svojo rast minerale in vitamine, kot so kalcij in provitamin B5, ki uspešno učvrstijo takšne nohte.

Poskrbite za lepe roke

Za lepe roke poskrbimo s pilingom in nežno krtačko, ki obnovi povrhnjico roke in jih tako pripravi na nadaljnjo nego s kremo. Raje imejte eno kakovostno kremo ali olje za roke kot pa veliko sicer dišečih, ampak manj kakovostnih produktov. Če pa greste v salon na manikuro, si lahko za konec omislite parafinsko kopel, ki posebno prija v hladnih jesenskih dneh, ko imamo že premražene in izsušene roke. Ta maska je izjemno učinkovita in prijetna. Kot pika na i za naše nohte je tudi najnovejša tehnologija lakov, ki so dolgo obstojni in se nanašajo kot lak, a so obstojni kot gel. Prednost teh lakov je, da držijo kar od dva do tri tedne.



ENOSTAVNO DO SIJOČIH LAS

Kaj lasem škodi in kaj jim prija? Če bi imeli radi goste in bujne lase, upoštevajte nekaj enostavnih nasvetov.

Besedilo: Eva Jandi

Vse se začne pri umivanju las. Lase že pred umivanjem razčesite, umivajte pa jih z mlačno vodo in uporabite majhno količino šampona. Umivajte nežno, lasišča ne praskajte, ampak uporabite konice prstov in šampon nežno vmasirajte. Šampon temeljito sperite z las, nato nežno nanesite balzam in lase ponovno dobro sperite. Mokre lase po umivanju nežno otrite z brisačo, nikar jih ne drgnite, razčesite in, če je možno, pustite, da se posušijo na zraku. Če imate suhe lase, jim privoščite masko ali pa na konice nanesite nekaj olja za lase. Seveda pa se velikokrat ne moremo izogniti sušenju, glajenju ali kodranju las. Sušilec za lase, likalnik za lase, kodralnik ali navijalke za vroče navijanje las uporabljajte previdno. Svoje lase morate pred uporabo teh pripomočkov ustrezno

zaščititi. S pravilno nego in zaščito lasje ne bodo suhi, poškodovani in lasne konice se ne bodo cepile.

Preudarno pri razčesavanju

Morda se vam zdi nepomembno, kakšno krtačo uporabljate za razčesavanje las, a nepravilna krtača ravno tako lahko poškoduje površino vaših las. Glavnike z redkimi zobmi uporabljajte za česanje mokrih las ter gostih kodrov, krtače iz naravnih ščetin pa povečajo lesk in so primerne za gladke in dolge lase. Če ste veliko na soncu, lase zaščitite s kapo ali ruto, saj sonce lase poškoduje. Pomemben je tudi reden obisk frizerja, ki bo postrigel konice las. Tudi barvanje raje zaupajte strokovnjakom, saj barve lahko lase izjemno poškodujejo.



Povprečno zraste pri odraslem človeku 100.000 do 150.000 las.

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

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

Verjetno največkrat klinično potrjena terapija - s trojnim delovanjem!

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



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

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



Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis je kronično, srbeče vnetje gornjih kožnih plasti. Simptomi se najpogosteje pojavijo že v prvih mesecih življenja in običajno izginejo pred desetim letom starosti, v nekaterih primerih pa ekcem ne preneha niti v odrasli dobi.

Besedilo: Eva Jandl

Ekcem se pojavlja v obliki pordelosti ali mehurčkov na koži, ki so najpogosteje suhi, spremlja pa jih močno srbenje.

Vendar pa se simptomi razlikujejo glede na starost, ko se atopijski dermatitis pojavi. Če se ekcem pojavi v prvih mesecih življenja, najpogosteje zajame predel čela in lic, širi se na lasišče, zgornji del telesa, zunanjo stran rok in nog ter zapestje. V drugem do tretjem letu se videz ekcema spreminja, pojavlja se v pregibih kolen in komolcev, na zapestju, gležnjih in vratu.

Kasneje v otroštvu pa se pojavijo tudi spremembe na vekah, dlaneh in stopalih. Vzrok atopijskega dermatitisa ni znan, strokovnjaki pa predvidevajo, da je bolezen posledica dednosti in tudi vplivov

okolja. Sicer pa med vzroke za nastanek bolezni štejejo tudi okvaro naravne obrambne funkcije kože, ki postane bolj



občutljiva za draženje od zunaj, nekateri strokovnjaki omenjajo tudi okužbo z bakterijo Staphylococcus aureus. Kot

dejavnik se pri atopijskem dermatitisu čedalje bolj izpostavljata tudi pretirana higiena kože in prehrana. Pogosto je pri bolniku z atopijskim dermatitisom prisotno vse naštet. Zanimivo je, da se atopijski dermatitis lahko pojavi tudi popolnoma brez nekega jasnega vzroka, po raziskavah sodeč pa naj bi bil povezan tudi z čustvenim stresom.

Zdravljenje in nega

Bolezen je dolgotrajna z obdobji poslabšanja in izboljšanja. Več težav je spomladi in jeseni. Osnovno zdravljenje predstavljajo kortikosteroidna mazila, ki se dobijo v lekarni, če so predpisana na recept.

Delujejo protivnetno, protialergijsko in proti srbenju. Vsekakor pa je izjemnega pomena

ustrezna nega kože. Ker atopijskega dermatitisa ni možno ozdraviti, je zdravljenje usmerjeno na lajšanje bolezenskih znakov. Za bolnike z atopijskim dermatitisom je značilna suha koža. Zato priprava oljnih kopeli in uporaba primernih krem, ki jih je kar nekaj na tržišču, stanje precej izboljšajo, predvsem omilijo stanje suhe kože in srbenja.

Izogibanje alergenov

Zdravljenje atopijskega dermatitisa temelji predvsem na izogibanju alergenom, da se stanje bolezni ne poslabša. Pri več primerih so alergeni prisotni v hrani, zato je potrebna dieta. Če ugotovite, da določena hrana stanje poslabša, jo izključite iz jedilnika. Strokovnjaki svetujejo, da se bolniki z atopijskim dermatitisom prehranjujejo

čim bolj zdravo, saj tako krepijo svoj imunski sistem. Najpogostejši alergeni v hrani, ki so povezani z atopijskim dermatitisom, so: jajca, mleko, orehi, soja, začimbe (janež, koper, koromač, lovor, majaron, muškat, rožmarin, žajbelj, gorčično seme, timijan), pšenična moka, ribe in stročnice.

Druga priporočila

Ker je vzdrževanje higiene pri atopijskem dermatitisu zelo pomembno, bodite pozorni, da se ne prhate s pretoplo vodo, v kadi pa se ne namakajte več kot deset minut, saj topla voda kožo izsušuje. Za oblačila izbirajte naravne tkanine in uporabljajte čim bolj nežne detergente za pranje perila. Izpostavljanje soncu lahko stanje poslabša, zato se izogibajte soncu oziroma se primerno zaščitite.

KOT DEJAVNIK SE PRI ATOPIJSKEM DERMATITISU ČEDALJE BOLJ IZPOSTAVLJATA TUDI PRETIRANA HIGIENA KOŽE IN PREHRANA.



Zaupajte naravi, ki nam že tisočletja izkazuje zvestobo

DAMIA ROSINA – krema za nego kože, 50ml

Za nego problematične kože kot je:

- akne
- srbečica
- dermatitis
- luskavica in ekcem



Krema Damia Rosina deluje protivnetno, protiglivično in antiseptično. Krema ne vsebuje kortikosteroidov in je brez umetnih konzervansov in barvil. Pomaga pri razdraženih, razpokanih, rdečkasti in srbeči koži. Primerna je tudi za učinkovito nego aknaste kože.

Sestavine in učinki: Izvleček vrbe, ki vsebuje salicilno kislino odstranjuje plasti suhe in poškodovane kože. Meta zaradi hladilnega učinka lajša težave; bolečine, srbenje, pekoč občutek. Olje žajblja preprečuje nastanek infekcij. Izvleček rmana pomirja vneto kožo in pomaga pri regeneraciji. Modra kamilica zdravi vnetja, deluje

pomirjajoče, blažilno in uravnava procese v koži. Gabezov izvleček spodbuja obnovo tkiva. Kakavovo maslo, čebelji vosek, olji avokada in jojobe, ki delujejo na kožo regeneracijsko, pomirjajoče in vlažilno. Zaradi vsebnosti vitamina A, C in E, ter korenine vetiverja, krema izboljšuje elastičnost kože in jo ščiti pred škodljivimi vplivi okolja.

Proizvedeno v Sloveniji za RO DAMIA, D.O.O., Dolomitska ulica 9, Ljubljana, tel.: 01 510 59 60, www.rodamia.si

Naši izdelki so vam na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Obljuba Narave

IMATE TUDI VI TEŽAVE S SRBEČICO IN RDEČICO NA KOŽI?

Tanjina zgodba: »Z atopičnim dermatitisom sem se srečala kmalu po rojstvu in bila več ali manj stalen član dermatološke klinike, kjer so me zdravili z lokalnimi kortikosteroidi. V primeru okužbe kože so mi predpisali antibiotična mazila. Imam dva otroke in po rojstvu obeh je atopični dermatitis izbruhnil v svojem najhujšem obsegu in sicer po celem telesu. Ponoči sem se večkrat zbujala, ker je bila srbečica neznosna. Februarja 2010 se je spremenilo moje življenje. Od prijatelja sem dobila kremo Euten. Naj se sliši še tako neverjetno, moja koža je bila v le nekaj dneh čista. Od takrat naprej uporabljam kremo Euten, a le na mestih, kjer je koža suha oziroma pordela. Kortikosteroidnih krem ne uporabljam več. Ker sem alergik na cvetni prah, ki mi draži oči, se s kremo Euten v zelo majhni količini namažem tudi okoli oči. Kremo Euten sem priporočila veliko ljudem in ni bilo človeka, ki mi krema ni pomagala. To je resnična zgodba in ravno zato, ker krema Euten resnično pomaga pri tovrstnih tegobah, želim deliti mojo izkušnjo z vami.«

- BREZ KORTIKOSTEROIDOV
- BREZ STRANSKIH UČINKOV
- PRIMERNA ZA OTROKE OD 3. LETA NAPREJ



JE RES VSEENO, KAJ PONUDIMO OTROKU V TOLAŽBO?

Že od nekdaj so starši posegali po različnih pomagalah in pripomočkih, da bi otrokom olajšali različne tegobe, jim ponudili tolažbo ob izražanju zob in sebi zagotovili kakšno dodatno mirno minuto. Duda v preteklosti seveda ni bila podobna današnji. V začetku 19. stoletja se je Angliji pojavila duda z dodatkom gume, vendar po obliki ni bila enaka danes poznani klasični dudi. Pa vendar, če je služila svojemu namenu, je bila v »glasnih« trenutkih vredna zaupanja, zelo uporabna in tako je še danes.

Z najboljšimi nameni in ne najboljšimi posledicami

Neželene posledice uporabe dude niso redek pojav, pa vendar je duda pripomoček, ki ga starši kupijo hkrati z vsemi prvimi oblačili in drugo opremo, namenjeno novorojenčku, že pred rojstvom. V želji, da bi otroku ponudili tolažbo, pripomoček, pomagalo ..., kar koli, kar bi ga v obdobju nemira pomirilo, največkrat niti ne pomislimo na vse vidike in možne posledice uporabe tovrstnih pomagala. Duda je v teh trenutkih najboljši prijatelj dojenčkov in njihovih staršev. Pa je temu res tako? Obstaja več raziskav, ki dokazujejo, da je lahko dolgotrajna uporaba dude (tudi po dopolnjenem prvem letu starosti otroka) razlog za nepravilen razvoj otrokovih ust, ugriza in položaja zob.



Visoka kakovost za varen in miren spanec

Pripomočki za ustno higieno, ki jih v sodelovanju s strokovnjaki na univerzah in strokovnjaki iz prakse (zobozdravniki, specialisti) razvija podjetje Curaden iz Švice, morajo ustrezati trem strogim zahtevam – biti morajo učinkoviti, atravmatični in sprejemljivi. Ker se skrb za zdravje ustne votline začne že ob rojstvu, obsega linija pripomočkov za ustno higieno blagovne znamke Curaprox tudi pripomočke, ki omogočajo

mnogih letih raziskav razvil ortodontski specialist Herbert Pick, dr. dent. med. Križni ugriz njegovega sina je bil zadostna spodbuda za razvoj ortodontsko optimizirane dude, ki zaradi svoje posebne oblike in uporabljenih materialov izjemno zmanjšuje tveganje za neustrezen razvoj ust, čeljusti in ugriza.

Majhne spremembe za veliko prednost

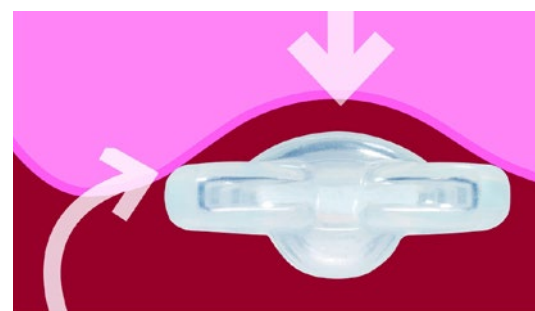
Ortopedska duda Curaprox CMP je že na prvi pogled drugačna od običajnih dud. Njen sesalni del je opazno nižji in širši.



Ortodont Herbert Pick je razvil dudo Curaprox CMP, ki zmanjšuje tveganje za razvoj križnega in odprtega ugriza.

ustrezen razvoj ustne votline že takrat, ko uporaba zobne ščetke še ni potrebna. Prav tako kot drugi izdelki iz linije Curaprox mora tudi duda izpolnjevati zahteve učinkovitosti, atravmatičnosti in sprejemljivosti. Dudo Curaprox CMP je po

Tako je oblikovan zato, da ne pritiska na srednji del neba v ustih, temveč podpira nebo ob straneh. Širši sesalni del dude ima uravnlalni učinek in spodbuja stranski razvoj zgornje čeljusti, kar preprečuje razvoj križnega ugriza. Druga zelo pogosta posledica dolgotrajne uporabe dude je stanje odprtega ugriza, ki se pojavi z izražanjem sekalcev. Duda Curaprox CMP ima karseda plosko povezavo med zunanjim obročkom in sesalnim delom, kar zmanjšuje tveganje za razvoj odprtega ugriza.



Optimalno: brez pritiska na nebo v ustih

Ne le učinkovito, naj bo tudi varno

Zagotovo velja, da je boljše preprečiti kot zdraviti in to pravilo je vsekakor uporabno tudi na področju razvoja in izražanja zob. Neustrezen razvoj čeljusti lahko vodi v zapleteno ortodontsko stanje mladostnika ali celo odraslega, kar pa za ureditev stanja zahteva dolgotrajno ortodontsko terapijo. Ta ni prijetna, zahteva poostreno ustno higieno, lahko pa predstavlja tudi precejšen strošek, če se začne šele v odraslem obdobju. Popolnoma nič ni narobe, če starši pri tolažbi otroka uporabijo igračo, pesem ali drug pripomoček, ki pripomore k pomiritvi otroka. Edini pogoj pri tej izbiri je, da je pomagalo varno in zato staršem ob tem, ko ga ponudijo otroku, ni treba sprejemati kompromisov.

CURAPROX

Za miren spanec dojenčka in staršev



SWISS PREMIUM ORAL CARE

Učinkovita tolažba brez neželenih učinkov

- Potolaži dojenčka in hkrati preprečuje križni ugriz
- omogoča naraven razvoj spodnje čeljusti in mišic v ustnicah.
- protialergijska, koži prijazna in zelo trpežna



Za nakup ortopedске otroške dude Curaprox obiščite spletno trgovino www.zdrav-nasmeh.com, drogerijo Müller, pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

NEGA MED MENSTRUACIJO



V dnevih med mesečnim perilom moramo še posebno pozornost nameniti skrbi za higieno intimnih predelov, saj se tako zavarujemo pred neljubimi nevšečnostmi.

Besedilo: Eva Jandl

Čeprav naj bi med mesečnim perilom umivali intimne predele pogosteje, kljub temu ne gre pretiravati. Za intimno nego strokovnjaki priporočajo ne prepogosto umivanje, zadošča enkrat na dan, pri tem naj bi uporabljali sredstva za intimno nego s pH med 3,5 in 4,5. Med mesečnim perilom se sicer lahko umijemo večkrat, kadar pa smo zdoma in nimamo možnosti uporabe prhe ali bideja, uporabimo čistilne robčke. Za intimno nego se odsvetuje uporaba očiščenih intimnih robčkov, ki vsebujejo alkohol, ki draži sluznico. Nadomestimo jih lahko z robčki brez alkohola ali pa tistimi, ki so namenjeni negi dojenčkov, saj ti običajno vsebujejo izvlečke kamilice in aloje, ki kožo pomirjata. Na splošno se odsvetujejo kopeli, sploh daljše, saj takrat voda prodre v nožnico in uniči naravno kislost, s tem

pa je okrnjena naravna obramba nožnice. Svetuje se umivanje od vagine proti danki in ne nasprotno, da ne pride do prenosa bakterij. Vedno uporabljajte svojo brisačo za nego intimnih predelov, če pa obiščete sanitarije zunaj doma, se izogibajte neposrednemu stiku s sedalom stranišča.

Vložki, tamponi, menstrualna skodelica

Najpomembneje pa je, da poskrbimo za redno in čim pogostejše menjavanje vložkov ali tamponov. Menjavali naj bi jih na osem ur oziroma v prvih dneh, ko je krvavitev močnejša, še pogosteje oziroma po potrebi. Nekateri sodobni vložki so prepojeni s posebnimi kemičnimi snovmi, ki pri nekaterih ženskah lahko povzročijo draženje in celo vnetje. Zato se občutljivim ženskam svetuje, da uporabljajo čim bolj naravne vložke

in tampone iz bombaža. Seveda pa je pomembno tudi, kakšno spodnje perilu nosimo, to naj bo čim bolj udobno, iz mehkih naravnih vlaken, ki prepuščajo zrak. Odsvetuje se uporaba sintetičnih materialov. Takšna naj bodo tudi oblačila, predvsem tudi vrhne hlače. Dolgo smo poslušali, da so tesne hlače vzrok za zmanjšano plodnost moških, zdaj pa nekateri strokovnjaki opozarjajo tudi na podobne težave pri ženskah. Preozke hlače naj bi namreč preprečevale izhlapevanje normalnih vaginalnih izločkov in tako se ustvari idealno okolje za razvoj bakterij. V zadnjem času se je kot alternativa vložkom in tamponom pojavila menstrualna skodelica, ki je narejena iz silikona. Menstrualna skodelica ne izsuši nožnice in ne ovira njene naravne sposobnosti vlaženja.

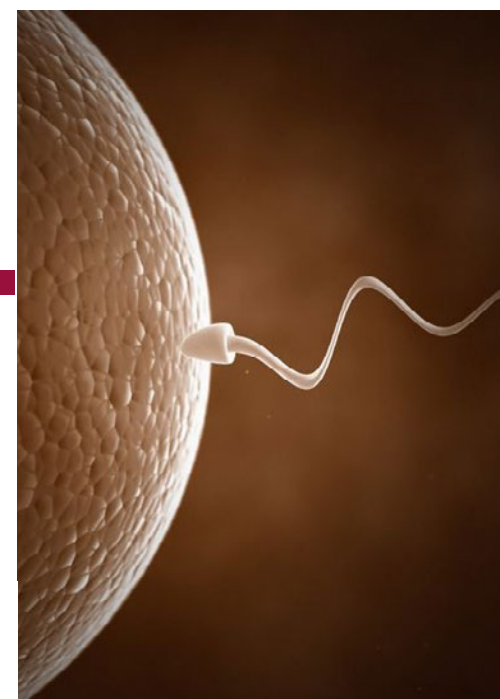


POSKRBITI ZA SVOJO PLODNOST

Sodoben način življenja, stres in pozno odločanje za starševstvo so glavni razlogi, da je tudi v Sloveniji problem plodnosti čedalje večji. Ocenjuje se, da ima skoraj vsak peti par težave z zanositvijo.

Besedilo: Eva Jandl

Dejstvo je, da se o neplodnosti govori občutno premalo in večinoma težave z neplodnostjo odkrijemo šele, ko do zanositve ne pride po več kot enem letu nezaščitenih spolnih odnosov. Sodobna medicina nam sicer lahko pomaga s hormonskimi terapijami, ultrazvoki in operacijami, vsekakor pa za večjo plodnost lahko veliko storimo tudi sami. Na večjo plodnost vpliva življenje s čim manj stresa, brez kajenja in s čim manj alkohola. Nanjo vpliva način življenja ter zdrava in uravnotežena prehrana.



Ugotavljanje neplodnosti

Pri ženski je osnova za plodnost urejen menstrualni cikel oziroma redna menstruacija in prisotnost ovulacije. Svetujejo se redni ginekološki pregledi in spremljanje menstrualnega cikla. Vsekakor pa se premalo pozornosti posveča moški neplodnosti, saj je vzrok za kar 30 odstotkov neplodnosti (30 odstotkov predstavlja ženska neplodnost in preostalih 40 odstotkov neplodnost obeh partnerjev).

Vzroki

Vzroke za neplodnost se ugotavljajo pri ženski, pri moškem ali pri obeh. Včasih vzrokov ne odkrijejo in takrat govorimo o nepojasnjeni neplodnosti. Strokovnjaki ugotavljajo, da kar 80 odstotkov vseh vzrokov ženske neplodnosti predstavljajo trije vzroki: motnje ovulacije (sindrom policističnih jajčnikov), endometrioza in neprehodni jajcevod. Sindrom policističnih jajčnikov je stanje, pri katerem so v jajčnikih številne drobne ciste, ki za razliko od foliklov v normalnih jajčnikih ne rastejo in ovulirajo, temveč proizvajajo prekomerne količine moških hormonov, ki se izločajo v kri. Ženske s sindromom policističnih jajčnikov imajo neredne menstrualne cikle. Endometrioza je bolezen, pri kateri pride do pojava sluznice maternice podobnega tkiva izven maternice ter povzroča neplodnost in bolečine. Pri neprehodnih jajcevodih govorimo o spremenjenih jajcevodih. Normalni jajcevod ulovijo s fimbrijami jajčno celico, ki se sprost

iz jajčnika pri ovulaciji. Ob tem pomagajo semenčicam, da potujejo proti jajčni celici in omogočijo prenos oplojene jajčne celice v maternično votlino. V primeru spremenjenih jajcevodov, ki so zaradi zarastlin delno ali popolnoma neprehodni, do oploditve ne pride ali pa lahko pride do zunajmaternične nosečnosti. Če so jajcevod neprehodni takoj ob izhodu iz maternice, semenčeca ne morejo vstopiti v jajcevod. Če so neprehodni na končnem delu, jajcevod ne morejo uloviti jajčne celice. Ostali dejavniki neplodnosti pri ženskah pa so starost, razvojne nepravilnosti maternice, miomi, prekomerna telesna teža, spolno prenosljive bolezni, sistemske bolezni in zdravila. Moška plodnost se preverja s spermiogramom, ki lahko pokaže slabo kvaliteto semen. V več kot polovici primerov pri moškem neplodnost povzročajo vnetja, poškodbe, genetske motnje, motnje v spuščanju moda, operativni posegi in nekatera vrste zdravljenja, ki lahko povzročijo spremembe v kvaliteti semen. V četrtini primerov pa razlogov za moško neplodnost ne najdemo.

Kolorex rastlinske kapsule z vsebnostjo starodavnega horopita, janeževega olja in vitamina C.



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

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

Znanstveno dokazano boljše delovanje kot olje grenivkinih pešk, oljčnih listov, česen, Pau D'Arco, kaprilna kislina, cimet!



NOVO V SLOVENIJI

NOVA RAZISKAVA O KOLOREXU

Pri novi raziskavi o Kolorexu so sodelovali sledeči strokovnjaki in inštitucije:

M.P. Bishier¹, Y. Naito¹, A. Kumari³, U. Solimene², S. Jain⁴, H. Yadav⁴, E. Minelli², C. Tomella², F. Marotta^{1,5}

Submitted to Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents

¹Immunology Research Institute & Clinic, Nagoya, Japan;

²WHO-Centre for Biotechnology and Traditional Medicine, University of Milan, Italy;

³Microbiology Dept., Chaudhary Charan Singh University, Meerut, India;

⁴NIDDK, National Institute of Health, Bethesda, USA;

⁵ReGenera Research Group for Intervention in Aging, Milano, Italy

Primerno za diabetike, glutensko občuljive osebe, po terapiji z antibiotiki, daljšem uživanju hormonov, ob splošni oslabljeni imunski odpornosti...



Fertilup
Poskrbite za svojo plodnost.

FertilUp® vsebuje optimalno kombinacijo vitaminov, antioksidantov in mineralov, ki imajo pomembno vlogo pri plodnosti, uravnavanju hormonov in nastajanju semenčic.

Na voljo:





IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI



Katarina Ravnikar, farm. tehn.,
Lekarna Brdo

HEMOROIDI

Poznamo notranje in zunanje hemoroide. Najbolj pogosti so notranji hemoroidi, ki ležijo znotraj mišice zapiralke in so manj boleči. Zunanji se kažejo kot zatrdlina na zunanjem delu zadnjika in običajno zelo srbijo ter bolijo. Velikokrat se zunanji hemoroidi razvijejo iz notranjih, ki so zdržnili iz zadnjika. Najpogostejši vzroki za nastanek hemoroidov so napenjanje pri odvajanju (kot posledica zaprtja ali driske), stoječe ali sedeče delo, prevelika telesna teža, dvigovanje težjih bremen in nosečnost. Dedna nagnjenost ima pomembno vlogo in jo velikokrat povezujemo s krčnimi žilami, pri katerih gre za podobno problematiko. Hemoroide prepoznamo po srbenju okoli zadnjika, manjši krvavitvi, ki jo opazimo na toaletnem papirju po odvajanju (krvi ni v blatu), pekočem občutku in tkivu, ki izstopi iz zadnjičnega kanala. Sledovi razmazanega blata na spodnjem perilu so znak bolezni, ki je že napredovala.

Zdravljenje blažjih oblik hemoroidov je simptomatsko, če smo k temu nagnjeni, je treba upoštevati priporočila vse življenje. Sprememba prehrane je prva nujna sprememba, da bi se stanje izboljšalo. Treba je piti veliko tekočine in uživati hrano, ki je bogata z vlakninami. Hrana ne sme biti pekoča in preveč začinjena. Za kratek čas si lahko pomagamo z odvajali. Blato mora postati mehkejše, da se pri odvajanju ne naprezamo. Pomembno je tudi redno odvajanje, ki je pri mnogih včasih žal neizvedljivo zaradi današnjega tempa življenja ali narave dela. Srbež, ki ga povzročajo hemoroidi okoli zadnjika, lahko povzroči nevaren prenos bakterij. Pomembno je skrbeti za higieno rok, prav tako je priporočljivo, da si po vsakem odvajanju umijemo zadnjik s hladno vodo in milom, ki je primerno za umivanje intimnih predelov ter ni agresivno. Lahko uporabimo tudi vlažne neodišavljene robčke.

O ustrezni terapiji se najprej posvetujte z zdravnikom ali poiščite nasvet v najbližji lekarni. Za vsa vprašanja smo vam pripravljene ponuditi najboljšo možno rešitev, nikar ne imejte neprijetnega občutka zaradi svojih težav, ki so zelo pogoste.



MAZILO PROTI HEMOROIDOM,

Galenski izdelek Lekarna Ljubljana, 25 g

redna cena: 4,80 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,32 EUR

popust: 10 %

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



ALOEPHARMA ALOE INTIMNO MILO,

z aloe vera, je posebno nežno milo za intimno nego. Ne vsebuje alkohola in parabenov. Primerno je za vsakodnevno uporabo, 250 ml

redna cena: 10,67 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

8,54 EUR

popust: 20 %



SKINPHARMA

VLAŽILNO MLEKO ZA TELO,

kožo telesa izdatno vlaži, vsebuje Ectoin, vlažilne komponente in oljčno olje. Za vse tipe kože, brez parabenov, 200 ml

redna cena: 10,00 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

9,00 EUR

popust: 10 %



VERRUSTOP PRŠILO ZA BRADAVICE

LEKARNA LJUBLJANA, popolnoma zamrzne bradavice in bradavičaste izrastke, 50 ml

redna cena: 19,32 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

17,39 EUR

popust: 10 %



VICHY NORMADERM,

vlažilna nega za kožo nagnjeno k nepravilnostim. Odpravi vse oblike nepravilnosti, rdečice, svetleče predele, neenakomerno polt in brazgotine po aknah ter koži zagotavlja 24-urno hidratacijo, 50 ml

redna cena: 17,29 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

13,83 EUR

popust: 20 %

Ob nakupu prejmete
GRATIS LIZIKO MALČICA
LIZA ZA GRLO!



MATIČNI MLEČEK ZA OTROKE 500 mg,

LEKARNA LJUBLJANA, 10 vial

redna cena: 13,11 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

10,49 EUR

popust: 20 %

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



LEKARNA LJUBLJANA

Akcijske cene iz Kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolok zvestobe, sicer veljajo redne cene. Popusti se ne seštevajo. Več na www.lekarnaljubljana.si.
Ponudba v katalogu ugodnosti velja do 2. 10. 2013 oziroma do prodaje zalog.

www.lekarna24ur.com

MESEC



TOSAME

TOSAMA
Since 1923



15% popusta
+ DARILLO ob nakupu izdelkov Tosama nad 5 €:
TOSAMA OBLIŽI ZA SRČNE RANE

Akcija - 15 % na Vivacare - družino obličev in povojev, Naturo Femino, Vivamel, to to in Vivavene velja za imetnike Kartice zvestobe do 30. 9. 2013 oziroma do prodaje zalog. Popusti se ne seštevajo. Darilo Tosama obliči za srčne rane bodo ob enkratnem nakupu izdelkov Tosame v vrednosti 5 evrov ali več prejeli imetniki Kartice zvestobe do razdelitve zalog. Akcija ne velja na program Tosama inkonfinenca.

5 KORAKOV DO PRESNE HRANE



Razveseljujoče dejstvo je, da se vse več ljudi odloča za prehranjevanje s pretežno, oziroma izključno presno hrano. Tovrstno prehranjevanje je postal novi svetovni trend. Vse več je tovrstnih restavracij, knjig in raznih gurjev.

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



Vsi tisti, ki ste se kdaj koli prehranjevali pretežno s presno hrano pa veste, da se le-tu pogosto skrivajo tudi drobne pasti, ki nas včasih vlečejo na stara pota in s katerimi se vsak po svoje spopada. Seveda je to odvisno tudi od tega, kakšen je naš način življenja, kakšno je bilo naše prejšnje prehranjevanje in kakšen je naš psihološki profil. A verjamem, da je večini ljudi skupno to, da nas včasih poskuša premamiti naše »preteklo« življenje. Da bi v novem načinu prehranjevanja čim bolj neobremenjeno uživali, sem zato za vas pripravila 6 nasvetov za uspešen prehod v svet presnega prehranjevanja.

1. Izobražujte se in se opremiti s potrebnimi pripomočki

Pri prehranjevanju s pretežno presno hrano je težko, če smo odvisni izključno od drugih. Že res, da je vse več restavracij, ki ponujajo slastne presne menije, a verjemite, da je pravi užitek, če ste samostojni in znate slastno presno hrano pripravljati sami. Torej, predlagam vam, da si nabavite kakšno knjigo s presnimi recepti ali pa le-te poiščete na internetu. Za presne jedi ne potrebujete kakšnega posebnega predznanja, vendar pa se morate naučiti par osnovnih, zelo preprostih



trikov. Ko boste začeli pripravljati jedi, bo šlo povsem enostavno. Ravno tako je pomembno, da nabavite nekaj kuhinjskih pripomočkov, ki vam bodo pri pripravi vaše hrane zelo pomagali. In ne nazadnje vam predlagam, da se čim bolj izobrazite o tem, kako pomembna je presna prehrana za vaše telo in vaše

PRI PREHRANJEVANJU S PRETEŽNO PRESNO HRANO JE TEŽKO, ČE SMO ODVISNI IZKLJUČNO OD DRUGIH. ŽE RES, DA JE VSE VEČ RESTAVRACIJ, KI PONUJAJO SLASTNE PRESNE MENIJE, A VERJEMITE, DA JE PRAVI UŽITEK, ČE STE SAMOSTOJNI IN ZNATE SLASTNO PRESNO HRANO PRIPRAVLJATI SAMI.

zdravje in kakšne osupljive spremembe lahko pričakujete. Ravno tako pa vam priporočam branje izkušenj drugih ljudi, ki so se podajali na enako pot kot vi. Vse to vam bo dalo novega zagona in volje, da vztrajate!

2. Zavedajte se vpliva kuhane hrane

Kuhana in na drugačne načine toplotno obdelana hrana ima zasvojevalne učinke. Večina ljudi se le s težavo odpove kruhu, mesu, sladicam, slanim jedem, mleku in mlečnim izdelkom. Včasih je celo tako, da se ljudje odločajo za svojo najljubšo hrano kljub temu, da vedo, da jim ta škoduje in si s tem povečujejo svoje zdravstvene težave. Vsa ta hrana nas dela odvisne in zato po njej posegamo kljub temu, da nam zdrava pamet, zdravniki in še kdo, govorijo nasprotno. Večina nas je bolj ali manj odvisnih od kuhane hrane in pomembno je, da se tega zavedamo in delujemo tako, da to odvisnost čim bolj zmanjšujemo, oziroma obvladujemo.

3. Izogibajte se skušnjavam

Ravno zaradi tega, ker smo od kuhane hrane pogosto odvisni in naše telo včasih hrepeni po slastnih jedeh, katerih smo bili celo življenje

navajeni, je pomembno, da se ob prehodu na prehranjevanje s pretežno presno hrano, izogibamo skušnjavam. Predlagam vam, da v svoji kuhinji enostavno nimate hrane, ki bi vas popeljala na stara pota. Ravno tako pa se na začetku izogibajte krajem, kjer bi bila za vas skušnjava morda prevelika (npr. obiskom picerij, kioskom s hitro hrano, obiskom, za katere veste, da se obdelani hrani ne boste mogli izogniti). Seveda s tem ne mislim, da se umaknete iz običajnega življenja in se osamite! Predlagam le, da si v začetku pomagata na ta način in s tem prebrodite morebitne največje skušnjave. Verjemite, s časom bo vse lažje!

4. Poiščite si podporo podobno mislečih

Prepričana sem, da vsakdo, ki se podaja na pot presnega prehranjevanja lahko najde sebi primerno podporo podobno mislečih. Obstaja vse več zanimivih forumov, blogov in spletnih strani, kakor tudi raznih klubov in srečanj. V presnem prehranjevanju zagotovo niste sami in si lahko poiščete nič koliko novih prijateljev. Saj veste – če nas je več, gre vse lažje. Redno spremljajte tudi te strani, kjer lahko pričakujete nič koliko zanimivih dogodkov!



5. Nahranite svoje telo

Morda se vam bo zdelo nekoliko čudno in neverjetno, pa vendar drži – velik odstotek ljudi sveta obilja je podhranjenih. Verjetno zmigujete z glavo, saj hkrati velja tudi to, da je vse večji odstotek ljudi predebelih in trpi za boleznimi, ki so povezane ravno z debelostjo. Zahodni človek je preveč. Hlasta po hrani, zaužije velike obroke raznovrstne in običajno visoko predelane hrane. Pa vendar ne zaužije dovolj hranilnih snovi, saj je hrana velikokrat do te mere predelana, da so hranila v velikem delu uničena. Zato se telo zelo pogosto sploh ne nahrani in tako hlastamo po novih zalogajih. Rešitev, da omilimo to hlastanje po hrani in prenehamo s prenajedanjem je v tem, da zaužijemo čim več visokokvalitetne hrane že pred prehodom na pretežno prehranjevanje s presno hrano in ne delamo naglih sprememb, ki bi nas utegnile pognati v stisko. Zelo se priporoča čim več zelenolistnate zelenjave v obliki solat in smoothiejev. Ne pozabimo pa tudi na zdrave maščobe in seveda na primerno količino ogljikovih hidratov, ki nam dajejo moč, vitaminov in mineralov in zdravih beljakovin, ki gradijo naše telo.

SVEŽE PEČENO PECIVO

sestavine so iz kontrolirane ekološke pridelave,

vsebuje veliko vlaknin, mineralov, beljakovin,

brez GSO in brez umetnih dodatkov,

skrbno pripravljeno, sproti sveže pečeno pecivo.

Kaj potrebujete za dober kruh in pecivo? Samo moko, kvas, sol, vodo ter semena in zrna. In nič drugega!

Spoštljiv odnos do kruha in željo imeti zase, za družino ali prijatelje le najboljše.

Prav takšno dobro bio pecivo sproti pečemo v Tušu. Vedno sveže in hrustljivo čaka na vas.

Dobrodošli!

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

ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA JE PRILOŽNOST ZA IZBOLJŠANJE PREHRANE

Začetek šolskega leta je odlična priložnost, da si družina zastavi manjše, postopne, pa vendar skupne cilje za spodbujanje zdravih navad.

Besedilo: Inštitut za varovanje zdravja RS (IVZ)

Čeprav starši pogosto zagovarjajo koristnost zdrave prehrane in otroke celo spodbujajo pri njenem uživanju, pa sami tem priporočilom težje sledijo, in sicer zaradi prezaposlenosti in pomanjkanja samodiscipline ter vse večje cenovne nedostopnosti zdravju koristnih živil. Starši pogosto tudi obupajo in ne vztrajajo pri vpeljevanju zdrave prehrane zaradi otrokovega odpora. Namesto tega raje ugodijo njegovim željam, ki pa so pogosto v nasprotju z načeli zdrave prehrane. »Veliko staršev ima tudi površno znanje o zdravi prehrani, zmedo povzročajo tudi nejasna in številna priporočila, ki se po njihovem mnenju največkrat omejujejo le na promocijo sadja in zelenjave ter v ekološko pridelavo hrane. Starši so opozorili tudi na problem vpliva medijev in trženja, ki spodbujajo predvsem nezdravo prehranjevanje, ter na splošno slab odnos družbe do prehrane. Starši si zato želijo pri uresničevanju zdrave prehrane doma boljšo organizacijo časa, večjo informiranost in konkretnejše nasvete ter cenovno dostopnejšo zdravo izbiro,« je ugotovitve predstavil mag. Matej Gregorič z IVZ in opozoril na veliko vlogo vzgojno-izobraževalnih zavodov v času krize, saj lahko po mnenju staršev ti pomembno doprinesejo k izboljšanju

prehranjevalnih navad in razbremenijo starše v skrbi za otrokovo prehrano.

Zdrava hrana naj bo pozitivna izkušnja
Tudi Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da so vzgojno-izobraževalni zavodi tista okolja, kjer je možno s sistemskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov,

od pridelave, nakupa in priprave skupnih obrokov.«

Naj bo dejavna vsa družina
Raziskava je pokazala tudi, da po mnenju staršev z redno telesno dejavnostjo otroci koristno zapolnijo prosti čas, poleg tega pa manj časa preživijo pred računalnikom. »Starši se zavedajo, da s svojimi navadami na področju telesne dejavnosti predstavljajo najpomembnejši vzor otrokom, poleg tega pa je po njihovem mnenju zelo pomembno tudi, da so skupaj z otroki telesno dejavni kot družina. Na ta način se gradijo dobri odnosi in lažje reši marsikatera težava,« je pojasnila Andreja Drev z IVZ in nadaljevala: »Ključno oviro skupni telesni dejavnosti predstavljajo delovni čas, številne obveznosti prek dneva in s tem povezano pomanjkanje časa, pomanjkanje urejenih športu namenjenih površin v mestnih

še posebno tistih iz socialno-ekonomske šibkejših družin. »Dosedanja ureditev šolske prehrane, kot jo poznamo v Sloveniji, je ena od boljših v Evropski uniji in tudi širše. Se pa straši zavedajo vpliva pozitivnih zgledov za zdravo prehranjevanje,« ugotavlja mag. Matej Gregorič z IVZ in dodaja: »Pomembno je, da bo spoznavanje zdrave hrane za otroke pozitivna izkušnja, zato naj starši otroke čim večkrat vključujejo v celoten proces,

središčih, visoki stroški, v vašem okolju pa oviro predstavljajo tudi predsodki.« Starši pa pogrešajo tudi ponudbo aktivnosti, s pomočjo katerih bi spodbudili telesno dejavnost družin. Velik pomen starši pripisujejo športni vzgoji in drugim športnim aktivnostim, ki so na voljo v okviru šole. Na ta način so namreč telesno dejavni tudi tisti otroci, ki tega zaradi različnih razlogov v domačem okolju nimajo na voljo.

POMEMBNO JE, DA BO SPOZNAVANJE ZDRAVE HRANE ZA OTROKE POZITIVNA IZKUŠNJA, ZATO NAJ STARŠI OTROKE ČIM VEČKRAT VKLJUČUJEJO V CELOTEN PROCES, OD PRIDELAVE, NAKUPA IN PRIPRAVE SKUPNIH OBROKOV.



ZDRAVA PREHRANA

BiOrigine

Bio sadne kocke z vlakninami

12/1

Redna cena: 8,46

7⁵⁹



-10

Sensilab

Bio mix
• za hujšanje
• za razstrupljanje
• za odpornost
• za energijo

50 g

Redna cena: 11,89

9⁴⁹



2⁴⁰
PRIHRANKA

tušdrogerija

Iz sveže nabranega in na soncu dozorelega sadja!

Eden

Bio sok

Granatno jabolko

750 ml

Redna cena: 8,17

6⁷⁰



-17

BIO ARGANOVOLJE BUFO ORGANIC

Ekološko, arganovo olje narejeno iz najkakovostnejših oreščkov arganovih dreves avtohtonih v Maroku. Prihaja iz področja, ki je pod okriljem Unesca kot zaščitena naravna dediščina. Uporabljamo ga kot preliv za solate, pripravo presnih jedi ter kot dodatek različnim vrstam hrane. Ekološko pridelano arganovo olje je odlično za masažo in nego kože, nohtov ter las, saj kožo pomiri, jo nahrani ter ohranja njeno prožnost. Bogato je z esencialnimi maščobnimi kislinami ter vitamini še posebno z vitaminom E, ki je močan antioksidant.

Bufo

Bio arganovo olje

250 ml

Redna cena: 29,99

23⁹⁹



-20

BREZ GLUTENA

Schar

Špageti brez glutena

500 g

Redna cena: 3,47

2⁷⁷



-20

Allos

Bio pašteta:
• klasična
• provanska

125 g

Redna cena: 2,69

2²⁸



-15

Zaradi visoke vsebnosti fruktoze je agavin sirup odlična alternativa za vse, ki želijo omejiti porabo običajnega sladkorja.

Allos

Bio sirup

Agavin

250 ml

Redna cena: 4,29

3⁶⁴



-15

• uravnava metabolizem in razstruplja organizem
• brez dodanega sladkorja
• brez maščob, konzervansov, umetnih barvil in umetnih arom

Koh Coconut

100 % kokosova voda

250 ml

Redna cena: 0,97

0⁸²



-15

Allos

Bio piškoti:

• amarant z indijskimi oreščki, 80g
• mandelj s čokolado, 100g

Redna cena: 3,39

2⁸⁸



-15

NAPENJANJE IN NAPIHNJENOST



Neprijeten občutek in kлокotanje v črevesju ter vetrovi in občutek napihnjenosti so največkrat znak, da smo se pregrešili pri hrani ali pijači ali pa da med jedjo preveč klepetamo. S pravilno prehrano in uživanjem ustreznih pripravkov lahko prebavo hitro uredimo.

Besedilo: Eva Jandl

Večina plinov v prebavilih nastane s požiranjem zraka, ki ga pogoltnemo s hrano, le približno desetina pa ga nastane v samih prebavilih. Zrak, ki smo ga pogoltnili s hrano, lahko izločimo s spahovanjem, če pa ostane v prebavilih, potuje iz želodca v črevesje. Ta zrak lahko povzroča krčenje črevesja, kar občutimo kot krče in bolečine v trebuhu, napihnjenost trebuha in napenjanje. Nekateri ljudje požirajo velike količine zraka in se tega ne zavedajo. To se lahko zgodi, če hitro jedo, so živčni ali pa med hranjenjem veliko govorijo. Drugi razlog pa je nastajanje plinov v prebavnem sistemu zaradi razgradnje določene vrste hrane, kot sta fižol, zelje ... Napenjanje in napihnjenost pa sta lahko tudi znak porušene črevesne flore. To namreč sestavljajo koristne bakterije in tudi potencialno škodljive. Ravnesje teh bakterij je pomembno za našo prebavo.

Porušeno ravnesje v črevesju

Toda zaradi neustrezne prehrane ali pa na primer zdravljenja z antibiotiki lahko ravnesje bakterij v črevesju porušimo



in s tem povzročimo neustrezno prebavo hrane, zaradi česar hrana v črevesju lahko gnije in tvori pline. Znaki takšne prebave so napenjanje, napihnjenost, vetrovi in podobno. Napenjanje in napihnjenost sta lahko tudi znak zmanjšane peristaltike ali zaprtja. Posledice porušene črevesne flore pa imajo lahko širše učinke. Če je prebava pomanjkljiva, se iz črevesja težje vsrkajo pomembne snovi, zaužite s hrano. Če napenjanje in napihnjenost trebuha traja dalj časa, se začnejo v telesu kopičiti tudi strupi, ki jih ne moremo izločiti. To lahko občutimo kot utrujenost, pomanjkanje energije, razdražljivost, padec imunskega sistema ... Nekateri takšno stanje imenujejo tudi zakisanost telesa. Zato ne odlašajte, ko se prebava poruši in vas v neroden položaj spravljajo napihnjenost trebuha, napenjanje in vetrovi, temveč hitro ukrepajte.

Zaprtost

Čeprav ima vsak človek neki svoj ritem prebave, pa lahko iztrebljanje manjših količin blata manj kot dvakrat tedensko z občutkom nepopolnega iztrebljanja in z napenjanjem večinoma označimo kot kronično zaprtje. Najpogostejša oblika je tako imenovano kronično habitualno zaprtje, pri katerem je prebava neurejena brez nekih očitnih vzrokov. Navadno se začne že v mladih letih s slabimi prehrabnimi in gibalnimi navadami. S to tegobo se srečuje več kot polovica razvitega sveta, pogostejša je v tretjem življenjskem obdobju.

Vzroki zaprtja so lahko:

- neprimerna oziroma nepravilna prehrana,
- premalo gibanja,
- nekatere značajske lastnosti, kot so zagrenjenost, flegmatičnost, varčnost, boleštna natančnost, potrtnost,
- pogosta uporaba odvajal, ki siromašijo telo predvsem s kalijem, kar povzroči lenost, slabost in neobčutljivost črevesja; posledica zapeke je divertikuloza (majhne vrečice v črevesju), ki vodi do vnetja, krvavitav in celo do raka debelega črevesa,
- drugi vzroki (motnje v delovanju ščitnice, sladkorna bolezen, hormonske spremembe, nekatera zdravila ...).

Kaj lahko storimo

Sami lahko težave z napenjanjem in napihnjenostjo odpravimo ali pa vsaj ublažimo tako, da se izogibamo uživanju hrane, ki jo povzroča. To je predvsem hrana, ki je težko prebavljiva – sem štejemo stročnice in glavnato zelenjavo, oreščke, svež kruh, sadje ... Zelišča, kot so kamilica, kumina in janež, pomirjajo krče, pomagajo odvajati črevesne pline in spodbujajo izločanje prebavnih sokov. Dobite jih v obliki čajev in sirupov. Prebavo pomagata izboljšati tudi ingver in poprova meta, dobrodošli pa so tudi pripravki, ki vsebujejo naravne encime iz ananasa, papaje in fermentirane pšenice. V lekarnah imajo na voljo najrazličnejše pripravke, ki pomagajo pri zaprtosti, razdražljivem črevesju, napihnjenosti, bolečem iztrebljanju in pri zgagi. Če pa kljub dietnim ukrepom težave vztrajajo, če se pojavi novonastalo zaprtje ali hude bolečine v trebuhu ali če imate hujše znake (hujšanje, izguba apetita, slabokrvnost, bruhanje, kri v blatu), je nujen obisk zdravnika.

PREBAVO POMAGATA IZBOLJŠATI TUDI INGVER IN POPROVA META, DOBRODOŠLI PA SO TUDI PRIPRAVKI, KI VSEBUJEJO NARAVNE ENCI ME IZ ANANASA, PAPAJE IN FERMENTIRANE PŠENICE.



ŠKRLATNA KORUZA KOT SUPERHRANA

Škrlatna koruza izvira z visokogorskih območij perujskih Andov, ki so nekoč pripadala mogočnem inkovskemu kraljestvu, pripadniki kulture Mochica pa so jo gojili in uživali že pred več kot 2.500 leti.

Besedilo: Eva Jandl

V tisočletjih se je škrlatna koruza razvila v več kot 55 različnih vrst, ki pa so s preseljevanjem v druge dele sveta v glavnem izgubile svoje zdravilne lastnosti. Najstarejša znana vrsta škrlatne koruze je vrsta kculli, ki je zaradi svoje sestave in učinkov pridobila svetovni sloves. Ta vrsta raste v perujskih Andih na višini tri tisoč metrov, zaradi česar vsebuje znatne količine močnih antioksidantov – antocianinov, ki ji dajejo značilno modrovijolično barvo. Ti so v veliki meri prisotni tudi v storžu. Zato je pomembno, da je v za zdravje učinkovitem prehranskem dopolnilu zmleto tako zrnje kot tudi storž.

Antocianin

Škrlatna koruza vsebuje 12 različnih antocianinov. Najpomembnejši in prisoten v največji količini je antocianin C3G, iz katerega organizem izdeluje hormon adiponektin. Osebe s prekomerno težo, slabim LDL-holesterolom in sladkorno boleznijo imajo večkrat nizko raven adiponektina. Z uživanjem škrlatne koruze se poveča njegova količina v organizmu.

Adiponektin

Adiponektin je protein, ki ima funkcijo hormona. Pomemben je pri reguliranju količine glukoze v krvi in sodeluje tudi pri oksidaciji maščobnih kislin v mišicah ter jetrih. Vpliva tudi na odzivnost na inzulin.

Kaj je superhrana

Superhrana so funkcionalna živila, ki imajo visoko prehransko vrednost. Večina teh prihaja iz perujskih Andov in porečja Amazonke, kjer je še vedno mogoče najti rastline, ki so jih cenili in uporabljali že starodavni Inki. Za superhrano ali superživila štejejo živila, ki so predvsem hranljiva ali kako drugače koristna za zdravje in dobro človekovo počutje. Vsebovati morajo vitamine, minerale, esencialne maščobne kisline, polisaharide,

encime in esencialne aminokisline, telesu pomembne protein in antioksidante, skratka vse tiste snovi, katerih uživanje poveča našo vitalnost in energijo ter na splošno pripomore k boljšemu zdravju in počutju. Živila, ki jih uvrščamo med superhrano, poleg tega spodbujajo delovanje imunskega sistema ter pomagajo pri čiščenju in alkaliziranju telesa. Superhrana so živila, ki delujejo podobno kot zdravila. Nujna sestavina superhrane so fitokemikalije, kot so bioflavonoidi, karotenoidi in flavonoidi. Med superhrano uvrščamo tudi škrlatno koruzo.

SUPERHRANA SO FUNKCIONALNA ŽIVILA, KI IMAJO VISOKO PREHRANSKO VREDNOST. VEČINA TEH PRIHAJA IZ PERUJSKIH ANDOV IN POREČJA AMAZONKE, KJER JE ŠE VEDNO MOGOČE NAJTI RASTLINE, KI SO JIH CENILI IN UPORABLJALI ŽE STARODAVNI INKI.



ŠKRLATNA KORUZA MAIZ MORADO Premium powder

Originalna
škrlatna koruza
iz perujskih
Andov v prahu



Prodajna mesta: DM in specializirane trgovine.
Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si, gsm: 040 250 025

RAZBREMENITE JETRA

Najpomembnejši razstrupljevalni organ v telesu so jetra, ki izločajo toksine in presnovne ostanke. Za ohranjanje dobrega počutja je priporočljivo občasno narediti trimesečno razstrupljevalno kuro.

Besedilo: Eva Jandl

Pri nas in na splošno v razvitem svetu je vedno več težav zaradi zamaščenosti jeter, ki je lahko alkoholna ali nealkoholna. Jetra, obdana v maščobni obroč, ne morejo pravilno razstrupljati telesa in tako se začnejo težave. Pri nealkoholni zamaščenosti jeter so ogroženi predvsem tisti, ki imajo povišane vrednosti holesterola v krvi in preveliko telesno težo, pri čemer se jim maščevje nabira predvsem okrog trebuha. Tudi ženske v obdobju menopavze so lahko zaradi porušenega hormonskega ravnotežja bolj podvržene tem težavam.

Simptomi obremenjenih jeter

Obolenj in poškodb jeter se ob začetku težav običajno sploh ne zavedamo, saj jetra ne bolijo. Kljub temu pa lahko po naslednjih znakih sami prepoznamo, ali imamo obremenjena jetra: slaba in počasna prebava, ki jo spremljajo napihovanje, občasne slabosti in občutek neprestane utrujenosti. Pogosto se pojavijo tudi težave s kožo:

srbež kože, izguba sijaja in zdrave barve kože. Opozorilni znak, ki ga nikakor ne smete spregledati, je tiščanje pod desnim rebrom lokom, kar kaže na to, da so jetra povečana.

Utrujenost

Običajno utrujenosti ne povezujemo z zdravstvenim stanjem jeter, vendar je ob dolgotrajni utrujenosti treba pomisliti tudi na to. Jetra imajo namreč pomembno vlogo pri zalaganju telesa z energijo. Sodelujejo pri presnovi ogljikovih hidratov in odvečno glukozo shranjujejo. Ko se v krvi zmanjša količina sladkorja, jo kot nov zagon energije pošljejo v krvni obtok. Če so jetra poškodovana ali zabrazgotinjena, nimajo možnosti shranjevanja zadostne količine glukoze, in ko postanemo utrujeni in bi potrebovali energijo, je ni »na zalogi«.

Odpornost

Mnogi menijo, da jetra niso povezana z odpornostjo. Pa ni tako. V zdravih jetrih



nastajajo imunski faktorji, ki so pomembni za naravno odpornost telesa. Ljudje z dobro delujočim imunskim sistemom veliko manj zbolevajo za nalezljivimi boleznimi, ki jih povzročajo virusi in bakterije. Poleg tega pa jetra delujejo kot filter in iz telesa odstranjujejo vse škodljive snovi, med njimi tudi bakterije in viruse.

Kakšno funkcijo opravljajo jetra?

Jetra so center za očiščevanje, proizvodnjo in shranjevanje ter opravljajo več kot tisoč različnih funkcij:

- jetra predelajo vso hrano, ki jo absorbirajo iz črevesja, preden preide v krvni obtok,
- pomagajo pri uravnavanju sladkorja v krvi,
- krvna funkcija: jetra so skupaj z vranico pomembni krvni rezervoar in v primeru močnih krvavitev se krvne zaloge vključijo v krvni obtok.
- kot največja žleza v telesu dnevno proizvedejo skoraj liter žolča,
- čistijo kri in odstranijo ali ponovno predelajo odpadke, strupe in bakterije,
- Jetra, žolč, žolčnik in žolčevod skupaj tvorijo izredno pomemben sistem za presnovo maščob,
- v jetrih se shranjujejo v maščobah topni vitamini A, D, E in K,
- izločajo prebavne sokove.

Razstrupljanje jeter

Jetra imajo izjemno sposobnost samoobnove in pri tem jim lahko učinkovito pomagata z zdravo prehrano, gibanjem in jemanjem prehranskih dopolnil s pegastim badljem za razstrupljanje in regeneracijo jeter. Na voljo je veliko pripravkov, pri izbiri pa bodite pozorni na zadostno količino silimarina, učinkovine iz pegastega badlja in na druge sestavine, saj je nadvse pomembno urediti tudi prebavo. Pri počasni prebavi se preko črevesne sluznice vsrka veliko škodljivih snovi, ki potujejo v jetra in jih tako še dodatno obremenjujejo.

Kaj obremenjuje naše telo?

Pakirana, vnaprej pripravljena hrana, ki za zagotavljanje obstojnosti vsebuje konzervanse, za izboljšanje okusa pa arome, barvila in druge dodatke. Kava, sladice iz bele moke in sladkorja, cigarete in alkohol. Onesnažen zrak, izpušni plini, virusi v neprezračeni javnih prostorih. Ostanki toksičnih čistil doma

in na delovnem mestu ter kemične snovi v kozmetičnih izdelkih. Presnova nekaterih zdravil.

Nasveti za razstrupljanje

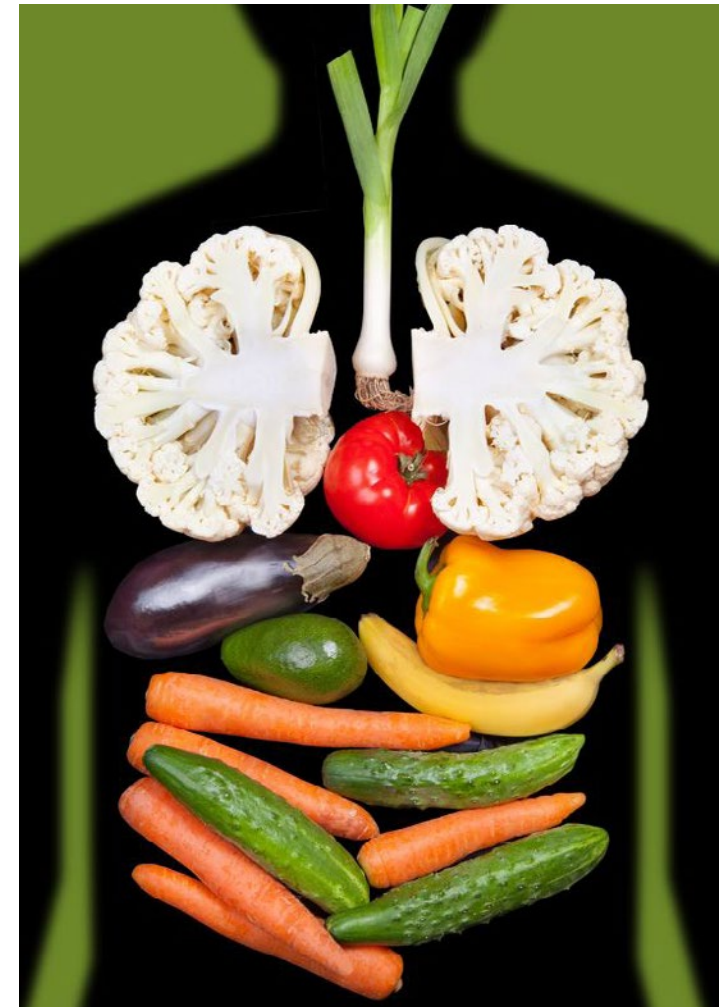
Spremenite prehranjevalne navade in dnevno zaužijte največ 30 odstotkov maščob. Vaša prehrana naj bo sestavljena iz:

- ogljikovih hidratov (testenine, krompir, ...),
- svežega sadja in zelenjave,
- polnozrnatih žit,
- rib,
- olivnega olja.

Ne pozabite na pitje vode. Pomembno je tudi omejeno uživanje alkohola, saj ima tisti z visoki odstotkom ravno toliko kalorij kot maščoba. Vsekakor pa pozabite na industrijsko predelano in pakirano hrano, mastno meso, salame, belo moko in bel sladkor, sladice.

Gibajte se

Če se ne gibljete, je vaša presnova počasna in mišice porabljajo le malo energije. Malo preveč pojedite in presežek pristane med drugim v jetrih.



Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.



LIVERIN® FORTE za vaša jetra. Originalna formula s pegastim badljem, ki prispeva k razstrupljanju, regeneraciji in normalnemu delovanju jeter. Je popolnoma naravno in varno prehransko dopolnilo, ki ga zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi.

ZAČNITE DANES IN ŠE DOLGO ŽIVITE BREZ SKRBI.

ŠTEVILKA 1 V SLOVENIJI med izdelki za razstrupljanje ter zaščito in obnovo jeter.



**JETRA IMAJO IZJEMNO
SPOSOBNOST SAMOOBNOVE
IN PRI TEM JIM LAHKO
UČINKOVITO POMAGATE Z
ZDRAVO PREHRANO, GIBANJEM
IN JEMANJEM PREHRANSKIH
DOPOLNIL S PEGASTIM BADLJEM
ZA RAZSTRUPLJANJE IN
REGENERACIJO JETER.**

NAJBOLJŠA DOMAČA ZDRAVILNA ZELIŠČA ZA BOLEČE GRLO, PREHLAD IN GRIPO



Izbiri primerne zdravilnega zelišča za ublažitev prehlada ali napada gripe določajo simptomi, ki jih imate. Za nekatere bodo ti moji napotki morda učinkovita rešitev, medtem ko bodo drugi v njih videli predvsem spodbudo oziroma izhodišče za bolj poglobljeno raziskovanje zdravilnih moči zelišč. V prispevku namerno navajam le tista zelišča, ki jih nabiram in uporabljam sama.

Besedilo: mag. Bara Hieng



Marsikatero zdravilno zelišče lahko uspešno gojimo v domačem vrtu. Če pa zdravilne rastline nabiramo v naravi, jih nabiramo vedno ob suhem, lepem vremenu v dopoldanskih urah. Po daljšem deževju z nabiranjem počakamo vsaj dva, tri dni. Nabiramo v neonesnaženem okolju. Izogibamo se cestnih robov, bližine tovarn, škropljenih njiv ter sprehajalnih poti.

ŽAJBELJ (Salvia officinalis) – BLAŽILO ZA BOLEČE GRLO IN KAŠELJ



Tik pred cvetenjem nabiramo zgornaj sivozelene, spodaj volnato dlakave liste. Posušena droga ima značilen duh in aromatičen, grenak okus. Dokazano je, da imajo nekatere sestavine v žajblju protimikrobne učinke, ki pojasnjujejo tradicionalno rabo tega zelišča za grgranje ob bolečem grlu in tonzilitisu. Pripravimo si močan poparek s posušanim žajbljem (ena čajna žlica droge na eno

skodelico vode) in z njim večkrat na dan grgramo. V ljudski medicini so pri kašlju priljubljeni žajbljevi listi, kuhani v mleku. Ta pripravek sladkamo z medom, primeren je tudi za otroke. Po žličkah jim dajemo eno skodelico na dan.

NAVADNI RMAN (Achillea millefolium) – BLAŽILO ZA BOLEČE GRLO



Od julija dalje nabiramo zgornje dele cvetočih poganjikov. Ker se težko trgajo, jih režemo z nožem, da ne izpulimo celih rastlin. Posušena droga aromatično diši in ima grenak, aromatičen okus. Uporabljam lahko tudi svežo rastlino. Indijanci so navadni rman tradicionalno uporabljali za zdravljenje vročinskih stanj in sodobni zeliščarji se še vedno zgledujejo

pri njih. Pogosto ga uporabljajo na začetku razvoja prehlada ali gripe in ga po navadi predpišejo skupaj z bezgovimi cvetovi, ki jih imajo za prav tako koristno zdravilo za zniževanje visoke temperature. Žličko (štiri grame) posušenega navadnega rmana prelijemo z vrelo vodo in pijemo po tri skodelice poparka na dan. Pripravimo si lahko tudi sveži sok navadnega rmana. Dve pesti svežih rastlin prelijemo s stotimi mililitri vode in dobro zmeljemo v mešalniku. Štirikrat na dan med jedjo jemljemo po eno jedilno žlico odcejenega soka.

BEZEG (Sambucus nigra) – BLAŽILO ZA PREHLAD IN GRIPO



S socvetja posmukamo posamezne cvetke. Vsako leto nabiramo sveže in jih hitro in previdno sušimo, da ne postanejo rjavi. Hranimo jih dobro zaprte v steklenih kozarcih. Imajo značilen vonj. V ustih povzročajo rahlo sluzast, kasneje praskajoč

okus. Nabiramo tudi plodove bezga, iz katerih izdelujemo razne napitke in marmelado. Bezgove cvetove uporabljajo za zdravljenje okužb zgornjega dela dihal, povezanih z vročino in zamašenimi sinusi. Eno do dve žlički (od dva do pet gramov) posušenih bezgovih cvetov prelijemo z vrelo vodo in pijemo po tri skodelice vročega poparka, slajenega z medom na dan. Tu je dobro omeniti še, da se bezgov sirup, sok ali marmelada daje bolnikom pri vročinskih obolenjih zaradi osvežujočega okusa in velike količine vitaminov.

ČESEN (Allium sativum) – ZDRAVILO PROTI ŠTEVILNIM OKUŽBAM



Uporabljamo sveže čebulice, česnove stroke. Raziskave in vitro so pokazale, da ima česen in več njegovih sestavin učinke proti številnim organizmom, ki povzročajo bolezni, kot so sevi virusov, ki povzročajo gripo. Česen pomaga proti prehladu in gripi tudi zato, ker spodbuja dejavnost imunskih celic. Ko ga jemljemo profilaktično, torej kot zdravilo za preprečevanje, lahko varuje pred prehladom. Okužbo zdravimo z dvema strokoma česna na dan. Nasekljamo ju in pustimo, da od pet do deset minut počivata, preden ju uporabimo za kuho. To omogoči, da se oblikuje zdravilno dejavna sestavina alicin. Za preprečevanje uporabimo po tri stroke na teden. Iz česna si lahko pripravimo tinkturo, in sicer tako, da 40 dekagramov svežega narezanega česna namočimo v sto mililitrov 70-odstotnega alkohola in pustimo stati deset dni. Uporabljamo po 15–20 kapljic tinkture na dan. Če želimo uporabljati česnovo olje, pa cele ali enkrat prerezane česnove stroke poparimo z vrelo vodo in pustimo, da stojijo 15 minut. Osušimo jih s krpo ali papirjem. Prelijemo jih s približno dvakratno količino oljčnega olja. Takšno olje uporabljamo za solate ali pa ga jemljemo po trikrat na dan po eno jedilno žlico.

MATERINA DUŠICA (Thymus vulgaris) – PROTIMIKROBNI UČINKI IN BLAŽENJE KRČEV

Nabiramo nadzemne poganjke ob času

cvetenja. Stebelca so modro vijoličasta, do centimeter veliki lističi podolgovato jajčasti z rahlo zavrtanim robom. Cvetovi so rožnati. Botanično določanje je zelo težko,



zato se pri nabiranju droge zanesemo predvsem na vonj. Z nekaj izkušnjami se bomo hitro navadili razločevati različne odtenke vonja. Droga ima aromatičen vonj in rahlo grenak, aromatičen okus. Vsako leto si je pripravimo vsaj en kozarec, saj je vsestransko uporabna. Eterično olje materine dušice ima za eno od najmočnejših naravnih snovi proti mikrobom. Zeliščarji zato zelišče predpisujejo, da bi ozdravili okužbe dihalnega trakta, kot so prehladi, gripa, tonzilitis in laringitis. Deluje tudi proti krčem, tako da ga pogosto uporabljajo za blaženje kašlja. Poparek pripravimo z eno žličko (štiri grame) posušenega zelišča ali dvema žličkama svežega in nato pijemo po tri skodelice sladkanega poparka z medom na dan.

NAVADNA ČRNA META (Marrubium vulgare) – RAHLJANJE SLUZI PRI NEPRODUKTIVNEM KAŠLJU



Zelišče nabiramo, preden se cvetovi odprejo in s stebel posmukamo listje. Kakovostna droga vsebuje malo stebelnih delov. Posušena ima le rahel vonj. Njen okus je aromatičen, malce oster in slan, kasneje močno grenak. Navadna črna meta olajša izkašljevanje, tako da zrahlja zgoščeno sluz in bolnika spodbudi h kašlju, s katerim jo lahko odstrani iz dihalnega trakta. Zeliščarji se zatekajo k njej zlasti tedaj, ko je kašelj suh, odsekan in neproduktiven. Poparek pripravimo z žličko (dva grama) posušene droge in pijemo po tri skodelice sladkanega poparka z medom na dan.

SLEZ (Althaea officinalis) – OLAJSUJE IZKAŠLJEVANJE OB VZDRAŽENIH DIHALNIH POTEH

Odebeljene korenine eno- do dvoletnih rastlin nabiramo jeseni. Takrat je količina sluzi največja. Starejše, olesenele korenine imajo mnogo manj učinkovin. Korenine operemo, lahko jih olupimo, da so čisto bele, jih zrežemo po dolgem in hitro sušimo. Večinoma uporabljamo umetno toploto, vendar ne višje kot 35 stopinj Celzija. Sušenje traja več dni. Posušene korenine zrežemo na pol centimetra dolge koščke ali jih stremo. Drogo hranimo v dobro zaprtih posodah. Slabo posušena droga rada plesni, postane lisasta in dobi neprijeten vonj po plesnobi. Neoporečna droga je sluzasta in ima rahel, značilen vonj. Mehkodlakave liste nabiramo ob času cvetenja v juliju in avgustu ter jih dobro posušimo. Hkrati lahko nabiramo tudi svetlo rožnate cvetove.



Korenine in liste sleza uporabljajo za zdravljenje kašlja. Zeliščarji imajo sicer raje korenino, ker vsebuje več sluzi, ki povzroča blažilni učinek zelišča na dihalne sluznice. Slez tradicionalno priporočajo za vzdražene in vnete dihalne poti in grlo, saj pomaga izločiti sluz, ko se ta nabere v pljučih. Od dva do pet gramov posušene korenine sleza namočimo v hladni (ne vroči) vodi in pustimo osem ur, da odda sluz, ter nato pijemo po tri skodelice pripravka na dan. Kadar nimamo priložnosti pripraviti čaja, lahko korenino tudi preprosto zgrizemo. Iz listov in cvetov sleza pripravljamo sirup za izkašljevanje pri hujših prehladih. Sirup iz cvetov in/ali listov navadnega sleza pripravimo tako, da najprej naredimo poparek iz cvetov/listov (30 gramov posušenih cvetov/listov ali 75 gramov svežih cvetov/listov damo na 500 mililitrov vode). Nato pa, ko imamo 500 mililitrov poparka, potrebujemo še 500 gramov sladkorja (boljši je neprečiščen, rjav) ali medu. V kozici pogrejemo 500 mililitrov poparka, dodamo 500 gramov medu ali sladkorja in mešamo, dokler se ne razpusti. Ko se mešanica ohladi, jo prelijemo v temno steklenico. Sirup nato uporabljamo tako, da jemljemo 5–10 mililitrov trikrat dnevno.

REKREATIVNI ŠPORT – ZA ZDRAVEGA DUHA V ZDRAVEM TELESU

Tek ostaja najbolj priljubljena oblika rekreacije mlajših in starejših. Ni odveč podatek, da je različnih tekaških tekmovalcev vse več, nanje pa se prijavlja vedno več ljudi. Prav tako ne zaostajajo niti pester kolesarske prireditve. Slovenija zaradi razgibane pokrajine in številnih naravnih lepot ponuja odlično priložnost za rekreativno **kolesarjenje**, vse večje pa je zanimanje tudi za **pohodništvo**. Poleg tega lahko v vseh teh aktivnostih uživamo skoraj vse leto.

Gibanje je pogoj za zdravo življenje, kljub temu pa so pogoste neprijetne poškodbe. Pri tekačih, kolesarjih in pohodnikih je najpogostejša 'tekaško koleno'. Gre za bolečino na zunanji strani kolena, ki jo dostikrat zamenjamo za poškodbo meniskusa. Vzroki za nastanek

so različni, najpogostejše pa je 'tekaško koleno' posledica drgnjenja iliotibialne vezi ob zunanji izrastek stegnenice. Ob pojavu bolečine se priporočajo počitek, hlajenje in masaža bolečega predela. Če je bolečina huda in trajno prisotna, pa je treba obiskati zdravnika, ki lahko predlaga fizioterapijo.

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni **perna ekstrakt**. Najdete ga v izdelkih Pernaton. Ta vsebuje veliko, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca ter uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv. Glukozaminoglikani, ki jih nanesemo na kožo, skozi njo prehajajo v kri. Izdelki s perna ekstraktom

so zelo učinkoviti, njihova uporaba pa je priporočljiva za pripravo na športne aktivnosti in tudi za regeneracijo po njih. S tem pripravite sklepe in vezivna tkiva na fizično aktivnost, po aktivnostih pa lahko z gelom Pernaton predvsem omilite napetost in bolečine v mišicah in sklepih. Z naravno krepitevijo vezivnega tkiva in sklepov se izognemo nastanku poškodb, ki bi nas lahko odvrnile od za telo in tudi dušo blagodejnih športnih aktivnosti.

Redno športno udejstvovanje bi nas moralo spremljati v vseh obdobjih našega življenja. Sploh ni pomembno, za kakšno aktivnost se bomo odločili, ampak da bomo pri tem uživali, pospešili delovanje srčnega utripa vsaj za pol ure dnevno in se sprostili po vsakodnevem stresu.

PERNATON®



Dobre izkušnje s izdelki Pernaton imajo tudi zdravniki:

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



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

Janoš Vöröš

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

Oglasno sporočilo.

IZBOLJŠAJ TEHNIKO TEKA Z VIDEOANALIZO

Tek je rekreacija, ki se je lahko loti vsak, in to vsepovsod. Ne potrebujemo posebnega igrišča, dvorane ali katere druge infrastrukture, ampak le stopimo iz stanovanja in teren je že pripravljen.



SALOMON in INTERSPORT vam v sodelovanju s tekaškima trenerjema Anico ŽIVKO in Klemenom DOLENCEM letošnjo jesen omogočata, da s pomočjo strokovnega svetovanja, testiranja tekaških modelov Salomon in videoanalize, pridobite ali nadgradite znanje o teku in tekaški opremlitvi. V različnih krajih po Sloveniji se boste lahko s tekaškima trenerjema odpravili na krajši tek ter testirali nov model SALOMON XR SWIFT ali pa pridobili posnetek, na podlagi katerega boste lahko izboljšali svojo tehniko teka. Podrobna videoanaliza bo narejena s pomočjo kamere GO PRO, posnetek pa bosta strokovno komentirala tekaška trenerja. Če o opremlitvi veste že vse in je vaša tehnika že izpopolnjena, lahko samo sodelujete v nagradni igri, v kateri boste z malo sreče prejeli tekaško

obutev Salomon XR SWIFT, namenjeno za tek od vhodnih vrat do gozda in nazaj. Število mest je omejeno, zato se prijavi na videoanalizo ter doživi tekaško avanturo v svojem mestu na Swift.si@salomon.com

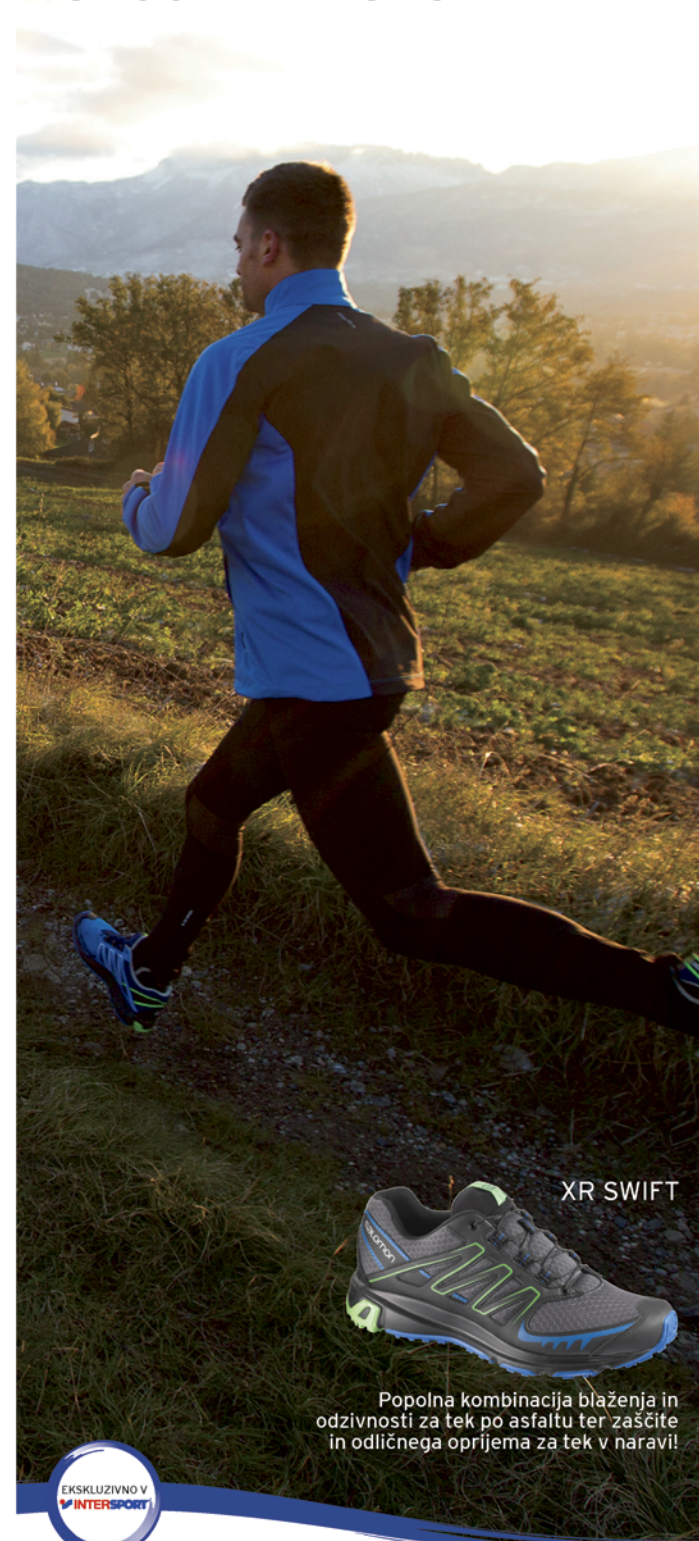
LOKACIJE:

- 28. 9. – SUPERNOVA CENTER RUDNIK
- 4. 10. – MERCATOR CENTER CELJE
- 5. 10. – MERCATOR CENTER ŠIŠKA
- 12. 10. – INTERSPORT BTC
- 19. 10. – MERCATOR CENTER MARIBOR



Več informacij o modelu XR SWIFT in poteku analize na: www.intersports.si

DOŽIVITE TEKAŠKO
AVANTURO V
SVOJEM MESTU



Popolna kombinacija blaženja in odzivnosti za tek po asfaltu ter zaščite in odličnega oprijema za tek v naravi!



Odkrijte novo kolekcijo Salomon v prodajalnah Intersport in na www.intersport.si.

SPORT TO THE PEOPLE

*Šport ljudem.

INTERSPORT

MEDITACIJA – PRAKSA UMIRITVE NAŠIH MISLI

V današnjem svetu, ko nam vsem ves čas primanjkuje časa, je meditacija enostavno orodje, ki nam povrne notranjo umiritev, jasnost in osredotočenost uma.

Besedilo: Daša Lakner, Agniyoga center www.agniyoga.si

Meditacija je celostni pristop, s katerim poskušamo preiti iz faze vedno mislečega uma v območje popolne pozornosti in globoke umske sprostitve. Je način za doseganje umirjenosti, večje pozornosti, sprostitve stresa ter zlitja s trenutkom, v katerem se nahajamo.

Prakso meditacije bi lahko primerjali s čistimi okni. Tako kot skozi umazana okna zremo zamegljeno sliko okolice, tako naš um brez časa za umiritev, kontemplacijo vidi svet okrog sebe nejasno; meditacija tako »prečisti« naš um.

Namen meditacije ni odsotnost ali beg pred realnostjo, temveč način, kako lahko svojo intuicijo in racionalno zavest uskladimo. Meditacija ni spanec, temveč aktivno umiranje. Šele takrat, ko umirimo brbotanje svojega zavednega uma, lahko resnično prisluhnemo sebi in drugim.

Cas za meditacijo

Dobro je, da meditacijo prakticirate kar se da redno. Različne tradicije (šole

meditacije) poudarjajo različne časovne omejitve. Priporočam vam, da se ne silite s preveč rigidnim sistemom. Tudi, če boste začeli meditarati le enkrat na teden, bo to bolje kot nič. Drugače poskušajte meditarati vsak dan ali vsaj večkrat v tednu ob približno istem času. Najboljši čas za meditacijo je zgodaj zjutraj ali zvečer. Za začetek meditirajte le po 10–15 minut. Počasi boste ta čas spontano podaljšali. A kot pri vseh stvareh v življenju je tudi pri meditaciji najboljša srednja pot – torej ne pretiravajte, saj je ura meditacije na dan enakovredna štirim uram globokega regenerativnega spanca.

Prostor za meditacijo

Če boste meditali doma, si ustvarite svoj mali sveti prostor. Naj bo to neki miren kotiček v vašem domu, tudi če je to kopalnica. Ustvarite si pomirjajočo atmosfero. Na manjšo mizico, polico postavite predmete, ki vas pomirjajo. Lahko je to šopek vaših najljubših rož, kakšen kipek, simbol, slika za vas pomembne zgodovinske osebnosti, duhovnega učitelja ali pa le svečka v vaši najljubši barvi. Lahko prižgete kadilo ali izparilnik s pravimi eteričnimi olji; pomiril vas bo vonj sivke, rožmarina ali nežne pomaranče.

V času meditacije prosite svoje bližnje, naj vas ne motijo. Prav tako izklopite

telefone. Naj bo to čas, ko za zunanji svet ne obstajate. Meditacijo lahko izvajate tudi v naravi – ob drevesih, reki ali jezeru boste še toliko bolj začutili moč narave, ki nas obdaja. Seveda pa se lahko priključite tudi različnim skupinam, ki izvajajo meditacijo. Tam boste bolje začutili lastno povezanost z vsemi bitji. Prav tako nam je v prostorih, kjer meditira več ljudi, lažje umiriti svoj um, že zaradi splošne koncentracije, ki nastaja v prostoru. Kjer koli boste že meditali, poskušajte biti obrnjeni proti severu ali vzhodu, saj boste tako izkoristili tudi zemeljske magnetne tokove.

Položaj za meditacijo

Na manjšo blazino se usedite v udoben položaj s prekrizanimi nogami – turški sed, polovični lotus, lotusov položaj ali pa se usedite na pete. Seveda pa lahko sedite tudi na stolu. Pomembno je le, da imate zravnano hrbtenico. Brada je nežno potopljena proti prsnici. Roke naj počivajo v naročju ali kolenih.

Kako meditarati

Ko zavzamete udoben položaj, zaprite oči in prisluhnite svojemu dihu. Najprej samo opazujte svoj ritem dihanja in potem počasi poglobite dih ter samo opazujte ta proces. Seveda bo vaš um najprej skakal od misli do misli. Poskušajte ne slediti tem miselnim procesom. Torej, ko pomislite na čokolado, ne razmišljajte naprej, kako bi spekli čokoladne kolačke in zraven spili še skodelico kave, raje prekinite ta miselni klobčič in si samo ponovite besedo diham ter svojo pozornost ponovno vrnite le na svoj dih. Počasi se bodo misli razredčile in vedno dlje časa boste lahko ostali v stanju umiritve miselnih procesov samo tu in zdaj. Občutili boste, da vas praksa meditacije napolni z novo energijo, kot da bi se priklopili na električno omrežje in napolnili svoje baterije. Torej dihaite in samo bodite.

Agni-yoga center je nastal z vizijo, da ponudi kakovostne, strokovne in urbane holistične vadbe.

Besedilo: Daša Lakner, Agniyoga center www.agniyoga.si

Že peto leto v središču Ljubljane ponujamo raznolike vadbe, ki se med seboj dopolnjujejo. Naše skupine so majhne, tako da se lahko učitelj posveti vsem vadečim. Ob predstavljenih vadba v našem studiu potekajo še redna vadba joge za nosečnice, različne delavnice in šola za učitelje joge. Priključite se nam lahko skozi vse leto! www.agniyoga.si

Flow joga

Osredotoča se na povezovanje diha z gibanjem. Je stil joge, kjer poteka tekoče prehajanje med asanami (telesnimi položaji) in je fizično bolj zahtevna vadba. Poudarek je na zavedanju telesa, moči in gibljivosti, a z vsemi elementi klasične hatha joge: dihalnimi tehnikami – pranajamami, mantrami, poglobljeno relaksacijo in meditacijo.

Z redno vadbo joge na fizični ravni izboljšamo gibljivost in koordinacijo telesa, moč, vzdržljivost in ravnotežje. Joga uravnava hormonsko ravnovesje v telesu, izboljšuje delovanje organov, prebavo in izboljšuje krvni obtok. Na psihični ravni pa pripomoremo k boljšemu spominu, večji koncentraciji in boljšemu obvladovanju vsakodnevnega stresa.

Aštanga joga

Predstavlja eno od najbolj intenzivnih, atletskih oblik joge, a je hkrati globoko popotovanje navznoter, v meditacijo v gibanju. Guru Aštange Vinjase je Sri K. Pattabhi Jois (1915–2009), njegov učitelj je bil T. Krishnamacharya – oče joge, kot jo poznamo danes. Na vadbi se vedno izvaja isto zaporedje asan in vinjas (sekvenc, kjer sta gib in dih povezana), ki z dihom gradijo na močni detoksikaciji telesa. Telo se skozi vadbo intenzivno pregreje in raztegne. Pridobili

boste moč, ki bo izvirala iz vašega duha! Ashtanga Vinyasa je popolna meditacija v gibanju.

Pilates

Pilates je holistična vadba, ki aktivira neaktivne skupine globokih mišic, s čimer izboljšamo telesno držo in pridobimo lepo oblikovane, ravno prav tonizirane mišice. Z mentalno koncentracijo in

načine gibanja. Bolj smo telesno fleksibilni, bolj ustvarjalni je naš um. Izkustvena anatomija ne pomeni le suhoparnega znanja, temveč poveča razumevanje in zavedanje lastnega telesa. Na vadbi bomo ozavestili neustrezne navade gibanja in drža, naučili se boste sprostiti stalne napetosti in odkrili oziroma začutili »nove« mišice. Povečala se bo moč trebušnih mišic, izboljšala se bo koordinacija in zaupanje v lastno telo. Vadba je primerna za posameznike vseh starosti.

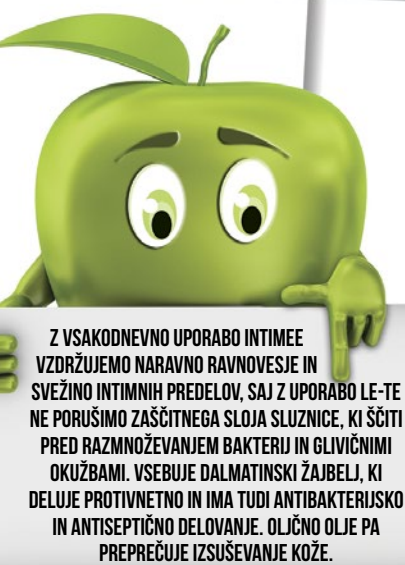
Qi gong

Qi gong je več kot tri tisoč let star sistem vadbe in dobesedno pomeni delo z energijo. Pomeni prakso učenja kontrole gibanja življenjske energije znotraj nas samih: s pomočjo uma usmerjamo energijo po telesu. Pri tem je mogoče uporabiti fizično gibanje, ni pa nujno. Qi gong zajema vrsto starih kitajskih tehnik za povečanje življenjske energije. Povečana življenjska energija se potem odraža na boljšem fizičnem zdravju, tudi večji odpornosti, mentalni jasnosti in duhovnem prebujenju. Redna vadba prispeva k telesu in umu, ki sta funkcionalno mlajša od

kronološke starosti. Qi gong je eden od petih sestavnih delov tradicionalne kitajske medicine, h kateri sicer spadajo akupunktura/akupresura in aurikula, cupping, uporaba zdravilnih zelišč in tuina masaža. Na vadbi se bomo učili pravilne drža, usmerjenega sproščanja, budističnega in daoističnega dihanja, sklope fizičnih vaj in vodenja energije znotraj telesa ter meditacije.

Franklin metoda

Je več kot le vadba. Gre za način dela s telesom, ki upošteva telesno zgradbo in prek imaginacije pomaga odkriti zdrave



KOLIKE – TREBUŠNI KRČI DOJENČKOV



Neprijetna bolečina v trebuhu, ki jo povzročajo krči gladkega mišičja in se navzven kaže kot neutolažljiv jok dojenčkov, ki traja vsaj tri ure dnevno, vsaj tri dni tedensko in vsaj tri tedne. Matere jih po navadi opisujejo kot jok, ki se pojavi pozno popoldan in zvečer.

Besedilo: Petra Breznik, mag.farm.

Trebušni krči so ena od najpogostejših težav mladih staršev, saj njihov dojenček joka in se zvija od krčev – starši pa se ob tem sprašujejo, kako mu sploh pomagati. Prvo leto otrokovega življenja je eno od najintenzivnejših obdobjev, saj sta rast in razvoj otroka v tem obdobju najhitrejša. Če je dojenček zdrav in brez težav, v prvih šestih mesecih življenja podvoji svojo porodno težo. Po prvem letu pa celo potroji. Zato ni čudno, da so prebavne težave najpogostejši vzrok za obisk pri pediatru.

Simptome trebušnih krčev bodo starši kaj kmalu zaznali, saj dojenček s krči ali kolikami glasno joka, je nemiren, krči kolena, pogosto ima vetrove, v obraz je rdeč, okrog ust pa bled in se ga ne da potolažiti. Joka lahko tudi do dve ali tri ure skupaj. Včasih mu uspe zadremati za nekaj trenutkov, a se z jokom kaj hitro spet predrami. Nekoliko bolje se bo počutil po odvajanju blata in zraka. Pojavlja se pri enem od petih do dvajsetih dojenčkov.

Vzroki trebušnih krčev

Natančen vzrok nastanka trebušnih krčev (kolik) pri dojenčkih še ni pojasnjen. Mogočih je več vzrokov:

- prebavni sistem in encimi pri novorojenčkih so še nerazviti, zato se določene snovi iz mleka ne morejo popolnoma prebaviti; v črevesju nastanejo plini, ki povzročajo napetost in krče;



- otrok med hranjenjem požira veliko zraka, ki prehaja iz želodčka v črevo, tam pa povzroči napihnjenost in pojavijo se krči; ta težava lahko pogostejše nastane pri hranjenju s stekleničko s preveliko odprtino na dudi;
- otrok ne prenaša določene vrste hrane, tudi tiste, ki jo je zaužila doječa mati;
- hrana, bogata z ogljikovimi hidrati; slaba tehnika dojenja.

Ker je vzrokov za kolike pri dojenčkih veliko, je tudi načinov za lajšanje in odpravljanje težav veliko. Včasih pomaga

že, če dojenčka pestujemo in nosimo, ga peljemo na sprehod in spremenimo okolje, pri nekaterih pomaga vožnja z avtomobilom. Dojenčku lahko za lajšanje težav ponudimo čajne mešanice z dodatki komarčka, kumine ali morda kamilice, ki delujejo blagodejno in pomirjujoče. Seveda ne smemo pozabiti na pravilno hranjenje in podiranje kupčka. Dojenčka je treba tudi nežno masirati po spodnjem delu trebuščka. Priporočljive so tudi kapljičice, ki so na voljo v lekarnah.

Dieta za mamice?

Če kolike povzročajo organske bolezni, je ukrepanje seveda drugačno. Najprej se je treba posvetovati z zdravnikom in šele potem odločiti za morebitne dodatne krvne preiskave, kožno testiranje, pregled urina in blata ter ultrazvočni pregled trebuščka. Če je potrebno, je treba opraviti tudi obsežnejše, endoskopske preiskave prebavil, recimo gastroskopijo.

Raziskave sicer nakazujejo na povezanost med pojavnostjo kolik in kajenjem matere, zato zdravniki seveda to razvado strogo odsvetujejo, hkrati pa upajo, da je mati, ki hoče svojemu otroku ter tudi sebi le najboljše, kajenje opustila najpozneje ob začetku nosečnosti.

Pri doječih materah, ki imajo dojenčka s kolikami, pa zdravniki posebej opozarjajo, da ni potrebna nikakršna dieta! Edine izjeme so dojenčki, ki imajo potrjeno alergijo na kravje mleko ali jajca. V takem primeru je dieta za doječo mater nujna.

Kako lažje preboleti trebušne krče?

Danes obstajajo posebne mlečne formule, ki delujejo proti kolikam. Vsebujejo lahko prebavljive ogljikove hidrate in posebej prilagojeno količino laktoze, ki ne preseže presnovne zmogljivosti

tankega črevesa, s čimer preprečujemo fermentacijo laktoze v debelem črevesu in tako nastajanje kolik, plinov in vetrov. Mlečni formuli so lahko dodani tudi prebiotiki ali probiotiki, ki imajo različne dobre učinke na črevesno floro in gibljivost črevesja ter s tem posredno lahko vplivajo na zmanjševanje kolik.

Pomembno je, da se zavedamo, da kolike niso edini razlog joka in nelagodja. V primeru, da je dojenček neutolažljiv in se ne more pomiriti, svetujemo obisk pri zdravniku. Če ta izključi kakšno drugo težavo (ukleščena popkovina ali dimeljska kila, zapora črevesa, vnetje sečil ...), nam ostanejo nasveti in spoznanje, da bo težava minila dokaj hitro, najpozneje pa čez 12 tednov.



OB PREBAVNIH MOTNJAH, ZAPRTJU, KRČIH IN VETROVIH PRIPOROČAMO REDNO UPORABO PREHRANSKEGA DOPOLNILA LEKOBEBE VETROVNE KAPLJICE. OB SAMEM KRČU PA PRIPOROČAMO ŠE SOČASNO MASAŽO Z LEKOBEBE VETROVNIM MAZILOM.



Za najpomembnejše v življenju.

HiPP ORS 200



HiPP ORS 200 Jabolko – okusna alternativa našemu že uveljavljenemu izdelku HiPP ORS 200 iz korenčka in riževe sluzi.

Za nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov v primeru driske - diareje

HiPP ORS 200 je dietetično živilo namenjeno za zdravljenje diareje.

- ✓ Primeren za dojenčke po 4. mesecu (uporabo prej lahko predpiše le zdravnik)
- ✓ Že pripravljeno za uživanje
- ✓ Brez dodanih sladil in okusov
- ✓ Brez dodane laktoze
- ✓ Brez dodanih mlečnih beljakovin
- ✓ Brez glutena

HiPP ORS Jabolko – nova različica okusa:

- ✓ Prijeten okus iz naravnih sestavin
- ✓ Razvita v skladu s kriteriji ESPGHAN za oralno rehidracijo
- ✓ Nedavna študija je pokazala: Nov ORS 200 Jabolko je varna in učinkovita gotova oralna rehidracijska raztopina po uveljavljenih standardih ESPGHAN ORS¹

Varnost in učinkovitost za oba izdelka HiPP ORS 200 sta bili klinično preizkušeni in uspešno potrjeni^{1,2}.

JE VAŠ OTROK PRIPRAVLJEN NA NOVO ŠOLSKO LETO?

Z začetkom šolskega leta se v družinski vsakdan vrača več dnevnega reda in obveznosti. Tako kot starši, so tudi otroci podvrženi psihičnemu ali fizičnemu stresu. Posledica so lahko različne zdravstvene težave, od slabega počutja zaradi preobremenjenosti, slabše zapomnljivosti ali znižane koncentracije, težje učenje, pomanjkanje apetita, pogoste virusne in bakterijske okužbe, vse pogostejše se pojavljajo tudi alergijske težave.

mag. Petra Bečina Rupel, Ambulanta za kvantno medicino - prehransko svetovanje in bioresonanca



Dnevno se srečujem z obupanimi starši, ki iščejo pomoč za svoje malčke, ki nekaj dni preživijo v vrtcu, nato en teden doma in tako iz tedna v teden, nemalokrat vso zimo. Dolgoletne izkušnje pri delu z otroki so me privedle do spoznanja, da je na poti do uspešnega zdravljenja izjemnega pomena krepitev imunskega sistema otrok.

STABILIZACIJA IMUNSKEGA SISTEMA

Mnogi zadovoljni in hvaležni starši, predvsem pa zdravi otroci, ki smo jim v Ambulanti za kvantno medicino že pomagali, so dokaz, da je za krepitev imunskega sistema matični mleček nepogrešljiv. Pri otrocih izboljša delovanje imunskega sistema, ugodno pa vpliva tudi na njihovo rast in razvoj. Poveča namreč učinkovitost obrambnih celic, ki jih spodbudi, da izločijo več interleukina-2, torej pomembne snovi za obrambo organizma. Matični mleček se je izkazal za izjemnega tudi pri zmanjševanju alergijskih težav, ki so prav tako posledica neusklajenega delovanja imunskega sistema. Ta dragoceni dar čebel vsebuje edinstveno spojino 10 HDA, ki se v naravi nahaja izključno v matičnem mlečku in je zaradi posebno zapletene strukture v laboratoriju ni mogoče izdelati.

MOČ CEBELJIH PRIDELKOV

In če matični mleček ohranja življenjsko moč matice, jo propolis štiti pred vremenskimi vplivi. Beseda »propolis« izvirja iz grščine in pomeni obrambo mesta. To zmes smol pa so poznali že Egipčani in jo uporabljali pri balzimiranju. Propolis čebelar predstavlja temelj zdravja. Z njim zaščitijo svoj dom pred vremenskimi vplivi, premažejo razpoke, satovje in notranje stene panja ter ga tako zaščitijo pred mikrobi. Vir energije čebel delavk so rastlinski

nektarji in sokovi, iz katerih nastane med. Potrebo po beljakovinah pa čebele zadostijo s cvetnim prahom.

HRANA ZA MOŽGANČKE

Številne študije so pokazale, da maščobne kisline omega 3 sodelujejo pri množici fizioloških procesov. Pomembnejši je gotovo delovanje živčnih celic in možganov. Maščobne kisline omega 3 vsebujejo le nekateri oreščki, laneno seme, semena chia in nekatera olja, ki pa morajo biti hladno stiskana. Najbogatejši vir omega 3 so ribe, zlasti mastne morske ribe, kot so losos, sardele in skuše. Da telesu zagotovimo dovolj maščobnih kislinah, moramo jesti vsaj od dva do tri obroke morskih rib na teden, ker pa to ni vedno možno, lahko posežemo po prehranskih dodatkih.

POZORNO PRI IZBIRI PREHRANSKEGA DOPOLNILA

Če pri otroku opazite katero od indikacij, naštetih v uvodu, izberite ustrezno pomoč strokovnjakov, za začetek pa bo zadostovala že preudarna izbira prehranskega dopolnila za otroke. Priskrbel bo dnevno potrebne vitamine in dragocene hranilne snovi, saj se vsebnost mikrohranil v sveži hrani iz leta v leto zmanjšuje, naše potrebe pa so zaradi naporov vedno večje. Tako nam preostane le to, da posežemo po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo ustrezna mikrohranila.

KVALITETA, NE KVANTITETA

Pri matičnem mlečku bodite pozorni na vsebnost ključne sestavine 10 HDA, ki je merilo kakovosti in učinkovitosti matičnega mlečka. Ni torej nujno, da otrok zaužije veliko količino matičnega mlečka v dnevnem odmerku, če je ta kakovosten. Pomembno je, koliko 10 HDA je v njem. Glavne učinkovine v propolisu so bioflavonoidi, rastlinska barvila, ki rastline ščitijo pred mikroorganizmi, in prav vsebnost bioflavonoidov določa

kakovost propolisa. Zato bodite pozorni, da izberete izdelek, ki ima standardizirano vrednosti ključnih učinkovin, saj je le tako zagotovljena kontrolirana in stalna kakovost prehranskega dopolnila.

POMEN VITAMINOV

Pri prehranskih dopolnilih je pomembno, katere vitamine vsebujejo in v kakšnem razmerju so njihove koncentracije. Najbolje je, da prehransko dopolnilo kar najbolje nadomešča naravna mikrohranila, zato izbirajte le tista, ki vsebujejo naravne vitamine, in ne pridobljenih s kemičnimi postopki v laboratoriju. Samo narava zna izdelati kombinacije, ki so za naše telo najustrenejše. Vitamin C ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Beta karoten je provitamin vitamina A in se v vitamin A spreminja samo takrat, ko ga telo potrebuje. Ščiti pred infekcijami, pomaga pri razvoju močnih kosti in zob ter ugodno vpliva na kožo. Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, k normalnemu psihološkemu delovanju, k zmanjšani utrujenosti in izčrpanosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Vitamin D in vitamin C prispevata k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin A ima vlogo pri presnovi železa in ohranjanju vida. Folat pa prispeva k nastajanju krvi.

NARAVNO, VARNO IN ODLIČNEGA OKUSA

Verjamem, da se mnogi starši soočate z izbirčnimi noski, ki zahtevajo slasten okus in tudi privlačen videz izdelka. To pa še ne pomeni, da boste posegli po izdelkih, polnih umetnih barvil in arom. Za svoje otroke izberite le najboljše! Izberite naravno, varno in učinkovito, zato jim vsako jutro ponudite izdelek s skrbno izbranimi sestavinami, ki so prijetnega okusa in brez umetnih dodatkov.



Gelé royale junior vsebuje edinstveno kombinacijo matičnega mlečka in naravnih vitaminov C, E in naravnega beta karotena. Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin E pa ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Je slastnega okusa, brez konzervansov, barvil in umetnih arom.



Sirup Omega-3 junior je vir DHK in EPK nenasičenih maščobnih kislin in vitaminov. DHK ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov. Folat ali folna kislina prispeva k nastajanju krvi, vitamin A pa ima vlogo pri presnovi železa. Razmerje DHK in EPK v sirupu je podobno razmerju v materinem mleku (5 : 1). Kljub temu, da je vir maščobnih kislin omega-3 ribje olje, pa je sirup všečnega okusa in brez neprijetnega vonja.



JUNIOR NA DAN ZA BREZSKRBNEN VSAKDAN

Če ste med počitnicami pozabili, kako mirno je bilo preteklo šolsko leto, ko je vaš otrok jutro začel s stekleničko matičnega mlečka Gelee royale junior, je september pravi čas za ponovitev te rutine in tako ubranitev pred neželenimi virusi. Veliko malenkosti je, ki lahko poskrbijo za veselo šolsko leto. Vzemite si čas zanje in pripravite sebi in svojemu šolarju lepo in polno doživeto jesen.

Propolis oral junior je propolis na vodni osnovi, vsebuje med in niacin (vitamin B3), ki prispeva k ohranjanju zdravih sluznic. Ne peče in je odličnega okusa, podaljšana pršilka pa omogoča natančen nanos v ustno votlino.



Multivitamin junior je sirup z medom in devetimi izbranimi vitamini. Vsebuje vitamine A in C, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamin D, ki prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob ter k normalni ravni kalcija v krvi, tiamin, ki prispeva k delovanju živčnega sistema, ter pantotensko kislino, niacin (vitamin B3) in vitamin B12, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



KAJ JE OSTEOPOROZA

Osteoporoza je sistemska bolezen skeleta, za katero je značilna nizka kostna gostota in spremembe v mikroarhitekturi kosti. Posledica so krhke kosti, ki se hitreje zlomijo.

Besedilo: Eva Jandl, vir: www.trdna.si

Osteoporoza se pojavi, ko se poruši ravnovesje med razgradnjo kosti in njeno gradnjo oziroma obnovo: premalo kosti se zgradi, preveč pa razgradi. Je dedna bolezen in najbolj pogosto doleti ženske v pomenopavznem obdobju. Dejavniki tveganja za osteoporozo so različni: neuravnotežena prehrana, ki vsebuje premalo kalcija, primanjkljaj vitamina D, nizka telesna teža, kajenje, alkohol ... V Evropi se vsakih 30 sekund zgodi en osteoporozni zlom! Zlom kosti, kot posledico osteoporoze, doživi najmanj 40 odstotkov žensk v pomenopavznem obdobju. Mnogi od teh zlomov so boleči in onesposablajoči, v nekaterih primerih pa celo usodni.

Pomenopavzna osteoporoza in osteoporoza pri starejši populaciji

Čeprav je osteoporoza večkrat označena kot tiha bolezen, ima lahko za posameznika hude in onesposablajoče posledice. Osteoporoza, ki je posledica menopavze (pomenopavzna osteoporoza) je najpogostejše zdravljena oblika osteoporoze. Nastane v obdobju po menopavzi, to je po 50. letu starosti, zaradi zmanjšane količine

hormona estrogena. Premalo estrogena povzroči povečanje razgradnje kosti in posledično se zmanjša kostna masa,



zaradi česar so kosti bolj krhke in se hitreje zlomijo. V Sloveniji naj bi imelo po 60. letu starosti več kot 30 odstotkov

žensk osteoporozo. Najpogostejši zlom pri teh bolnicah pa je zlom vretenca. Osteoporoza pri starejši populaciji, to je po 75. letu starosti, pa je velikokrat povezana s procesi staranja, ki zmanjšajo sposobnost gradnje kosti. Zaradi tega se kostna masa še dodatno zmanjša in s tem tudi krhkost kosti poveča. Posledica je povečano tveganje za zlome, še posebno za zlom kolka, ki je najpogostejši zlom po 75. letu starosti. Po podatkih iz slovenske raziskave iz leta 2006 naj bi po 80. letu starosti imelo v Sloveniji več kot 60 odstotkov žensk osteoporozo! Osteoporozni zlom pa lahko resno vpliva na kakovost življenja posameznika, še posebno starejše osebe. Povzroči lahko nezmožnost opravljanja dela, bolečine in izgubo neodvisnosti. Vpliva na izvajanje običajnih dnevnih aktivnosti, kot so na primer hoja, skrb za osebno higieno, sodelovanje v družabnih aktivnostih ... Zlom vretenca poleg hudih bolečin povzroči tudi deformacijo hrbtenice. Zlom kolka, ki večinoma doleti starejše osebe, je najresnejši zlom, saj ima poleg izgube neodvisnosti lahko zaradi zapletov za bolnico tudi usodne posledice ...

Podporni program za bolnice z osteoporozo

- Splošno o osteoporozi
- Poučni videoposnetki: meritev mineralne kostne gostote, vaje za bolnice ...
- Brezplačna telefonska številka za pogovor s strokovnjakom vsako sredo med 16. in 17. uro.



METODA BREASTSCAN: PREGLEDI, KI REŠUJEJO ŽIVLJENJA

Vsako leto obeležujemo rožnati oktober – mesec boja proti raku dojk. Po podatkih iz leta 2011 v Sloveniji za rakom dojke, ki šteje pri ženskah za najbolj pogosto rakavo obolenje, vsako leto zboli več kot 1.100 žensk, stopnja umrljivosti pa je zastrašujoča. Zgodnje odkrivanje boleznij dojk je ena od najpomembnejših nalog, s katero se ukvarja sodobna medicina. Cilj je ugotoviti bolezensko stanje dojk, še preden se pojavi tumor.

Besedilo: Andreja Rajh, ing. radiologije, specialistka BreastScan diagnostike



Bolezni dojk so lahko nerakave (benigne) ali rakave (maligne). Med benigne bolezni dojk uvrščamo bolečine v dojkah, ciste, fibrocistično bolezen dojk, vezivne vozličke, izcedek iz bradavice, okužbe, ginekomastijo in drugo. Med maligne bolezni sodijo različne vrste raka dojke. Rak dojke najpogostejše nastane v mlečnih žlezah in mlečnih vodih (približno 90 odstotkov), maščobnem ali vezivnem tkivu, različne vrste raka napredujejo različno hitro.

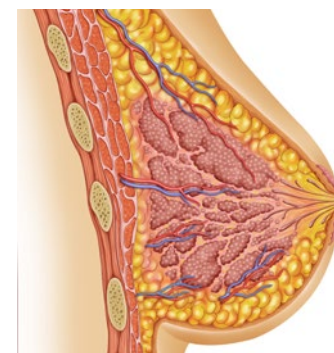
Zgodnje odkrivanje bolezni je bistvenega pomena. Priporoča se zlasti rutinsko mesečno samopregledovanje dojk, vendar to ugotovi bolezen šele, ko je tumor dovolj velik, da ga lahko otipamo. Zato metoda BreastScan prevzema v preventivi vse pomembnejšo vlogo.

Najpogostejši dejavniki tveganja za raka dojke so:

- starost nad 50 let,
- družinska anamneza,
- predhodne nerakave bolezni dojk,
- prva menstruacija pred 12. letom, menopavza po 55. letu, prva nosečnost po 30. letu ali brez nosečnosti,
- dolgotrajna uporaba hormonskih kontracepcijskih sredstev in/ali nadomestnega zdravljenja z estrogenom.

Znaki, ki lahko kažejo na obolenje raka dojke:

- zatrdlina oziroma oteklina v dojkah, ki ne izgine,
- nagubana ali uvlečena koža,
- luskava koža ob prsni bradavici,
- spremenjena oblika dojk ali prsnih bradavic,
- izcedek iz prsne bradavice.



S preventivnimi metodami v povprečju še vedno odkrijemo le okoli 15 odstotkov raka dojke (85 odstotkov ga odkrijejo ženske same z otipavanjem), kar odraža dejstvo, da tovrstni preventivi ne posvečamo dovolj pozornosti. Skrb vzbujajoča je posledično tudi izjemno visoka stopnja umrljivosti, v povprečju je 25-odstotna, torej umre vsaka četrta ženska. Nepredstavljiva pa je podatek, da za ženske, mlajše od 40 let, do nedavnega ni obstajala metoda preventivne diagnostike dojk z izjemo samopregleda.

Metoda **BreastScan** temelji na merjenju spremembe temperature na površini, kot tudi v **globini tkiva dojke** in je s tem edina naprava v svetovnem merilu, ki to zmore (vse druge merijo le površinsko temperaturo). Rezultati kliničnih preizkusov kažejo bistveno višjo natančnost zgodnjega odkrivanja bolezni dojk (okoli 90-odstotno), v kombinaciji z mamografijo pa celo preko 95-odstotno natančnost. Metoda BreastScan **odlično dopolnjuje obstoječe diagnostične metode**, ima pa tudi nekaj prednosti v primerjavi z mamografijo, ki je trenutno v svetu najbolj razširjena metoda preventivne diagnostike.

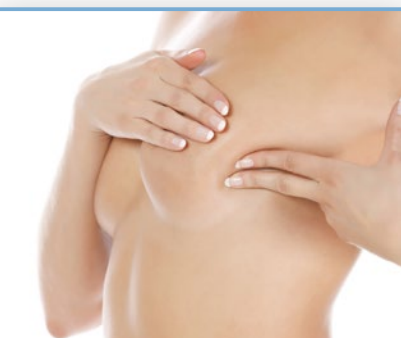
- Mamografija bolezen »vidi« šele z nastankom tumorja. V povprečju je tumor z mamografijo diagnosticiran pri velikosti 1,4 centimetra, tak pa nastane šele od pet do sedem let po začetku bolezni.
- Pri mlajših ženskah (do menopavze) je mamografija slabo pregledna in ni priporočljiva.
- Pri pregledu dojk z mamografijo pride do presije dojk in sevanja, zato se slikanja lahko ponavljajo v redkejših časovnih intervalih.



Preventivni pregledi dojk z metodo BreastScan

Glavne prednosti metode:

- zazna že zgodnje procese v globini tkiva
- je neboleča in neinvazivna (brez sevanja)
- primerna za vse starosti (tudi za mlajše ženske)
- neomejeno število ponovitev merjenja



Ne čakajte na tipne spremembe, zgodnje odkrivanje je vaša prednost!

Preglede z metodo BreastScan že več kot 15 let v Sloveniji izvaja podjetje MO-GY na treh lokacijah.

Naročila in informacije:

MO-GY Ljubljana
Dunajska 433
T: 01 561 25 21

MO-GY Maribor
Cesta XIV. divizije 36
T: 02 470 24 13

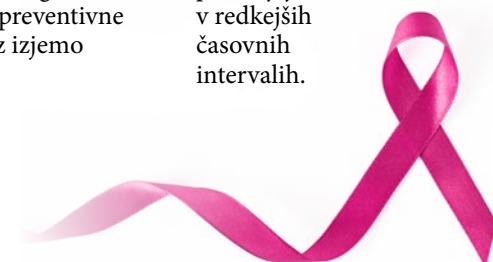
MO-GY Nova Gorica
Vojkova 105
T: 05 300 23 77

Brezplačna številka

080 12 03

info@mo-gy.si
www.mo-gy.si

Brezplačni e-nasveti tudi preko foruma »Preventivni pregledi dojk« na www.med.over.net.



Kako odpraviti uhajanje urina in učvrstiti nožnico?



LASERSKA TERMOLIZA Nova metoda zdravljenja stresne urinske inkontinence in sindroma ohlapne nožnice

Laserska termoliza pomaga ženskam, ki trpijo za stresno urinsko inkontinenco (nehotnim uhajanjem urina ob naporu, npr. pri poskokih, teku, plesu, kašlju ...), ali pa so zaznale manjšo občutljivost nožnice med spolnostjo.

Z laserjem spodbudimo tvorbo novega kvalitetnejšega kolagena, tkivo nožnice postane bolj čvrsto in elastično, nožnica se skrči, znova se vzpostavi začetno anatomsko stanje. Ker sprednja stena nožnice ni več povešana in ker se tkivo nožnice okrepi, tudi med naporom (npr. med tekom, kašljanjem...) urin ne uhaja.

Poseg je neboleč, anestezije ne potrebujete, neposredno po posegu se lahko vrnete k vsakodnevni opravi. Za optimalen rezultat sta potrebni 2 terapiji v razmiku 4 tednov.

**KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER**
Slamnikarska cesta 3b
1230 Domžale
T: 01 72 44 300
M: 040 454 171
info@kalliste.si
www.kalliste.si

zdravenovice

ZRELA LETA

INKONTINENCA



Stresna urinska inkontinenca, nehotno uhajanje urina ob naporu pesti ženske vseh starosti in vpliva na kakovost njihovega življenja.

Besedilo: Ksenija Šelih Martinec, dr. med.,
specialistka ginekologinja in porodničarka



Večina žensk že pozna Keglove vaje, čeprav jih redno izvajajo redke. Z vajami krepimo mišice medeničnega dna, ki so pomembna podpora vsem organom trebušne votline. Le malo pa lahko same naredimo za ohranjanje čvrste nožnice, ki je pomembna za podporo sečnice in vratu mehurja. Čvrstost tkivu, tudi tkivu nožnice daje beljakovina, imenovana kolagen. Kolagen po 30. letu starosti počasi izgubljam, še posebno hitro po nastopu menopavze. Za predel nožnice pa je še pomembnejša poškodba kolagena. Največja poškodba nastane med vaginalnim porodom, ko se nožnica povsem razširi in se nikoli več ne povrne v prvotni položaj. Do mikropoškodb kolagena privede že sama nosečnost, pri kateri 24 ur teža ploda pritiska na nožnico. Podobno se dogaja pri dvigovanju težjih bremen, pri dolgotrajnem kašlju, zaprtju. Seveda

igra pomembno vlogo tudi genetika. Zato se pri nekaterih ženskah uhajanje urina pojavi že v mlajših letih, pri drugih pa v kasnejšem obdobju. Zelo negativno na kolagen vpliva tudi kajenje.

Zdravljenje inkontinence

Laserska termoliza, nova metoda zdravljenja ohlapne nožnice in stresne urinske inkontinence je spremenila življenje že mnogim ženskam. Ženska vedno opravi posvet pri ginekologu in ob tem prejme vse potrebne informacije o posegu ter dobi odgovore na morebitna vprašanja. Nato ginekolog žensko pregleda in oceni stanje. Po pregledu običajno testiramo moč mišic medeničnega dna. Nato sledi poseg. Poseg se izvaja ambulantno, brez narkoze. Med posegom grejemo tkivo nožnice in s tem stimuliramo tvorbo novega, kakovostnega kolagena. Rezultat ni takojšen. Nov kolagen se pojavi v steni nožnice

čez tri tedne in nato od tri do štiri mesece po terapiji nastaja pospešeno. Za končen rezultat je treba torej počakati nekaj mesecev.

V Sloveniji metodo izvajamo leto in pol. Številne ženske so terapijo zaključile in večina je dosegla izboljšanje ter je s terapijo zelo zadovoljna. Za lasersko termolizo se odločajo ženske vseh starosti. Tudi stopnje uhajanja urina so različne. Najboljše rezultate dosegamo pri začetni stopnji stresne urinske inkontinence. Starost ni ovira, čeprav vemo, da kolagen v kasnejših letih nastaja počasneje. V naši ambulanti smo povsem pozdravili žensko, staro 92 let. Pogosto se za terapijo odločijo tudi ženske, ki imajo že napredovalo obliko stresne urinske inkontinence, pa zaradi različnih razlogov ne morejo ali nočejo na operativno terapijo. Tudi pri njih dosegamo izboljšanja.

UHAJANJE URINA PRI ODRASLIH

Uhajanje urina oziroma inkontinenca je nesposobnost kontrole mokrenja. To pomeni, da nam voda uhaja tudi takrat, ko jo poskušamo zavestno zadržati.

Besedilo: Eva Jandl

Pri ženskah gre velikokrat za težave povezane s staranjem in usihanjem hormonov, ta težava pa lahko prizadene tudi mlajše ženske, predvsem kot posledica porodov. Inkontinenca se pojavlja tudi pri starejših moških zaradi povečanega pritiska prostate na izhod mehurja in sečnico, zaradi česar pride do nepopolnega praznjenja mehurja. Med vzroke inkontinence štejemo tudi prekomerno težo, premalo gibanja, obolenja sečil in bolezni, ki prizadenejo živčevje, kot so Parkinsonova bolezen, multipla skleroza...

Hitro ukrepanje je pomembno

Ker je uhajanje urina oziroma inkontinenca tema, o kateri mnogi ne

želijo govoriti, lahko povzroči tudi umik iz družabnega življenja, saj je obolelim neprijetno v družbi. Zato je se je potrebno zavedati, da je treba težave z uhajanjem urina pričeti reševati takoj, ko se pojavijo, saj jih je možno zdraviti, obvladovati ali pa celo odpraviti.

Vrste in znaki inkontinence

Poznamo tri vrste inkontinence. Stresna se kaže kot uhajanje urina ob na primer kašljanju ali kihanju, skratka ob vsakodnevnih dejavnostih. Urgentna inkontinenca je tista, zaradi katere nekateri ne uspejo priti pravočasno do stranišča in jim urin nehote uide. Tako imenovana 'Overflow' inkontinenca pa je posledica



bolezni, ki prizadene živčevje mehurja ali ob zaporah pri odtekanju urina. Znaki urinske inkontinence so nenadna in huda potreba po uriniranju, uhajanje urina na poti do stranišča, obisk stranišča več kot 8-krat na dan in več kot 2-krat na noč, uhajanje urina med spolnimi odnosi in uhajanje vode med smejanjem, kašljanjem, kihanjem in pri fizični aktivnosti.

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

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah **Sanolabor** dobite vse? Široka izbira izdelkov za inkontinenco.

Ponujamo vam rešitev.

Coral sense vam zahvaljujoč številnim prednostim omogoča, da se sprostite in mislite na druge stvari.

Več udobja: zaradi anatomske oblike se vložki odlično prilagajajo vašemu telesu tudi med gibanjem in vam tako zagotavljajo diskretnost.

Veliko mehkejši: nova zgornja plast bombažnega otipa nudi še večje udobje.

Odour control: Coral sense zagotavlja najučinkovitejšo nevtralizacijo neprijetnih vonjav.

Boljša zaščita: edinstveni dermo trakovi nudijo popolno zaščito kože zahvaljujoč ekskluzivni formuli: Aloe Vera + izvleček rastline Ambiaty + esencialne maščobne kisline.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!



Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo na naročilnico 2223, ki jo predpiše osebni zdravnik.

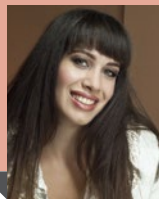
Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na **www.sanolabor.si**

PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE DEPRESIJE



Na žalost so dandanes depresija in anksiozne motnje vse bolj pogoste, tudi med mladimi. Kaj sploh pomeni, da smo »ujetniki« depresivne motnje? Gre za pomanjkanje oziroma neusklajeno delovanje biokemičnih snovi (zlasti serotonina in noradrenalina) v možganih in telesu. Depresija zajame človeka v celoti. Potrebno je veliko razumevanja od okolice, še posebno, ko gre za poporodno depresijo. Najbolje je, da si človek čim prej poišče strokovno pomoč.

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



Značilna so nihanja v razpoloženju in počutju. Kakšni so znaki, po katerih prepoznamo depresivno motnjo? Simptomi so lahko psihične narave in se odražajo kot:

- nemir, razdražljivost, jokavost,
- dolgotrajna žalost, tesnoba, občutek praznine,
- občutja nemoči in krivde,
- črnoledost, občutja brezupa,
- izguba zanimanja za druženje, spolnost,
- izguba zanimanja za delo in hobije,
- težave v spominu ter koncentraciji,
- misli na smrt, samomor.

Še več, kar 70 odstotkov depresij pa se začne s telesnimi simptomi, ki se kažejo kot:

- izguba apetita, telesne teže ali pa njeno povečanje,
- nespečnost ali pretirana potreba po spanju,
- glavoboli,
- prebavne težave,
- utrujenost, pomanjkanje energije in splošna upočasnenost,
- različne bolečine (v križu, hrbtu, vratu, prsih, ramenih, sklepih, trebuhu, vsehovod po telesu ...).

Spoznati moramo, da se ni spremenil svet okoli nas, ampak mi sami. Kadar se slabo počutje zelo stopnjuje in traja ure in ure, se lahko pojavijo avtomatske negativne misli, ki še posebno povečajo tesnobo in napetost. Oseba se boji, da bo izgubila nadzor nad svojim vedenjem in se začela neprimerno vesti. Negativno misel lahko poskušamo nadomestiti z drugo mislijo, zamenjajmo prostor, bodimo fizično aktivni in izvajajmo določene dihalne ter raztezne vaje.

Kaj je tisto, kar nas lahko vodi v depresijo?

Kadar je depresija že v družini, je večja verjetnost, da jo bo imel tudi kakšen potomec. Lažje bo imel težave nekdo, ki

ne zaupa vase in v svoje sposobnosti in ki gleda na življenje bolj pesimistično. Močan vpliv imajo tudi zunanji dejavniki: revščina, težavne socialne razmere, različne vloge v življenju, kronična bolezen, finančne težave, slaba komunikacija in medosebni odnosi, izgube, zasvojenosti ...

Kako si lahko pomaga človek sam?

Pomembno je, da velike naloge razdelimo na več manjših, ki so dosegljive. Da so cilji, ki jih imamo, dosegljivi, realni. Sami sebe soočite s situacijo ter za začetek poskušajte vsaj poklicati koga po telefonu, ga povabiti na pijačo. Poskušajte se zamotiti s kakšno dejavnostjo, ki vam je bila pri srcu. Predvsem pa je velikega pomena, da se vzljubite in da se imate radi ter si to tudi poveste. Za čas zdravljenja je najbolje, da ne sprejemate velikih življenjskih odločitev ter da se veliko pogovarjate o svojih mislih in težavah.

Dolgotrajni, kronični stres poškoduje celice v hipokampusu, ki igra ključno vlogo pri učenju in spominjanju ter zaustavljanju posameznikovega odzivanja na stres. Depresija poškoduje naše telo, misli in dušo. To stanje, ki nas oropa normalnega življenja, lahko spremenimo le sami.

Zdravljenje

Zdravljenje po navadi poteka psihoterapevtsko in medikamentalno, seveda odvisno od stopnje depresije. Treba je najti srž problema, raziskati njegovo globino. Do tu nam pomaga psihoterapija. S tem, ko opazujete samega sebe in si dovoljujete, da se podrobno spoznate, uvidite, da ste vi in vaše negativne sodbe dva ločena pojma

in si jih ne zaslužite. Največkrat je problem v slabi samopodobi, ki je rezultat nekih življenjskih vzorcev, ki jih vnašamo v sedanje odnose iz preteklosti. Treba se je osredotočiti na cilje, ki jih poskušajte realizirati. Ko ste enkrat sredi dela, ne občutite grozote, temveč presenetljivo dobre občutke. Na primer: ko ste enkrat sredi učenja, sploh ne razmišljate o tem. Preteklosti se ne da spremeniti. Ne krivite se, sprejmite, kar ne morete spremeniti, kar pa lahko spremenite – poskusite spremeniti.

Kaj vas veseli? Kaj vam gre dobro od rok? Zapišite si, kar vam pride na misel. Poskušajte si narediti nekakšen dnevnik dejavnosti. Lahko poskusite že s hojo, saj je zelo dostopna in primerna oblika dejavnosti. Lahko jo stopnjujemo in izvajamo na različnih lokacijah: na vrtu, doma, v mestu ... Lahko si pomagata tako, da si napišete, kateri simptomi so pri vas najbolj izpostavljeni in katera od dejavnosti bi bila za to najprimernejša.

Žal morda na začetku ne boste čutili nikakršnega zadovoljstva okrog dejavnosti, ki ste se jih odločili izvajati, toda izvajanje teh dejavnosti je nujno potrebno za ozdravitev. Zadovoljstvo ob tem pride kasneje, ko nastopijo prve izboljšave.

Morda mislite, da si kaj drugega ne zaslužite? Pogosto čutite občutke krivde, samoobtoževanja? Kaj pa za vas predstavlja srečo? Velikokrat jo iščemo na napačnih mestih ali razmišljamo o čem velikem. Toda, resnica je, da smo največkrat zadovoljni z majhnimi stvarmi, ki nam polepšajo dan. Torej si je treba osmisliti vsak dan. Razveseli nas lahko že en sam nasmeh mimoidočega, pitje čaja, ogled filma, nabiranje rožic ... Razmiselite, kaj so tiste malenkosti, ki vam veliko pomenijo, in si jih končno privoščite. Spoštujte jih!

Zdravljenje je torej odvisno od posameznika in stopnje depresije. Sama bi priporočala, da kot prvo poskusite naravno, poiščete

psihoterapevtsko pomoč, zraven pa morda poskusite prehransko dopolnilo – aminokislino L-tirozin. Zelo veliko vlogo ima pri podpori živčnega sistema, ga obnavlja ter podpira delovanje možganov. 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. Če je depresija premočna ali pa so prisotni tudi telesni znaki bolečine, bo potekalo zdravljenje tudi medikamentozno. Depresijo zdravimo z antidepresivi, ki delujejo

na biokemične snovi in s tem na različne biološke procese v možganih in telesu. V začetku zdravljenja so lahko predpisana tudi pomirjevala, saj se tako ublažijo najbolj neprijetni znaki depresije. Depresija vpliva na to, kaj mislite o sebi, kako občutite in doživljate svet okrog sebe. Vpliva na vaše vedenje, zato krepite svoje vire moči. Sami

pri sebi veste, v čem ste dobri, kaj so vaše kvalitete ali viri. Če ste dobri v oblikovanju nakita, oblikujte, če vas veseli nogomet, igrajte nogomet ... To vam bo dalo potrebno motivacijo, da se premaknete dalje. Dobro vemo, da se največ naučimo prav iz svojih lastnih izkušenj. Treba se je soočiti s seboj in skozi omenjeno motnjo spoznati, da moramo najprej znati poskrbeti zase, šele nato bomo lahko tudi za druge. Prej nam morda ni bilo mar za bolečine, ne za telesne, ne za duševne. Po preboleli depresiji pa se naučijo si sebi prepoznati občutek, kdaj si preobremenjen in kdaj je treba preprosto reči ne. Ta ne je lahko namenjen družini, službi, prijateljem, sebi. Oprostite sebi in oprostite tudi vsem drugim osebam, do katerih ste kdaj koli čutili zamere. Prisluhnite svoji intuiciji in bodite njeni zavezniki ter prijatelji. Spomnite se, da so vsi odgovori skriti v vas.

ČLOVEK OBRAČA, ČLOVEK OBRNE



Zelo dobro vem, kako zelo pomembna je osebna naravnost človeka, njegov pogled nase, na ljudi in dogodke okrog njega, na svet. In prepričana sem bila, da imam to vedenje tudi ponotranjeno. A šele nedavna izkušnja mi je dala jasno sliko, za kakšno moč pravzaprav gre.

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

Bil je zelo napet teden. Kar naprej so se vrstili dogodki, ki so iz dneva v dan krepili dvom v iskrenost in poštenje nekaterih ljudi, ki so me obdajali. Levila sem se v tistega korenjaka, ki se je bal še zvite vrvi, potem, ko ga je pičila kača. V takem stanju sem prejela pismo prijatelja, ki mu sicer zaupam in sva v zelo dobrih odnosih. Na moje veliko presenečenje je njegovo pisanje zvenelo pokroviteljsko in skoraj zapovedujoče. Tako sem se razjezila, da sem vedela, da se moram ohladiti, preden mu bom napisala odgovor. Na mojo srečo in zadovoljstvo pa moj notranji opazovalec zelo hitro opazi odklone v mojem počutju in čustvovanju. Tako mi hitro prižge rdečo lučko, ki me opozori, naj se ustavim, razrešim vzroke za svoje čustveno stanje in na stvari pogledam iz svežega, čustveno neobremenjenega zornega kota. Ko v meni ni bilo več užaljenosti, prizadetosti in jeze, sem prej omenjene dogodke videla kot gola dejstva, pismo prijatelja pa je popolnoma izgubilo zapovedujoč in pokroviteljski ton. Ko se nam zdi, da je za naš položaj, naše počutje in čustveno stanje kriv nekdo drug – nas užali, razjezi ... – ali nekaj v naši okolici, se spomnimo, da je vse okrog nas v resnici naš odsev. Če nam ta odsev ni všeč in ga hočemo spremeniti, lahko to naredimo samo, če spremenimo sebe.

Viva La Vida

Perhavčeva 36, 2000 Maribor
Tel.: 02/620 47 45, www.vivalavida.si

Liverin[®] FORTE

BI RADI ŽIVELI DLJE? RAZSTRUPITE SE.

LIVERIN[®] FORTE - ORIGINALNA FORMULA S PEGASTIM BADLJEM, KI PRISPEVA K RAZSTRUPLJANJU IN NORMALNEMU DELOVANJU JETER. ZARADI UČINKOVITOSTI GA UPORABLJA VEDNO VEČ LJUDI.

Liverin[®] FORTE

Prehransko dopolnilo vsebuje rastlinske izvlečke pegastega badlja, polinenasičenega črnega korena in indijske kumule, ter vitamine B kompleksa in vitamin E. 60 tablet.

Pharmalife

V BREZIZHODNI SITUACIJI JE POTREBNO POISKATI POMOČ

Že 11. leto zapored zaznamujemo svetovni dan preprečevanja samomora, ki letos po vsem svetu poteka pod geslom Stigma: Pomembna ovira pri preprečevanju samomora. Lani se je v Sloveniji v brezizhodni situaciji znašlo 363 moških in 80 žensk, skupaj torej 443 oseb. Mnogo posameznikov, ki umrejo zaradi samomora, trpi zaradi duševnih bolezni, vendar ne poiščejo ustrezne pomoči.

Besedilo: Inštitut za varovanje zdravja RS (IVZ)

Tudi zaradi stigme, s katero se soočajo posamezniki, ki so poskušali storiti samomor, in tudi svojci oseb, ki so naredili ali poskušali narediti samomor. Leta 2012 je v Sloveniji za posledicami samomora umrlo 443 ljudi, samomorilni količnik (to je število umrlih zaradi samomora na sto tisoč prebivalcev) pa je znašal 21,54. Od leta 2010 dalje zaznavamo rahlo naraščanje števila samomorov, kar je posledica predvsem nekoliko večjega števila samomorov med moškimi. Pri regijah glede večje ogroženosti še vedno izstopajo regije na vzhodu, medtem ko so regije na zahodu države manj ogrožene. »Razloge za upad samomorilnega količnika lahko najdemo v številnih preventivnih dejavnostih, predvsem pa dobrem sodelovanju med vsemi ključnimi deležniki. Preprečevanje samomora je namreč naloga, ki mora vključevati in povezovati več sektorjev in akterjev,« je povedala doc. dr. Saška Roškar z Inštituta za varovanje zdravja (IVZ) in pohvalila, da so bili v zadnjih letih pri tem posebej uspešni v celjski regiji, kar se odraža tudi na upadu samomorilnega količnika v tej regiji.

Stigma – pomembna ovira pri preprečevanju samomora

Osrednja tema, ki sta jo Svetovna zdravstvena organizacija in Mednarodna zveza za preprečevanje samomora določili za letošnji svetovni dan preprečevanja samomora, je večplastna in daje

priložnost, da opozorimo na nekaj pomembnih dejstev. »Mnogo ljudi, ki umrejo zaradi samomora, trpi zaradi duševnih bolezni in trenutne ocene kažejo, da bo v naslednjih dveh desetletjih breme bolezni zaradi duševnih težav predstavljalo četrtno celotnega bremena bolezni. Kljub temu velika večina tistih,



ki trpijo zaradi duševnih bolezni, ne poišče ustrezne pomoči, kar je skrb vzbujajoče. V mnogih primerih tudi zato, ker ustrezna pomoč ni na voljo, saj ni izvajalec pomoči. Nedostopnost do ustrezne pomoči je eden od dejavnikov, ki povečujejo stigo, povezano z duševnimi boleznimi in samomorilnim vedenjem,« je opozorila doc. dr. Saška Roškar z IVZ in našela druge dejavnike stigme, kamor prištevamo nepoznavanje duševnih bolezni in samomorilnega vedenja, predsodke, povezane z duševnimi boleznimi in samomorilnim vedenjem, negativna stališča do duševnih bolezni in samomorilnega vedenja ter diskriminacijo

posameznikov z duševnimi boleznimi ali samomorilnim vedenjem. S strahom pred stigmatizacijo se sooča večina tistih, ki zaradi samomorilnih misli in dejanj poišče strokovno pomoč. »Tehtanje med razlogi za in proti iskanju strokovne pomoči se pod vplivom stigme pogosto prevesi v nezaželeno stran – v minimaliziranje ogroženosti, zanikanje problemov, skrivanje stiske pred drugimi in ob kopičenju nerešenih problemov sčasoma pripelje do prezgodnje smrti zaradi samomora,« je opozorila Anka Zavasnik, predsednica Slovenskega združenja za preprečevanje samomora.

Preprečevanje samomora

Slovenski center za raziskovanje samomora, ki deluje v okviru Univerze na Primorskem, Inštituta Andrej Marušič (UP

IAM), uvaja veliko inovativnih pristopov preprečevanja samomora v slovenski prostor: vse od delavnic za mladostnike, izobraževanj za strokovne kadre, delo s posamezniki v stiski in žalujočimi ... »Preprečevanje in proučevanje samomora pri nas potekata čez vse leto in ljudje se vedno pogosteje obračajo na nas tudi s svojimi osebnimi zgodbami. Zato smo veseli, da ob letošnjem svetovnem dnevu izdajamo knjigo za laično javnost, s katero se bodo lahko poistovetili predvsem ljudje v stiski in tisti, ki so izgubili nekoga zaradi samomora,« je povedala Vita Poštuvan, namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM).



IŠČEMO NAJBOLJ NALEZLJIV SMEH V SLOVENIJI ŽE DRUGIČ

Ste se kdaj zavedeli, koliko je negativnih informacij okoli nas? Znanstveniki, ki se ukvarjajo z zrcalnimi nevroni v naših možganih, pravijo, da so strah, panika in podobna negativna počutja okoli nas nalezljiva. In vendarle je med njimi vesela novica, kajti nalezemo se lahko tudi optimizma, pozitivizma in seveda tudi smeha. Na letošnjem, že 2. slovenskem »tekmovanju« v smehu bomo iskali tistega Slovenca, katerega smeh bo najbolj uspel nasmejati občinstvo.

Besedilo: Simona Krebs, Mednarodni inštitut za smeh Maribor



Ideja tekmovanj v smehu izhaja iz Kanade. Domislil se jih je režiser, novinar in smeholog Albert Nerenberg. Prvo tekmovanje je bilo organizirano leta 2010. Dve leti kasneje se je Avstriji, Franciji, Češki, Japonski in Kanadi pridružila tudi Slovenija, ki je leta 2012 organizirala prvo slovensko tekmovanje v smehu, na katerem je sodelovalo 16 tekmovalcev, med drugim tudi stanovalka doma Danice Vogrinec iz Maribora in dijaki vzgojno-varstvenega zavoda. Po izboru občinstva je zmagala takrat 59-letna Ana Mauko. Boj za prvo mesto, ki ga je bila s Tilnom Špegglom, ni bil lahak, vendar je občinstvo odločilo, da ima najbolj nalezljiv smeh Ana. Lansko tekmovanje v smehu je bilo organizirano v sklopu 2. mednarodnega strokovnega kongresa Smeh: dopolnilna terapija, ki je bil po mnenju mednarodnega novinarja in sovoditelja večernega dela Alberta Nerenberga prvi takšen kongres na svetu. Kongres je namreč združil znanstvene raziskave na področju smeha, zdravnike, medicinske sestre in tehnike, delovne terapevte, psihologe, vzgojitelje, ljudi, ki se ukvarjajo s smejalno vadbo ali jogo smeha, in druge. Model takšnega kongresa so začeli uporabljati tudi drugod po svetu.

2. slovensko tekmovanje v smehu

Ker bo strokovni del kongresa vsake dve leti, je tokratno 2. slovensko tekmovanje v smehu organizirano kot samostojni dogodek in ima namen medgeneracijskega druženja, širjenja optimizma, povezovanja in promocijo zdravja. Neprofitni zavod Mednarodni inštitut za smeh želi skupaj z družbeno odgovornim podjetjem 4egenus iz Kopra in sponzorji ter donatorji s smehom povezati ljudi. Prav tako je program zasnovan tako, da bodo ljudje na dogodku spoznali vsaj enega novega prijatelja, s katerim se bodo lahko smejali tudi kasneje. Veliko ljudi nima široke socialne mreže, ki je bistvena za dobro počutje. Skozi smeh bo veliko lažje stikati nova prijateljstva iz različnih krajev Slovenije pa tudi po samem aktivnem tekmovanju v smehu bo poskrbljeno za druženje in zabavo. Tekmovanje v smehu ima več panog, ki so zabavne in s pomočjo katerih tekmovalci nasmejijo občinstvo. Eden od takšnih je na primer prašičji smeh, ki zna vzbujati salve smeha. A ta ni edini. Tukaj je še vražji smeh, valjajoči se smeh in še nekaj presenečenj. Smeha bo do solz. Na dogodku bomo predstavili

presenečenje, ki bo potrdilo dejstvo, da leta niso pomembna. Pridružili se nam bodo plesalci, ki niso več rosnio mladi, a so polni življenja. Starejši posedujejo modrost, ki jo lahko predajo mlajšim, mlajši pa imajo energijo, s katero dajejo smisel starejšim. Želimo pripraviti dogodek, ki bo povezal ljudi in na katerem se ne bomo le smejali in tekmovali, temveč tudi skupaj plesali, peli in se veselili. Prihod na dogodek so že najavili stanovanci posameznih domov starejših občanov, prav tako nekatere šole, društva in delovne organizacije. Prav zato še enkrat pozivamo vse ljudi, organizacije, centre in posameznike, da se organizirate, morda celo koga prijavite na tekmovanje in se nam pridružite 11. oktobra 2013 v Mariboru. Vstopnice za gledalce bodo na voljo po 15. septembru na prodajnih mestih Eventima in uro pred prireditvijo. Prijavnina za tekmovalce je brezplačna.

Drugo tekmovanje v smehu bo 11. oktobra 2013 ob 19. uri v Festivalni dvorani Lent v Mariboru. Prijave in informacije so mogoče na www.tekmovanjevsmehu.si ali na 040 710 401. Število tekmovalcev je omejeno.



ALERGIJSKE REAKCIJE NA ŽIVALSKO DLAKO IN PERJE



Živali so sestavni del skoraj vsakega drugega gospodinjstva. Pozitivnih vplivov sobivanja z živalmi je veliko. Hišni ljubljenci pri odraslih spodbujajo rekreacijo in odganjajo samoto, so zelo dobri terapevti za starejše ljudi in tudi otroke naučijo, kako sprejemati odgovornost. Na žalost pa živali pri veliko ljudeh povzročajo alergijske reakcije.

Besedilo: Jasmina Nemec, www.adijooalergija.si

Pojem alergija na živalsko dlako pravzaprav ni pravilen, saj človeško telo ni alergično na dlako samo, ampak na proteine v prhljaju in v drugih snoveh, ki se dlake držijo, na primer znoj, loj, slina, iztrebki in urin. Do nastanka alergijskih reakcij pride zaradi stika z živalsko dlako, urinom in slino. Živali pri čiščenju kože na svojo dlako nanašajo slino in veliko ljudi je alergičnih prav na beljakovine v živalski slini. Do alergijskih reakcij lahko pride ne glede na to, ali gre za dolgodlako ali za kratkodlako žival. Alergen je molekula, ki deluje kot antigen in vzbudi imunski odziv. V stanovanjskem prostoru se lahko alergeni zbirajo na več mestih, predvsem v preprogah, oblačilih in zaveseh. Tam se lahko alergeni zadržujejo tudi do več mesecev. Tako lahko pride do alergijskih reakcij tudi po tem, ko se žival več ne zadržuje v stanovanju.

Simptomi alergijskih reakcij na živalsko dlako:

- napadi kihanja, nahod ali zamašen nos,
- vnetje očne veznice (konjunktivitis) s srbečimi, pordelimi in solznimi očmi s povečano občutljivostjo na svetlobo,
- srbeča sluznica, predvsem v predelu žrela,
- astmatični napadi,
- koprivnica,
- ekcemi.

Mačke

Mačke so pogosto povzročiteljice alergijskih reakcij. Zanimiv je podatek, da je najverjetneje četrtina ljudi, ki trpijo zaradi alergij, alergičnih tudi na mačke. Alergija na mačjo dlako je ena od najpogostejših alergij med astmatiki. Vzrok zanjo ni dlaka, ampak posebna snov – protein FEL D 1, ki se nahaja v mačji koži in slini. Če ste alergični na mačke, se

lahko razvijejo simptomi, tudi če nimate direktnega stika z živaljo. Do alergijskih reakcij lahko pride zaradi živalske dlake na oblačilih drugih ljudi. Ker ta protein FEL D 1 proizvajajo lojnice v mačji koži, je splošno prepričanje, da mačke brez dlake ne povzročajo alergij, nepravilno. Kratkodlake, dolgodlake ali pa brezdlake mačke – vse proizvajajo alergen. Vendar ga nekatere mačke proizvedejo več kot druge in zato so dolgodlake mačke najbolj alergene. Poleg tega nastanek FEL D 1 spodbuja hormon testosteron, zato ga samci proizvedejo več kot samice. Včasih lahko pride do prvih simptomov šele mesece ali leta po prvem stiku z mačko.

Nasveti za zmanjšanje alergijskih reakcij na mačjo dlako

- Po vsakem stiku z živaljo si umijte roke.
- Žival naj se ne zadržuje v spalnici.
- V stanovanjskih prostorih naj bo čim

- Stene, lesene površine in tla redno čistite z vlažno krpo.
- Odstranite preproge.
- Uporabljajte posteljnino, ki jo je možno pogosto prati.
- Žival redno češite in umivajte z vlažno krpico, saj tako odstranite alergene.
- Redno čistite mačji WC.
- Mačji WC naj se nahaja v ločenem kotu ali na balkonu.
- Žival naj ne bo v istem prostoru kot alergiki.
- Pogosto sesajte svoje jogije in vzglavnike.
- Redno zračite stanovanje.
- Pogosto perite oblačila, predvsem oblačila alergikov.

Psi

Slina psov je manj alergena kot mačja slina. Občutljivost na pasjo dlako je odvisna od pasme psa. Pasji alergeni v prostoru ostanejo krajši čas kot mačji.

Glodavci

Vedno več ljudi je alergičnih na glodavce, na primer na hrčke, morske prašičke, podgane, miši in ježe. Alergijski potencial glodavcev je zelo visok. Te živali lahko povzročijo tudi težke alergijske reakcije. Ko se urin živali posuši, se lahko vsebovane alergene beljakovine porazdelijo po zraku in povzročijo reakcije. Predvsem pri otrocih so vedno pogostejše alergijske reakcije na činčile.

Ptice

Ptičje perje je samo po sebi le redko alergeno. Lahko pa vsebuje druge alergene, na primer pršice. Posušeni ptičji iztrebki se spremenijo v prah, ki ga potem vdihnemo. Ta prah pa lahko povzroči težke alergijske reakcije. Do simptomov – običajno do dihalne stiske – pride pri neposrednem stiku s ptico ali po čiščenju kletke.



manj pohištva, da se ne nabira preveč prahu, saj prah prenaša alergene po zraku.

- Odstranite predmete, na katerih se lahko nabere še posebno veliko prahu, na primer plišaste igrače, okrasne vzglavnike, posušeno cvetje.

favn
Zdravilna moč zelišč

V koraku z naravo

DA BO VSAK DAN GIBEK IN LAHKOTEN, POSKRBIJO FAVNOVE MASAŽE Z IZVLEČKI ZDRAVILNIH RASTLIN IN NARAVNIH ETERIČNIH OLJ:

- ☀️ **AKUPRES** - učinkovita masažna krema z bogato sestavo. Povečuje lokalno prekrvavitev tkiv in lajša mišične krče ter akutne in kronične bolečine v mišicah in sklepih.
- 🌸 **FAMA** - masažni gel, ki poživlja in izboljšuje počutje. Aktivira mišice in vezi, jih sprošča in hladi ter blaži mišične krče.
- 🌿 **ZELIŠČNA MASAŽA** - blag, vsestranski sprostitveni tonik. Primeren kot masažna raztopina, dodatek k sprostitveni kopeli ali kot obkladek, saj osvežuje in sprošča po vseh telesnih naporih.

Stopite odločno, stopite v korak naravo!

Za več informacij pokličite 01 43 63 188.

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.favn.si.



Za nego bolečih mišic in sklepov

IZKORISTITE
BON ZA NAKUP
NOVEGA
MOBITELA*

PAKETI
TopTrio

2 MESECA

0 €*
NAROČNINE

BON
250 €

Ne zadovoljite se z manj.



siol.net/storitve

*Akcijska ponudba Bon 250 EUR velja od 4. 9. 2013 do 10. 11. 2013 za nove in obstoječe nevezane naročnike storitev SiOL internet oz. paketov, ki vključujejo storitev SiOL internet, razen za paketa Trio osnovni in Trio neomejeni, ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Bon lahko unovči zasebni uporabnik, samostojni podjetnik ali fizična oseba, ki opravlja registrirano dejavnost kot naročnik storitev Mobitel za nakup izbranega mobitela iz Mobilne akcije SiOL v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav. Ponudba ne velja za SOS paket, pakete Instant Internet. Enotni paket, Paket Skupaj A, Telemetrija, paket SIM 2, Avtotelefon in Itak Internet. Bon je prenosljiv na drugo osebo, unovčljiv en mesec od datuma izdaje bona, vrednost bonov se ne seštevata. Ponudba mobitelov velja do odprodaje zalog. Ponudba paketi TopTrio prva dva meseca naročnina 0 EUR velja od 4. 4. 2013 do 10. 11. 2013, ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Ponudba velja za nove naročnike in obstoječe nevezane naročnike storitev SiOL ob naročilu paketov TopTrio Osnovni, TopTrio Mini HBO, TopTrio, TopTrio HBO in TopTrio Mega HD. Cene vključujejo DDV. Telekom Slovenije, d. d., Ljubljana si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za dodatne informacije o prodajni ponudbi, vključno z možnostjo vezave naročniškega razmerja za 12 mesecev, pogojih in cenah obiščite www.siol.net/storitve, pokličite 080 8000 in 041 700 700 ali obiščite Telekomove centre in druga prodajna mesta Telekoma Slovenije.