

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

OKTOBER 2013

DANES ZAČNI!

4, 8 IN 12 TEDENSKI NUPO 360° PROGRAM®

- ▶ NUPO DIETNA PREHRANA
- ▶ NUPO FUNKCIONALNA VADBA
- ▶ VEDENJSKA TERAPIJA
- ▶ COACHING
- ▶ NUTRICIONISTIČNO SVETOVANJE IN MERITVE

USPEH ZAGOTOVLJEN!
PRIJAVE NA WWW.NUPO.SI



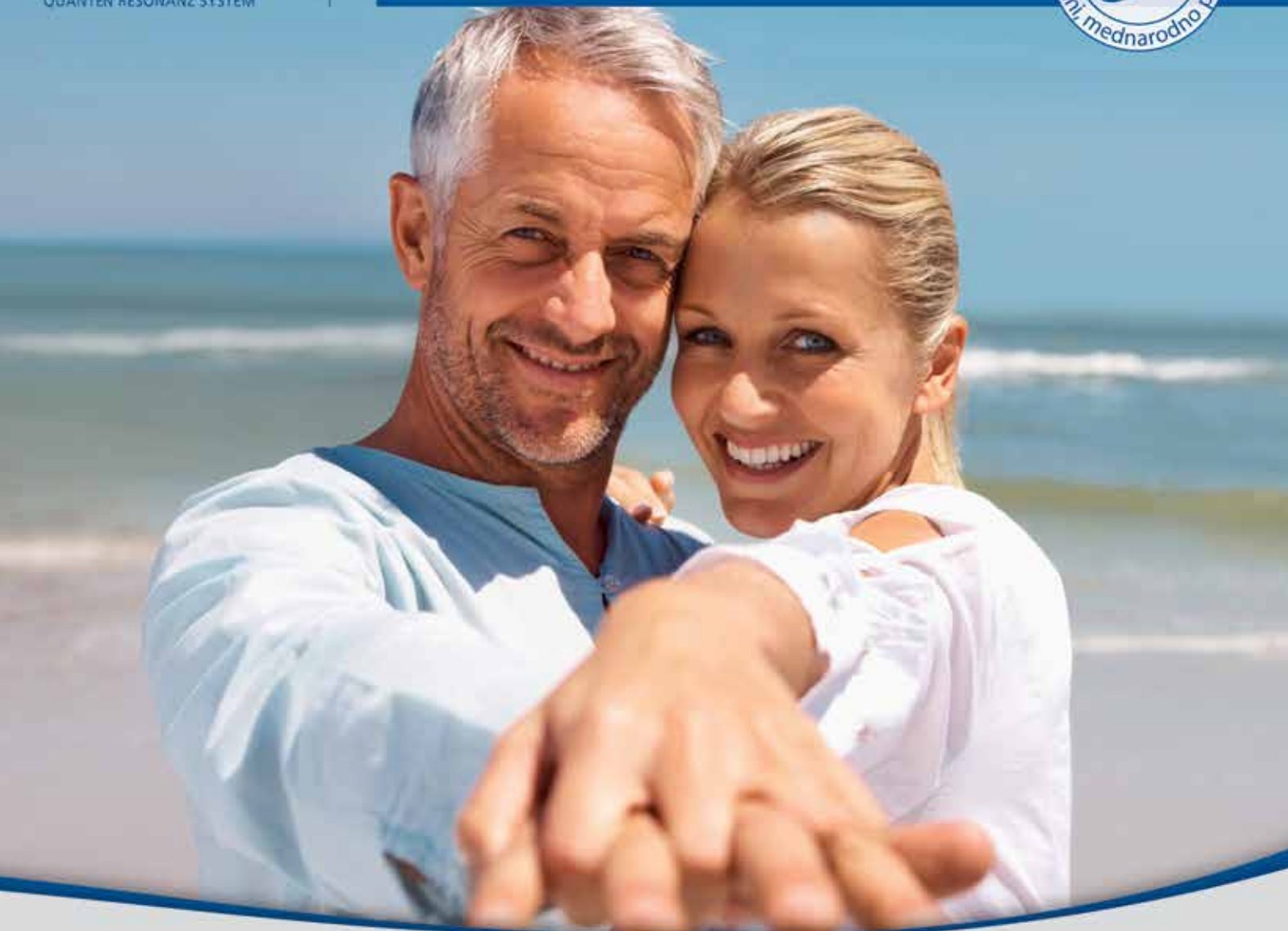
VSE ZA SAMO
€ **7**⁶⁰
od na dan

MOŽNO PLAČILO
NA OBROKE



Virusi na pohodu

Kašelj – ni vsak enak • Nega mastne in aknaste kože • Sindrom suhega očesa • Diabetes in oralno zdravje • Kako do boljšega imunskega sistema • Omega 3 maščobne kisline • Hrbtenične bolezni in okvare • Inkontinenca pri moških • Kje se začne vnetje dlesni • Nadomestno mleko za dojenčke



Zdrave celice so vir naše vitalnosti

Živahnost, življenjska strast in življenjska sila so znaki vitalnosti in si jih želi vsakdo. Vitalnost pa nam ni zagotovljena, ampak jo moramo razvijati, skrbeti zanjo in jo ohranjati. V primerjavi z vitalnostjo pa zdravje bodisi imamo ali pa ne in v današnjem času, ko predstavljajo onesnaževanje, hrup in stres vedno večji problem, je njegovo ohranjanje postalo pravi izziv. In kje lahko najdemo vir vitalnosti in zdravega življenja?

Da bi se človek počutil vitalno in bi ostal zdrav, mora pravilno delovati 70 milijard celic.

QRS*101
Homesystem
za osebno rabo:
je najbolj
raziskan tovrstni
izdelek
na svetu.



Komplet QRS*
za povečanje
vitalnosti in zdravlja

Kvantna medicina se osredotoča na izvor človeškega življenja, na CELICO. Kot najmanjša enota v telesu je prav celica odgovorna za stanje organizma. Znanstveniki in raziskovalci Inštituta kvantne medicine* prof. dr. Fischer proučujejo zapletene procese v celicah že več kot 20 let. S sistemom QRS* 101.5 za osebno rabo, posnemamo načelo delovanja narave na prav genialen način.

QRS* se pripiše na receptor kot frekvenčno sporočilo ali šifra, da lahko celica v telesu lastnem, biološkem jeziku učinkovito prejme naslednja sporočila: »celica naj dela, celica naj proizvaja energijo, celica naj čisti« Gre za princip učinkovite protibolečinske, antistresne in detoksikacijske terapije v t.j. patentirani tehnologiji QRS*, ki jo s tem dela edinstveno na trgu. Sedaj na voljo tudi v Sloveniji.

»QRS* je eno od najpomembnejših odkritij fizikalne medicine v zadnjih desetletjih in darilo za človeštvo, od otroštva do poznih let.«

prof. dr. Linus Pauling (1901-1994), dvakratni prejemnik Nobelove nagrade, utemeljitelj ortomolekularne medicine in avtor vodnika: Kako se počutiti bolje in živeti dlje (How to feel better and live longer).

UVODNIK

Jesenski dnevi znajo biti zelo naporni, saj se dan počasi krajša, postaja vedno hladneje in marsikdo potoži, da mu zmanjkuje energije za vse obveznosti, ki naj bi jih opravil čez dan. Toda vse se začne na začetku in zakaj morda ne bi poskusili začeti kakšen dan drugače kot sicer? Namesto jutranje hitrosti in stresa ob misli, kaj vse nas čaka, se zjutraj raje umirite in pomislite, za kaj vse ste lahko hvaležni. Morda to lahko celo zapišete in ustvarite svoj dnevnik hvaležnosti – ste hvaležni kakšni osebi, situaciji, ustanovi ...? Potem začutite to hvaležnost in raven energije se na ta način pri večini ljudi dvigne, mnogi tudi začutijo optimizem in pomirjenost. Tako se boste odpravili v nov delovni dan umirjeni in optimistični, dan boste lažje preživeli in se naučili ceniti resnično pomembne stvari.



Eva Jandl,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 Virusi na pohodu
- 12 Kašelj – ni vsak enak
- 16 Nega las v hladnejših dneh
- 18 Nega mastne in aknaste kože
- 26 Sindrom suhega očesa
- 28 Kje se začne vnetje dlesni
- 30 Diabetes in oralno zdravje
- 34 Kaj je diabetes?
- 38 Kako do boljšega imunskega sistema
- 40 Kaj je dobro vedeti o soji
- 44 Pomen maščobnih kislin omega 3 na naše zdravje
- 48 Hrbtenične bolezni in okvare – ledveni del hrbtenice
- 56 Inkontinenca pri moških
- 59 Mesec boja proti raku dojke
- 60 Duševno zdravje in starejši
- 62 Nadomestno mleko za dojenčke
- 64 O medosebnih odnosih današnjega časa
- 66 Brezhibno čisto, a varno za vaše zdravje in okolje

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 oglašnega 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 Petersič

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: 123rf.com, osebni arhivi strokovnjakov

Tisk: SET tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Nupo d.o.o.

Strokovni sodelavci:

- Matej Pirtovšek, dr. dent. med.,
- dr. Sebastian Perko, dr. dent. med.
- Barbara Sarič, psihoterapevka, specializantka psihoanalize
- Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- asist. dr. Nataša Kos, dr. med., specialistka FRM, UKC Ljubljana
- Boris Kos, dr. med., pripravnik, UKC Ljubljana
- Alja Dimic, prehranska terapevka, Center Holistic
- Dezinfekcijsko društvo Slovenije

- Zveza društev diabetikov Slovenije
- Edith Jošar, mag. farm., spec., Lekarna Ljubljana
- prof. dr. Mitja Košnik, dr. med., spec. Pnevmonolog, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik
- Asist. Simona Senegačnik, dr.med., spec. dermatovenerologije, Medicinski center Betnava
- prim. Jožica Červek, dr. med.
- Mojca Mir, dr. med.
- Onkološki inštitut Ljubljana
- Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

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 zdravlja 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.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



V BOJ PROTI STARANJU Z JAGODAMI MAQUI



Največja spletna prodajalna superživil (www.nutrisslim.com) je tokrat bogatejša za nov izdelek – jagode maqui v prahu. Z neverjetno visokim deležem antioksidantov (flavonoidov), ki učinkujejo proti staranju, spadajo jagode maqui v sam vrh lestvice ORAC (lestvica antioksidativnega delovanja posameznih živil). Poleg tega so tudi odlični vir vitamina C, kalcija, železa in kalija. Delujejo protivnetno, pomagajo pri uravnavanju telesne teže in boju proti prostim radikalom, krepijo moč in vzdržljivost, povečujejo energijo ter krepijo kosti in sklepe. Raziskave so pokazale, da lahko ugodno vplivajo tudi na uravnavanje inzulina v krvi.

CURAPROX ENZYCAL ODSLEJ V NOVI PODOBI

Zobna pasta Curaprox Enzycal, ki **ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS)**, aktivno penečega se kozmetičnega detergenta, je nežna do sluznice in **vpliva na redkejši nastanek aft**. Vsebuje encime, ki krepijo telesu lasten antibakterijski sistem v slini, in fluoride, ki ščitijo pred nastankom kariesa.

Pred kratkim je zobna pasta Curaprox Enzycal spremenila podobo, tako da je zdaj na voljo v novi značilni Curaproxovi modro-beli kombinaciji, ohranila pa je vse svoje dobrodejne lastnosti.



PRIPRAVLJENI NA ZIMO?

Narava nam nudi veliko dobrega in predvsem zelo koristnega. Seznanimo se z zdravilnimi rastlinami in namesto sintetičnih pomagala preizkusimo popolnoma naravne pripravke.

ČRNI BEZEG (Sambucus nigra) - Najdbe semen črnega bezga v prazgodovinskih naseljih pričajo o dolgi uporabi tega grma. Uporabo cvetov in jagod je zelo priporočal Kneipp. Ljudsko zdravilstvo ga uporablja kot čaj za potenje, proti prehladam in povišani telesni temperaturi, lahko ga tudi grgramo.

OKROGLOLISTA ROSIKA (Drosera rotundifolia) - Uporabljali so jo že menihi v 12. stoletju za lajšanje dražčnega kašlja, imenovali pa so jo »herba sole«. Primerna je tudi za otroke, predvsem v primeru dražčnega kašlja in kot spremljevalna pomoč pri astmi in oslovskem kašlju. Prav tako pa jo cenijo bolniki s KOPB. Brezalkoholni pripravek lahko uživajo otroci od enega leta starosti dalje.

AMERIŠKI SLAMNIK (Echinacea spp.) - Najbolj je poznan za krepitev imunskega sistema, zadnja leta pa ugotavljajo, da ne samo krepi imunski sistem, ampak ga predvsem regulira. Običajno uporabljamo končne pripravke, predvsem v obliki kapljic ali v trdni obliki. Njegova uporaba je priporočljiva v intervalih s presledki. Ne smejo ga uživati ljudje z avtoimunskimi obolenji. Manj poznana pa je njegova zunanja uporaba - predvsem brezalkoholne pripravke ali sveži stisnjeni sok lahko uporabljamo pri ranah za pospešitev celjenja in proti gnojenju ran.

POJAVNOST PARADONTALNE BOLEZNI PRI SLADKORNIH BOLNIKI VEČJA

Sladkorni bolniki imate 3-4-krat večjo tveganje za razvoj parodontalne bolezni ter 15-krat večjo verjetnost, da boste izgubili vse svoje zobe v primerjavi s tistimi, ki nimajo sladkorne bolezni. Poleg tega parodontalna bolezen napreduje veliko hitreje. Vaši zdravniki mnogokrat ne povezujejo ustnega zdravja s pojavnostjo sladkorne bolezni in niso seznanjeni z vašim ustnim zdravjem. Tako je zobozdravnik lahko prvi, ki ugotovi pojavnost ne le parodontalne, temveč tudi potencialne sladkorne bolezni.



VAROVANJE, OHRANJANJE IN VZDRŽEVANJE NORMALNE OČESNE POVRŠINE

Družina SYSTANE® vključuje izdelke, ki klinično dokazano omogočijo olajšanje znakov in simptomov suhega očesa. S hitrim in dolgotrajnim delovanjem se vlažilne kapljice SYSTANE® povežejo z lastnimi solzami in jih ohranijo na očesni površini. Vlažilne kapljice SYSTANE® priporočajo zdravniki.



VITALUX® PLUS

Je prehransko dopolnilo, ki:

- vsebuje cink, ki ima vlogo pri ohranjanju vida,
- vsebuje vitamina E in C, baker in cink, ki imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

MED POSPEŠUJE CELJENJE RAN

Positivne lastnosti delovanja medu na rane so dobro znane že iz časov starega Egipta, saj so že takrat uporabljali njegovo bakteriostatično delovanje. Med namreč zavira in upočasnjuje rast bakterij. V Tosami so se na podlagi testiranj več vrst medu odločili, da bodo uporabili slovenski kostanjev med, ki je bogat vir vitaminov, encimov in mineralov, ki tudi pripomorejo k celjenju ran. Novost v družini Vivamel je medicinski med v tubi, ki ga naneseš na sterilne obliže ali komprese in jih namestiš na udarnine, površinske rane ali okužene rane. Izdelki Vivamel so na voljo v Tosaminih trgovinah na Viru in v Mariboru, v lekarnah in drugih specializiranih trgovinah, naročite pa jih lahko tudi prek Tosamine spletne trgovine www.tosama-trgovina.si.



SORIA NATURAL AMERIŠKI SLAMNIK

Na policah lekarn in specializiranih trgovin najdete tudi sinergijsko brezalkoholno mešanico ameriškega slamnika, timijana in propolisa, ki je primerna tudi za otroke od 1. leta dalje. Naj poudarimo, da so kapljice Soria Natural zaradi posebne priprave kapljic od 6 do 25 - krat bolj učinkovite kot primerljivi izdelki. Prav tako pa je absorpcija takih kapljic 95 odstotna, kar pomeni, da lahko telo izkoristi skoraj vse dobre lastnosti učinkovin v zdravilnih rastlinah.



HRANA ZA MOŽGANE!

PRI VSAKODNEVNIH PREOBREMENITVAH!

Bogat vir vitaminov in mineralov, še posebej vitamina B12. Hitra resorpcija, ker je v organski obliki. Za krepitev telesa. Klamir® je patentirana formula iz klamatske alge KlamathRW®max, ki vsebuje največ feniletilamina (PEA). PEA je naravno prisotna v človeškem telesu, največ ga je v možganih. Organizem ga proizvaja v večji količini kadar smo zaljubljeni in srečni, zato mu pravijo »molekula ljubezni«. Pomanjkanje PEA se izraža v mnogih nevroloških motnjah. Klamir® vsebuje veliko hranil, ki organizem podpirajo na nevrološkem področju.



S Klamir®-om in in korenino alpskega rožnega korena (Rhodiola rosea)



S klamatsko algo KlamathRW®max in Klamir®-om

ZAKLADNICA VITAMINOV

Edinstvena kombinacija antioksidantov uvršča granatno jabolko v prahu v sam vrh lestvice superhrane. **Bio granatno jabolko Vegalife** je primerno za vse tiste, ki bi radi uživali v svežem okusu in raznovrstnih sestavinah granatnega jabolka tudi takrat, ko ne morete poseči po svežem sadju. Več informacij lahko najdete na www.vega-life.net.



STAROSTNA DEGENERACIJA RUMENE PEGE

Starostna degeneracija rumene pege je bolezenski proces, ki prizadene področje rumene pege na mrežnici. Bolezen se običajno pojavlja pri starejših in je glavni vzrok za slepoto pri ljudeh po 50. letu starosti. Za dobro zdravje oči je priporočljivo, da ljudje, starejši od 50 let, redno obiskujejo očesnega zdravnika, da na soncu nosimo zaščitna očala, ne kadimo, uživamo uravnoteženo prehrano z raznovrstnim sadjem in zelenjavo, ohranjamo priporočeno telesno težo, se gibamo ter uživamo vitaminska in mineralna prehranska dopolnila.



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 morskovo 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 65, e-pošta: berlin-chemie.menarin@pjd.net

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Naravno in učinkovito

SoriaNatural®

AMERIŠKI SLAMNIK

ČRNI BEZEG

OKROGLOLISTA ROSIKA

Standardizirane kapljice brez alkohola

Mojca Mavec
zaupa izdelkom
SORIA NATURAL

Pokličite: **068 155 372** V specializiranih trgovinah in lekarnah. www.zdravilna-zelisca.si

Primerno za otroke.

NAPOVED PREDAVANJ BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE LEKARNE LJUBLJANA



Vljudno vabljeni na novo strokovno predavanje za imetnike Kartice zvestobe, ki bo v torek, 22. 10. 2013, ob 18. uri v Križankah (Viteška dvorana) v Ljubljani. Tema predavanja bo Rekreacija, energija in športna prehrana, predaval pa bo Nejc Berčič, mag. farm., iz Lekarne Ljubljana – enota Brdo.

Na predavanju se nam bo pridružil tudi znan slovenski športnik, ki bo poleg koristnih športnih nasvetov demonstriral tudi nekaj športnih vaj za krepitev telesa in izboljšanje počutja. Predavanje je BREZPLAČNO, vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si.

Veselimo se druženja z vami!

ZA ZDRAVLJENJE UHAJANJA URINA IN BOLJ KAKOVOSTNO SPOLNOST

NOVA KOMBINIRANA metoda zdravljenja stresne urinske inkontinence z LASERSKO TERMOLIZO in LASTNO PLAZMO, BOGATO S TROMBOCITI (Regenplazma)



Nenadzorovano uhajanje urina ob naporu (pri poskokih, teku, plesu, kašlju ...) je značilna težava žensk vseh starosti, ki jo v Medicinskem centru Kalliste v Domžalah zelo uspešno zdravijo s kombinacijo inovativnih metod. Rezultat je čvrstješa in ožja nožnica, ki podpira mehur in preprečuje uhajanje urina, ter bolj elastična in navlažena sluznica nožnice, ki poveča in izboljšuje občutenje med spolnim odnosom, omogoča hitrejše vznburjenje in doseganje orgazma. Izboljša se vlažnost nožnice.

NIVEA BABY OTROŠKA RITKA

Otroška koža je še posebno občutljiva na ritki. NIVEA vam ponuja nekaj praktičnih izdelkov in nasvetov, kako se izogniti pleničnemu izpuščaju in nežno otroško kožo ohraniti mehko, negovano ter zdravo. Plenični izpuščaj najpogosteje povzroči uporaba plenice in velja za zelo pogosto kožno obolenje med dojenčki. Dobi ga namreč kar tretjina vseh otrok, mlajših od dveh let, najpogosteje pa malčki, stari od 9 do 12 mesecev. NIVEA v takšnih primerih priporoča izdelke, ki upoštevajo zahteve za nego kože in zanesljivo pripomorejo k zdravemu in naravnemu razvoju otrokove kože.



STOODSTOTNO ČISTO ARGANOVOLJE ZA NEGO OBRAZA, TELESA, LAS IN NOHTOV



Arganovo olje je zaradi svojih lastnosti že tisočletja poznano kot tekoče zlato. Olje se lepo vpija v kožo in ne pušča mastnih sledi. Je eno od najučinkovitejših olj za pomladitev kože, pomaga pa tudi pri raznih drugih težavah s kožo. Izdelki, ki vsebujejo arganovo olje, so primerni tako za suho kot tudi za občutljivo kožo, saj s svojimi sestavinami kožo pomirjajo in sproščajo. Z vitamini bogato olje ustvarja gladko kožo in skrbi za njeno elastičnost ter jo preventivno ščiti pred prezgodnjim

staranjem in nastajanjem gub. Izdelki z arganovim oljem Dr. Pasha so narejeni izključno iz surovin rastlinskega izvora. Ne vsebujejo umetnih snovi, dišav in barvil. So brez parabenov, PEG, silikonov in mineralnih olj. Sestavine imajo certifikat Ecocert. Tako sestavine kot izdelki niso testirani na živalih. Stoodstotno čisto arganovo olje vsebuje veliko vitamina E, ki je antioksidant, bogato pa je tudi z maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6 - sestavinami, ključnimi za zaščito kože. Čisto olje spodbuja regeneracijo in bogatenje celic s kisikom. Po uporabi je koža mehka in gladka. Čisto arganovo olje je priporočljivo tudi za nego suhih in poškodovanih las ter nohtov, ki so po uporabi močnejši in lepši. Kopel za čvrste nohte: zmešati enak delež limoninega soka in arganovega olja in v zmesi 15 minut namakati nohte.

MED - TEKOČE ZLATO

Med blagovne znamke Medex Zlati panj je med najvišje kakovosti izključno slovenskega porekla z znakom rdeče lastovke, znakom za višjo kakovost. Med je dar narave, ki ga čebele ustvarijo iz cvetličnega nektarja (nektarski med) ali iz izločkov žuželk, ki se kot lepljiva tekočina pojavljajo na drevesih (manin med). Čebele nektar ali mano predelajo v svojih želodčkih, jo oplemenitijo z izločki svojih žlez ter tekočino nato shranijo in pustijo zoreti v satju, da nastane med. Med vsebuje vitamine, minerale, encime in antioksidante. Je čudovito hranilo, lepilo in zdravilo. Deluje protimikrobno, zato kožo pomirja in je primeren za lepilne maske za kožo in lase. Slovenija je s svojo raznolikostjo pokrajine ter bujno in bogato floro prava zakladnica najrazličnejših vrst medu. Babice pravijo, da akacije med pomirja in blaži utrujenost, pomaga pri vnetih sluznicah dihal in pri težavah z želodcem. Lipov med pomaga pri premagovanju prehlada, deluje pomirjevalno in blaži krče. Priporočajo ga osebam, ki imajo nizek krvni tlak. Cvetlični med krepi žile in srce, pomaga pri celjenju manjših ran in lažjih opeklin. Kostanjev med priporočajo pri slabokrvnosti, utrujenosti, nespečnosti, ugodno pa vpliva tudi na prebavila. Hojev in gozdni med pa sta bogata z mineralnimi snovmi in krepijo odpornost organizma. Priporočajo ju ljudem, ki so slabokrvni ali imajo težave s pljuči.



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. Znano je, da so številne sodobne civilizacijske bolezni tesno povezane z nezdavim načinom prehranjevanja in neustreznim življenjskim slogom. V prvi vrsti je kriva nenaravna, visoko procesirana hrana, polna kemikalij, hormonov, antibiotikov, pesticidov, škroba, glutena in dodanega sladkorja. Pred večino sodobnih bolezni se lahko zaščitimo z zdravim prehranjevanjem. Ob neupoštevanju tega dejstva lahko nastopijo resne zdravstvene težave in bolezni.

Takrat je treba poseči po učinkovitih naravnih rešitvah, ki so enako in v večini primerov še bolj učinkovite kot konvencionalne, saj nimajo škodljivih stranskih učinkov. V najbolje založeni bio prodajalni v Mariboru boste našli preko tri tisoč izdelkov bio kakovosti za ohranjanje zdravja in ozdravitev bolezni. Norma se nahaja na Žolgarjevi ulici 18 v Mariboru (zraven magdalenskega Spara). Več informacij na spletni strani www.norma.si ali na telefonski številki 02/320 40 22 (pon.-pet: 8.00-20.00, sob.: 8.00-13.00).

BIO • PRODAJALNA

Norma
Živim zdravo, kupujem bio.

PODJETJE DPD SLOVENIJA PRISTOPILO K PROJEKTU TOTAL ZERO

Podjetje DPD Slovenija je kot edino logistično podjetje v Sloveniji sprejelo trajnostne ukrepe na vseh področjih svojega delovanja in kot 16. evropska država pristopilo k projektu Total zero.

Temelj omenjenega projekta je distribucija pošilk z ničelnim izpustom toplogrednega ogljikovega dioksida.

V podjetju DPD Slovenija namreč opažajo, da je potreba po »zelenem« delovanju podjetij iz dneva v dan večja, poslovni partnerji pa iščejo tudi taka podjetja, ki razmišljajo in delujejo okolju prijazno.

DPD tako namerava poleg številnih ukrepov znotraj podjetij v bodoče uvesti še več koles za dostavo pošilk, alternativnih vozil in podobno. Omenjeni projekti v okviru Total zero zavezuje po ocenah DPD pripomorejo k boljši okoljski bilanci in na letni ravni prihranijo do 700 tisoč ton izpustov toplogrednega ogljikovega dioksida.



KINDERIMMUN DR. WOLZ

Za normalno delovanje imunskega sistema - kombinacija hranilnih snovi, ki spodbuja imunski sistem, za celo družino. Aktivni kompleks v izdelku **Kinderimmun Dr. Wolz** je sestavljen iz različnih naravnih in dragocenih sestavin, ki zagotavljajo zdrav imunski sistem. Za krepitev odpornosti organizma je bila na podlagi raziskav podjetja Dr. Wolz razvita imunska kombinacija za celo družino, nosečnice in doječe matere.

- za normalno delovanje imunskega sistema
- za zdravo rast in razvoj kosti pri otrocih



Več informacij poiščite na spletni strani www.wolz.si. Izdelek Kinderimmun Dr. Wolz je na voljo v lekarnah.

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



BRITA Aluna

- sodobna oblika z ergonomskim ročajem
- 1,4 l filtrirane vode, 2,4 l volumen vrčka
- primeren za v vrata hladilnika
- nastavljen opomnik menjave vložka "Calendar"
- loputica na pokrovu za enostavnejše nalivanje
- merske oznake na vrčku
- Barva: bela

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 DARILLO NA LETO.

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRDIJAM, 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.

VIRUSI NA POHODU



Najpogostejša virusna obolenja v našem okolju so prehladna obolenja. Simptomi teh bolezni se nekoliko med seboj razlikujejo, za vse pa velja, da povzročajo okužbo zgornjih dihalnih poti.

Besedilo: Edith Jošar,
mag. farm., spec.,
Lekarna Ljubljana



Med podobno virusno obolenje spada še sezonska gripa, ki jo povzročajo Influenza virusi, je pa ta bolezen zadnje čase bolj redka, saj se z ozaveščanjem o preventivnem cepljenju tej bolezni,

primer klopni meningoencefalitis, AIDS, poznamo tudi onkogene viruse, ki lahko povzročijo nekatere vrste raka. Vse te bolezni spadajo v okvir zdravljenja pod zdravniškim nadzorom.

Kako se prenaša

Prehladna obolenja in gripa se praviloma prenašajo s kapljično okužbo in kontaktom. Tudi pri resnih virusnih obolenjih gre za kontakt, na primer pri virusnih hepatitisih, pri klopnem meningoencefalitisu ali pri okužbi z virusom HIV.

Prehlad

Prehlad je torej kot že omenjeno virusna bolezen, ki jih povzroča nad 200 različnih virusov iz skupine adenovirusi, koronavirusi, respiratorni sincicijski virusi, virusi influence, virusi parainfluence, ortomiksovirusi, pikornavirusi. Ker so virusi različni, se tudi znaki prehladnih obolenj, ki jih ti virusi povzročajo, med seboj nekoliko razlikujejo. Virusi napadejo sluznico nosu, grla, žrela, sapnika, redkeje prodrejo v bronhije.

V epitelijskih celicah se začnejo hitro razmnoževati. Temu sledi slabo počutje obolelega. Prehladni simptomi so imunski odgovor telesa na vdor virusov. Vključujejo kihanje, zamašen nos, izcedek iz nosu,

praskanje in bolečine v grlu, pokašljevanje, redko glavobol in rahlo povišano temperaturo. Bolezen traja nekje do enega tedna, pri posameznikih lahko tudi kakšen dan dlje. Popolnoma brez znakov pa je oboleli nekje po 14 dneh, predvsem, če je bil med težavami tudi nadležni kašelj. Zdravljenje Zdravljenje je simptomatsko, kar pomeni, da zdravimo le znake obolenj. Vključuje dekonjestive za lažje dihanje, analgetike in antipiretike za lajšanje blažjih bolečin in temperature, antiseptike za težave z vnetim in obolelim grlom, zdravila za lajšanje težav s kašljem. Ob tem pa



Prehladni simptomi so imunski odgovor telesa na vdor virusov. Vključujejo kihanje, zamašen nos, izcedek iz nosu, praskanje in bolečine v grlu, pokašljevanje, redko glavobol in rahlo povišano temperaturo.

se poslužujemo še vsega, kar lahko dodatno olajša težave in pripomore k boljšemu počutju: spiranje nosne sluznice, uživanje vitaminov, predvsem vitamin C, razne pastile za lizanje, topli napitki, razkuževanje rok in površin, s katerimi je prišel oboleli v stik.

Gripa

Gripa je prav tako virusna bolezen, ki jo izzovejo Influenza virusi. Delimo jih v tri tipe in izkazujejo zelo kompleksno zgradbo. Ločimo tipe A, B in C. Za ljudi sta pomembna le tipa A in B, ki sta zastopana tudi v vsakoletnem cepivu. Znaki bolezni so zelo podobni znakom pri prehladnih boleznih. Razlika je v intenziteti in hitrosti nastopa znakov. Bolezen se namreč začne naenkrat in prizadene funkcionalnost osebe. Dobesedno nas položi, kot rečemo. Nastopi visoka vročina, ki traja od tri do štiri dni, zelo slabo počutje, znatne bolečine v mišicah in sklepih, nadležen, suh kašelj. Zdravimo le simptomatsko, torej tiste težave, ki nas prizadenejo, enako kot pri prehladu. Lahko pa bolezen preprečimo s cepljenjem s cepivom, ki zajema trenutno aktualne povzročitelje gripe. Imunost je po cepljenju ali po preboleli bolezni približno 12 mesecev. Pri prehladu je imunost le kratkotrajna in za prehladom lahko zbolimo večkrat na leto, cepljenja



Pri gripi ne moremo izbirati, saj nas ta kar odnese v posteljo. Lajšamo težave z zdravili in upoštevamo še splošna navodila glede higiene in dodatnih ukrepov: pitje toplih napitkov, lahko prebavljiva hrana in počitek.



za razliko od prehladnih obolenj, lahko izognemo. Precej populacije je okuženo s herpes virusi, predvsem z virusom, ki potem občasno, predvsem ob padcu odpornosti, povzroča herpetične izpuščaje, najpogostejše na ustnicah. Vse te virusne okužbe se praviloma pozdravijo same od sebe, s samozdravljenjem lahko skrajšamo čas okrevanja in težave nekoliko ublažimo. Poznamo pa tudi virusna obolenja, ki so lahko nevarna. So pa na srečo redka. Med te bolezni spadajo na

Sanolabor
Ko gre za zdravje!



Za zdravo in dobro počutje

⊗ **Vitamini, minerali, dietetski proizvodi in prehranska dopolnila** so namenjeni lajšanju bolezenskih težav ter krepljivosti imunskega sistema, srca in ožilja, zgornjih dihal, ustne votline, prebavil, kosti, vezivnega tkiva, kože, las in nohtov.

⊗ **Čaj** že od nekdaj velja za napitek, ki nas krepi in si ga pripravimo ob mnogih priložnostih, zlasti takrat ko nas pestijo različne težave. Pomagali vam bomo pri izbiri primerne čaje ali čajne mešanice.

⊗ **Naravni sokovi** iz 100 % sadnega oz. zelenjavnega deleža so primerni za krepitev odpornosti, nadomeščanje pomanjkanja vitaminov in mineralov, lajšanje nekaterih bolezenskih težav in za boljše počutje.

⊗ **Superhrana** so naravna, večinoma neprocesirana živila, ki vsebujejo veliko antioksidantov, vitaminov, mineralov ter koristnih fitonutrientov. Redno uživanje superhrane zagotavlja zdravje, vitalnost in močan imunski sistem.

⊗ **Med in izdelki iz medu** našemu telesu dajejo dodatno življenjsko moč, bistrijo duha in blažijo tegobe sodobnega stresnega življenja. Ugodno vplivajo na dihalo, prebavila, kožo, lajšajo težave ob prehladih, utrujenosti ter povečanih psihičnih in fizičnih naporih.

⊗ **Izdelki za osebno vadbo, za dobro spanje ...**

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

Obiščite prodajalne z eko kotičkom

• **Prodajalna Citypark**, Šmartinska 152 g, Ljubljana
• **Interspar Vič**, Jamova 5, Ljubljana • **Ljubljana center** (za sodiščem), Cigaletova 9 • **Qlandia Kamnik**, Qlandia center, Domžalska 3 • **Qlandia Novo mesto**, Qlandia center, Otoška 5



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



- Izogibamo se tesnemu stiku z obolelim (rokovanje) ali dotikanju predmetov, s katerimi je bil v stiku.
- Izogibamo se stresu.
- Privoščimo si dovolj spanca in fizične aktivnosti, posebno na svežem zraku, kar bo okrepilo imunski odziv.
- Cepimo se proti virusnim boleznim, ki nas lahko ogrozijo.

Ko zbolimo

Pri prehladnem obolenju ostanemo doma nekaj dni (seveda, če nam okoliščine v današnjem času to omogočajo), da mine večina nadležnih simptomov in možnost prenosa okužbe na druge. Pri gripi ne moremo izbirati, saj nas ta kar odnese v posteljo. Lajšamo težave z zdravili, o katerih smo že nekaj povedali, in upoštevamo še splošna navodila glede higiene in dodatnih ukrepov: pitje toplih napitkov, lahko prebavljiva hrana, počitek ... Pri prehladnem obolenju ne potrebujemo obiska pri zdravniku. Izjema so zapleti, torej, ko tudi po enem tednu ni izboljšanja. Pri gripi je treba poudariti, da je bolezen lahko nevarna za starostnike, za bolnike s kroničnimi boleznimi, za nosečnice in za otroke do dveh let.

Pandemska gripa

Pandemska gripa je okužba z določenimi Influenza virusi, ki se razmakne na večja geografska področja. Običajno se v svetu pojavlja v razmaku kakšnega desetletja. Do nje pride, ko zaradi

mutacij nastane virus, ki se bistveno razlikuje od drugih v svoji družini. Ker ni specifične odpornosti proti temu virusu, se med ljudmi zlahka širi in povzroča obolenja. Na splošno je v današnjem času zaradi migracij razvoj pandemije kar hiter. Za zaščito pred pandemsko gripo veljajo enaka navodila kot za običajno sezonsko gripo. Problem je lahko v cepivu, saj tega ob pojavu bolezni še ni na voljo.



proti prehladu ni, predvsem pa je razlog v različnih povzročiteljih prehladnega obolenja.

Verjetnost okužbe zmanjšamo:

- Z gibanjem na svežem zraku, v času prehladov se ne zadržujemo v prostorih z množico ljudi.
- Zračimo prostore, kjer se nahaja oboleli, in skrbimo za ustrezno vlažnost zraka.
- Skrbimo za higieno rok, ki si jih pogosto ter ustrezno umivamo – vsaj 15 sekund pod tekočo, toplo vodo z milom, priporočljiva so tudi dezinfekcijska sredstva v obliki tekočine, pršil ali robčkov.

Privoščimo si dovolj spanca in fizične aktivnosti, posebno na svežem zraku, kar bo okrepilo imunski sistem.

zn

TEMA MESECA

OKREPIMO NAŠE ZDRAVJE

Okužbe povzročajo virusi, ki se najpogosteje pojavijo med prehodom iz ene letne sezone v drugo.

Besedilo: Katarina Iver

Virusnih okužb ne moremo v celoti preprečiti, lahko pa jih omilimo z lastnimi preventivnimi ukrepi, kot so redno gibanje na svežem zraku, redno umivanje rok, pogosto uživanje sezonskega sadja in zelenjave, pitje tekočin, izogibanje prostoru, kjer je veliko ljudi (bolnišnice, nakupovalni centri ...), pogosto prezračevanje prostorov, ali pa si okrepimo svoje zdravje z uravnoteženo prehrano ali z dodatki k prehrani v obliki tablet, kapsul, sirupov.

Fizična kondicija pomaga

Da se uspešno spopademo z okužbami, je zelo pomembna fizična kondicija. V času bolezni vso kondicijo potrošimo za zdravljenje, medtem ko smo zdravi, pa jo porabimo za gibanje v naravi. Svetujemo vam čim več telovadbe in rekreacije na svežem zraku.

Prehransko dopolnilo Imuneffect vsebuje:

- beta glukan (400 mg v dnevni dozi),
 - bioflavonoide (izvor iz citrusov),
 - vitamin C (potreben je kot del obrambe telesa in za normalno delovanje mentalnih funkcij ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti),
 - cink (potreben je za delovanje imunskega sistema).
- Izdelek Imuneffect je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah, kjer poteka posebna akcija: ob nakupu enega kosa prejmete brezplačno še en kos za vašega partnerja.

Zdravje malčkov

Dobro poskrbite tudi za zdravje svojega malčka! Številne okužbe, ki jih otroci prinesejo v vrtec in šole lahko povzročijo oslabilen imunski sistem, saj je njihov organizem nenehno izpostavljen tem

okužbam. Njihov obrambni mehanizem se mora takoj spopasti s tem. Ustvarijo se protitelesa, ki imajo to funkcijo, da se ubranijo različnih bolezni. Lahko pa poskrbite tudi za preventivne ukrepe pred nastankom bolezni. Primeren za majhne otroke od prvega leta je Marsovski sirup s pomarančnim okusom, ki je na voljo v vseh lekarnah. Izdelek vsebuje zelo kakovostno formulo substanc: beta glukan, bioflavonoidi, cink, vitamin C, A, D3, E in vitamini skupine B. Za otroke od četrtega leta pa so na voljo vitamini z imenom Marsovi. Vsebujejo prehransko vlaknino inulin, ki podpira rast zdrave črevesne mikroflore in pospešuje absorpcijo kalcija. Na voljo so okusi jagoda, gozdni sadeži in črni ribez. Ob nakupu stotih tablet prejmete brezplačno igralko - UV-pisalo z nevidnim črnilom.

OGLASNO SPOROČILO

Flavamed
(ambroksoljev 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)

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

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

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

ImunEffect
ZELENI ČUVAJ VAŠE ODPORNOSTI!



POSEBNA
AKCIJA

2 za
ceno 1

ImunEffect vsebuje
beta glukan, vitamin C,
cink in bioflavonoide.

V lekarnah
in specializiranih prodajalnah!

bitax

Bitax d. o. o., www.bitax.si

Ob nakupu enega izdelka ImunEffect, drugi izdelek **BREZPLAČNO!**
Akcija velja do razprodaje zalog.

KAŠELJ – NI VSAK ENAK



Besedilo: prof. dr. Mitja Košnik, dr. med., spec. pneumolog, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Kašelj je refleksen, zelo močan izdih. Namenjen je temu, da se iz dihalnih poti odstranijo delci, ki so zašli vanje, ali pa obilna sluz oziroma izločki, ki jih migetalke bronhialnih celic ne uspejo odstraniti. Poleg dražljajev v pljučih lahko na kašelj nadražijo tudi dražljaji v nosu, žrelu in celo požiralniku.

Najpogostejši razlogi za kašelj ležijo zunaj pljuč. Vnetje nosu, lahko je to alergija, vnetje zaradi ukrivljenega nosnega pretina ali pa virusni prehlad povzročijo, da nekaj sluzi zateka zadaj iz nosu po zadnji steni žrela, kar draži na kašelj. Ker je te sluzi malo, bolnik po navadi nič ali le zelo malo izkašlja. Drug pogost razlog kašlja je vnetje požiralnika zaradi zatekanja želodčne kisline. Ta kašelj se rad pojavi, kadar se bolnik uleže. Tretji pogost razlog za kašelj je prejetje nekaterih zdravil za visok krvni tlak in srce, to so zdravila iz skupine zaviralcev angiotenzinove kovertaze. Seveda na kašelj dražijo tudi vse bolezni pljuč in tiste bolezni srca, pri katerih pride do zastajanja tekočine v pljučih, to je pri srčnem popuščanju.

Drugi simptomi

Odvisno od vzroka kašlja ga seveda spremljajo drugi simptomi. Kadar je razlog zatekanje želodčne kisline, bolnika rada peče zgaga. Kadar je razlog vnetje nosu,

je lahko nos slabše prehodan, bolnik morda kiha. Pri nekaterih boleznih pljuč bolnik lahko krvavo izkašlja. To je vedno sumljivo za pljučnega raka.



Pregled bolnika

Zdravnik se najprej z bolnikom pogovori, kajti s pogovorom se velikokrat pride do tega, da se ugotovi razlog za kašelj. Bolnika je treba pregledati od nosu do prebavil, seveda tudi poslušati dihanje nad pljuči. Glede na te ugotovitve se zdravnik odloči za morebitne dodatne preiskave: pregled zgornjih dihal pri otorinolaringologu, gastroskopijo, test za astmo ali rentgensko slikanje pljuč.

Kako si pri kašlju lahko pomagamo sami, kdaj pa je treba k zdravniku

Pri prehladu, ko je kašelj akuten in traja nekaj dni, če seveda ni drugih hudih težav, ni treba k zdravniku. Svetuje se pitje toplih čajev, ki olajšajo neprijeten občutek draženja na kašelj. Če se pojavi izkašljevanje krvi, težko dihanje, ali če kašelj traja več kot tri tedne, pa je prav iti do zdravnika. Kašelj se zdravi tako, da se odpravi razlog zanj. Na primer z zdravljenjem alergijskega rinitisa, želodčne kisline, z zamenjavo zaviralcev angiotenzinove kovertaze, zdravili za astmo. Odvisno od tega, katero diagnozo se bolniku postavi. Zdravila proti kašlju dajemo le bolnikom, ki imajo kroničen neproduktiven kašelj zaradi bolezni, ki je ne moremo odpraviti, na primer pljučni rak ali pljučna fibroza. Nikoli ne smemo zavirati kašlja pri bolnikih, ki izkašljejo sluz ali gnoj. Če bi zavirali čiščenje dihalnih poti, bi se lahko razvila pljučnica.

Kadilski kašelj

Kadilski kašelj je nevarna zadeva, velikokrat se razvije v pljučnega raka ali pljučni emfizem (kronično obstruktivno pljučno bolezen). Ti dve bolezni sta zelo mukotrni in se slabo zdravita. Zato je prav, da ju zaustavimo že ne fazi kadilskega kašlja, se pravi, še preden zares nastaneta. Sicer je kašelj normalna reakcija na kajenje, kajti delci v cigaretne dimu dražijo dihalno sluznico in večajo izločanje sluzi, hkrati pa oslabijo funkcijo migetalk, ki čistijo pljuča.

Najpogostejši razlogi za kašelj ležijo zunaj pljuč. Vnetje nosu, lahko je to alergija, vnetje zaradi ukrivljenega nosnega pretina ali pa virusni prehlad povzročijo, da nekaj sluzi zateka zadaj iz nosu po zadnji steni žrela, kar draži na kašelj.



V ČASU PREHLADNIH OBOLENI NE POZABITE NA PRIMERNO PREHRANO

Zaradi dodatne obremenjenosti našega imunskega sistema med prehodom letnih časov je to tudi čas prehladov, gripe in bronhitisov.

Temperature se nižajo in dnevi se krajšajo. Na te spremembe se imunski sistem odziva z izločanjem različnih hormonov, predvsem je med njimi več stresnih hormonov. Ti na eni strani uspešno kljubujejo omenjenim klimatskim spremembam, na drugi strani pa slabijo imunski sistem. Zato smo v prehodih letnih časov manj odporni. Hkrati se več zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer se bakterijske, virusne in druge okužbe med ljudmi lažje širijo.

Naloge imunskega sistema

Osnovna naloga imunskega sistema je varovanje organizma pred okužbami oziroma uspešna in učinkovita obramba ob vdoru bolezenskih mikrobov v telo. Imunski sistem predstavlja preko sto milijonov imunskih celic (limfociti, makrofagi, nevtrofilci, spominski limfociti ...).

Delovanje imunskega sistema je zapleteno, vendar je njegova strategija preprosta: sovražnika mora najprej prepoznati, nato aktivirati obrambne celice in ga končno napasti ter premagati. Imunskega sistema ne čutimo, občutimo le posledice njegovega neuspešnega delovanja. V vseh življenjskih obdobjih, še posebno pa v obdobju intenzivne rasti, ko se otrokov imunski sistem aktivno sooča z vdorom različnih mikrobov, lahko le uravnotežena prehrana in zadostna količina počitka ustvarita idealne pogoje za optimalno delovanje imunskega sistema.

Primerna prehrana na prvem mestu

Za svojo odpornost lahko poskrbite s primerno prehrano. Zaradi večje izpostavljenosti okužbam so v tem obdobju povečane potrebe vašega

organizma po antioksidantih, ki jih lahko v zadostni količini zaužijete s prehranskimi dopolnili (na primer iz črnega bezga) in poskrbite za boljše delovanje svojega imunskega sistema.

Antioksidanti

Pomembno mesto v uravnoteženi prehrani imajo antioksidanti in naravne rastlinske zaščitne snovi. Te so naravno prisotne snovi v rastlinah, ki rastlino varujejo pred neugodnimi zunanjimi dejavniki (vreme, škodljivci ...), v človekovem telesu pa delujejo kot močni antioksidanti, ki ščitijo celice pred nastankom prostih radikalov in tako ustvarjajo optimalne pogoje za dobro delovanje imunskega sistema ter izboljšajo njegov odziv. Kot antioksidanti lahko delujejo encimi, vitamini (vitamin A, E in C), minerali (cink, selen)

ali drugi naravni produkti (flavonoidi, antocianini).

Antocianini v črnem bezgu: med najmočnejšimi naravnimi antioksidanti

Flavonoidi so močni, naravni antioksidanti, ki ščitijo celice telesa pred morebitno škodo, ki naj bi jo povzročali prosti radikali. Flavonoidi so v določeni vsakodnevni prehrani, kot sta sadje in zelenjava. Posebej zanimivo skupino flavonoidov predstavljajo antocianini. Te je mogoče najti v pigmentih vijoličnega, temno modrega in rdečega sadja, kot so jagode črnega bezga. Dejavnost antocianinskih pigmentov je tista, ki daje jagodi črnega bezga močno delovanje kot antioksidant.



KLINIČNO PRESKUŠENO

VIROLOŠKO PRESKUŠENO

medex od 1954

ADUJO KAŠELJ!
APISIRUP® S TIMIJANOM
ZA ZDRAVA DIHALA, S PROPOLISOM,
VITAMINOM A, KI PRISPEVA K OHRANJANJU
ZDRAVIH SLUZNIC, IN Z VITAMINOM C Z
VLOGO PRI DELOVANJU IMUNSKEGA SISTEMA.



Sambucol®
BLACK ELDERBERRY

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol® z jagodami črnega bezga je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti. To zimo poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji

SAMBUCOL TUDI V OBLIKI PASTIL
IN ZA PRIPRAVO TOPLEGA NAPITKA

VZEMITE SI ČAS ZASE

V današnjem času ženske zaradi vse bolj natrpanega urnika pogosto pozabljamo nase. Vendar je pomembno, da si vsak dan vzamemo vsaj nekaj trenutkov samo zase. Intimna nega je ena izmed navad, na katero ne smemo pozabiti.

Znano je, da se vsaka ženska vsaj enkrat v življenju sreča s različnimi dejavniki, ki vplivajo na njeno vaginalno floro. Najpomembnejši dejavniki so: neravnovesje spolnih hormonov, spolna aktivnost (še posebej vpliv sperme in spolno prenosljivih mikroorganizmov), menstrualni cikel in splošno zdravstveno stanje.

VAGINALNA FLORA

V vagini živijo številni mikroorganizmi v ravnovesju drug z drugim ter s svojo gostiteljico. Ti mikroorganizmi se imenujejo vaginalna flora. Pomembno je, da vemo, da je v vagini okolje kislo (nizek pH). Nekatere ste morda že slišale za Lactobacillus vaginalis. To je t.i. 'dobra' bakterija, poimenovana po svoji lastnosti, da izdeluje mlečno kislino. Ta povzroča

kislost vaginalnega okolja. Vaginalni pH je med reproduktivno dobo med 3.5-4.8. Z nizkim pH se vaginalna sluznica zaščiti pred infekcijami. Če pa se ravnovesje naravne zaščite poruši, lahko pride do razmnoževanja patogenih bakterij ali pojava glivic in s tem do infekcijskih okužb.

ZAKAJ JE POMEMBNA PRAVILNA IZBIRA IZDELKA ZA INTIMNO NEGO?

Včasih so zdravstvene težave in infekcije povezane z nepravilno intimno nego. Z vsakodnevno pravilno intimno nego vzdržujemo naravno ravnovesje in svežino intimnih delov telesa. Zelo pomembna je dnevna nega intimnih delov telesa z izdelki, ki imajo pH prilagojen vaginalni sluznici. Izdelki za intimno nego morajo izpolnjevati naslednje pogoje:

- pravilna fiziološka kislost (fiziološki pH=3.5-4.8),
 - po umivanju ne sme dražiti ali izsuševati vaginalne sluznice.
- Z intimno nego po priporočilih lahko začnejo že najstnice po tem, ko dobijo prvo menstruacijo.

NA KAJ JE POTREBNO BITI POZOREN PRI INTIMNI NEGI?

Za intimno nego se ne priporoča uporaba navadnih gelov za tuširanje, saj s svojo sestavo in pH vrednostjo niso prilagojeni intimnim delom ženskega telesa. Potrebno je še poudariti, da se izdelke za intimno nego uporablja samo na zunanem delu ženskih genitalij. Prav tako pa z izdelki za intimno nego ne gre pretiravati – povsem dovolj je, če jih uporabimo enkrat dnevno.



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



Moja intima vsak dan INTIMEA

Izdelki Intimea Hygieia so namenjeni pravilni vsakodnevni intimni negi ženske

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



Izdelki Intimea Hygieia so na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.lekarnar.com

MESEC VICHY



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



VICHY
LABORATOIRES

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

* Akcija - 20 % na izbrane izdelke Vichy velja za imetnike Kartice zvestobe do 31. 10. 2013 oziroma do prodaje zalog. Popust ne velja za izdelke Vichy Dercos Neogenic ampule in šampon, Aminexil Pro ampule, Idealia Life Serum in Neovadiol Magistral ter za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti ter za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Akcija velja tudi v Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com

NEGA LAS V HLADNEJŠIH DNEH



Jesen in zima sta za lase velik izziv, saj večino časa preživimo v zaprtem, ogrevanem prostoru s suhim zrakom, medtem ko se zunaj soočimo z nizkimi temperaturami in ledenim vetrom. Tako kot koža tudi lasje jeseni in pozimi potrebujejo posebno nego.

Besedilo: Martina Brezik

Mrzel veter, suh zrak v zaprtih prostorih in debela pokrivala lasem zagotovo zelo škodujejo. Lasje izgubijo življenjsko energijo in postanejo brezvoljni, poleg tega jih le težka oblikujemo. Zato takrat lasem privoščite izdatnejšo nego. To pomeni, da po umivanju s šamponom na lase nanesemo balzam, masko za lase ali intenzivno masko, ki bodo poškodovanim lasem povrnila življenje. Takšni izdelki imajo dragocene lipide, kot na primer arganovo olje, olje makadamijevih oreščkov, mareličnih koščic, jojobino olje in podobno, ki vsebujejo idealno mešanico maščob in vlage, ki jo lasje pozimi tako zelo potrebujejo. Pozimi si morate najmanj enkrat tedensko privoščiti intenzivno masko za razvajanje las. Pomembno je, da masko nanesete samo na tistem delu, kjer lasje dejansko potrebujejo nego, v nasprotnem primeru bodo lasje, predvsem pa lasišče, hitro delovali nenegovano.



Poškodovani lasje

Pozimi radi nosimo visoke ovratnike, debele volnene šale in visoke pulije. Zaradi tega se lasne konice drgnejo ob oblačila, kar jih sčasoma poškoduje. Z ustreznimi kozmetičnimi izdelki za nego razcepljenih konic boste takšna mesta hitro zapolnili. Strokovnjaki priporočajo uporabo fluida za nego lasnih konic, ki vsebuje dragocena silikonska olja. Silikon deluje kot tanek mikrofيلم, ki nežno obda nacefrane in poškodovane konice. Razcepljeni lasje, ki sčasoma postanejo slamnati, so ponovno videti zdravo. Pomembno pa je, da uporabite samo majhno količino

Mrzel veter, suh zrak v zaprtih prostorih in debela pokrivala lasem zagotovo zelo škodujejo. Lasje izgubijo življenjsko energijo in postanejo brezvoljni, poleg tega jih le težka oblikujemo. Zato takrat lasem privoščite izdatnejšo nego.

Neukročeni in naelektreni lasje

Suh zrak v zaprtem prostoru in leden mraz zunaj sta za lase velika obremenitev, zaradi česar lasje pogosto letijo na vse strani, so naelektreni in jih nikakor ne

fluida. Zadoščala bo ena kapljica ali dve, v nasprotnem primeru bodo lasje videti nenegovano. Fluid nanesite na konice prstov in nežno pogladite dolžino las ter konice, ki ste jih predhodno umili in jih osušili z brisačo. Po sušenju s sušilcem za lase lahko eventualno nanesete še kakšno dodatno kapljico.

moremo oblikovati v pričesko. Neukročeni lasje so razkuštrani in neurejeni, kar je posledica tega, da se mokri lasje neenakomerno osušijo. V tem primeru se priporoča balzam za lase, na tržišču pa je mogoče najti tudi pršilo oziroma sprej, ki se ne izpira, oba pa bosta lase preskrbela z vlago. Dobra izbira so izdelki s karitejevim maslom, glicerinom, pantenolom, svilnatimi proteini in olja za lase. Poleg pravilne izbire lasne kozmetike pa obstaja še enostaven trik – to so ionski sušilniki za lase, ki s posebno tehnologijo preprečijo nastanek električnega naboja las. Zelo pomembno je še, da las ne krtačite ali češete takoj, ko pridete iz mraza v ogret prostor.

Lasje pod kapami in kučmami

Kape in kučme in čepice so zelo trendovske in pozimi zagotovo nepogrešljiv modni dodatek, vendar lahko lasišče zaradi

tega deluje zelo sploščeno. Prepričite ta problem že pri vsakodnevni negi las in za umivanje in nego uporabite izdelke, ki vsebujejo kolagen in posebne učinkovine, kot je na primer keratin. Formula brez silikona poleg tega preprečuje, da bi se lasje hitro povsili. Lasje ostanejo živahni in ohranijo volumen na lasišču. Za dolgotrajno obstojnost in volumen na lasišču lahko uporabite izdelke za lasno kozmetiko, kot so pena za utrjevanje pa tudi spreji za stilsko oblikovanje. Takšni izdelki krepijo posamezne lase, tako da imajo lasje večji volumen. Upoštevati morate, da je treba takšne izdelke nanesti na lasišče, kjer dejansko želimo imeti volumen, in ne na konice.

KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN

BREZKOMPROMISNA KVALITETA

- izvrstno prekrivanje
- vrhunska nega
- izjemen sijaj



TINTA COLOR

- * trajna barva za lase
- * preko 100 barvnih nians, neomejene možnosti kombiniranja,
- * svetli od 3 do 5 tonov
- * 100 % prekrivanje sivih las
- * po vsebnosti negovalnih sestavin v samem svetovnem vrhu



SEMI COLOR

- * BREZ AMONIJAKA
- * preko 50 nians
- * poltrajna barva
- * do 70 % prekrivanje sivih las
- * ton na ton barva
- * idealna barva za prvo barvanje, vrnitev k svoji osnovni barvi, za prekrivanje prvih sivih las, za poudarjanje sijaja, za osveževanje barve las



MAN COLOR

- * BREZ AMONIJAKA
- * 6 osnovnih barv v naravnih tonih,
- * poltrajna barva
- * do 70 % prekrivanje sivih las,
- * ton na ton
- * enostaven nanos, kratek čas delovanja (5 minut), celoten tretman 30 minut
- * prijeten moški vonj



SO PURE COLOR

- * BREZ AMONIJAKA
- * 35 barvnih nians
- * trajna barva
- * do 100 % prekrivanje sivih las,
- * posvetli 3 tone
- * edinstvena, ker vsebuje fitokeratin, arganovo olje, olje jasmína in sandalovine
- * izjemna negovalnost, vrhunski sijaj

»Najboljša barva za lase na svetu z izjemno nego in neverjetnim sijajem«
Ilham Mestour – Global Art Director Keune Haircosmetics

Informacije o frizerskih salonih, ki uporabljajo KEUNE barve dobite na e-mailu: info@keune-adria.si ali na spletni strani: www.keune.si

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana tel. 0590 69640

NEGA MASTNE IN AKNASTE KOŽE



Mastna koža in akne se najpogosteje pojavijo v času pubertete med 13. in 15. letom starosti. Težave z aknami ima od 80 do 90 odstotkov najstnikov. Vse pogostejše opažamo akne v odrasli dobi po 25. letu starosti, predvsem pri ženskah. Akne se lahko pojavijo tudi pri novorojenčku, zaradi materinih androgenih hormonov v krvi in izzvenijo do prvega leta starosti. Če se težave pojavijo v predpubertetnem obdobju, je treba izključiti obolenje oziroma moteno delovanje spolnih žlez oziroma spolnih hormonov.

Mastna koža je posledica povečanega izločanja loja. Na povečano izločanje loja vplivajo genetski dejavniki (deduje se avtosomno dominantno), androgeni hormoni (ki se izločajo v večjih količinah v času pubertete), poškodbe perifernih živcev in bolezni centralnega živčevja (na primer Parkinsonova bolezen), tumorji jajčnika, sindrom policističnih ovarijev (PCOS), psihični stres in nekatera zdravila (sintetični gestageni, kortikosteroidi - hormonski nadomestki za povečanje mišične mase). Akne so posledica štirih dejavnikov. Glavni dejavnik je dedna nagnjenost k povečanemu izločanju loja, ki se zaradi povečanega izločanja androgenih hormonov najbolj izrazi v času pubertete. Zaradi povečanega izločanja androgenih hormonov je pospešeno poroženjevanje kože v predelu izvodil lojnic in posledično pride do zapiranja izvodil žlez lojnic. Tretji dejavnik je povečana količina bakterije *Propionibacterium acnes*, ki razgrajujejo maščobe (triacilgliceride v glicerol in proste maščobne kisline). Nastale proste maščobne kisline pospešujejo poroženjevanje kože ob lasnih mešičkih in vnetje, ki predstavlja četrti dejavnik pri nastanku aken. Za nastanek aken je v puberteti glavni vzrok povečano izločanje androgenih

- spolnih hormonov, medtem ko na nastanek aken v odrasli dobi vplivajo uporaba neprimerne kozmetike in ličil, psihični stres ter najverjetneje hrana z visokim glikemičnim indeksom in mlečni izdelki.



Da se stanje ne bi poslabšalo

Primarnega pomena je pravilna nega mastne in aknaste kože. Vpliv hrane na razvoj aken še ni popolnoma pojasnjen. Najnovejše raziskave kažejo na vpliv hrane z visokim glikemičnim indeksom in mlečnih produktov na razvoj aken. Pri aknah je tudi pomembno, da se

ogrci ali vneti mozolji ne stiskajo doma oziroma se ne praskajo. Včasih pa se kljub upoštevanju vseh nasvetov stanje poslabša, kar kaže na to, da ima velik vpliv tudi genetska nagnjenost. Mastna koža še ne pomeni aknaste kože. Zaradi povečanega izločanja loja se koža sveti, podobno, kot če bi si na kožo nanесли olje. Pogosto pri mastni koži tudi vidimo razširjene pore - gre za razširjena izvodila lasnih mešičkov, ki so izpolnjena z lojem. Akne se lahko kažejo v obliki komedonov - ogrcev, ki so lahko beli (zaprti) ali črni (odprti), vnetih papul (rdeče bunčice), pustul (rumene bunčice) in nodusov (vneti vozlički nad ali pod kožo). Z izrazom mozolj običajno mislimo pustulo oziroma rumeno bunčico, ki nastane zaradi vnetja v izvodilu lojnice.

Kako in zakaj nastane mozolj

Zaradi močnejšega poroženjevanja izvodil lojnic ob lasnih foliklih pride do zapore izvodila, ki prepreči izločanje loja na površino, kar se na površini kaže z belim čepkom, govorimo o zaprtem komedonu. Loj zaradi pritiska novonastalega loja sili navzven, izvodilo se razširi, keratotični čepk odpade in nastane odprti komedon, ki je na površini črn, v pogovornem jeziku govorimo o ogrcu. Zaradi kopičenja loja

Besedilo: Asist. Simona Senegačnik,
dr. med., spec. dermatovenerologije,
Medicinski center Betnava, Ljubljana
89, Maribor, www.mc-betnava.si

ZDRAVA KOŽA

IMATE TEŽAVE S KOŽO KOT SO AKNE, ALERGIJE, DERMATITIS?



Kožne težave kot so akne, alergije, dermatitis so lahko tudi posledica zakisanosti telesa in/ali kandidate. Prav zato je smiselno, da razkisamo telo s **klamatsko algo Klamath RW[®]Max**.

Klamatska alga Klamath RW[®]Max je zelo bogata s klorofilom, ki deluje kot močan biološki stimulator s sposobnostjo naravnega prečiščevanja in razstrupljanja. Klamatska alga vsebuje tudi vitamine: folno kislino, biotin, B2, B3, B5, B6 in B12, ki so pomembni za dobro zdravje kože. Minerali železo, cink, krom, kalcij, magnezij in baker, ki jih ta alga vsebuje, pa imajo veliko vlogo v regeneraciji kože.

Pri hujših oblikah kožnih težav pa priporočamo sočasno uporabo **A.I. Protex**, ki ima kar pet naravnih snovi (proteazo, kurkumo, lubja mačjega kremplja, klamatsko algo in grozdne peške), katere delujejo učinkovito na različne kožne težave.

V začetni fazi razstrupljanja priporočamo postopno jemanje klamatske alge **Klamath RW[®]Max**, da se odpadne snovi ne izločijo po »prehitrem postopku« in tako ne povzročijo reakcije na koži, kajti pogosto hitro razstrupljanje poteka tudi preko kože.



Kombinacija učinkovitih probiotikov kot je **NutriFlor** izboljša »delovanje prebavnega trakta« in samo prebavo, kar je pri čiščenju in razstrupljanju tudi zelo pomembno. Tako kot so dobra prebava in redno praznjenje črevesja zelo pomembni sta tudi probiotična in encimska regeneracija neobhodni za zdravo kožo. NutriFlor vsebuje prebiotike, probiotike in encime, ki so za dobro delovanje črevesja nepogrešljivi.

Pri zunanji negi je najpomembnejša čistoča. Po skrbnem čiščenju kože s **Cosmerba mlekom** je primeren **Cosmerba tonik**, ki vsebuje mrtvo koprivo, indijansko koprivo, vrtnico, aloe vero, sivko. Aloe vera varuje kožo pred dodatno izsušitvijo, odpira kožne pore in omogoča da lahko rastlinske učinkovine kreme prodrejo v globoke plasti kože. Sivka kožo pomirja.

Nato na obraz nanesite kremo **Cosmerba Harmony** (ko so hujše oblike kožnih težav z razdraženo kožo) ali **Dermowine** (ko so težave s kožo stresnega izvora). Cosmerba kremo pa lahko kombinirate tudi s **kremo Viso** iz klamatske alge, katera kožo dobro nahrani in regenerira, neguje akne oz. mozolje in lajša oz. preprečuje probleme s kožo.



WWW.VIDASTUDIO.SI

VI - DA Studio d.o.o. • Celovška 280 • 1000 LJUBLJANA • tel: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

in razmnoževanja bakterije P. Acnes pride do vnetja, ki se kaže kot rdeča bunčica, ki je na pritisk boleča. Ko se izvodilo ali žleza zaradi pritiska razpoči, nastane gnojni mehurček pustula oziroma v pogovornem jeziku mozolj. Kadar vnetje vztraja v izvodilu in žlezah lojnicah, vidimo na površini večjo izboklino, ki je na pritisk močno boleča, gre za vnet nodus oziroma v pogovornem jeziku za podkožni mozolj. Vnet nodus lahko zaradi pritiska počni in se zlije s sosednjimi, nastanejo večja vnetja področja, gre za ciste, redko abscese, ki običajno zacelijo z brazgotino.

Kdaj je čas za obisk zdravnika

Mastna koža in akne še ne pomenijo bolezenskega stanja.

Pri mastni koži je potrebno zdravljenje, kadar se pojavijo zapleti, kot so vnetje z rdečino in luščenjem na seboroičnih predelih kože - to so mesta, kjer je največ lojnic, kot so lasišče, obrvi, med obrvmi, rob vek, nazolabialne gube (gube med nosnim krilom in kotički ust), mentolabialne gube (gube med ustnim kotom in brado), nad prsnico in zgornji del hrbta. Pregled pri dermatologu je redko potreben in se svetuje, kadar izbrani zdravnik bolezni ne prepozna ali je z njegove strani predpisano zdravljenje neuspešno. Pomembno pa je vedeti, da se mastne kože ne da ozdraviti in da se lahko vnetje ponavlja.

Pri aknah je odvisno, v katerem starostnem obdobju se pojavijo. Kadar se akne pojavijo v zgodnjem otroškem obdobju, je treba otroka čim prej napotiti k dermatologu, saj je pomembno, da se izključijo druge bolezni in čimprejšnje zdravljenje. V puberteti se svetuje pregled pri izbranem zdravniku v primeru močno izraženih sprememb ali vpliva na socialno življenje najstnika. Pregled pri dermatologu v puberteti je potreben, kadar zdravljenje izbranega zdravnika ni uspešno



Pri mastni in aknasti koži je potrebna pravilna nega. Kožo je treba enkrat ali dvakrat dnevno očistiti z mlačno vodo in čistilnimi geli, ki odstranijo odvečno maščobo s kože. Po očiščenju kože svetujemo uporabo tonika, ki pomirja razdraženo kožo.

ali pri zelo hudih aknah z močnim vnetjem ter posledičnim brazgotinjenjem - konglobatne akne, fulminantne akne.

Zdravljenje mastne in aknaste kože

Pri mastni in aknasti koži je potrebna pravilna nega. Kožo je treba enkrat ali dvakrat dnevno očistiti z mlačno vodo in čistilnimi geli, ki odstranijo odvečno maščobo s kože. Po očiščenju kože

svetujemo uporabo tonika, ki pomirja razdraženo kožo. Zvečer je treba dobro odstraniti vsa ličila. Enkrat ali dvakrat tedensko svetujemo piling obraza, še posebno pri aknasti koži. Toniki na alkoholni bazi ali prepogosti pilingi niso priporočljivi, saj preveč izsušijo kožo in posledično se izloči še več loja. Čistilni pripravki lahko imajo dodatek kemičnih snovi za luščenje odmrlih celic povrhnjice, kot so salicilna ali glikolna kislina. Nekateri vsebujejo tudi sredstva proti bakterijam. Po očiščenju je treba na kožo nanesti negovalno vlažilno kremo ali kremni gel oziroma zdravilno kremo, če je ta potrebna. Pudri in ličila so dovoljeni, a je treba kupiti preparate brez vsebnosti olja. Enako velja za kreme za zaščito pred soncem.

Pri aknasti koži predvsem komedonskem tipu s številnimi ogrci priporočamo enkrat ali dvakrat mesečno mehansko čiščenje kože pri ustrezno usposobljeni kozmetičarki. Pomembno je, da kozmetičarka na kožo ne daje mask ali preparatov, ki vsebujejo olja, saj se bo v tem primeru stanje kože še poslabšalo. Akne najpogosteje zdravimo s topikalnimi preparati - kremami ali geli, ki vsebujejo retinoide, azelainsko kislino, benzoil peroksid ali antibiotike. Preparat je treba uporabljati več mesecev ali let. Prvi učinki se običajno pokažejo po enem ali treh mesecih. Pri hujših oblikah aken je potrebno sistemsko zdravljenje z antibiotiki ali retinoidi, izjemoma kortikosteroidi, ki se predpisujejo za krajša obdobja. Pri ženskah, kjer so poslabšanja vezana na menstrualni cikel, so zelo učinkoviti oralni kontraceptivi.

Priporočljiva kozmetika za osebe z mastno in aknasto kožo

Pri mastni in aknasti koži svetujemo uporabo kozmetike, ki je prilagojena za masten tip kože. Na tržišču so številni preparati, vendar se priporoča nakup v lekarnah od priznanih kozmetičnih proizvajalcev. Na žalost ne obstaja univerzalen preparat, ki bi ustrezal vsakemu, zato svetujemo pred nakupom uporabo testnega preparata.

Pri mastni in aknasti koži svetujemo uporabo kozmetike, ki je prilagojena za masten tip kože. Na tržišču so številni preparati, vendar se priporoča nakup v lekarnah od priznanih kozmetičnih proizvajalcev. Na žalost ne obstaja univerzalen preparat, ki bi ustrezal vsakemu, zato svetujemo pred nakupom uporabo testnega preparata.



- Xemose sindet za umivanje 200 ml
- Xemose emolientna krema 200 ml/400 ml
- Xemose cerat 150 ml
- Xemose balzam za ustnice 4 g
- Xemose krema za obraz 40 ml
- Xemose olje za kopanje 400 ml
- Xemose mleko 400 ml

URIAGE

EAU THERMALE

XÉMOSE

Dermatološka nega

Suha do izrazito suha ter k atopiji nagnjena koža

- Za dojenčke, otroke in odrasle.
- Vsebuje kombinacijo esencialnih lipidov
- Obnavlja in umirja kožno bariero
- Deluje zaščitno proti atopiji ter pri ihtiozi in psoriji

BREZ PARABENOV
BREZ VONJA



CERASTEROL - 2F
Edinstvena kombinacija lipidov
OMEGA 3 CERAMIDI + OMEGA 6 CERAMIDI
+ FITOSTEROLI
Restrukturira in deluje pomirjajoče
Visoka toleranca
+
URIAGE TERMALNA VODA
Vlaži in deluje protivnetno.

URIAGE

EAU THERMALE

Uvoznik in distributer: Mediforma d.o.o.,
Ob železnici 30A, 1000 Ljubljana,
www.mediforma.si,
www.labo-uriage.com

PRISEGATE NA NARAVNO?

tušdrogerija



NATURA SIBERICA
NARAVNA KOZMETIKA
IZ SIBIRSKIH ZELUŠČ IN RASTLIN

NEGA OBRAZA Z NATURO SIBERICA

1. Odstranite ličilo - s peno nežno odstranite očesni makeup, saj ne draži občutljivih predelov okoli oči, kožo pomiri in ji daje zdrav in sijoč videz.

Pena za odstranjevanje ličil
150 ml

Redna cena
6²⁴



2. Očistite obraz - z mlekom nežno odstranite nečistočo, odvečno maščobo in ohranite naravno stopnjo vlažnosti kože.

Vlažilno mleko za čiščenje obraza
200 ml

Redna cena
5⁷⁴



3. Nahranite kožo - nego zaključite z nanosom seruma, ki poživlja naravni ten kože, gladi fine linije in gubice ter pomaga v boju proti stresu.

Snow Cladonia Serum za pomlajevanje in lifting obraza
30 ml

Redna cena
11⁷⁴



Najboljša naravna in ekološka kozmetika leta 2012. Preizkusite jo!

*Za več informacij o naravnih kozmetičnih izdelkih obiščite našo spletno stran: www.naturasiberica.si

Dr. Pasha
Zlati melem

Negovalna krema, 50 ml

Redna cena: 9,69

7⁷⁵



20

- Učinek**
- Izboljša elastičnost in ton kože
 - Globalno učinkuje na kožo
 - Dokazano obnavlja kožo ter zmanjšuje gubice in zgleda kožo

Prednosti

- Deluje globoko v koži, kar zagotavlja bolj gladek videz
- Opazno bolj čvrsta koža
- Dolgotrajna zaščita pred prostimi radikali
- Vsebuje alga Aoso, ki vsebuje aozain, ki upočasni razpad elastina tudi do 50 %

Ašič

Glina v prahu
500 g

Redna cena

9⁴⁹



Weleda

Otroški losjon in šampon za umivanje

Ognjič
200 ml

Redna cena

8³⁹



Annemarie Borlind

System Absolute

- dnevna krema
- nočna krema
- 50 ml

Redna cena: 68,79

44⁷¹



Dr. Scheller

Balzam za roke

Ognjič
75 ml

Redna cena: 2,49

1⁸⁶

L'Angelica

Gel za prhanje & kopel

- sivka
- oliva
- 500 ml

Redna cena: 3,89

2⁷²



zn NEGA KOŽE

NEGA NOG DOMA

Čeprav je čas odprtih sandalov in natikačev mimo, pa nege stopal nikakor ne smemo zanemariti. Stopala prav tako kot vaš obraz potrebujejo vsakodnevno nego. V lekarnah, drogerijah in specializiranih prodajalnah so na voljo številni proizvodi namenjeni vsakodnevni negi stopal in nog.

Za svoja stopala skrbite vsak dan. Ljudje namreč pogosto posvečamo svojim stopalom premalo pozornosti ali celo pozabimo nanje, čeprav vemo, da nas nosijo celo življenje. V povprečju 160.000 kilometrov. Poleg vsakodnevne nege s kremo ali balzomom svojim nogam enkrat do dvakrat tedensko privoščite poživljajočo in sprostitveno kopel, ki ji po želji dodate kakšno sol ali eterično olje. Za nožno kopel potrebujete samo četrto ure, vaše počutje pa se bistveno izboljša. Po opravljeni kopeli lahko brez težav odstranite prekomerno poroženelo kožo. Pri tem si pomagajte z gobico ali pilo za odstranjevanje prekomerno poroženelo kože. Nohte strizite v ravni liniji in jih na levi in desni strani rahlo popolite, da se izognete morebitnemu

vraščanju nohta, ki lahko postane resna težava. Ne pozabite tudi na nego svojih nohtov, saj v kolikor so lepi, sijoči in prožni, so pravil lovilci pogledov in tudi polakirati jih je veliko lažje.

Različni proizvodi za različne težave

Po opravljeni kopeli svojim stopalom privoščite izdatno nego - namažite jih z balzomom ali kremo za noge, ki jo izberete glede na to, kakšna so vaša stopala - obstajajo namenske kreme za suho in razpokano kožo, za normalno kožo, balzami, ki nam stopala hladijo ali grejejo, in takšni, ki preprečujejo pojav glivic ali pa jih pomagajo odpraviti. V kolikor ste nagnjeni k prekomernemu potenju stopal so vam na voljo pudri in različni

dezodoranti namenjeni izključno negi stopal in čevljev.

Izbira obutve

Malo za hec in malo za res: »Moški čevlji so primeri, če so udobni. Damski čevlji so ustrezni, če tiščijo.«, je rekel Jacques Tati. Zato boste za svoje stopala naredili veliko že z izbiro kakovostne in udobne obutve. Čevlji naj bodo usnjeni ali iz materialov, ki dihaajo, dovolj široki in udobni in z ne previsoko ali preozko peto. Nikar pa ne pozabite, da tudi dolgotrajno sedenje vodi do nelagodja, saj je naše telo dejansko grajeno za gibanje. Ukvarjajte se s kakšnim športom: hodite, kolesarite, plavajte, možnosti so neizmerne. Saj kdor želi ohraniti svoja stopala in celo telo, čim dlje zdravo, ga mora skrbno negovati in biti aktiven.

za lepa in negovana stopala ter noge

GEHWOL proizvodi so dobavljivi v lekarnah, trgovinah Sanolabor, Biotopic, VPD ter ostalih specializiranih trgovinah in pri vašem pedikerju.

GEHWOL
Vse za dobro počutje nog!

Zastopnik za Slovenijo: KANA d.o.o. Žalec, Savinjska cesta 45, 3310 Žalec, Tel: 03/ 713 18 00, Fax: 03/ 713 18 20

Celotno ponudbo GEHWOL proizvodov najdete na spletni strani: www.gehwol.si

Proizvajalec: E. Gerlach GmbH, Nemčija



Besedilo: Eva Jandl



kombinacija hialurona, izvlečkov medu in mleka, sečnine ter vitamina E

ADIJO, OČALA!

Od prvega raziskovanja problemov z vidom, ki se ga je v 16. stoletju lotil vsestranski Leonardo Da Vinci, do današnje najbolj napredne Wavefront tehnologije, ki zagotavlja najvišjo stopnjo natančnosti in varnosti pri laserski odpravi dioptrije, je preteklo polnih petsto let. In če so bile prve operacije za odpravo dioptrije na očesu narejene v prvi polovici 20. stoletja s klasičnimi kirurškimi tehnikami, je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja nož končno zamenjal laser.

Od takrat do danes je s pomočjo laserske tehnologije trajno spregledalo več kot 40 milijonov ljudi po vsem svetu, v skoraj tridesetih letih pa je močno napredovala tudi tehnologija. Ta, seveda ob predpostavki, da jo uporabljajo visoko usposobljeni zdravniki, danes omogoča popoln vid preko 98 odstotkom pacientom, ki se zanj odločijo. Ledino na tem področju so že pred desetimi leti orali tudi v centru za očesno kirurgijo Morela okulisti, v katerem danes opravijo približno 1500 očesnih operacij letno.

Strahovi so odveč

Kljub dobrim rezultatom laserskih posegov in zadovoljstvu tistih, ki so po operaciji očala in kontaktne leče za zmeraj vrgli v koš, se veliko ljudi pred odločitvijo za trajno odpravo dioptrije še vedno sooča s strahovi, ki so iz strokovnega vidika popolnoma neupravičeni. Večinoma jih skrbijo morebitni zapleti pri operaciji, izguba vida, neuspešnost posega, največkrat pa se bojijo kar samega laserja. Prepričani so namreč, da jih bo ta prežarčil tako, kot se to dogaja v znanstveno-fantastičnih filmih. V resnici laser, ki ga uporabljamo za odpravo dioptrije, proizvaja hladen žarek, postopek pa je kratek in popolnoma neboleč. Tveganje za nepredvidene zaplete je minimalno in obvladljivo, zagotovo pa pri posegu ne boste oslepeli ali si poslabšali vida, tudi če boste med postopkom nehote mežiknili, kihnili ali zakašljali. Neprijetni posledici, ki se lahko zgodita po operaciji, sta bleščanje in suhost oči, ki se odpravlja s kapljicami. Vendar se pojavita izjemno redko in običajno mineta v nekaj dneh.

Najprej temeljit pregled oči

Seveda, če hočemo, da bo poseg uspešen, moramo najprej ugotoviti, ali je človek za operacijo sploh primeren. Zanj so namreč potrebni nekateri osnovni pogoji, kot so zdrave oči, torej oči brez bolezenskih znakov, vsaj nekaj

let stabilna očesna dioptrija, dovolj debela roženica ipd., končna odločitev za operativno korekcijo očesne dioptrije pa zahteva še podrobne očesne preiskave. Te v centru Morela okulisti jemljemo zelo resno in po naših izkušnjah je med pacienti, ki pridejo na prvi pregled, za operacijo primernih približno polovica. Za njih smo pripravljeni prevzeti doživljenjsko odgovornost za stabilnost rezultatov posega. Našim zdravnikom in tehnologiji, ki jo uporabljamo, namreč povsem zaupamo.



Konec v petnajstih minutah

Laserska korekcija očesne dioptrije je poseg, ki ga izvajamo ambulantno, s pomočjo lokalnega anestetika, s katerim omrtvimo površino roženice, in traja približno petnajst minut. Obstaja kar nekaj različnih operativnih tehnik, ki se med seboj ločijo glede na kirurški način priprave površine roženice, najpogosteje uporabljena pa je metoda LASIK. Zaradi

izjemne hitrosti laserja, ki odda 400 laserskih impulzov v eni sekundi, je povprečno trajanje delovanja laserja le 10 do 12 sekund!

Nazaj v običajni ritem

Laserski poseg odprave dioptrije od



pacientov nekaj dni zahteva pazljivosti, da si na primer ne drgnejo oči, da so previdni pri čiščenju obraza z brisačo, da se izogibajo zakajenim in prašnim prostorom, da ne vozijo, dokler vid ni jasen. Vseeno pa njihov življenjski stil zaradi operacije običajno ni dolgo okrnjen. Še nekaj dni po posegu je sicer priporočljivo, da se izogibajo daljšemu gledanju TV-ja, uporabi računalnika ali čezmernemu branju, da na sončni svetlobi uporabljajo kakovostna sončna očala in da se izogibajo plavanju ali smučanju, načeloma pa se že po treh dneh spet lahko vrnejo v svoj običajni ritem.

Strokovnost in mednarodni certifikat kakovosti

V centru Morela okulisti svojim pacientom hočemo in znamo nuditi le najboljše. Prav zato veliko vlagamo v najsodobnejšo tehnologijo in sledimo mednarodnim strokovnim trendom na področju kirurškega zdravljenja refraktivnih napak očesa ter jih sproti prinašamo v prakso. Da je kakovost res naše vodilo, smo pred dokazali tudi s pridobitvijo visoko cenjene mednarodne akreditacije »Joint Commission International«, ki ga je center za očesno kirurgijo Morela okulisti, skupaj s partnersko družbo Artros, pridobil kot prvi v Sloveniji.

CENTER ZA OČESNO REFRAKTIVNO KIRURGIJO MORELA OKULISTI
TEHNOLOŠKI PARK 2, STAVBA D, 3. NADSTROPJE
1000 LJUBLJANA – BRDO

Več informacij in pojasnil v zvezi z operativno odpravo dioptrije si lahko preberete na spletni strani www.morelaokulisti.si. V kolikor se želite naročiti na pregled in preveriti ali so vaše oči primerne za odpravo dioptrije, lahko to storite preko:

- telefona 01 510 23 40 vsak delavnik med 8.00 in 19.00 uro
- e – pošte: info@morelaokulisti.si
- spletnega obrazca <http://www.morelaokulisti.si/narocanje>

Alternativne možnosti odprave dioptrije

Odprava dioptrije z znotrajočesno lečo Vsako oko ni primerno za lasersko odpravo očesne dioptrije. Najpogostejši omejitvi sta previsoka dioptrija ali pretanka roženica. V takšnih primerih

lahko očesno dioptrijo odpravimo z vstavljanjem znotrajočesne leče. Ta metoda velja za podobno uspešno in zanesljivo kot laserski refraktivni posegi, a je zaradi nekoliko bolj omejenih indikacij manj razširjena in med ljudmi slabše poznana.

Odprava starostne dioptrije z multifokalno lečo

Z multifokalno lečo odpravimo starostno daljnovidnost. Gre za tehnološko izjemno dovršene leče, narejene tako, da zagotavljajo fokusiranje svetlobe na očesno ozadje tako pri gledanju na daljavo kot na blizu. S takšnimi lečami lahko odpravimo tudi kratkovidnost, daljnovidnost in astigmatizem.



OČALA

In kako stvari vidite vi?

Obdarite svoje najbližje
z darilnimi boni MOOP | Morela optike.



MOOP | Morela

Iste stvari vidimo drugače.

www.morela.si | info@moop.si
01 620 43 12 | Dalmatinova 2, Ljubljana

STRAST

In kako stvari vidite vi?

 **TAG Heuer**
AVANT-GARDE EYEWEAR

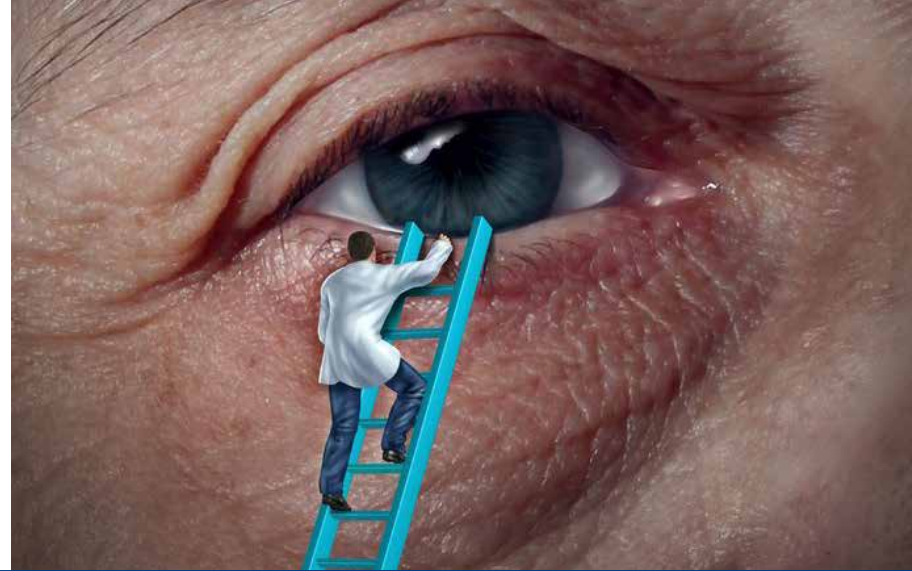


MOOP | Morela

Iste stvari vidimo drugače.

www.morela.si | info@moop.si
01 620 43 12 | Dalmatinova 2, Ljubljana

SINDROM SUHEGA OČESA



Sindrom suhega očesa je ena od najpogostejših težav v sodobni oftalmologiji. Pogosto je povezana z načinom življenja in dela. Osnovni pristop je uporaba umetnih solz.

Definicija

Glede na poročilo mednarodne delavnice za suho oko (ang. International Dry Eye WorkShop) je sindrom suhega očesa multifaktorska bolezen solz in očesne površine s simptomi nelagodja, motnjami vida in nestabilnostjo solznega filma s potencialno okvaro očesne površine.¹ Najpogostejši simptomi so suhe, pekoče oči, občutek peska ali tujka v očeh. Večje težave se pojavijo pri podaljšanem naprežanju oči, ko lahko pride tudi do nihanja vidne ostrine. Bolniki težko prenašajo suh zrak, klimo, ventilatorje, dim in prah. Simptomi se stopnjujejo čez dan. Lahko se pojavita tudi izloček in refleksno solzenje, ki zaradi vodene sestave solz ne izboljša simptomov.² Prevalenca sindroma suhega očesa je 0,5-odstotna. Še pogostejše pa so blažje, bolj epizodične težave, vezane na določen vzročni dejavnik.³

Solzni film in patofiziologija suhega očesa

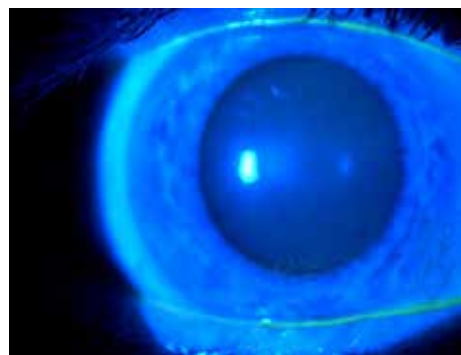
Solzni film prekriva površino očesa. Funkcije solznega filma so vlaženje in lubrikacija očesne površine, zaščita pred okužbami, prehrana roženice in optična brezhibnost očesne površine. Sestava solz je kompleksna in vključuje skoraj 500 različnih beljakovin.⁴ V grobem pa je solzni film vodni gel, prekrit s tankim lipidnim

Simptomi suhega očesa:

- Suhe oči
- Pekoče oči
- Občutek peska ali tujka v očeh
- Srbeče oči
- Utrujene oči
- Bolečina
- Pordelost
- Občutek pritiska za očmi
- Občutek pritiska v očeh
- Občutek, da je v očeh umazanija
- Nelagoden občutek ob svetlobi, občutljivost na svetlobo



Znaki okvare očesne površine pri bolniku s suhim očesom; pri barvanju s fluoresceinskim barvilom se pikčasto obarva površina roženice, kar je znak za okvaro epitela roženice.



slojem, ki prepreči prehitro izhlapevanje.^{6,7} Sindrom suhega očesa delimo na suho oko zaradi zmanjšane izločanja solz (ang. Aqueous tear deficient dry eye – ADDE) in suho oko zaradi povečanega izhlapevanja solz (ang. Evaporative dry eye – EDE) (Tabela).² Pri ADDE je okvarjen vodni del solznega filma. Prizadene zdrave ljudi v starejšem obdobju, ženske, bolnike s Sjogrenovim sindromom, revmatike. Lahko se pojavi pri jemanju nekaterih sistemskih zdravil, pogost je pri sarkoidozi, infiltrativnih boleznih solzne žleze in po obsevanju solzne žleze. Nasprotno pa do EDE pride zaradi okvarjenega delovanja meibomovih žlez na robovih vek, posledične okvare lipidnega sloja solznega filma in povečanega izhlapevanja solz.

Sekundarne oblike suhega očesa so povezane z virusnimi okužbami, sladkorno boleznijo, nošnjo kontaktnih leč, refraktivnimi posegi na roženici, povešeno spodnjo veko, blefaritisom in rozaceo ter s pomanjkanjem vitamina A.

Diagnoza suhega očesa, zdravljenje

Diagnozo suhega očesa postavimo na osnovi vprašalnikov in kliničnega pregleda. Pogosto simptomi v vsakdanjem življenju ne sovpadajo z znaki ob pregledu. Pri pregledu opazujemo stanje veki, pordelost očesne veznice in površino roženice. Uporabljamo barvila za prikaz defektov veznice in roženice. Test za količino izločenih solz se imenuje Schirmerjev test, test za stabilnost solznega filma pa TBUT (ang. Tear brake up test). Lahko se določa tudi osmolarnost solz ter količina lizocima in laktoferina. Po pregledu določimo težavnost suhega očesa⁸ in izberemo terapijo. Bolniku v prvi vrsti priporočamo, da se izogiba dejavnikom iz okolja, ki poslabšajo simptome. Treba je povečati vlažnost prostorov, zmanjšati neposredno pihanje ventilatorjev in klimatskih naprav proti očem, prah in dim. Pri koncentriranem delu z računalnikom je dobro računalniški monitor obrniti tako, da je pogled usmerjen nekoliko navzdol ter med delom večkrat pomežikniti. Pomemben ukrep pri EDE je suho gretje in toaleta robov vek, ki omogoča boljše delovanje meibomovih žlez. Veke se dvakrat dnevno za pet minut pogreje s

Aktivnosti, ki vplivajo na znižano frekvenco mižkanja in poslabšajo simptome suhega očesa:

- Branje
- Delo z računalnikom in drugimi napravami z zasloni
- Vožnja
- Gledanje televizije
- Delo z mikroskopi

Vplivi iz okolja, ki poslabšajo simptome suhega očesa:

- Veter
- Prah, dim (tudi cigaretni)
- Nizka vlažnost
- Visoka nadmorska višina, tudi letala
- Klimatske naprave
- Ventilatorji

toplo krpico ter robove vek očisti s sterilno fiziološko raztopino ali s sredstvi za čiščenje vek.

Najpomembnejši način obvladovanja suhih oči je vlaženje očesne površine z umetnimi solzami. Pri lažjih do srednje hudih oblikah bolezni je to tudi edino potrebno zdravljenje, pri težjih oblikah pa dodamo druga zdravila.⁹ Umetne solze delujejo kot lubrikanti, nadomešajo snovi iz naravnih solz, redčijo mediatorje vnetja, ki so pri sindromu suhega očesa koncentrirani, ter znižujejo osmolarnost solz in tako ščitijo pred osmotskim stresom.⁹ Umetne solze priporočamo uporabljati večkrat dnevno ter pred spanjem v obliki gela. Pri uporabi več kot 4-6-krat dnevno svetujemo umetne solze brez konzervansa. Od umetnih solz s konzervansi so boljše tiste z oksidativnimi, ki ne vstopajo v celice, od tistih s konzervansi na osnovi detergentov.⁹ Najpomembnejša pa je



Pri bolniku s suhim očesom s povečanim izhlapevanjem solzaradi disfunkcije meibomovih žlez je viden zaostal izloček v meibomovih žlezah na robovih vek. To je mesto, ki ga je potrebno čistiti.

dobra prenosljivost.

Pri težjih oblikah suhega očesa lahko vstavimočasne ali trajne čepke v spodnji punktum, da se solze, ki jih oko izloči, daljši čas zadržujejo na očesni površini. Vnetno komponento, ki je eden od osnovnih patofizioloških mehanizmov suhega očesa, zdravimo s topičnimi kortikosteroidi. Ti hitro učinkujejo, a imajo precej stranskih učinkov za oko, zato jih po nekaj uvodnih tednih hkratnega jemanja nadomestimo s topičnim ciklosporinom A 0,1 odstotka ali 0,05 odstotka. Zdravljenje s ciklosporinom A je navadno dolgotrajno. Pri znakih okužbe na robovih

Sistemska zdravila, ki lahko povzročijo sindrom suhega očesa:

- Sedativi
- Diuretiki
- Triciklični antidepresivi
- Antihipertenzivi
- Oralni kontraceptivi
- Antihistaminiki

vek predpišemo tudi ustrezen topični ali sistemski antibiotik.

V zadnjem času se ponovno vse bolj poudarja pomen maščobnih kislin omega 3 v prehranskih dopolnilih in njihovega ugodnega učinka na izboljšanje simptomov suhega očesa, zmanjšanje izhlapevanja in na povečanje produkcije solz. Priporoča se vsaj enomesečni vnos visokih doz maščobnih kislin iz ribjega olja in maščobnih kislin omega 3; in sicer 180 mg EPA in 120 mg DHA dvakrat dnevno.¹⁰

Viri

1. International Dry Eye WorkShop (2007). *Ocul Surf* 2007; 5:75-92
2. Nassiri N et al in Krachmer JH et al *Cornea* 3rd ed. New York: Mosby Elsevier; 2013: 425-443
3. Pflugfelder P. *Am J Manag Care* 2008; 14(3 Suppl):S102-S106
4. Maitchouk DY et al. *Ophthalmol*. 2000;118:246-52.
5. Klyce SD et al. In Kaufman Heet al. *The Cornea*. New York: Churchill Livingstone; 1988:3-54
6. Mishima S et al. *IOVS* 1966; 5:264-69
7. Lemp MA. *CLAO J* 1995; 21:221-32
8. Behrens A et al. *Cornea* 2006; 25:900-907
9. Asbel PA. *Curr Med Res Opin*. 2006; 22:2149-2157
10. Kangari H et al. *Ophthalmology*. 2013 doi: 10.1016/j.optha.2013.04.006

AKCIJA! OD 1. 11. 2013 DO ODPRODAJE ZALOG

Zakaj dopuščate, da vas občutek peska v očeh, zbadanje, praskanje v očeh in pretirano solzenje motijo pri uživanju življenja?

OB NAKUPU IZBRANEGA IZDELKA **Systane**

DOBITE DODATNO 30% IZDELKA BREZPLAČNO

DOBITE DODATNO 17% IZDELKA BREZPLAČNO



Systane
družina izdelkov

Več kot le zaščita očesne površine

Posvetujte se z zdravnikom, kateri izdelek **SYSTANE**® je pravi za vas.

Več informacij o izdelkih Systane lahko dobite na telefon: 01 4225 280, Alcon, Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana

Alcon
a Novartis company

Vitalux Plus

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali

OB NAKUPU 1 IZDELKA

Vitalux Plus

DOBITE DODATNO 21% IZDELKA BREZPLAČNO



KJE SE ZAČNE VNETJE DLESNI

O vnetih dlesnih (gingivitisu) govorimo, če dlesen spremeni barvo s svetlo rožnate na rdečo, oteče oziroma nabrekne, postane občutljiva za dotik in že pri ščetkanju ali ugrizu v tršo hrano zakrvavi. Vnete dlesni moramo obravnavati resno in ob prvih znakih vnetja takoj ukrepati. Nezdravljeno vnetje dlesni se lahko razvije v težje oblike vnetja obzobnih tkiv ali parodontalne bolezni.

Parodontalna bolezen je najbolj razširjena kronična bolezen. Njeno delovanje se ne odraža samo v ustih, temveč je povezano s sistemskim zdravjem.

Zakaj se dlesni vnamejo

Glavni povzročitelj vnetja dlesni so bakterije v mehkih zobnih oblogah (zobnem plaku), ki se nabirajo po robu dlesni. Zaradi strupov, ki jih izločajo, in imunskega odgovora organizma pride do vnetja in propada obzobnih tkiv.

Ko govorimo o robu dlesni, verjetno vsak najprej pomisli na rob dlesni, ki ga lepo vidimo, ko se pogledamo v ogledalo. Zelo pomembno je, da se zavedamo, da ima dlesen svoj rob tudi tam, kjer ga ne vidimo – v medzobnem prostoru. Tudi v medzobnem prostoru dlesen objema zob. Ob prečnem prerezu medzobnega prostora med kočniki se pokaže, da ima dlesen na tem mestu obliko sedla. In ne samo to. Na tem mestu je tudi zgradba povrhnjice dlesni drugačna. Zelo poenostavljeno rečeno, na tem mestu je dlesen bolj občutljiva in dovzetna za vnetje.

Znak za alarm

Kadar opazimo, da dlesni krvavijo, moramo takoj ukrepati. Velja namreč, da se iz vsakega gingivitisa ne razvije parodontitis, vsak parodontitis pa se razvije iz gingivitisa. Parodontitis je stanje, ko so vneta že globlja obzobna tkiva (koreninski cement, pozobnica in alveolna kost). Hkrati je to tudi stanje, ki poveča tveganje

za nastanek resnih zdravstvenih težav, kot so možganska kap, srčni infarkt, oslabljen imunski sistem, prezgodnji porod in nizka porodna teža novorojenca, pljučna obolenja. Rezultati najnovejše raziskave ameriškega združenja za raziskovanje raka nakazujejo, da bi kronični parodontitis lahko predstavljal veliko tudi klinično tveganje za razvoj ploščatoceličnega karcinoma v glavi in vratu.

En, dva, tri – vnetih dlesni ni

Prvi korak. Če hočemo imeti zdrave zobe in dlesni, moramo odstraniti povzročitelja nevšečnosti – mehke zobne obloge oziroma bakterije v njih. Za čiščenje zob uporabimo mehko zobno ščetko z več tisoč tankimi vlakni, da bomo lahko temeljito in hkrati nežno odstranili zobne obloge po robu dlesni oziroma da bomo očistili žleb med dlesnimi in zobom. Srednje trde in trde ščetke imajo predebele ščetine, da bi to delo lahko opravile. Poleg tega s tako ščetko tvegamo poškodbe dlesni.

Drugi korak. Zdaj vemo, kje se vnetje dlesni začne. Zato tudi vemo, da za temeljito ustno higieno čiščenje zob samo z zobno ščetko ne bo dovolj. Očistiti moramo tudi medzobne prostore. Uporabimo medzobno ščetko in/ali zobno nitko. Velikost medzobne ščetke mora biti pravilno izbrana. Spomnimo se, da ima dlesen v medzobnem prostoru obliko sedla. Poleg tega so ploskve kočnikov, ki tvorijo medzobni prostor, velikokrat vbočene. Zato mora biti velikost medzobne ščetke taka, da bo s svojimi ščetinami zapolnila ves medzobni prostor in očistila vse površine, ki ga tvorijo. Očistiti mora tudi žleb med dlesnimi in zobom. O pravilni izbiri in uporabi medzobne ščetke se je najbolje posvetovati s svojim zobozdravnikom ali ustnim higienikom. Enako velja za zobno nitko.

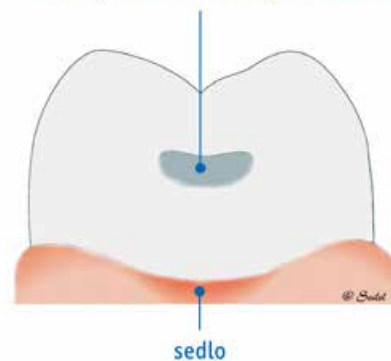
Tretji korak. Včasih se zaradi različnih dejavnikov zgodi, da tudi z redno in pravilno ustno higieno z zobno in medzobno ščetko ne moremo zagotoviti obvladovanja

mehkih zobnih oblog, tako da bi preprečili razvoj vnetja dlesni. Kajenje, stres, hormonske spremembe, sladkorna bolezen in nekoliko tudi dedna dispozicija so dejavniki, ki poslabšujejo stanje obzobnih tkiv. Pomagamo si lahko z različnimi preparati (na primer takimi, ki vsebujejo klorheksidin – zobne paste, ustne vode, geli, pršila). Vendar se moramo zavedati, da je uporaba teh izdelkov, ne glede na vrsto učinkovine v preparatu in ne glede na vrsto preparata, predvsem podpora mehanskemu odstranjevanju zobnih oblog. Če ne bomo temeljiti z zobno in medzobno ščetko ter zobno nitko, nam nobena čarobna formula ne more pomagati.

Za piko na i

S temeljito ustno higieno in pravilno izbranimi pripomočki lahko vnetje dlesni odpravimo ter spet vzpostavimo zdravo stanje dlesni. Če vnetje zanemarimo in ga ne obravnavamo resno ter dopustimo, da se razširi na globlja obzobna tkiva, pa poti nazaj ni. Ostaja nam le možnost, da s pravilnim zdravljenjem napredovanje vnetja obzobnih tkiv zaustavimo. Zato je zelo pomembno, da ne pozabimo dvakrat letno na preventivni pregled k zobozdravniku. Ob tej priložnosti lahko poskrbimo tudi za strokovno odstranjevanje trdih zobnih oblog ali zobnega kamna. Tudi zobni kamen je namreč eden od dejavnikov, ki priliva vodo na mlin napredovanju vnetja obzobnih tkiv.

stična površina s sosednjim zobom



sedlo

Besedilo: Nataša Sinovec, svetovalka za zdrav nasmeH



V zobozdravstvenem centru Babit spoštujemo in cenimo svoje stranke in mnogi ste postali naši dobri prijatelji.

V zobozdravstvenem centru BABIT delamo že 20 let s pacienti, med pacienti in za paciente. Smo hiša odprtih vrat in zvestoba pacientov je naša največja nagrada. Trudimo se poskrbeti za vaše težave čim bolj učinkovito in brez čakanja.

Vrata so odprta zavarovancem vseh zavarovalnic; potrebujete samo potrdilo o plačnem zavarovanju in sodelovali bomo pod pogoji, ki jih opredeljuje vaša izbrana zavarovalnica. Z doplačilom lahko izbirate kakovostnejše materiale in hitrejšo izvedbo, kot jih omogoča vaša zavarovalnica. Če nas obiščete kot samoplačnik boste deležni mnogih ugodnosti, pogovorili se bomo o najboljšem možnem sodelovanju. Sodoben pacient ve, da stvari stanejo, išče pa storitve, ki so opravljene kvalitetno in dolgo časa služijo svojemu namenu. Pri nas nudimo doživljensko garancijo za naše protetične izdelke. Skrb za svoje oralno zdravje lahko pacienti popolnoma prepustijo nam, saj jih vsakih 6 mesecev naročamo na kontrolne preglede, da ne pride do prevelike poškodbe zobnega organa ali obzobnega tkiva. Tako preprečimo težave, ki bi nastopile zaradi bolečin v zobeh ali dlesni. Higieničarke poskrbijo za pravilno higieno ustne votline in paciente poučijo o sodobnem pristopu čiščenja zob. Parodontalna bolezen je prisotna pri 70% svetovne populacije in ljudje večinoma ne vedo, da so oboleli. Za take paciente imamo uveljavljeno celostno terapijo, ki pozdravi bolezen obzobnih tkiv in prepreči obolenje drugih organov v telesu.

V čem smo drugačni, boljši, zakaj nam zaupajo mnogi?

1. Ker nudimo vrhunske storitve: predano osebje, najsodobnejšo tehnologijo in tehnike ter najmodernejše materiale.
2. Ker so postopki brez bolečin: anestezijo lahko dobite pred vsakim posegom. Na željo pacienta lahko poskrbimo za delo v totalni anesteziji ali za predpripravo na poseg, da bo ta popolnoma neboleč. Ker smo prijazni in vedno nasmejani, hkrati pa z vso resnostjo prisluhnemo vašim težavam in vam strokovno svetujemo.
3. Ker pri nas ni nadležnega sedenja v čakalnici: naročijo vas na uro natančno in prihranijo vaš dragoceni čas. Ker svoj delovni čas prilagodimo vašemu prostemu času: ustrezemo vašim željam za termin tudi zunaj rednega delovnega časa.
4. Ker vestno skrbimo za zdravstveno stanje vaših zob in ustne votline: redno vas vabimo na kontrolne preglede in vsakih 6 mesecev na brezplačen pregled. Posebno skrb posvečamo nosečnicam, mladim mamicam in odrasčajoči mladini.
5. Ker vas v nujnih primerih takoj – brez čakalne vrste – sprejmemo in odpravimo težavo in vam nudimo 100-odstotno garancijo za vse storitve, doživljensko garancijo za protetične izdelke

6. Koncesija ZZZS in drugih zavarovalnic.
7. Posebne ugodnosti za zveste paciente: redno vas obveščamo o novostih v zobni preventivi, prijazno se vas spomnimo ob jubilejih in osebnih praznikih, pri nekaterih storitvah ste deležni posebnih popustov, družinski popust in brezplačne storitve za otroke do 15 let.

V našem zobozdravstvenem centru vam ponujamo celovit splet storitev za zdravje vaših zob in ustne votline. Naša glavna skrb je, da pacienti obdržijo svoje zobe do pozne starosti.

- **Lepotna konzervativa in protetika:** NasmeH poudari lepoto obraza in osebnost. Z nasmehom boste prepoznavni kot vesela in prijazna oseba, ki ji je vredno zaupati.
- **Snemna in fiksna protetika.** Manjkajoče zobe moramo nadomestiti, saj lahko le sklenjena zobna vrsta optimalno opravlja svojo funkcijo žvečenja in estetike ter povrne samozavest.
- **Lava - cirkonske prevleke:** Nova tehnologija je prinesla revolucionarno spremembo za popolnoma naraven nasmeH. Pri tej metodi ne uporabljamo več kovine kot nosilca keramike in s tem dosežemo popoln estetski učinek.
- **Implantati:** Z implantati nadomestimo manjkajoče zobe. S tem povečamo zadovoljstvo pacientov tako v funkcionalnem kot tudi estetskem smislu.
- **Fotodinamično (lasersko) zdravljenje:** Lasersko tehnologijo uspešno uporabljamo tudi pri zdravljenju zobne gnilobe, koreninskih kanalov in parodontalne bolezni. Zdravljenje poteka brez bolečin in je popolnoma varno.
- **Čeljustna kirurgija:** Gnili zobje v ustih so namreč vir okužbe, saj je bakterij v ustih preveč, tako da začnejo škodovati tudi zdravim zobem in vplivajo na celotno zdravje

- **Endodontsko zdravljenje** zobnih korenin pri bolečinah in težavah z zobnim živcem ali pri granulomih.
- **Specialist parodontolog** poskrbi za zdravo dlesen in prepreči majavost in prezgodnjo izgubo zob zaradi parodontalnih bolezni.
- **Specialist ortodont** naravna nepravilno izražene zobe in poskrbi za pravilno postavitve zob, kar je pomembno za dobro funkcijo in za lep estetski izgled. **Ortodontsko terapijo svetujemo tudi starejšim, ne samo otrokom.**
- **V zobotehničnem laboratoriju** izdelujejo zobne nadomestke z najmodernejšo in najnatančnejšo metodo, ker imamo najnovejše računalniško vodene aparature. CAD CAM tehnika poskrbi, da so izdelki natančno dezajnirani, tehnik pa s svojo umetniško sposobnostjo naredi estetsko popoln izdelek. Seveda izdelujemo tudi proteze, ki so v veselje lastnikom, saj se držijo čeljusti brez uporabe lepil
- **Zobni rentgen za lokalne posnetke in panoramsko slikanje**

1x tedensko nudimo brezplačno pomoč pomoči potrebnim!

Smo edina zobozdravstvena ordinacija, ki ima certifikat kakovosti ISO 9001 in ISO 14001.



Babit d.o.o. zobozdravstveni center
Kolezijska 25, 1000 Ljubljana
01 / 283 61 70, 031 / 656 341
info@babit.si, www.babit.si

Delovni čas:
pon, tor, čet: od 8h do 19h
sre, pet: od 8h do 14h



DIABETES IN ORALNO ZDRAVJE



Tako sladkorna bolezen kot parodontalna bolezen sta kronični bolezni. Potekata dolgo časa, a z vse hujšimi znaki in simptomi. Čeprav sta bolezni po nastanku in poteku zelo različni, je danes znanstveno ter klinično dokazano, da med njima velja dvosmerna povezava.

Besedilo: Matej
Pirtovšek, dr. dent.
med., dr. Sebastijan
Perko, dr. dent. med.



Sladkorna bolezen vpliva na parodontalno zdravje, prav tako pa parodontalna bolezen vpliva na klinično sliko, včasih celo na razvoj in potek sladkorne bolezni. Obe bolezni imata močno izraženo vnetno komponento. Da sta bolezni pomembno povezani, dokazuje še en podatek. Če vtipkate v iskalnik Google ti dve bolezni, dobite več kot 1.700.000 zadetkov. Vse več raziskav tudi dokazuje, da parodontalna bolezen povečuje verjetnost za razvoj sladkorne bolezni. Več kot 90 odstotkov tistih, ki imajo vneto obzobna tkiva, ima tudi povečano tveganje za razvoj diabetesa. Ne moremo trditi z gotovostjo, da parodontalna bolezen direktno povzroča sladkorno bolezen, igra pa vsekakor pospešilno vlogo pri njenem nastanku in obstoju. Tako je ena od zadnjih obširnih študij pokazala, da imajo osebe s parodontalno boleznijo do 200 odstotkov večjo verjetnost nastanka sladkorne bolezni v primerjavi z osebami, ki imajo zdrave dlesni. Podobno kot lahko gripa sproži poslabšanje sladkorne bolezni, tako tudi bakterijska okužba – parodontalna bolezen vpliva na povečanje odpornosti celic na inzulin in zvišanje krvnega sladkorja. Parodontalna

bolezen igra pomembno vlogo tudi v razvoju gestacijskega diabetesa. Ženske s parodontalno boleznijo imajo namreč več možnosti, da bodo v času nosečnosti razvile tako imenovano nosečniško sladkorno. To je oblika sladkorne bolezni, ki po končani nosečnosti načeloma izzveni, vendar imajo te ženske kasneje v življenju večje tveganje za razvoj diabetesa tipa 2, ki je najpogostejša oblika sladkorne bolezni. Znanstvene objave potrjujejo, da je pojavnost parodontalne bolezni pri sladkornih bolnikih večja. Še več, je šesti zaplet sladkorne bolezni. Sladkorni bolniki imajo 3-4-krat večje tveganje za razvoj parodontalne bolezni in kar 15-krat večjo verjetnost, da bodo izgubili vse svoj zobe v primerjavi s tistimi, ki imajo zdrave dlesni. Poleg tega parodontalna bolezen pri sladkornih bolnikih napreduje veliko hitreje kot pri tistih, ki imajo zdravo presnovo sladkorja. Razlog lahko iščemo v tem, da so diabetiki bolj podvrženi okužbam zaradi slabšega delovanja imunskih celic in da imajo slabšo prekrvavljenost v dlesnih. Tako se bakterije ob dlesni in pod dlesnijo hitreje razmnožujejo in naredijo škodo, ki je

največkrat nepovratna. Te bakterije so iste kot pri parodontalnih bolnikih brez sladkorne bolezni. Poleg tega je vnetni odziv telesa na prisotnost bakterij, kar je osnova razvoja parodontalne bolezni, pri sladkornih bolnikih bolj dramatičen. Tretji razlog za hujši potek parodontalne bolezni pri diabetikih pa je okrnjeno celjenje prizadetih obzobnih tkiv. Glede na to, da ima kar 90 odstotkov odrasle populacije v Sloveniji eno od oblik vnetja obzobnih tkiv, lahko sklenemo, da moramo od 130 tisoč sladkornih bolnikov v Sloveniji vsaj 115 tisočim posvetiti posebno zobozdravstveno nego.

Kako lahko ukrepamo ob parodontitozi

Pomembno je, da parodontalno bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, ko bolezen še ni napredovala in še nima vpliva na urejenost glikemije ter še niso prisotni zapleti sladkorne bolezni. Odkrivanje in zdravljenje sladkorne bolezni je pomembno za zmanjšanje njenega vpliva na stanje obzobnih tkiv ter na uspeh parodontalnega zdravljenja. V obratni smeri je parodontalno zdravljenje z zmanjšanjem vnetja obzobnih tkiv nujno, da se izognemo poslabšanju urejenosti glikemije. V primeru, da pri sladkornem bolniku odkrijemo parodontalno bolezen oziroma vneto dlesen, moramo k temu pristopiti z vso resnostjo in skrbjo. Čim prej moramo začeti zdraviti to bolezen. Zadnja znanstvena dognanja in raziskave na področju ustnega zdravja ter parodontalne bolezni so nam pomagale uvideti, da je parodontalna bolezen zelo trdovratna in večplastna bolezen. Temu dejstvu moramo prilagoditi tudi način zdravljenja. S pravim protokolom zdravljenja, sodelovanjem pacienta in njegovega endokrinologa lahko parodontalno bolezen zaustavimo. To pomeni, da prevzamemo nadzor nad okužbo v ustih. Tako zaustavljena parodontalna bolezen zmanjša nivo sladkorja v krvi in iz lastnih izkušenj lahko trdimo, da so naši pacienti

po terapiji obzobnih tkiv morali zmanjšati odmerke inzulina za kontrolo krvnega sladkorja. Zelo pomembno je tudi dejstvo, kakšnega sladkornega bolnika zdravimo. Sladkorne bolnike tipa 1 in tipa 2 z dobro urejeno glikemijo lahko obravnavamo kot bolnike, ki nimajo sladkorne bolezni. Pri sladkornih bolnikih z izrazito slabo urejeno glikemijo, ko je glukoza v krvi običajno višja od 15

mmol/l in imajo tudi klinične simptome hiperglikemije (taki bolniki imajo običajno tudi visoke vrednosti HbA1c, več kot 9 ali 10 odstotkov), je najbolje, da se pred zdravljenjem sladkorne bolezni bolje uredi. Če to ni mogoče, je priporočljivo, da naredimo predvsem urgentne posege, posebno, če ti odpravijo vzrok za neurejenost glikemije. Tudi pri zdravljenju se izkaže očitna dvosmernost. Veliko težje bomo uravnavali krvni sladkor brez zdravljenja parodontalne bolezni in zdravljenje parodontalne bolezni bo manj uspešno, če bo glikemija slabo urejena.

Kako nam pomaga zobozdravnik

Zdravniki mnogokrat ne povezujejo ustnega zdravja s pojavnostjo



in potekom sladkorne bolezni, poleg tega pa niso seznanjeni z ustnim zdravjem svojih pacientov. Zato je zobozdravnik lahko prvi, ki pri pacientu ugotovi pojavnost ne le parodontalne, temveč tudi

potencialne sladkorne bolezni. Iskati morajo sistemske znake pri pacientih in usmerjati svojo pozornost ne samo na zdravje zob, kot je to običajno, temveč se morajo poglobiti v zdravstveno stanje celotne ustne votline. Nekatere raziskave so pokazale, da bo med tisoč pacienti v zobozdravstveni ordinaciji kar 50-70 sladkornih bolnikov, nadaljnjih 140 pa bo imelo tako imenovano preddiabetično stanje.

Parodontalna okužba oziroma bolezen povečuje možnost zapletov, ki spremljajo sladkorno bolezen. To so bolezenska stanja, do katerih pride zaradi slabe kontrole krvnega sladkorja. Na zaplete, kot so retinopatija, nefropatija, slabše celjenje ran, kardiovaskularne komplikacije in možganske komplikacije, se lahko pozitivno vpliva z zdravljenjem ter preprečevanjem parodontalne bolezni. Zdrava obzobna tkiva predstavljajo kar štirikrat manjše tveganje zapletov, ki običajno spremljajo potek sladkorne bolezni.

Sladkornim bolnikom se za zdravo stanje ust in dosego boljše kontrole krvnega sladkorja priporoča:

1. primerna dieta: izogibanje hrani, ki vsebuje visok glikemični indeks,
2. redni kontrolni pregledi pri zobozdravniku in ustnem higieniku, vsake tri mesece; obiske načrtujte zgodaj zjutraj, po zaužitem jutranjem obroku; priporočljivo je takojšnje zdravljenje vnetja obzobnih tkiv in kontrola okužbe,
3. redne meritve HbA1c (merjenje ravni glukoze v krvi),
4. meritve obzobnih žepov; enkrat letno za osebe nad 60 let in enkrat na vsakih pet let za mlajše od 60 let,
5. dodatna podpora s prehranskimi dopolnili,
6. redno gibanje,
7. primerna hidracija (pitje zadostne količine tekočine, najbolj čiste vode),
8. ohranjanje »dobrih« bakterij v ustih ter redna in temeljita ustna higiena.

Zavedamo se, da vseh pomembnih dejstev nismo povedali, zato vse bralce pozivamo, da se prijavijo na posebno poročilo, ki govori o ustnem zdravju in sladkorni bolezni. Najdete ga na www.ustna-medicina.com/diabetes.



Simpatično, dokler verjamemo v zobno miško.

Izpadanje zob v zrelejših letih je veliko bolj problematično.



Parodontalna bolezen povzroča

sladkorno bolezen, izpadanje zob, srčni infarkt, možgansko kap, ...

Obiščite nas na **Nazorjevi ulici 5** v Ljubljani ali pa nas pokličite na telefonsko številko **01 23 23 235** in izvedite več o tistem ubijalcu.

Vse informacije lahko dobite tudi na info@ustna-medicina.com.

Izkoristite posebni 5% popust pri odstranjevanju trdih zobnih oblog.

www.ustna-medicina.com

www.facebook.com/UstnaMedicina

Strokovnjak za ustno zdravje opozarja: Poskrbite za zdravje ust preden bo prepozno!



IMATE TUDI VI SUHA USTA?

Verjetno vam občutek suhih ust ni nepoznan, saj se pojavi kot dodatna neprijetnost ob virozi in zvišani telesni temperaturi, v obdobjih, ko smo pod večjim pritiskom, ko moramo veliko govoriti in v raznih drugih situacijah. Občasen občutek suhih ust ni nevaren. Če je prisoten pogostejše ali je celo spremljevalec našega vsakdana, pa je dobro, da razmislimo o vzrokih za njegov nastanek.

Pojav suhih ust ali kserostomija je posledica premajhnega ali celo prekinjenega izločanja sline. O suhih ustih navadno ne govorimo kot o bolezni, gre pa lahko za simptom različnih zdravstvenih stanj, stranski učinek pri obsevanju vratu in glave ali za stranski učinek različnih zdravil. Zaradi suhih ust se pogosto pritožujejo starejši ljudje. Razlog za to so večinoma najrazličnejša zdravila, ki jih starejši ljudje uživajo, in ne le njihova starost.

Prisotnost sline je izjemnega pomena

Prisotnost sline v ustih je velikega pomena, saj ustrezno izločanje sline vlaži tkiva v ustih, čisti ustno votlino in sodeluje v začetni fazi prebavnega procesa. Slina ima protimikrobni učinek, opravlja mehansko čiščenje, uravnava vrednost pH v ustih, odstranjuje koščke hrane iz težje dostopnih mest v ustih, snovi, ki jih vsebuje, pa oskrbujejo površino zob z minerali. Če je izločanje sline zmanjšano ali preneha, se pojavijo težave s prehranjevanjem, požiranjem, govorjenjem, suha usta pa lahko vplivajo tudi na spalne navade.

Če nas suha usta spremljajo vsak dan, lahko to vpliva na pojav parodontalne bolezni, zobne gnilobe, izgube zob, poškodbe sluznice, dolgotrajnega slabega zadaha, nezmožnost pravičnega okušanja hrane, pekočega občutka v ustih in vnetje v zgornjem prebavno-črevesnem traktu.

Ljudje, ki uporabljajo namesto lastnih zob proteze, pogosto potožijo, da ta postane neudobna in jo je vedno težje obdržati na njenem mestu. Predvsem ponoči se ljudje s takimi težavami prebujajo z nenehno potrebo po vlaženju ust.



Kako vemo, da so naša usta suha?

Ljudje s suhimi usti pogosto tožijo o težavah s hranjenjem, govorjenjem, požiranjem in uporabo zobnih protez. Še posebno težko žvečijo ter požirajo suho in drobljivo hrano, kot so kosmiči, piškoti in krekerji. Jezik občutijo kot lepljiv, boleč, opažajo spremenjeno zaznavanje okusov, imajo bolečine v grlu in hkrati zelo povečano potrebo po pitju vode, predvsem ponoči.

Zakaj postanejo usta sploh suha?

Po podatkih Ameriškega zobozdravstvenega združenja je najpogostejši vzrok za pojav suhih ust redno uživanje različnih zdravil (antidepresivi, antihistaminiki, protivnetna sredstva, antiparkinsoniki ...). Vsaka sprememba v delovanju žlez slinavk ali zamašenih izvodnih kanalov lahko povzroči zmanjšan pretok sline. Lahko gre za začasno ali dolgotrajno suha usta. Dejavniki, ki so vzrok za dolgotrajno suha usta, so radioterapija, operacije glave in vratu, sladkorna bolezen, Sjögrenov sindrom, revmatski artritis. Vzrok za začasno suha usta pa se lahko skriva v občutjih tesnobe, stresu, depresiji, pomanjkanju vitaminov, dihanju skozi usta, zvišanem krvnem tlaku, hormonskih spremembah, kajenju.

Učinkovita prva pomoč in preventiva

Za trenutno olajšanje neprijetnega

občutka suhih ust pogosto posežemo po vodi, ki jo pijemo v kratkih požirkih. Da bi spodbudili izločanje tako zelo pomembne sline, zdravniki in zobozdravniki pogosto priporočajo tudi žvečenje žvečilnih gumijev brez sladkorja. Tako poskušamo spodbuditi pretok sline, tako da si usta pomagajo z lastnimi obrambnimi mehanizmi. Odsvetuje se uporaba ustnih vod z alkoholom, saj ta dodatno izsušuje ustno sluznico. Ena od ustnih vod, ki ne vsebujejo alkohola, je na primer ustna voda Curasept ADS. Priporoča se tudi uporaba zobnih past, ki ne vsebujejo natrijevega lavrilsulfata (SLS – Sodium Lauryl Sulphate), aktivnega penečega se čistilnega sredstva, ki draži ustno sluznico, jo izsušuje in tako vpliva na pogostost pojava aft, vsebujejo pa ga čistila za dom, šamponi in geli za tuširanje. V primeru suhih ust se odsvetuje pitje kave, alkohola in gaziranih pijač.

Lajšanje dolgotrajnih težav s suhimi usti

Če gre za dolgotrajnejše težave s suhimi usti, prva pomoč ne bo dovolj. Pitje vode ne more zagotoviti občutka trajne vlažnosti, niti ne more nadomestiti naravne sline in njene vloge pri vzdrževanju ustnega zdravja, udobja in svežine. Zato si v takih primerih pomagamo z izdelki, ki imajo posebne

aktivne sestavine, namenjene posebej negi suhih ust, vzdrževanju njihove vlažnosti in spodbujanju nastajanja sline. Temeljita vsakodnevna ustna higiena je nujna, saj se v suhih ustih zobna gniloba in vnetje obzobnih tkiv razvijeta še prej kot sicer. Zato moramo skrbno in redno odstranjevati zobne obloge, kjer se skrivajo bakterije – povzročiteljice zobne gnilobe in vnetja dlesni. Uporabimo nežno zobno pasto z vlažilnimi učinkovinami in brez SLS (Curaprox Enzycal). Nego dopolnimo z ustno vodo brez alkohola, kot je ustna voda Curasept ADS. Za

dolgotrajno vlaženje ponoči, pa tudi čez dan, uporabimo vlažilne gele s posebnimi učinkovinami, ki se počasi sproščajo in zagotavljajo dolgotrajno vlaženje suhih ust. Taki geli hkrati zavirajo nastajanje zobnih oblog. Za spodbujanje izločanja sline žvečimo žvečilni gumi brez sladkorja. Če menite, da imate suha usta, ugotavljanje vzroka prepustite strokovnjaku. Ne pozabite tudi, da suha usta niso del staranja in da je treba za to težavo poiskati pravi vzrok. Pri zdravniku ali zobozdravniku boste zagotovo dobili pravi odgovor.



CURAPROX



brez SLS-a



Ustne vode Curasept in zobno pasto Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. www.flegis.si

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

Nastajanje zobnih oblog učinkovito preprečimo z ustno vodo Curasept ADS, saj vsebuje klorheksidin. Patentirana formula ADS pri tem poskrbi, da klorheksidin ne povzroča neželenih učinkov.

Zobna pasta Curaprox Enzycal ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS – Sodium Lauryl Sulphate), zato odlično podpira učinkovitost klorheksidina. Ker je brez SLS, je zobna pasta Enzycal tudi nežna do ustne sluznice, encimi, ki jih vsebuje, pa dodatno podpirajo naravno zaščitno funkcijo sline.



Ustne vode Curasept ADS so na voljo v treh različnih koncentracijah klorheksidina.

KAJ JE DIABETES?



Štirinajstega novembra vsako leto poteka svetovni dan sladkorne bolezni. V svetu živi po ocenah Mednarodne diabetične zveze okrog 371 milijonov obolelih za sladkorno boleznijo. Vsako leto zbolijo sedem milijonov ljudi. Predvidevajo, da bo do leta 2030 to število zraslo na 500 milijonov. V Sloveniji jih živi okrog 136 tisoč.

Besedilo: Zveza društev diabetikov Slovenije, www.diabetes-zveza.si

Verjetno jih je danes že precej več, saj je slog življenja, ki pospešuje razvoj sladkorne bolezni, podoben tistemu v razvitih državah, kjer je bolezen že dosegla nevarne razmere. Zveza društev diabetikov Slovenije združuje 40 društev diabetikov iz vse Slovenije, v kateri je včlanjenih preko 17.800 članov, oseb s sladkorno boleznijo, njihovih svojcev in prijateljev ter podpornih članov. Mednarodna zveza sladkornih bolnikov (IDF) priporoča naj bo tudi v letu 2013 naša temeljna naloga preventiva in izobraževanje. Letošnje geslo je Poskrbimo za prihodnost, prepoznamo sladkorno bolezen pravočasno! Ljudje s sladkorno boleznijo so taki kot ti in jaz, ne obravnavajte jih drugače!

celice v trebušni slinavki, natančneje v tako imenovanih Langerhansovih otočjih v trebušni slinavki. Koncentrat trebušne slinavke je bil za zdravljenje sladkorne bolezni prvič uporabljen leta 1922. Nekdaj so inzulin pridobivali iz goveje ali svinjske trebušne slinavke, danes pa ga proizvajajo tako, da neki bakteriji ali plesni z genetskim inženiringom vsilijo, da ga izdeluje,

puberteti) oziroma do 30. leta starosti in je avtoimunska bolezen. Njegova osnova je najverjetneje nesrečna kombinacija dedne zasnove; verjetnost, da zbolijo otroci, katerega eden od staršev je diabetik, je od dva do pet odstotkov; če sta diabetika oba starša, je verjetnost, da bo diabetik tudi otrok 30-odstotna. Zdravljenje z inzulinom je nujno že vse od pojava bolezni, inzulin je z injekcijami treba nadomeščati do konca življenja. Za boleznijo tipa 1 je obolelih okrog 10 odstotkov diabetikov, med njimi so otroci (v Sloveniji jih je okrog 300).

Tip 2

Je najpogostejša oblika sladkorne bolezni: ima jo približno 90 odstotkov vseh diabetikov, osnova je verjetno genetska. Ne gre za pomanjkanje inzulina, temveč za odpor proti njegovemu delovanju (lahko ga je celo preveč). Odpornost na inzulin se s starostjo povečuje (če je za to dedna osnova); hiperglikemija je sprva zmerna, nato se povečuje. Pri zdravljenju zadoščajo dieta

in antidiabetične tablete, sočasno je treba zdraviti tudi težave, ki se pojavljajo vzporedno (zvečan krvni sladkor, zvečane maščobe v krvi, zvečan krvni tlak) oziroma zmanjšati telesno težo, če je ta prevelika, ter opustiti kajenje. Z leti lahko bolniki dosežejo tako visoke vrednosti glukoze v krvi, da je potrebno zdravljenje z inzulinskimi injekcijami. Tako k nastanku kot k slabšanju bolezni pripomorejo neustrezne življenjske okoliščine (neprimerna prehrana, prevelika telesna teža, premalo gibanja, stres).

Prehodna hiperglikemija med nosečnostjo Gre za sladkorno tipa 2, ki nastane zaradi hormonskega stresa in (v 90 odstotkih primerov) s porodom izgine. V starejšem obdobju (po 40. letu starosti) se hiperglikemija pogosto ponovi.

potem pa izcedek očistijo. Tako pridobljeni inzulin je povsem enak človeškemu in ga imenujemo tudi humani inzulin.

Tipični klinični znaki za nastanek sladkorne bolezni:

- povečano izločanje vode iz telesa (uriniranje) - poliurija
- s tem povezana dehidracija in huda žeja - polidipsija
- slabo počutje
- izguba teže
- zmanjšana odpornost

Delitev sladkorne bolezni glede na nastanek

Tip 1 (od inzulina odvisna sladkorna bolezen)

Pojavi se v otroštvu in mladosti (največ v



Sladkorna bolezen ali Diabets Mellitus

Kot jo opredeljuje Mednarodna federacija diabetikov (IDF), je sladkorna bolezen kronično stanje, pri katerem celice trebušne slinavke (pankreas) ne proizvajajo dovolj inzulina oziroma pri katerem telo proizvedenega inzulina ne more učinkovito rabiti. To glukozi (ki jo dobimo iz hrane) oteži prehod v celice, zato te ne morejo normalno delovati. Zmoti se tudi presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je sladkorna bolezen motnja v presnovi, izhajajoča iz številnih vzrokov, ki jo določa kronična hiperglikemija (stanje zvišanega nivoja sladkorja v krvi). Kaže se kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, posledica nepravilnosti v izločanju ali delovanju inzulina. Končni učinki bolezni so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved številnih telesnih organov. INZULIN (lat. insula = otok) je hormon, kemijsko beljakovina, ki jo izločajo beta

Kronični zapleti, tipični za sladkorno bolezen:

- diabetična nefropatija (kronični zaplet na malih žilah v ledvicah),
- diabetična retinopatija (kronična okvara žilic na očesnem ozadju),
- diabetična nevropatija (kronična okvara živcev),
- kardiovaskularna obolenja (srčni infarkt, možganski infarkt, ateroskleroza, angina pectoris),
- diabetična noga.

Akutni zapleti pri sladkorni bolezni:

Hipoglikemija (stanje znižane koncentracije sladkorja v krvi)

Nastane pri zdravljenju z inzulinom oziroma tabletami. Povzročitelj so prevelika doza inzulina ali tablet, prevelika telesna aktivnost, premalo hrane oziroma opuščen obrok, pitje alkohola na prazen želodec, včasih pa pravi vzrok ni znan. Znaki blage hipoglikemije: lakota, drgetanje, znojenje, strah, vznemirjenje, bledica, hitrejši srčni utrip. Pri srednje teži hipoglikemiji so poleg znakov še težave s koncentracijo in zmedenost, pri hudi hipoglikemiji pa nezavest.

Zdravljenje sladkorne bolezni

Cilji zdravljenja sladkorne bolezni so odprava simptomov in znakov bolezni, preprečevanje akutnih zapletov sladkorne



Zdravljenje je uspešno, ko bolnik dojame, da ima sladkorno bolezen in da so njene posledice lahko resne, da pa jo je mogoče zdraviti; prednosti zdravljenja odtehtajo njegove slabosti.

bolezni, preprečevanje kroničnih zapletov, zmanjšanje umrljivosti in izboljšanje kakovosti življenja.

Sredstva in metode zdravljenja so:

- zdravljenje z inzulinom oziroma tabletami, če je to potrebno,
- vzgoja bolnikov in njihovih svojcev,
- dietetna prehrana,
- zmanjšanje telesne teže, če je to potrebno,

Vsebuje:

- lutein in zeaksantin,
- vitamina C in E,
- minerala cink in selen.

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida. Cink, selen, vitamin C in vitamin E imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Program zvestobe Ocuvite® Lutein forte

traja od 15. septembra 2011 do 15. septembra 2014

Ob nakupu 6 škatlic prehranskega dopolnila Ocuvite® Lutein forte boste prejeli brezplačno škatlico Ocuvite® Lutein forte

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Poslajte nam račune, iz katerih je razviden nakup 6 škatlic prehranskega dopolnila Ocuvite® Lutein forte skupaj z vašimi podatki (ime, priimek, ulica in hišna številka, kraj, poštna številka) na naslov: Biokorp d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana. V Programu zvestobe Ocuvite® Lutein forte bodo sodelovali samo računi izdani v obdobju trajanja programa zvestobe.

- telesna dejavnost,
 - samokontrola.
- Zdravljenje je uspešno, ko bolnik dožame, da ima sladkorno bolezen in da so njene posledice lahko resne, da pa jo je mogoče zdraviti; prednosti zdravljenja odtehtajo njegove slabosti.

Osnove dietne prehrane:

- dietna prehrana je osnovna metoda za zdravljenje vseh tipov sladkorne bolezni,
- gre za zdravo prehrano, primerno tudi za zdrave ljudi, le da je upoštevanje diete za diabetika še pomembnejše,
- dieto je treba skrbno načrtovati in pri tem upoštevati vsa njena določila!
- Dnevne potrebe po energiji so odvisne od posameznika (njegove telesne dejavnosti, spola, starosti, telesne teže ...) in zato od človeka do človeka različne. Po navadi potrebe po energiji zadovoljimo v petih obrokih na dan.

Zelo priporočljiva hrana:

- hrana, ki vsebuje veliko vlaknin: polnozrnat, rženi, črn, ajdov kruh;
- ajdova, prosena kaša, ješprenj;
- ječmenovi, ovseni, rženi kosmiči;
- krompir v olupku, neglasiran riž,
- polnozrnat testenine;
- fižol, grah, soja;
- sveža, zamrznjena zelenjava;



- surovo, neolupljeno sadje, predvsem jagodičje;
- posneto mleko,
- nemastna skuta,
- jajčni beljak,
- nesladkane pijače: čaj, voda, mineralna voda, čiste zelenjavne juhe.
- Hrana, priporočljiva v zmernih količinah:
- pogosto: krompir, riž, testenine, mleko, jogurt, polmastni sir, pusto meso, ribe;
- redko: bel kruh, keksi za diabetike, sladko sadje, sadni sok iz svežega sadja, pusti izdelki iz mesa, jajčni rumenjak, drobovina.

Hrana, ki se je moramo izogibati:

- hrana z veliko maščobami: ocvrte jedi, maslo, svinjska mast, margarina, mastno meso, majoneza, masleni rogljički, kremni siri, hrenovke, salame, klobase, industrijsko pripravljene jedi, pomfri, čips, industrijsko izdelane kremne juhe, živila z veliko sladkorja: marmelada, med, sadni sirupi, kompoti, sadni izdelki iz konzerv, pudingi, brezalkoholne sladkane pijače (coca-cola, cocta, fanta ...), likerji;
- živila z veliko maščob in sladkorja: torte, sladoled, čokolada.

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

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

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

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA



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

Zdravljenje hudih, bolečih diabetičnih polinevropatij.

Pakiranje:
30 in 60 tablet

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

tioktinska kislina



www.woerwagpharma.si

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

KO UDARI MOŽGANSKA KAP, NE IZBIRA ...



Merilniki krvnega tlaka Microlife - natančno merjenje krvnega tlaka

Ker pri zvišanem krvnem tlaku najpogosteje ne občutimo nobenih težav, bolezen zlahka zanemarimo. Bolezen zato imenujemo tihi ubijalec, ker nezdravljen zvišan krvni tlak pomeni povečano tveganje za srčno ali ledvično bolezen ali za možgansko kap. Bolezni srca in ožilja ter možganska kap so najpogostejši ubijalci v današnjem času. Dobra novica je, da lahko zvišan krvni tlak učinkovito znižamo in preverjamo.

Atrijska fibrilacija

Najpogostejša motnja srčnega utripa pri odraslih je atrijska fibrilacija. Atrijska fibrilacija kar za petkrat poveča možnost nastanka možganske kapi. V Sloveniji možganska kap letno prizadene okoli 4.200 ljudi, od teh jih tretjina utrpí trajno motorično in/ali kognitivno oviranost, tretjina pa jih v letu dni umre. Pri atrijski fibrilaciji gre za popolnoma kaotično krčenje oziroma migetanje preddvorov (atrijev), kar pokaže neredni srčni utrip z nihajočo frekvenco, ki lahko doseže tudi do več impulzov na minuto. Gre za nenormalne električne aktivnosti v atrijih, običajno v levih. Zaradi migetanja preddvorov lahko v avrikuli zastaja kri, kar občutno poveča nevarnost nastajanja strdkov. Ti strdki lahko po sistemskem krvnem obtoku odletijo v možgane (in povzročijo možgansko kap), v nogo (ishemična ogroženost leve spodnje okončine) ali kamor koli drugam v telesu. V vseh teh primerih je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Dejavniki tveganja za atrijsko fibrilacijo:

povečan krvni tlak ali arterijska hipertenzija, zadebeljena srčna mišica, srčno popuščanje, ki do petkrat poveča možnost za nastanek AF, okvare srčnih zaklopk, starost, sladkorna bolezen (povišan krvni sladkor). Med poglavitnimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni so poleg naštetih še visoka vrednost holesterola v krvi, tobačni dim, čezmerna telesna teža, pomanjkanje telesne aktivnosti in neuravnotežena prehrana. Da bi zmanjšali ogroženost

zaradi AF, priporočamo uživanje sadja in zelenjave vsaj petkrat na dan, vsaj 30 minut telesne vadbe dnevno, manj soli v prehrani, izogibanje predpripravljeni hrani, opustitev kajenja in vzdrževanje optimalne telesne teže.

Zgodnje odkrivanje atrijske fibrilacije

Znaten odstotek zbolelih z atrijsko fibrilacijo neenakomernega srčnega ritma sploh ne čuti ali zazna, zato pri njih odkrijejo atrijsko fibrilacijo povsem naključno. Do nedavnega je veljalo, da je možno atrijsko fibrilacijo odkriti le na profesionalnih napravah pri specialistih, kar pa je lahko velikokrat mnogo prepozno. Danes obstaja merilnik krvnega



tlaka s funkcijo - posebno tehnologijo, ki lahko odkrije atrijsko fibrilacijo. **Merilnik Microlife BP A200 Afib**, ki omogoča takšno preventivno diagnosticiranje, je namenjen tako profesionalni uporabi kakor tudi individualni uporabi. Poleg tehnologije Afib merilnik odlikuje tudi tehnologija MAM, ki zagotavlja visoko natančnost in zanesljivost s pomočjo inteligentnega avtomatiziranega izračuna povprečja treh meritev. Po oceni British Hypertension Society ima oznako A/A za vrhunsko natančnost in enostavno uporabo.

Drugi pomembni dejavniki tveganja za naše zdravje

Že v enem od prejšnjih odstavkov smo omenili tudi druge najpogostejše dejavnike tveganja za naše zdravje. Med

njimi so najpogostejši povišane ravni sladkorja, holesterola in trigliceridov. Kako pogosto si merite omenjene vrednosti? Kaj te vrednosti pomenijo?

Zvišana raven holesterola je pomemben vzrok srčno-žilnih bolezni. Težave nastanejo, ko je raven holesterola v krvi previsoka (hiperholesterolemija) in se začne kopičiti v žilni steni. Ta proces imenujemo ateroskleroza. Vrednost holesterola v krvi nam pove, kakšno je naše tveganje za bolezni srca in ožilja ter za ateroskleroza. Predvsem so dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja ter nivo holesterola pomembna informacija, kolikšna je naša stopnja ogroženosti za obolenja. Ali poznamo in spremljamo naše vrednosti holesterola?

Glukoza je najenostavnejši in najbolj pomemben sladkor v človekovem organizmu. Njegova koncentracija v krvi pa je eden od pomembnejših kazalcev, ki kažejo na zdravje našega telesa. Pri zdravem človeku naj bi znašala raven glukoze v krvi na prazen želodec 4-6 mmol/l. Za ustrezno raven in nadzor nad glukozo ter za čim manjša nihanja skrbijo hormoni v telesu.

Z redno samokontrolo krvnega sladkorja se lahko vnaprej izognete akutni motnji v presnavljanju in se zaščitite pred posledicami diabetičnih obolenj. Samokontrola je zlasti pomembna za sladkorne bolnike, prav tako pa tudi kot preventiva za vse nas.

Kontrolo lahko imate v svojih rokah

Zakaj bi skrb za svoje zdravje prepuščali drugim? Sodobna tehnologija nam omogoča, da lahko sami doma, kadar koli na enostaven način kontroliramo nivo sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi. Z vrhunskim merilnikom **3 in 1** naše lastne blagovne znamke in s prvim in vitro medicinskim pripomočkom MADE IN SLOVENIA nam je to omogočeno.

Vsi medicinski pripomočki podjetja VPD, BLED, d. o. o., so dobavljivi v lekarnah in specializiranih trgovinah. Pokličite na številko 080 80 91 ali poiščite spletno stran www.vpd.si.

KAKO DO BOLJŠEGA IMUNSKEGA SISTEMA



Na žalost se je večini ljudi tako ljubo poletje izteklo in prišel je čas, ko bomo spet malce bolj razmišljali o svoji odpornosti v želji, da bomo tudi v hladnejšem delu leta mi in naši otroci čim manjkrat bolni. Prišel je tudi čas, ko so časopisi in splet polni raznih nasvetov in reklamnih sporočil, s čim vse si lahko izboljšamo svoj imunski sistem.

Kaj torej lahko storimo, da nam ne bo že čez en mesec pošteno curljalo iz nosu, da nas ne bo ujela vsaka sapica in nas položila v posteljo?

Naš imunski sistem vsak dan opravlja izjemno delo s tem, da nas varuje pred mikroorganizmi, ki pripomorejo k boleznim. Ampak včasih tej naši obrambi vendarle spodleti in zbolimo. Ali lahko v tem procesu posredujemo in ojačamo svoj imunski sistem? Naj izboljšamo svojo prehrano? Naj jemljemo določene prehranske dodatke? Naj spremenimo svoj življenjski slog v upanju, da bomo imeli odlično imunsko odzivnost?

Ideja o izboljšanju imunskega sistema je sicer mamljiva, a žal je to tudi precej težko doseči. Zaradi več razlogov. Imunski sistem je namreč sistem, ne neka posamična entiteta. Da dobro funkcionira, sta potrebna ravnotežje in harmonija. Strokovnjaki pravijo, da je še vedno veliko neznanega glede kompleksnosti in medsebojne povezanosti imunskega odziva. Veliko število strokovnjakov raziskuje učinke prehrane, vadbe, starosti, stresa, prehranskih dodatkov in drugih faktorjev na imunski odziv, tako pri živalih kot ljudeh. Še vedno ni čisto jasno, kako imunski sistem deluje in kako točno si razlagati meritve imunske funkcije. A strokovnjaki so si vendarle enotni, da je zdrav življenjski slog dobra pot, s katero lahko nudimo svojemu imunskemu sistemu podporo. Naša prva obrambna linija je izbira zdravega načina življenja. Če bomo uspeli slediti splošnim smernicam za zdravo življenje, je to najboljši korak do tega, da bo naš imunski sistem ostal močan in zdrav. Vsak del našega telesa, vključno z našim imunskim sistemom, deluje bolje, če ga obvarujemo pred škodljivimi vplivi okolja in ga okrepimo z zdravimi navadami.

Na imunski sistem lahko vplivajo naše neprimerne življenjske navade, zato je pomembno, da najprej opravimo s temi:

Prekomerno uživanje sladkorja in žit
Sladkor lahko zelo vpliva na naš imunski sistem. Eden od načinov, kako do tega pride, je ta, da spravlja iz ravnovesja našo črevesno floro. Sladkor je namreč gojišče za različne patogene bakterije,



ki lahko negativno vplivajo na naš imunski sistem. Če dodamo še to, da se v naših prebavilih nahaja okoli 70 odstotkov našega imunskega sistema, je takoj jasno, da je zelo pomembno, da močno omejimo vnos sladkorja. Tudi žita v tej zgodbi niso čisto nedolžna. Najbolje bi bilo, da bi bistveno omejili žita, ki vsebujejo gluten (predvsem pšenico) in več pozornosti namenili žitom, ki na

naše telo nimajo takšnega negativnega vpliva. Zato naj bo na naših krožnikih čim večkrat ajda, proso, kvinoja, rjavi riž in amarant. In ne nazadnje velja omeniti tudi to, da bodimo pri žitih skromni in pri obroku dajmo veliko pozornost zelenjavi in solatam. Žita namreč do neke mere obremenjujejo telo in jih je hitro dovolj.

Pomanjkanje vitamina D
Raziskave so pokazale, da so ljudje z nižjimi ravni vitamina D bolj podvrženi različnim prehladom in gripi. Tveganje pa se še poveča pri ljudeh s kroničnimi dihalnimi obolenji (na primer astma). Zato je zelo pomembno, da smo čim več na svežem zraku in ujamemo čim več sončnih žarkov. Dober nasvet, ki ga je modro upoštevati vse leto je ta, da vsaj 20 minut na dan preživimo na zmernem soncu. Seveda se sončnim žarkom prepuščamo v tistih delih dneva, ko to ni škodljivo.

Pomanjkanje spanja
Če vam primanjkuje spanja, obstaja večja verjetnost, da boste bolj dovzetni za različne viruse. Naš imunski sistem najbolje deluje, ko smo dovolj naspani. Tudi ko zbolimo, bodimo pozorni na to, da dovolj spimo. Več kot bomo dobili potrebnega spanja, hitreje se bomo pozdravili. Poskrbimo pa tudi za to, da se bomo zvečer v posteljo odpravili čim prej in spali v popolnoma zatemnjenem prostoru. Tako bomo poskrbeli še za svoje hormone.

Pomanjkanje fizične aktivnosti
Redna telesna vadba je ključna, da izboljšamo svojo naravno obrambo. Raziskave so pokazale, da si z redno, zmerno vadbo izboljšamo imunski sistem

in si s tem zmanjšujemo tveganje za različna dihalna obolenja. V neki raziskavi je bilo dognano, da so si ljudje, ki so redno vadili (pet ali več dni na teden), znižali možnost, da se bodo prehladili skoraj za 50 odstotkov. V primeru, ko pa so se prehladili, so bili simptomi prehlada precej blažji kot pa v skupini ljudi, ki niso bili fizično aktivni.

Stres

Tudi čustveni stres lahko pripomorejo k temu, da smo bolj dovzetni za različna prehladna obolenja. Zato je zelo pomembno, da poiščemo primerne načine, kako se spopadati z dnevnim stresom. Strokovnjaki priporočajo, da ko začutimo, da se nas loteva prehlad, nemudoma iz svoje prehrane umaknemo sladkor in vso predelano hrano, saj takšna hrana lahko šibi naš imunski sistem. Seveda pa to tudi zdravemu posamezniku čisto nič ne koristi. Poskrbeti moramo tudi, da popijemo dovolj vode. Voda je namreč zelo pomembna za pravilno delovanje našega organizma, pomagala pa bo tudi k hitrejšemu razstrupljanju.

Za čim učinkovitejšo prehransko podporo pa v svoj jedilnik vključimo:

- Čim več ekološko pridelane zelenjave

in sadja (vsak dan bodimo posebej pozorni, da zaužijemo tudi čim več sveže zelenolistne zelenjave v obliki sokov, smoothiejev, solat ...)

- Fermentirano hrano (na primer kislo zelje in repa, kefir ...), ki bo ojačala našo črevesno floro.
- Probiotike



- Omenili smo že kako pomembna je zdrava črevesna flora. Za tiste, ki tu potrebujejo malce več pomoči, so bolni in oslabljeni oziroma pojejo preveč predelane hrane in veliko živalskih beljakovin, je podpora probiotikov zelo priporočljiva.
 - Vitamin C
- Vitamin C je zelo močan antioksidant, zato pojejmo čim več živil, bogatih s tem vitaminom (kivi, papaja, pomaranče in

limone, jagode, paprika, zelenolistna zelenjava, brokoli, cvetača, brstični ohrovt).

- Česen (surovi).
- Kurkumo, origano, cimet in ingver.
- Kokosovo maščobo.
- Propolis.
- D-vitamin.
- Cink

Ugotovili so, da cinkovi dodatki, če jih začnemo uživati že prvi dan, ko se pojavijo simptomi prehlada, lahko pomagajo skrajšati prehlad za 24 ur. Pomembno pa je poudariti, da zaradi stranskih učinkov s cinkom ne gre pretiravati in ga uporabimo res v akutnih situacijah (ne preventivno) in še to največ 50 miligramov na dan.

Ne nazadnje velja še enkrat poudariti, da si moramo tako, ko smo zdravi, kot v času bolezni, privoščiti tudi čim več spanja in počitka. Ravno tako pa nam bo dobro del svež zrak in v določenih primerih lahka telesna vadba (na primer raztezne vaje).

Posebna ugodnost za bralce Zdravih novic: izkoristite lahko 10-odstotni popust na presne delavnice in večdnevne seminarje razstrupljanja in hujšanja. Termine najdete na www.karlaklander.com/sl



Bio sadje in zelenjava

Prednosti:

- sveže pobrani in takoj pakirani pridelki
- kontrolirana ekološka pridelava
- raznovrstnost okusnega sadja brez pesticidov
- pestra ponudba zelenjave
- dostopne cene
- preverjeni dobavitelji
- ponudba v vseh trgovinah in franšizah Tus

Dobrodošli!

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



KAJ JE DOBRO VEDETI O SOJI



Dandanes lahko sledove soje najdemo v večini industrijsko pripravljene hrane. Kako pa je soja najbolj zdravo uživati in kaj pomeni gensko spremenjena soja?

Besedilo:
mag. Bara Hleng



Sojo uvrščamo med najstarejše gojene rastline. Viri dokazujejo udomačitev soje približno pet tisoč let pred našim štetjem v vzhodnem delu severne Kitajske. V Evropi so jo spoznali šele v 18. stoletju, v ZDA, ki je danes največja pridelovalka sojinoga zrnja na svetu, pa so sojo začeli širiti šele proti koncu 19. stoletja.

Gensko spremenjena soja

V ZDA je danes več kot 90 odstotkov soje gensko spremenjene, kar pomeni, da je takšna soja odporna na strupene herbicide oziroma pesticide, kar je za industrijo sicer odlično, saj je pridelek



nepoškodovan in tudi nobenih težav nimajo z rastlinskimi škodljivci, to pa prinaša več zaslužka. Tudi na videz je soja nepoškodovana, skoraj vsako zrno je popolne oblike, precej bolj privlačna je za oko kupca. Edina slaba stvar takšne pridelave je, da žal strupene kemikalije, s katerimi so pridelali takšno sojo, vplivajo še na druge dejavnike. Kemikalije namreč potujejo dalje po prehranjevalni verigi. Tudi živali krmijo s tako pridelano sojo, zadnji na vrsti pa smo mi, potrošniki, ki poleg tako vzgojene soje uživamo tudi meso živali, ki so se s krmile s temi istimi kemikalijami, ki so ostale v soji. Drug problem takšne pridelave pa je ta, da niti naša, niti živalska telesa niso narejena za gensko spremenjeno hrano/krmno. Čeprav industrija, ki proizvaja gensko spremenjene organizme, zagotavlja, da nimajo nikakršnih učinkov na človeka in živali ter da so povsem varni, študije, izvedene na živalih, kažejo drugače. Živali, krmljene z gensko spremenjeno krmno/

hrano, so bile podvržene kupu negativnih posledic, kot so neplodnost, višja umrljivost pri mladičih ter razne prirojene hibe. Postopek genske spremembe soje poteka tako, da v sojo vstavijo gen bakterije, ki proizvaja beljakovine, povsem neznane ljudem. In če se vam to ne zdi nič takšnega, je študija na ljudeh pokazala, da se je modificiran gen prenesel v DNK naših črevesnih bakterij, kjer normalno deluje dalje. To pomeni, da tudi po več letih od prenehanja uživanja gensko spremenjene soje obstaja velika verjetnost, da se v našem črevesju še vedno proizvajajo beljakovine, ki jih naše

telo samo ni sposobno proizvesti. Gensko spremenjena soja je torej škodljiva za naše zdravje tako, kakor tudi druge gensko spremenjene rastline, zato nima kaj iskati na našem jedilniku.

Pozitivni vplivi soje na človeški organizem

Biokemična sestava sojinoga zrnja ima številne pozitivne vplive na človeški organizem. Soja vsebuje vseh osem esencialnih oziroma človeku pomembnih aminokislin (fenilalanin, valin, triptofan,

treonin, izolevcin, metionin, levcin in lizin) in je boljše od vse druge rastlinske hrane, ki vsebuje beljakovine, ki so glavna sestavina opornih tkiv. Sójine beljakovine so po kakovosti enakovredne beljakovinam živalskega izvora in lahko služijo kot edini vir beljakovin v prehrani. Če jo primerjamo z beljakovinami živalskega izvora, ima soja to prednost, da njene beljakovine niso kisle, temveč so bazične. To je zelo pomembno za presnovo, ker pri prebavi soje ne nastanejo anorganske kisline kot pri prebavi mesa. Sójine maščobe vsebujejo zelo velik odstotek polinenasičenih maščobnih

kislin (5-11 odstotkov linolne in 43-57 odstotkov linolenske). Te polinenasičene maščobne kisline dajejo soji še posebno dietetično vrednost. Te maščobne kisline so namreč življenjskega pomena, ker sodelujejo pri nastanku nekaterih tkivnih hormonov, znižujejo pa tudi krvni holesterol. Zdrava mešanica maščob v soji je odličen vir rastlinskih maščobnih kislin omega-3. Uživanje soje prispeva k dobri prebavi, saj vsebuje

veliko balastnih snovi, kot so kompleksni ogljikovi hidrati, ki jih naš organizem s svojimi prebavnimi encimi ne more prebaviti. Razen deleža mase določenega živila ne predstavljajo nobene energije. Balastna hrana je energijsko manj gosta, vendar bolj nasitna, zaradi tega je posebno pomembna pri uravnavanju apetita. Vlasknine so zelo pomembne za dobro počutje, saj poskrbijo za dolgotrajen občutek sitosti, zmanjšujejo vrednost holesterola, uravnavajo koncentracijo

sladkorja v krvi in preprečujejo čezmerno izločanje inzulina. Poleg tega nase vežejo majhne količine maščobe in spodbujajo prebavo. Glikemični indeks, ki pokaže hitrost dviga sladkorja v krvi, je pri soji presenetljivo majhen in znaša 15. Kuhan korenček ima na primer indeks 92, riž 72, krompir 70 in fižol 40. To pomeni, da v primerjavi z drugimi živila uživanje soje najmanj obremenjuje našo trebušno



slinavko. Poleg tega soja zaradi velike vrednosti aminokisline arginina poveča izločanje inzulina in tiroksina. Soja vsebuje netopne in topne vlaknine: prve skrbijo za redno prebavo in s tem varujejo pred zaprtjem ter zmanjšujejo nevarnost za raka na črevesju in danki. Topne vlaknine pa znižujejo količino holesterola v krvi in s tem tudi nevarnost za bolezni srca in kap. Lecitin nastaja pri predelavi soje kot stranski proizvod. Kot emulgator zmanjšuje površinsko napetost vode ter omogoča boljše mešanje maščob in vode v snoveh, kot so čokolada, sladoled, margarina in majoneza. Lecitin je pomemben aditiv za živila (poznan tudi pod označbo E 322), saj ga za razliko od drugih emulgatorjev organizem lažje izloči in pri tem ne poškoduje ledvic.

Soja vsebuje vitamine B-kompleksa (B1, B2, B3 in B6) in vitamin E ter minerale (magnezij, mangan, kalij, železo, molibden, selen in cink), ki so pomembni za zdravo delovanje organizma. Bogata je tudi s fitoestrogeni, kot so izoflavoni in lignani, ki so podobni našemu hormonu estrogenu. Izoflavoni pripomorejo vzpostaviti naše hormonsko ravnovesje, lignani pa delujejo v telesu kot antioksidanti in tako zavirajo škodljiv vpliv prostih radikalov. Ker si s sojo lahko pomagamo do hormonskega ravnotežja, nas varuje tudi pred izgubljanjem energije, ki se zgodi ob porušitju hormonskega ravnovesja. Visok vnos izoflavonov, ki so najbolj učinkoviti fitoestrogeni v prehrani, pa zmanjša tveganje za srčnožilne bolezni in nekatere vrste raka (rak dojke, rak prostate in črevesni rak). Pomagajo tudi pri lajšanju menstrualnih simptomov in zmanjšanju tveganja za osteoporozo.

Soja v različnih oblikah

Iz soje pridelujejo suha semena, iz njih pa miso, natto, tempeh in sojino moko. Iz sojine moke izdelujejo piškote, biskvite, kruh in testenine. Sójino mleko uporabljajo za naslednje proizvode, kot so tofu, jogurt, sladoled, smetana in sir. Margarina in majoneza se pridobiva iz sojinoga olja. Sojin lecitin se uporablja v industrijah kot emulgator v pekovskem pecivu, prav tako



pa v proizvodnji čokolad in sladoledov. Sójine proteine dodajajo različnim proizvodom, otroški hrani, slaščicam in različnim mešanicam kosmičev. Razvili so celo funkcionalna živila, ki vsebujejo sojine beljakovine ali čiste izoflavone.

V fermentirani ali v presni obliki?

Soje ne velja uživati v presni obliki. O tem nas med drugim prepričujejo večtisočletne izkušnje s sojo na Daljnem vzhodu, kjer je nikoli ne uživajo v presni obliki, a tudi ne v obliki zrna, marveč kot predelano obliko celega zrna in ne v velikih količinah.

Soja torej velja za kakovostno živilo, če jo uživamo v njenih tradicionalnih oblikah, kot so miso, tamari, tofu, tempeh in sojino mleko. Če torej sojo uživamo v fermentirani obliki (tempeh, miso, natto, sojina omaka/tamari), resnično pozitivno vpliva na naše zdravje. Fermentacija namreč odvzame skoraj vse negativne učinke, ki jih ima soja na naše zdravje.

Kakšno sojo kupiti

Ker je danes na trgu že 90 odstotkov gensko spremenjene soje, bodite pri nakupu zelo pozorni in izberite le sojine izdelke z ekološkim certifikatom, saj pri izdelkih brez tega obstaja velika verjetnost, da so gensko spremenjeni. Ekološka pridelava soje pa je kontrolirana in ne vsebuje kemikalij oziroma kancerogenih, teratogenih, mutagenih ali drugih strupenih snovi za naše telo. V zvezi z gensko spremenjeno hrano tudi ne smemo pozabiti dejstva, da genski inženiring ni časovno preizkušena praksa; je eksperiment. Pomembno je le, da vemo, da je to lahko nevaren poizkus, ki poteka na naši oskrbi s hrano, na našem zdravju in našem ekosistemu – in to brez našega dovoljenja. Tako pri gensko spremenjeni hrani ne poznamo dolgoročnih učinkov njenega uživanja, dokler se ti ne pokažejo, kot so se na primer že pokazali pri soji ter tudi koruzi.



Soja velja za kakovostno živilo, če jo uživamo v njenih tradicionalnih oblikah, kot so miso, tamari, tofu, tempeh in sojino mleko.



KAKAV, ENO NAJBOLJ KOMPLEKSNIH SUPERŽIVIL NA SVETU



Kakavovec je vrsta zimzelenega tropskega drevesa, iz katerega dobimo čokolado v presni obliki, preden so ji dodani sladkor, maščobe in drugi dodatki. Raste v posebnih regijah vključno z Mehiko in Južno Ameriko, od koder večina kakavovih zrn prihaja. Iz zrn kakavovca se pridobiva kakav v prahu, čokolada, kakavova masa in kakavovo maslo. Kakav, ki spada med tako imenovana superživila, je poln antioksidantov, magnezija in hranljivih snovi, ki nas napolnijo z energijo, nas naredijo zdrave ter srečne.

Od drobnega cveta do velikega ploda

Kakav dobimo iz plodov drevesa Theobroma cacao. To je visoko zimzeleno drevo, ki raste v senčnih predelih deževnih tropskih gozdov ob ekvatorju. Cvetovi kakavovca in kasneje plodovi rastejo neposredno iz debla ali starejših vej. Cvetovi so majhni, premera 1-2 centimetra, z roza pecljem, medtem ko so plodovi večji. Zrna kakava so zaprta v velikem pisanem stroku, ki se med dozorevanjem iz zelene ali rdečkaste obarva v rumeno ali oranžno

služijo za izdelavo kakava in čokolade. Vsako zrno vsebuje veliko količino maščob in specifični alkaloid teobromin, po katerem je rastlina dobila znanstveno ime. Obiranje strokov kakavovca ni omejeno na sezono, vendar se jih obira vse leto, saj so na istem drevesu plodovi v različnih fazah zrelosti.

Kakav je poln vitaminov in antioksidantov, zaradi katerih je pravo superživilo oziroma naravni multivitamin. Sestavine v zrnih kakavovca so antioksidanti, teobromin, feniletilamin, pomembni minerali in vitamini. Pa si oglejmo kratek pregled sestavin:

- **Antioksidanti:** eden od glavnih zdravilnih učinkov kakava je njegova visoka koncentracija antioksidantov. Čeprav ima predelana čokolada še zmeraj dobro koncentracijo antioksidantov – predelovanje in drobljenje (dodajanje in mešanje novih sestavin) surovih kakavovih zrn znižuje količino antioksidantov. Če želite polno moč antioksidantov kakavovih zrn, si jih morate priskrbiti v naravni surovi obliki, brez dodatkov in odvzetih snovi.
- **Teobromin:** je nežen stimulans z diuretičnim učinkom. Uživanje teobromina vodi do pogostejšega obiskovanja stranišča in če ob tem ne uživate dovolj vode, lahko zaradi njega dehidirate. Njegove prednosti so, da iz telesa pomaga izločati toksine (diuretični proces) in vam na blag način dvigne razpoloženje.
- **Feniletilamin:** je ena od sestavin, ki izboljšuje razpoloženje. V kombinaciji s teobrominom lahko feniletilamin izboljša vaše razpoloženje tako, da vam naredi občutek dobrega počutja. Je antidepresiv z nizko potenco, ki deluje podobno kot endogeni dopamin in adrenalin v telesu.
- **Serotonin:** kakav lahko poveča raven

serotonina, ki ga proizvajajo vaši možgani. To je koristno, če se počutite potrti ali depresivni, kar je lahko vzrok nižjih ravni serotonina. Uživanje kakava lahko poviša vaše naravne ravni serotonina in vzpostavi ravnovesje. Če imate težave s PMS, so verjetno vaše ravni serotonina pod ustrezno mejo in uživanje čokolade ali kakavovih zrn lahko dvigne to raven. Če vam serotonin ne primanjkuje, vas to lahko vseeno stimulira in vam da občutek sreče in



pomirjenosti.

- **Pomembni minerali:** kakavova zrna so polna številnih pomembnih mineralov, ki jih telo potrebuje. Ti vključujejo magnezij, kalcij, železo, cink, baker, nikelj in mangan.
- **Pomembni vitamini:** A, B1, B2, B3, C, E in pantotenska kislina.

Tukaj je še nekaj zanimivih lastnosti kakava:

- Kakavovi plodovi veljajo za enega od najboljših zdravil, ki nam jih nudi mati narava.
- Kakavova zrna uvrščamo med superživila zaradi njihove izjemno visoke vsebnosti antioksidantov – visoka ocena superživila na lestvici ORAC.



- Nepredelani presni kakav si je na lestvici ORAC zaslužil višji rezultat kot jagode acai, špinača in borovnice.
- Visoko antioksidativno delovanje ščiti naše srce, preprečuje poškodbe celic in nas ohranja vitalne.
- Triptofan – je ključna snov za proizvodnjo melatonina, hormona, ki nam omogoča dober spanec in nas ohranja mlade. Zmanjšuje napetost in depresijo.
- Maščobne kisline omega 6 (oleinska kislina), ki znižuje holesterol LDL v krvi in ohranja zdravo ožilje.
- Kakav je odličen vir magnezija in kalcija, ki sta odlična za presnovo in sintezo beljakovin. Odličen je za zdravje srca, uravnavanje krvnega tlaka, diabetes, predmenstrualni sindrom in še bi lahko naštevali.
- Uživanje kakava poveča cirkulacijo krvi, kar izboljšuje koncentracijo in celo blaži glavobole.
- Kakav vsebuje tudi železo, baker, kalij in cink.

Hrana, ki spodbuja razpoloženje

Vas zanima, zakaj se počutite prijetno po sladkanju s temno čokolado? Kakav vsebuje aminokislino triptofan, ki spodbuja proizvodnjo serotonina, ta pa spodbuja občutek veselja in lahko celo pomaga pri preprečevanju blage depresije. Sedaj veste vse prednosti vključevanja kakava v vašo prehrano. Naštejmo pa še nekaj



naravnih oblik kakava, ki so najpogostejše v prehrabni industriji:

- **Kakavova zrna** so temelj vseh čokoladnih izdelkov. Ta super semena ne vsebujejo sladkorja, vsebujejo pa beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, prehranske vlaknine, železo, kalcij, magnezij, vitamine B, C in E ter mnoge druge hranljive sestavine. Visoka

vsebnost magnezija v kakavovih zrnih lahko poveča moč srčne mišice, uravnava naš krvni tlak in zmanjša možnost za nastajanje krvnih strdkov ter kapi. Magnezij iz našega telesa odganja strupe, alkalizira.

- **Zdrobljena kakavova zrna**, ki jih lahko dodate v jogurt, slaščice, napitke ...
- **Kakav v prahu**



- **Kakavovo maslo** je zaradi svoje hranljivosti in obstojnosti pogosta sestavina kozmetičnih izdelkov. Neguje suho kožo, jo mehča in jo naredi prijetno dišečo. Blagodejno vpliva na nego kože pred sončenjem in po njem. Lahko ga uporabljamo za pripravo domačih kozmetičnih izdelkov (losjon za nego telesa, milo ...).



barvo. Plodovi se po velikosti, obliki in teksturi zelo razlikujejo, saj njihov premer sega od okoli 10 pa do 40 centimetrov in več. Stroki v obliki žoge za ameriški nogomet so zelo dragoceni, saj vsebujejo od 20 do 60 kakavovih semen oziroma zrn, ki se skrivajo znotraj snežno bele kaše, imenovane pulpa. Kakavova semena



Nutrisslim
Spletna BIO trgovina



Naročite na: 01-565 30 40
info@nutrisslim.com
www.nutrisslim.com

Največja izbira super živil!

- _ najboljše cene
- _ super akcije
- _ zanimivi članki in recepti
- _ strokovna pomoč

www.NUTRISSLIM.com



Nutrisslim
Bio Kakavova zrna
Neto teža: 250 g
Presna, cela kakavova zrna iz ekološke pridelave.

Redna cena 4,86 €
Akcijska cena 3,26 €

Akcija velja do razprodaje zalog, oziroma najkasneje do 31.10.2013

VARNO NAROČILO
Če vam izdelek ne ustreza
vam povrnemo denar!

ALI SE SPLOH ZAVEDAMO IZJEMNEGA POMENA MAŠČOBNIH KISLIN OMEGA 3 NA NAŠE ZDRAVJE?



Prebivalci Grenlandije in Islandije imajo manj težav s srcem, možgansko kapjo, visokim krvnim tlakom, artritisom, diabetesom in depresijo kot drugi ljudje na svetu. Leta 1970 so znanstveniki odkrili, da je to zaradi njihove prehrane, ki vsebuje veliko maščob omega 3.

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

Prebivalci Grenlandije in Islandije imajo manj težav s srcem, možgansko kapjo, visokim krvnim tlakom, artritisom, diabetesom in depresijo kot drugi ljudje na svetu. Leta 1970 so znanstveniki odkrili, da je to zaradi njihove prehrane, ki vsebuje veliko maščob omega 3. Prehranjujejo se predvsem z divjimi, prostoživečimi ribami – lososi, tuna, kit. Prav tako imajo prebivalci severnih dežel najdaljšo pričakovano življenjsko dobo in najnižjo umrljivost dojenčkov na svetu. Znanstveniki to pripisujejo predvsem visokim vnosom maščobnih kislin omega 3, predvsem EPA in DHA. Študije so pokazale, da imajo maščobne kisline omega 3 številne prednosti za zdravje, od možganskih funkcij do zdravja srca.

Zakaj maščobnim kislinam omega 3 pravimo tudi možganski booster?

Večina možganov je sestavljena iz dobrih maščob - večina teh dobrih maščob so maščobne kisline omega 3. Študije so pokazale, da lahko prehrana, bogata z maščobnimi kislinami omega

3, poveča sposobnost učenja, spretnost za reševanje problemov, poveča skoncentriranost, izboljša spomin ter pospešuje komunikacijo med celicami. Maščobe omega-3 pomagajo in spodbujajo pozitivno razpoloženje ter čustveno ravnovesje. Pomagajo ohraniti zdrave, mentalne sposobnosti in preprečujejo učinke staranja.

Kako maščobne kisline omega 3 dejansko pomagajo pri možganskih funkcijah?

V možganih so nevroni (celice, ki prenašajo sporočila po možganih in v druge dele telesa). Membrana oziroma stena okoli teh nevronov je sestavljena iz dobrih maščob omega 3. Da nevroni pravilno komunicirajo, morajo biti te membrane prožne. Dejavniki, vključno s staranjem in prehrano z visoko vsebnostjo holesterola, nasičenih maščob, sladkorja in aditivov, povzročajo otrdelost membran, kar onemogoča prenos molekul iz enega nevrona v drugega. Posledice so nerazpoloženje, tesnoba in depresija,

težave pri pomnjenju in učenju ter pešanje spomina. Prav tako imajo maščobne kisline omega 3 funkcijo čistilca krvi, omogočajo več kisika in s tem močno povečujejo bistrost in zbranost ter jasne misli.

Kako maščobne kisline omega 3 vplivajo na srce in krvni obtok?

Omega 3 pozitivno učinkujejo na ohranjanje zdravega srca. Uživanje EPA- in DHA-maščobnih kislin zmanjša tveganje za bolezni srca in ožilja. Maščobne kisline omega 3 spodbujajo zdrav srčno-žilni sistem ter skrbijo za zdrave vene in arterije.

Kaj pa hujšanje in maščobe omega 3?

Raziskovalci na univerzi v Južni Avstraliji so skupino 80 ljudi, ki so bili diagnosticirani kot predebeli in so imeli visoka tveganja kardiovaskularnih dejavnikov - visok krvni tlak in visoke ravni holesterola - razdelili v štiri skupine. Prva skupina je ob nespremenjeni hrani uživala tudi maščobne kisline omega 3. Druga skupina je ob nespremenjeni prehrani poleg maščobnih kislin omega 3 uživala tudi ajurvedsko zelišče guggul, ki spodbuja delovanje metabolizma. Tretja skupina je ob nespremenjeni prehrani telovadila trikrat na teden. Četrta skupina je spremenila prehrano – brez glutena in pakiranih izdelkov ter sladkorja, uživala je ajurvedsko zelišče guggul ter maščobne kisline omega 3.

Študije so pokazale, da lahko prehrana, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, poveča sposobnost učenja, spretnost za reševanje problemov, poveča skoncentriranost, izboljša spomin ter pospešuje komunikacijo med celicami.

Prva skupina je v dveh mesecih izgubila povprečno 2,3 kilograma, druga skupina 4,8 kilograma, tretja skupina en kilogram in četrta skupina 6,8 kilograma. Povzetek študije je bil objavljen v februarški (2013) izdaji revije Food & Function.

Rezultati so pokazali, da so maščobne kisline omega 3 izjemne pri izgubljanju maščobnih oblog, v povezavi z ajurvedskim zeliščem guggul pa dolgoročno spodbujajo delovanje metabolizma in presnove. Znanstveniki verjamejo, da maščobne kisline omega 3 izboljšajo pretok krvi v mišice, ki so najboljši »kurilec« maščob. Maščobne kisline omega 3 prav tako spodbujajo encime, ki skrbijo za transport maščob iz maščobnih oblog v energijo. Prehrana, bogata z maščobnimi kislinami omega 3 je ključ do dolgega življenja.

Kaj pravzaprav so maščobne kisline omega 3?

Maščobne kisline omega 3 so esencialne maščobne kisline. Potrebujemo jih, da naše telo normalno deluje. Ker esencialne maščobne kisline (ALA, DHA, EPA) ne nastanejo v telesu, jih moramo v telo vnesti z našo prehrano. Maščobne kisline omega 3 so nujno potrebne za delovanje našega organizma. Sestavljajo prav vsako membrano naše celice. Skrbijo za to, da hranila – beljakovine, vitamini, minerali - sploh ostajajo v njih, nas zaščitijo pred prostimi radikali, uravnavajo vrednosti holesterola, nižajo trigliceride, izjemno dobro delujejo pri revmatoidnem artritisu in vseh avtoimunih obolenjih, skrbijo za prenos živčnih signalov in so odlične proti depresiji ter zmanjšujejo notranja vnetja.

Naloga maščobnih kislin omega 3 je oblikovanje močnih superhormonov, ki se imenujejo eikozanoidi

Eikozanoidi od maščobnih kislin omega 3 spodbujajo nastajanje spolnih hormonov, ščitijo in krepijo delovanje možganov, varujejo pred degenerativnimi spremembami, ščitijo pred previsokim holesterolom, pritiskom in sladkorjem ter imajo pozitivne učinke pri artritisu, boleznih srca in ožilja.

Poudariti moramo tudi esencialne maščobne kisline omega 6. Eikozanoidi od maščobnih kislin omega 6 spodbujajo nastajanje krvnih strdkov, prispevajo k vnetju celic ter dvigu slabega holesterola. Maščobne kisline omega 6 in LA-linolna kislina so predvsem v sončničnem, sojinem in koruznem olju, v rastlinski margarinah, mesu in vseh predelanih izdelkih.

Težave nastanejo, saj pojemo preveč maščobnih kislin omega 6 in premalo maščobnih kislin omega 3. Neravnovesje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 prispeva k debelosti, depresiji, disleksiji, hiperaktivnosti, nagnjenosti k

nasilju, k srčnim obolenjem, hormonskim neravnovesjem in številnim drugim obolenjem. Osnovni gradnik maščobnih kislin omega-3 je ALA oziroma alfa-linolenska kislina. Telo lahko pretvori ALA v EPA (eikosapentanojska kislina) in DHA (dokozaheksaenojska kislina). ALA se nahaja v chia semenih, orehih, zeleni listnati zelenjavi, najvišje koncentracije ALA pa so v lanenih in konopljinah semenih. Kislini DHA in EPA zagotavljata zdravo delovanje srca, razvoj možganov, iz njih so sestavljene membrane celic, iz katerih so sestavljeni tudi hormoni. Prav tako DHA in EPA vsebujejo ribe. EPA in DHA sintetizirajo alge in fitoplankton, s čimer se hranijo ribe



Maščobne kisline omega 3 spodbujajo zdrav srčno-žilni sistem ter skrbijo za zdrave vene in arterije.

(lososi, skuše, sardele, tune, slaniki). RIBE same po sebi ne proizvajajo EPA in DHA, temveč le jedo plankton in alge. Na tak način se EPA in DHA kopičita v njih. Pomembno je, da vemo, da EPA in DHA vsebujejo le prostoživeče ribe, in ne tiste v ujetništvu, hranjene z umetno hrano. Prav tako so ribe mnogokrat obremenjene s težkimi kovinami in pesticidi, kar spet ruši naše optimalno delovanje ter povzroča hormonsko neravnovesje.

Sami poskrbimo za pretvorbo ALA v EPA in DHA

Omejite uživanje maščobnih kislin omega 6, vseh predelanih, nasičenih maščob, sladkorjev, namizne soli, alkohola in nikotina. Pretvorbo močno slabi tudi gluten in vsa živila, ki rušijo normalno pH-ravnovesje. Pri pretvorbi pomaga uživanje beljakovin in vitaminov skupine B, kalcija, bakra,

cinka in magnezija (bob, leča, čičerika, konopljna semena, lanena semena, zelena listnata zelenjava, proso, oves, ajda ...).

Katere so koristi od maščobnih kislin omega 3?

- Nižajo trigliceride v krvi.
- Zmanjšajo bolečine v sklepih.
- Povečajo učinkovitost protivnetnih zdravil.
- Zmanjšujejo tesnobo in depresijo.
- Pomagajo pri neuravnaneem krvnem sladkorju.
- So ključne za nastajanje hormonov.
- Skrbijo za nevrološki razvoj pri dojenčkih.
- So nujne v nosečnosti za normalen razvoj otroka.
- Prehrana z veliko omega 3 zmanjšuje vnetje, ki je ključni sestavni del pri astmi. Izboljšajo delovanje pljuč ali zmanjšajo količino zdravil.
- So potrebne za učinkovanje zelišč – kurkuma za lepo kožo, lase in nohte; ajurvedsko zelišče tribulus terrestris za nastajanje moškega spolnega hormona testosterona, ajurvedsko zelišče guggul za pospešeno delovanje metabolizma in presnove.
- Potrebne so za pretvorbo karotenoidov v vitamin A, močan antioksidant.
- Poskrbijo za absorpcijo in delovanje D-vitamina ter močne in zdrave kosti.
- Zmanjšujejo simptome ADHD pri otrocih in izboljšajo kognitivne funkcije.
- Pomagajo pri zaščiti pred Alzheimerjevo boleznijo in demenco. Omega 3 zaustavljajo slabitev spomina.
- Zmanjšujejo tveganje za srčni napad, kap in smrt zaradi bolezni srca.
- Pospešujejo hujšanje.

Če s prehrano ne zadostite potrebe po maščobnih kislinah omega 3, si lahko kupite dobre prehranske dodatke. Opustite uživanje predelanih, nasičenih maščob ter svoj dan začnite s skledo namočenih ovsenih kosmičev, 3 namočenih suhih sliv, žlice namočenega lanenega semena z naribanim jabolkom, cimetom in kapljico limone.



NE SPRIJAZNITE SE S STATUSOM QUO, NAREDITE NOV ZAČETEK!

Kako v množici dietnih produktov izbrati pravega? Izberite dietno prehrano, ki je registrirana kot dietetično živilo za posebne zdravstvene namene!

Diete, ki temeljijo na znižanem kalorijskem vnosu, lahko ločimo na nizkoenergijske diete (800 – 1200 kcal/dan) in zelo nizkoenergijske diete (<800 kcal/dan). Slednje običajno potekajo pod zdravniškim nadzorom, trajajo le nekaj tednov do mesecev in so primerne za ljudi z indeksom telesne mase (ITM) višjim od 30, ki jim kljub spremembi prehranjevanja in telesni vadbi ni uspelo shujšati. Zelo nizkoenergijske diete se lahko poslužujejo tudi posamezniki z ITM med 27 in 30, vendar praviloma le v primeru, ko jih že pestijo dodatni bolezenski znaki kot posledica prekomerne telesne teže (npr. povišan krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2). Zelo nizkoenergijska dieta ni primerna za nosečnice in doječe matere ter otroke in najstnike (razen v primeru posebnih vodenih programov hujšanja), posebna previdnost pa je potrebna tudi pri starejših in pri ljudeh z resnimi bolezenskimi znaki ali tistih, ki jemljejo zdravila za obvladovanje kroničnih bolezni.

Kaj je zelo nizkoenergijska dieta

Dandanes pomeni zelo nizkoenergijska dieta relativno kratkoročno dieto s hitro izgubo telesne teže (1,4 – 2,5 kg/teden), pri čemer uživamo vso hrano v obliki polnovrednih nadomestkov obroka. Ti morajo biti seveda temu primerno osnovani, saj nam v obdobju hujšanja

predstavljajo edini vir prehrane. Takšen izdelek mora vsebovati vsa hranila, ki jih naše telo potrebuje za normalno delovanje v obdobju hujšanja; najmanj 50 g beljakovin, ~ 50 g ogljikovih hidratov in ~ 10 g vlaknin dnevno pa tudi esencialne maščobne kisline, vitamine in minerale, opozarja Ana Kroflič, mag. farm. Z upoštevanjem tega so Nupo dietni napitki in dietne juhicke prvi prehranski nadomestek na slovenskem tržišču, ki je primeren za uživanje v zelo nizkoenergijski dieti (<800 kcal), saj so dietetična živila za posebne zdravstvene namene, ki jih uporabljamo za uravnavanje resne debelosti, saj s svojo sestavo s šestimi porcijami dnevnih potrebnih vitaminov, mineralov, omega-3 nenasičenih maščobnih kislin, vlaknin in energiji ob priporočenem razmerju potrebnih hranil. Nupo dietna prehrana ne vsebuje gensko spremenjenih organizmov, odlikuje jo tudi t.i. TruCal



- kalcij iz pravega mleka ter ne vsebujejo glutena, torej so primerni tudi za bolnike s celiakijo.

Katera hranila naše telo potrebuje

- Za organizem je zadosten vnos beljakovin izjemnega pomena, saj ga s tem obvarujemo pred preveliko izgubo brezmaščobne telesne mase (zaščito lahko nekoliko okrepimo še z ustrezno telesno vadbo). S šestimi obroki Nupo dietne prehrane popolnoma zadostimo dnevnim potrebam organizma po beljakovinah, saj jih na ta način zaužijemo preko 60 g, s katerimi posameznik ohranja mišično maso.
- Podobno naše telo obvezno potrebuje ogljikove hidrate, saj je glukoza edini vir energije za možgansko tkivo. S 6 dietnimi obroki Nupo zaužijete več kot 50 g ogljikovih hidratov.
- Ker je zaprtje eden najpogostejših stranskih učinkov zelo nizkoenergijske diete, je vsebnost vlaknin v teh pripravkih ključnega pomena. Z Nupo dietno prehrano tako zaužijemo minimalno 12 g vlaknin dnevno.
- V obdobju hujšanja lahko pridobi organizem glavino maščobnih kislin iz maščobnih zalog, zato njihov potreben dnevni vnos ni velik. Z Nupo dietno prehrano zadostimo dnevnim potrebam po omega-3 nenasičenih maščobnih kislinah, ki so ključnega pomena za naše

počutje – odpornost in razpoloženje – jih pa z običajno hrano pogosto zaužijemo premalo. Ker maščobe stimulirajo krčenje žolčnika in s tem preprečujejo pojav žolčnih kamnov, jih je kljub temu priporočljivo zaužiti ~ 10 g dnevno. S šestimi obroki Nupo jih zato zaužijemo vsaj 12 g, s tem pa med dieto preprečujemo pojav težav, povezanih z žolčem.



- Posebno pozornost si zaslužijo tudi vitamini in minerali, saj je potrebno med dieto z nadomestno hrano popolnoma zadostiti njihovim potrebam. Naj z mislimi na Nupo prehrano omenim le nekatere med njimi, ki nam jih tudi sicer brez posebnega truda pogosto primanjkuje; selen in cink za uravnavanje metabolizma ter podporo imunskemu sistemu, mangan, jod, vitamin D, vitamin B12, folna kislina... Nupo prehrana pa se

lahko pohvali tudi z vsebnostjo kalcija iz pravega mleka.

Positivni učinki zelo nizkoenergijske diete z Nupo dietno prehrano

Nupo dietno prehrano je 30 let nazaj razvil danski obesitolog dr. Flemminga Quaade za paciente, ki so se pripravljali na bariatrično operacijo, torej paciente z ITM > 45 kg/m², za zdravljenje debelosti v bolnišnici Hvidovre na Danskem in je klinično preizkušena v več kot 50 kliničnih študijah, med njimi je tudi najnovejša raziskava dr. Tore Christiansen, ki potrjuje tako učinkovitost kot varnost, izboljšanje parametrov (znižanja krvnega tlaka, sladkorja v krvi, holesterola, itd.), spremembe prehranjevalnih navad skozi uživanje 6 polnovrednih nizkokaloričnih obrokov (115 kcal) in izboljšanje kakovosti življenja posameznikov, ki so uživali Nupo dietno prehrano v času procesa izgube telesne teže. Nupo dietna prehrana je registrirana na Ministrstvu za zdravje, zato imajo kot takšna skrbno načrtovano in preverjeno sestavo, hranilno vrednost, potrebne minerale in vitamine ter ostala dokazila in so rezultat trdega dela uradne medicine. »Zelo nizkoenergijsko dieto lahko hitro

in močno izboljšamo bolezenska stanja, povezana s prekomerno telesno težo, kot so diabetes tipa 2, povišan krvni tlak in povišan holesterol. Zato mora biti osebni zdravnik vedno obveščen o takšnem hujšanju, da lahko ustrezno hitro prilagaja odmerke zdravil. Odmerki insulina ali antidiabetičnih zdravil pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 se lahko med zelo nizkoenergijsko dieto drastično zmanjšajo ali celo ukinejo. Krvni tlak med dieto močno pade in mnogi bolniki s hipertenzijo celo dosežejo njegovo normalno raven. Številne študije tudi poročajo o znižanju ravnih trigliceridov in holesterola v krvi, vendar pa se stanje po prehodu na običajno hrano ponavadi ponovno nekoliko poslabša.», poudarja asist. mag. Andrej Kravos, dr. med.

Številne študije tudi poročajo o znižanju ravnih trigliceridov in holesterola v krvi, vendar pa se stanje po prehodu na običajno hrano ponavadi ponovno nekoliko poslabša.», poudarja asist. mag. Andrej Kravos, dr. med.

Številne študije tudi poročajo o znižanju ravnih trigliceridov in holesterola v krvi, vendar pa se stanje po prehodu na običajno hrano ponavadi ponovno nekoliko poslabša.», poudarja asist. mag. Andrej Kravos, dr. med.



“DANES ZAČNI!”

VZEMI KILOGRAME V SVOJE ROKE

Z NUPO DIETNO PREHRANO

- Živilo za posebne zdravstvene namene.
- Prvi popolni prehranski nadomestek v zelo nizkoenergijski dieti (<800 kcal).
- Potrjena v več kot 56 kliničnih študijah.
- S 6 obroki po 115 kcal dnevno zagotovite vse vitamine, minerale, vlaknine in optimalno kombinacijo hranilnih snovi, ki jih vaše telo potrebuje.
- Spreminja vaše prehranjevalne navade.
- Z več kot 65 g beljakovin ohranja vašo mišično maso.
- Širok izbor okusov.
- Enostavna in praktična priprava.
- Odobrena na Ministrstvu za zdravje.
- S potrjenimi zdravstvenimi trditvami na EFSA*.
- Brez glutena, aspartama in GSO.



Obiščite **nuposhop** na www.nupo.si.

Pridružite se Nupo skupnosti na facebook strani Nupo Slovenija.

Nupo svetovalka vam je na voljo na 080 87 99. Osebna svetovanja so na voljo v lekarnah in Mueller drogerijah.

*Evropska agencija za varnost hrane

NUPO 360° PROGRAM® v sklopu Nupo akademije

Ker se strokovnjaki zavedajo problematike uravnavanja zmerne do hude debelosti, so hujšanje z Nupo dietno prehrano celostno podkrepili.

Ustvarili so t.i. NUPO 360° PROGRAM®, ki traja **4, 8 ali 12 tednov**, ki posameznikom nudi celovit 360° pristop k dolgoročni in trajni spremembi življenjskega sloga. Namreč poleg spremembe prehranjevalnih navad z Nupo dietno prehrano program obsega tudi:

- 1-krat tedensko **nutricionistično svetovanje in meritve**,
- 2-krat tedensko **Nupo funkcionalno vadbo s fitnes trenerjem**

Gašperjem Simčič,

- 1-krat tedensko **vedenjsko terapijo s priznanim slovenskim športnim psihologom prof. dr. Matejem Tušak**
- 1-krat tedenski **coaching s Katjo Fašink.**

Smoter Nupo dietne prehrane je, da vas navadi na pravilen življenjski ritem z več manjšimi obroki dnevno, z ustrezno telesno aktivnostjo ter pozitivno naravnostjo in motivacijo do spremembe življenjskega sloga. S tem v mislih se vam kasneje ne bo potrebno bati, da bi pridobili nazaj težko izgubljene kilograme.

NUPO 360° PROGRAM® bo potekal v Sunny Studio Ljubljana, s pričetkom 4. novembra 2013.

Brezplačna predstavitvena ura bo potekala 29. oktobra 2013 ob 17h v Sunny Studio.

V program po vaši meri se lahko prijavite na spletni strani www.nupo.si. Število prostih mest je omejeno.

ZAKAJ BI NAS MORALA SLABA TELESNA DRŽA SKRBETI



Odklon od vzravnanе drže ne terja davka samo v obliki mišično-skeletnih bolečin. Od telesne drže in zmožnosti gibanja telesa je v veliki meri odvisna tudi sposobnost normalnega delovanja živčnega, srčno-žilnega, prebavnega, dihalnega in imunskega sistema. Telesna drža narekuje položaj notranjih organov, ožilja in živcev. Njihov položaj glede na gravitacijo je še posebno pomemben, če je spremenjen tok in volumen fluidov v telesu.

Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

Obstaja veliko težav, ki so lahko posledica slabe telesne drže. Od ponavljajočih se glavobolov in migren, vrtoglavice in težav z ravnotežjem, bolečin v čeljustnem sklepu, težav s sinusi in bolečin v vratu do povešenega črevesa in oslabiljene dihalne funkcije. Ste kdaj pomislili, da so tudi bolečine v zapestju, komolcu, ramenu, kolenu, kolku in hrbtu povezane z nepravilno telesno držo? In ne nazadnje, nepravilna telesna drža lahko vpliva tudi na pogostost športnih poškodb. Pogosta posledica mnogih ur pred računalnikom, predvsem pa premalo gibanja, so povešena ramena in okrnjena funkcija ramenskega obroča. Gre za odklon od vzravnanе drže, ki ga dandanes lahko množično opazimo. Ni pogost samo pri mladih, temveč pri večini ljudi, ki svoje delo opravljajo sede za računalnikom. Se je treba s tako držo sprijazniti in bolečine ter ostale posledice, ki sčasoma sledijo, sprejeti kot del procesa staranja? O tem se bo seveda odločil vsak sam pri sebi. A preden se odločimo, je dobro vedeti, da lahko, ne glede na starost, svojo telesno držo vedno izboljšamo. Potrebni so le odločnost, nekaj truda in vztrajnosti.

Viva La Vida

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

zn ZRELA LETA

HRBTENIČNE BOLEZNI IN OKVARE – LEDVENI DEL HRBTENICE

Bolečine v hrbtenici so med najpogostejšimi težavami, ki jih imajo posamezniki. Pri tem je bolečina lahko vezana na vratni del hrbtenice, še pogosteje pa se pojavlja v spodnjem delu hrbtenice, v križu. Bolečina lahko iz vratu seva v roki, iz križa pa v nogi. Poleg bolečine se lahko pojavijo tudi mravljinčji, motnje občutkov in slabša moč mišic rok ali nog, težave pri obračanju glave in spreminjanju položajev (pripogibanje, obračanje, vstajanje ...).

Besedilo: asist. dr. Nataša Kos, dr. med., specialistka FRM, UKC Ljubljana, in Boris Kos, dr. med., pripravnik, UKC Ljubljana

Hrbtenica je sestavljena iz 33-34 vretenc, ki jih delimo v pet segmentov. Če gledamo od glave navzdol, ima človeška hrbtenica sedem vratnih vretenc, ki jim sledi 12 prsnih in pet ledvenih vretenc. Spodnjih pet križničnih vretenc je zraslih skupaj v križnico in zadnjih pet trtičnih vretenc v trtiko. Hrbtenica ima značilne krivine, ki se pojavijo po rojstvu, in sicer je pri odrasli osebi hrbtenica v vratnem in ledvenem predelu konveksno upognjena naprej (vratna in ledvena lordoza), v prsnem in križnem predelu pa nazaj (prсна in križnična kifoz).

Vzroki za pojav težav

Vzroki za pojav težav s hrbtenico so različni. Med najpogostejše sodijo tako imenovane degenerativne spremembe medvretenčnih ploščic (obrab medvretenčne ploščice), katerih pogostost se

povečuje s starostjo. Te spremembe so pogoste v vratnem delu hrbtenice, še bolj pa v predelu križa. Poleg degenerativnih sprememb pa lahko povzročajo težave tudi poškodbe hrbtenice, tumorji spinalnega kanala in vretenc, ki so lahko nezločesti (benigni) ali zločesti (maligni), vnetja, revmatična obolenja, osteoporoza in prirojene napake. Včasih pa je vzrok za težave tudi psihogeni. Ravno zaradi



KATALOG UGODNOSTI

Velja do 10. 11. 2013

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



DISNEY KNJIGA MALA ŠOLA,

na voljo več vrst: Številke, Liki in vzorci, Velike črke, Seštevanje, Nauči se pisati ali Matematika, 1 knjiga (64 strani)

redna cena: 7,95 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

3,98 EUR



MALČEK HLADILNO MAZILO S CINKOVIM OKSIDOM, LEKARNA LJUBLJANA,

za vsakodnevno nego občutljive otroške kože, posebno delov, ki so pod plenici in se radi vnamejo, 50 ml

redna cena: 4,57 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,11 EUR



VICHY AQUALIA THERMAL RICH,

bogata vlažilna nega, ki občutljivi koži zagotavlja 48-urno hidracijo ter jo pomirja in krepi, 50 ml lonček

redna cena: 21,35 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

16,01 EUR



SKINPHARMA HRANILNO MLEKO ZA TELO,

kožo izdatno navlaži in nahrani ter ji povrne občutek udobja in mehko. Za vse tipe kože, brez parabenov, 200 ml

redna cena: 10,17 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

9,15 EUR



MAGNEZIJ 300 mg LEKARNA LJUBLJANA,

20 šumečih tablet

redna cena: 3,53 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

2,82 EUR



SEPTOLETE PLUS,

z okusom mentola, 18 pastil

redna cena: 5,24 EUR

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,72 EUR



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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcijske cene iz Kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne.

Ponudba velja do 10. 11. 2013 oziroma do prodaje zalog.

pestrosti vzrokov je treba pri dolgotrajnejših bolečinah in hudih bolečinah, ki se pojavljajo tudi v mirovanju in zbujačo posameznika pri spanju ali ob pojavu dodatnih znakov (težave z odvajanjem vode in blata, omrtvelost v presledku in okrog spolovila, težave pri premikanju nog ali rok), obiskati zdravnika.

Bolečina v križu zaradi degenerativnih sprememb hrbtenice

Bolečina v križu zaradi pogostosti predstavlja ekonomski in socialni problem, saj jo spremlja velika odsotnost z dela. Skoraj 80 odstotkov ljudi boli križ vsaj enkrat v življenju. Pri tem je bolečina lahko omejena samo na predel križa, lahko pa se iz križa razširi tudi po nogi navzdol, običajno po zadnji strani stegna vse do prstov. V primeru širjenja bolečine po nogi govorimo o »išijas«, ki nastane zaradi draženja živčne korenine. To draženje je v velikem odstotku povzročeno z degenerativno spremenjeno medvretenčno ploščico, ki utesnjuje prostor, kjer je korenina, s tem vrši nanjo pritisk, kar povzroča širjenje bolečine v predel, ki ga pritisnjen živec oživčuje. Pomembni dejavniki, ki prispevajo k obrabi hrbtenice in so povezani s pojavom bolečin, so tudi preobremenjenost hrbtenice pri delu, nepravilni gibi, nepravilno izvajana dolgotrajna športna aktivnost, slaba telesna drža, prekomerna telesna teža, dolgotrajno sedenje, premalo gibanja, nenehno (nepravilno) dvigovanje in prenašanje težjih bremen in ne nazadnje tudi duševne obremenitve in stres. Vsi naštetih dejavniki ne samo povzročijo bolečino v križu, pogosto jo tudi poslabšajo.

Bolečina v križu se lahko pojavi nenadoma, po navadi v povezavi z neprimernim gibom ali dvigom kakšnega težjega bremena in traja različno dolgo. Pomagamo si lahko s hlajenjem (obloge) ali segrevanjem bolečega predela (tuširanje), pogosto pa moramo poseči tudi po analgetikih. Dolgotrajnega mirovanja ne priporočamo, pri ležanju je treba najti ustrezen položaj, v katerem nas ne boli. Običajno je to položaj na boku, s pokrčenimi nogami. Tudi v fazi, ko je bolečina prisotna, lahko izvajamo vsaj izometrične vaje za hrbtne in trebušne mišice. Ko se bolečina umiri, lahko zahtevnost vaj stopnjujemo, poudarek je predvsem na sproščanju, povečevanju vzdržljivosti in krepitvi mišic. Z rednim izvajanjem vaj je možnost, da bo



akutna bolečina prešla v kronično, manjša. Priporočljivo je tudi gibanje in plavanje. Da preprečimo ponoven pojav bolečine v križu, moramo spremeniti tudi način življenja in posebno pozornost posvetiti pravilnim položajem pri delu, s čimer pripomoremo k razbremenitvi hrbtenice. Pazimo, kako stojimo (vzravnano, popek



povlečemo navznoter, sprostimo ramena in roki, nismo sklonjeni), kako sedimo (vzravnano, zadnjico potisnemo do zadnjega roba stola, stopala položimo na tla), kako pravilno dvigujemo bremena (počepnemo čim bližje bremenu, breme stisnemo k sebi, vzravnamo hrbtenico in se dvignemo z nogami) in ne nazadnje, kako pravilno vstajamo iz postelje (uležemo se na bok, pokrčimo

nogi, položimo nogi čez rob postelje in se z rokami odrinemo v sedeč položaj). Pogosto je treba narediti tudi manjše spremembe pri opravljanju osnovnih dnevnih opravil na primer pravilno namestiti ogledalo in umivalnik, da pri izvajanju osnovne higijene ni treba preveč upogibati hrbtenice.

V primeru, da bolečina v križu ne popusti kljub izvajanju vseh opisanih ukrepov, je priporočljivo poizkusiti tudi z usmerjeno in pravilno izbrano fizikalno terapijo, ki jo predpiše zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine po predhodnem pregledu v ambulanti.

Zdrs medvretenčne ploščice – hernia disci

Težave, ki nastanejo zaradi zdrsa medvretenčne ploščice, so pogosto hude bolečine, ki jih lahko spremljajo mravljinčji, gluhost nog in slaba moč mišic. Ta se kaže kot nezmožnost premikanja prstov navzgor ali navzdol, še pogosteje pa kot nezmožnost stati na peti ali prstih ene noge. Posebej nevarno je stanje, ko zdrsnjena medvretenčna ploščica povzroči okvaro tako imenovane caude equine (konjski rep); poleg bolečine se pojavi tudi omrtvelost in nesposobnost premikanja nog ter problemi z odvajanjem vode in blata. V takih primerih je potrebna takojšnja operacija, če želimo preprečiti nepopravljivo okvaro. Zdrs medvretenčne ploščice se lahko zdravi konzervativno (uporaba različnih oblik fizikalne terapije) ali operativno, vendar pa slednje pride praviloma v poštev le pri hudih bolečinah, motoričnih okvarah in sfinkterskih motnjah.

Zožitev hrbtenjačnega kanala – spinalna stenoza Na zožitev hrbtenjačnega kanala pomislimo, ko se pojavijo težave pri hoji. Značilen problem, ki ga zazna posameznik z zoženim hrbtenjačnim kanalom, je pojav bolečine in nemoči v nogah med hojo po določeni prehojeni razdalji, ki pa se sčasoma lahko krajša. Ko se pojavijo bolečine, se je treba ustaviti, včasih pomaga sedenje za krajši čas ali če se pripognemo, kar zmanjša bolečino. Pogosto pa se pojavi bolečina v križu tudi pri daljši stoji. Če težave niso hude, pomaga konzervativno zdravljenje z različnimi oblikami fizikalne terapije. Ob hujših bolečinah pa se lahko izvede operativen poseg s ciljem sprostiti pritisk

Primer izometrične vaje: Ležite na hrbet, nogi pokrčite, stopali položite na tla, ledvena hrbtenica pa naj bo v nevtralnem položaju. Vdihnite skozi nos, izdihnite skozi usta in pri tem povlecite popek proti hrbtenici, hkrati pa stisnite medenične mišice. Zadržite par sekund, nato se sprostite.



na hrbtenjačo oziroma živčne korenine z razširitvijo hrbteničnega kanala.

Zlomi vretenc zaradi osteoporoze Osteoporoza je ena od najpogostejših bolezni, ki prizadene v večjem odstotku ženske. Običajno tožijo za bolečino, ki se je pojavila ob rutinskem gibu, se poveča med fizično aktivnostjo in pri napenjanju (kašljanje). Bolečina je globoka, ležanje jo umiri do neke mere, problem je obračanje v postelji, ki je izrazito boleče. Težave izzvenijo v nekaj tednih ali mesecih. Zlomi so običajno kompresijski (vretence se zaradi obremenitve sesede in stisne), večinoma na meji med prsnim in ledvenim delom hrbtenice. Potrebno je slikanje bolečega predela hrbtenice. Zdravljenje je običajno konzervativno, lahko s fizikalno terapijo, poseben poudarek mora biti (ko huda bolečina popusti) na ojačanju mišic in telesni aktivnosti. Vsekakor pa je najboljša rešitev preventiva oziroma zdravljenje osteoporoze, ko je ta ugotovljena.

Druge hrbtenične bolezni in okvare – vnetja, tumorji in revmatološka obolenja

Vnetja v področju vretenc in medvretenčnih ploščic poleg hude bolečine spremljajo tudi povišana temperatura, potenje in slabo počutje. Nad področjem, kjer je prisotno vnetje, je bolečina prisotna tudi na otip, mišice so napete in gibljivost prizadetega dela hrbtenice je slaba. Potrebna je diagnostika, torej obisk zdravnika, pogosto tudi

hospitalizacija, zdravljenje z antibiotiki pa je dolgotrajno. Vzrok za bolečino v ledveni hrbtenici so lahko tumorji (primarni ali sekundarni), ki pa poleg bolečine povzročijo tudi nevrološke izpade, v najhujšem primeru pride do slabšanja moči mišic nog ali celo do odpovedi gibanja nog. Na tovrstne procese moramo pomisliti pri vseh bolnikih, ki imajo bolečine v križu in se zdravijo zaradi malignega obolenja. Ne nazadnje je treba pomisliti tudi na revmatološka obolenja, ki lahko prizadenejo hrbtenico. Predvsem za ankilozantni spondilitis je nekako značilen pojav bolečine v križu, ki se pojavi ponoči, prisili posameznika, da vstane in se razgiba, spremlja pa bolečino tudi jutranja okorelost ter postopno vedno slabša gibljivost hrbtenice.



Zaključek Bolečine v hrbtenici, predvsem v križu, so pogosti spremljevalec našega življenja. V večini primerov je vzrok zanje preobremenitev hrbtenice zaradi nepravilnih drž med delom in obraba medvretenčnih ploščic. Ker pa bolečino lahko povzročijo tudi drugi razlogi, je vedno potrebno v primeru

dolgotrajnih težav ali pojava dodatnih simptomov (motnje odvajanja vode in blata, mravljinčenje, nemoč v nogah) opraviti diagnostiko, se pravi obiskati zdravnika. Veliko pa lahko naredimo za našo hrbtenico sami. Naučimo se pravih vaj, jih redno delamo in se ukvarjamo s športnimi dejavnostmi, ki spodbujajo telesno vzdržljivost. Pri delu poskušamo razbremeniti ledveni del hrbtenice, se izogibamo prisilnih drž, prepogostega sklanjanja, predolgega sedenja in nepravilnega dvigovanja bremen.



Po stopnicah
grem kar peš.



kolagenflex

Za lahkotnost gibanja.

Patentirana oblika kolagena z vitaminom C, ki je prepričala že mnoge.



MODNA ŠTEVILKA
080 12 10
www.kolagenflex.si

medex
od 1954

zn ZRELA LETA

KAKO PA VI PREMAGUJETE NADSTROPJA?

Ste se danes že odpravili peš po kakšnih stopnicah? Če ste za vzpon ali spust v zgornje ali spodnje nadstropje raje kot stopnice izbrali dvigalo, ste izpustili priložnost za enostavno krepitev mišic in razgibavanje sklepov. Oboje je za ohranjanje lahkotnosti gibanja, primerne telesne teže in posledično za kakovost življenja izjemnega pomena.

Kar 95 odstotkov celotnega sklepnega hrustanca tvori kolagen, beljakovina, ki predstavlja kar dve tretjini vseh beljakovin v našem telesu. Prav kolagen omogoča vezem in hrustancu čvrstost ter elastičnost. A ti telesni deli, ki skrbijo za gibanje in nosijo velik del telesne teže, so podvrženi stalni obrabi, njihova obnova pa je zaradi slabe prekrvljenosti počasna. Dodatno se upočasnijo z leti, ko telo ni več zmožno tvoriti zadostnih količin kolagena. Pri 65 letih telo tvori celo manj kot polovico kolagena kot v 20 letih. Zato je za ohranjanje gibljivih sklepov zelo pomembno, da v svoj dnevni ritem vključite tudi skrb zanje. Priporočljivo je začeti že zjutraj z enostavnimi vajami za raztezanje, kot so

na primer jogijski pozdrav soncu ali tibetanske vaje, ki bodo pognale energijo po vašem telesu in odpravile morebitno bolečino, ki je posledica zaležanosti. Nadaljujete lahko z zdravim zajtrkom in vsaj polurnim zmernim gibanjem čez dan.



Da bi telesu pomagali na varen in kar se da naraven način obnavljati kolagenska vlakna v sklepnem hrustancu, pojejte čim več hrane, bogate z vitaminom C, saj ta vitamin v telesu pomembno vpliva na

nastanek novega kolagena. Maščobne kisline omega-3 iz ribjega olja ali oreščkov lahko zmanjšajo vnetje sklepov, z vitaminom E bogati mandlji pa ščitijo zunanjo membrano celic, ki gradijo sklepe. Obrabo hrustanca kot posledico vnetja bodo omilili tudi polifenoli v temnem sadju in zelenjavi. Potreben vir beljakovin lahko svojemu telesu zagotovite s prehranskim dopolnilom **Kolagenflex iz Medexa**, ki vsebuje **patentirano obliko kolagena z dokazano hitro absorpcijo in vitamin C**, ki ima, kot že omenjeno, v telesu vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti. Počutite se lahkotno in naj vas noge ponesejo kamor koli.



zn ZRELA LETA

ELEKTROMAGNETNA PULZIRAJOČA TERAPIJA



Medicinski pripomoček za izvajanje magnetne terapije je lahko način za preventivo marsikatero zdravstvene tegobe, ko pa zdravstvene težave že nastopijo, učinkovito lajša bolečine in okorelost.

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

Na uporabo takšnega pripomočka ljudje večinoma pomislijo šele takrat, ko že imajo zdravstvene težave in jim njihov zdravnik ali kakšna bližnja oseba svetuje, da bi poskusili tudi z elektromagnetno pulzirajočo terapijo. Vedno več pa je tudi ljudi, ki o blagodejnem vplivu magnetnega polja že kaj vedo in ga uporabljajo, še preden se zdravstvene težave začnejo. Največkrat se za to odločijo, ko se začnejo težave s hrbtenico ali bolečina v sklepih. Ko so težave že kronične, magnetna terapija lajša bolečine in okorelost.

Lajšanje različnih tegob in preventiva

Zgodnjih težav v hrbtenici ne gre zanemariti, kajti to lahko bistveno vpliva na kasnejše zdravstveno stanje. S takojšnjo uporabo elektromagnetne terapije si lahko prihranimo marsikatero bolečino v kasnejših letih. Preventivno deluje tudi pri osteoporozi, sploh pri ženskah v menopavzi. Ko se porozna kost zlomi, se ne zaceli več tako hitro kot zdrava kost, z uporabo magnetne terapije pa se dokazano zavre napredovanje osteoporoze. Pri zlomu kosti se začne z uporabo elektromagnetne terapije takoj, četudi so vam namestili mavec. To ni ovira, kajti magnetno polje prodira čez vso materijo. Zato tudi ni zadržkov, če imate kosti privijačene z vijaki ali žicami, saj to ne spremeni smeri pulzirajočega

elektromagnetnega polja. Terapija bo na kost delovala, da se bo kar za eno tretjino hitreje zacelila, delovala pa bo tudi protibolečinsko. Pri nategnjenih ali strganih mišicah je ravno tako uporaba elektromagnetne terapije dobrodošla čim hitreje, saj bo regeneracija hitrejša in učinkovitejša. Športniki pri športnih poškodbah velikokrat povedo, da so si tudi s pomočjo tovrstne terapije poškodbo pozdravili hitreje kot običajno.

Po operaciji (kateri koli) je treba počakati vsaj tri dni, potem pa za uporabo magnetne terapije ni več zadržkov. Počakamo le, da se rana posuši. Dodatna cirkulacija krvi v telesu pa bo doprinesla, da se bo vsaka rana hitreje in lepše zacelila ter da bolečine po operaciji ne bodo tako hude. Naj dodamo še, da elektromagnetna terapija nima stranskih učinkov, zato si z njo v nobenem primeru ne moremo škodovati, če jo uporabljamo v skladu z navodili.





MAGUS BLAZINA
Medicinski pripomoček za
elektromagnetno terapijo

tel: 059 959 899
gsm: 040 807 327
www.magus.si

- možnost najema za 4. ali 6. tednov
- za boleče sklepe, hrbtenico, osteoporozo...
- pripeljemo na dom, namestimo in poučimo
- terapija brez stranskih učinkov
- v kompletu dve blazini (mala in velika)

KOMPRESIJSKA TERAPIJA: PEŠPOT DO ZDRAVIH NOG



Sistem žil, ki vračajo kri nazaj do srca (venski sistem), v nogah sestavljajo tri vrste ven. Pod kožo so površinske vene, med mišicami nog globoke vene, oboje pa povezujejo perforantne vene. Vse vene imajo venske zaklopke, katerih glavna naloga je preprečevanje povratka krvi proti gležnju.

Besedilo: Eva Jandl

Pri normalni venski cirkulaciji se kri iz površinskih ven prek perforantnih prelija v globoke vene. Zdrave venske zaklopke preprečujejo povratek krvi, mišice noge pa pri krčenju potiskajo kri proti srcu. Odstopanje od normalnega delovanja venskega sistema in mišič lahko vodi v vensko popuščanje, najpogostejše posledice so krčne žile in venske razjede (ulkusi).

Vzroki krčnih žil in venskih razjed

Glavni vzrok je popuščanje venskih zaklopk. Zaradi nepravilnega delovanja venskih zaklopk se v venah začne nabirati prevelika količina krvi, ki ustvarja visok pritisk na žilno steno. Ta se raztegne in razširi, v kasnejšem stadiju prepušča plazmo v okoliška tkiva, napredovanje bolezni vodi v razjedo na goleni, ki jo zaradi vzroka imenujemo venska razjeda. Rizični faktorji, ki vodijo v vensko popuščanje, so nosečnost, dolgotrajno stanje oziroma sedenje, nezadostna telesna aktivnost, kajenje, debelost, povečan pritisk v trebušni votlini.

Zdravljenje

Osnovno zdravljenje venskega popuščanja je kompresijska terapija, s katero vplivamo



na vzrok bolezni. Pravilno nameščen kompresijski pripomoček z zunanjim pritiskom zoži premer ven, popravlja funkcijo venskih zaklopk in zmanjša volumen krvi v venah. V kombinaciji z mišično aktivnostjo je kompresijska terapija bistveno bolj uspešna.

Pripomočki za kompresijsko terapijo

Ustrezno kompresijsko terapijo izvajamo s kompresijskimi povoji. Izbira pravega povoja je zelo pomembna, če izberemo napačnega ali ga narobe uporabljamo ali pa oboje, lahko povzročimo poslabšanje bolezni. Bolnik lahko izbira med dvema vrstama povojev:

- Povoji, ki jih moramo nameščati vsako jutro in odstraniti zvečer in/ali pred vsakim počitkom, daljšim od 30 minut so dolgoelastični. Bolnik jih lahko namešča sam, po predhodnem izobraževanju. Novost in izboljšava sodobnih povojev, kakršni so na primer Tosamini, so črte na povoju, s katerimi je označeno mesto naslednjega zavoja. Povoji so na voljo v škatlici po dva, kar omogoča, da ima pacient enega nameščenega, drugega lahko v tem času pere.
- Povoji, ki jih mora namestiti strokovno usposobljena oseba, pa so kratkoelastični in lahko ostanejo nameščeni do deset dni. Poleg povojev je pri tovrstni kompresijski terapiji treba uporabiti tudi druge komponente. Tosama je na primer razvila set Vivaneovene, ki združuje vse potrebne komponente, vključno z vrečko za pranje. V setu sta dva kompleta komponent. Kompresijska terapija je uspešna, kadar bolnik uporablja pravi povoj na pravi način in skrbi za ustrezno nego ter gibanje – mišice mora prisiliti k delu, priporočeni so hoja, plavanje, kolesarjenje.

TOSAMA
Since 1923

vivavene

Dolgoelastični kompresijski povoj

- pri vnetjih krčnih žil
- po sklerozaciji krčnih žil
- po operacijah krčnih žil
- pri edemu spodnjih okončin
- pri kroničnem venskem popuščanju
- pri odprti venski golenji razjedi
- pri zaceljeni venski golenji razjedi

www.tosama.si

ŠKOLJKE ZA SKLEPE IN VEZIVNA TKIVA

Obrabljeni hrustanec v sklepih in težave zaradi oslabljenih vezivnih tkiv sta spremljajoča pojava starajočega se prebivalstva. Veliko ljudi je prepričanih, da je to nujno zlo, s katerim se je treba sprijazniti. Spremljajočo bolečino odpravljajo z zdravili na recept ali brez njega, s tem pa tvegajo, da poškodujejo občutljivo želodčno sluznico. Pa ni treba, da je tako - rešitev se skriva v naravnih snoveh.

Osteoartritis (OA) je najpogostejša oblika artitisa pri starejših ljudeh. Gre za bolezen sklepov, ki povzroči obrabo hrustančnega tkiva, ki pokriva kosti. Posledica obrabe hrustanca je drgnjenje kosti druga ob drugo, kar povzroča bolečino in otrdelost sklepov. Pri hujših oblikah OA so bolečine tako hude, da človeku popolnoma preprečijo gibanje in bolezen lahko vodi v invalidnost. Običajno so najbolj prizadeti sklepi, ki nosijo velik del telesne teže: sklepi kolka, kolen, rok in hrbtenice. Težave gibalnega aparata in sklepov pa so pogojene tudi z vezivnim tkivom. Med vezivno tkivo, ki ima vlogo stabilizatorja, prištevamo vezi, kite, sklepne meniskuse in medvretenčne diske. Normalen proces staranja spreminja fizikalne in kemične lastnosti vezivnega tkiva. Oporna substanca, voda in hranilne snovi se zmanjšujejo, sestava GAG-glikozaminoglikanov se spreminja in vezivno tkivo postaja manj prožno. Tako

nastanek OA kot spremembe vezivnega tkiva so lahko pogojene s starostjo, dedovanjem, ali s preveliko telesno težo, poškodbami in preobremenjenostjo sklepov. Na nekatere od teh dejavnikov nimamo vpliva, na druge pa lahko znatno vplivamo s spremembo življenjskega sloga. Ljudje, ki zaradi obolenja gibalnega aparata trpijo hude bolečine, posledično zaužijejo precej protibolečinskih zdravil, zato so v večji nevarnosti, da bo prizadeta želodčna sluznica. Raziskave so pokazale, da k premagovanju težav s sklepi in vezivnim tkivom, veliko pripomorejo tudi naravne snovi, ki jih pridobijo iz tako imenovane zelenouste školjke (*Perna Canaliculus*). Školjke gojijo na obalah Nove Zelandije iz iker in jih poberejo, ko so v najboljšem stanju. So pod neprestanim nadzorom, gojene brez umetnih dodatkov, brez kemije, a tudi brez segrevanja. Vse to bi lahko

uničilo glavno aktivno učinkovino, ki jo pridobivajo iz školjk - **perna® ekstrakt**, ki vsebuje visoko-molekularne GAG-glikozaminoglikane. Glukozamin vzpodbuja hrustancne celice, da tvorijo glikozaminoglikane in proteoglikane, s katerimi se vzdržuje telesni hrustanec. Neodvisni znanstveniki so odkrili najboljši trenutek, da se iz školjke pridobi ekstrakt z optimalno učinkovitostjo. Originalni perna® ekstrakt ni bogat le z GAG - glikozaminoglikani ampak vsebuje tudi 11 različnih mineralnih snovi, 18 amino kislin, omega 3 nenasičene maščobne kisline, encime in mikroelemente.

Švicarski proizvajalci so že pogovorno pri postopkih in izdelkih zelo natančni. Njihov postopek pridobivanja perna ekstrakta, je vseskozi nadzorovan, kar zagotavlja, da imajo njihovi prehranski dodatki dovolj aktivne učinkovine, ki bo pomagala ljudem z OA in težavami vezivnih tkiv.

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 zmogel 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 revmatičnih 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

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

URINSKA INKONTINENCA PRI MOŠKIH



Besedilo: Petra Skovik

Inkontinenca pri moških ni tako pogosta kot pri ženskah, je pa vedno pogostejša. Z njo se srečujejo moški vseh starosti, saj ni samo posledica staranja, temveč je neposredno povezana še z drugimi bolezenskimi stanji.

Poglaviti problem pa je sram, ki pogosto preprečuje moškim, da bi poiskali zdravniško pomoč. Tega bi morali moški premagati in obiskati zdravnika, saj je urinska inkontinenca neposredno povezana še z drugimi bolezenskimi stanji, kot so povečana prostata, rak na prostati in nevrološke bolezni (multipla skleroza, Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen). Tveganje predstavlja tudi povečana telesna teža in sladkorna bolezen. Inkontinenca pri moških lahko razdelimo na skupine z različnimi bolezenskimi znaki. Moškim, ki se srečujejo z nehotnim kapljanjem urina po mokrenju, se priporočajo vaje za krepitev mišic medeničnega dna in masaža sečnice. Stresna urinska inkontinenca pri moških se največkrat pojavi po operaciji prostate. Urgentna inkontinenca pogosto vključuje povečanje prostate ali benigno hiperplazijo prostate (BPH), obstrukcijo ali druge operativne posege, kot je resekcija črevesja. Izraz mešana inkontinenca pa se uporablja, kadar so prisotni znaki obeh prej omenjenih oblik inkontinence.

Stresna urinska inkontinenca

S stresno urinsko inkontinenco se moški navadno srečujejo po prestani operaciji prostate, čeprav so za nastanek možne tudi druge okoliščine. Gre za nehoteno uhajanje urina ob dejavnostih, kot so kašljanje ali tek. Vendar se pri vsakem moškem kaže drugače – nekateri imajo težave le z občasnim uhajanjem majhnih količin urina za krajši čas, drugi pa se srečujejo z neprekinjenim in dolgotrajnim uhajanjem urina. Če so pravilno zdravljeni, veliko moških ponovno obvlada ohranjanje kontinence.

Urgentna inkontinenca

Urgentna inkontinenca je nehoteno uhajanje urina, ki ga spremlja močna želja po praznjenju mehurja. Tako kot bolnike s stresno inkontinenco se tudi tiste z urgentno inkontinenco najprej zdravi z neagresivnimi metodami. Največji



dejavnik tveganja za pojav urgentne inkontinence sta povečanje organa (na primer benigna hiperplazija prostate, BPH) in predhodni operativni posegi.

Mešana inkontinenca

O mešani inkontinenci govorimo, kadar ima bolnik bolezenske znake stresne in urgentne urinske inkontinence. Pri zdravljenju tako urgentne kot stresne

urinske inkontinence se je treba najprej zateči k neagresivnim ukrepom, med katere spadajo prilagoditev življenjskega sloga, urjenje mehurja in vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Če ti ukrepi niso povsem ali dovolj uspešni, se predlaga uporaba zdravil za zdravljenje najizrazitejših preostalih bolezenskih znakov. Če tudi to ni uspešno, je treba bolnika napotiti na nadaljnje preiskave.

Druge oblike inkontinence

Poznamo še druge oblike inkontinence: pretočno in funkcionalno inkontinenco. Pretočna inkontinenca pomeni neprekinjeno iztekanje urina, kot da bi bil mehur prepoln. To motnjo pogosto povzroči mehanska ovira, kot so notranje kopičenje fekalij, povečana prostata, poškodba živčevja in anomalije sečnice. Pri funkcionalni inkontinenci pa bolnik zaradi telesne okvare ali duševne motnje ali pa zaradi oslabelosti ne more priti do stranišča.

Zdravljenje

Pri zdravljenju je treba zmanjšati telesno težo, saj se pri ljudeh s prekomerno težo poveča pritisk v trebušni votlini. Priporoča se uživanje kakovostne hrane in tekočine, te pa ne sme biti ne preveč ne premalo, saj lahko zmanjšanje vnosa tekočine razdraži mehur in poveča možnost okužbe. Izogibati se je treba kavi, alkoholu in gaziranim pijačam, ki mehur lahko razdražijo. Treba je tudi zmanjšati ali prenehati kajenje, saj kadilci pogosto kašljajo, kar pa povečuje pogostost uhajanja.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna so najučinkovitejše zdravljenje

urinske inkontinence po prenehanju posegu prostatektomije, pa tudi pri moških z urgentno urinsko inkontinenco. V kombinaciji z urjenjem mehurja in dnevnikom uriniranja bo veliko bolnikov doseglo popolno kontinenco, če med operativnim posegom niso bile poškodovane mišice zapiralke, ki obdajajo sečnico.

Fizioterapevt ali drug strokovnjak za inkontinenco bo bolniku priporočil ustrezne vaje za krepitev medeničnega dna in ga seznanil s tehnikami in pripomočki, ki so na voljo. Tudi urjenje mehurja po operaciji prostate je lahko dobrodejno, če ima bolnik težave z nenadno potrebo po uriniranju ali urgentno inkontinenco. Če želimo povečati zmogljivost mehurja, v njem nekaj časa zadržimo urin, katerega količino sčasoma povečujemo. Namen tovrstnega urjenja je prekiniti cikel pogostosti oziroma nujnosti. Prostornina mehurja se povečuje počasi, postopoma in nadzorovano. Za kar največji uspeh tega načina zdravljenja je zelo pomembno, da bolnik pri njem sodeluje in vztraja pri sicer počasnem urjenju mehurja. Če zgoraj omenjena zdravljenja po treh, štirih mesecih ne dajo želenih

rezultatov, je treba ponovno oceniti zdravstveno stanje bolnika, razmisliti o drugih posegih in ga napotiti še drugam. Med možnostmi specialističnega fizioterapevskega zdravljenja so še druge fizioterapevske tehnike, kot sta elektrostimulacija in »biofeedback«. Na voljo je tudi farmakološko zdravljenje, in sicer z antimuskariniki ali antiholinergiki.



Vaje za krepitev mišic medeničnega dna so najučinkovitejše zdravljenje urinske inkontinence po prenehanju posegu prostatektomije, pa tudi pri moških z urgentno urinsko inkontinenco.

Uporabiti je mogoče tudi nevromodulacijo, avtoavgmentacijo, avgmentacijo mehurja in preusmeritev odtoka urina.

Izdelki za zaščito pred težavami inkontinence

Seveda je na voljo kar nekaj medicinskih pripomočkov oziroma izdelkov za zaščito pred težavami inkontinence, ki so

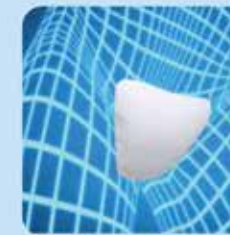
prilagojeni moški postavi. Vpojni izdelki za inkontinenca za moške so narejeni v obliki vrečk, žepkov in predlog. Večina izdelkov za enkratno uporabo je narejenih s tehnologijo, ki omogoča pretvarjanje urina v želatinasto snov, s čimer se zmanjša iztekanje. Kot začasni ukrep po operativnem posegu ali kot dolgoročno rešitev se lahko v nekaterih okoliščinah uporabijo katetri. Katetri so intermitentni ali stalno nameščeni in so povezani z zbiralno vrečko na osebi ali z ventilom, ki omogoča, da vsebino katetra redno izlivamo

v posodo. Kondom ali zbiralne naprave v obliki tulcev mora namestiti specialistični strokovni delavec. Nameščene morajo biti ohlapno čez penis, praznijo se v vrečko ali posodo. Če bolnik v osnovi ne obvlada praznjenja mehurja in če inkontinenca značilno vpliva na kakovost njegovega življenja, so na voljo tudi posegi, o čemer pa naj se bolnik posvetuje z urologom.

TENA Men - prilagojen moški anatomiji



TENA Men je predloga za moške. Oblikovana je tako, da se udobno prilega telesu – za popoln občutek varnosti.



Enostavno pritrdjevanje s samolepilnim trakom

Samolepilni trak, ki ga prilepimo na spodnje perilo, omogoča popolno svobodo gibanja brez strahu, da se bo predloga premaknila ali odlepila.



Odour Control™ za nevtraliziranje neprijetnih vonjev

Ta edinstven sistem preprečuje nastanek in širjenje neprijetnega vonja, ki ga povzročajo bakterije.



Prepušča zrak

TENA Men prepušča zrak. Koža lahko diha, zato ne prihaja do potenja.



www.TENA.si

080 10 99

www.SIMPSS.si



Simps'S d.o.o., Trzin, Motnica 3, 01/562 13 52, Ljubljana, Metelkova 11, 01/439 61 00

UHAJANJE NI VEČ TABU

Urinska inkontinenca je bolezen, o kateri ljudje ne govorijo radi. Je stanje, ki ne ogroža življenja, vendar je neprijetno, saj pri prizadetem povzroča veliko psihosocialno stisko. Kvaliteta bivanja se ob boleznih bistveno spremeni.

Z našo sogovornico, Petro Šket, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva, bomo spregovorili o tej bolezni, predstavili pa bomo tudi odlično terapijo, ki pomaga pri odpravljanju teh težav.

Petra Šket, Dr. med., specialistka ginekologije in porodništva



Doktorica, kaj je urinska inkontinenca, koga lahko prizadane in kako razširjena je pri nas?

Nenadzorovano uhajanje vode (urinska inkontinenca) je za številne ženske velika težava, predstavlja socialni in higienski problem. Ženske lahko prizadane v vseh starostnih obdobjih. Poznamo več vrst urinske inkontinence. Najpogostejše so stresna, urgentna in mešana, ki nastanejo zaradi različnih vzrokov.

Najpogostejša je stresna inkontinenca, za katero je značilno uhajanje vode ob povečanem pritisku v trebuhu (težje fizično delo, kašljanje, kihanje, športna aktivnost). Dejavniki tveganja za

nastanek stresne inkontinence so nosečnost, porod, debelost, menopavza in staranje. Vzrok za nastanek stresne urinske inkontinence je popuščanje delovanja struktur medeničnega dna. Prizadete so mišične in vezivnotkivne strukture, tako da niso več sposobne zadržati povečanega pritiska na mehur. O prekomerno aktivnem sečnem mehurju govorimo, kadar se mehur skrči, preden se popolnoma napolni. To predstavlja najpogostejši vzrok za urgentno inkontinenco. Če se omenjena bolezenska stanja prepletajo, govorimo o mešani urinski inkontinenci.

Kakšni pa so postopki oziroma možnosti zdravljenja?

Na voljo imamo več nekirurških in kirurških oblik zdravljenja stresne urinske inkontinence.

Za ljudi, ki trpijo za urinsko inkontineco, bo razveseljiva novica novost – lasersko zdravljenje. Kakšna je pravzaprav laserska terapija in kakšni so njeni rezultati?

Laserska fototerapija je novost v svetu in pri nas. Metoda je primerna za zdravljenje začetne stopnje stresne urinske inkontinence in odpravljanje sindroma ohlapnosti nožnice. Laser v nožnici deluje na kolagen. To je beljakovina oziroma snov, ki skrbi za čvrstost mišic. Z laserskim segravanjem dosegamo, da tkivo prične ponovno tvoriti kolagen, ta pa potem pokrči in skrajša mišico za tudi do dve tretjine njene dolžine. Ne le da ta kolagen po posegu ostane tam, ampak se po končanem posegu tudi tvori na novo. Čvrstejše in bolj elastično vezivno tkivo nožnice je boljše opora sečnici in sečnemu mehurju. Gre za razmeroma enostaven nenevaren ambulantni poseg. Bolečin skoraj ni, zato uporaba anestezije ni potrebna. Postopek je podoben kot pri vaginalni ultrazvočni preiskavi, traja 15 do 20 minut. Nezaželenih učinkov pri tem posegu skoraj ni. Najbolj zaželeni stranski učinek je izboljšanje kakovosti spolnih odnosov tako za moškega kot za žensko.

Kaj bi bil vaš napotek, priporočilo vsem, ki so se znašli v stiski in ne vedo, kako bi rešili to zdravstveno nevšečnost?

Kljub pogostosti težav zaradi stresne urinske inkontinence še vedno veliko žensk ne poišče ustreznega zdravljenja. Le 15 odstotkov žensk s težavami naj bi poiskalo zdravniško pomoč. Pri mlajših ženskah je problem, saj mislijo, da se bodo težave z leti in vadbo zmanjšale. Vendar se težave stopnjujejo in ženske poiščejo pomoč v poznih stopnjah inkontinence, ko pa z zdravljenjem nismo več tako uspešni. Zato je pomembno, da se o težavi čim prej spregovori in poišče ustrezno zdravniško pomoč.

MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK

Rožnati oktober je svetovni mesec boja proti raku dojk, ki je v razvitem svetu in tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. Namen aktivnosti različnih ustanov in društev po vsem svetu je v tem mesecu opozoriti na to bolezen ter pomen pravočasnega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana

Tej pobudi se vsako leto pridružuje tudi Onkološki inštitut Ljubljana (OI). V avli stavbe D OI bodo tako med drugim v tem mesecu postavljene stojnice, na katerih bodo prostovoljke Slovenskega združenja za boj proti raku dojk Europa Donna in Društva onkoloških bolnikov vsak torek in četrtek ozaveščale mimoidoče o raku dojk. Po podatkih Registra raka za Slovenijo predstavlja rak dojk približno petino vseh rakov pri ženskah. Leta 2009 je za rakom dojk zbolelo 1.128 žensk, umrlo pa 434 žensk. Delež rakov, odkritih v omejenem stadiju, se počasi večja, čeprav ne v tolikšni

bolezni dojk, družinska obremenitev, ionizirajoče sevanje, nekateri reproduktivni dejavniki (zgodnja prva menstruacija, starost ob prvem porodu, število dokončanih nosečnosti, starost ob menopavzi), nadomestno hormonsko zdravljenje (NHZ) in debelost po menopavzi.

V primarni preventivi veljajo splošna priporočila: vzdrževanje normalne telesne teže, pravilna prehrana, telesna dejavnost in zmernost pri pitju alkoholnih pijač ter strokovno priporočeno NHZ. Za zgodnje odkrivanje raka dojk je pomembno, da si ženske redno vsak mesec same pregledujejo dojke. Starejše od 50 let naj gredo vsaki dve leti na pregled z mamografijo oziroma naj se odzovejo vabilu državnega presejalnega programa za raka dojk DORA in opravijo presejalno mamografijo. Mlajše ženske naj se o tem pregledu posvetujejo s svojim zdravnikom.

Bolezniški znaki Neinvazivni raki

Neinvazivni rak dojk večinoma nima klinične slike in skoraj vedno ga odkrijemo s slikovno diagnostiko, predvsem z mamografijo. Ločimo dve podskupini neinvazivnega raka dojk, in sicer duktalni karcinom in situ (DCIS) ter lobularni karcinom in situ (LCIS). Med DCIS uvrščamo tudi Pagetovo bolezen, ki je redka klinična oblika neinvazivnega raka dojk. Pri Pagetovi bolezni maligne celice vdrejo v bradavico ter kolobar in povzročajo značilno spremenjen kolobar v obliki ekcema, zaradi česar ga pogosto zamenjujejo z infekcijami.

Invazivni raki

Zgodnji rak dojk je omejen na dojko in/ali pazdušne bezgavke. Tipična klinična slika raka dojk obsega trdo, grčasto in praviloma nebolečo zatrdlino v dojki. Značilna je tudi vdrti koža ali bradavica (spontano ali ob pritisku) nad tumorjem. Če tumor raste pod bradavico, je ta lahko uvlečena. Tipne

so lahko povečane bezgavke v pazduhi in nadključnični kotanji. Znamenje raka dojk je lahko izcedek iz dojke, zlasti krvav ali bister, če je iz enega voda ene dojke (mlečni izcedki, gosti izcedki in izcedki iz več vodov obeh dojk praviloma niso posledica raka dojk). Med zgodnje rake dojk sodi tudi netipni rak dojk, ki nima zgoraj opisane klinične slike. Za lokalno napredovali rak dojk so značilni velik tumor in/ali povečane in med seboj zrasle bezgavke v pazduhi ali nadključnični kotanji. Raki v tem stadiju lahko povzročijo razpadanje površinskega tkiva ali vraščajo v tkiva/živce v okolici, kar lahko povzroča bolečino. V to skupino spada tudi vnetni rak dojk, za katerega je značilna vnetno spremenjena koža (pordela, edematozna in otrdela, daje vtis pomarančaste kože), s slabo omejenim ali netipnim tumorjem.

Za zgodnje odkrivanje raka dojk je pomembno, da si ženske redno vsak mesec same pregledujejo dojke. Starejše od 50 let naj gredo vsaki dve leti na pregled z mamografijo oziroma naj se odzovejo vabilu državnega presejalnega programa za raka dojk DORA in opravijo presejalno mamografijo. Mlajše ženske naj se o tem pregledu posvetujejo s svojim zdravnikom.



meri, kot bi pričakovali; v obdobju 2005–2009 je bilo takih manj kot 50 odstotkov vseh primerov. Izboljšuje se tudi preživetje bolnic (88,1-odstotno pri bolnicah, diagnosticiranih v letih 2005–2009), kljub temu pa ostaja rak dojk pri ženskah na prvem mestu med vzroki smrti zaradi raka.

Dejavniki

Med dokazane nevarnostne dejavnike raka dojk sodijo poleg spola in starosti še poprejšnji rak dojk, nekatere benigne



DUŠEVNO ZDRAVJE IN STAREJŠI



Desetega oktobra je bil svetovni dan duševnega zdravja. Letos je Svetovna zdravstvena organizacija kot osrednjo temo izbrala duševno zdravje in starejši. Trenutno je namreč v svetu več kot 800 milijonov ljudi, starih 60 let ali več, do leta 2050 pa naj bi jih bilo že okoli dve milijardi. Število starejših se izrazito povečuje tudi v Sloveniji.

Besedilo: Inštitut za varovanje zdravja (IVZ)

Starejši ljudje so z zdravstvenega vidika ranljiva skupina s posebnimi potrebami, za katero je značilna večja obolevnost. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja RS (IVZ) naj bi okoli deset odstotkov prebivalcev, starih od 55 do 64 let, poročalo o depresiji, ki jo je ugotovil zdravnik. Društvo Ozara Slovenija je skupaj s partnerji pripravilo medijsko kampanjo ozaveščanja javnosti o tematici duševnega zdravja, v okviru katere je nastal inovativen televizijski spot.

V Sloveniji je bilo leta 2010 po podatkih Statističnega urada RS 17 odstotkov prebivalcev, starih nad 65 let, in skoraj dva odstotka starih 85 let in več. Število starejših od 65 let se je v obdobju 2000–2010 povečalo za 22 odstotkov, število starejših od 80 let pa za kar 81 odstotkov. Starejši ljudje so z zdravstvenega vidika ranljiva skupina s posebnimi potrebami, za katero je značilna večja obolevnost.

Večina starostnikov bo imela eno ali več kroničnih bolezni, s katero bodo živeli več let, kar pogosto vodi v težave z duševnim zdravjem in k večjemu tveganju za umrljivost. »Svetovni podatki kažejo, da naj bi približno 20 odstotkov starih nad 55 let imelo eno od duševnih bolezni. V Sloveniji zadnje ocene o razširjenosti duševnih simptomov in motenj iz ankete o Zdravju in vedenjskem slogu iz leta 2012 kažejo, da je deset odstotkov starih od 55 do 64 let poročalo o depresiji, ki jo je ugotovil zdravnik. O višjem deležu depresije so poročale ženske in osebe z nižjo izobrazbo. Precej večji delež vprašanih, starih od 55 do 64 let, je poročal o depresivnih simptomih v zadnjem mesecu (ne gre za diagnozo depresije), in sicer 20 odstotkov, kar je približno pet odstotkov več, kot jih je poročalo leta 2008, ko je bilo takšnih 15 odstotkov. Antidepresive pa je v tej

starostni skupini jemalo le približno šest odstotkov vprašanih,« je povedala dr. Helena Jeriček Klanšček z IVZ.

Duševna motnja je še vedno stigmatizirana

Znano je, da starejši neradi poiščejo pomoč zaradi težav v duševnem zdravju. »V Sloveniji ljudje nad 65 let na primarni ravni zdravstvenega sistema najpogosteje poiščejo pomoč zaradi demence, sledijo jim depresije, anksiozne motnje in motnje spanja. Na sekundarni ravni so prav tako najpogostejši vzrok za obisk demence in druge organske duševne motnje, sledijo jim depresije, shizofrenija in druge psihoze. Natančnega podatka o razširjenosti demence v Sloveniji sicer nimamo, vendar če predpostavljamo, da pri nas ni bistvene razlike v prevalenci demence, si lahko pomagamo s podatki tujih raziskav. Po ocenah naj bi bilo tako v Sloveniji približno 30 tisoč bolnikov z demenco, glede na predvidene trende pa se bo njihovo število v desetih letih povečalo za 40 odstotkov,« je pojasnila dr. Helena Jeriček Klanšček z IVZ in opozorila: »Ker duševne motnje

V Sloveniji je bilo leta 2010 po podatkih Statističnega urada RS 17 odstotkov prebivalcev, starih nad 65 let, in skoraj dva odstotka starih 85 let in več. Število starejših od 65 let se je v obdobju 2000–2010 povečalo za 22 odstotkov, število starejših od 80 let pa za kar 81 odstotkov.

Kam po pomoč?

V Sloveniji se je skozi leta razvila mreža različnih virov pomoči, nekateri so dostopni v okviru zdravstvenega sistema, drugi prek delovanja nevladnih organizacij, pri zasebnikih ... V knjižici Kam in kako po pomoč v duševni stiski?, ki je dostopna na spletni strani ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, je sistematičen pregled vseh oblik pomoči, ki jo posameznik lahko dobi v primeru duševne stiske. Ob tem je razloženo tudi, kam naj se posameznik obrne v skladu z določeno težavo, s katero se sooča.

Spodaj navajamo samo nekaj osnovnih kontaktov v primeru duševne stiske:

Pogovor s strokovnjakom

V primeru duševne stiske je na voljo osebni zdravnik oziroma psihiater, psiholog ali psihoterapevt, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu, psihiatrični kliniki ali v zasebni praksi. Kontakte lahko posredujejo tudi svetovalci spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Na razpolago so tudi svetovalne službe, ki so na voljo brezplačno ali z majhnim prispevkom:

- Posvet – Center za psihološko svetovanje, Ljubljana, T: 01/251 29 50,
- Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772,
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01/583 75 00,
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02/234 97 00,
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05/627 3555;
- Družinski centri po Sloveniji.

prizadenejo človeka podobno kot druge bolezni in ker so pomemben dejavnik tveganja, bi morale biti deležne enake pozornosti kot druge bolezni (na primer sladkorna bolezen, hipertenzija). Poleg tega so starejši z duševno motnjo še dodatno stigmatizirani, pri tem pa so še zlasti izpostavljene ženske, ki imajo nižje dohodke. Napačna so tudi prepričanja, da so nekatere duševne motnje pričakovane del staranja in kot take ne potrebujejo obravnave. Ker so takšna stališča prisotna tudi med strokovnimi delavci, lahko pride

do negativnega strokovnega odnosa do starejših z duševno motnjo. »Pri preprečevanju depresije med starostniki so ključne predvsem tri glavne skupine varovalnih dejavnikov: ustrezni podporni viri, učinkovite strategije pri spoprijemanju s stresorji in vključenost v osmišljene aktivnosti. »Prva skupina predstavlja podlago za ohranjanje duševnega zdravja starostnika, saj mu pomaga ohranjati dobro telesno zdravje in kognitivno funkcioniranje (z ustrezno telesno in miselno aktivnostjo

ter zdravo prehrano). Varovalni dejavnik je tudi višji socialno-ekonomski status, ki posameznika ščiti pred določenimi finančnimi stresorji in mu omogoča kakovostno življenje ter boljše zdravstveno oskrbo. Omeniti pa je treba še socialno podporo, ki – če je prisotna v pravi meri in na ustrezen način – ključno prispeva k blaženju dejavnikov tveganja,« je povedala dr. Helena Jeriček Klanšček z IVZ in dodala, da se druga skupina dejavnikov nanaša na starostnikovo uspešno prilagajanje na spremembe in spoprijemanje s težavami in stresnimi situacijami, zadnja skupina pa izpostavlja pomembnost starostnikove vključenosti v aktivnosti, ki mu osmišljujejo bivanje – na primer vera, aktivnosti, ki starostnika veselijo in se mu zdijo pomembne, hobiji, prostovoljno delo, izobraževanja, varovanje vnukov ...

Telefon kot podporni medij ob duševni stiski

Svetovalci lahko prisluhnejo ali pomagajo pri napotitvi k strokovnjaku:

- Klic v duševni stiski (deluje vsak dan med 19. in 7. uro) – 01/520 99 00,
- Brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (deluje 24 ur na dan) – 116 123,
- TOM, telefon otrok in mladostnikov (deluje vsak dan med 12. in 20. uro) – 116 111.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

- DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami,
- To sem jaz – spletna stran namenjena zlasti otrokom in mladostnikom,
- Med.Over.Net – spletni portal z izčrpnimi informacijami o zdravju, duševnem zdravju in drugih področjih.

Literatura

Knjige in priročniki so lahko dober vir informacij, ki pomaga razumeti, kaj se z nami dogaja. V knjižnicah na oddelku za psihologijo je na voljo literatura na poljubno temo s področja duševnega zdravja, ki bi vas lahko zanimala (odnosi, stres, čustva ...).

Na spletni strani IVZ med e-gradivi najdete naslednje publikacije:

- Ko te stresa stres,
- Ko učenca stresa stres,
- Depresija,
- Depresija med starejšimi,
- Izgorevanje.



V Sloveniji zadnje ocene o razširjenosti duševnih simptomov in motenj iz ankete o Zdravju in vedenjskem slogu iz leta 2012 kažejo, da je deset odstotkov starih od 55 do 64 let poročalo o depresiji, ki jo je ugotovil zdravnik.

NADOMESTNO MLEKO ZA DOJENČKE



Besedilo: Mojca
Mir, dr. med.



Materino mleko ponuja novorojenčku in razvijajočemu se otroku optimalno prehrano, zaščito pred okužbami, pomaga pri razvoju zdravega prebavnega sistema in preprečuje nastanek alergij. Ob tem dojenje nudi otroku občutek zaščite, ljubezni in neprestano socialno stimulacijo.

S tem se krepi čustvena vez med materjo in otrokom. Ne nazadnje je vedno dostopno, enostavno za »prilagobo«, saj ni stekleničk, prekuhanja, segrevanja in predstavlja najcenejšo obliko prehrane otroka. Vendar, žal, kljub vsem željam in trudu, dojenje vedno ni mogoče. Materino mleko je kot izloček mlečnih žlez dojke sestavljeno iz vode in v njej

dodatek, probiotik, zdravilo, naravno cepivo, sredstvo za krepitev imunskega sistema, slaček priboljšek in še veliko več.

Ko dojenje ni mogoče

V nekaterih primerih pa dojenje ni mogoče. Vzroki so lahko na strani matere (določena zdravila, aktivne okužbe, nepravilnosti dojk, osebna odločitev) ali otroka (razvojne nepravilnosti, nekatere dedne bolezni). V teh primerih je treba poiskati najboljše nadomestilo materinega mleka. V času naših dedkov in babic je to bilo kravje mleko, vendar je danes znano, da kravje mleko ni primerno za prehrano otrok, mlajših od enega leta. Veliko bolj primerna so tovarniško pripravljena nadomestna ali adaptirana mleka, ki jih imenujemo tudi mlečne formule. Te so največkrat pridobljene iz kravjega mleka, lahko tudi sojinoga, z dodatki sladkorjev, rastlinskih maščob, vitaminov, mineralov in železa.

Materino mleko in mlečne formule

Če primerjamo materino mleko in mlečne formule, ki vsebujejo enake kategorije živil (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, minerali), obstajajo med njimi pomembne razlike. V materinem mleku prevladujejo med beljakovinami laktalbumini in laktoglobulini. Prednost teh je, da jih otrok lažje izkoristi za tvorbo lastnih beljakovin. Maščobe v materinem mleku so za otroka lažje prebavljive. Pomembne so predvsem nenasičene maščobne kisline (omega 3 in omega 6), ki koristijo pri razvoju živčnega sistema (možganov, živcev in očesnega ozadja). V materinem mleku je več sladkorjev, največ pa laktoze, ki je prav tako pomembna za razvoj osrednjega živčevja. Laktoza vpliva

tudi na kislost otrokovega blata, kar posredno zmanjšuje pogostnost okužb črevesja. Pospešuje še vsrkavanje kalcija iz črevesa in s tem preprečuje rahitis. Laktoza zadržuje vodo v telesu in s tem preprečuje izsušitve. V mlečnih formulah je načeloma količina železa (ki je nujno potreben za preprečevanje slabokrvnosti otroka) večja kot v materinem mleku,



vendar se zaradi prej omenjenih boljših razmerij med drugimi sestavinami železo in druge mineralne snovi iz materinega mleka lažje vsrkajo iz prebavil kot iz mlečnih formul. Mlečne formule ne vsebujejo bioaktivnih sestavin, na primer rastnih faktorjev, hormonov, živih celic (limfocitov T in B, makrofagov), imunoglobulinov ter encimov, ki pozitivno

vplivajo na imunski sistem. Čeprav se sestava mlečnih formul kontinuirano spreminja, še vedno manjkajo sestavine, prisotne v materinem mleku. Zato je zaželeno, da mlečnim formulam dodajajo L-arginin (aminokislina, zastopana v večjih količinah v bazičnih beljakovinah histonih in protaminih), taurin (aminosulfonska kislina, nujna za sintezo žolčnih kislin), nukleotide (ključne sestavine DNA), glutamin (pogojno esencialna aminokislina), antioksidante (ščitijo pred oksidativno poškodbo, najbolj znani so glutathion, vitamin E in C, beta-karoten in selen), prebiotike (neprebavljive sestavine hrane, ki stimulirajo rast zaščitnih črevesnih bakterij) in probiotike (živi organizmi, ki izboljšajo črevesno floro).

Katero mlečno formulo izbrati

Pri odločitvi, katero mlečno formulo izbrati za svojega otroka, imamo dve možnosti: začetna mlečna formula ali nadaljevalna mlečna formula. Začetne mlečne formule se uporabljajo za prehrano dojenčkov do dopolnjenega 6. ali 12. meseca starosti in so najbolj podobna materinemu mleku. Nadaljevalne mlečne formule se uporabljajo po 6. ali 12. mesecu starosti. Te so po sestavi že bolj podobne kravjemu mleku, saj vsebujejo večjo količino ogljikovih hidratov in beljakovin ter manj maščob kot začetne formule. Pri otrocih z alergijami na določene sestavine mleka, nedonošenčkih ali otrocih s prebavnimi težavami, kot so polivanje, kolike, zaprtje, lahko izbiramo še med posebnimi mlečnimi formulami. Za vsako od teh skupin obstaja svoja vrsta mlečnih formul, ki so po svoji sestavi posebej prilagojene potrebam teh otrok. Tako bo otrokov razvoj kljub težavam nemoten. Vse mlečne formule na tržišču morajo biti skladne s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije in vsebovati minimalni priporočeni odmerek določenih snovi, ki ne smejo preseči maksimalne vrednosti. Omejena je tudi vsebnost pesticidov, zanje velja tudi posebno označevanje. Ugledne organizacije in združenja po svetu nadzirajo in priporočajo sestavo mlečne formule, to so na primer Ameriška akademija za pediatrijo (AAP, iz angleščine American Academy of Pediatrics), Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo in prehrano (ESPGAN, iz angleščine European Society of Pediatric Gastroenterology and Nutrition), Organizacija za prehrano in kmetijstvo (FAO, iz angleščine Food and Agriculture Organization). Kadar je mlečna formula skrbno izbrana in odgovarja otroku, bo njegov razvoj enak kot pri dojenem otroku. Pri izbiri nadomestnega mleka je najbolj pomoč poiskati pri izbranem pediatru,

farmacevtu ali drugem strokovnjaku s področja nege matere in otroka, ki se na različne vrste najbolj spozna in lahko zaradi strokovnega znanja ponudi največ odgovorov. Na koncu pa je vedno treba upoštevati, da so si otroci različni in prehrano prilagoditi njihovim potrebam. Če otrok ob eni vrsti mlečne formule ne napreduje tako, kot bi moral, ali ima težave, se je treba posvetovati s pediatrom ali drugim strokovnjakom o zamenjavi za bolj primerno. Načeloma pa velja, da je

stopinjah Celzija. Takšni ukrepi so njuno potrebni, saj mlečne formule vsebujejo tudi žive mikroorganizme, ki se lahko v neprimernih higienskih razmerah prekomerno razmnožijo. Hranjenje po steklenički naj poteka pod enakimi pogoji, kot bi potekalo dojenje, v mirnem okolju, 5-25 minut. Otrok naj bo lačen, popolnoma zbujen, suh in naj mu bo toplo. Hraniti ga je treba v položaju, podobnem dojenju. Odprtina na cuclju



V času naših dedkov in babic je bilo najboljše nadomestilo materinega mleka kravje mleko, vendar je danes znano, da kravje mleko ni primerno za prehrano otrok, mlajših od enega leta.

razvoj dojenih otrok in otrok, hranjenih z mlečnimi formulami, primerljiv. Nekatere študije dokazujejo boljši dolgoročni vpliv dojenja na nevrolški in kognitivni razvoj otrok.

Priprava mlečne formule

Prav tako je poleg izbire mlečne formule pomembna tudi priprava obroka in način hranjenja. Inštitut za varovanje zdravja RS je pripravil priporočila za higienske postopke pri pripravi mlečnih formul doma, in sicer:

- Pred pripravo si obvezno umijemo roke.
- Vedno uporabimo čisto, prej prekuhamo stekleničko in cucelj.
- Vodo vedno prekuhamo in ohladimo do 70 stopinj Celzija.
- Natančno upoštevamo navodila proizvajalca za pripravo uprašene formule v kombinaciji z vodo.
- Stekleničko ohladimo pod tekočo vodo do telesne temperature (preizkusimo na notranji strani zapestja) in takoj oziroma čim prej nahranimo otroka, preostanek mleka pa vedno zavrzemo.
- Če moramo formulo pripraviti vnaprej, jo hranimo največ 12 ur pri največ štirih

naj bo čim manjša, da mleko po kapljicah priteka iz njega. Zavedati se moramo, da pri odločitvi za prehranjevanje izključno z mlečnimi formulami ali pri dohranjevanju z njimi obstaja verjetnost, da se otrok več ne bo želel doiti in da pri hranjenju s stekleničko takoj ne bo sodeloval, saj je to zanj nekaj tujega, neznanega. Prav tako je pomembno omeniti, da hranjenje z mlečnimi formulami predstavlja večje finančno breme za družino kot samo dojenje. Dojenje je vsekakor najboljša začetna pot do zdravega in zadovoljnega malčka. Materino mleko mu nudi vse potrebne hranilne in zaščitne snovi v obdobju, ko je najbolj ranljiv. Poleg tega ga materina toplota, vonj in stik s kožo umirjajo in tolažijo. Kadar pa dojenje ni možno, so skrbno izbrane in pripravljene mlečne formule tiste, ki bodo pri otroku zadovoljile vse prehranske potrebne. Topel dom, ljubezen, razumevanje in vzgoja staršev pa so tisti elementi, ki bodo ob tem iz neobgljenega dojenčka izoblikovali zdravega in srečnega prebivalca Zemlje.

O MEDOSEBNIH ODNOSIH DANAŠNJEGA ČASA



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



Kako je potekal vaš današnji dan? Ste delali, dokler ni prišel trenutek, ko je sodelavka opomnila, da je ura že štiri popoldne, vi pa ste se začudili in zdrznili, kam je šel čas? Ste se v gneči na cesti razburjali, naj se kolona vozil premakne, ker zamujate po otroka v vrtec? Ste prišli domov in vas je počakala kuha kosila oziroma večerje ter otroci, ki si želijo vaše pozornosti, vi pa ste popolnoma brez energije?

Seveda bi lahko naštevati in naštevati različne primere, ki imajo skupno lastnost – pomanjkanje časa in energije. Je tako tudi pri vas? Na račun povedanega pa trpijo tudi vsakdanji medosebni odnosi, ne le partnerski, tudi odnos z otroki, sodelavci in vsi drugi odnosi, ki jih vzpostavljamo prek vsakodnevnih dejavnosti ter obveznosti. Ali se resnično zavedamo, kakšne volje pridemo na primer na bencinsko črpalko? Kakšno energijo podarimo človeku, ki je na drugi strani plačilnega pulta in nas pozdravi, ko vstopimo? Ali pa v trgovino? Naša volja in energija se čuti, kamor koli stopimo. Po navadi deluje naravni zakon, kar podarimo, to prejmemo. Če damo od sebe negativno energijo in slabo voljo, največkrat to tudi prejmemo in se zopet

razburjamo, saj nam to povzroči dodatno slabo voljo. Običajno se le razburjamo, ne pomislimo pa, kaj bi lahko storili, da bi bil naš dan drugačen? Kaj bi lahko storili za pozitivnejšo energijo in boljše medosebne odnose? Morda bi bilo dobro, da poskušamo bolj opazovati okolico in se je resnično zavedati, hkrati pa tudi sebe v njej.

Optimizem

Zakaj ne bi dneva začeli drugače? Ja, seveda, časa imate enako kot vse dneve poprej, toda lahko si ga organizirate drugače. Kako? Poskušajte vstati iz postelje kar se da optimistično, ne glede na to, kaj vas čaka v službi. Že jutraj si vzemite vsaj kakih deset minut za meditacijo ali svoj osebni mir. Poskušajte

početi nekaj, kar vas veseli in pomirja, če je potrebno, prej vstanite. Meditacija vam bo koristila bolj kot deset minut spanca dlje. Tako boste poleg umirjenosti dobili občutek, da ste storili nekaj zase. Svojo umirjenost boste prenesli tudi na druge družinske člane. Vse bo potekalo bolj tekoče, z manj težav. Otroke boste lepo pripravili za vrtec, šolo, pozajtrkovali boste in se zadovoljni odpravili od doma. Tudi dan v službi se bo začel drugače. Ne glede na količino dela si poskušajte tudi v službi vzeti normalen odmor za kavo, malico, saj boste lačni manj produktivni, pa tudi pri razpoloženju se vam bo poznalo. Če je treba, si pripravite uro, ki vas bo pol ure pred odhodom opomnila, da je čas, ko končujete, in se počasi odpravite po drugih obveznostih.

Sodelovanje

Lepa beseda z ljudmi iz okolice ne stane ne denarja, ne časa, lahko pa vam pričara nasmeh na obraz. Če bi si znali dobro organizirati dneve, bi ostalo tudi nekaj časa za druženje s prijatelji. Ko boste šli po vsakodnevnih nakupih z otroki, se zmenite s kakšno prijateljico, prijateljem, družino ... Vi lahko spijete kakšen čaj, otroci se lahko malo poveselijo med seboj, vaš dan pa je lepši. Naredili ste nekaj zase in za otroke. Kajti danes tudi otroci veliko preveč časa preživijo pred televizijo ali računalnikom, saj mi starši takrat lahko v miru kuhamo, pospravljamo, pripravljamo ..., kar seveda ni dobro. Bolje bo, če otroke vključite v sistem pomoči. Prav tako partnerja. Namesto, da vas gledajo pri pripravah, naj raje sodelujejo, tudi če ne bo šlo vse

tako, kot ste si zamislili. Pa kaj potem, če ne bo priteček na mizi tako vedno? S tem dovolite, da so kreativni tudi drugi člani. Vzemite to kot razbremenitev, uživajte v skupni pripravi na primer enega od obrokov.

Komunikacija

S tem bo tudi vaša medsebojna komunikacija boljša. Vse bolj živimo drug mimo drugega, toda človek ni ustvarjen za samotarja. Kljub današnji delovni preobremenjenosti in pomanjkanju časa si je treba vzeti čas zase, za svoje družinske člane, za prijatelje, starše ... vse, ki vam veliko pomenijo. Prav tako je pomembna naša vsakodnevna komunikacija na delovnem mestu ali v okolici. Ne pozabite, da vse v življenju teče krožno. Ko nekaj daste, tudi prejmete. Če oddajate negativno energijo, ker ste nezadovoljni, to okolica čuti in se odziva. Tako je večja možnost nastanka konfliktov. Ustavite sami sebe.

Če znamo biti pozorni do sebe in drugih okoli nas, nam to daje tisto pozitivno življenjsko energijo, ki jo potrebujemo za funkcioniranje in igro vlog, ki jih igramo v življenju kot sodelavci, partnerji, starši, prijatelji ...

Vprašajte se, ali ste nezadovoljni in zakaj je temu tako. Kaj lahko spremenite? Če boste spremenili tisto, kar vas moti pri sebi, se bo tudi okolica odzvala na to. Naučite se opazovati same sebe. Življenje je lahko popolnoma drugačno, če ga vidimo drugače. Pravzaprav nas osrečujejo malenkosti, toda te malenkosti moramo opaziti. Če znamo biti pozorni do sebe in drugih okoli nas, nam to daje tisto pozitivno življenjsko energijo, ki jo potrebujemo za funkcioniranje in igro vlog, ki jih igramo v življenju kot sodelavci, partnerji, starši, prijatelji ...

Iskrenost

Pomembno je, da smo iskreni do sebe. Kaj si pravzaprav želimo? Kakšni so naši cilji? Šele ko jasno vidimo, kaj želimo, lahko to tudi dosežemo. Nemogočih stvari ni. V primeru, da nas žalostijo plitki medosebni odnosi z dneva v dan, moramo nekaj narediti, da temu ne bo več tako. Vsaka stvar, ki jo želimo, seveda pomeni nekaj pozornosti. Tudi lončnica bi brez vode uvenela. Najprej poskrbite zase, da boste lahko tudi za druge. Vzemite si vsak dan nekaj časa le zase, pa naj bo ta čas jutraj, opoldne ali zvečer. Ne glede na to, v kakšni življenjski situaciji ste, vztrajajte, poskusite odpreti



oči in pogledati na življenje še iz drugega zornega kota. Lahko ste na življenjski prelomnici in čutite, kot da bi se vse podiralo. Naj se, zgradili boste nekaj boljšega za sebe. Poleg tega imate še vedno sami sebe. Ob vas so tudi ljudje, ki vas imajo resnično radi. Pustite jih do sebe. Odprite svoje srce. Poglejte naokoli. Vedno so možnosti in priložnosti, le opaziti jih je treba. Ko boste naslednjič na bencinski črpalki, bodite vi tisti, ki prvi pozdravite in nekomu polepšate dan. In ko boste v prometni gneči, se zavedajte, da tako preprosto je in tisto, česar ne morete spremeniti, sprejmite. Če se boste jezili, vam bo energija le odtekala. Raje si privoščite še pet minut dobre glasbe in pomislite na to, kaj je pet minut v primerjavi z življenjem. Komunikacijska spretnost je ena večjih

vrednot današnje družbe. Povezana je s čustveno zrelostjo ljudi. Nič nam ne pomaga visok IQ (Intelligence Quotient), če manjka EQ (emotional intelligence). Če imamo občutek, da v sebi nismo dovolj trdni, da ne zmoremo samoanalize in da sprememb ne moremo izpeljati sebi v prid, bi bilo dobro, da si pomagamo s psihoterapijo. Tako bomo lažje našli sebe, ozavestili vzorce vedenja in čustvovanja, ki nas morda ovirajo pri vsakodnevnem življenju. Danes ni več sramotno poiskati pomoči. Vsak od nas je včasih na dnu življenjskega kroga, pride pa tudi čas, ko smo na najvišji točki. Kazalec se nikoli ne ustavi na eni točki za vedno. Življenje je pot, ki nam omogoča osebno rast vsak trenutek, in od nas je odvisno, katero perspektivo bomo zavzeli. Priznajmo si, da smo samo ljudje, da nismo nič slabši, če morda kdaj ne znamo naprej, se ustavimo in zamislimo ..., vse z razlogom, da bomo lahko iz situacije potegnili najboljše in odšli dalje. Tudi izpita za avto ne moremo kar dobiti. Potrebno je kar nekaj vaje, da prispemo do odločilne vožnje, ki nam omogoča izpit.



BREZHIBNO ČISTO – A VARNO ZA VAŠE ZDRAVJE IN OKOLJE



Ob nakupih čistil potrošniki seveda pričakujemo eno stvar: čistočo. Uporabljamo široko paleto vonjev, mil, pralnih sredstev, belil, mehčalcev, loščil, specializirana čistila za steklo, kopalnico, kanalizacijo ... In medtem ko s kemikalijami dosegamo sijoče pulte in razkužene kadi, smo s tem tudi izpostavljeni onesnaženosti zraka v zaprtih prostorih, škodljivosti za dihala ob vdihavanju milnih mehurčkov in alergijskim reakcijam ob stiku z agresivnimi čistili. Nevarne kemikalije so hišne miniaturne kemične tovarne - dejstvo je, da nekaj najbolj strupenih proizvodov najdemo prav v lastnem domu.

Besedilo: Sandra Klemenc, www.zelenatrgovina.si

Sestavine se razlikujejo glede na nevarnost, ki jo predstavljajo za naše zdravje. Nekatere povzročajo draženje kože ali dihal, soljenje ali kemične opekline; druge pa so lahko povezane z dolgoročnimi kroničnimi učinki. Dišave, ki jih dodajajo predvsem v detergente za perilo in mehčalce, so nevarne predvsem za občutljive posameznike in alergike ter pri njih lahko povzročijo akutne učinke, kot so draženje dihal, glavobol, kihanje, solzne oči ... Še posebno morajo ob ravnanju s čistili biti pozorne starejše osebe, ki so bolj občutljive na škodljive učinke kemikalij v okolju (vključujejo s starostjo povezane biokemijske, morfološke in funkcijske spremembe, ki lahko vplivajo na njihov živčni sistem). A to še ni vse. Eden od najhujših krivcev onesnaževanja podtalnice, rek, jezer in oceanov so prav fosfati, ki se nahajajo v mnogih čistilih.

Ti po vstopu v vodno okolje delujejo kot gnojilo, kar povzroča razraščanje alg, ki ob čezmerni količini uničujejo življenje v vodi. Poleg tega vsebujejo običajna čistila še fenole (ki rušijo hormonsko ravnovesje v telesu in zmanjšujejo reproduktivne sposobnosti), biocide (dražijo kožo in sluznico ter slabijo imunski sistem) in triklorsan (škodljiv tudi za vodno okolje).

Kaj storiti

Najvarneje bi bilo seveda čistiti le z limono, kisom in sodo bikarbono oziroma pecilnim praškom. A če se vam ta domača čistila ne zdijo dovolj učinkovita, bodite ob nakupu previdni in upoštevajte naslednja dejstva:

1. Kupujte visoko koncentrirana čistila (ki vsebujejo čim manj vode), ker se tako izognete veliki količini odpadne embalaže, saj s koncentriranimi čistili dolgoročno prihranite ob nakupu,

koncentrat pa lahko z vodo razredčite kar doma in se tako izognete klasičnim čistilom, ki vsebujejo le okoli 20 odstotkov čistila, drugo pa je dodana voda.

2. Uporabljajte čim manjše količine čistil (ob koncentratih lahko sami uravnavamo količino detergenta glede na trdovratnost madeža).
3. Izogibajte se agresivnim vonjem čistil.
4. Vedno bodite pozorni na navodila za uporabo izdelka, ki lahko pomagajo, da se izognete poškodbam.
5. Odločite se za izdelke z oznako Eco label (eko marjetica), ki zagotavlja:
 - da je izdelek narejen po strogih predpisih, ki varujejo okolje v procesu od surovine do ponovne uporabe embalaže,
 - da ne vsebuje zelo nevarnih kemikalij, še posebno tistih, ki so rakotvorne, mutagene in genotoksične,
 - da ne vsebuje kemikalij, ki delujejo na žleze z notranjim izločanjem,
 - da ne vpliva na življenje v vodnih sistemih (reke, jezera ...),
 - skrb za naše zdravje, saj se z uporabo ekoloških čistil v primerjavi s klasičnimi krepko zmanjša možnost alergijskih reakcij, suhe kože ...

Nevarne kemikalije so hišne miniaturne kemične tovarne - dejstvo je, da nekaj najbolj strupenih proizvodov najdemo prav v lastnem domu.



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
- nekomplikiranih glivičnih okužb
- možoljavosti
- koprivnice
- vsebuje najnežnejši horopito

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

NOVA
RAZISKAVA O
KOLOREXU



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

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

M.P. Bishier¹, Y. Naito¹, A. Kumari², U. Solimen³, S. Jain⁴, H. Yadav⁴, E. Minelli⁵, C. Tomell⁵, 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

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Informacije Stiria s.p., 02 250 0136, www.stiria.si

Befungin 100 ml-EKSTRAKT SIBIRSKÉ ČAGE



- ▶ Prvi izdelek iz legendarne sibirske čage
- ▶ 1955 ga je potrdila sovjetska(ruska) Akademija za znanost in medicino
- ▶ Uporabljali so ga vrhunski športniki, znanstveniki, astronauti in elitni politiki za vzdrževanje maksimalne psihofizične kondicije
- ▶ 40 let ruska državna skrivnost
- ▶ Prehransko dopolnilo, primerno za ohranjanje zdravja in vitalnosti
- ▶ Sibirska čaga - dokazano najučinkovitejša med vsemi zdravilnimi gobami ter drugimi zdravilnimi rastlinami in organizmi
- ▶ Enostavna uporaba
- ▶ Konkurenčna cena

Stiria
www.stiria.si

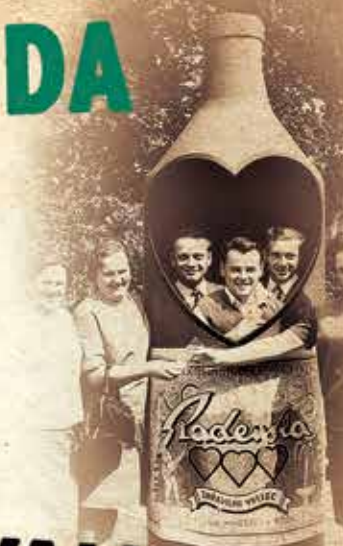
V izbranih lekarnah in specializiranih trgovinah.
Kontakt: www.stiria.si, info@stiria.si, telefon: 02 250 0136



NI NAVADNA VODA

**ŽE OD
NEKDAJ
SO JO
PREDPISOVALI
ZA SRCE, LEDVICE,
ŽIVCE, NERVOZO,
KAMNE, ŽLEZE,
SKLEROZO...**

**PA TUDI ZA TESTO
ZA PALAČINKE.**



Radenska
❤️ ❤️ ❤️
CLASSIC
KRALJEVI VRELEC

ŽE 180 LET
VRHUNSKA MINERALNA VODA
GAZIRANA