

zdravenovice

brezplačni mesečnik

APRIL 2014

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

Basica®

Aktivna razgradnja kislin

Bazične mineralne snovi in dragoceni mikroelementi v Basici®

- Stabilizirajo kislinsko bazično ravnovesje
- Zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost
- Podpirajo duševno vitalnost

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.basica.si



Projekt Zdravih novic - sodelujte in preizkusite Divinitá Izvor
Preventiva pred klopnim meningoencefalitism • Varna starost v varnem stanovanju • Nega mastne in aknaste kože • Ali so ortodontski aparati tudi za odrasle • Razstrupljanje in presna hrana • Krilovo olje • Beljakovinska dieta • Z zdravim življenjem do zdravih sklepov • Blagodejni učinki dotikov



3-dnevni paket Za zdravo žensko srce

- 2 noči s polpenzionom
- Antropometrijske meritve (višina, telesna teža, BMI ali ITM-indeks telesne mase, obseg pasu, obseg bokov), meritev krvnega tlaka in srčnega utripa v mirovanju
- Kardiološki pregled na začetku in posvet ob odhodu
- Ultrazvočna preiskava srca (ali izjemoma na željo stranke ultrazvok vratnega ožilja)
- Obremenitveno testiranje na cikloergometru
- Ocena kardiovaskularne ogroženosti in navodila za dobro zdravje srca
- 1x mineralna kopel
- 1x delna masaža
- Nordijska hoja ali voden sprehod med vrelni življenja
- 3x dnevno (pred obroki) pitje naravne radenske slatine iz vrelna v salonu mineralne vode
- 1x sprostitvene in dihalne vaje
- Neomejeno kopanje v termalnem kompleksu
- 1x dnevno prost vstop v savne

Cena 3-dnevnega paketa: **320 €** na osebo

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi in vključuje DDV. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno.

☎ 02 520 27 22 www.shr.si
✉ zdravstvo@zdravilisce-radenci.si

ske centre v Evropi, si prizadevajo za širjenje zavedanja o pomembnosti preventive za zdravo srce. V ta namen so pripravili poseben program zgodnjega odkrivanja boleznih srca, ki so ga poimenovali Za zdravo žensko srce.

Nov 3D ultrazvočni aparat omogoča najbolj popoln ultrazvočni vpogled v telo. Je doslej najboljši ultrazvočni aparat, ki ga ni na voljo trenutno nikjer drugje v Sloveniji, niti v bližnjih državah.



ŠTIRJE NARAVNI ZDRAVILNI DEJAVNIKI V ZDRAVILIŠČU RADENCI

Radenci so eden redkih zdraviliških krajev v Evropi s kar štirimi naravnimi zdravilnimi dejavniki: mineralno in termalno vodo, zdravilnim blatom in blagim podnebjem z več kot 250 sončnimi dnevi na leto.

PREOBREMENJENOST = STRES + ATIPIČNI ZNAKI → BOLEZNI SRCA ŽENSK

V razvitem svetu nam je uspelo zmanjšati število moških, ki se spopadajo z boleznimi srca in ožilja, na drugi strani pa se število obolelih žensk povečuje, obolevajo tudi mlajše. Razlogov je več, predvsem pa splošno velja, da ženske danes ne živijo tako kot nekdanj. Vključene so v vse sfere življenja, preobremenjenost pa povzroča stres, ki je za ženske tudi bolj usoden z vidika obolenosti. Razlike so v fiziologiji, če k temu dodamo še netipične simptome, potem ne gre prezreti dejstva, da sta redna sprostitve in pregledovanje nujno potrebna!

POMEMBNO SE JE REDNO PREGLEDOVATI!

Na ameriškem inštitutu za srce (American Heart Association) priporočajo preverjanje dejavnikov tveganja za boleznih srca že od 20. leta starosti, da bi preprečili koronarne boleznih in infarkt – najpogostejše zdravstvene težave v razvitem svetu, ki pa bi se jim lahko s preventivo večina izognila! Ste vedeli, da samo 13 odstotkov žensk pravočasno odkrije boleznih srca in da zaradi boleznih srca umre dvakrat več žensk kot zaradi vseh rakavih obolenj skupaj in od osem- do 12-krat več kot zaradi raka dojke.

ATIPIČNI ZNAKI BOLEZNI SRCA PRI ŽENSKAH

Začetni simptomi niso tako »dramatični« kot pri moških, zato jih pogosto podcenjujemo. Pri ženskah se lahko najprej pojavijo nenavadna utrujenost, motnje v spanju, težave z dihanjem, prebavne težave, depresija, občutek težkih rok. V akutni fazi se stopnjujejo težave z dihanjem, pojavita se slabotnost in hladno znojenje, pogosto ni tipične bolečine za prsnico, zaradi česar te simptome pogosto povezujemo z menopavzo.

SPECIALISTIČNI PREGLED + SPROSTITEV = PROGRAM ZA ZDRAVO ŽENSKO SRCE

V Zdravilišču Radenci s 130-letno zdraviliško tradicijo učinkovitega zdravljenja in preventive srčno-žilnih obolenj, ki se z najsodobnejšo medicinsko opremo uvršča med najboljše opremljene srčno-rehabilitacij-

UVODNIK

April nam je postregel z nadpovprečno toplimi in sončnimi dnevi, ki kar kličejo po sprehajanju in polnem uživanju pomladi. Na sprehajalnih poteh vidimo rekreativce in rekreativke, ki so se lotili klesanja postav in nabiranja fizične kondicije. Tudi naši bralci in bralke se zanimajo, kako bi okrepili svoj organizem in se pripravili na poletno vročino in prosti čas. V Zdravih novicah smo zato pripravili poseben projekt, v sklopu katerega bomo 20 izbranim kandidatom omogočili štirimesečno kuro z Divinitá Izvor – prehranskim dopolnilom iz rjave alge. Podrobnosti o projektu preberite v reviji, kjer najdete tudi prijavnico. Izkoristite prijetne pomladne dni in v njih uživajte!

Vaša Ekipa Zdravih novic



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
v. d. odgovorne urednice: Liza Ana Jandl
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Oglasno trženje: Vesna Resnik, vesna.resnik@media-element.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, osebni arhivi sodelujočih strokovnjakov, promocijski material
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Vivalis d. o. o.

Strokovni sodelavci:

- Brigita Peternelj, dr. med., spec. epidemiologije in MDPŠ, Ambulanta MEDICEP
- Peter Arčon, informacijski center Varna starost
- Boris Kos, dr. med.
- asist. dr. Nataša Kos, dr. med., fiziatrinja
- Marija Petrovič, univ. dipl. kem.
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Center Holistic
- Živo Bobič, dr. dent. med., vodja zobozdravstvenega centra
- Barbara Sarič, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize, Center Holistic
- Eva Maher
- Maša Bilobrk, snovalka in vodja Gurmama detox programov
- Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Adriana Dolinar, www.zazdravje.net, shop.zazdravje.net
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije
- Sanja Lončar
- Sabina Topolovec
- Marija Kočvar Fetah
- Nadja Bačac
- Petra Skovik
- Peter Pila
- Ema Nasršen

HISAIDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj: HIŠA 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 števil. 1558
Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:
www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

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

FD FARMADENT d.o.o.

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



PRETIRANO SLADKOSNEDI?

Brez skrbi. Želja po sladkem je premagljiva. Kofifit kot okusna zamenjava jutranje ali dnevne kave vam bo v pomoč pri premagovanju želje po sladkem. Vsebuje edinstveno kombinacijo zelene kave s standardizirano vsebnostjo klorogenske kisline, instant kave in kroma.



Privoščite si okusno, naravno in učinkovito. Kofifit je naravno prehransko dopolnilo, brez dodanih umetnih arom, barvil, sladil in sladkorja. Poleg zelene kave vsebuje krom, ki pomaga uravnati normalno raven glukoze v krvi ter ima vlogo pri presnovi makrohranil. Zelena kava Kofifit je pakirana v priročne vrečke za enostavno uporabo doma, v službi, na poti ali v družbi. Vsebinsko prelijte z vročo vodo in se prepustite edinstveni razvadi. Saj veste po dobri kavi se dan pozna! Več na www.medex.si.

DIETNI VISOKO BELJAKOVINSKI IZDELKI



Izdelki Life Nutrition so dietetična živila za posebne zdravstvene namene. Namenjena so uravnavanju zdrave telesne teže, hujšanju ali prehrani športnikov in atletov. Posebna formulacija živil zagotavlja kontroliran vnos posameznih hranil in vse

potrebne vitamine, minerale, vlaknine, ki jih telo potrebuje za aktivno življenje. Izdelki zagotavljajo visoko vsebnost beljakovin, zmanjšano vsebnost ogljikovih hidratov ter nizko vsebnost sladkorjev in nasičenih maščob. Visoko beljakovinski izdelki Life Nutrition so na voljo v obliki žitaric za zajtrk, toplih napitkov, sokov, sladic, juh, prigrizkov in nadomestil obrokov. Več informacij najdete na www.lifenutrition.si.

KREMA ZA OBRAZ URIAGE TOLEDERM RICHE, 50 MILILITROV



Krema Tolederm Riche je primerna za suho in zelo suho kožo obraza, ki je tudi netolerantna in hiperaktivna. Krema je brez parfuma, lanolina, barvil in alkohola. Je hipoalergena in nekomedogena. Krema za obraz Tolederm Riche je namenjena suhi in zelo suhi koži, ki je poleg tega še netolerantna in hiperaktivna. Posebna sestava je še posebno prilagojena koži v zimskem ali jesenskem času, ko postane bolj občutljiva na zunanje dejavnike. S svojim preventivnim in kurativnim učinkom hkrati pomirja in neguje ter zmanjšuje škodljive zunanje vplive. Z zaščitno, vlažilno in negovalno sestavo zagotavlja optimalno

toleranco ter dolgotrajni občutek udobja. Glavne sestavine: termalna voda uriage in poliuronidi alg. Uporaba: nanesite jo dnevno, zjutraj in zvečer na obraz ter vrat, in sicer po temeljitem čiščenju z vodo za čiščenje Tolederm.

KRKIN TEDEN HUMANOSTI IN PROSTVOLJSTVA

V Krki je tudi letos pod sloganom Tudi dobrodelnost je del nas v začetku aprila potekal Krkin teden humanosti in prostovoljstva. V akcijo so vključeni Krkini sodelavci in organizacije v okviru Krke. Vsak dan so zbirali potrebščine za Rdeči križ in Karitas ter hrano za male živali, zbirali so tudi oblačila, knjige, igrače, živila, higienske in druge potrebščine. Krkaši in prostovoljci so darovali kri ter pomagali tudi na Karitasu in Rdečem križu, kjer so pripravljali živilske pakete, sortirali oblačila in druge potrebščine ter ponekod tudi izdajali živilske pakete. V sodelovanju z Rdečim križem so pomagali tudi starejšim na njihovih domovih. Številni prostovoljci tako v Ljubljani, Novem mestu kot tudi Ljutomeru so se odločili za pomoč ljudem s posebnimi potrebami. v Ljubljani so za otroke pripravili tudi delavnico Pogled v vesolje.



SPREMENITE NEPRIVLAČEN VIDEZ PAJKASTIH ŽILIC V LEPO KOŽO

Vein Away Plus™ ni krema za prekrivanje. Je znanstveno formulirana krema, s pomočjo katere postanejo pajkaste žilice nevidne. Krema je treba uporabljati vsaj osem tednov dvakrat na dan. Priporočljivo je, da kremo nanesete na prizadeta mesta po prhanju, ko se pore na koži odprejo in je tako pronicanje kreme do pajkastih žil bistveno lažje in učinkovitejše. Formula kreme, ki jo je pomagal razviti ameriški estetski kirurg, deluje neposredno na vzroke za pojav pajkastih žil. Sestavine v kremi Vein Away Plus™ pomagajo vlažiti, hraniti in negovati vašo kožo, hkrati pa izboljšajo njen videz. Kremo lahko dobite v lekarnah.



NA POČITNICE PRIPRAVLJENI!

Samo še nekaj dni nas loči do prvomajskih počitnic, ko si marsikdo privoščiti prvi stik z morjem v letu. Tosamini strokovnjaki so v liniji Vivacare združili bogato znanje in izkušnje pri proizvodnji obličev iz različnih materialov ter poznavanje različnih ran in drobnih poškodb. Družina izdelkov Vivacare tako prinaša izdelke, ki morajo biti vedno pri roki, v vsaki družini, za vsak slučaj. Prav vsi obliži so sterilni, kar je zelo dobrodošla in predvsem učinkovita novost na trgu.

VIVACARE FAMILY je komplet štiridesetih raznovrstnih sterilnih obličev za oskrbo manjših ran. Celotno družino obličev in povojev Vivacare spoznajte na www.tosama.si, izdelki so na voljo v Tosaminih Belih štacuncih na Viru, v Mariboru, Ljubljani, Izoli in Kopru, v spletni prodajni www.tosama-trgovina.si, v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



ČISTO ČISTO



Izdelki za čiščenje in toniziranje CLEAN PHASE Kozmetike Afrodita so prenovljeni. Odslej s še večjim deležem naravnih sestavin, svežo vizualno podobo ter tremi novimi naprednimi rešitvami:

dvofaznim Odstranjevalcem očesnih ličil, nežnim Čistilnim gelom in inovativno Micelarno raztopino. Izdelki temeljijo na sodobnih naravnih aktivnih sestavinah, kot so: patentirana 100 odstotna naravna hialuronska kislina, izvleček limone, provitamin B5 in bisabolol. Omogočajo nežno, a učinkovito čiščenje in toniziranje vseh vrst kože, ki spoštuje njeno naravno fiziološko ravnovesje. NE VSEBUJEJO parabenov, parafina, BHT-ja in alkohola ter so zaradi slednjega primerni tudi za občutljivo kožo. In kar je najpomembnejše: odlikuje jih koži prijazna pH vrednost. Ustvarjeni za ČISTO zadovoljstvo ČISTO vsake kože!

Več na: www.kozmetika-afrodita.com

PRIDRUŽITE SE 4. PRAZNOVANJU SVETOVNEGA DNEVA SMEHA

Vsako prvo nedeljo v maju ves svet praznuje svetovni dan smeha. Tokrat ga bo Slovenija že tradicionalno 4. praznovala v nedeljo, 4. maja 2014, od 11. do 13. ure v KOPRU ob koprski plaži. Program bo kot vsako leto zelo pester: izvajala se bo joga smeha, pravljica smejalna vadba za otroke, gostili bomo Ciganke z njihovo plesno točko in posneli kratki video skupinskega smeha ter ga poslali v svet. Vabljeni otroci, starejši, dedki, babice in tudi vaši hišni ljubljenci! Nasmejmo Slovenijo skupaj!



Domače dobrote s podeželja

Izbrana kolekcija visoko kakovostnih in ekološko pridelanih sokov

PREMIUM
100% MATIČNI SOKOVI

Družina JABOLČNIK



Novo!



- Motni jabolčni sok Mama
- Bistri jabolčni sok Očka
- Ekološki jabolčni sok Sine
- Jabolčni sok Aronija
- Jabolčni sok Ingver

Sokovi so iz prvovrstnih jabolk, večinoma starih sort z Domočije Grčins s stoletno tradicijo pridelave jabolk. Svež naravni jabolčni sok je brez aditivov in brez koncentratov in takoj polnjen v steklenice. Matični jabolčni sok izvrstno dopolnjujejo izbrani okusi aronije, ingverja in bezga v sezoni. Sokove poiščite na polici z označbo "SLOVENSKO" v vseh supermarketih Tuš.

AMBASADA ZDRAVJA




BIO OLJE KREPI IMUNSKI SISTEM, OMOGOČA BOLJŠO CIRKULACIJO KRVI IN LINFE, ŠČITI CELICE PRED VIRUSI IN BAKTERIJAMI, PREPREČUJE INFEKCIJE IZLOČAL, URAVNAVA PREBAVO, ŠČITI JETRA IN LEDVICE, ODPRAVLJA UTRUJENOST IN NESPEČNOST ...

NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom. Takšnih želja smo veseli, ker pomenijo, da vam je naša revija všeč, da v njej najdete mnogo zanimivega branja in da ne bi radi zamudili prav nobene številke. Za nas ustvarjalce je to velika pohvala, zato smo se odločili, da se vam zahvalimo in vam ponudimo možnost naročnine na Zdrave novice. Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 števil, od katerih sta poletna (julij/avgust) in 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.



BIOGLAN RDEČE KRILOVO OLJE JE NAJNOVEJŠI DOSEŽEK ZA DOBRO POČUTJE IN VITALNOST ŽENSK. KRILOVO IN SVETLINOVO OLJE Z DODANIMI VITAMINI IN MINERALI STA ODLIČNA KOMBINACIJA ZA ZDRAVJE IN VITALNOST ŽENSK.

Čitljivo izpolnite obrazec in ga po pošti pošljite na naslov Hiša idej, Prežihova 21, 2000 Maribor ali ga skeniranega posredujte na elektronski naslov narocnina@zdravenovice.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 števil, razen če naročnino pisno odpoveste.

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRUIJEM, 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.

DOM ZA STAREJŠE IN OSKRBOVANA STANOVANJA V ENEM



Na obrobju Domžal, le lučaj od središča mesta, pa hkrati že v dotiku z naravo, stoji premišljeno novozgrajeno središče za starejše, Senior resort MGC Bistrica Domžale. Gre za unikaten koncept doma za starejše in oskrbovanih stanovanj, ki deluje kot povezana celota. Ponudbo zaokrožujejo frizerski salon, salon za nego, pedikuro in masaže, medicinski center, lekarna, zobna in protibolečinska ambulanta, salon naravnih terapij, restavracija in kavarnica. Več na: www.mgc-bistrica.si

PRAŠEK REHIDRATO



Na naraven način zaščitite otroka pred dehidracijo. V primeru bruhanja, driske ali zelo povečanega potenja je otroškemu organizmu treba nadomestiti izgubljene elektrolite in minerale. Prašek Rehidrato iz naravne lekame Fitobimbi je priročno pakiran v posamezne vrečke. Otroci ga imajo radi, ker je dobrega okusa (po citrusih). Poskrbi za pravilno razmerje elektrolitov in za vnos energije. Vsebuje kombinacijo soli, glukoze in maltodekstrina. Primeren je za otroke od šestega meseca naprej. Ne vsebuje glutena in barvil.

SENSILABOV DOGODEK HUIŠAJMO ZDRAVO Z MALINIE V SODELOVANJU S HRVAŠKIM PORTALOM ZDRAVAKRAVA.HR

Sensilab je v sodelovanju s hrvaškim portalom zdravakrava.hr v Sensilabovi trgovini v Cityparku v Ljubljani predstavil uspešen projekt Huišajmo skupaj z Malinie. Kandidatki aktualne sezone Neža Šušteršič iz Ljubljane in Brina Mulc iz Zagreba sta odkrili svoje izkušnje s huišanjem, strokovnjaki Zdrave krave in Sensilaba pa skrivnosti zdravega ter uspešnega huišanja s prehranskim dopolnilom Malinie. Dogodek je vodila Ivana Šundov Hojan. »Malinie je naravni izdelek, ki združuje učinkovito kombinacijo ekstrakta malininih ketonov, grenke pomaranče in paragvajske bodike, ki jo imenujemo tudi mate. Malinie s svojim delovanjem pripomore k uravnavanju telesne teže, prispeva k optimalni presnovi maščob in podpira njihovo razgradnjo. Z rednim uživanjem izdelka Malinie na popolnoma naraven način hitreje dosežemo zelene rezultate in pripomoremo k učinkovitemu znižanju telesne teže», pojasnila je Staša Matjaž, nutricionistka iz Sensilaba.



HARMONIJA ČREVESJA – HARMONIJA TELES

S kolonohidroterapijo globinsko očistimo črevesje. Z odstranitvijo starih odpadnih snovi omogočimo razvoj zdrave črevesne flore, ki je bistvena za razvoj močnega imunskega sistema. S kolonoterapijo krepimo naše zdravje in je nepogrešljiva metoda v očiščevalnem procesu vsega telesa.

Kolonohidroterapijo izvaja v centru AVE Alenka Smrekar Zorn, mednarodno kvalificirana kolonoterapevtka in članica mednarodnega združenja kolonohidroterapevtov.

www.salonave.si/kolonik/
01 519 01 25



...zdravju naproti

ZMEŠAJTE SI ZDRAV ZAJTRK



Francosko podjetje gospodinjskih aparatov Magimix je leta 1971 na trg poslalo prvi multipraktik. Pod njegovim okriljem so v naslednjih desetletjih nastali še drugi pripomočki za pripravo zdravih obrokov. Med njimi je tudi mešalnik, ki pri največji moči 1.200 wattov doseže 15 tisoč obratov. V njem lahko zlahka drobite led, zamrznjeno sadje, pripravite smutije, deserte in kremne juhe. Mešalnik, ki ga najdete v ljubljanski prodajalni Srebrna žlica, je na voljo v različnih barvah.

GLINA ZA UŽIVANJE – OČISTITE SVOJE TELO OD ZNOTRAJ!

Glina ima sposobnost absorpcije nečistoč ter strupenih in odvečnih snovi, ki se nalagajo v našem prebavnem traktu in telesu. Kuro iz sterilizirane gline za pitje Papaja, d. o. o., priporočamo za čiščenje in razstrupljanje telesa. Prav tako priporočamo druge izdelke iz gline Papaja, d. o. o.: glina v prahu za obloge in glinene obkladke. Za več informacij nas obiščite na www.papaja.si ali pokličite 03/563 44 78. Bralcem podarjamo 30-odstotni popust pri naročilu do 30. aprila 2014. Pri naročilu navedite kodo PAPAJA30.



LEPOTNI STUDIO CATALEYA



Zimsko obdobje je na koži pustilo posledice. Postala je neaktivna, dehidrirana in občutljiva. Že znana kisikova kozmetika za nego obraza vam v lepotnem studiu Cataleya beauty prebudi zaspane celice na koži, poskrbi za regeneracijo, vlaženje in hranjenje. Kisik kot najbolj naravno hranilo za našo kožo ne povzroča alergičnih reakcij ali drugih škodljivih posledic. Priporočamo kombinacijo z diamantnim pilingom. Kisikova terapija je primerna za vse tipe kože, vse problematike na koži in vse starostne skupine. Učinkovito ji lahko pomagamo tako, da dodatno spodbudimo oksigenacijo tkiva in optimalno vlaženje z izbranimi vitalnimi snovmi. Vse to nam omogoča tehnika kisikove pršilne kozmetike.

KINDERIMMUN DR. WOLZ

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 vso družino, nosečnice in doječe matere:

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

Več informacij najdete na www.wolz.si. Izdelki so na voljo v lekarnah.



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!


Vabimo vas v NOVO prodajalno v Europarku Maribor. T: 02 320 74 54

Specializirana prodajalna z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje.

merilniki krvnega tlaka • ortoze za koleno, gleženj, zapestje • pripomočki za gibanje (bergle, invalidski vozički) • pripomočki pri težavah z inkontinenco in stomo • pripomočki za sladkorne bolnike • sanitetni in obvezni materiali • ortopedski natikači in čevlji • izdelki za nego nog in rok • izdelki za ustno higieno • ortopedski vzglavniki • grelni program iz merino volne • razni masažni aparati • izdelki za dojenčke • naravna prehrana (sokovi, čaji, čokolade ...) • zdravila brez recepta • velika izbira prehranskih dopolnil • naravna kozmetika različnih certificiranih proizvajalcev • eko čistila

Izdajamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **ZZZS**. Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Del ponudbe prodajaln Sanolabor v večjih mestih je **EKO KOTIČEK**, kamor ste lepo vabljeni. V njem boste našli bio živila, bio otroško hrano, brezglutensko hrano, naravno kozmetiko, naravne higienske izdelke za ženske, ekološka čistila.

 Pridružite se nam na Facebooku, kjer svoje prijatelje obveščamo o aktualnih akcijah, novostih, svetovanjih in nagradnih igrah.

Obiščite našo prenovljeno spletno stran www.sanolabor.si, kjer vam nudimo tudi možnost spletnega nakupa.



PRAVOČASNO CEPLJENJE PROTI KME – NAJBOLJ UČINKOVITA PREVENTIVA PRED NEVARNIM OBOLENJEM



Klopni meningoencefalitis (KME) je virusna bolezen možganskih ovojnic in osrednjega živčevja, ki jo prenašajo klopi. Bolezen se ne širi od človeka na človeka. Pojavlja se posamično v obdobju, ko so klopi najbolj aktivni (maj september).

Virus KME prenašajo okuženi klopi. Njihovo pravo bivališče so vlažni gozdovi z gosto podrastjo. Najdemo jih na obronkih gozdov, ob rekah in jezerih, na travnikih. Sama dejavnost klopov je neposredno odvisna od temperature in vlage v okolju. Takoj, ko je temperatura v okolju med pet in sedem stopinj Celzija in primerna vlažnost, klopi oživijo in njihova aktivnost pri iskanju gostiteljev se poveča. V Sloveniji je najbolj razširjen in nevaren navadni klop (*Ixodes ricinus*). Njegov življenjski krog se začne z oplojenim jajčecem, ki mu sledijo tri razvojne faze: ličinka, nimfa in odrasel klop. V vsakem

stadiju se klop enkrat nahrani s krvjo gostitelja. Gostitelji klopa so majhne in velike divje živali (poljske miši, krti, polhi, ptice, lisica, jazbec, srnjak, jelen ...) in človek, ki je običajno naključni gostitelj. Vsi klopi niso okuženi.

Razširjenost KME

V Evropi je znanih veliko naravnih žarišč KME, posebno v osrednji in vzhodni Evropi, Skandinaviji in baltskih državah. Stopnja obolenja je po posameznih žariščih različna. Slovenija spada med države z najvišjo obolenostjo za KME. V Sloveniji je endemično območje KME zemljepisno omejeno in se v zadnjih letih ni bistveno spremenilo. Naravna žarišča KME v Sloveniji so na območju Gorenjske, Notranjske, Kočevja, Štajerske in Koroške. Število prijavljenih primerov KME iz leta v leto niha, od najmanj 80 primerov v letu 1992 do 532 primerov v letu 1994. Stopnja obolenosti za KME e v Sloveniji med najvišjimi v Evropi in se razlikuje med regijami. Najvišja stopnja obolenosti je na Gorenjskem.

Po podatkih IVZ RS je bilo leta 2012 prijavljenih 164 obolelih (8,0/100 000 preb.), od tega je bilo z območja Gorenjske prijavljenih 36 oseb (17,6/100 000 preb.). Večina obolelih je bila hospitalizirana, nihče pa zaradi posledic KME ni umrl. Struktura obolelih po spolu ostaja iz leta v leto nespremenjena. Med obolelimi je vedno nekaj več moških kot žensk.

V letu 2012 je bilo med prijavljenimi primeri 61 odstotkov moških in 39 odstotkov žensk. Tveganju za okužbo so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin. V zadnjih letih se obolenost premika v višje starostne skupine. V letu 2012 je bilo več kot 65 odstotkov obolelih starejših od 50 let.

Izpostavljenost klopom in prenos okužbe

Klopom so izpostavljeni vsi, ki živijo na okuženih območjih, tisti, ki delajo v naravi (gozdarji, lovci, veterinarji, kmetovalci ...), ter vsi, ki radi kampirajo, nabirajo gobe, jagodičje, kolesarijo, tečejo ali kako drugače preživljajo prosti čas v naravi. Najpogosteje pride do prenosa okužbe z vbodom okuženega klopa. Ko pride klop na človeka, poišče primerno nežno mesto, kjer se pritrdi tako, da porine svoj rilec globoko v kožo. Če je klop okužen z virusom KME, med sesanjem skupaj s slino vbrižga v kožo gostitelja tudi virus. Človek se lahko okuži tudi z uživanjem surovega okuženega mleka. Mogoča je tudi laboratorijska okužba.

Klinična slika

Inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava obolenja) je 7–14 dni, povprečno 10 dni. Na mestu vboda klopa praviloma ni opaznih sprememb. Bolezen poteka v dveh fazah. Prva faza bolezni traja 1–6 dni in se začne s pojavom gripi podobnih bolezenskih znakov. Bolniki se slabo počutijo, imajo glavobol, bolečine v mišicah, povišano telesno temperaturo, lahko tudi bruhanje, imajo bolečine v trebuhu in drisko. V

tem času je virus v krvi. Prvem obdobju sledi prost interval, ki traja povprečno 10 dni. Potem nastopi druga faza bolezni, ko se pojavijo znaki prizadetosti možganov in možganskih ovojnic – bruhanje, močan glavobol, visoka telesna temperatura, otrpel tilnik, celo nezavest. Ta faza traja 2–10 dni.

Zdravljenje

Specifičnega zdravila za bolezen ne poznamo. Zdravimo lahko le simptome bolezni, po potrebi dajemo zdravila proti bolečinam in znižujemo povišano telesno temperaturo, svetujemo počitek. Okrevanje traja do štiri tedne. Prebolela bolezen daje dolgotrajno imunost. KME je huda bolezen, ki lahko pusti trajne posledice: stalni glavoboli, motnje sluha in razpoloženja, zmanjšana delovna sposobnost in koncentracija, ohromelost delov telesa. V 1–2 odstotkih se bolezen konča s smrtjo bolnika.

Preventiva KME

Splošni ukrepi za preprečitev vbodov klopov

Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo s primerno obleko, s katero pokrijemo čim več kože (dolgi rokavi, dolge hlačnice, ruta, škornji). Oblečila naj bodo svetle barve, da bomo klopa čim prej opazili. Na kožo, po možnosti pa tudi na obleko, nanesimo repelente – snovi, ki s svojim vonjem odganjajo klope. Po vrnitvi iz narave natančno pregledamo celo telo, se oprhamo in si umijemo glavo. Če pri pregledu opazimo klopa, ga čim prej previdno odstranimo. Prej ko ga odstranimo, manjša je možnost, da nas okuži.

Najučinkoviteje se pred boleznijo zaščitimo s pravočasnim cepljenjem proti KME

Za osnovno cepljenje so potrebni trije odmerki: 1. odmerek, 2. odmerek 14 dni–3 mesece po prvem, 3. odmerek 5–12 mesecev po drugem. Imunost ohranjamo s pozitivnimi odmerki na 3–5 let. Cepljenje je obvezno za vse, ki so pri svojem delu izpostavljeni tveganju za okužbo, priporočljivo pa za vse, ki bivajo na endemskem območju in za tiste, ki so radi v naravi. Jesenski in zimski meseci so najprimernejši čas za začetek cepljenja proti KME, tako da ustrezno pripravljeno pričakamo obdobje, ko so klopi najbolj aktivni.

Osebe, ki so KME prebolele, ne potrebujejo cepljenja.

Neželeni učinki po cepljenju proti KME

Kot po drugih zdravilih je tudi po cepljenju proti KME možen pojav neželenih učinkov, ki pa so večinoma blagi in prehodni. Najpogostejše so lokalne reakcije – rdečina, oteklina in

Besedilo: Brigita Petermelj, dr. med., spec. epidemiologije in MDP5, Ambulanta MEDICEP, Poslovna cona A 22, 4208 ŠENČUR, tel. št. 05/ 907 26 80, fax: 05/907 26 84, e-naslov: info@medicep.si, http://www.medicep.si



bolečina na mestu vboda. Možne pa so tudi sistemske reakcije – povišana telesna temperatura in glavobol, ki pa se pojavijo redkeje kot lokalne. Neželeni učinki so običajno kratkotrajni, minejo samodejno in ne puščajo posledic.

Kontraindikacije za cepljenje:

- akutno vročinsko obolenje,
- dokumentirana huda alergična reakcija po predhodnem odmerku cepiva ali na sestavine cepiva ali na jajčne beljakovine.

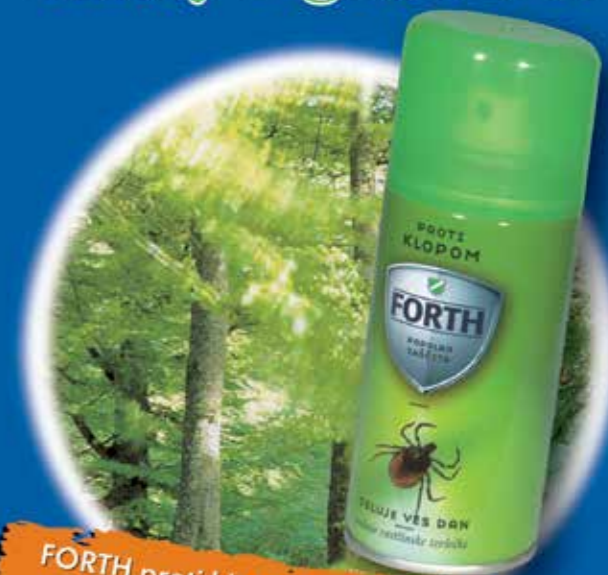
Varnost cepiva v času nosečnosti in dojenja ni bila ustrezno ocenjena v kontroliranih kliničnih študijah, zato v teh primerih cepimo le po skrbni individualni presoji potencialnega tveganja in koristi.



RASTLINA PEGASTI BADELJ JE ZNANA KOT VARUH JETER. UČINKOVINE V PEGASTEM BADELJU PRIPOMOREJO K OBNAVLJANJU JETRNIH CELIC, KI JIH LAHKO POŠKODUJEJO ZDRAVILA, ALKOHOL, NEZDRAVA HRANA IN RAZLIČNI TOKSINI.



S Forthom nazaj v gozdove!



FORTH proti klopom
 • popolnoma naravne sestavine
 • ni potrebno nanašati na kožo
 • deluje ves dan
 • brez vonja

Na voljo v večini trgovin in lekarn.

BIOTEH d.o.o., Zg. Jarše, Preserska c. 9, 1235 Radomlje, Slovenija, tel. 01 52 83 969, www.biotech.si

Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

VARNA STAROST V VARNEM STANOVANJU



Oskrbovana stanovanja so po svetu že zelo znana in razširjena oblika bivanja starejših ljudi, ki zagotavlja letom primerno kakovost življenja. Namenjena so starejšim ljudem, ki se sami ne morejo več v celoti oskrbovati, kljub temu pa lahko še vedno živijo razmeroma samostojno življenje z večjo ali manjšo pomočjo strokovnega osebja. Če je še nekaj let nazaj veljalo, da so domovi za starejše edina rešitev za preživetje pozne starosti, seveda ob neskončnem čakanju na vrsto, danes zagotovo ni več tako. Vse bolj se zavedamo, da se domovi med seboj razlikujejo, moderno je razpravljati o pomoči na domu, oskrbi na daljavo in telemedicini. Veliko pa je govora tudi o oskrbovanih stanovanjih.

Besedilo: Peter Arčon,
Informacijski center
Varna starost



Na pojav oskrbovanih stanovanj je modro pogledati vsaj iz treh vidikov. Država jih je v strategiji razvoja zapisala kot eno od rešitev pri dolgoročni oskrbi starejše populacije, a hkrati izdala toge in neživljenjske tehnične predpise, ki zavirajo razvoj v praksi. Investitorji so v nastali gradbeniški krizi pograbili priložnost na podlagi statističnih podatkov, koliko stanovanj je v tujini in koliko premalo pri nas. Tistim, ki so razmišljali le o ugodni

prodaji, se je praviloma zataknilo. Tisti, ki so razmišljali tudi o tem, kako bodo stanovalci tam dejansko živeli in vzporedno razvijali kakovostne programe za starostnike, imajo danes uspešne projekte.

V Sloveniji poznamo več vrst starejšim prijaznih stanovanj

Najprej je treba omeniti, da lahko kot tako označimo vsako stanovanje, ki omogoča

starejšim kakovostno in varno bivanje. Ocenjujemo preprost dostop, opremo brez arhitekturnih ovir, možnost vzpostavitve klica v sili in sorazmerno bližino pomoči ter drugih storitev in infrastrukture.

OSKRBOVANA STANOVANJA imajo omejitve glede starosti stanovalcev (nad 65 let), izpolnjujejo tehnične zahteve, opremljena so s klicem v sili, zagotavljajo možnost storitev pomoči na domu,

VAROVANA STANOVANJA, sopomenka oskrbovanim stanovanjem, ki se uradno ne uporablja več,

NAMENSKA UPOKOJENSKA STANOVANJA, klasična stanovanja, ki ne dosegajo standardov oskrbovanih, so pa namenjena izključno upokojencem (NSPIZ, mestne občine, stanovanjski sklad ...),

PRILAGOJENA STANOVANJA, kamor spada vsako stanovanje, ki je prilagojeno potrebam starejših (predvsem odstranitev arhitekturnih ovir).



Pri izbiri tovrstnih stanovanj velja biti previden, saj gre za nadvse pomembno življenjsko odločitev. Vsekakor najprej priporočamo ogled stanovanj, preden se odločite za nakup ali najem. Na trgu je kar nekaj projektov, ki so povsem zašli in danes predstavljajo mesta duhov.

Pregled nekaterih danes aktualnih ponudb oskrbovanih stanovanj v Sloveniji

SENIOR RESORT MGC BISTRICA, DOMŽALE
Medgeneracijski center Bistrica predstavlja unikaten koncept poveze doma za starejše in oskrbovanih stanovanj v skupnem objektu. Preplet različnih dejavnosti v skupnih prostorih zagotavlja družjenje več generacij. Vseh stanovanj je 82, od tega je 29 stanovanj predvidenih za oddajo. Prodanih stanovanj je 27. Možna sta nakup in najem. Cena za 1,5-sobno stanovanje znaša skupaj z DDV in shrambo 89.480 evrov, mesečni najem za enako stanovanje pa 375 evrov. Nudijo popust pri takojšnjem plačilu ali možnost odloga do dve leti.

objektih po vsej Sloveniji. Najame jih lahko upokojenec ali druga starejša oseba. Vloge se zbirajo pri društvi upokojencev. Trenutno je za najem takoj na voljo sedem stanovanj. Povprečna mesečna najemnina za 38 kvadratnih metrov veliko stanovanje znaša 119 evrov.

MIJAKS, LJUBLJANA MURGLE, DRAVLJE

Podjetje MIJAKS ima za sabo uspešno zaključen in razprodan projekt nadstandardnih oskrbovanih stanovanj v ljubljanskih Murglah, kjer imajo trenutno na voljo le še dve dvosobni stanovanji (od 65,42 kvadratnega metra, cena 159 tisoč evrov). Ena od prednosti tega objekta je prisotnost podjetja Pristan, d. o. o., ki izvaja oskrbo na domu in se tudi nahaja v hiši. Pri MIJAKSU imajo velike načrte na tem področju na več lokacijah po Sloveniji. Najbližje gradnji je naselje v Dravljah, kjer bodo gradili 54 oskrbovanih stanovanj, od katerih jih je rezerviranih že 19. Možen bo le nakup. Cena za kvadratni meter pa bo cenejša od Murgel, okrog 1.900 evrov.

NSPIZ, Nepremičninski sklad PIZ, d.o.o.

NSPIZ je lastnik in oddaja v najem 211 oskrbovanih najemnih stanovanj v Celju, Kopru, Kranju, Krškem, Ljutomeru, Logatcu, Mariboru, Murski Soboti, Novi Gorici, Trebnjem in Trzinu. Pogoj za najem je starost 65 let ali več in sposobnost samostojnega bivanja. Trenutno so vsa stanovanja zasedena, treba je oddati vlogo. Najemnine za oskrbovana najemna stanovanja se gibljejo med 4,40 in 7,40 evra na kvadratni meter. Poleg tega NSPIZ oddaja še 2.860 namenskih upokojenskih najemnih stanovanj, ki se nahajajo v 119 krajih in 668

sobivanja, kjer se izvajajo različni programi. V Vili ob poti je 30 oskrbovanih stanovanj. Trenutno je na voljo še 23 stanovanj. Možen je samo nakup. Cena oskrbovanega stanovanja v izmeri 34,41 kvadratnega metra neto stanovanjske površine, 2,24 kvadratnega metra shrambe ter parkirnega mesta v kleti objekta znaša 97 tisoč evrov (vključen DDV).

DOLENJGRAD, KAMNIK

V Kamniku sta v okolici doma za starejše kar dve naselji oskrbovanih stanovanj, kar zagotavlja dober potencial za razvoj vseh storitev, namenjenih starejšim. V Naselju Pod skalco je 147 stanovanj in trenutno jih je na voljo 38. Možen je nakup ali najem. Cene se začnejo pri 76 tisoč evri za nakup najmanjše enote z vključenim parkirnim mestom. Najem take enote znaša 350 evrov.

DOM LIPA ŠTORE

V Štorah pri Celju, na lepi lokaciji, neposredno ob domu za starejše se nahaja s hodnikom povezan objekt 40 oskrbovanih stanovanj. Trenutno jih je prostih devet. Možen je le najem. Cena najema je okrog 9,35 evra na kvadratni meter. Najem najmanjše popolnoma opremljene enote je 254,69 evra (27,24 kvadratnega metra) Stanovanja so popolnoma opremljena

(kuhinja s pripadajočo belo tehniko, omara, postelja z vzmetnico, miza, stoli, komoda ...), neposredna bližina zdravstvenega doma in manjšega trgovskega centra, do katerih vodijo sprehajalne poti.

PRODOMA, BREŽICE

V Brežicah na voljo nov objekt oskrbovanih stanovanj. Vseh stanovanj je 12 od tega je sedem prodanih. Na voljo je še pet stanovanj od 52 do 58 kvadratnih metrov. Uradno je možen le nakup, vendar kupci določenih stanovanj stanovanja tudi oddajajo. Cena najmanjše enote je 72 tisoč evrov.

Če potrebujete pri izbiri pomoč:

PROACTIVITA, INŠTITUT ZA PROAKTIVNO ŽIVLJENJE

Če ne veste, na koga se obrniti, kadar potrebujete nasvet ali konkretno pomoč od organizacije ogledov stanovanj, primerjave različnih ponudb, do organizacije selitve ter če ne želite ali ne zmorete več vsega opraviti sami in nimate svojcev, ki bi vam pomagali pri teh pomembnih odločitvah, lahko v Inštitutu Proactivita najamete osebnega pomočnika, neke vrste »nadomestnega vnuka«, ki vam pomaga pri izpeljavi vašega načrta. Za seboj imajo informacijski center Varna starost in znanja strokovnjakov iz različnih področij.

SENIOR RESORT MGC BISTRICA DOMŽALE

Bogat preplet dejavnosti doma za starejše, dnevnega centra, oskrbovanih stanovanj ter skupnih prostorov z raznoliko ponudbo različnih aktivnosti ter storitev zagotavlja radostno druženje vseh generacij.

SENIOR RESORT VEČ KOT DOM

MGC Bistrica, Cesta talcev 10, 1230 Domžale, info@mgc-bistrica.si, www.mgc-bistrica.si
Recepција: 01 72 97 310, Dom starejših občanov: 051 273 969, Oskrbovana stanovanja: 031 647 333

SVETOVALNICA

Ste vedeli, da je precejšen odstotek ortodontskih posegov opravljenih na odraslih pacientih?

Več na strani 24.



Najprej je treba omeniti, da kot starejšim prijazno stanovanje lahko označimo vsako stanovanje, ki omogoča starejšim kakovostno in varno bivanje. Ocenjujemo preprost dostop, opremo brez arhitekturnih ovir, možnost vzpostavitve klica v sili in sorazmerno bližino pomoči ter drugih storitev in infrastrukture.

Oskrbovana stanovanja morajo omogočati osnovno oskrbo, ki v podrobnem seznamu obsega: pomoč pri bivanju (osnovno čiščenje vseh

ali posameznih prostorov stanovanja z odnašanjem smeti in postiljanje); organizirano prehrano, kamor sodi: prinašanje pripravljenih obrokov



ali priprava hrane v stanovanju in pomivanje uporabljene posode; pomoč pri pranju, sušenju in likanju perila; pomoč pri vzdrževanju osebne higiene in izvajanju dnevnih opravil, na primer pomoč pri oblačenju, slačenju ...; varstvo in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov. Stanovalcem morajo omogočati tudi možnost uporabe celodnevne nujne pomoči prek klicnih centrov za pomoč na daljavo. Obseg in vrsta oskrbe se prilagajajo potrebam in željam posameznega upravičenca. Stanovalci oskrbovanih stanovanj imajo praviloma možnost, da izbirajo posamezne storitve ali pa pakete storitev. Storitve oziroma paketi storitev so odvisni od obsega pomoči, ki jo posameznik potrebuje glede na svoje zdravstveno stanje. Sodobna oskrbovana stanovanja se od običajnih razlikujejo po svoji prilagojenosti gibalno oviranim (širša vrata, brez stopnic, prilagojena kopalnica, rdeči gumb ...), hkrati pa mora biti zagotovljena zdravstvena in socialna oskrba, zato se večina tovrstnih objektov gradi v bližini obstoječih domov za ostarele. Večina ponudbe na trgu je za nakup, najti pa se da tudi nekaj možnosti za najem tovrstnih stanovanj.

Vse to se sliši mamljivo in udobno. A pri izbiri tovrstnih stanovanj velja biti previden, saj gre za nadvse pomembno življenjsko odločitev. Vsekakor najprej priporočamo ogled stanovanj, preden se odločite za nakup ali najem. Na trgu je kar nekaj projektov, ki so povsem zašiti in danes predstavljajo mesta duhov. Nekaj zanimivih večjih in manjših naselij oskrbovanih stanovanj pa je ravno zdaj v različnih fazah gradnje. In ne nazadnje ne spreglejte niti stanovanj, ki jih prodajajo ali oddajajo posamezniki.

DOM STAREJŠIH IDILA – V DOM LE NA NEKAJDNEVNO NEGO IN OSKRBO ALI NA DOPUST

Imate svojca, za katerega skrbite doma, a bi vi želeli na dopust? Ste morda starejši in bi želeli na prijeten način doživeti krajše bivanje v domu, se vključiti v številne strokovne in zabavne aktivnosti, zraven pa še spoznati čudovito okolico in kulinariko kraja?

V čudoviti neokrnjeni naravi, na hribčku med Mariborom in Lenartom stoji Dom starejših Idila, kjer vam izpolnijo številne želje in v najboljši meri odgovorijo vašim potrebam ter potrebam vaših svojcev.

Dom starejših – prostor aktivnega preživljanja časa

Ko se pogovarjam z ljudmi, običajno rečejo: »Ah, v dom pa ne grem, to je zadnja postaja, kamor te spravijo!« A vendarle so v zadnjih letih domovi postali središča druženja starejših, v katere se skozi dnevne aktivnosti implementira veliko dogajanja, ki starejše družijo, stke prijateljske vezi, jim pomagajo ohranjati in vzdrževati dobro psihofizično stanje. V domu Idila se za to še posebej trudi strokovna ekipa, ki v Domsko bivanje vnaša tudi čar, toplino in povezanost.

Nega in oskrba svojca v času vašega dopusta

Mnogi svojci, ki skrbijo za svoje ostarele starše ali sorodnike, so velikokrat pred dilemo, kako pustiti svojca in si privoščiti prepotrben oddih. V domu Idila smo prepoznali potrebo in ponujamo rešitev za vse, ki bi želeli dom pripeljati svojca ali sorodnika le za nekaj dni. Glede na zdravstveno stanje ljudi aktivno vključimo v domsko življenje in nudimo 24-urno strokovno zdravstveno oskrbo, vključno z zdravnikom. Aktivnosti, ki potekajo v našem domu, so jutranja telovadba z obroči Smovey, fizioterapevtske storitve, vaje za ravnotežje, vaje pri težavah z osteoporozo, SMS-vaje za hrbtnico, aktivnosti za izboljšanje mišične moči, biljard, pikado, ročni nogomet, kegljanje, joga smeha, kreativne in družabne aktivnosti, aktivnosti za krepitev kognitivnih sposobnosti, obisk prireditev v času bivanja ... V domu so dobrodošli ljudje iz vse Slovenije.



Dopust v Domu starejših Idila in njegovi okolici?

Dom starejših Idila je dom, ki želi ponuditi starejšim tudi možnost preživljanja počitnic ob spoznavanju čudovite okoliške narave in kulinarike. V ta namen organiziramo tudi kolesarske izlete, pohode, ogled turističnih kmetij, znamenitosti ... V počitniški paket so vključene tudi vse strokovne storitve in aktivnosti, ki jih v domu ponujamo. V pestri ponudbi, ki smo jo že omenili, so na razpologo tudi fizikalna terapija v sprostitvene namene, Bownova terapija, masaže, protibolečinska terapija, nevromuskolatorni taping in drugo. Prav tako vam v domu postrežemo s številnimi informacijami glede spoznavanja okolice tako iz zgodovinskega kot kulinaričnega vidika. Namestili vas bomo v klimatizirane eno- ali dvoposteljne sobe z lastnimi kopalnicami. Srečali se bomo v domskem baru, restavraciji, knjižnici, fitnesu, ambulanti, internetnem kotičku ali pa morda pri frizerki ali pedikerki.

IZPOLNJUJEMO SANJE – IDILIČNIH 5

Posebno smo ponosni tudi na to, da smo dom, ki je izpolnil sanje trem našim aktivnim stanovalcem, ki sestavljajo skupino IDILIČNIH 5 in so z navdušenjem nastopili na 2. slovenskem tekmovanju v smehu 2013 v Mariboru. Nastop pred

takšno množico so bile njihove sanje, prav tako so bile njihove sanje ponovno plesati. S trdno voljo in strokovnimi aktivnostmi v domu jim je uspelo.



DOSTOPNE CENE

V Domu starejših Idila ponujamo storitve po ugodnih cenah. Odvisno od težav in potrebe po oskrbi, (pokretnost, nepokretnost, demenca ...) ali namena počitnic smo razvrstili cenovne pakete, katerih cene segajo od 21 do 33,50 evra na dan. V ceno je vključeno bivanje v eno- ali dvoposteljni sobi s polnim penzionom, 24-urna zdravstvena oskrba in vse zgoraj naštetih dnevne aktivnosti. Po pogovoru vam bomo izdelali natančno ponudbo. Naše prijazno in strokovno usposobljeno osebje vam bo z veseljem prisluhnilo. Vse informacije dobite na telefonski številki 02/655 66 57 ali po elektronski pošti info@dsidila.si.



Dom starejših IDILA, d. o. o.
Vukovski dol 30
2221 Jarenina
www.domstarejihidila.si

Fontana
Medicinsko termalni center

Poskrbite za vaše zdravje. Vse na enem mestu.
Kratke čakalne dobe za samoplačnike.

Fizikalna medicina in rehabilitacija
Diagnostika osteoporoze
Ginekologija
Uroginekologija
Bolezni dojk
Urologija
Interna medicina

Kardiologija
Gastroenterologija
Nefrologija
Dermatologija
Ortopedija
Ultrazvok
RTG
CT
MR
Nevrologija
EMG
Protibolečinska ambulanta
ORL
Akupunktura

T: 02 23 44 102 | E: zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si

April mesec diagnostike osteoporoze

Fontana **10%** popust na novem QDR aparatu
Medicinsko termalni center
Veljavnost do: 30.4.2014

NEGA OBČUTLJIVE KOŽE

S simptomi suhe kože kot so srbenje in občutek zategovanja, pekoč občutek ali mravljinčenje po nanosu kreme, rdeči madeži ali luščenje kože se danes srečuje že skoraj vsaka druga ženska.

Besedilo: Ema Nasršen



Pri športu ali v savni, kjer se potimo, koža izgubi veliko vlage, ki jo je treba potem nadomestiti. Po potenju namažite telo in obraz z vlažilno kremo.

Klor v bazenih lahko poškoduje vašo kožo. Preden greste vanj, si kožo namažite z vodoodporno kremo.

Po kopanju v morju se oprhajte. Po kopanju v morju se ne pozabite oprhati. Kapljice slane vode na koži povečajo učinek sončnih žarkov in izsušijo kožo. Na plaži ni prhe? Če s seboj vzamete steklenico vode in majhno krpico za umivanje, boste lahko vedno odstranili sol s kože.

Piling telesa enkrat tedensko bo pomagal odpraviti simptome suhe kože. Piling odstrani luske odmrle kože, naredi kožo žametno mehko in jo optimalno pripravi, da vsrka vse negovalne izdelke, ki jih nanesete po pilingu..

Uporabljajte maske, ki se na obrazu ne strdijo in so brez dodanega alkohola in brezalkoholne tonike.

Mraz, veter, sonce. Vse to so zunanji dejavniki, ki še dodatno izsušujejo vašo kožo, zato se je treba zaščititi. Preden odidete na sprehod, na plažo ali na smučišče, poskrbite, da je koža navlažena.

Izogibajte se alkoholu in kavi. Eden od vzrokov suhe kože je dehidracija, zato je pomembno, da pijete veliko tekočine! Skušajte spiti okoli dva litra vode dnevno. Pijte v intervalih čez cel dan, da bo raven vode v telesu ves čas kar najvišja. Ker alkohol in kava dehidrirata, se potrudite in ob kavi ali alkoholni pijači vedno spijete še kozarec vode.

Centralno ogrevanje in klimatske naprave koži škodujejo. Če imate suho kožo, morate vlažnost nadzorovati povsod, kjer je to mogoče in jo tudi

vzdrževati.

Uporabljajte olja za tuširanje. Če imate zelo suho kožo, so olja za tuširanje dobra ideja. Olja imajo učinek vlaženja in tvorijo zaščitni film na koži. Po tuširanju kožo samo popivnjajte z mehko brisačo, da ne odstranite zaščitnega filma. Nato lahko poskrbite za dodatno vlaženje in nego, tako da nanesete kremo ali lotion za telo.

Tuširajte se z mlačno vodo. Namesto dolge vroče prhe naj bo le-ta kratka in mlačna. Bolj vroča je voda, več vlage koža izgubi. Idealna temperatura vode za tuširanje je približno 32 stopinj.

Kvaliteten spanec. Obnovitveni mehanizmi kože so še posebej aktivni ponoči, ko spimo, zato je pomembno, da pred spanjem nanesete kremo. Če ta ritual kombinirate s kratko masažo stopal, da jih ogrejete, boste morda bolj trdno spali in se zjutraj zbudili sveži.

SkinPharma – kozmetična linija iz Galenskega laboratorija Lekarne Ljubljana

Oglašeno sponzorirano

SkinPharma je nova linija kozmetičnih izdelkov za nego kože obraza in telesa, razvita v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Pri snovanju smo na prvo mesto postavili želje in potrebe uporabnikov. Celotna linija je primerna za nego vseh tipov kože, za vse starosti in oba spola. Uporabljamo jo lahko tudi kot podlago za ličenje. Vsi izdelki imajo prijetno, lahkotno in hitro vpojno teksturo z blagim prijetnim vonjem, njihova kakovost pa je potrjena tudi z mikrobiološkimi in dermatološkimi testi.

Rdeča nit celotne linije SkinPharma je ektoin. Preverjena sestavina, ki izboljša naravne zaščitne mehanizme, daje UVA-zaščito in obenem zvišuje vsebnost vlage v koži. Ektoinu so pridružene tudi druge sestavine, ki kožo vlažijo, hranijo in delujejo antioksidativno: oljčno in arganovo olje, karitejevo maslo ter vrsta vlažilcev. Izdelki ne vsebujejo parabenov, surovin živalskega izvora in niso testirani na živalih.

Zakaj izbrati kozmetično linijo SkinPharma?

Preprosto zato, ker kožo dolgotrajno vlaži, ščiti pred prezgodnjim staranjem in daje občutek ugodja. Dodatni argument je pakiranje v priročni ovojini. Celotna linija pa je tudi cenovno dostopna. Vsekakor pa jo priporočamo tudi zato, ker so jo razvili lekarniški farmacevti Galenskega laboratorija Lekarne Ljubljana, kjer dolgoletno tradicijo proizvodnje in bogate izkušnje s področja kozmetike uspešno združujejo s sodobnimi smernicami in novimi tehnologijami.



Za lepo in negovano kožo sta vedno potrebna dva koraka: čiščenje in nega.

Skrb za kožo je nujna, če želimo, da je zdrava in sijoča. Pomembna je pravilna in redna nega. O tem, kakšna je najprimernejša, se lahko posvetujete tudi s strokovnjaki v lekarnah. Linija SkinPharma zajema izdelke za čiščenje obraza ter nego kože obraza in telesa.

Izdelki za čiščenje obraza so Čistilno mleko, Čistilni tonik za obraz in Micelna tekočina.

Mleko in tonik uporabljamo pri normalni do suhi koži. S prvim odstranimo nečistoče in ličila, tonik pa odstrani ostanke mleka, kožo navlaži in neguje. Micelna tekočina vsebuje površinsko aktivne snovi za čiščenje, ki učinkovito odstranijo ličila, in je primerna za vse tipe kože. Kožo očisti, navlaži in neguje.

Izdelki za nego telesa so Hranilno mleko za telo, Vlažilno mleko za telo, Piling za telo in Krema za roke.

Hranilno mleko vsebuje arganovo olje in vitamin E, v Vlažilnem mleku sta oljčno olje in karitejevo maslo, v Kremi za roke pa oljčno olje in vlažilne sestavine. Izdelki se hitro vpijejo in dajejo prijeten občutek. Piling za telo vsebuje dve vrsti kroglic: prve pri masiranju pomagajo odstranjevati povrhnjico, druge iz estrov jojobovega olja in vitamina E pa kožo negujejo.



Izdelki za nego kože obraza so Hranilna krema proti znakom staranja, Nočna hranilna krema, Vlažilna krema za obraz in Krema za okoli oči.

Hranilna krema proti znakom staranja vsebuje arganovo olje, vlažilne sestavine ter UVA- in UVB-zaščito. V nočni kremi so arganovo olje, vlažilne sestavine in karitejevo maslo. Vlažilna krema za obraz vsebuje vlažilne sestavine in oljčno olje. Krema za okoli oči pa vsebuje vlažilne sestavine in arganovo olje. Vse kreme so tudi izvrstna podlaga za ličila.



Slike so simbolne.

Izdelki SkinPharma so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni www.lekarna24ur.com.


SkinPharma

NOVO FADE OUT WHITE pobledi težave vaše kože



Klinično dokazano v 100% posvetli in naredi kožo enakomerno že v 4 tednih!

- preventiva pred nastajanjem kožnih madežev,
- korektura kožnih madežev- starostnih peg, sončnih madežev in peg,
- vzpodbuja obnavljanje celic, upočasnjuje nastajanje temnih madežev na koži.

FADE OUT WHITE nova formula namenjena odpravljanju starostnih in nosečniških madežev, sončnih lis, peg in obnavljanju enakomernega videza kože.



Naprodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Ekskluzivni zastopnik: STIRIA s.p., Gosposvetska 84, 2000 Maribor
Tel.: 02/250 01 36, www.stiria.si, info@stiria.si

ULTRASHAPE - LIPO BREZ SUKCIJE IN VELASHAPE II

ULTRASHAPE™

VelaShape II™



UltraShape™ Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno do prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem

kadru in traja približno eno uro in pol, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa do 10 cm. Aparatura je oblikovana s strani plastičnih kirurgov in podprt s številnimi kliničnimi poskusi ter dokazi. Temelj predstavlja dokazan terapevtski fokusiran ultrazvok, ki je že desetletja varno in učinkovito rabljen v medicinskih postopkih.

Sistem UltraShape™ Contour I ver3 ima vgrajeno patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja-raztrga ovojnico maščobnih celic na treh globinah (8mm, 12mm, 18mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Akustični ultrazvočni valovi se skoncentrirajo v določeni točki in ustvarijo selektiven mehanski učinek. Mehanski (in ne termalni) efekt se ustvari zaradi optimiziranih akustičnih parametrov in pulzne oblike valov. Histološke in klinične raziskave so potrdile, da okoliško tkivo, ki je izpostavljeno mehanskemu učinku, ostane nepoškodovano. Pulzi fokusirane ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder ga telo varno odstrani s pomočjo metabolizma. Uničene celice izginejo za vedno!



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

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

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



PRIPOROČAMO ZA VSAK DOM

tusdrogerija

-20

Vivaflex povoji so 140-odstotno raztegljivi, pralni pri 40 stopinjah celzija, kompresijsko moč pa ob redni vsakodnevni uporabi obdržijo približno dva meseca. Zaradi gostega tkanja in visokega deleža bombaža povoj nudi ustrezno kompaktnost, delež elastana pa povoju zagotovi ustrezno moč kompresije.

Vivaflex
Elastični povoj
• 8 cm x 5 m
Redna cena: 2,69 €

214 €

Vivaflex
Elastični povoj
• 10 cm x 5 m
Redna cena: 2,99 €

239 €

Naturala
Črna kumina
Naravna krema za preprečevanje problemov s kožo
50 ml
Redna cena: 10⁶⁹ €



Naturala
Divji kostanj
Kremno mazilo za nego ter regeneracijo nog in ven
50 ml
Redna cena: 9⁵⁴ €



Naturala
Smrekovo smolnato mazilo za nego in regeneracijo
50 ml
Redna cena: 7²⁹ €



Naturala
Šentjanževka
Večnamensko mazilo za lajšanje težav s kožo
50 ml
Redna cena: 7⁹⁹ €



MASTNA IN AKNASTA KOŽA



Težave z mastno kožo in aknami se začnejo v puberteti, vendar se lahko nadaljujejo tudi v odraslo dobo. Redko se začnejo pred desetim letom starosti in čeprav se pojavijo pri obeh spolih, vidimo pri fantih hujše oblike aken. Najbolj mastna je koža tam, kjer je največ žlez lojnic, to so obraz, ramenski obroč, hrbet in predel dekolteja. Po navadi se stanje umiri med 20. in 30. letom, v redkih primerih pa ostajajo težave z mastno kožo tako rekoč vse življenje.

Besedilo: Jadranka Korsika
Mrak, dr. med. spec.
dermatovenerologije, Savska
ulica 10, Ljubljana, www.
dermatologija.biz



Nekaj dejavnikov vpliva na potek aken v puberteti in odrasli dobi. Mastenje kože se pojavi pod vplivom spolnih hormonov, ki se začnejo izločati in delovati v puberteti. Med njimi je za pojav aken najpomembnejši moški spolni hormon testosteron. Ta poveča izločanje loja v lojnicah, na površini koža prekomerno poroženeva in povzroči zamašitev izvodil žlez lojnic. Tu so potem udeležene še bakterije na koži, med katerimi sta za razvoj aken najpomembnejši Staphylococcus epidermidis in Propionibacterium acnes.

vem, da se temu ne bodo odpovedale, svetujem, da si izberejo puder, ki ne bo dodatno mastil njihove kože, in da si ga doma redno odstranjujejo.

Zdravljenje

Pri aknah najprej vidimo ogrce, ki jim strokovno rečemo komedoni. To so čepki, sestavljeni iz mešanice zgoščenega loja, odmrlih celic in roževine v izvodilih žlez lojnic. Tak zaprt ogrc je bele barve. Ko

se odpre, maščobne kisline v loju na zraku oksidirajo in potemniijo. Vidimo jih kot bele in črne pikice na koži. To je najosnovnejša oblika mozolja. Koža ima lesk, ker izloča preveč loja, ki ostaja na površini in daje koži masten videz. Mozolji pa se lahko razširijo in segajo v globino, se med seboj združujejo v večje tvorbe, ki jih imenujemo ciste in nodusi. Tako obliko aken imenujemo cistične in puščajo brazgotine. V tem primeru sta potrebna obisk pri zdravniku in zdravljenje aken. Glede na stopnjo vnetja se odločimo za vrsto zdravljenja.

Akne sprva zdravimo z lokalnimi pripravki, kar pomeni, da predpišemo losione za čiščenje kože z dodanim antibiotikom. Od krem, ki so trenutno na razpolago pri nas, se odločamo bodisi za kremo z dodano azelainsko kislino ali pa z derivatom vitamina A. Kadar tudi to ni dovolj, da bi izboljšali stanje, to kombiniramo z jemanjem antibiotika, ki ga predpišemo v povprečju za dva meseca. Pri dekletih se izboljša stanje s hormonsko terapijo, ki je hkrati tudi kontracepcijsko sredstvo. Za najhujše oblike aken, tiste, ki puščajo globoke brazgotine, pa je najuspešnejše zdravljenje s preparatom vitamina A. Jemati ga je treba pol leta. Dekleta med jemanjem in še pol leta kasneje ne smejo zanositi.

Od kozmetičnih sredstev moramo izbirati take, ki ne vsebujejo raznih dodatkov, ki bi kožo dražili. Najbolje, da se glede izbire posvetujemo v lekarni. Seveda pa si nikoli ne praskamo ali stiskamo aken, ker s tem na površino kože iztisnemo iz izvodila številne bakterije, s čimer širimo vnetne spremembe po koži in seveda stanje še poslabšamo.



Najbolje, da se glede izbire posvetujemo v lekarni. Seveda pa si nikoli ne praskamo ali stiskamo aken, ker s tem na površino kože iztisnemo iz izvodila številne bakterije, s čimer širimo vnetne spremembe po koži in seveda stanje še poslabšamo.

Izogibajmo se stresu

Vsekakor pa je pomemben tudi vpliv dednosti, saj število in velikost lojnic v koži podedujemo. Vplivajo pa tudi letni časi, saj vemo, da se akne poleti spontano izboljšajo. Poslabša jih stres, saj stresni hormoni povečajo izločanje loja iz lojnic. Tako se nam lasje čez noč zmastijo, ko smo v bolj stresnem obdobju. Veliko se je tudi že pisalo o vplivu prehrane na pojav aken, vendar za to ni znanstvenih dokazov. Nekateri strokovnjaki menijo, da ima lahko določen vpliv na poslabšanje kravje mleko.

Nega mastne in aknaste kože

Z rednim čiščenjem kože na obrazu odstranimo vso nečistočo, odvečno maščobo in bakterije s kože. Zato svetujemo, da se s tem začne že zgodaj v puberteti, tako, da postane to navada, tako kot umivanje zob. Na očiščeno kožo naneseemo hidratantno kremo. Svetujemo tudi, da se večkrat na dan z robčkom odvečna maščoba popivna s kože obraza. Najstnice me večkrat sprašujejo, kako je z nanašanjem pudra na aknasto kožo. Ker



SkinPharma

Izdelana v Galenskem laboratoriju
Lekarne Ljubljana.



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in
v spletni lekarni Lekarna24ur:
www.lekarna24ur.com.

MAGNEZIJEVO OLJE – DRUGAČEN NAČIN VNOSA MAGNEZIJA V TELO



Magnezij je mineral, ki ima pozitivni učinek na številna bolezenska stanja in tudi na pomladitev ostarelega telesa. Nujno je potreben za številne encimske reakcije, še posebno v zvezi s celično energijo, za zdravje možganov in živčnega sistema, za zdravje zob in kosti, je pa tudi učinkovit borec proti infekcijam.

Besedilo: Peter Pila

Sadje in zelenjava, ki raste na zemlji, bogati z minerali, vsebujeta veliko mineralov, vključno z magnezijem. Hormoni občutnice vzdržujejo nivo kalcija, magnezija in fosforja v spremenljivem ravnovesju. Če se količina kalcija poveča, nivo magnezija pade in obratno. Pri nizkem vnosu magnezija telo črpa kalcij iz kosti, pri visokem vnosu magnezija pa gre kalcij iz tkiv v kosti. Ko gre za moč kosti in zob, si predstavljajte kalcij kot kredo, magnezij pa kot superlepilo. Magnezijevo superlepilo veže in spreminja kredo v močne kosti in zobe.

Absorpcija magnezija

Odstotek absorpcije magnezija variira in je v nasprotnem odnosu s količino vnesenega magnezija. Magnezij se v telesu absorbira predvsem v tankem črevesju. Če konzumiramo priporočeno dnevno dozo magnezija, kar je med 300 in 410 miligramov, absorbiramo približno 30-50 odstotkov magnezija. Absorpcija magnezija v črevesju upada s staranjem in prisotnostjo prebavnih težav, še posebno pri disbiozi, ki je posledica antibiotikov in drugih farmacevtskih zdravil. Velika izguba magnezija z urinom je prav tako lahko posledica nekaterih farmacevtskih zdravil. Kadar so prisotni faktorji, kot so stres, visoka starost, kardiovaskularne bolezni in znaki kalcifikacije, mnogi strokovnjaki svetujejo dozo do tisoč miligramov dnevno. Magnezijev klorid v obliki »oljne« raztopine nanašamo na telo vsak dan, redno in v priporočenih odmerkih. S transdermalno uporabo magnezijevega olja (absorbiranje skozi kožo) se izognemo prebavnemu sistemu in potrebi po klorovodikovi kislini. Magnezijev klorid imenujemo tudi magnezijevo olje, čeprav to ni, temveč

zaradi svoje rahle viskoznosti le spominja na olje, ko ga vtremo v kožo. Z globinsko masažo tkiva z magnezijevim oljem povečamo cirkulacijo skozi stalno zakrčene mišice in tako pospešimo proces



Magnezijev klorid je blagodejen za širok razpon bolezni, kot so bolezni prebavnega trakta, Parkinsonova bolezen, drhtenje in krči v mišicah, akne, ekcemi, psoriza, bradavice, srbeča koža, impotenca, hipertrofija prostate, težave z možgani in cirkulacijo, astma, seneni nahod, koprivnica in anafilaktične reakcije.

pomlajevanja. To lahko dosežemo tudi s pogostim vtiranjem ali vročimi oblogami. Vendar moramo biti previdni pri občutljivi koži, ker jo lahko magnezijevo olje nadraži. V tem primeru ga razredčimo do 50 odstotkov z vodo.

Antimikrobno delovanje magnezija

Magnezijev klorid je blagodejen za širok razpon bolezni, kot so bolezni prebavnega trakta, Parkinsonova bolezen, drhtenje in krči v mišicah, akne, ekcemi, psoriza, bradavice, srbeča koža, impotenca, hipertrofija prostate, težave z možgani in cirkulacijo, astma, seneni nahod, koprivnica in anafilaktične reakcije. Ima tudi izjemno dober dopolnilni učinek pri raku in sodeluje pri premagovanju prekancerogenih stanj, kot so leukoplakija, hiperkeratoza in kronični mastitis. Študije so pokazale, da je na področjih, kjer so tla bogata z magnezijem, manj rakastih obolenj.

Magnezij ima pomirjujoč učinek na živčni sistem, zato se pogosto koristi pri nespečnosti. Prav tako se lahko koristi za pomirjanje iritiranih in preveč razdraženih živcev. To je še posebno koristno pri epileptičnih napadih, vročinskih krčih in drhtenju pri alkoholikih. Pozitivno deluje pri astmi, bronhitisu, vnetju pljuč, emfizemu, vnetju grla, tonzilitisu, hripavosti, ošpicah, mumpsu, škrlatinki, zastrupitvi, gastroenteritisu, gnojnih čirih, abscesih, zanohtnici, inficiranih ranah in osteomielitisu.

V novejšem času so Raul Vergini, dr. med., in drugi potrdili vse prejšnje rezultate in dodali še druge bolezni in stanja na seznam tistih, pri katerih ima dodajanje magnezija izjemno pozitiven učinek: akutni napad astme, tetanus, herpes zoster, akutni in kronični konjunktivitis, optični neuritis, revmatična obolenja, alergije in sindrom kronične utrujenosti. Ugotovili so tudi, da zelo blagodejno deluje pri zdravljenju raka. V vseh teh primerih daje magnezijev klorid veliko boljše rezultate kot druge spojine magnezija.

Magnezij za živce

Magnezij pomirjujoče vpliva na živčni sistem, zato se pogosto uporablja za vzpodbujanje dobrega spanja. Prav tako se lahko uporablja za umiritev iritiranih in preveč razdraženih živcev. To je še posebno koristno pri epileptičnih napadih, krčih pri nosečnicah in drhtenju pri alkoholikih. Nivo magnezija pri alkoholikih je običajno nizek, kar vodi do mnogih zdravstvenih problemov. Če je nivo magnezija nizek, živci izgubijo kontrolo nad mišičnimi aktivnostmi, dihanjem in mentalnimi procesi. Živčna utrujenost, tiki in trzanje, tresavica, razdražljivost, preobčutljivost, krči v mišicah, nemir, tesnoba, zmedenost, dezorientacija in nepravilno delovanje srca reagirajo na povečan vnos magnezija.

Veliko simptomov Parkinsonove bolezni lahko blažimo in pomagamo preprečevati z dodajanjem visokih odmerkov magnezija; saj ta vpliva na drhtenje in ima pozitiven učinek na togost telesa. Pri preeklampsiji se pri nosečnicah lahko pojavijo krči, vrtoglavica in glavobol; v bolnišnicah takšna stanja zdravijo z infuzijami magnezija.

Magnezij za pomlajevanje

Kalcij in magnezij imata nasprotno

delovanje na strukturo našega telesa. Splošno rečeno: bolj ko je struktura našega telesa mehka, bolj nam je potreben kalcij; bolj ko je toga in



Z globinsko masažo tkiva z magnezijevim oljem povečamo cirkulacijo skozi stalno zakrčene mišice in tako pospešimo proces pomlajevanja.

nefleksibilna, manj potrebujemo kalcija in več magnezija. Magnezij lahko

bistveno pripomore pri degenerativnih kalcifikacijah v telesu, ki so povezane s staranjem in na ta način pripomore k ohranjanju zdravja in mladostnosti. Mlade ženske, otroci in predvsem dojenčki imajo mehko telesno strukturo in gladko kožo, z nizkim nivojem kalcija in visokim nivojem magnezija v njihovih organih in mehkih tkivih. Zato potrebujejo visok vnos kalcija. To je biokemija mladosti. Ko se staramo, postajamo vedno manj fleksibilni, kar je najbolj vidno pri starih moških in ženskah v postmenopavzi.

Arterije otrdijo in povzročijo arteriosklerozo; okostje kalcificira in povzroča togost; ledvice in drugi organi ter žleze vse bolj kalcificirajo in otrdevajo; kalcifikacija v očeh ustvarja sivo mreno, celo koža postane trda, groba in zgubana. Čeprav je povečan vnos magnezija koristen za večino ljudi, pa osebe z nizkim krvnim pritiskom potrebujejo več kalcija. Normalni krvni tlak je 120/80; bolj ko je ta nizek, večji bi moral biti dnevni vnos kalcija.

Magnezijev olje, gel ali kremo si nanesemo na kateri koli del telesa v manjši količini. Učinkovine se vnesejo v telo prek kože, kar omogoči veliko hitrejši in učinkovitejši vnos. Absorpcija je na ta način zelo visoka.

MAGNEZIJ? DA, PROSIM! SPET NOVI PREHRANSKI DODATKI? NE, HVALA!



OLJE MAGNEZIJEVEGA KLORIDA ZA ČEZKOŽNO UPORABO za MASAŽO, KOPELI ali HITRI NANOS s pršilom



100% NARAVNI proizvod iz pradedne - brez dišav, stabilizatorjev in kakršnihkoli dodatkov
MAGNEZIJ DIREKT Z UČINKOVITO ABSORPCIJO, HITRIM DELOVANJEM IN BREZ OBREMENJEVANJA PREBAVIL

POZITIVA ZA SRCE, ŠPORTNE SPOSOBNOSTI, DOBRO POČUTJE, SPANEC & PREVENTIVO

Zastopa in prodaja:

EL STUDIO d.o.o. - NEO CENTER • Langusova 4, 1000 Ljubljana • Slovenija, Tel.: +386 1 25 66 475
Na prodaj v vseh poslovalnicah Sanolabor, spletnih lekarnah in na spletni strani www.neo-center.si

DOMAČI WELLNESS: ZDRAVE NARAVNE TERAPIJE V LASTNEM DOMU



Domači kotichek za wellness nam ponuja prijetno okolje, kamor se zatečemo po napornem delovniku, oziroma ko imamo le čas, saj je dostopen takoj.

Besedilo: Valter Pečenko

Beseda »wellness« pomeni zdravo ravnavesje uma, telesa in duha, ki v človeku povzroči splošen občutek dobrega počutja. Je nasprotje besedi »illness«, ki pomeni bolezen.

V zadnjih letih se vse bolj zavedamo, da sta naš način in hiter tempo življenja vse prej kot zdrava ter naravna. Uporaba wellness storitev krepi zdravje, pripomore k lepoti, nas sprosti in izboljšuje psihofizično počutje. Zajema različne aktivnosti in storitve, med katerimi so najbolj uporabljeni bazeni (vseh vrst), savne (suhe, parne, infra), whirlpooli (masažni bazeni), solne sobe, kopeli, meditacije, lepote storitve in programi za zdrav način življenja.

Wellness kar doma

Domači kotichek za wellness nam ponuja prijetno okolje, kamor se zatečemo po napornem delovniku, oziroma ko imamo le čas, saj je dostopen takoj. Ni nam treba izgubljati časa z vožnjo k bazenu ali v wellness center, kjer je povrh vsega običajno precej ljudi in tako nimamo tiste lastne intimne, ki nam je omogočena doma.

V primeru, da opravljate dejavnost, ki vključuje nastanitev gostov, je wellness ponudba ena od storitev, ki je vedno bolj priljubljena in zaželena ter jo vedno zahtevnejši gostje od ponudnikov tudi pričakujejo.

Bazeni

Ko nastopijo toplejši dnevi, vsak od nas z veseljem pomisli na osvežitev v bazenu. Poznamo več vrst bazenov: notranji in zunanji, ki so lahko betonski (obloženi s ploščicami ali steklenim mozaikom),



poliestrski (preko sto različnih oblik), liner (zgrajen iz stiropornih zidakov in obložen s PVC-folijo), prestižnejši inox bazeni ali pa vrtni montažni bazeni. Toliko, kolikor je različnih vrst, je tudi načinov gradnje. Predvsem je treba način gradnje in vrsto bazena prilagoditi od primera do primera, glede na razpoložljiv prostor, želje in možnosti. Poleg tega si vsakdo sam izbere svoj tip bazena glede na obliko in potrebe. Najboljša rešitev je, da se ob odločitvi za bazen posvetujete s strokovnjakom ali več strokovnjaki in tako pridobite kar največ informacij iz prve roke.

Savne

Savnanje je eden od načinov, kako izločiti strupene snovi, ki se naberejo v telesu, in obenem izboljšamo telesno odpornost proti različnim boleznim, kar je še posebno pomembno sedaj, v menjajočem se letnem času, ko so na udaru razna prehladna obolenja.



Če je nekoč veljalo, da si domačo savno lahko privoščijo le premožnejši, je to danes povsem drugače, saj na tržišču najdemo precej različnih tipskih savn, ki so cenovno zelo ugodne. Z nekaj več vložka in ročnimi spretnostmi si lahko celo sami zgradite savno po želji. Za najboljše pa še vedno veljajo savne, izdelane po meri in prilagojene prostoru ter željam končnega kupca. Pri takih savnah pa zgornje meje cene ni.

Najbolj priljubljene in uporabljane savne so še vedno finske savne. Te so tudi najbolj vroče, temperatura se giblje med 70 in 100 stopinjami Celzija ob relativno nizki vlagi 10-15-odstotni. Sledijo jim IR-savne, ki za ogrevanje uporabljajo infrardeče toplotne grelce. Ker toplotni valovi prodrejo globoko pod kožo, povzročajo potenje že pri nizkih temperaturah od 50 do 60 stopinj Celzija. Vedno več se uporabljajo tudi različne kombinacije suhih savn, torej finska/ir, finska/bio ali celo fin/ir/bio. Pri parnih savnah je še vedno v ospredju turška savna s temperaturo okoli 50 stopinj Celzija in z visoko vlažnostjo okrog stoo odstotno. Vlažna savna je zelo učinkovita pri čiščenju kože in blagodejno vpliva na dihalne poti.

Viking Pooli

Predhodniki današnjih »whirlpoolov« so bili leseni čebri, v katerih so ljudje segrevali vodo s pomočjo peči na drva. Na povsem podoben način se ti »whirlpooli« uporabljajo še danes in jih lahko najdemo pod imenom »Viking pool ali Hot tub«.



Masažni bazeni »whirlpooli«

Novejša različica teh so »whirlpooli« ali masažni bazeni, kjer so peč izpodrinili električni grelci. Pri teh »whirlpoolih«, ki jim mnogi še vedno pravijo kar »jacuzzi« najdemo še veliko druge dodatne opreme (masažne šobe, sistemi za dezinfekcijo vode, led luči, podvodni zvočniki, razni vodni efekti ...).



Največja prednost masažnega bazena pred klasično masažno banjo je ta, da ni potrebe po menjavanju vode ob vsaki uporabi, ampak imate vodo dlje časa. Tako je masažni bazen vedno pripravljen za takojšnjo uporabo.

Solne sobe

Vedno bolj, ampak še vedno premalo, so nam znani pozitivni učinki soli, s katero



lahko celo zdravimo različne bolezni dihal, kot sta astma in bronhitis. Strokovnjaki preventivno priporočajo terapije s soljo

Domači kotichek za wellness nam ponuja prijetno okolje, kamor se zatečemo po napornem delovniku, oziroma ko imamo le čas, saj je dostopen takoj. Ni nam treba izgubljati časa z vožnjo k bazenu ali v wellness center, kjer je povrh vsega običajno precej ljudi in tako nimamo tiste lastne intimne, ki nam je omogočena doma.

vsem starostnim skupinam, tudi otrokom. Najenostavnejša metoda zdravljenja in lajšanja bolečin so namizni solni inhalatorji, korak naprej pa so solne sobe, ki jih je več vrst. Lahko so samostojne solne sobe, opremljene s halogeneratorjem (naprava za vpihovanje solnih aerosolov v prostor) ali nameščenim solnim stolpom, po katerem pronica slanica in tako sprošča sol v ozračje. Lahko se jih izdelata iz solnih zidakov, ki se jih osvetli z zunanje strani, lahko se uporabi solne panele ali celo solne kepe. Najpreprostejši način pa je soba, v celoti obmetana s soljo.

Vodni elementi

Po feng šuiju je za ustvarjanje idealne klime, kjer se človek prijetno počuti, pomemben izbor elementov. Elementi ogenj, les, zemlja, voda in kovina bistveno vplivajo na življenje. Njihovo pravilno prepletanje v prostoru pa poskrbi za pozitivno klimo. Zato je še posebno v wellness prostorih, dnevnih sobah,



družabnih kotichek in podobnih prostorih pomembno, da te elemente kombiniramo med seboj. Element vode bo v vsakem prostoru ustvaril prijetno sproščujoče vzdušje. Če je voda tekoča, nam ponuja še prijetno zvočno terapijo. Vodni motiv so lahko domači bazeni, »whirlpool«, pogled skozi okno na reko ali potok, akvarij s tropskimi ribicami, ribnik, vodomet, fontana ... Če nimate možnosti za katerega od teh, pa so tu še samostojne vodne stene, vodni stolpi in vodni slapovi. Ti ponujajo edinstveno dekoracijo in poživitev prostora, saj so estetsko zelo dodelani, vodo vidite in največkrat tudi slišite, kako se pretaka po steni ali kako zračni mehurčki plavajo proti površju.

Bazeni in savne vseh vrst, whirlpooli-masažni bazeni, oprema wellness prostorov, umetne skale, solne sobe, dodatki in oprema.

Obiščite naš
PRODAJNO
RAZSTAVNI SALON
v Biljah pri Novi Gorici

Tel. 05 330 96 10

www.titro.si

www.bazenska-trgovina.si



**WELLNESS,
BAZENI IN SAVNE**

TITRO d.o.o., Bilje 92C, 5292 Renče

ROYAL DOLPHIN

www.wellness-oprema.si

ALI SO ORTODONTSKI APARATI TUDI ZA ODRASLE?



Kadar pomislimo na ortodontske zobne aparate, mnogim kot asociacija verjetno najprej pride pred oči slika otroka s širokim nasmehom in velikimi svetlečimi zvezdicami na zobeh. Ta stereotip se vse bolj oddaljuje od resničnosti, kajti vse več je odraslih, ki si želijo ortodontskega zdravljenja. Delež odraslih pacientov narašča in tako je že približno vsak peti pacient odrasel.

Besedilo: Živo Bobič, dr. dent. med., vodja zobozdravstvenega centra

Ortodontska obravnava odraslih vsekakor ni novost. Prav nobenega biološkega razloga ni, ki bi preprečeval premikanje zob pri vseh starostih. Verjetno je razvoj estetskih oziroma »nevidnih« aparatov pripomogel k večjemu zanimanju za estetske ortodontske posege. To je poglaviti razlog za začetek ortodontske obravnave odraslih. Kljub vsemu pa odločitvi za namestitev zobnega aparata lahko botruje več kot le želja po ravnih zobeh.

plastične, takšne, ki se nalepijo na notranjo stran zoba ... Vsej izbiri navkljub se je treba zavedati preprostega dejstva, da so navsezadnje le začasna ročka, ki jo ortodont uporablja, da z majhno silo počasi premakne zob v želeno pozicijo. Po opravljeni nalogi se nosilec odstrani in vse je, kot je bilo poprej. Obljube, da določeni nosilci delujejo bolje ali hitreje kot drugi, nimajo trdne znanstvene podlage. Edino, kar je oprijemljivo, je estetski videz, tu pa odločitev leži na strani pacienta.

Oprostite, ste morda kje videli moj nevidni zobni aparat?

Predvsem zaradi estetskih zahtev odraslih pacientov so proizvajalci začeli iskati

načine, kako ortodontske nosilce narediti čim bolj neopazne. Ortodont vam lahko sedaj ponudi bele oziroma prosojne nosilce in celo bele žice. Nosilce se lahko skrije tudi na notranjo ploskev zob, tako so seveda manj opazni, ampak morda za kakšen aktiven in čvekav jezik bolj nadležni. Zobe se lahko premika tudi brez nosilcev na zobeh s snemljivimi plastičnimi opornicami (alignerji). Zobe iz prvotnega stanja v vaših ustih se na modelu prestavi v želeno pozicijo. Od prvotnega do končnega stanja se določi število korakov in vsak korak predstavlja nova opornica, ki je malenkost drugačna od predhodnje. Z majhnimi koraki tako pridemo do končnega rezultata. Takih sistemov je na tržišču kar precej, opornice se izdelujejo v »tovarni« in jih ne izdelava vaš ortodont sam, prinese jih poštar. Estetski zobni aparati so manj opazni, vendar je treba upoštevati, da imajo lahko tudi omejitve. O tem se je dobro pogovoriti z ortodontom in skupaj sprejeti najboljšo rešitev.

Joj, manjka mi zob! Kakšne možnosti imam na voljo?

Ponujene rešitve bodo odvisne od tega, kakšnega zobozdravnika obiskujete. Primerjava je morda malce groba, toda če je mojstrovo priljubljeno orodje kladivo, so vse stvari videti kot žebliji. Daleč najpogostejši rešitvi bosta mostiček ali implantat. To je v večini primerov

Prvim 10 pacientom, ki bodo poklicali na tel.št. 031/656-341 bomo naredili prvi brezplačni ortodontski pregled s svetovanjem!

čisto v redu privzeta rešitev, vendar je možnosti več. Ortodontija ponuja le eno od alternativ. V primeru, da je vrzel možno zapreti s ortodontskim premikom lastnega zoba, je ta rešitev vredna razmisleka, čeprav s strani zobozdravnika ni dostikrat ponujena. Najbolj očitna slabost je, da premik zoba zahteva določen čas in da biološkega poteka ni mogoče bistveno pospešiti. Umetni protetični nadomestek je v primerjavi hitra rešitev. Če že gledamo na hitrost, ki je funkcija časa, pa je verjetno zanimivo videti, kakšna je povprečna življenjska doba mostička ali implantata. Predlagam, da si odgovor sami poiščete na spletu. Veliko

prednost pri zdravljenju težjih primerov pa predstavlja sodelovanje zobozdravnika in ortodonta. Vsake vrzeli manjkajočih zob se ne da preprosto rešiti z mostičkom ali implantati.

Ali je ortodontsko zdravljenje zoprno?

Ortodontska terapija traja in traja. Če vprašate nekoga, ki nosi zobni aparat, vam bo v večini primerov odgovoril, da je prisotna neka mera neudobja. Določeno hrano je težje jesti, saj se lepi na nosilce in tudi čiščenje zob traja mnogo dlje pa precej bolj natančen je treba biti. Pa še k ortodontu je treba hoditi na nekaj tednov. Vse to je lahko prisotno tudi do dve leti

in v kakšnem primeru morda celo dlje. Ampak ni vse le slabo, kozarec je lahko tudi na pol poln, bodimo optimisti. Vse dobre navade, ki smo jih pridobili med tem, ko smo imeli zobni aparat, lahko ostanejo. Natančno čiščenje zob je že ena od očitnih pridobitev. Prav tako lahko izgubimo kakšno kilo, saj je bolje dvakrat premisliti, če bomo res pojedli tisto čokolado, ko si je po lepljivi hrani vedno treba umiti zobe. Tudi redni obiski v ordinaciji so lahko pozitivni, saj boste mesečno opozorjeni na mesta, ki niso dobro očiščena. Na koncu, ko vse zoprne žičke zapustijo usta, vam ostane lep nasmeh in diploma v odličnem ščetkanju zob. Oboje je pridobljeno z vašo lastno vztrajnostjo ter prizadevanjem in ni samo delo vašega zobozdravnika in zobnega tehnika.



Ortodontska obravnava odraslih vsekakor ni novost. Prav nobenega biološkega razloga ni, ki bi preprečeval premikanje zob pri vseh starostih.

Vprašali ste:



Manjka mi več zob, zame ortodont ni pravi naslov. Kaj naj naredim?

V primerih, ko je vprašanje le estetske narave in gre le za nepravilnosti pri postavitvi zob, tudi če kakšen morda manjka, se terapija odraslih ne razlikuje bistveno od terapije pri otrocih. Estetika je le eden od razlogov za ortodontijo pri starejših. Zobje so navajeni biti tesno skupaj, in če izgubimo zob, se bodo sosednji zobje začeli počasi premikati ter nagibati v vrzel. Pri ljudeh, ki jim manjka več zob, včasih ni mogoče doseči zadovoljivega trajnega rezultata samo s protetičnimi nadomestki. Takrat strateški premiki zob olajšajo izdelavo ali celo odpravijo potrebo po umetnih nadomestkih. Zato je zanimivo sodelovanje zobozdravnika in ortodonta, ki izdelata skupni načrt poteka zdravljenja. V težjih primerih je treba pred kakršnim koli mostičkom ali implantatom opraviti ortodontski del, ki zahteva čas. Vloženi čas se bogato obrestuje, saj se izognemo sprejemanju kompromisov. Kadar je recimo treba premakniti le en zob, včasih ni treba, da se nosilci nalepijo na sprednje zobe, ki so najbolj vidni. Uporaba ortodontskih mini implantatov, ki nudijo oporo pri premiku zob in se jih po uporabi odstrani, omogočajo dokaj širok spekter rešitev.



Zdravi in lepi zobje za vse generacije

BREZPLAČEN PRVI PREGLED

NUJNI PREGLEDI TAKOJ

DELOVNI ČAS: pon, tor, čet: od 8h do 19h
sre, pet: od 8h do 14h

Vse zobozdravstvene storitve na enem mestu:

- preventivni pregledi • prevleke in mostički iz cirkonija (Lava™) •
- lepotna konzervativa in protetika • snemna in fiksna protetika •
- implantati • fotodinamična terapija (lasersko zdravljenje) •
- čeljustna kirurgija • rentgenski posnetki • paradontologija •
- ortodontija • zobotehnični laboratorij •

T: 01 283 61 70
F: 01 283 61 82
M: 031 656 341
info@babit.si

Babit d.o.o.,
zobozdravstveni center
Kolezijska 25
1000 Ljubljana
www.babit.si



DOBER OBČUTEK TEMELJITO OČIŠČENIH ZOB

Naložba, ki se nam v življenju prej kot slej poplača, je zagotovo skrb za temeljito ustno higieno, saj je znano, da ustno zdravje vpliva na splošno telesno zdravje. Z novo električno zobno ščetko Sonicare FlexCare Platinum bo pot do dobrega ustnega zdravja lažja.

Najnovejša inovacija med soničnimi zobnimi ščetkami Sonicare je namreč oblikovana za lažje čiščenje med zobmi in odstrani celo do šestkrat več zobnih oblog kot ročna zobna ščetka. Odlikuje jo preprosta uporaba, nežnost do zob in dlesni ter dolga vzdržljivost baterije.

Izjemno čisti zobje in zdrave dlesni
Značilnost električne zobne ščetke Sonicare FlexCare Platinum je **patentirana sonična tehnologija**, ki ustvarja edinstveno hitrost gibanja vršičkov ščetin. To hitrost doseže z visokofrekvenčnim in velikoamplitudnim gibanjem, ki nato v mešanici sline in

zobne paste ustvari **dinamično fluidno čistilno delovanje**. Gre za delovanje, ki svoj čistilni učinek z mešanico sline in zobne paste ponese v medzobne prostore in na rob dlesni – na mesta, ki so ščetinam težko dostopna. Rezultat so bolj čista in zdrava usta.

K izjemni čistoči pripomorejo tudi novi **nastavki InterCare**, ki so narejeni z inovativno tehnologijo vpenjanja različno dolgih snopov ščetin, s čimer nežno in učinkovito odstranjujejo obloge med zobmi ter hkrati polirajo površino zob in tako pripomorejo k boljšemu zdravju dlesni.

Ščetkanje po meri

Električna zobna ščetka Sonicare FlexCare Platinum nudi **tri individualne načine ščetkanja** (Clean – popolno ščetkanje celotnih ust, White – odstranjevanje površinskih madežev in poliranje sprednjih zob, GumCare – nežno stimuliranje in masaža dlesni) in možnost nastavitve **treh stopenj moči** (Low, Medium, High – nizka, srednja, visoka) ter tako ponuja res pravo ščetkanje po meri.

Pravilno ščetkanje

Odlična novost zobne ščetke je tudi **senzor zaznave pritiska** (Pressure Sensor), ki med ščetkanjem opozarja na premočan pritisk s ščetko ter tako pripomore k pravilnemu ščetkanju zob. Kadar s ščetko nevede preveč pritiskamo, držalo zavibrira in nas opozori, da zmanjšamo pritisk in tako preprečimo morebitne poškodbe.

Nepogrešljiv pripomoček za temeljito in pravilno ščetkanje zob

Klinično je dokazano, da uporaba ščetke Sonicare FlexCare Platinum izboljša zdravje dlesni že v dveh tednih, zobje pa so bolj beli že po enem tednu njene uporabe. Ščetka ni samo izjemno učinkovita, ampak med uporabo tudi veliko nežnejša od ročne zobne ščetke. Za nakup in več informacij o električni zobni ščetki Sonicare FlexCare Platinum obiščite spletno stran www.sonicare.si ali www.flegis.si ali pokličite na telefonsko številko 02/460 53 49.



Dober občutek
resnično čistih zob

Zobna ščetka Sonicare FlexCare Platinum

Najnovejša inovacija med soničnimi zobnimi ščetkami Sonicare – FlexCare Platinum je oblikovana za lažje čiščenje med zobmi in odstrani celo do šestkrat več zobnih oblog kot ročna zobna ščetka. Trije individualni načini in stopnje moči ščetkanja ponujajo res pravo ščetkanje po meri. Odlična novost je funkcija zaznave pritiska, ki med ščetkanjem opozarja na premočan pritisk s ščetko ter tako pripomore k pravilnemu ščetkanju zob.

Več informacij in prodaja na www.zdrav-nasmeh.com in na telefonski številki 02/460 53 49

PHILIPS
sonicare



RAZSTRUPLJANJE IN PRESNA HRANA



Na voljo je veliko diet in programov, ki so namenjeni razstrupljanju. Kako izbrati ustreznega?

Besedilo: Maša Bilobrk, snovalka in vodja Gurmama detox programov, www.gurmama.com.



Ko sem se srečala s konceptom presne prehrane, skoraj nisem mogla verjeti, da je vse, kar sem brala, res. V svetu obstaja močno gibanje presnega gurmanstva, splet je poln izjemno kreativnih receptov za estetsko dovršene in neverjetno okusne jedi. Bogastvo okusov me je resnično presenetilo, a je razumljivo, saj so okusi toplotno neobdelane hrane izrazitejši in polnejši. In sem poskusila! Jedi so bile videti čudovito. Kar koli sem fotografirala od svojih presnih stvaritev, je izžarevalo lepoto brez posebne obdelave fotografij ali luči, saj živila ohranijo živo bravo in teksturo, če jih ne skuhamo ... Navdušenje nad svojimi odkritji sem preprosto morala deliti s prijatelji. Z rahlim dvomom sem jim ponudila prve presne mojstrovine in sem bila ponovno presenečena. Od zapriseženih mesojedih gurmanov do tistih, ki jim je precej vseeno, kaj vržejo vase, so bili navdušeni! Začela sem spoznavati, da je presna hrana človeku naravno blizu. Celo otroci, za katere so starši zadrževali, da jih nikakor ne morejo pripraviti k temu, da bi jedli zelenjavo, so z veseljem pohrustali svež korenček, papriko, zelje in celo cvetačo ali nadzemno kolerabo! Vedno bolj sem bila navdušena tudi nad učinki, ki jih je presna prehrana imela na moje počutje, zdravje in videz. Po nekaj tednih uživanja presne hrane sem izgubila odvečne kilograme, ki so se nabirali več let, moja koža je zasijala, postala čvrsta in napeta, utrujenost pa je popolnoma izginila iz mojega življenja. In vse to se je zgodilo na zelo lahkoten način ob uživanju zelo okusne hrane, brez občutkov lakote ali pomanjkanja. Ravno nasprotno, energije sem imela več kot pred spremembo prehrane. Regenerativni in razstrupljevalni učinki presne hrane so me tako navdušili, da sem začela raziskovati. Kaj je torej skrivnost presne prehrane?

Encimi in hranila

Encimi so molekule (večinoma beljakovine), ki so odgovorne za tisoče metaboličnih procesov, ki podpirajo življenje. So visoko kvalificirani



katalizatorji, ki pospešujejo različne metabolične reakcije, od prebave do sinteze DNK. Kadar koli se odvija pretvorba ene snovi v drugo, narava uporabi encime, da pospešijo in/ali omogočijo proces pretvorbe. Encimi razgradijo organske snovi na manjše delce in jih ponovno združujejo v bolj kompleksne snovi. Delujejo le pri nizkih temperaturah in v zmernem pH-okolju. Zaviralci delovanja encimov so tudi mnogi strupi in zdravila. Poznamo več skupin encimov:

- Metabolični encimi gradijo nove celice in popravljajo poškodovane celice v krvi, tkivih in organih.
- Prebavni encimi (večino tvori trebušna

slinavka) so delovni konji organizma, ki razgradijo zaužito hrano na majhne delce, ki se lahko pretvorijo v energijo v telesu. Proces se začne že v ustih, kjer encim, imenovan amilaza, začne razgradnjo hrane. Kot dobro uigran tim inženirjev različni encimi nadaljujejo z razgradnjo hrane v želodcu in črevesju. Razgradnja hrane je bistveni del pretvorbe hrane v energijo, ki podpira vse telo. Brez encimov bi dobesedno umrli od sestradanosti pri polno obloženi mizi.

- Tretja skupina encimov so tisti, ki se nahajajo v hrani, ki jo uživamo. Mnogi presnojedci zagovarjajo stališče, da lahko encimi, ki so prisotni v presni hrani, opravljajo vlogo prebavnih encimov v prebavnem traktu. Na ta način naj bi telo varčevalo z energijo, potrebno za tvorbo lastnih prebavnih encimov. Pri kuhanju se encimi v hrani uničijo, zato naj bi bila kuhana hrana težje prebavljiva kot presna. Znanost ne potrjuje tega stališča, saj se encimi, ki jih vnašamo s presno hrano, razgradijo že v želodcu, zato ne morejo vplivati na prebavo.

Presno in kuhano

Vendar pa obstaja drugačna, zelo pomembna povezava med uživanjem presne hrane in optimalnim delovanjem prebavnih encimov. Da pridemo do te povezave, je treba najprej osvetliti vpliv toplotne obdelave na živila. Temeljna hranila, ki sestavljajo živila, so beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, minerali in voda. Temperatura med toplotno obdelavo povzroča nekatere spremembe v hranilih. Med segrevanjem se molekule beljakovin spreminjajo – koagulirajo (zakrknajo), postanejo slabo topne in jih prebavni encimi težje predelajo. Tudi segrevanje maščob povzroča spremembe. Pri visokih temperaturah se začnejo maščobe

razgrajevati, tako da na primer nad 220 stopinj Celzija nastaja celo kancerogeni akrolein. Visoke temperature uničijo tudi v maščobah topne in v vodi topne vitamine. Med toplotno obdelavo izgubimo v povprečju 50 odstotkov vitaminov, vitamina C, ki je posebno občutljiv, pa do 70 odstotkov.

Sedaj pridemo do povezave z encimi ti svoje naloge opravljajo v sodelovanju s kofaktorji. Če so kofaktorji organskega izvora, jih imenujemo koencimi. Koencimi so relativno majhne molekule v primerjavi z beljakovinskim delom encima. Predstavljajo aktivni del encima, brez njih encim ne more delovati. Mnogi koencimi so vitamini ali pa so pridobljeni iz vitaminov. Vitamini B-kompleksa (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12) ter vitamin C, H in K omogočajo delovanje mnogih encimov. Kot sem že omenila, visoke temperature, ki so prisotne pri toplotni obdelavi živil, v precejšnjem odstotku uničijo nekatere od omenjenih vitaminov, kar otežuje delovanje prebavnih encimov, saj ti brez koencimov ne morejo delovati. Ker pa so prebavni encimi odgovorni za pretvorbo zaužite hrane v energijo, ki je na voljo vsemu telesu, se lahko zgodi, da smo kljub velikim količinam zaužite hrane podhranjeni, izčrpani in brez energije. Seznam znakov, ki se lahko pojavijo ob pomanjkanju omenjenih vitaminov je zelo dolg. Nekateri med njimi so: moteno delovanje živčnega sistema, vzdražljivost, anksioznost, nemir, depresija, motnje spanja, glavoboli, utrujenost, moteno delovanje prebavnega sistema, zmanjšana tvorba rdečih krvničk, počasno celjenje ran, anemija, slabost, spremembe na koži, dermatitis, izpadanje las, vnete dlesni, konjunktivitis, boleči in otrdeli sklepi in spodnji del telesa ...

Presna hrana kot del vsakdanje prehrane

Iz vsega napisanega lahko sklepamo, da se vsa čudežnost presnega načina prehrane skriva v tem, da nas vrača k naravnemu načinu prehrane, za kakršnega je bilo naše telo ustvarjeno. Oskrbi nas z ustrezno količino makro- in mikrohranil, ki je potrebna za pravilno delovanje prebavnega sistema, ter iz naše prehrane izloči procesirana živila (beli sladkor, bela moka) ter škodljive snovi, ki nastajajo pri segrevanju beljakovin in maščob. Poskrbi za vnos vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov (OH) z uživanjem sadja in zelenjave, beljakovin v lahko prebavljivi obliki (zelenjava, semena, oreščki, kaljene žitarice in stročnice) in kakovostnih maščob (semena, oreščki, različna ekstra deviška olja). Ko se razbremenimo hrane, ki ovira naravno delovanje telesa, in mu



ponudimo hrano, ki ga podpira, telo samodejno sproži proces uravnovešanja skozi razstrupljanje in regeneracijo. Pomembno je, da izbiramo naravno pridelana živila, da se izognemo vnosu pesticidov, konzervansov, antibiotikov, hormonov in GMO.



Presno prehranjevanje je najbolj optimalen način, da se razstrupimo, saj za razliko od drugih razstrupljevalnih diet ne ponuja enoličnega načina prehrane (na primer razstrupljanje z limono), ki lahko že tako izčrpano telo popelje v še večje pomanjkanje hranil. Ravno tako ne vključuje kuhane hrane, ki se težje in počasneje prebavlja, in tako nudi telesu najhitrejši in najlažji način za



regeneracijo. Pomembno je, da naša vsakdanja prehrana vsebuje veliko presne zelene listnate zelenjave (špinača, ohrovt, cikorija, rukola, motovilec, blitva, listi brokolija in cvetače, listi redkvic, zelišča ...), ki še dodatno uravnava pH krvi.

Presno prehrano je tudi po končanem razstrupljanju priporočljivo v čim večji meri vključiti v vsakdanjo prehrano, seveda ob poznavanju in upoštevanju pravilnega kombiniranja živil. Ne glede na to, ali boste hrano kuhali ali jedli presno, pa se priporoča uživanje polnovrednih, čim manj predelanih živil.

Razstrupljanje s presno hrano

Razstrupljanje s presno hrano se lahko lotimo skozi daljše obdobje in presno hrano počasi uvajamo v vsakdanjo prehrano ali pa izpeljemo krajši in bolj intenziven program razstrupljanja, v katerega vključimo sveže pripravljene, hladno stisnjene zelenjavne in sadne sokove. Sveže stisnjene zelenjavne in sadni sokovi pospešijo in podprejo razstrupljanje. S postopkom sočenja sadju in zelenjavi odstranimo poglavitni delež vlaknin, kar črevesju omogoča, da mikrohranila in organsko vodo iz soka že v nekaj minutah posrka v krvni obtok. Energija, ki bi jo telo drugače porabilo za prebavo vlaknin, je tako na voljo kot dodatna energija za razstrupljanje, kar pospeši sam proces. Na intenzivnejšo kuro razstrupljanja se je treba postopno pripraviti, da bi se izognili prehudim znakom razstrupljanja ob začetku programa. Enako priporočljivo je, da sam program razstrupljanja poteka stopenjsko, od bolj trdnega do bolj tekočega načina prehrane. Več o tem, kako se pripraviti na razstrupljevalno kuro, kakšni znaki se lahko pojavijo med razstrupljanjem ter kako si lahko pomagamo pri slabem počutju in podpremo proces razstrupljanja, lahko preberete v brezplačnem detox priročniku, ki ga lahko naložite na spletni strani www.gurmama.com.

Vabljeni na Gurmamine delavnice priprave presne hrane v mesecu maju! Naučili se bomo pripraviti presni kruh, sir, namaze, krekerje, zvitke, slaščice in sladolede! Več na www.gurmama.com

MilchCHECK – hitri test za ugotavljanje alergije na mleko

Testirajte se.
Ugotovite
pravočasno.

SIMPTOMI:
DRISKA • BRUHANJE
ZAPRTOST • SRBEČICA
IZPUŠČAJI

Alergija na mleko je
preobčutljivost na
mlečne beljakovine



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

www.pharmagena.si

SPOMLADANSKA UTRUJENOST ZARADI ZAKISANOSTI?



Energijska kura z BASICO vam bo dala nov polet! Prav zdaj, ko prihaja pomlad in se dnevi daljšajo, se večina ljudi spopada s hudo utrujenostjo in izčrpanostjo ter pomanjkanjem koncentracije in telesne zmogljivosti. Bistvena predpogoja vitalnosti, zmogljivosti in dobrega počutja sta namreč stabilno kislinsko-bazično ravnotežje in učinkovita energijska presnova.



Zakisanost zaradi enostranske prehrane

Zimsko prenašanje z malo sadja in zelenjave neizbežno povzroča primanjkljaj bazičnih mineralnih snovi, ki do pomladi privede do hude prehranske zakisanosti. Presežek kislin se kopiči v telesu in neugodno vpliva na delovanje vseh telesnih funkcij. Tudi nenehno hitenje in stres lahko povzročita zakisanost in z njo povezane tipične znake spomladanske utrujenosti.

Pozor: tudi nekatere diete lahko povzročajo zakisanost!

Pri dietah, ki omejujejo vnos kalorij, ob razgradnji maščobnih blazinic pospešeno nastajajo tudi kisline, ki močno obremenjujejo presnovo. Prevelika količina kislin z oteževanjem presnovnih procesov zavira tudi razgradnjo maščob. Zato se telesna teža

kljub prehranskemu omejevanju ne zmanjša ali pa se zmanjšuje izjemno počasi. Med shujševalno dieto bi morali nujno poskrbeti za dodajanje bazičnih



Bistvena predpogoja vitalnosti, zmogljivosti in dobrega počutja sta stabilno kislinsko-bazično ravnotežje in učinkovita energijska presnova.

mineralnih snovi in elementov v sledovih.

Energijska kura z BASICO

Človeško telo za razgradnjo kislin, ki nastajajo v telesu prav vsak dan, potrebuje bazične mineralne snovi. Z BASICO v telo vnesemo obilo bazičnih mineralnih snovi in elementov v sledovih, kot je na primer cink, in s tem telo sprosti osvobajamo presežka kislin. Prehranski strokovnjaki svetujejo, da opravimo večtedensko kuro, ki naj traja, vse dokler ne nevtraliziramo presežka kislin in dosežemo kislinsko-bazičnega ravnotežja. To dosežemo tako z bazično prehrano kot tudi s pomočjo BASICE, ki je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. O pomembnosti bazične prehrane za dobro spomladansko počutje in dodaten elan se prepričajte na spletni strani www.basica.si!

OSNOVE DIETNE PREHRANE PRI DIABETESU



Sladkorna bolezen ali diabetes je ena od najpogostejših kroničnih bolezni v razvitem svetu, katere pojavnost iz leta v leto raste. Eden od hujših zapletov sladkorne bolezni je razvoj diabetičnega stopala, ki lahko bolnikom povzroča hude težave ali celo nepokretnost ter splošno fizično in tudi psihično neugodje.

Besedilo: Ema Nasršen

Diabetično stopalo je skupek bolezenskih okvar in sprememb na stopalu sladkornega bolnika, ki nastanejo kot posledica zapletov sladkorne bolezni, kot so okvara živcev stopala (nevropatija), okvara žilja in posledične motnje prekrvitve stopala (ishemija), spremembe oblike stopala (deformacije), poškodbe in okužbe. Pri nekaterih bolnikih so v ospredju žilne okvare (govorimo o arteriopatskem ali ishemičnem stopalu), pri drugih pa okvare na živčevju (nevropatsko stopalo), vendar so bolezenske spremembe skoraj vedno posledica medsebojnega učinkovanja obeh.

Dietna prehrana

Da bi se izognili diabetesu in zapletom v zvezi z njim, je potrebno uživati dietno prehrano.

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;
- poredko: bel kruh, keksi za diabetike, sladko sadje, sadni sok iz svežega sadja, pusti izdelki iz mesa, jajčni rumenjaki, 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, kokta, fanta...), likerji.
- živila z veliko maščob in sladkorja: torte, sladoled, čokolada.

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

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

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thiogamma® 600mg
tioktinska kislina

Odmerjanje: 1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.

Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah

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



www.woerwagpharma.si

MAGNEZIJ – VSEMOGOČNI MINERAL



Magnezij je eden od najpomembnejših mineralov, ki vsestransko prispeva k ohranjanju našega zdravja. Pa vendarle izsledki najnovjših raziskav kažejo, da kar četrtnina ljudi zaužije manj magnezija, kot bi ga potrebovala. Priporočen dnevni vnos magnezija znaša 300-400 miligramov na dan.

Tipični simptomi pomanjkanja magnezija

Značilni simptomi, ki kažejo na pomanjkanje magnezija, so krči v mečih ter napetost v vratnih, hrbtnih in ramenskih mišicah. Pojavijo se naenkrat, pogosto ponoči med spanjem in med športnim udejstvovanjem. Mišice naenkrat otrdijo in postanejo izjemno napete, mišični krč traja tudi več minut. Glavni vzrok je navadno pomanjkanje tekočin ob pomanjkanju mineralnih snovi.

potreb po magneziju ne moremo v celoti pokriti izključno s prehrano.

Koliko magnezija naj bi zaužili vsak dan?

Nemško združenje za prehrano meni, da je dnevna priporočljiva količina magnezija za odrasle 300-400 miligramov na dan. Če s hrano ne zaužijemo priporočene količine, strokovnjaki priporočajo, da primanjkljaj pokrijemo s prehranskimi dodatki.

Kako dolgo naj bi jemali magnezijeve pripravke?

Za preprečevanje primanjkljaja naj bi pripravek magnezija jemali vsak dan. Pri akutnih znakih pomanjkanja je najbolje, da z rednim jemanjem nadaljujemo tudi po prenehanju simptomov, najmanj štiri tedne. Neželenih učinkov pri nemotenem delovanju ledvic praktično ni. Prevelik vnos lahko povzroči kvečjemu odvajanje mehkega blata ali drisko, ki pa po zmanjšanju vnosa takoj izzveni.

Nekatere skupine prebivalstva še posebej ogroža pomanjkanje magnezija:

Nosečnice. Spremembe v delovanju hormonskega sistema povzročajo povečano izločanje magnezija. Če večjih potreb nosečnica ne pokrije s hrano oziroma prehranskimi dodatki, se pogosto pojavijo neprijetni krči v mečih, ki so pogosti zlasti ponoči, lahko pa pride celo do predčasnih popadkov. Številni ginekologi zato svetujejo, naj nosečnice med nosečnostjo poskrbijo za redno dodatno uživanje magnezija.

Doječe matere. V obdobju dojenja se potrebe po magneziju močno povečajo in po ocenah znašajo približno 390 miligramov na dan. To količino samo z normalno hrano izjemno težko pokrijemo.



Športniki. Tudi športniki naj bi poskrbeli za zadosten vnos magnezija. To velja zlasti za vzdržljivostne športe in pri večjih obremenitvah.

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 je pomanjkanje magnezija posledica sprememb v delovanju ledvic, to je povečanega izločanja z urinom. Pomanjkanje magnezija povzroča tudi dodatno slabše delovanje inzulina in otežuje vzdrževanje normalnih vrednosti krvnega sladkorja.

Starejši ljudje. Tudi pri starejših je dodajanje magnezija zaradi enostranske in pomanjkljive prehrane nadvse priporočljivo, saj tako na učinkovit način dopolnijo pomanjkljiv dnevni vnos.

Dodatne informacije so na voljo na spletni strani www.magnezij.si!



SODELUJTE IN PREIZKUSITE DIVINITÁ IZVOR



V reviji Zdrave novice smo se lotili novega projekta v sodelovanju s podjetjem Divinitá. Podjetje predstavlja prehransko dopnilo iz organske rjave alge *Ascophyllum nodosum*, produkt pa se imenuje Divinitá Izvor. Dvajsetim bralcem ponujamo možnost, da preizkusijo izdelek Divinitá Izvor in se o njegovem delovanju prepričajo sami, mi pa bomo v sodelovanju z laboratorijem spremljali, kaj se dogaja z njihovim stanjem.

Najprej smo proizvajalcu, podjetju Divinitá, zastavili nekaj vprašanj o izdelku, v nadaljevanju pa vam še podrobno predstavljamo sodelovanje v projektu.

Kaj je Divinitá?

DIVINITÁ NISO LE PREHRANSKA DOPOLNILA – JE POČUTJE, KI GA DOŽIVITE PRI UPORABI.

Divinitá je gibanje, je ideja. Z delovanjem smo ljudem želeli zagotoviti vrhunsko naravno prehrano, ki bi krepila njihov organizem, ne glede na to, kakšno pot v življenju bodo ubrali.

Navdihuje nas narava in prekrasen ustvarjalni stroj, naš planet. Vsebuje bogate kompleksne hranilne snovi, ki

so popolnoma uravnotežene, saj tako ustrezajo molekularni strukturi našega telesa. Prav te sestavine pomagajo poganjati človeški mehanizem, da lahko opravlja svojo maksimalno funkcijo. Divinitá izvira iz latinskega jezika in pomeni božansko. Cilj našega podjetja je, da preiščemo ves svet, najdemo sestavine in ustvarimo produkt, ki daje ljudem priložnost, da odklenejo potencial lastnega telesa. Ta spodbudi dobro počutje, dolgotrajno zdravje in dolgo življenje, kot rezultat pa se človek počuti svobodnega, živi srečno in je navdušen da bo dosegel cilje, za katere je prej mislil, da jih je nemogoče doseči.

Naše produkte nenehno spremljajo obsežne raziskave. Sedež teh je v Avstraliji, kjer so standardi terapevtskih izdelkov izredno visoki. Zato je zelo pomembno, da je vse, kar delamo, potrjeno s strani ministrstev. Tako imamo močno potrditev, da je izdelek, ki ga ponudimo našim strankam znanstveno potrjen, povsem varen in

dokazano koristen, vendar se naša zgodba tukaj ne ustavi. Za izpolnitev cilja našega podjetja, zagotavljamo, da je vsak ustvarjen produkt 100 odstotno naraven. To je edini način, pri katerem smo prepričani, da boste dobili tisto, kar je najboljša za vaše telo. Filozofija našega podjetja je pomembna in veseli smo, da nismo edini, ki smo tako zavzeti.

NA PREHRANSKA DOPOLNILA NIKOLI VEČ NE BOSTE GLEDALI ENAKO.

»To, kar nas resnično loči od ostalih podjetij s prehranskimi dopolnili, je naša edinstvena tehnologija, za katero smo porabili kar 18 let, da smo jo razvili do popolnosti.«

Divinitá tehnologija je edinstven proces – naš najpomembnejši

znanstvenik je našel pot, da odklene celično strukturo naše glavne sestavine, rjave morske alge in ohrani njeno vsebnost prehranske vrednosti. Odprta struktura celice vsebuje bogat prehranski spekter vitaminov, mineralov, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3,6,9 in amino-kislin, ki jih telo ne more samo proizvajati in se tudi ne morejo pravilno absorbirati v človeški organizem. Ti so bistveni za shranjevanje in ohranjanje zdravja. Odprta celična struktura spremeni rjavo algo v prvi prebiotik na svetu te vrste.

Prebiotiki so zelo specifične sestavine zdrave prehrane, ki omogočajo rast bio-kultur, znanih kot probiotiki. Ti organizmi so že prisotni v našem organizmu in so odvisni od rednega vnosa prebiotikov, ki zagotovijo razvoj dovolj velike količine probiotičnih bakterij, ki pomagajo našemu črevesju, da kar najbolj opravlja svoje delo. Prebiotiki vsebujejo pomembne dejavnike za zdravje, vključno z metabolično aktivnostjo, znižanjem kožnih bolezni kot je ekcem, povečanjem absorpcije mineralov kot sta železo in magnezij, povečanjem kostne gostote, zdravljenjem ljudi, ki trpijo zaradi prebavnih motenj, povezanih z boleznimi kot so Kronova, sindrom razdražljivega črevesa in celiakija.

Ugodni rezultati odklenjene celice rjave

alge z Divinitá tehnologijo so bili tako osupljivi, da smo ustvarili Divinitá Izvor – 100 odstotno organsko rjavo algo *Ascophyllum nodosum*. Pred Divinitá Izvor smo produkt poimenovali kar Divinitá, kar je najbolj opisovalo občutke članov družine in prijateljev, ki so redno uživali produkt. Bili so mnjenja, da je ta na novo odkrita energija navdihujoča, ponovno so zdrsnili v čas svoje mladosti. Energija je bila drugačna, kot so jo občutili pri vnosu kofeina ali kakšnega drugega stimulansa. Energija je prišla od znotraj. Tekom naše raziskave smo kmalu spoznali, da ta energija izhaja iz zdravih celic – našega izvora.



Ta tehnologija je tako edinstvena, da v kombinaciji z drugimi sestavinami pomaga povečati njihovo učinkovitost. Zaradi tega razloga uporabljamo

Kaj so rjave alge? Kje rastejo, jih gojijo ali ne, kako se iz njih pridobiva prehransko dopolnilo?

Rjave morske alge – osnova življenja

Da bi razumeli pomembnost morske prehrane, pomaga, če razumemo nekaj o izvoru življenja in o vlogi, ki so jo morske hranilne snovi igrale v evoluciji našega telesnega razvoja. Še danes to obširno ravnatežje hranilnih snovi (še vedno jih najdemo v divjih algah) omogoča, da dosežemo ravnatežje hranilnih snovi in homeostazo ravnatežje celotnega sistema.

V prehrani imajo rjave morske alge *Ascophyllum nodosum* zelo velik pomen, saj so hranilno dovršene (polnovredna hrana) in imajo sposobnost vzdrževanja človeškega življenja. Poskrbijo za naravno in celostno ravnatežje makro- in mikrohranilnih snovi brez odvečnih sestavin. Izdelki z rjavimi morskimi algami so razširjeni in priznani po vsem svetu. Najbolj uporabljena vrsta so divje rjave arktične alge *Ascophyllum nodosum* (norveški kelp). Te značilne arktične alge so bolj bogate s hranilnimi snovmi kot bolj južne vrste, na primer navadna atlantska mehurjasta haloga ali (japonski) wakame. Morsko rastlinje *Ascophyllum nodosum* se nahaja v relativno plitkih vodah v nasprotju z globokomorskim kelpom ali laminario in

na njega vplivajo drugačni dejavniki, kot so intenzivna fotosinteza (v poletnih mesecih izpostavljenost soncu 24 ur na dan), naravno izločanje starega morskega rastlinja (močni zimski tokovi odstranijo večino rastlin, starejših od štirih let) in pretiran mrz pozimi.

Nekaj vrst živali, vključno z galapaškimi kuščarji, se prehranjuje izključno z algami. Na otokih Lofoten mladi divji losi tudi poleti prehadijo kilometre z gora z namenom, da se hranijo z algami, ki rastejo ob obali. Od vseh alg so rjave morske alge *Ascophyllum nodosum* hranilno najbolj bogate in imajo najbolj obsežno ravnatežje hranilnih snovi. Zaradi njihovega edinstvenega arktičnega

okolja in evolucije veljajo za izjemne in so bile najbolj pogost predmet raziskav o algah v zadnjih 50 letih. Ravnatežje mineralnih soli je izjemno podobno človeški celični tekočini.

Alge so najbolj hranilna oblika rastlinstva na našem planetu – vsebujejo skoraj vse obstoječe hranilne snovi. Tako so nasičene z minerali, da jih navadno uporabljajo kot nadomestilo v receptih, saj priskrbijo temelj mineralov za boljši izkoristek beljakovin in vseh drugih hranilnih snovi. Nudijo obsežen razpon beljakovinske vsebine kot dodatek k neverjetni sposobnosti kombiniranja z drugo zelenjavo, žitaricami in stročnicami. Ne le, da prispevajo dragocene beljakovine in hranilne snovi, ampak je tudi njihova mineralizacija boljša kot v kateri koli drugi rastlinski ali živalski hrani.

Morske rastline tvorijo osnovo za življenje ali preživetje drugih vrst življenja

To so besede T. V. Desikacherya, vodilnega strokovnjaka za alge. Arktične alge *Ascophyllum nodosum* imajo več železa kot splošno znana rdeča alga *Dulse*, ki ima 200-krat več železa kot pesa, najbogatejša kopenska zelenjava. Ima osemkrat več magnezija in stokrat več joda kot katera koli kopenska rastlina in približno 14-krat več kalcija kot kravje mleko. Čajna žlička alg *Ascophyllum nodosum* ima več železa kot krožnik brokolija in vsebuje posebne polisaharide, ki pomagajo preprečiti beljakovinom, ki povzročajo raka, da se pritrdijo na steno debelega črevesa. So izvrsten naravni vir magnezija, kar je pomembno v primerih kostnega artritisa, so pa tudi vir železa, kar je pomembno pri pomanjkanju železa.

Mikroalge, kot so *Spirulina* in *Chlorella*, spadajo v razred modro-zelenih alg in so precej drugačne od morskih alg. Mikroalge rastejo na gladini sladkih voda in imajo sorodne prehranske lastnosti kot kopenske rastline (ne rastejo v oceanih). Nekatere, na primer klamatske modro-zelene alge, žanjejo v jezerih, večinoma pa jih gojijo v velikih bazenih z vodo, še posebej na Kitajskem in v severovzhodni Aziji. Njihove prehranske lastnosti se močno razlikujejo, odvisne pa so od kakovosti in prehranske vsebine vode.

Prehrana je najbolj pomemben način upravljanja s svojim zdravjem

Prehrana oblikuje osnovo za vse druge dejavnike, ki prispevajo k ravnovesju in kakovosti zdravja. Nezadostna prehrana, debelost, sladkorna bolezen, bolezn srca in še toliko drugih bolezenskih stanj niso več problem nerazvitih držav ali slabšega socialnega statusa. Nezadostna oskrba z mikrohranilnimi snovmi je splošen svetovni problem in ima tako zdravstvene kot gospodarske posledice. Končni izid je povečana smrtnost, druge posledice pa so slepota, slabši kognitivni razvoj, počasnejša rast, slabša produktivnost delavcev, večja možnost bolezni in neugodni izidi nosečnosti. Rjave morske alge *Ascophyllum nodosum* so zelo pomembne, saj izkušnje kažejo, da v mnogih primerih ni pomembna dnevna količina hranilnih snovi, ampak dejstvo, da so prisotne poleg vseh drugih hranilnih snovi, potrebnih za presnovo in uporabnost v telesu. So najbolj alkalizirane v naravi, 75-krat bolj kot jabolka. Neverjetno je, da se usmerijo na bolezenska stanja, medtem ko predstavljajo bogat prehranski vir in opravljajo proces razstrupljanja krvne/limfne tekočine.



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Ker je življenje eno samo!

Zakaj je Prva zdravstvena asistenca prava rešitev?

- Pregledi pri zdravnikih specialistih različnih specialnosti
- Kratka čakalna doba
- Brez dodatnih stroškov in doplačil
- Brez napotnice
- Brez starostnih ali drugih omejitev
- Popolna prilagodljivost vašim potrebam
- Enostavno naročanje preko ene številke
- Preprosta vključitev
- Možen brezplačen obisk zdravnika tudi na vašem domu
- 24-urna dosegljivost
- Na voljo povsod, po celi Sloveniji
- Mreža preko 50 zdravstvenih ustanov z več kot 450 zdravniki specialisti
- Vse to za mesečno plačilo največ 26,35 €!

POSEBNA UGODNOST

Vsem, ki boste ponudbo naročili s spodnjim kuponom, podarimo **10 €** ob podpisu pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco.

Enako pogoje boste imeli tudi, če ob naročilu ponudbe preko elektronske pošte pza@pza.si, telefona, 0820 08240 ali pristopnice na www.pza.si navedete vir Zdrave novice.

Ponudba velja do zaključka akcije (31.9.2014).



Naročam ponudbo

Prva zdravstvena asistenca

Ime in priimek

Naslov za pošiljanje

Telefon ali elektronski naslov

Uporabniki izdelkov z omenjenimi rjavimi algami kot tudi znanstvena poročila pričajo, da imajo izdelki vlogo pri težavah z rakom, srcem, ožiljem in imunskim sistemom, imajo naravne antibakterijske in antibiotične učinke in učinkovitost pri Candidi, sindroma kronične utrujenosti, bakterije *Helicobacter pylori*, povečane ščitnice, razdražljivega črevesja, pomanjkanja odpornosti, slabe prebave, zastupljenosti z živim srebrom, čira na želodcu in problemov s telesno težo. Kot kaže imajo pozitiven učinek na ponovno vzpostavljanje ravnotežja, čistilen, razstrupljevalni, krepilni učinek in učinek uravnavanja celega organizma. Koristno jih je uporabljati v mnogih posebnih dietah. Z uporabo rjavih alg lahko izboljšamo probleme z dihali in izsušeno kožo. Precejšen del preiskav je osredotočen na dobrodejnost rjavih alg pri zdravljenju raka, boleznih srca in ožilja, povišanega holesterola in slabega delovanja ščitnice.

Sodobna znanost priznava alge kot enega od vsestranskih farmacevtskih čudežev narave, ki lahko doseže vse od preprečitve in zdravljenja različnih vrst raka do znižanja holesterola in pritiska, redčenja krvi, preprečitve čirov, uničevanja bakterij in celo zdravljenja zaprtja. Redni vnos lahko vpliva na alkalnost, vsebujejo 70 odstotkov vseh mikrohranilnih snovi (vitaminov in mineralov), ki jih naše telo potrebuje za zdravje in so tudi nabite z aminokislinami (beljakovinami). Bogate so prav tako s sklopi, kot so polisaharidi, ki čistijo in zdravijo črevesje ter pomagajo pri prebavi hrane. Ti sklopi se tudi povezujejo s težkimi kovinami in lahko pomagajo pri odstranjevanju živega srebra, svinca in kadmija iz telesa.

Kakšno prehransko dopolnilo je Divinitá Izvor? Katere vitamine, elemente vsebuje, kako ti delujejo v telesu?



Izdelki Divinitá Izvor so prebiotična organska in naravna prehranska dopolnila. Osnova vseh izdelkov so rjave morske alge, ki zaradi prebiotične oblike delujejo kot katalizator in pospešijo delovanje drugih dodanih sestavin. Samo rjave alge *Ascophyllum nodosum*, ki jih uporabljamo za izdelke Divinitá Izvor, imajo najvišjo stopnjo kakovosti na svetovni lestvici, kar zagotavlja brezhibno kakovost osnovne sestavine. Rjave alge biološko obdelamo s

Ko sta Mariborčana Uroš in Marijana Pocajt spoznala magistra biologije Gorana Đorđića iz Celja in jima je ta zaupal, da je po 18 letih raziskav končno razvil biološki postopek za odklepanje celičnega jedra, s katerim postajajo za telo dostopne vse koristne snovi, ki jih vsebuje rjava alga z obale Norveškega morja, in da je na poti, da ustvari popoln prehranski dodatek, sta se na lastni koži prepričala, da gre za naraven in revolucionaren izdelek. Odrekla sta se uspešni karieri v arhitekturnem dizajnu v Avstraliji in ustanovila podjetje Divinita, ki v Sloveniji izdeluje prehranska dopolnila z istim imenom. Prodaja jih v 15 držav na vseh celinah.

tehnologijo Divinitá, s katero odklenemo celično strukturo alge in ustvarimo prvi prebiotik te vrste na svetu, kar popolnoma spremeni vso delovanje in pomen prehranskih dopolnil. Odklenjene celice in prebiotične lastnosti Divinitá je potrdila Univerza v Ljubljani.

Vsebnost vitaminov, mineralov, vlaknin in drugih elementov si lahko ogledate tukaj: <http://slo.divinita.com/divinita-source-energy/> ODKRIJTE VEČ

Kako dolgo je že na tržišču? So bile opravljene že kakšne raziskave o vplivu na organizem?

Divinitá Izvor je na slovenskem tržišču že nekaj let, drugi izdelki od septembra 2013. Povezava do bioresonančnih meritev – Divinitá Izvor : <http://slo.divinita.com/bioresonancna-meritev-pri-uporabi-divinita-izvor-zenska-50-let>.

Na izdelkih Divinitá so prav tako bili opravljeni klinični testi v Indoneziji, ki jih trenutno še ne objavljamo. Prav tako je bila na izdelku Divinitá Izvor narejena študija z bioenergetskim poljem, ki je pokazala, da samo 60 minut po zaužitju kapsule telo proizvaja več energije. Mnenj uporabnikov, ki dokazujejo delovanje, imamo že ogromno – objavili smo jih le nekaj, predvsem takšnih, ki ne razkrivajo preveč. Študij o rjavih algah *Ascophyllum nodosum* je tudi že veliko, vendar jih zaradi EFSA ne smemo uporabljati.

Kako se jemlje Divinitá Izvor? Kakšna je priporočena količina, koliko časa?

Navodila za uporabo Divinitá Izvor: odrasli dvakrat po eno kapsulo dnevno z dvema decilitroma vode, po obroku; otroci do deset let ena kapsula vsako jutro, najbolje v kombinaciji s hrano; otroci od šest mesecev do štiri leta prah polovice kapsule zmešamo v hrano, še posebno v hrano, ki je bogata z ogljikovimi hidrati (na primer pečen fižol, ki bo pospešil prebavo). V primeru psihične in telesne napetosti, pri okrevanju, nosečnosti ali športni dejavnosti vzemite od dve do šest kapsul na dan. Redno uživanje alg *Ascophyllum nodosum* Divinitá Izvor je varno in nežno. Kontraindikacij in povzročiteljev alergij ni.

Priporočen čas uporabe: glede na to, da z vsakodnevno prehrano vnesemo številne toksine in druge neželene sestavine, ki ovirajo normalno delovanje organizma, je priporočljivo dnevno uporabljati rjave alge tako, kot dnevno uporabljamo zelenjavo.



KAKO BO PROJEKT ZDRAVIH NOVIC IN DIVINITÁ POTEKAL?

Kdor bi želel preizkusiti prehransko dopolnilo Divinitá Izvor, naj izpolni prijavnico in jo pošlje v kuverti na naslov Media element, d. o. o., Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana, zraven pa nujno priloži še svojo fotografijo. Prijavnico pošljite najkasneje do 28. aprila. Sodelujejo lahko ženske in moški, stari med 25 in 75 let. Nato bomo izbrali 20 prijavljenih oseb, ki bodo o izboru seveda obveščeni, bodisi po pošti bodisi po telefonu. Izbrani kandidati bodo podpisali pogodbo o sodelovanju in prejeli izdelek – prehransko dopolnilo Divinitá Izvor. Delovanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor se bo namreč spremljalo s krvnimi preiskavami, ki jih bo izvajalo podjetje Prva zdravstvena asistenca – Klinika Pacient, d. o. o., iz Ljubljane. Prva krvna preiskava bo narejena pred začetkom jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvorv začetku maja, o natančnem času in lokaciji bodo sodelujoči kandidati pravočasno obveščeni. Po tem bodo kandidati začeli jemati prehransko dopolnilo Divinitá Izvor po navodilih, ki jih bodo prejeli, krvna preiskava pa bo potekala vsak mesec, saj se bodo tako spremljale spremembe v telesu. Projekt bo trajal štiri mesece – maja, junija, julija in avgusta. V vsaki številki vam bomo poročali o napredovanju projekta in o zdravstvenih rezultatih, ki jih kandidati dosegajo s pomočjo prehranskega dopolnila Divinitá Izvor. V septembrski številki bodo nato predstavljeni rezultati.

PRIJAVNICA ZA SODELOVANJE V PROJEKTU ZDRAVIH NOVIC IN PODJETJA DIVINITÁ

Kontaktne podatki

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Elektronska pošta: _____

Datum rojstva: _____

Odgovorite na spodnja vprašanja. Napišite, ali imate omenjene težave, koliko časa jih imate in ali se zaradi njih zdravite oziroma ali omenjenih težav nimate.

Imate težave s prebavo, metabolizmom? _____

Imate težave s kislino? _____

Imate težave s holesterolom? _____

Imate visok/nizek krvni pritisk? _____

Imate težave s ščitnico? _____

Vas pesti splošna utrujenost? _____

Imate želodčne in/ali menstrualne težave? _____

Imate putiko? _____

Imate težave s sečno kislino? _____

Imate povišan krvni sladkor? _____

Ste športnik, športnica? Kako bi ocenili svoja energetska nivo in splošno telesno pripravljenost pri aktivnostih? _____

Vas pesti slabo splošno telesno počutje? _____

Imate oslabilno delovanje jeter, ledvic slabo krvno sliko? _____

Imate alergije? _____

Imate težave v menopavzi? _____

Imate težave s slabo prekrvavitvijo? _____

KRILOVO OLJE – VIR DOBRIH MAŠČOBNIH KISLIN



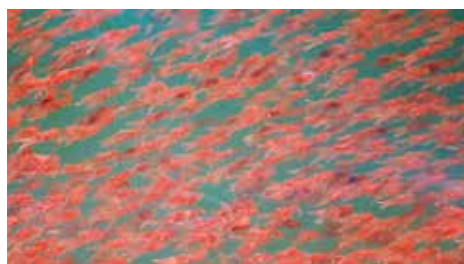
V mrzlem, čistem Antarktičnem oceanu najdemo drobne planktonske rakce, imenovane antarktični kril. Kril se prehranjuje z mikroskopskimi algami, ki proizvajajo maščobne kisline omega-3. Zaradi tega je kril bogat z nakopičenimi maščobnimi kislinami omega-3.

Besedilo: Petra Skovik

Olje antarktičnega krila je v svetovnem nivoju najčistejši vir naravnih maščobnih kislin omega-3, poleg tega pa vsebuje tudi naravni antioksidant astaksantin, ki daje krilovemu olju značilno rdečo barvo. Antarktični kril je ena od najštevilnejših vrst na svetu in lahko živi tudi do deset let. Plava v jatah, saj s tem zmede plenilce. Jate so lahko včasih celo tako goste, da se površje oceana obarva rdečkasto. Ker kril živi v nedotaknjenih vodah Antarktike in se nahaja najnižje v prehranski verigi, ne kopiči strupenih snovi in onesnaževalcev.

Niso vse maščobne kisline omega-3 enake

Tako kot antarktični kril tudi ljudje v prehrani nujno potrebujemo maščobe – vendar ne katere koli. Med zelo pomembne sodijo maščobne kisline omega-3, ki pa jih najdemo le v določeni vrsti hrane. Med najbogatejše vire maščobnih kislin omega-3 štejemo ribe. Večinoma vsakodnevna prehrana ljudi vsebuje nezadostne količine EPK (eikozapentaenojske kisline) in DHK (dokozaheksaenojske kisline) omega-3 – to sta maščobni kislini omega-3, ki



Zadnje študije nakazujejo, da niso vse maščobne kisline omega-3 enake. Obstajata dva osnovna vira maščobnih kislin omega-3: ribje olje, ki zagotavlja maščobne kisline omega-3 v obliki trigliceridov, ter krilovo olje, ki zagotavlja maščobne kisline omega-3 v obliki fosfolipidov.

jima pripisujejo številne ugodne učinke na zdravje. Posledično se večina ljudi nagiba k uporabi prehranskih dopolnil, ki zapolnijo vrzel med potrebami organizma po maščobnih kislinah omega-3 in njihovim dejanskim vnosom z vsakodnevno prehrano. Zadnje študije nakazujejo, da niso vse maščobne kisline omega-3 enake. Obstajata dva osnovna vira maščobnih kislin omega-3: ribje olje, ki zagotavlja maščobne kisline omega-3 v obliki trigliceridov, ter krilovo olje, ki zagotavlja maščobne kisline omega-3 v obliki fosfolipidov. Fosfolipidi so molekule, ki so osnovni gradniki celičnih membran človeških celic. Specifična sestava fosfolipidov omogoča oblikovanje fosfolipidnega dvosloja, ki je ključen za celične membrane v vseh živih bitjih na svetu. Zaužiti fosfolipidi se hitro absorbirajo v črevesju ter preidejo v kri, od koder potujejo do celic organizma. Fosfolipidi v vsakdanji prehrani tako lahko omogočijo učinkovit prenos maščobnih kislin omega-3 po telesu in posledično vključitev v celične membrane. Kot del celične membrane imajo maščobne kisline omega-3 zmožnost vplivati na gibljivost membran, signalne procese ter metabolične dejavnike v celici.

Ribje olje in maščobne kisline omega-3

Ribje olje zagotavlja maščobne kisline omega-3 v obliki trigliceridov. Trigliceridi iz hrane imajo drugačno fiziološko vlogo v telesu kot fosfolipidi. Ob zaužitju se trigliceridi v črevesju najprej razgradijo, šele nato pa prek jetrnega krvnega obtoka potujejo do celic organizma. Trigliceridi se uporabijo zlasti kot vir takojšnje energije ali kot skladišče za energijo v maščobnem tkivu. Ko zaužijemo maščobne kisline omega-3 v obliki trigliceridov, se del koristnih maščobnih kislin omega-3 porabi za takojšnjo energijo ali uskladišči v maščobne zaloge organizma. Zato mora biti količina zaužitega ribjega olja z maščobnimi kislinami omega-3 ustrezno večja, da nadomesti to izgubo in zagotovi zadostno količino maščobnih kislin omega-3 za celični nivo. Zadnje klinične raziskave na ljudeh

so pokazale, da so maščobne kisline omega-3 v obliki fosfolipidov bolj zaželeni obliki maščobnih kislin omega-3. Če želimo doseči enako biološko razpoložljivost v telesnih celicah in organih, potrebujemo veliko manj maščobnih kislin omega-3 v obliki fosfolipidov kot v obliki trigliceridov. Posledica tega je, da so kapsule prehranskih dopolnil iz krilovega olja veliko manjše kot kapsule prehranskih dopolnil iz ribjega olja – manjše kapsule pa se lažje pogoltne. Poleg tega se krilovo olje raztopi v želodčni tekočini, posledično lažje prebavi ter ne povzroča prebavnih motenj ali spahovanja po ribah.

Delovanje na srce, možgane in vid

Dokazano je, da imajo maščobne kisline omega-3 pozitivno vlogo pri delovanju srca in možganov ter ohranjanju vida. Ugodne učinke dosežemo z vsakodnevnim uživanjem primerne hrane, bogate z maščobnimi kislinami omega-3. Kadar se morska hrana na jedilniku znajde bolj poredko, se priporoča uživanje prehranskih dopolnil s krilovim oljem. Telesu tako omogočimo najbolj optimalno obliko maščobnih kislin omega-3 ter njihovo lažjo absorpcijo.



Kadar se morska hrana na jedilniku znajde bolj poredko, se priporoča uživanje prehranskih dopolnil s krilovim oljem. Telesu tako omogočimo najbolj optimalno obliko maščobnih kislin omega-3 ter njihovo lažjo absorpcijo.

Prednosti rdečega krilovega olja

Krilovo olje je vezano na fosfolipide, ki so osnovni gradniki celične membrane. Raziskava je pokazala, da se ti boljje absorbirajo kot ostale oblike maščobnih kislin omega-3. Antioksidanti so odlični v boju proti prostim radikalom, ki povzročajo staranje. Poleg tega so pomembni tudi za krepitev imunskega sistema. Prav rdeča krilova barva je razlog za antioksidativno delovanje krilovega olja.

Rdeče krilovo olje za zdravje in vitalnost žensk

S staranjem postanejo nekatere stvari za ženske bolj pomembne: energija, lasje, koža, nohti, telesna gibljivost in nihanje razpoloženja zaradi hormonskih sprememb. Zato so v prehranskem dopolnilu iz krilovega olja dodana hranila za spreminjajoče se potrebe žensk:

- za bolj močne lase,
- za hitrejšo rast nohtov,
- za vlaženje kože.
- Rdeče krilovo olje vključuje najboljše sestavine za dobro počutje in vitalnost žensk:
- krilovo olje, ki je bogato z maščobnimi kislinami omega-3,
- vitamin D3 prispeva k ohranjanju zdravih kosti,
- vitamin B6 ima vlogo pri uravnavanju hormonov,
- cink prispeva k ohranjanju zdravih kosti, las, nohtov in kože,
- železo prispeva k zmanjšanju izčrpanosti in utrujenosti,
- svetlinovo olje pomaga pri hormonskih spremembah.



Olje antarktičnega krila je v svetovnem nivoju najčistejši vir naravnih maščobnih kislin omega-3, poleg tega pa vsebuje tudi naravni antioksidant astaksantin, ki daje krilovemu olju značilno rdečo barvo.

Zakaj uživati maščobne kisline omega-3?

- So ključni elementi za dobro počutje.
- Nižajo trigliceride v krvi.
- Priporočamo jih za zmanjševanje bolečin v sklepih.
- Priporočamo jih pri zmanjševanju tesnobe in depresije.
- Lahko sodelujejo pri uravnavanju krvnega sladkorja.
- So ključne za nastajanje hormonov.
- Potrebne so za nevrološki razvoj pri dojenčkih.
- So nujne v nosečnosti za normalen razvoj otroka.
- Prehrana z veliko maščobnimi kislinami omega-3 pomaga pri zmanjševanju vnetnih stanj v telesu.
- Potrebne so za pretvorbo karotenoidov v vitamin A, ki je močan antioksidant.
- Poskrbijo za absorpcijo in delovanje D-vitamina ter za močne in zdrave kosti.
- Pomagajo pri zaščiti pred Alzheimerjevo boleznijo in demenco.
- Maščobne kisline omega-3 so ključne v spominskih procesih možganov.
- Zmanjšujejo tveganje za srčni napad, kap in smrt zaradi boleznih srca.
- So ključne pri zniževanju telesne teže.

VELIKE PREDNOSTI V MAJHNI KAPSULI

Krilovo olje vsebuje napredne omega-3 maščobne kisline, ki so nujno potrebne za:

- Zdravo srce**
- Zdrave možgane**
- Zdrave oči**
- 6x** **Boljša absorpcija omega-3 maščobnih kislin**
- Majhne kapsule**
- Brez spahovanja po ribah**



Bioglan rdeče krilovo olje je najnovejši dosežek za dobro počutje in vitalnost žensk. Krilovo in svetlinovo olje z dodanimi vitamini in minerali sta odlična kombinacija za zdravje in vitalnost žensk.

- **Primerno za lajšanje težav pri PMS in menopavzi**
- **Za lepše lase, kožo in nohte**
- **Za odpornost**
- **Za zmanjšano utrujenost**
- **Za hormonsko ravnovesje**



IZDELEK JE NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH



Edinstvena tehnologija Eco-Harvesting™ za zagotavljanje trajnostnega in do okolja odgovornega lova na antarktičnega krila.

Distributer za Slovenijo:
ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

TREBUŠNA DEBELOST VPLIVA TUDI NA JETRA



Se vam odvečna maščoba nabira na trebuhu? Imate povišan holesterol v krvi? Ob teh težavah verjetno niste pomislili na jetra, vendar je lahko vzrok prav v zamaščenih jetrih.

Besedilo: Katarina Iver

Jetrne celice, ki so dobesedno utopljene v maščobi, ne morejo pravilno opravljati svojega dela razstrupljanja telesa. Ljudje z naštetimi težavami trpijo zaradi prevelike telesne teže, ki jo težko znižajo. Zato se jim najprej priporoča prehrano s čim manj prečiščenimi ogljikovimi hidrati in enostavnimi sladkorji. Jetra namreč odvečni glikogen iz prej omenjenih snovi shranjujejo kot zaloge maščobe v telesu.

Na srečo lahko zamaščena jetra s pravilno prehrano in razstrupljevalno dieto vrnemo v normalno stanje. Prehrana naj bo bogata z beljakovinami iz različnih virov, nikakor samo živalskih. Poleg polnozrnatih izdelkov je priporočljivo uživanje veliko surove in kuhane zelenjave. Izbirajte sadje, ki ni preveč sladko. Med maščobami pa izberite različna hladno stiskana olja. Čez dan je treba popiti dva litra tekočine.



Za vse, ki se nepravilno prehranjujete, imate preveliko telesno težo in zamaščena jetra, je priporočljiva trimesečna razstrupljevalna kura. Poleg uvajanja pravilne prehrane in rednega gibanja lahko jetrom pomagamo pri razstrupljanju tudi z izbiro preverjenega prehranskega dopolnila z izbrano kombinacijo sestavin. Za razstrupljanje in obnovo jeter so zelo učinkoviti pripravki iz pegastega badlja v kombinaciji s sladkim korenem in indijsko kosmuljo. Ljudem z obremenjenimi jetri pogosto primanjkuje tudi vitaminov B.

Jetra so zelo pomemben presnovni organ in edini organ v telesu, ki lahko »izčrpa in izloči« maščobo iz telesa. Ključ do uspešne izgube teže je zagotoviti učinkovito delovanje jeter.

Jetra opravljajo pomembne naloge

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

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

Utrujenost

Običajno utrujenosti ne povezujemo z

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

Odpornost

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

Obremenjena jetra

Obolenj in poškodb jeter se ob začetnih težavah običajno ne zavedamo, saj jetra ne bolijo. Po naslednjih znakih pa lahko sami prepoznate, ali imate obremenjena jetra:

- slaba in počasna prebava, ki jo spremljajo napihovanje in občasne slabosti;
- nenehna utrujenost;
- srbečica kože;
- izguba zdrave barve kože;
- tiščanje pod desnimi rebri, ki kaže na to, da so jetra povečana;
- povišane vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi;
- povišan krvni pritisk ter
- debelost z osrednjo porazdelitvijo maščobe okrog pasu.

Jetra so organ z visoko sposobnostjo samoobnove. S pravilno prehrano in gibanjem jim lahko pri tem pomagamo.

Razstrupljanje jeter

Jetra imajo izjemno sposobnost samoobnove in pri tem jim lahko učinkovito pomagamo z zdravo prehrano, gibanjem in jemanjem prehranskih dopolnil s pegastim badljem za razstrupljanje in regeneracijo jeter.

Za vse, ki se nepravilno prehranjujejo, imajo preveliko telesno težo, zamaščena jetra ali več zgoraj naštetih težav, je priporočljiva trimesečna razstrupljevalna kura. Poleg uvajanja pravilne prehrane in rednega gibanja lahko jetrom pomagamo pri razstrupljanju tudi z izbiro preverjenega prehranskega dopolnila z izbrano kombinacijo sestavin. Za razstrupljanje in obnovo jeter so zelo učinkoviti pripravki iz pegastega badlja v kombinaciji s sladkim korenem in indijsko kosmuljo. Ljudem z obremenjenimi jetri pogosto primanjkuje tudi vitaminov B.

Trimesečna razstrupljevalna kura za jetra je priporočljiva vsem, ki:

- uživajo mastno, industrijsko predelano in pogreto hrano;
- občasno ali redno uživajo alkohol;
- uživajo veliko zdravil;
- imate povečano koncentracijo holesterola v krvi;
- želite pri različnih virusnih okužbah pomagati imunskemu sistemu.

Jetrne celice, ki so dobesedno utopljene v maščobi, ne morejo pravilno opravljati svojega dela razstrupljanja telesa. Ljudje z naštetimi težavami trpijo zaradi prevelike telesne teže, ki jo težko znižajo. Zato se jim najprej priporoča prehrano s čim manj prečiščenimi ogljikovimi hidrati in enostavnimi sladkorji. Jetra namreč odvečni glikogen iz prej omenjenih snovi shranjujejo kot zaloge maščobe v telesu.



Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.

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

ZAČNITE DANES IN ŠE DOLGO ŽIVITE BREZ SKRBI.



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

V lekarnah in specializiranih trgovinah.
080 12 77 | www.liverin.si

ZNIŽANJE IN URAVNAVANJE ZDRAVE TELESNE TEŽE Z BELJAKOVINSKO DIETO



Beljakovinska dieta temelji na prehrani z visokim deležem beljakovin (veliko beljakovin, malo maščob in malo ogljikovih hidratov) ter postopnem vpeljevanju prehranske uravnovešenosti v vsakdan. Cilj diete ni omejevanje količine zaužite hrane ali štetje kalorij. Ravno nasprotno, omogoča vam, da se pri vsakem obroku najeste do sitega, a kljub temu učinkovito izgubljate odvečne kilograme, ki so se vam skozi obdobje nezdravega prehranjevanja nakopičili.

Besedilo: Eva Maher

V številnih študijah so dokazani izsledki, ki potrjujejo, da, kadar jemo hrano z nizkim deležem ogljikovih hidratov/visokim deležem beljakovin, se naš organizem znajde v situaciji, ko je prisiljen, da išče in uporablja energijo iz nakopičenih maščobnih zalog (adipocitov). Takrat se začne proces kurjenja in odvajanja maščobe iz našega telesa in posledično se naša telesna teža začne zniževati. Proces se imenuje lipoliza. Poglavitna prednost visoko beljakovinske diete je, da iz prehrane odpravlja ali vsaj močno omejuje rafinirane ogljikove

PREDNOSTI BELJAKOVINSKE DIETE Hitra in učinkovita

Številni ljudje, ki so hujšali s pomočjo beljakovinske diete, pričajo, da so izgubili tudi do sedem kilogramov v samo prvih dveh tednih diete. Pozitivni učinki diete, ki temelji na prehrani s pretežno beljakovinskim deležem, so bili dokazani v številnih kliničnih študijah.

Zdrava

Svoje prehranske navade si boste bistveno izboljšali ter s tem pripomogli k boljšemu zdravju in splošnemu počutju.

Pozabite na štetje kalorij

Cilj diete ni omejevanje količine zaužite hrane ali štetje kalorij. Prehranski program vam omogoča, da se pri vsakem obroku najeste do sitega, a kljub temu učinkovito izgubljate odvečne kilograme.

Odličnega okusa

Jeste lahko raznoliko hrano. Pripravili pa smo vam tudi pestro izbiro že pripravljenih visoko beljakovinskih živil in nadomestkov obrokov v obliki napitkov, šejkov, juhic, žitaric za zajtrk, sladice, prehranskih tablic ... Nikoli več ne boste v dvomih, kaj lahko jeste in česa ne.

Beljakovine naravno zavirajo apetit

Pri uživanju beljakovinsko bogate hrane imamo dlje časa občutek sitosti, imamo manj napadov lakote in na splošno manjkrat posežemo po nezdravih prigrizkih. Prilagojena je hitremu življenjskemu slogu. Vsem, ki živite hiter življenjski slog in ste pri pripravi hrane omejeni s časom, so na voljo

hitro pripravljene beljakovinske obroki in nadomestki obrokov.

Uravnotežena

Prehrana vsebuje vsa potrebna živila, minerale, vitamine, antioksidante in vlaknine, ki jih vaše telo potrebuje.

Narejena za vas

Dosežite svojo želeno težo s pomočjo našega tristopenjskega in vsakemu posamezniku prilagojenega shujševalnega programa. Glede na vaše zelene rezultate vam izdelamo prehranski načrt, ki



vam bo prinesel maksimalen rezultat v minimalnem možnem času, ter vas skozi izobraževanja o zdravi prehrani postopoma prilagajamo na nov prehranjevalni slog, ki bo vodilo vašega nadaljnega življenja.

KAKO DELUJE?

Vsaka dieta, ki vsebuje neravnovesje

kalorij, pridobljenih iz ogljikovih hidratov v kombinaciji z neaktivnostjo posameznika, bo verjetno povzročila kopičenje maščobnih zalog ter s tem škodljivo vplivala na naše zdravje. Če vnos ogljikovih hidratov omejimo ter v prehrani povečamo delež beljakovin, se človeški organizem znajde v situaciji, ko je prisiljen, da išče maščobo v maščobnih celicah (adipocitih), ki jih uporablja kot karburant. S tem zniža njihov volumen in posledično tudi telesno težo.

- Kadar prehrana vsebuje **VELIKO beljakovin**, zlasti pustih z malo nasičenimi maščobnimi kislinami, prisilimo organizem, da kuri nakopičene maščobne celice, s tem pa tudi lažje krotimo apetit ter zmanjšamo napade lakote.
- Kadar je v prehrani **VELIKO ogljikovih hidratov**, zlasti rafiniranih živil z visokim glikemičnim indeksom, jih naše telo pokuri le del, druge pa shrani v maščobnih zalogah.

SVETOVALNICA

Danes izdelujejo tudi zobne aparate, ki se ne vidijo in s tem ne kvarijo nasmeha.



Več na strani 24.

S tem, ko se boste naučili, kaj lahko jeste in česar ne, boste spremenili svoj organizem iz stroja za shranjevanje maščob v stroj za kurjenje maščob!

KAKO ZAČETI?

1. stopnja beljakovinske diete – INTENZIVNA

Na tej stopnji beljakovinske diete boste jedli le meso, ribe, jajca, nemastne mlečne izdelke in neškrobno zelenjavo.

Primerna je za ljudi:

- ki so pretežki več kot deset kilogramov,
- ki so neaktivni ali imajo počasen metabolizem,
- ki so v preteklosti že hujšali z različnimi dietami, vendar so izgubljene kilograme

dobili nazaj,

- katerih cilj je izgubiti manj kilogramov, a želijo hitro priti do vidnih rezultatov.

2. stopnja beljakovinske diete – PREHODNA

Prehodna stopnja je namenjena preprečevanju povratnega jo-jo učinka diete. Ker ima telo težnjo, da bi izgubljene kilograme rado nadoknadilo, ste v tej fazi najbolj ranljivi.

V svojo prehrano boste začeli dodajati vedno več ogljikovih hidratov. Pri tem se bo hujšanje še naprej nadaljevalo, a nekoliko bolj počasi. Primerna je za ljudi:

- ki so pretežki več kot deset kilogramov,
- ki imajo več odvečnih kilogramov, vendar želijo hujšati nekoliko bolj počasi.

3. stopnja beljakovinske diete – STABILIZACIJSKA

Ta stopnja predstavlja preostanek vašega življenja ali bolje rečeno začetek vašega novega življenja. Idealno telesno težo ste dosegli, sedaj pa je vaš cilj, da jo ohranite za vedno. Za dosego tega pa je treba spremeniti vaše prehranske navade. Vodilo vašega novega življenja naj bo hrana z visoko hranilno vrednostjo, torej izbira živil glede na njihovo hranilno vrednost in metaboličen potencial.

Primerna je za ljudi:

- ki so dosegli svojo idealno telesno težo in jo obdržali več kot tri tedne,
- ki želijo izboljšati svoje zdravje in počutje,
- ki želijo urediti svoje prehranske navade.



Life
NUTRITION



Akcijski paket 14-dnevne prehrane
za samo **0,99 € / obrok**

DIETNI BELJAKOVINSKI izdelki

Prispevajo k gradnji in vzdrževanju mišične mase!

www.lifenutrition.si

Z ZDRAVIM ŽIVLJENJEM DO ZDRAVIH SKLEPOV



Stik dveh ali več kosti imenujemo sklep. V človeškem organizmu imamo okoli 200 sklepov, ki se med seboj razlikujejo. Skupaj s kostmi, mišicami in živčevjem tvorijo gibalni sistem, ki nam omogoča gibanje. Težave zaradi bolezni sklepov so ene od najpogostejših težav razvitega sveta, povezujemo jih s povečevanjem telesne teže in staranjem prebivalstva. Vplivajo na kakovost našega življenja, saj zmanjšujejo sposobnost gibanja in funkcioniranja.

Besedilo: Boris Kos, dr. med., in asist. dr. Nataša Kos, dr. med., Fiziatrinja

Poznamo več vrst sklepov, v človeškem telesu pa je največ tako imenovanih pravih (prosto gibljivih) sklepov. Ti so oviti s sklepno ovojnico, ki ima zunanji, trši del in notranji sinovialni del. Sinovialni del vsebuje veliko žil in živcev ter izloča sklepno mažo – sinovio. Med sklepoma površinama je sklepna špranja. Kostni, ki tvorijo sklep, so na sklepnih površinah prevlečene s hrustancem, ki nima svojih žil in se prehranjuje z difuzijo. Poleg tega imajo sklepi še nekaj pomožnih struktur, ki povečujejo njihovo stabilnost (vezi v sklepu, mišice okoli sklepa in vezi okoli sklepa). Nekateri sklepi imajo še posebne hrustančne vložke, ki jih imenujemo glede na obliko diskus ali meniskus. Sklepi, ki nimajo sklepne špranje, so manj gibljivi in jih imenujemo nepravni sklepi. Tak je sklep med prvim rebrom in prsnico, pa tudi sklepi med hrbteničnimi vretenci, križnica v spodnjem delu hrbtenice in sklepi lobanjskih kosti, ki pri otrocih še omogočajo rast glave, pri odraslih pa ne več.

Težave s sklepi

Bolečine v sklepih se dandanes pojavljajo že pri mlajši populaciji, povezane so s poškodbami, preobremenitvijo in tudi z bolezenskimi procesi. Prizadeti so lahko kateri koli sklepi, so pa nekateri vseeno bolj izpostavljeni. Med bolj pogoste povzročitelje bolečine spadajo ramenski sklepi, kolena in kolki, pa tudi hrbtenica, komolec in celo zapestje. Kadar bolečino spremlja oteklina sklepa in rdečina ter zmanjšana gibljivost, moramo pomisliti na vnetje, ki lahko vodi v hujšo okvaro in deformacijo sklepa, kar je značilnost revmatičnih obolenj.

Vzroki za bolečine sklepov

Poškodbe sklepov: Poškodbam sklepov so posebej izpostavljeni športniki, tako

profesionalni kot rekreativni. Poleg direktnega udarca so tu pomembni še pritiski, zvijanje in sunkoviti gibi med izvajanjem športne dejavnosti. Se pa poškodbe pojavijo tudi pri posameznikih, ki se s športom ne ukvarjajo. Najpogosteje se poškodujeta ramenski in kolenski sklep, ki je eden od bolj obremenjenih sklepov našega organizma. Vzroki so različni, tudi obseg poškodb je različen. Posledice so bolečine, ki jih spremlja oteklina in omejena gibljivost. Potreben je pregled pri zdravniku, ki lahko z ustrežno diagnostiko ugotovi težo poškodbe in na podlagi tega določi pravilno zdravljenje, ki je lahko tudi operativno.

Obrabe sklepov: Obraba hrustanca je najpogostejši razlog za pojav bolečine v sklepih pri starejši populaciji. Razlog za degeneracijo hrustanca ni znan, so pa pomembni genetski dejavniki pa tudi preobremenjevanje sklepov. Obraba napreduje počasi, spiva se pojavijo občasne bolečine, ki so vezane na obremenjevanje. Sčasoma postajajo bolečine pogostejše, spremlja jih »pokanje« v sklepu in zmanjšanje gibljivosti. Sklep se lahko vidno spremeni, kar pogosto opazimo v predelu kolenskih sklepov. Obraba lahko prizadene kateri koli sklep, pogosteje so to kolčni sklepi in kolena pa tudi ramenski sklep, zapestje in mali sklepi rok.

Preobremenitev sklepov: pri ponavljajočih se obremenitvah torej s ponavljanjem istih gibov lahko sprožimo pojav bolečine, in sicer najpogosteje v predelu okoli komolčnega sklepa (tipkanje za računalnikom, uporaba miške) in v zapestju (uporaba računalnika in miške, tesarji, violinisti), z dvigovanjem rok nad glavo in ponavljanjem gibov v rami pa se

pojavi tudi bolečina v tem sklepu (umivanje oken, likanje). Preobremenitev sklepov je povezana tudi s pretirano športno dejavnostjo. Tako se lahko pri tekačih razvije tako imenovano tekaško koleno, ki nastane zaradi zmehčanja hrustanca pod pogačico. Bolečine v ramenskih sklepih pa se pojavijo pri športnikih, ki se ukvarjajo z odbojko, plavanjem in tenisom.

Vnetja sklepov: Pri revmatičnih vnetjih, kot je na primer revmatoidni artritis, se pojavi bolečina običajno nenadoma, spremlja jo oteklina sklepa, pogosto je prizadetih več sklepov, po navadi so to sklepi na rokah. Sklepi postanejo tudi okoreli, predvsem v jutranjih urah. Revmatoidni artritis je resna bolezen in potrebuje ustrežno zdravljenje.

Ukrepi pri bolečini v sklepu

Pri pojavu bolečine v sklepu je treba ugotoviti, kaj jo je povzročilo. Od vzroka je odvisno tudi zdravljenje. Če je vzrok preobremenitev sklepa, moramo svojo aktivnost prilagoditi, izogibati se moramo ponavljajočim se gibom, ki so bolečino sprožili. Šele ko bolečine ni več, lahko ponovno začnemo aktivnost, vendar mora biti obremenitev postopna. Če je razlog poškodba, lahko zmanjšamo bolečino takoj s hladnimi obkladki na mestu poškodbe, včasih je potrebno krajše mirovanje in zaščita poškodovanega sklepa. Ko se bolečina umiri, pa se začnemo gibati in ohranjati mišično maso, pri čemer obliko in intenzivnost gibanja prilagodimo našim sposobnostim. Ko pa je razlog bolečine v sklepu njegova obraba, si lahko pomagamo z različnimi oblikami fizikalne terapije, ki jo izvajajo fizioterapevti. Tudi pri obrabi sklepov je važno vzdrževati dobro gibljivost sklepa, vadba mora biti usmerjena v krepitev mišic, ki obdajajo obrabljen sklep.

REKREATIVNI ŠPORT – ZA ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

Tek ostaja najbolj priljubljena oblika rekreacije tako mlajših kot starejših. Ni odveč podatek, da so različna tekaška tekmovanja v porastu, nanje pa se prijavlja vedno večje število ljudi. Prav tako pa ne zaostajajo niti pestre kolesarske prireditve. Slovenija zaradi razgibane pokrajine in številnih naravnih lepot nudi odlično priložnost za rekreativno **kolesarjenje**, vse večje pa je zanimanje tudi za **pohodništvo**. Poleg tega lahko v vseh teh aktivnostih uživamo skoraj skozi celo leto.

Ne glede na to, da je gibanje pogoj za zdravo življenje, pa so kljub temu pogoste neprijetne poškodbe. Najpogostejša poškodba tekačev, kolesarjev in pohodnikov je 'tekaško koleno'. Gre za bolečino na zunanji strani kolena, ki jo pogosto zamenjamo za poškodbo meniskusa. Vzroki za nastanek so različni, najpogosteje pa je **'tekaško koleno'** posledica drgnjenja iliotibialne vezi ob zunanji izrastek stegenice. Ob pojavu bolečine se priporoča počitek, hlajenje in masaža bolečega predela. Če je bolečina huda in trajno prisotna, pa je potrebno obiskati zdravnika, ki lahko predlaga fizioterapijo.

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni **perna ekstrakt**. Najdete ga v izdelkih Pernaton. Ta vsebuje visoko

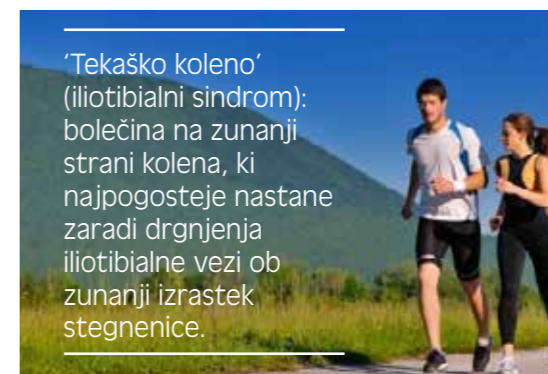
količino **glukozaminoglikanov**, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca. Glukozaminoglikani uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv.

'Teaško koleno' (iliotibialni sindrom): bolečina na zunanji strani kolena, ki najpogosteje nastane zaradi drgnjenja iliotibialne vezi ob zunanji izrastek stegenice.

Glukozaminoglikani, ki jih nanesemo na kožo, preko kože prehajajo v kri. Izdelki s perna ekstraktom so zelo učinkoviti,

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

Redno športno udejstvovanje bi nas moralo spremljati v vseh obdobjih našega življenja. Sploh ni pomembno za kakšno aktivnost se bomo odločili. Najbolj pomembno je, da bomo pri tem uživali, pospešili delovanje srčnega utripa vsaj za pol ure dnevno in se pri tem sprostili od vsako dnevnih stresnih situacij.



PERNATON®



Dobre izkušnje s izdelki Pernaton imajo tudi zdravniki:

«Vedno sem bil zelo aktiven športnik. Z artozo 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 Voreš, dr. med., športni zdravnik ZD Murska Sobota

Izdelki so na voljo v lekarnah, trgovinah Samolabor in na www.leskarnas.com.

Distributer za Slovenijo: GRBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel.: 01 58 86 860

V HERVIS PO OPREMO ZA TEKAŠKO SEZONO



Tek je ena od najosnovnejših naravnih oblik gibanja, ki jo človek uporablja že od prazgodovine. A če so nekoč ljudje tekli predvsem zaradi preživetja, danes tečemo predvsem za rekreacijo in sprostitev.

Zanimivo je, da je bilo še nedolgo nazaj žensk, ki so tekle zaradi užitka, dobrega počutja in rekreacije, le za vzorec, na rekreativnih tekmovaljih pa so prevladovala nekdanje aktivne tekačice. Danes pa je stanje precej drugačno – delež žensk na rekreativnih tekaških tekmovaljih raste, še več pa je takih, ki tečejo zase, stran od množic in množičnih prireditev. Če se odpravite na tek ali sprehod po tekaških poteh, boste kaj lahko dobili občutek, da teče več žensk kot moških.

Čas je za pregled tekaške opreme
Glede na to, da je tekaška sezona pred vrati, je čas za pregled tekaške opreme, tako tekaških copat kot primernih oblačil. Tekaške copate je priporočljivo zamenjati na približno 600 pretečenih kilometrov. Če je torej potreben nakup novih, je pomembno vedeti, po kakšnih terenih boste

najpogosteje tekli – vam je ljubši makadam ali asfaltirane površine? Radi tečete po bolj odročnih poteh ali po

Tekaški copati Nike Free, ki so na voljo v Hervisovih trgovinah, so oblikovani za čim bolj naravno in svobodno gibanje ter so precej mehkejši od klasičnih tekaških copat. Omenjena tekaška obutev podpira naravno gibanje stopala, in ker gre za precej drugačen način teka, kot ga omogočajo klasični tekaški copati, boste potrebovali nekaj časa, da se je navadite. Zato vam svetujemo, naj bo prehod na nov način teka postopen.

mestu? V Hervisovih trgovinah vam je na voljo najrazličnejša tekaška oprema, bodisi za rekreativne bodisi za napredne rekreativne tekače in tekmovalce. Na voljo vam je bogata izbira različnih blagovnih znamk, med drugim Adidas, Asics, Nike, Salomon, Bengel, Mizuno in drugih, strokovni prodajalci pa vam bodo znali primerno svetovati. Poleg tega najdete v Hervisovih trgovinah tudi pestro paleto prehranskih dopolnil, med drugim Isostar, Enervit in GU Sport, ki vam bodo v pomoč pri daljših tekaških izzivih.

Za čim bolj naravno in svobodno gibanje

Tekaški copati Nike Free, ki so na voljo v Hervisovih trgovinah, so oblikovani za čim bolj naravno in svobodno gibanje ter so precej mehkejši od klasičnih tekaških copat. Omenjena tekaška obutev podpira naravno gibanje stopala, in ker gre za precej drugačen način teka, kot ga omogočajo klasični tekaški copati, boste potrebovali nekaj časa, da se je navadite. Zato vam svetujemo, naj bo prehod na nov način teka postopen. Ob pripravah pa ne pozabite tudi na udobna in kakovostna tekaška oblačila, kot so kompresijske nogavice, tekaške hlače in majica – vse dobite v Hervisovih trgovinah. Zdaj pa se le prepustite svobodnemu gibanju na svežem zraku in uživajte v naravi. Tek je življenje!

Hervis Šport in moda, d. o. o.
Hervis je mednarodno podjetje s 40-letno tradicijo. V Sloveniji je bilo podjetje Hervis, d. o. o., ustanovljeno leta 1997, do danes pa je s 16 prodajnimi mesti postalo največja in vodilna veriga trgovin za prodajo športne opreme ter oblačil za šport in prosti čas. Več informacij je na voljo na spletni strani www.hervis.si.



TEKAŠKA OBUTEV LETA

NEUTRALNO STOPALO

www.hervis.si

Ponudba velja od 15. 4. 2014 do razprodaje zalog.

109.99
99.99

asics

GEL PULSE

moška ali ženska tekaška obutev | tehnologija Rear foot Gel za boljše blaženje | SpEva vmesni podplat | AHAR+ tehnologija za boljši oprijem na podlagi

NEUTRALNO STOPALO

99.99

79.99

nike

AIR ICARUS

moška ali ženska tekaška obutev | Flywire midfoot podpora | mesh mrežica za boljše zračenje | Cushion notranji podplat | nedrsiv gumijast podplat

salomon

SPEEDCROSS

moška ali ženska trail tekaška obutev | zgoraj lahek zračen material | Sensifit™ tehnologija za boljši oprijem stopala | Contagrip podplat | Quicklace način zaveževanja | Ortholite sistem
Ženski model ni na voljo v vseh trgovinah!

119.99

NEUTRALNO STOPALO

144.99

mizuno

WAVE RIDER 17

moška ali ženska tekaška obutev | SR Touch sistem blaženja | TAYIN material za boljše zračenje
Ni na voljo v vseh trgovinah!

asics

GT2000

moška ali ženska tekaška obutev | Dynamic Duomax tehnologija | Double-Density podplat | zgornji del iz mesh materiala
Ni na voljo v vseh trgovinah!

139.99

PROMOCIJA

BLAGODEJNI UČINKI DOTIKOV



Živimo v obdobju, polnem vrveža. Toliko stvari se dogaja okrog nas, da pozabljamo na najpomembnejše – nase. Ogromno signalov od zunaj nas opozarja, da z njimi zapolnimo svoj čas. Ko končamo delo, tekamo po dejavnostih in opravkih sem ter tja. Celo majhni otroci postajajo obremenjeni z materialnim svetom okrog njih. Ogromno igrač, tehnologije, slik, ki nam ustvarjajo želje po nakupih. Koliko nas je pristo povezanih z naravo? Kolikokrat gremo v gozd, na sprehod ali izlet s samim seboj, brez odvečne tehnologije

Besedilo: Barbara Sarić,
psihoterapevtka, specializantka
psihološke, Holistic center, BTC,
Ljubljana, kontakt: 041 535 555



V stik s seboj ne moremo priti sredi množice v nakupovalnem centru ali pa s piskajočim telefonom sredi narave. Vse povsod zunaj sebe iščemo „zdravila“, ki so pravzaprav v nas samih. Brez česa se dojenček poleg hrane ne bi mogel normalno razvijati? Občutka varnosti, dotika. Dotik ima za človeško bitje velik pomen, poleg tega ga ne more nadomestiti nobena materialna dobrina. Zakaj večina premožnih ljudi ni srečna? Morda imajo vse možnosti v finančnem smislu, ki pa jim polnijo tudi praznino v sebi. Vse bi dali, da bi imeli ob sebi

osebo, ki bi jih pristo ljubila in jim izkazovala čustva.

Zakaj včasih besedičimo in zaidemo v konflikte, ko pa imamo možnost, da sočloveka poslušamo, uslišimo in objamemo? Pravzaprav bi v večini primerov potrebovali samo pristen objem sočloveka. Gre za naraven način pomiritve, občutka pripadnosti, varnosti, sprejemanja, vendar manifestacija tega danes vse bolj izumira, kot da bi bila prepovedana.

Objemanje

Objemanje nam je domače, ko gre za kakšen praznik, zmago, ob nesrečah, sicer pa ga podcenjujemo, celo enačimo s šibkostjo ter ranljivostjo. Načeloma se dotikamo, a ti dotiki so v obliki rokovanja, trepljanja po hrbtu, plesa. Marsikdo ne zmore objeti določene osebe ali na splošno bližnjih ljudi, ki jih ima rad. Nekoč mi je dejala neka stranka, da ni

mogla objeti svoje mame, vse dokler ni izvedela za njeno diagnozo – zadnji stadij raka. Od takrat naprej sta začeli nov odnos, mati pa se je vztrajno in uspešno borila z boleznijo.

Danes poznamo različne humanitarne akcije „podarimo objem“. Gre za lepo gesto, ki je dobrodošla tako človeku, ki je popolnoma sam ter osamljen, kot tistim s socialnimi mrežami. Nekaterim se tuji ljudje celo gnusijo, ko pomislijo na telesni stik – objem. Nekatere ljudi ogroža bližina tujcev in takrat je to lahko tudi kortizol. Treba je sprejeti, da gre za nedolžno željo nekemu polepšati dan ali celo življenje. Pomislite, koliko ljudi bi si želelo pristnih objemov, a dejansko nimajo nikogar ali pa se kljub družbi počutijo osamljene ...

Varnost

Koliko otrok v sirotišnicah doživlja agresijo in nasilje, namesto, da bi jih kdo učil tako naravnih, enostavnih dejanj, medsebojne ljubezni in razumevanja. Varnosti se lahko naučimo z občutkom toplote, če nas lahko nekdo objame, ko to potrebujemo. Prav tako se nežnosti naučimo v nežnih doživetjih z drugimi. Ko otrok od spočetja raste v mami, je odet v toplino in objem maternice, ta je zanj varna celica. Ko se rodi, zajoka ... Gre za velik šok občutek nevarnosti. Pomiri se v materinem objemu. Če to ni mogoče, išče nadomestne objekte, na primer plišaste igrače, odejice.

V nekaterih kulturah po svetu je objemanje ritual, kar se pozna na njihovem zadovoljstvu, odprtosti in v medosebnih odnosih. Ko smo si blizu, se naša telesna kemija spremeni. Študije kažejo na to, da je potreba po dotiku prirojena vsem toplokrvnim živalim. Počutijo se udobnejše in mirnejše. Pomanjkanje dotika povzroča potrtost, izgubo teka, apatijo in upad učinkovitosti delovanja na splošno. Objemanje je naravno zdravilo za depresijo in marsikatero drugo motnjo ali fizično bolezen. Spomnimo se na zdravilne učinke reikija in drugih oblik naravnega zdravljenja z dotikom.

Učinek dotika

Z dotikom se poveča tudi količina hemoglobina (ne le z masažami) v krvi. Hemoglobin je del krvi, ki prenaša življenjsko pomembne zaloge kisika vsem organom, kar okrepi naš imunski sistem, preprečuje bolezni in pospešuje naše okrevanje ter krepi spominske funkcije. Prav tako dotiki z bližnjimi spodbujajo našo hipofizo, da izloča hormon oksitocin, ki krepi čustveno navezanost. Omenjen hormon se izloča tudi ob rojevanju ter dojenju, kar še povečuje čustveno navezanost med mamo in otrokom. Vsak zdravnik bi moral napisati recept za količino objemov na dan, za vsakega od nas. Objamemo lahko tudi samega sebe, saj samega sebe vedno imamo in kot prvo moramo resnično sprejeti samega sebe ter se znati pohvaliti, potolažiti.

Določene raziskave kažejo celo pozitivno korelacijo med mladostniki, ki uživajo mamila, in tistimi, ki izhajajo iz okolja, v katerem se le malo dotikajo ali sploh ne. Za življenje, ki ga živimo, je nekako značilna čustvena oddaljenost. Ko še ni



Prav tako dotiki z bližnjimi spodbujajo našo hipofizo, da izloča hormon oksitocin, ki krepi čustveno navezanost. Omenjen hormon se izloča tudi ob rojevanju ter dojenju, kar še povečuje čustveno navezanost med mamo in otrokom.

bilo prenosnih telefonov, so bili naši stiki bolj določeni, pogostejši in realizirani. Danes omogoča, hkrati pa nadomešča pristen stik in objem kar tehnologija, kot so na primer različna socialna omrežja in skype ...

Vsak kovanec ima dve plati, dobro in slabo. Seveda je pozitivno, da smo lahko v stiku s svojimi najdražjimi, tudi ko so ti na drugi strani sveta, možne pa so tudi različne deviacije – odvisnosti. Odvisnost na primer pri mladih je, ko so eno s svojim pametnim telefonom. Opazila sem celo že družbo mladih, v kateri je vsak posameznik držal v roki telefon in se zabaval po svoje, namesto, da bi med seboj ustvarili pozitivno vzdušje. Takšno stanje in početje pogosto vodi v promiskuitetno vedenje.

Pristni in nepristni odnosi

Pristen dotik nam onemogočajo tudi nepristni odnosi. Veliko odnosov živi na račun preračunljivosti, namenskosti, položaja in interesa, ne zaradi pristnih čustev do določene osebe. Takšne odnose začutiš kot hladne, možno pa je, da obema partnerjema čustvena distanca celo ustreza, saj je nista vajena ali imata celo strah pred čustveno bližino. Gre za vzorce iz otroštva ali doživete izkušnje, največkrat pa kar oboje.

Tudi naša duša potrebuje nego, s tem se hrani. Omogoča nam, da smo pomirjeni s seboj, da se dobro počutimo v svojem telesu, s svojimi mislimi. Radi smo sami s seboj in takšno energijo širimo tudi na druge ljudi v okolici. Sproščeni smo in naše telo je pretočno. Če smo v „krču“ in zavrti psihično ali fizično, lahko pride



Zakaj včasih besedičimo in zaidemo v konflikte, ko pa imamo možnost, da sočloveka poslušamo, uslišimo in objamemo? Pravzaprav bi v večini primerov potrebovali samo pristen objem sočloveka.

do različnih, ne le psihičnih, tudi fizičnih obolenj. Ena od pogostih težav je težava s križem, ukleščenim živcem, ki lahko preide celo v hernijo.

Torej dotiki in objemi ne premagujejo le psihičnih motenj, temveč blagodejno delujejo na nas kot celoto. Vsaka stvar, misli in dejanje vedno vplivajo na celotno telo, kar pa največkrat pozabimo. Objem je tako enostavna stvar, ki nam ne more krasti časa, da pa nam ogromno. Kakovosten odnos z bližnjim je vedno skupek razumevajoče komunikacije s poslušanjem in sprejemanjem ter dotiki. Kdaj ste nazadnje nekoga objeli z vsem svojim žarom?

LIVERIN® FORTE -
ŠTEVILKA 1 V LEKARNAH MED IZDELKI
ZA RAZSTRUPLJANJE
IN ZAŠČITO JETER.

Liverin FORTE
Pharmalife

„Življenje ni ne dobro, ne slabo, je le to, kar v njem vidimo in kar iz njega naredimo!“

Barbara Sarić, psihoterapevtka

Hala 5 (Müller), BTC – 1. nad
Šmartinska cesta 152r
1000 Ljubljana

M 030 692 730
T 01 544 12 34
www.holistic.si

HOLISTIC center

DOMAČI VRT V MESECU APRILU



Številni vrtničarji so že zavihali rokave in se resno lotili vrtnih opravil. Do sedaj je bilo primarno delo usmerjeno v prekopavanje in rahljanje zemlje, dognojevanje za izboljšano rodovitnost zemlje, izbiro semen in njihovo kaljenje, sedaj pa je treba sile usmeriti v uspešno posaditev vrtnin, ki nam bodo kasneje vso sezono zagotavljale zdravo in okusno pridelano hrano ter obilo veselja ob videzu našega bogatega vrta.

Besedilo: Marija Petrovič, univ. dipl. kem.

Vendar v tem času niso delovne le naše roke, temveč na plano pokukajo tudi številni škodljivci, ki se želijo z največjim veseljem okoristiti sadov našega dela in tudi sami uživati v dobrotah naših pridelkov. Delno rešitev najdemo v prekrivanju gredic, s čimer preprečimo prvi nalet predvsem čebulne in korenčkove muhe, drugi del rešitve pa najdemo v učinkovitih naravnih foliarnih gnojilih, s katerimi odvrčamo škodljivce in onemogočamo njihovo širjenje med vrtninami.

Boj proti vrtnim škodljivcem

Prvi od aprilskih škodljivcev so nedvomno polži, ki so eni od največjih uničevalcev in proti katerim le malokatero sredstvo resnično deluje. Vendar je nekaj vseeno učinkovito – uporaba granul ali listnega prahu Neem, ki jih odganja s svojim vonjem in jim preprečuje hranjenje ter nadaljnji razvoj. Če smo granule uporabljali v času priprave in rahljanja zemlje, bo prisotnost polžev že v začetku minimalna oziroma polžev sploh ne bo, če ste predpripravo zamudili, imate še vedno čas za potresanje in ustavitev navala

polžev. Polži se izjemno radi pojavijo tudi v cvetličnem vrtu, zato bodite pozorni tudi na odstranjevanje na tem delu, saj od cvetlic do vrta nimajo več dolge poti, seveda pa nihče ne želi na svojem vrtu gledati in odstranjevati obilne količine polžev tako s hišicami kot tudi brez. Polži so najbolj pogosto aktivni ponoči, na plano pa jih privabi tudi močnejše deževje podnevi. Obožujejo vlago, zato je treba na vrtu poskrbeti za dovolj zračnosti in



Prvi od aprilskih škodljivcev so nedvomno polži, ki so eni od največjih uničevalcev in proti katerim le malokatero sredstvo resnično deluje.

zalivanje v jutranjih urah, da se vrt do večera osuši. Drugi izjemno razširjeni škodljivci se pojavijo kmalu po pojavu mladih listov rastline in jih znajo hitro uničiti. V prvi vrsti gre tu za vse vrste uši, kaparjev, bele muhe, hroščev in gosenic, zavijačev, ne nazadnje pa so v tem obdobju izjemno aktivni tudi uničevalci krompirja – koloradski hrošči in strune. Verjetno je želja vsakega od nas, ki se ukvarjamo z vrtnarjenjem, najti univerzalno naravno gnojilo in škropivo, ki ne bi škodovalo niti vrtninam, koristnim insektom kot tudi okolju, hkrati pa bi omogočalo pridelavo zdrave in okusne hrane. Mi smo organska gnojila neem preizkusili na svojem vrtničku ter pridobili številne informacije profesionalnih uporabnikov in lahko vam potrdimo, da so organska gnojila neem s pridobljenim certifikatom za ekološko pridelavo univerzalna, učinkovita v boju s preko 200 škodljivci, predvsem pa le z nekaj izdelki uporabna na vseh rastlinah (od zelenjavnic, sadnega drevja, oljke, do cvetočih rastlin, enoletnic in trajnic). Prepričajte se tudi vi!

Zdravo življenje se prične tukaj

100% organska gnojila rastlinskega izvora

neem^{tonic}

vrhunsko foliarno gnojilo

- nadzoruje rast rastlin
- prispeva k večjemu pridelku
- povečuje odpornost na bolezni in škodljivce
- povečuje število deževnikov v tleh

prijazen okolju in ljudem
biološko razgradljiv

neem^{cake}

za večjo rodovitnost zemlje

- zmanjšuje alkaličnost zemlje
- izboljšuje organsko vsebnost zemlje, njeno teksturo, kapaciteto zadrževanja vode in zračenja
- popolnoma naravno in kompatibilno z mikrobi v zemlji

kralj med
organskimi gnojili

kelp

za boljšo rast in večjo odpornost

- vsebuje več kot 70 mikrohranil
- nepogrešljiv pri vzgoji rastlin
- izboljšuje kaljenje, rast in razvoj korenin
- povečuje odpornost rastlin na mraz

naraven bioaktivator

Aurum d.o.o. T. 031 329 507 www.cudezno-drevo.si

favn
Zdravilna moč zelišč

Iz narave v zdravje vaših nog

PRAVOČASNO PREPOZNAVANJE ZNAKOV VENSKEGA POPUŠČANJA IN USTREZNA NEGA STA KLJUČNEGA POMENA PRI SKRBI ZA ZDRAVJE IN VITALNOST VAŠIH NOG.

Balzam za noge iz Favna vam je pri tem še kako v pomoč, saj s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in dragocenimi eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete učinkovito neguje kožo, prizadeto s krčnimi žilami, jo prijetno hladi ter ji povrne prožnost, napetost in mehko.

Za več informaciji pokličite na 01 43 63 188.

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



Za nego krčnih žil

POSLOVITE SE OD BOLEČIN

wellneo
elmag[®]

Počutite se bolje



Wellneo ELMAG

Elektromagnetna terapija proti bolečinam in stresu

POVSEM
NARAVNO

KLINIČNO
PREIZKUŠENA
TERAPIJA

BREZ
STRANSKIH
UČINKOV

MEDICINSKI
PRIPOMOČEK

Magnetna terapija po izjemni ceni!

Več tisočletij stara praksa zdravljenja z elektromagnetnim poljem združena z najsodobnejšo tehnologijo

Pulzirajočo elektromagnetno terapijo (PEMF) v strokovni javnosti obravnavajo kot eno najbolj varnih terapevtskih metod, ki pospeši in izboljša celično presnovo ter pomaga regulirati električni potencial celice. »Utrujene celice« se s tem obnovijo in organi lahko ponovno normalno delujejo.



Potrdil Rajmond Debevec

» Glavobole sem blažil s tabletami, ki pa sem jih z leti moral jemati vedno pogosteje, izbrati močnejše ter jemati tudi po 2 naenkrat, da so prijele. Posledično sem imel na rednih športnih pregledih že večkrat slabe izvide jetrnih testov. Wellneo ELMAG je name začel delovati praktično takoj, po 14 dneh pa sem bil prepričan, da mi pomaga. Moji glavoboli so praktično izginili. Wellneo Elmag nosim cel dan, saj je priporočeni čas nošnje do 12 ur na dan, nad njegovim delovanjem pa sem navdušen! «

Rajmond Debevec Slovenski olimpijski prvak, športni strelec

Odpravite bolečino na naraven način. Naročite Wellneo ELMAG na 080 16 66!

Izdelka Wellneo ELMAG ne smejo uporabljati: • osebe s srčnimi spodbujevalniki in tisti, ki uporabljajo inzulinško črpalko • med uporabo defibrilatorja • nosečnice, doječe matere in otroci • alkoholi in osebe, ki so pravkar zaužile alkohol • ljudje s težjimi akutnimi psihičnimi motnjami.