

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

MAJ 2014



Prehransko dopnilo s čistim magnezijevim citratom ki se nahaja kot gradbeni element v telesu. Zato je Magnesium-Diasporal® telesu prijazen in hitro učinkovit.



Na voljo v lekarnah
in v specializiranih
prodajalnah.

www.magnezij.si

Pripravite kožo na poletno sonce

Nadzorujte astmo • Kožni rak • Inkontinenca • Projekt Zdravic novic in prehranskega dopnila Divinitá Izvor • Shujšajte še pred poletjem • Intoleranca na hrano • Sočenje sadja in zelenjave • Srčno-žilne bolezni • Je rak bolezen psihe • Se lahko izognemo pesticidom

Grether's Pastilles

Za pripravo
res dobrih stvari
je potreben ČAS...

Dobro že 150 let

Glavna in aktivna sestavina pastil
je glicerol, ki ga pridobivajo iz
rastlinskega olja in ribezov sok.

Za GLAS in GRLO



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND  MADE

www.grethers-pastilles.ch/si

Pastile so na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.

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

Pastile so
dobavljive tudi
BREZ SLADKORJA.


UVODNIK

Z vse hitrejšimi koraki se bližamo za marsikoga najlepšemu delu leta – poletju. Za maj pravijo, da je mesec ljubezni. Morda bi letos, za spremembo, to ljubezen podarili sebi, skrbi zase in za svoje telo. Morda si želite shujšati, okrepiti splošno zdravje in izboljšati počutje, jesti bolj zdravo in se več gibati ... Prisluhnite svojemu telesu, kaj vam pravi – večkrat se vsi odgovori skrivajo v nas, le slišati jih ne znamo. In ko boste slišali sebe, boste kmalu ugotovili, kako zlahka slišite tudi druge, kako znate prebrati njihove resnične potrebe in želje. Tako kroži ljubezen. Mi vam je želimo čim več, vseh vrst ljubezni: do sebe, do drugih, do celega sveta. Naj bo ta maj za vas nepozaben.

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, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk:  SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Vivalis d. o. o.

Strokovni sodelavci:

- Vera Feguš, dr. med. spec. splošne medicine, Predsednica društva za boj proti raku Štajerske - Maribor
- Ksenija Šelih Martinec, specialistka ginekologije in porodništva, certificirano pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo
- Andrej Vugrinec, dr. med., specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine
- Mojca Miholič, dr. med., specialistka družinske medicine
- NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)
- Barbara Sarič, psihoterapevka, specializantka psihoanalize, Holistic center
- Marija Petrovič, univ. dipl. kem.
- Boris Kos, dr. med.
- asist. dr. Nataša Kos, dr. med., fiziatrija
- Nina Čelesnik, dr. dent. med.
- Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje
- in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Alja Dimic, prehranska terapevka, Center Holistic
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije
- Adriana Dolinar
- Sanja Lončar
- Sabina Topolovec
- Marija Kočevnar Fetah
- Nadja Bačac
- Petra Skovik
- Peter Pila
- Emma 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 številko 1558
Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena 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.

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Nadzorujte astmo
- 12 Naravna popotniška lekarna
- 14 Kožni rak
- 22 Inkontinenca
- 24 Poletna intimna nega
- 28 Projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor
- 36 Intoleranca na hrano
- 38 Shujšajte še pred poletjem
- 40 Sočenje sadja in zelenjave
- 44 Srčno-žilne bolezni
- 46 Je rak bolezen psihe
- 48 Se lahko izognemo pesticidom
- 49 Vrtničarji na okope pred ušmi

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

Oskrbuje lekarnarje, 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



Z BRINOVIM OLJEM NAD BOLEČE SKLEPE IN PUTIKO



Brinovo olje človeštvo uporablja že tisočletja. Tako Egipčani in Hipokrat kot naše babice mu priznavajo pomembno mesto v domači lekarni. To ni presenetljivo, saj zelo učinkovito lajša bolečine v križu, sklepih, mišicah ter blaži putiko, ker pospešuje izločanje

sečne kisline iz telesa. Uporabljamo ga tudi za lajšanje želodčnih krčev pri dojenčkih ter uravnavanje prebave. Danes njegova priljubljenost hitro narašča, saj vedno več ljudi posega po naravnih rešitvah za svoje težave.

Informacije: www.brinovo-olje.com; tel. št.: 041 476 395; POSLOVNI naSVET, Monika Marušič, Zofke Kvedrove 14, 1000 Ljubljana

ZA ČISTE ROKE IN VAREN DOTIK

Izdelki STERIL-O-MED Kids so rezultat strokovnega in odgovornega dela strokovnjakov, kako razviti izdelek za učinkovito dezinfekcijo rok s takojšnjim učinkom, ki je namenjen otrokom za njihovo vsakdanjo uporabo. Izdelki vsebujejo aktivno snov etanol 71g/100g, dodani negovalni sestavini aloe vera in papaja pa roke negujeta in osvežita. Izdelki so dermatološko testirani in ne povzročajo alergij. Izdelke STERIL-O-MED Kids naj otroci uporabljajo vedno in povsod, kjer si rok ne morejo umiti z milom in vodo. STERIL-O-MED Kids izdelki so na voljo v obliki razpršila za roke 30 ml ter v obliki robčkov za roke v škatlici (8 enojno pakiranih robčkov). Več informacij o izdelkih STERIL-O-MED Kids najdete na spletni strani: www.steril-o-med.com



UPORABA 100 % BOMBAŽNIH HIGIENSKIH VLOŽKOV IN ŠČITNIKOV PERILA NATURA FEMINA PRIPOMORE K ODPRAVI SIMPTOMOV VNETHI, ŠE POSEBEJ PRI PONAVLJAJOČIH SE OBLIKAH. 100 % BOMBAŽNA ZAŠČITA POMEMBNO POMIRJA DRAŽEČ, NEUGODEN ALI SRBEČ OBČUTEK.



V POLETJE Z OBLIKOVANIM TELESOM

Uspešen boj s celulitom, maščobnimi oblogami in razvlečeno kožo.

SODOBNE MEDICINSKE METODE:

VELASHAPE III: prvič v Sloveniji! Prvi in vodilni sistem na svetu s certifikatom FDA omogoča medicinsko rešitev pri zdravljenju celulita, zmanjševanju obsega in izboljšanju kakovosti kože.

INTRALIPOTERAPIJA: prvič v Sloveniji!

Injekcijska metoda trajnega uničenja maščobnih celic, ki jo lahko uporabljamo na vseh delih telesa, na katerih želimo zmanjšati maščobne obloge (trebuh, noge, boki, nadlahti, kolena, hrbet, podbradek). Svetujemo 1-3 posege v razmiku 4 tednov.

KOLAGENSKA MEZOTERAPIJA: Injekcijska mezoterapija, s katero izboljšamo kakovost kože (na trebuhu, kolenih, nadlahteh, podbradku). Za dobre rezultate svetujemo 8 posegov v razmiku 1 tedna.

ULTRASHAPE: trajno uničenje maščobnih celic.

Ultrashape je patentirana inovativna ultrazvočna tehnologija, s katero po treh posegih varno izgubimo 2,4 cm podkožnega maščevja. Vzdrževalnih terapij ne potrebujemo, saj maščobne celice uničimo za vedno!

NAROČITE SE NA PREGLED!

Kalliste medicinski center
Slamnikarska cesta 3b, 1230 Domžale
Telefon: 01 72 44 300, 040 454 171. E-mail: info@kalliste.si

POLNOVREDEN OBROK ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE



Polnovredno prehranjevanje vsebuje vsa nujno potrebna hranila v ustreznem razmerju in v zadostnih količinah ter zagotavlja optimalno preskrbo človeškega organizma. Ko pride mala lakota, so nezdravi prigrizki zapeljivi. Vedno se jim ne moremo upreti, če pa je možnost, posežite po visokokakovostnem nadomestilu obroka, obogatenu z minerali in vitamini. Nadomestilo obroka v obliki ploščice iz Medexa telesu ponudi nizkokalorični obrok z uravnoteženo hranilno vrednostjo. Ploščica je namenjena uporabi v energijsko omejeni dieti za zmanjšanje telesne teže, dobrodošla je takrat, ko zaradi številnih dejavnosti in obveznosti čez dan ni mogoče zaužiti klasičnega polnovrednega obroka, priročna pa je tudi kot obrok na daljšem izletu, na primer v hribih, in podobno. Prepletanje sočne in slastne vanilije, gozdnih sadežev in bele čokolade ter izvrstna tekstura ploščice bodo zadovoljili še tako izbran okus. Ploščica lahko nadomesti enega do dveh glavnih obrokov dnevno, saj združuje vse hranilne snovi, vitamine in minerale, ki so potrebni za polnovreden dnevni obrok. Je brez konzervansov.

NEPTUNOVO KRILOVO OLJE - NKO NAJUČINKOVITEJŠE OMEGA-3

Neptunovo krilovo olje (NKO) je najbolj učinkovit vir omega-3 kislin. Omega-3 maščobne kisline pa so nujno potrebne za zdravo srce, zdrave možgane in zdrave oči.

Za razliko od ribjega olja so omega-3 (EPK in DHK) v NKO povezane s posebnimi maščobami - fosfolipidi. Zato so omega-3 2-krat hitreje in 2-krat bolj biološko dostopne v celice, kot pa iz ribjega olja. Ni pomembno koliko omega-3 zaužijemo ampak koliko in kako hitro se vsrkajo v celice, kjer učinkujejo, oz. kjer jih telo lahko izkoristi. Zato je NKO daleč pred konkurenco.

V NKO zagotovo ni težkih kovin, PCB, pesticidov, konzervansov... Sposobnost vezave prostih radikalov (ORAC) je v NKO 47-krat višja kot pri ribjem olju in 34-krat boljše kot pri koencimu Q10. Ni spahovanja in priokusa po ribah.

Znak, ki je jamstvo za originalno kakovost



Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel. 03 56 300 22, 040 214620.



SVETOVNI DAN HIPERTENZIJE



17. maja obeležujemo svetovni dan hipertenzije, katerega namen je ozaveščanje ljudi o krvnem tlaku ter pomenu zdravega življenjskega sloga pri preprečevanju in zdravljenju zvišanega krvnega tlaka. Podatki kažejo, da ima povišan krvni tlak skoraj vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije, zato želijo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ob letošnji obležitvi poudariti pomen zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga, s katerim lahko vplivajo na preprečevanje pojava zvišanega krvnega tlaka.

Ob svetovnem dnevu hipertenzije so pri slovenskem Združenju za hipertenzijo pripravili spletno anketo Svetovne lige za hipertenzijo, v kateri lahko sodelujete na povezavi: <http://www.hipertenzija.org/>.

EUCERIN ZAŠČITA PRED SONCEM

Izdelki Eucerin za zaščito kože pred soncem kožo globinsko ščitijo pred škodljivimi UV žarki in jo hkrati skrbno negujejo glede na njene potrebe. Strokovnjaki Eucerina so razvili izdelke za sončenje, ki nudijo idealno rešitev za daljšo izpostavljenost soncu. Eucerinova linija za zaščito pred soncem obsega izdelke za obraz in telo, za kožo nagnjeno k alergijam ter izdelke za dojenčke in otroke. Izdelki so primeri tudi pri športnih aktivnostih, linijo pa zaokroža gel za nego kože po sončenju.



MOČ UMA IN USTVARJANJE SPREMEMB



Da ni vseeno, kakšne so naše misli, saj um prevladuje nad telesom, je v medicini znano že več kot sto let. Moč pozitivnega uma je konec devetnajstega stoletja v medicino uvedel francoski farmacevt Émile Coué, znan po svoji avtosugestiji. Vsak dan mi je v vsakem pogledu vse bolj in boljše. Kljub temu, da je moč misli, tako pozitivnih kot negativnih, nedvomna, pa se je modro vprašati, ali lahko čisto vse v življenju spremenimo na bolje s pozitivnimi afirmacijami?

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

Odločitev, da bomo v svojem življenju nekaj spremenili, prihaja iz naše namere. Misli so posledica te namere, ki je vir energije in moči ter izhaja iz stanja zavesti, v katerem smo. A ne prihaja vedno iz globin našega bistva, temveč v večini iz zunanega, pogojenega sveta. Kadar želimo pri sebi nekaj resnično spremeniti, lahko to naredimo takrat, kadar je namera usklajena z našim bistvom.

Na primer, želimo si biti bolj prijazni. Do odgovora, ali je to namera, ki prihaja iz našega zunanjega ali notranjega sveta, si pomagamo z iskrenimi odgovori na sledeča vprašanja:

1. Ali želim sebi ali komurkoli drugemu kaj dokazati?
2. Ali želim biti s pomočjo tega od sebe ali drugih sprejet/a?
3. Ali skozi to namero iščem varnost?

Kadar so vsi odgovori na ta vprašanja negativni, potem je naša namera, da želimo biti bolj prijazni, usklajena z našim bistvom. Njeno udejanjanje, na primer z afirmacijami, bo vodilo k spremembi. Kadar pa temu ni tako, bo udejanjanje te namere privedlo do navidezne oziroma površinske spremembe, do resnične pa ne.

Viva La Vida

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

NA SLOVENSKI TRG PRIŠLA ASPIRIN® ZIPP IN KREMA ZA LAJŠANJE SRBEČICE BEPANDERM®



Mednarodno podjetje Bayer, d. o. o., je predstavilo nova izdelka, ki spadata v skupino izdelkov brez recepta. Da bi bilo premagovanje bolečin še preprostejše,

se je klasičnemu Aspirinu, ki nam že 115 let lajša bolečine in znižuje telesno temperaturo, pridružil Aspirin® Zipp. Aspirin® Zipp je v obliki zrn, ki jih lahko zaužijemo brez vode. Zaradi svoje oblike učinkuje zelo hitro in je preprost za uporabo. Edinstvena oblika zdravila za lajšanje različnih vrst bolečin ima okus kole in pomaranče. Krema za lajšanje srbečice Bepanderm® nežno in učinkovito uravnovesi kožno pregrado ter pomaga pri odpravi začaranega kroga srbenja in praskanja, ki nastane kot posledica kože, atopičnega dermatitisa, ekcema ali alergijskih reakcij.



ZA LJUBITELJE KAVE: CAFEMIO ZA ŠE VEČ UŽITKA



Bogat okus in kremasta sestava Cafemia vas bosta z novim ledenim zadovoljstvom popeljala v popoln svet uživanja. Prepustite se in obogatite svoj kavni užitek z lahkim Cappuccinom ali krepkim Macchiatom. To pomlad se je zmagovalni dvojici pridružil še nov okus, ki vas bo prepričal z aromo prave italijanske kave. Ko zmanjka energije in ko potrebujete pravo kavno vznemirjenje. Nova, kremna ledena kava vas popelje na živahne trge italijanskih mest. Cafemio iz Raucha naj bo vedno pri roki.

NOVOST SONČNE LINIJE L'ERBOLARIO



Predstavljamo novost v Sloveniji med izdelki za nego kože L'Erborario: SERUM PRIMA E POI (prej in potem), ki pripravi kožo na sončenje in poudari zagorelost.

Z nanosom seruma pred sončenjem omogočite bogati mešanici aktivnih rastlinskih sestavin, med katerimi izstopata amarantovo olje in izvleček kaše iz kalaharijske lubenice ter ki učinkujejo antioksidativno in kožo ščitijo, da čez dan karseda omeji nastajanje prostih radikalov, ki povzročajo zgodnje staranje kože. Ob nanosu po sončenju pa mehčalne in vlažilne aktivne snovi, kot sta izvleček opuncije in riževo olje, na kožo učinkujejo blagodejno in hitro ublažijo rdečico. Tako bosta prišli do izraza svežina obraza in zagorelost kože, ki jo lipoaminokislilnski aktivator zagorelosti še dodatno poudari. Tretma z dvojno inovativno funkcijo je izjemno učinkovit PREJ, ko kožo pripravi na srečanje s soncem, in POTEM, ko ji pomaga, da se ustrezno odzove na posledice sončenja.

GUARANA PREMIUM

Guarana (Paullinia cupana) je ovijalka z živo rdečimi sadeži. Njen izvor je amazonski pragozd severne Brazilije. Semena guarane vsebuje mnogo pomembnih bio aktivnih sestavin, med katerimi je zelo pomemben guaranin. Zato je guarana zelo priljubljena med športniki, tako profesionalnimi kot rekreativnimi, ker na naraven način povečuje fizično vzdržljivost ter zmanjšuje občutek utrujenosti, brez negativnih učinkov. Njeno uživanje se priporoča, ko se zaradi celodnevnih fizičnih in psihičnih naporov počutimo izgorele in brez energije. Guarana tudi izboljšuje spomin in koncentracijo. Izdelek Guarana Premium znamke Natural earth z originalno divjo guarano iz Brazilije v prahu je na voljo v poslovalnicah dm in specializiranih trgovinah.



DELAVNICA O PRAVILNEM KOMPRESIJSKEM POVIJANJU

Težave z žilami na nogah so pogosta nadloga žensk - po nekaterih podatkih jih ima vsaka četrta, pa tudi moški jih poznajo. Najprej opazimo razširjene žilice, če bolezen napreduje, nastanejo vijugave izbočene in razširjene vene, ki prosevajo skozi površino kože, pojavi se tudi otekanje nog. Če se pojavijo še kožne spremembe, se bolnik spopada z resnimi težavami. Če želite izvedeti več, vas lepo vabimo na delavnico o pravilnem kompresijskem povijanju, ki bo v Tosamini Beli štacunci v Ljubljani v torek, 27. 5. 2014, v BTC Cityju v Dvorani A (osrednji del visokega pritličja). Ker je število mest omejeno, se na predavanje, prosimo, prijavite na: belastacunca.lj@tosama.si.



POSKRIBITE ZA NARAVNO ZAŠČITO OTROŠKE KOŽE

Otroška koža potrebuje skrbno zaščito pred soncem, saj je tanjša in občutljivejša. Ker svojemu otroku privoščite le najboljše, izbirajte varne kreme z mineralnimi filtri in naravnimi sestavinami, kot so aloe vera, arganovo olje, karitejevo maslo ter vitamin E. Zaščitno mleko v spreju ZF50+ iz linije ALOEDERMAL SOLAR® je posebej primerno za otroke, saj vsebuje vse omenjene naravne sestavine. Je alergološko in dermatološko testirano in je brez parabenov. Vodoodporno. Za otroke od 1. leta starosti dalje. V lekarnah in specializiranih trgovinah.



25 % POPUSTA NA IZDELKE AVÈNE SUN ZA IMETNIKE KARTICE ZVESTOBE LEKARNE LJUBLJANA



Imetniki Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana prejmete ob nakupu nad 20 € kupon za 25 % popusta na izdelke Avene Sun od 12. 5. do 31. 5. 2014 v vseh enotah Lekarne Ljubljana, v spletni lekarni Lekarna24ur pa prejmete promocijsko kodo. Popust lahko imetniki

Kartice zvestobe unovčite do 31. 8. 2014 oziroma do prodaje zalog ob predložitvi Kartice zvestobe in originalnega kupona oziroma vpisu promocijske kode.

Več o akciji na www.lekarna24ur.com.

MAGNESIUM-DIASPORAL® TELESU PRIJAZEN EKSPRES MAGNEZIJ - ZA UČINKOVITO IZRAVNAVO POMANJKANJA MAGNEZIJA.

Prehranska dopolnila Magnesium-Diasporal® s čistim magnezijevim citratom in z visoko vsebnostjo magnezija!. Magnezijev citrat se odlično resorbira ter hitro vodi do zaznavno povišane koncentracije magnezija v krvi. Na voljo v različnih farmacevtskih oblikah, odmerkih in okusih. V lekarnah! www.magnezij.si



ČAS ZA VRTNICE

Lahka rožna krema Dr. Hauschka je idealna vsakodnevna spremljevalka normalne, suhe, občutljive in razdražene kože. Zdravilne rastline vrtnica, navadni slez, šentjanževka in ranjak krepijo kožo in spodbujajo njeno življenjsko moč. Dragocena rožna voda, vrtnični vosek in izvlečki vrtnice harmonizirajo in poživijo kožo. Avokado, slezove korenine ter sezamovo in mandljevo olje podpirajo kožo pri ohranjanju vlažnosti. Poživljajoče moči vrtnice se zelo občutno prenesejo na kožo. Za kožo, ki ji primanjkuje vlage, in občutljivo kožo.



VARSTVO PREBIVALCEV PRED STEKLINO

Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR) je začela s spomladansko akcijo cepljenja lisic proti steklini. Glavni namen akcije, ki bo potekala predvidoma do konca junija, je varovanje ljudi pred to boleznijo s cepljenjem populacije lisic v slovenskih gozdovih. Vabe so namenjene lisicam. Psom v tem času ni dovoljeno prosto gibanje na javnih mestih. Izvzeti so službeni psi. Čeprav je vaba za pse neškodljiva in se z njo po zaužitju le imunizirajo, lastniki psov svoje ljubljence še posebej v tem času vodimo na vrvicah. Več preberite na spletni strani:

<http://www.uvhvvr.gov.si>



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.



ZA UTRUJENE IN RAZDRAŽENE OČI

Prašni delci, suh ogrevan zrak, pomanjkanje spanja, delo z računalnikom... vse to so dejavniki, ki povzročajo utrujenost in razdraženost oči. Smetlika, komarček, kamilica in črni čaj, ki se nahajajo v Dr. Hauschka osvežilnih oblogah za oči bodo na oči delovale blagodejno in osvežujoče. Izdelek je hkrati zelo primeren za uporabnike kontaktnih leč ter ljudi, ki so alergični na cvetni prah.

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 ŠTEVIK)* REVIE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRDIJEM, 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.

ŠKRLATNA KORUZA KOT SUPERHRANA



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

Besedilo: Eva Jandl

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

prehranskem dopolnilu zmleto tako zrnje kot tudi storž.

Antocianin

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

Adiponektin

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

Kaj je superhrana

Superhrana so funkcionalna živila, ki imajo visoko prehransko vrednost. Večina teh prihaja iz perujskih Andov in porečja Amazonke, kjer je še vedno mogoče najti rastline, ki so jih cenili in uporabljali že starodavni Inki. Za superhrano ali superživila štejejo živila, ki so predvsem hranljiva ali kako drugače koristna za zdravje in dobro človekovo počutje. Vsebovati morajo vitamine, minerale, esencialne maščobne kisline, polisaharide, encime in esencialne aminokisliline, telesu pomembne protein in antioksidante, skratka vse tiste snovi, katerih uživanje poveča našo vitalnost in energijo ter na splošno pripomore k boljšemu zdravju in počutju. Živila, ki jih uvrščamo med superhrano, poleg tega spodbujajo delovanje imunskega sistema ter pomagajo pri čiščenju in alkaliziranju telesa. Superhrana so živila, ki delujejo podobno kot zdravila. Nujna sestavina superhrane so fitokemikalije, kot so bioflavonoidi, karotenoidi in flavonoidi. Med superhrano uvrščamo tudi škrlatno koruso.

Superhrana so funkcionalna živila, ki imajo visoko prehransko vrednost. Večina teh prihaja iz perujskih Andov in porečja Amazonke, kjer je še vedno mogoče najti rastline, ki so jih cenili in uporabljali že starodavni Inki.

RAZSTRUPITE SVOJA JETRA



Najpomembnejši razstrupiljavni organ v telesu so jetra, ki izločajo toksine in presnovne ostanke.

Besedilo: Petra Skovik

Vedno več je težav zaradi zamaščenosti jeter pri ljudeh. Jetra, obdana v maščobni obroč, ne morejo pravilno razstrupljati telesa in tako se začnejo težave. Obolenj in poškodb jeter se ob začetku težav običajno sploh ne zavedamo, saj jetra ne bolijo. Kljub temu pa lahko po naslednjih znakih sami prepoznamo, ali imamo obremenjena jetra: slaba in počasna prebava, ki jo spremljajo napihovanje, občasne slabosti in občutek neprestane utrujenosti. Pogosto se pojavijo tudi težave s kožo: srbež kože, izguba sijaja in zdrave barve kože. Opozorilni znak, ki ga nikakor ne smete spregledati, je tiščanje pod desnim rebnim lokom, kar kaže na to, da so jetra povečana.

Funkcije jeter

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 krvavitvev 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 izjemno pomemben sistem za presnovo maščob;
- v jetrih se shranjujejo v maščobah topni vitamini A, D, E in K;
- izločajo prebavne sokove.

Kaj obremenjuje naše telo?

- Pakirana, vnaprej pripravljena hrana, ki za zagotavljanje obstojnosti vsebuje konzervanse, za izboljšanje okusa pa arome, barvila in druge dodatke;
- kava, sladice iz bele moke in sladkorja, cigarete in alkohol;
- onesnažen zrak, izpušni plini, virusi v neprezračeni javnih prostorih;
- ostanke toksičnih čistil doma in na delovnem mestu ter kemične snovi v kozmetičnih izdelkih;
- presnova nekaterih zdravil.



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

“ČE KAJ DELUJE NORMALNO, POTEM SO TO MOJA JETRA!”



Marjan K. iz Ljutomera je imel težave z jetri. Le ena kapsula SiliFit na dan in odplaknil je maščobe, tobak, alkohol in druge strupe.



Kapsule SiliFit vsebujejo silibin, najbolj aktivni izvleček pegastega badlja v vezani obliki, kar zagotavlja bistveno boljši učinek kot pri ostalih!

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

NaturaMedica

03/563 00 22

040/214 620

NADZORUJTE ASTMO



Astma je kronično vnetje dihalnih poti, kar povzroča povečano odzivnost dihal med prebolevanjem okužb dihal, preodzivnost na različne alergene, dražeče pline in telesni napor ter se kaže kot težko dihanje, tiščanje in piskanje v prsih ter kašelj.

Besedilo: Petra Skovik

Astma je ena najpogostejših kroničnih nenalezljivih boleznih, za katero danes v Sloveniji boleha od 5 do 10 odstotkov prebivalcev, od tega najmanj 14 odstotkov otrok in mladostnikov. V maju se že tradicionalno zaznamuje svetovni dan astme, kronične boleznih dihal, ki jo najpogosteje povzročijo alergeni. Letošnji slogan svetovnega dne astme se glasi: »Nadzorujem svojo astmo.«

Astma je bolezen pljuč, pri kateri alergična reakcija na vdihnen alergen sproži astmatične simptome. Bolnik, ki dobi napad astme, težko diha, sope, ima plitek vdih, občutek stisnjenosti v prsih in močno kašlja ob stiku z alergeni, mrzlim zrakom, po telovadbi, ob drugih naporih ali intenzivnih čustvih. Značilno vnetje in posledično zoženje dihalnih poti povzroči začasno otežen prehod zraka skozi nos in usta v pljuča. V resnejših primerih je astma lahko tudi smrtna.

Astma je kronična bolezen dihal

Glavne težave astmatikov so težko dihanje, piskanje v pljučih, kašelj z gostim izpljunktom, dušenje in tiščanje v prsih. Tipični in neredko tudi prvi simptomi astme so nočni kašelj ali nočna dušenja, med 3. in 4. uro zjutraj, jutranji kašelj ali jutranja kratka sapa in težka sapa ob telesnih obremenitvah.

Astma je kronična bolezen dihal, ki se razvije, ko čezmerna odzivnost na določene dražljaje povzroči vnetje dihalnih poti. Najpogosteje jo povzročijo alergeni iz okolja, kot so pršica, plesni, prah, izločki živali, cigaretni dim in nekatera zdravila, če jih telo prepozna kot tujke. Sprožijo jo lahko tudi nealergični sprožilci, na primer telesni napor, virusne okužbe in hitre temperaturne spremembe, poslabšajo pa jo stres in čustvene spremembe.

Astma se lahko pojavi kadar koli v življenju, najpogosteje pa v otroški dobi. Raziskave kažejo, da veliko otrok ne preraste astme, ampak se pri polovici otrok bolezen izboljša, »navidezno izgine« in se lahko v odrasli dobi ponovno pojavi. Otroci

z astmo se morajo izogibati stika s sprožilci astme (alergeni, na katere so alergični, dražljivci) ter upoštevati navodila zdravnika o rednem jemanju preprečevalnih zdravil ter zgodnjem prepoznavanju morebitnih poslabšanj. Poleg rednega zdravljenja z zdravili je za otroka z astmo zelo pomemben zdrav življenjski slog: otroci



Astma je bolezen pljuč, pri kateri alergična reakcija na vdihnen alergen sproži astmatične simptome. Bolnik, ki dobi napad astme, težko diha, sope, ima plitek vdih, občutek stisnjenosti v prsih in močno kašlja ob stiku z alergeni, mrzlim zrakom, po telovadbi, ob drugih naporih ali intenzivnih čustvih.

ne smejo biti izpostavljeni cigaretnemu dimu, priporočeno je redno ukvarjanje s športom, ki jih veseli, pravilno dihanje, zdrava prehrana in gibanje na svežem zraku.

Astmatikov vse več

Pogostost pojava astme med ljudmi se večja, zlasti v razvitejših delih sveta, kjer je tudi več alergijskih boleznih. Slabo

zdravljena astma lahko povzroča hude neprijetnosti, pomembno zmanjšuje kakovost življenja bolnika ali ga celo nevarno ogroža. Vendar pa je astma mogoče večinoma zelo uspešno zdraviti. Pravilno zdravljen bolnik z astmo je brez težav, je normalno telesno zmogljiv, nima nočnih poslabšanj astme in ima normalno pljučno funkcijo.

Naučiti se je treba pravilno dihati

V društvu Astma in šport poudarjajo, da lahko astmo učinkovito zdravimo z rednim zdravljenjem z zdravili ter hkratnim aktivnim načinom življenja. Astmatiki se morajo naučiti tudi pravilnega dihanja, zato je zelo pomembno, da že otroke, tudi tiste, ki nimajo težav z astmo ali alergijami, učimo o pomenu pravilnega dihanja in zdravega načina življenja. Kolikor je le mogoče, je treba dihati skozi nos in tako, da se pri vdihu trebušna prepona pomakne navzdol in da zrak napolni spodnji del pljuč.

Alergeni oziroma sprožilci astme

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) še posebno izpostavlja te sprožilce oziroma alergene:

- alergeni našega doma – hišne pršice in njihovi iztrebki, hišni prah in ostanki živali (dlaka, perje, koža, slina),
- alergeni zunanjega okolja – pelodi, cvetni prah, plesni, glive,
- dim in druga dražila, ki vsebujejo benzen, formaldehid,
- kemični dražilci na delovnem mestu,
- alergije na hrano ali zdravila,
- splošno onesnaženje notranjega in zunanjega zraka in suh ali mrzel zrak,
- stres.

Ključni faktor preprečevanja simptomov in zdravljenja astme je odstranjevanje alergenov: hišnega prahu, pršic, bioloških agensov in drugih dražilcev – ozon, formaldehid, ki sprožajo alergične reakcije iz bivalnega okolja. Nujna osnova bivalnega okolja astmatikov je čistoča. Pri zdravljenju astme je preventivno

ukrepanje izjemnega pomena, poleg jemanja zdravil je telesna aktivnost ena najpomembnejših preventivnih zdravstvenih metod pri astmatikih. Astmatični bolniki so pogosto omejeni pri izvajanju športnih dejavnosti, kljub temu jim bolezen ne onemogoča ukvarjanja s športom. Gibanje v okvirih športne terapije krepi dihalno mišičje. Zelo primerni za astmatike so jogijske vaje in plavanje, saj je okolje dovolj vlažno in prijazno do dihalnega sistema. Vadbo je treba prilagoditi stanju bolni in paziti na počasen razvoj pljučnih sposobnosti. Pravilno dihanje, sproščenost, obvladovanje strahu in tesnobe so med poslabšanjem astme zelo pomembni.

Astma in nosečnost

Nosečnost lahko poslabša ali izboljša astmo. Veliko nosečnic se želi med nosečnostjo odpovedati vsem zdravilom, vendar upoštevajte, da lahko napad oteženega dihanja vašemu otroku bolj škoduje kot zdravila za zdravljenje astme. Večina zdravil je namenjena vdihovanju, zato pridejo le neznatne količine učinkovine v krvni obtok. S svojim ginekologom in pulmologom se pogovorite o zdravljenju med nosečnostjo, morebiti bo treba pogosteje priti na kontrolo zdravljenja. Med dojenjem je treba zdravila proti astmi nujno jemati naprej. Ker obstaja pri otrocih astmatičark večja verjetnost, da bodo tudi sami zboleli za astmo, in ker dojenje lahko to

tveganje zmanjša, se dojenju zaradi astme ne smete odpovedati, če je le mogoče. Tudi pri tem vam bo vaš zdravnik lahko pomagal z nasveti.

Potovanje in astma

Zaradi astme se načeloma ni treba odpovedati potovanjem z letalom, vendar se o načrtovanju potovanja pogovorite s svojim zdravnikom, saj suh zrak in zmanjšana vsebnost kisika v višini lahko povzročita težave. Morebiti je dobro vzeti s seboj dodaten olajševalec. Pomembno



Astmatiki se morajo naučiti tudi pravilnega dihanja, zato je zelo pomembno, da že otroke, tudi tiste, ki nimajo težav z astmo ali alergijami, učimo o pomenu pravilnega dihanja in zdravega načina življenja. Kolikor je le mogoče, je treba dihati skozi nos in tako, da se pri vdihu trebušna prepona pomakne navzdol in da zrak napolni spodnji del pljuč.

je, da svoja zdravila tudi na potovanjih jemljete ob ustaljenih urah, zato sodijo vaša zdravila proti astmi v ročno prtljago.

Katera zdravila je treba vzeti na dopust
Na vsak dopust je načeloma dobro vzeti nekaj osnovnih zdravil. Astmatikom svetujemo, da se o načrtovanem potovanju pogovorijo s svojim zdravnikom ali farmacevtom. Med dopustniško prtljago sodijo:

- vaša zdravila za zdravljenje astme v zadostnih količinah; zdravila za

zdravljenje astme so sicer v nekaterih državah na voljo tudi brez recepta, toda lahko vsebujejo druge učinkovine ali imajo drugačne sisteme za vdihovanje, včasih pa v lekarni ne bodo govorili jezika, ki ga obvladate;

- morebiti zdravila proti alergijam (npr. antihistaminiki), če imate alergije;
- vaš PEF-merilec in dnevnik z zapisanimi meritvami; prav na dopustu boste morda zaradi podnebnih sprememb ugotavljali odstopanja od svojih običajnih vrednosti PEF.

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.

POPOTNIŠKA LEKARNA



Ko pripravljamo prtljago za na pot, naj bo to le za nekaj dni ali za cel mesec, je vedno dobro vzeti s sabo za vsak primer tudi popotniško lekarno. Nikoli namreč ne vemo, kaj nas čaka na poti. Dovolj je, da pojedemo le grizljaj pokvarjene hrane, pa nam lahko dopust presede, če se zvijamo v mukah, namesto da bi težavo hitro odpravili in brezskrbno uživali v novih dogodivščinah.

Besedilo: Adriana Dolinar, shop.zdravje.net

Ker so zdravila v tujini lahko precej draga, prav tako tudi pregledi pri zdravniku, poskrbite, da se boste pred potjo ustrezno zdravstveno zavarovali za tujino in si s tem zmanjšali nepotrebne skrbi in stroške, če se vas loti kaj hujšega.

Potovalna lekarna »po meri«

Poleg prve pomoči za primer poškodb, vpadov, ureznin, odrgnin ali udarcev je v popotniško lekarno dobro dati še raztopino ali gel, ki opravlja več nalog: pomaga pri opeklinah s hlajenjem in hranjenjem kože, čisti in izpira rane ter odrgnine. S seboj vzemite tudi tisto, kar običajno najpogosteje potrebujete, ko vam pade odpornost. Če se vam ob padcu odpornosti najpogosteje zgodi, da zbolite na grlu (vnetje, pekoče grlo, bolečine, kašelj ...),

si pripravite pripravke za hitro odpravljanje vnetja grla. Če imate ob padcu odpornosti pogosto težave z vnetjem mehurja, s seboj vzemite pripravke za odpravo vnetja mehurja. Ker se kljub skrbno pripravljeni popotniški lekarni lahko zgodi, da smo kaj pozabili, ali pa nas doleti kaj, na kar nismo pomislili, je dobro biti oborožen tudi z znanjem, kako hrana, začimbe, zdravilne zeli, ki jih dnevno uporabljamo v kuhinji, lahko pomagajo odpravljati različne težave.

Naravni pripravki za odpornost

Ker je naše zdravje odvisno od tega, kako krepka je naša odpornost, je dobro s seboj vzeti pripravke, ki krepijo splošno odpornost. Ameriški slamnik ali ehinacea npr. dokazano uravnava naš imunski sistem. Z njim si torej lahko pomagamo hitro odpraviti nihanja odpornosti. Hitro za krepitev odpornosti lahko poskrbijo tudi pripravki iz beta glukana, ki okrepijo predvsem imunsko obrambo na predelu črevesja, v katerem je več kot 70 % našega imunskega sistema.

Naravni pripravki za prebavila

Če nas že ob odhodu na počitnice ujame v vrtinec vznemirjenost zaradi potovanja, kar čutimo kot motnje prebave (mnogi se npr. v prvih nekaj dneh poti srečajo z zaprtjem in napihovanjem), si lahko pomagamo s tinkturo iz 9 zelišč. Tinktura obrečnega grenika, zdravilnega gozdnega

korena, prave kamilice, navadne kumine, pegastega badlja, navadne melise, poprove mete, golostebelnega sladkega korena, ki odpravlja številne težave tako na želodcu kot v črevesju, pa ni odlična le pri premagovanju živčne napetosti v prebavilih, ampak tudi za premagovanje krčev v črevesju, zaprtja ali diareje iz drugih razlogov.

Prebavne težave, kot so zaprtje, diareja, napihnjenost, vetrovi, pa lahko zmanjšamo ali odpravimo tudi z uživanjem pripravkov, ki uravnavajo porušeno črevesno floro. Težave s prebavo se namreč običajno pojavijo, kadar je ravnovesje dobrih mlečnokislinskih mikrobov porušeno v korist patogenim mikrobov (glivicam). V ta namen lahko v potovalno lekarno damo še pripravke (prebiotike), ki vsebujejo desnosučno mlečno kislino, vlaknine in druge snovi, ki hranijo koristne mlečnokislinske mikrobe. Če so prebavne motnje hujše, ker smo npr. pojedli pokvarjeno hrano ali zaužili antibiotik, je pomoč črevesni flori v obliki dodajanja probiotikov še posebej dobrodošla. Probiotiki so različni mlečnokislinski mikrobi, ki sestavljajo črevesno floro. Ob dodajanju probiotikov se ravnovesje črevesne flore prej vzpostavi, s čimer zavremo prebavne težave že v kali. Probiotike najdete v obliki praškov, kapsul, tekočin ali ampul. Slednje so za na pot izredno praktične, saj jih lahko zaužijete brez dodatne tekočine. Poleg krepitev ravnovesja črevesne flore, s katero krepimo tudi splošno odpornost, pa je črevesju v pomoč, kadar zaužijemo pokvarjeno hrano oz. se z njo zastrupimo, tudi uživanje pripravkov, ki med drugim strupe nevtralizirajo in jih pomagajo izločiti iz telesa. V ta namen naj bodo v potovalni lekarni bioalge (npr. klorele), prah ječmenove trave ali silicijev gel, po možnosti pa tudi medicinsko oglje za

hujše težave.

Kadar se zgodi, da ste na poti brez navedenih pripravkov, imate pa težave npr. z diarejo, kupite v prvi trgovini banano in rožičevo moko. Oboje vsebuje pektin, ki učvrsti blato. Rožiči dokazano delujejo tudi pri odpravljanju bakterijske ali virusne diareje. Oboje (pomešano) ni le blagodejno za naša prebavila, temveč je tudi okusen in lahek obrok.

Naravni pripravki za sečila

Poznano naravno zdravilo za vnetje sečil je brusnica. Tako listi kot plodovi preprečujejo naselitev bakterij na stene sečil in njihovo razmnoževanje. Na poti so najbolj praktične kapsule brusnice, lahko pa s sabo odnesete tudi 100-odstotni sok brusnice, če vam prostor to omogoča. Namesto brusnic lahko v popotniško lekarno shranite tudi antiseptično delujoči čaj iz listov vednozelenega gornika.

Kadar smo na dopustu brez pripravkov za odpravljanje blagih težav, povezanih s sečili, si lahko pomagamo tako, da kupimo posušene brusnice in jih čez dan pogosto zobamo. Ugodno na odpravljanje težav s sečili vplivata tudi granatno jabolko ali lubenica.



Ker se kljub skrbno pripravljeno popotniški lekarni lahko zgodi, da smo kaj pozabili, ali pa nas doleti kaj, na kar nismo pomislili, je dobro biti oborožen tudi z znanjem, kako hrana, začimbe, zdravilne zeli, ki jih dnevno uporabljamo v kuhinji, lahko pomagajo odpravljati različne težave.

Naravni pripravki za umirjanje kašlja

Za umiritev težav z grlom (bolečine, skelenje, pekoč občutek, hripavost, suho grlo, suh kašelj), kjer se običajno najprej ustavijo virusi prehlada in si naberejo moči za nadaljevanje pohoda proti nosu ali pljučem, ni odveč imeti pastil iz islandskega ali gorskega lišaja. Te pastile vsebujejo sluzi, ki sluznici grla pomagajo pri hitri obrambi in obnovi. Dodatna antimikrobna pomoč je lahko pršilo iz ameriškega slamnika in žajblja, ki deluje uničevalno na mikrobov. S tema pripravkoma boste lahko uspešno zatrli začetek prehlada že v kali. Če na dopustu ostanete brez pripravkov za grlo, lahko v trgovini kupite med in cimet, s katerima si lahko pomagate blažiti vneto grlo.

Piki žuželk

Seveda je nadležno pikanje mrčesa bolje preprečiti, a kljub temu se lahko zgodi, da postanemo žrtev pika komarja, klopa ali katerega drugega nepridiprava. V popotniško lekarno zato lahko damo tudi ekološka eterična olja, ki mrčes odganjajo ter blažijo srbenje in bolečine oz. vnetja po piku. Eterično olje sivke npr. pokriva obe funkciji – tako repelentno kot blažilno po morebitnem piku komarjev. Če ste brez tovrstnih sredstev in vas piči osa, je naravna pomoč košček čebule, ki jo pritisnemo na mesto pika.



Prontosan®

Najboljša izbira pri ranah in opeklinah!

Prontosan® očisti kožo, prepreči okužbe in pospeši celjenje.



Prontosan® raztopina:

- pri izpiranju in čiščenju vseh vrst ran in sluznice (odrgnine, preležanine, diabetične in venozne razjede, koža okrog stome) ter opeklinah I. in II. stopnje

Prontosan® gel:

- hitro ohladi kožo pri površinskih opeklinah (sončne, gospodinjске, obsevanje)
- pri odrgninah
- za negovanje presredka po porodu

Prontosan® je kompatibilen s sodobnimi oblogami. Primeren je za dolgotrajno uporabo in za vso družino.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

KOŽNI RAK



V Sloveniji hitro narašča število novih primerov kožnega raka. Nastanek raka na koži je povezan z izpostavljenostjo sončnim žarkom oziroma ultravijoličnemu spektru (UV-A in UV-B). Ultravijolično sevanje je najmočnejše v štirih opoldanskih urah, še posebej intenzivno je poleti. V vsakdanjem življenju se nenehno izpostavljamo soncu pri vrtnarjenju, sprehodu po mestu, posedanju na vrtovih lokalov, športu, hoji v šolo in službo ter pri poklicnem delu na prostem. Sončenje v solariju je enako škodljivo zaradi žarkov UV-A, ki jih povezujejo z nastankom melanoma. Za ozdravitev kožnega raka je treba ukrepati v zgodnji fazi bolezni.

Besedilo: Vera Feguš, dr. med., spec. splošne medicine, predsednica Društva za boj proti raku Štajerske-Maribor

Kožni rak je maligno kožno tkivo. Znani sta dve vrsti kožnega raka, nemelanomski kožni rak in maligni melanom, poimenovani pa sta po vrsti celic, iz katerih vznikne. Med nemelanomskimi oblikami raka sta najpogostejša bazalnocelični in ploščatocelični rak. Melanom nastane zaradi maligne spremembe pigmentnih celic. Lahko zraste iz kožnih znamenj ali pa se pojavi na prej nespremenjeni koži. Kožni rak se navadno razvije v povrhnjici kože, tako da so tumorji običajno vidni.

V Sloveniji je rak na koži druga najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških. Po podatkih Registra raka RS je nemelanomski kožni rak pogostejši, pri

nas vsako leto ugotovimo 1.200 novih primerov. Kožni melanom je redkejši, letno je odkritih 300 novih primerov. Umrljivost pri nemelanomskem kožnem raku je majhna, pri melanomu, ki je agresivna oblika raka, pa je velika. Preživetje je pri melanomu odvisno od stadija, v katerem je bolezen odkrita. Če je odkrita dovolj zgodaj, je zdravljenje sorazmerno enostavno in raven preživetja je višja.

Dejavniki tveganja

Ultravijolično (UV-A in UV-B) sevanje povzroča sončne opekline, staranje kože, sivo mrežo in kožnega raka. Nastanek večine primerov raka na koži je povezan z izpostavljenostjo sončnim žarkom, posebej škodljivem ultravijoličnem (UV) sevanju. Sončenje v solariju je enako škodljivo, saj žarki UV-A iz solarija zelo starajo kožo in povzročajo nastanek melanoma. Ultravijolično sevanje je najmočnejše v štirih opoldanskih urah, še posebej intenzivno je poleti. Zaradi odboja od vode, snega, skal ali betona se

ultravijolično sevanje (UV) zelo okrepi in lahko opeče kožo tudi v senci. Nemelanomske oblike raka (bazalnocelični in ploščatocelični) so povezane z dolgotrajno, večletno izpostavljenostjo kože UV-sevanju. Za nastanek melanoma je

nevarno kratkotrajno (brutalno) sončenje s posledičnimi sončnimi opeklinami.

Naša koža se pred škodljivimi učinki sončnih žarkov, posebej pred škodljivim ultravijoličnim (UV) sevanjem, brani s tvorbo kožnih pigmentov ali melaninov, zaradi česar na soncu porjavimo.

Pri sončenju se poškoduje prav tisti sloj kože, ki je ključen za njeno obnovo, to je bazalni sloj povrhnjice. Zagorelost pomeni, da so v koži že nastale škodljive spremembe, ki se z leti seštevajo, kopičijo ter se kažejo kot resne poškodbe kože.

Priporočljivo je enkrat mesečno opraviti samopregledovanje kože.

Vsak mesec si je treba skrbno pregledati vso kožo. Za to potrebujemo samo oči in morebiti ogledalo.

Zdravnika je treba obiskati, če opazimo takšne spremembe:

- nove tvorbe na koži ali v njej;
 - spremembe velikosti, oblike ali barve kožnih znamenj;
 - luščeča se žarišča, ki občasno krvavijo;
 - kraste ali ranice, ki se ne celijo;
 - bulice, izbočenja ali zatrdline v koži.
- Ko posameznik odkrije eno od opisanih sprememb na koži, mora obiskati izbranega zdravnika, specialista družinske medicine, ki ga bo napotil k specialistu dermatologu ali kirurgu, ki bo opravil potrebne preiskave in nato začel zdravljenje.

Preprečevanje nastanka kožnega raka

Zaščita pred soncem
Osnovna je naravna, fizična zaščita pred soncem. Ultravijolično sevanje je

Asimetrija: za razliko od benignih znamenj so melanomske spremembe nepravilne oblike.

Robovi: melanomske spremembe imajo pogosto nepravilne in nejasne robove, benigna znamenja pa gladke in enakomerne robove.

Barva: melanomske spremembe imajo pogosto mnogo odtenkov rjave ali črne barve, benigna znamenja so enakomerno rjavo obarvana.

Premer: melanomske spremembe so v premeru navadno večje od 5 mm, benigne so manjše.

Dvignjenost nad okolico: melanomske spremembe so nad površino, znamenja so navadno v ravni okolne kože.



Ko posameznik odkrije spremembo na koži, mora obiskati izbranega zdravnika, specialista družinske medicine, ki ga bo napotil k specialistu dermatologu ali kirurgu, ki bo opravil potrebne preiskave in nato začel zdravljenje.

najmočnejše v štirih opoldanskih urah, še posebej intenzivno je poleti. Zaradi odboja od vode, snega, skal in betona se ultravijolično sevanje zelo okrepi in lahko opeče kožo tudi v senci. Najpomembnejša je fizična zaščita pred neposrednim vplivom sončnih žarkov, ki se jim je treba izogibati med 11. in 15. uro. Svetuje se, da v tem času ostanemo v hiši ali poiščemo senco. Če to ni izvedljivo, je treba kožo zaščititi z oblačili, ki naj imajo dolge rokave in dolge hlačnice. Nositi je treba pokrivalo (klobuk, čepico s ščitnikom za uhlje in vrat) in sončna očala s 100-odstotno zaščito pred sevanjem UV-B in UV-A.

Kemični varovalni pripravki

Kemični varovalni pripravki so dodatna zaščitna sredstva pred škodljivim sevanjem UV-žarkov. Zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem (SZF najmanj 15) so dodatna zaščita in ne morejo nadomestiti naravne, fizične zaščite pred sončnimi žarki. Smiselna je uporaba zaščitnih

sredstev z zaščitnim faktorjem od 15 do 30 ne glede na občutljivost kože. Nanos zaščitnega sredstva naj bo debel, za celo telo potrebujemo 35 ml. Po plavanju, znojenju in po 2 urah moramo zaščitno sredstvo ponovno nanesti na kožo. Posebna skrb naj bo namenjena otrokom. Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne smemo izpostavljati soncu.

V vremenskih napovedih je pričakovana dnevna moč ultravijoličnega (UV) sevanja izražena z UV-indeksom, ki mu prilagodimo uporabo zaščitnih ukrepov. Moč ultravijoličnega sevanja je razdeljena od minimalne (UV-indeks od 0 do 2) do zelo visoke (UV-indeks od 10 do 15). Ko je stopnja ultravijoličnega sevanja minimalna in nizka, se je treba zaščititi z očali in kemičnimi varovalnimi pripravki. Pri zmerni stopnji ultravijoličnega sevanja je treba že navedeni zaščiti dodati še pokrivalo. Pri visoki in zelo visoki stopnji ultravijoličnega sevanja je treba uporabiti vse do zdaj navedene zaščitne ukrepe in

poiskati senco.

V Sloveniji je rak na koži druga najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških. Zaradi hitrega naraščanja števila obolelih za kožnim rakom in dejstva, da je za ozdravitev potrebno ukrepanje v zgodnji fazi bolezni, postaja vse pomembnejše samopregledovanje kože. V nekaterih deželah si bolniki sami postavijo diagnozo v 60-70 % primerov. Na zgodnje odkrivanje močno vplivata stopnja osveščenosti in skrb posameznika. Želimo si, da bi tudi v našem okolju dosegli, da bi vsak posameznik enkrat mesečno opravil samopregledovanje kože. Razvoj vseh vrst kožnega raka je povezan z izpostavljenostjo sončnim žarkom oziroma ultravijoličnemu spektru (UV-A in UV-B) v mladosti in tudi pozneje, zato se priporoča, da se posameznik odpove sončenju in solariju. Tako se bo zmanjšalo število obolelih za kožnim rakom. Varno porjavlost kože lahko ustvarimo z uporabo kozmetičnih pripravkov.

ŠIRIMO ZNANJE

Maj je mesec boja proti kožnemu raku. • 14. maj je evropski dan boja proti melanomu.

Namen delovanja Društva za boj proti raku Štajerske-Maribor je širiti znanje o dejavnih tveganja, nastanku, zgodnjem odkrivanju in zdravljenju rakave bolezni. Področje delovanja je organizacija predavanj o raku. Zaradi potreb, ki smo jih zaznali v našem okolju, smo razširili področje delovanja in smo začeli izvajati individualno splošno svetovanje o rakavi bolezni. Veliko oseb po končanem zdravljenju rakave bolezni potrebuje pomoč zaradi čustvenih težav. V preteklem letu smo organizirali umetniško-terapevtske delavnice izdelovanja nakita za tiste, ki so preboleli rakavo bolezen, kar je način povezovanja umetnosti s procesom zdravljenja. Diplomirana oblikovalka nakita Nataša Grandovec je vodila umetniško-terapevtske delavnice, ki so bile dobro sprejete, zato si želimo nadaljevati začeto delo.

UPORABLJENI VIRI: <http://www.cancer.org/docroot/CRI/CRI> • Breznik V. Maligni melanom. Zbornik ob 30. obletnici delovanja DBPR Štajerske-Maribor. Maribor 2012: 51-63. • Rudolf Z. Piškur J. Kožni rak. Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Ljubljana 2010. • Benedičič A. Zaščita pred soncem. DBPR Celje. Celje 2006. • Hočvar M. in sod. Smernice in klinična pot za obravnavo bolnikov z melanomom. Onkološki inštitut. Ljubljana 2010.

medex
od 1954

LASJE, KI PRIVLAČUJO POGLEDE
KOLAGEN V PRAHU SE Z RAVNO PRAV VELIKIMI MOLEKULAMI ODLIČNO ABSORBIRA IN S PRIPOROČENO DNEVNO KOLIČINO 10 G POSKRBI ZA VZDRŽEVANJE NORMALNE STRUKTURE LAS IN NOHTOV. ZA NAJBOLJŠI REZULTAT GA UŽIVAJTE TRI MESECE. ENOSTAVNO GA VMEŠAJTE V JOGURT, SOK ALI DRUGO TEKOČINO IN ZAUŽIJTE. ZA MOČNE LASJE IN NOHTE. WWW.MEDEX.SI

kolagen
v prahu
z visoko vsebnostjo beljakovin

VAŠA KOŽA NI PRIPRAVLJENA NA SONCE



Sonce je vir energije, ki jo bomo na lastni koži intenzivneje občutili zlasti v prihajajočih poletnih mesecih. Pretirano izpostavljanje soncu brez ustrezne zaščite namreč povzroča škodo na koži, ki ni le estetska, kot so gubice in pretirano postarana koža, ampak ima lahko tudi resne zdravstvene posledice.

Besedilo: Ema Nasršen

Že nekaj let nas strokovnjaki opozarjajo na škodljivost delovanja sonca za kožo. Ozonski plašč se zmanjšuje za 0,7 % na leto in tako vse več škodljivih UV-žarkov prodre do Zemlje. Prav to je razlog, da vse več zdravnikov in znanstvenikov pričakuje še pogostejša rakava obolenja v prihodnosti. Statistika epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji kaže nezavidljive podatke, namreč število obolelih za rakom na koži se v Sloveniji na vsakih deset let podvoji.

Soncu se ne moremo izogniti

Sposobnost naše kože, da se sama brani pred nevarnimi UV-žarki, je zelo omejena in individualna, odvisna je od količine melanina v koži. Najbolj ji škodi, če se blede in nezaščiteni nastavljamo močnim sončnim žarkom. Preveliki količini sončnih žarkov pa žal nismo izpostavljeni le ob sončenju, temveč tudi ob vsakodnevnih aktivnostih na prostem, pri sprehodih po mestu, kolesarjenju, delu na vrtu, v gorah ... Soncu se ne moremo izogniti. Kljub vsemu pa je treba omeniti, da je izpostavljanje soncu tudi zdravo in celo priporočljivo – pozitivni vplivi UV-žarkov so medicinsko dokazani, saj se vitamin D, ki je pomemben za rast kosti, učinkuje proti osteoporozi, stimulira imunski sistem, zvišuje telesno zmogljivost, lajša depresijo ter ugodno deluje na srce in krvni obtok, tvori v telesu samo pod sončnimi žarki. Sonce nas dela tudi srečnejše, a to še ne pomeni, da se mu lahko kar brezskrbno prepustimo.

V tem času, ko smo še na začetku poletja, je koža še posebej občutljiva na sonce, ker je brez zaščitnega pigmenta melanina, ki se je prejšnje poletje nabiral v koži. Pigment melanin se nabira v

površinskih slojih kože in deluje kot obrambni mehanizem, ki jo obvaruje pred rdečico. Ljudje smo različno občutljivi na sončne žarke, kar je odvisno od prirojene pigmentiranosti kože. Svetlolasi, rdečelasi, modrooki ljudje in ljudje s svetlejšo poltjo morajo biti še posebej pazljivi.

Kako se uspešno zaščititi

Tudi sami lahko veliko storimo za pospešeno nastajanje melanina, in sicer s pravo prehrano, ki vsebuje veliko antioksidantov. Vse več raziskav obstaja o zaščitnem delovanju nekaterih hranil, ki vsebujejo naravni betakaroten, predvsem ko govorimo o preprečevanju oksidativne poškodbe kože in nastanku kožnega raka. Koža osebe, ki pred sončenjem in v obdobju sončenja uživa živila, bogata z



Novejši pripravki vsebujejo tudi kombinacijo z vlažilnimi faktorji. Najučinkovitejša je aloe vera, ki kožne celice navlaži od znotraj in tako prepreči, da bi od sonca zagorela koža prehitro izgubila elastičnost, se izsušila in začela luščiti. Poleg tega deluje na kožo protivnetno in pomirjujoče.

betakarotenu, pri enaki izpostavljenosti sončnim žarkom blažje pordi kot koža osebe, ki betakarotena ne uživa. Dokazano je, da betakaroten kožo in celoten organizem ščiti pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov.

Zaščita kože od znotraj

Betakaroten v koži spodbuja tvorbo kožnega barvila melanina, ki je eden najučinkovitejših obrambnih mehanizmov kože pred sončnim sevanjem. Melanin nastaja v posebnih celicah, melanocitih, ki se nahajajo v koži. Pod vplivom betakarotenu melanociti že pred prvo izpostavitvijo telesa sončnim žarkom v koži proizvajajo melanin in jo s tem pripravijo na sončenje. Z uživanjem betakarotena v obdobju pred sončenjem lahko okrepiamo lastne obrambne mehanizme v koži pred negativnimi učinki sonca. Koža je hkrati tudi enakomernejše porjavela, pojav sončnih opeklin je manjši. V naravi najdemo odlične vire betakarotena v vseh zelenih rastlinah, rumenem in oranžnem sadju. Najbogatejši z njim so rabarbara, korenje, špinača in ohrovt, od sadja pa dinja in marelica. Najdemo ga tudi v mangu, zelju in brokoliu. Betakaroten ne daje barve le različnim vrstam sadja in zelenjave, ampak je tudi eden od pigmentov, pomembnih za obarvanje kože. Dejstvo je, da so danes živila žal močno onesnažena z raznimi pesticidi in nitri, zaradi česar je bolje jemati prečiščene koncentrirane pripravke kot dodatke k vsakodnevni prehrani.

Kaj naj vsebujejo dobra prehranska dopolnila za zaščito pred soncem

Sodobna prehranska dopolnila nam ponujajo učinkovite kombinacije naravnih

virov antioksidantov. Poleg osnovne sestavine že omenjenih betakarotenu se med pomembnejše antioksidante uvršča tudi koencim Q10, ki kožo dodatno ščiti pred starostnimi spremembami zaradi vpliva sonca. V zadnjem obdobju se vedno pogosteje izpostavlja tudi pomen bakra, kot pomembnega minerala, ki prispeva k enakomerni obarvanosti in hitrejši porjavitvi kože. Novejši pripravki vsebujejo tudi kombinacijo z vlažilnimi faktorji. Najučinkovitejša je aloe vera, ki kožne celice navlaži od znotraj in tako prepreči, da bi od sonca zagorela koža prehitro izgubila elastičnost, se izsušila in začela luščiti. Poleg tega deluje na kožo protivnetno in pomirjujoče.

Vse omenjene sestavine bodo vaš organizem obvarovale pred prostimi radikali in prispevale k zmanjšanju občutljivosti kože na sonce ter kožo dodatno zaščitile pred starostnimi spremembami zaradi vpliva sonca. Hkrati bodo vplivale na hiter in stalen nastanek melanina, kar bo pripomoglo k lepši in hitreje zagoreli polti.



Ustrezne varovalne pripravke, ki vam bodo pomagali kožo zaščititi pred škodljivimi vplivi sonca, je priporočljivo začeti uporabljati vsaj 2–4 tedne pred daljšim izpostavljanjem soncu. Če želite videz zagorele polti ohraniti tudi po končanem obdobju sončenja, je priporočljivo nadaljevati uporabo še med obdobjem sončenja. Še posebej se terapija svetuje osebam z občutljivo kožo in kožo, nagnjeno k alergijam.

Ustrezne varovalne pripravke, ki vam bodo pomagali kožo zaščititi pred škodljivimi vplivi sonca, je priporočljivo začeti uporabljati vsaj 2–4 tedne pred daljšim izpostavljanjem soncu. Če želite videz zagorele polti ohraniti tudi po končanem obdobju sončenja, je priporočljivo nadaljevati uporabo še med obdobjem sončenja. Še posebej se terapija svetuje osebam z občutljivo kožo in kožo, nagnjeno k alergijam.

Ne pozabite na druge zaščitne ukrepe!

Čeprav z antioksidanti bogata hrana pripomore k boljšemu zdravju in tudi učinkovitejši zaščiti kože pred ultravijoličnimi žarki, pa nikakor ne smemo zanemariti drugih zaščitnih ukrepov. Izogibati se moramo izpostavljanju soncu v času največje moči ultravijoličnega sevanja, to je med 11. in 15. uro. Poleg tega je izjemno pomembna mehanična zaščita kože z ustreznimi oblačili, pokrivali in sončnimi očali ter dodatna zaščita soncu izpostavljenih predelov z zaščitnimi kremami. Namazati se je treba najmanj 15 minut pred izpostavljenostjo sončnim žarkom in nato še vsaki dve uri. Sonca se ne smemo bati, saj brez njega življenje na Zemlji ne bi bilo mogoče. Poleg tega ima zelo pozitivne učinke tako na človekovo telo kot na dušo. Treba je le upoštevati določena pravila, potem pa se lahko soncu nastavljamo brez slabe vesti.



ALOEDERMAL
naravna zaščita

Solar

**NARAVNA
PORJAVITEV**

Prispeva k:

ohranjanju zdrave kože
(betakaroten)

enakomerni obarvanosti in
hitrejši porjavitvi kože
(baker)

zaščiti kožo pred prezgodnjim staranjem
(koencim Q10)



PRIPRAVITE LASE NA POLETJE



Lasje so iz vlaken, zato so poleti izpostavljeni nevarnostim zaradi vpliva soli, klora in sončnih žarkov, ki jih poškodujejo, jim vzamejo lesk in prožnost. Preprečite škodo, še preden nastane, in sproščeno uživajte poletje.

Besedilo: Petra Skovik

Izpostavljanje sončni svetlobi izsuši lase, še posebno, če so kemično obdelani. Vlogo jim lahko povrnemo z domačo vlažilno masko. Pripravite jo tako: dva jajčna rumenjaka zmešajte z dvema žličkama arganovega olja in medu. Masko pustite delovati na laseh 30 minut, lase pa nato izperete z veliko tople vode. Ko boste lase posušile, na konice las s prsti vtrite še nekaj kapljic arganovega olja.

Zaščitite lase pred soncem

Morda vam od sonca posvetljeni prameni ugajajo, toda dejstvo je, da sonce blede barvo. Ne barvajete se tik pred planiranim dopustom, lahko pa barvo takrat osvežite. Če je le mogoče, na soncu nosite klobuk ali pa lase spnite.

Povečajte prožnost las od znotraj

Lase hranite s proteini. Kolagen je ena izmed najpomembnejših proteinov v našem telesu, saj predstavlja kar 30 odstotkov telesnih struktur. Deluje kot »lepilo« za celice, tkiva in številne organe. Tako zagotavlja, da večina telesnih

struktur, kot so kosti, mišice, kite, sklepi, nohti ter lasni mešički ohranjajo zdravo stanje. Žal se po 20. letu proizvodnja kolagena v telesu začne zmanjševati, zato je pomembno, da njegovo nastajanje spodbudimo z ustreznim prehranskim dopolnilom.



Če želite lasem povrniti lesk in jih nahraniti, uživajte uravnoteženo prehrano, v pomoč pa so lahko tudi prehranska dopolnila s kolagenom.

Naj lasje sijajo tudi poleti

Ker sonce odstranjuje barvo in suši lase, so le-ti zato lahko videti precej "pusti". Če jim želite povrniti lesk, jih nahranite od znotraj, za zapolnitev povrhnjice pa pomaga izpiranje z mešanico kisa in vode. Pravilna prehrana in prehranska dopolnila bodo tu v pomoč. Je pa pomembno, da negovalno kuro s prehranskimi dodatki opravite dovolj zgodaj, priporočeno je vsaj 60 dni pred planiranim dopustom, da se imajo lasje čas okrepiti.

Začetek poletne sezone je pravi čas za osvežitev pričeske oziroma striženje konic. Tako se ne boste iznebili le suhih, razcepljenih konic, sveža oblika pričeske bo prijetna sprememba vašega celotnega videza in imenitna popotnica za sončno poletje. Z lasmi, ki privlačijo poglede...

Za lase, ki privlačijo poglede.
Nahranite svoje lase od znotraj, s Kolagenom v prahu, ki poskrbi za ohranjanje strukture las in nohtov.

KOLAGEN V PRAHU ZA MOČNE LASE IN NOHTE.

medex

VRAŠČENE DLAKE – NAJ VAM NE POKVARIJO POPOLNEGA VIDEZA

Vraščene dlake so pogosta težava tako žensk kot moških. Če razumemo vzroke nastanka, lahko preprečimo in zmanjšamo tveganje. Prav tako si lahko pomagamo z različnimi kozmetičnimi pripomočki, ki zmanjšajo pojav vraščenih dlak.

Vraščene dlake nastanejo tako, da se ostra konica dlake zavija navznoter in raste nazaj proti svojemu foliklu. Namesto da bi predrla površino kože, ostane pod njo in na tem mestu se pojavi majhna temna bulica. Ponavadi se pojavijo na predelih, ki jih pogosteje brijemo in kjer rastejo grobe dlake. Takšne dlake so pri ženskah najpogosteje na predelu bikinija in pri moških na bradi in vratu. Vraščene dlake sicer niso nevarne, lahko pa se vnamejo in postanejo boleče.

VZROKI VRAŠČANJA DLAK

Znanih je več vzrokov, zakaj pride do vraščanja dlak. Med njimi je kopičenje odmrlih kožnih celic v porah in na površini kože, kar preprečuje dlakam rast navzven. Nekateri so bolj dovzetni za to zaradi družinske nagnjenosti. Drugi pogosti vzrok je slaba tehnika britja, ko je rezilo preblizu kože in lahko poškoduje povrhnjico. Tretji vzrok pa so različne metode odstranjevanja dlak, ki lahko povzročijo nastanek zaprtih por, kjer se dlaka ujame in ne more izrasti navzven. Med možnimi vzroki so še ukrivljen lasni folikel, ostanki maščobe v lasnem foliklu ter suha koža.

KAKO SI LAHKO POMAGAMO?

Najpomembnejše pravilo je, da redno izvajamo piling prizadetih delov telesa. Tako odstranimo odmrle celice s površine kože ter omogočimo rast dlak navzven. Strokovnjaki priporočajo piling enkrat na teden. Prepogosto luščenje odmrlih celic lahko namreč

izsuši kožo, kar pa spet vodi v nastanek vraščenih dlak. Pred britjem je smiselno omeščati kožo in dlake z uporabo gelov ali pen za britje. Rezila britvic moramo redno menjavati, saj sicer otopijo. Najbolj občutljivim svetujemo tudi britje v smeri rasti dlak, čeprav v tem primeru ne boste povsem gladko obrili. Pomembno je, da kožo po britju vedno navlažimo. K osnovni negi pa je dobro vključiti tudi izdelke proti vraščanju dlak. Takšen je losion Ingrow Go™ blagovne znamke Skin Doctors, ki vraščeno dlako porine iz kože v 24 urah, hkrati pa preprečuje njihovo ponovno vraščanje. Dodatna prednost izdelka je, da občutljivo kožo razkuži in umiri.

Kako deluje?

Skupek štirih sestavin deluje revolucionarno:

- IZOPROPIL ALKOHOL učinkuje protibakterijsko;
- PROPILEN GLIKOL spusti v poro vlago in tako dlako porine iz kože;
- ACETILSALICILNA KISLINA deluje protivnetno;
- izvleček AMERIŠKE LESKE blaži razdraženost.

Kako se uporablja?

Kos bombažne vate navlažimo z izdelkom Ingrow Go™ in nanesemo na želeno mesto. Uporabljamo redno zjutraj in zvečer, dokler se stanje kože ne izboljša. Z upoštevanjem osnovnih navodil lahko bistveno zmanjšamo pojavljanje vraslih dlak, posledično pa nas vsak dan razveseli pogled na lepo in zdravo kožo.

SKIN
DOCTORS™
COSMECEUTICALS

VRAŠČENE DLAKE



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



ZA VRAŠČENE
DLAKE

DRZNITE SI POKAZATI NOGE!



ZMANJŠAJTE PAJKASTE ŽILICE

ZE V 8-11 TEDNIH!



Spremenite neprivačen videz pajkastih žilic v lepo kožo!

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

ZA PAJKASTE
ŽILICE

NEZELENA PORAŠČENOST



Hair No More kumpel!
Dve depilacijski kremi in razpršilo za upočasnitev dlak. V le nekaj minutah boste nežno in neboleče odstranili neželene dlake. Z redno uporabo razpršila Hair No More bodo nove dlake redkejšje, tanjšje in svetlejše, oziroma bodo nehale rasti.



DEPILACIJA IN
UPOČASNITEV
RASTI DLAK

Izdelki so na voljo v lekarnah.
www.skindoctorseurope.com/si

FESTIVAL ZDRAVJA

65 RAZLOGOV ZA OBISK!

14. 6. 2014, KRIŽANKE V LJUBLJANI

VSTOPNICA = DOBRA VOLJA

Lekarna Ljubljana praznuje 65 let. Ker je skrb za zdravje in dobro počutje osrčje našega delovanja, obletnico obeležujemo s Festivalom zdravja. Obiskovalce čakajo zanimiva predavanja, delavnice, nasvetov polne stojnice, preventivne meritve in svetovanje ter gibalne urice za vse generacije. Lekarna Ljubljana je zakladnica znanja, ki ga želimo deliti z vami.

ZAKAJ OBISKATI FESTIVAL ZDRAVJA?



NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

BREZPLAČNE MERITVE

ZDRAVA KUHARIJA

ŽUR ZA MALČKE

GIBAJMO SKUPAJ

SUPER ZANIMIVA PREDAVANJA

LEKARNA NA STOJNICAH

LEKARNA LJUBLJANA 65 LET
zvesta vašemu zdravju

www.lekarnaljubljana.si

zn NEGA

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.



Alfa Estetica
CENTER ZA LEPOTO TELES

Krumperška cesta 11, 1230 Domžale
Tel.: 05-99-41-304 • Gsm 041-606-477 • E-mail: mojca.kavka@alfaestetica.si • www.alfaestetica.si

INKONTINENCA – VEDNO VEČJA TEŽAVA



O prvih znakih inkontinence, njenem zdravljenju in zdravih navadah za zdrav sečni mehur smo se pogovarjali s Ksenijo Šelih Martinec, specialistko ginekologije in porodništva, certificirano pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo.

Besedilo: Eva Jandl

Kakšno je normalno delovanje sečnega mehurja? Kdaj lahko posumimo, da gre za inkontinenco?

Mehur se počasi polni, odvisno od vnosa tekočine v telo. V času polnjenja je mišica mehurja sproščena, stisnjenji pa sta zapiralki. Prvi impulz na mokrenje se pojavi, ko je v mehurju 200–250 ml urina. Marsikatera ženska se iz strahu pred uhajanjem urina odloči in gre na stranišče že ob prvem impulzu. To ni dobro, saj tako mehurju preprečimo, da bi se polnil do konca, in zmanjšujemo njegovo kapaciteto, zaradi česar mora ženska sčasoma urinirati zelo pogosto. Kapaciteta mehurja je približno 500 ml. Zaradi polnega mehurja se pojavi potreba po mikciji, izločanju urina. Mikcija je torej hoteno izločanje seča ali urina brez bolečin in v normalnem curku. Praviloma izločamo urin čez dan od 4- do 6-krat, ponoči pa praviloma ne.

Kdaj in pri kom se lahko pojavi inkontinenca?

O inkontinenci urina govorimo takrat, ko urin uhaja nehoteno. Inkontinenca se pojavi pri moških in ženskah, je pa veliko pogostejša pri ženskah. Kar pogosto se pojavi že pri mlajših ljudeh. Pogosto je inkontinenca združena tudi z večkratnim zbujanjem ponoči zaradi sile po uriniranju, kar vodi v kronično utrujenost. Negotovost, ki se pojavi zaradi uhajanja urina, zelo oteži normalno življenje.

Kaj je vzrok zanjo in ali poznamo več vrst inkontinence?

Nenadzorovano uhajanje seča ali urinska inkontinenca ni enotno obolenje, tudi vzroki in načini zdravljenja se med sabo razlikujejo. Poznamo stresno urinsko inkontinenco ali uhajanje urina ob

naporu (ob kašlju, kihanju, poskokih, teku, dvigovanju bremen) ter urgentno urinsko inkontinenco. Pri drugi urin uide, ko človek začuti hudo potrebo po uriniranju, pogosto tudi ob poslušanju tekoče vode. Kadar se simptomi prepletajo, govorimo o mešani obliki urinske inkontinence. Poglavitni vzroki za nastanek stresne urinske inkontinence so ženski spol, vaginalni porod, nosečnost, dvigovanje težkih bremen, dolgotrajen kašelj,



Na vprašanja o inkontinenci je odgovarjala Ksenija Šelih Martinec, specialistka ginekologije in porodništva, certificirana pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo.

zaprtje, povišana telesna teža, staranje. Vzroki za urgentno urinsko inkontinenco so povsem drugi, najpogostejše so poškodbe živcev in mišic.

Statistični podatki kažejo, da je v Sloveniji skoraj polovica vseh žensk, ki so stare več 65 let, tako hudo inkontinentnih, da potrebujejo zdravljenje. Kako prepoznamo inkontinenco, ki potrebuje zdravljenje? Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Že ženske pred 30. letom starosti imajo stresno urinsko inkontinenco, seveda pa se pogostost veča s starostjo. Pojavnost te bolezni se še posebej poveča po menopavzi. Bolezni ni težko prepoznati, le verjeti, da se to res dogaja tebi, je včasih težko. Vsako nehoteno uhajanje urina je bolezensko. Že ob prvih znakih bolezni je prav, da ženska ali moški obiše izbranega zdravnika.

Čeprav motnja zelo okrne kakovost življenja, saj za ženske pomeni zdravstvene, higienske in socialne težave, jih vsaj 70 odstotkov ne poišče zdravniške pomoči oziroma to storijo šele po več letih težav. Kako premagati sram in povedati zdravniku, da imamo tovrstne težave?

Zelo pogosto je ženske sram govoriti o svoji bolezni. Z boleznijo se težko sprijaznijo, še težje pa o njej govorijo s komerkoli, tudi s svojim zdravnikom. Ker lahko urin uhaja tudi med spolnimi odnosi, se ženske pogosto izogibajo spolnim odnosom. Redke možem povejo resničen vzrok, a bi bilo včasih bolje. Ravno takšni pogovori, kakršen je najin današnji, so namenjeni tudi temu, da presežemo tabu in omogočimo

vsakomur, da brez težav spregovori o svoji bolezni. Tudi pri stresni urinski inkontinenci velja, da jo je lažje zdraviti in da je zdravljenje učinkovitejše, če jo odkrijemo v začetnem obdobju.

Kakovost življenja se zaradi te bolezni zelo poslabša. Zaradi neprijetnega občutka in negotovosti, ali ima ženska neprijeten vonj, ali se bo pokazala sprememba na oblačilih, se ženske začnejo izogibati družabnim dogodkom, kot so ples, športne dejavnosti, potovanja, in tudi spolnim odnosom, saj se uhajanje urina pogosto zgodi tudi med spolnimi odnosi. Statistiki ugotavljajo, da je po meniju ravno uhajanje urina pomemben razlog za odhod v dom za ostarele.

Kdaj pa se pojavi urinska inkontinenca pri moških?

Pri moških je urinska inkontinenca pogosto povezana s težavami s prostato. Sama se ukvarjam z uhajanjem urina pri ženskah, moram pa povedati, da pogosto pokličejo tudi moški, tako da vem, da imajo veliko težav ter želijo in potrebujejo pomoč.

Katere vse vrste zdravljenja so na voljo?

Omejila bi se na zdravljenje stresne urinske inkontinence pri ženskah. Poznamo operativne in neoperativne metode. Pri neoperativnih smo dolgo poznali samo stimulacijo in trening mišic medeničnega dna, Keglove vaje. Danes poznamo tudi lasersko termolizijo in uporabo plazme, bogate s trombociti. Obe metodi sta sorazmerno novi in zelo uspešni. Danes uporabljamo dva tipa laserja: erbij in laser CO₂. Laser CO₂ deluje globlje, zato so njegovi učinki močnejši in dolgotrajnejši.

Z laserjem stimuliramo celice, da začnejo tvoriti nov kolagen, ki postopoma učvrsti nožnico. Postopki so zelo varni in neboleči, je pa treba na rezultat počakati. Po treh tednih se začne v nožnici pojavljati kolagen in raste naslednje tri mesece, tudi do šest mesecev. Druga neoperativna in zelo učinkovita metoda pa je uporaba plazme, bogate s trombociti. Pacientki odvzamemo kri in jo v posebnih epruvetah centrifugiramo, tako da dobimo plazmo, bogato s trombociti. Trombociti so drobne celice, ki po krvi krožijo v neaktivni obliki. Aktivirajo se takrat, ko je v telesu potrebna obnova. Ko tako pripravljeno plazmo vbrzgammo preko nožnice pod sečnico, se trombociti aktivirajo. Ob aktivaciji začnejo sproščati različne rastne faktorje, ki obnavljajo tkivo pod sečnico. Obe metodi lahko za doseg boljšega rezultata tudi združimo. Pogosto ju združujemo tudi takrat, kadar zdravimo težave s suho nožnico, tudi zelo pogosto težavo žensk v postmenopavzi.

Kako pa si lahko pomagamo sami? Kakšne so zdrave navade, da bi imeli zdrav sečni mehur? Kaj jesti, piti, katere vaje izvajati?

Pojav stresne urinske inkontinence je tudi gensko pogojen. Ravno zato se pri nekaterih ženskah pojavlja že v mladosti, nekatere ženske pa so večkrat rodile, vedno delale zelo naporno, a teh težav nimajo. Na genetik seveda nimamo vpliva. Tudi materinske vloge ne bomo opustile samo zato, da se ne bi pojavile težave z ohlapno nožnico in stresno urinsko inkontinenco. Carski rez teh težav ne reši, saj je že sama nosečnost pomemben dejavnik tveganja. Dvigovanje težkih bremen ni primerno za ženske, se pa ženske tega pogosto prepozno zavedajo. Kaj ženska torej lahko naredi? Za ohranjanje kolagena je zelo pomembno, da ženska ne kadi. Tudi redno uživanje sadja in zelenjave in dodajanje C-vitamina je pomembno, saj je C-vitamin kofaktor tvorbe kolagena. Ženska mora skrbeti za mišice medeničnega dna z rednimi vajami, imenovanimi Keglove vaje. Nikakor pa ni prav, da se ženska odloči in ne uživa dovolj tekočine, ali da se odloči, da prepogosto hodi na stranišče.

Uhajanje urina in ohlapna nožnica

SVETOVNA NOVOST
Napredna CO₂-laserska tehnologija za zdravljenje urinske inkontinence in sindroma ohlapne nožnice



KOMU JE POSEG NAMENJEN?

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

INOVATIVNO LASERSKO ZDRAVLJENJE.

Laser ciljano ogreje stene nožnice ter povzroča krčenje in regeneracijo kolagenskih in elastičnih vlaken, kar vodi do popolnega preoblikovanja tkiva na dolgi rok. Tkivo nožnice postane čvrstše in bolj elastično, nožnica se skrči in vnovič se vzpostavi začetno anatomsko stanje. Ker nožnična stena ni več povešana in se nožnično tkivo okrepi, tudi ob naporu (na primer med tekom, kašljanjem in podobno) urin ne uhaja, nožnica pa se skrči.

PREDNOSTI ZDRAVLJENJA S CO₂-LASERJEM IN LASTNO PLAZMO, BOGATO S TROMBOCITI:

zdravi stresno urinsko inkontinenco - zdravi sindrom ohlapne nožnice - zdravi suho nožnico
dokazana učinkovitost rezultatov - neboleč poseg, ki traja 15 minut - anestezija ni potrebna
neposredno po posegu se lahko vrnete k vsakodnevnim opravilom - dolgotrajni rezultati

MEDICINSKI CENTER KALLISTE EDINI V SLOVENIJI Z NAPREDNO CO₂-LASERSKO TEHNOLOGIJO IN UPORABO PLAZME, BOGATE S TROMBOCITI.

V medicinskem centru Kalliste uporabljamo napredno CO₂-lasersko tehnologijo z dokazano učinkovitimi rezultati pri zdravljenju stresne urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ki jo po potrebi kombiniramo z uporabo lastne plazme, bogate s trombociti. To sta metodi, ki danes v svetu predstavljata NAJUČINKOVITEJŠO NEKIRURŠKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE IN SINDROMA OHLAPNE NOŽNICE.

Posege izvaja Ksenija Šelih Martinec, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, certificirana pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo.

**KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER**

Slamnikarska cesta 3b, Domžale
T: 01 72 44 300, 040 454 171
info@kalliste.si
www.kalliste.si

NE POZABITE NA POSEBNO NEGO INTIMNIH PREDELOV

Intimna nega je pomembna posebno pri ženskah. Intimni predeli se pred infekcijami ščitijo z nizko pH-vrednostjo vaginalne flore. Nizek pH zavira razvoj škodljivih bakterij in glivic, saj te v kislem okolju težko preživijo. Toda če se ravnovesje naravne zaščite poruši, se lahko pojavijo vnetja in okužbe.

Besedilo: Katarina Iver

Najpogosteje se vnetja pojavijo v rodnem obdobju zaradi infekcij, povzročajo pa jih tudi nepravilna higiena, oslabiljen imunski odziv, življenjski slog ter nekatere navade žensk. Pogost vzrok

težav so vložki, ščitniki perila ali tamponi, ki niso bombažni, saj lahko vplivajo na spremembo fiziologije okolja spolovila. Ker kožo dražijo, lahko pri občutljivih ženskah povzročajo vnetja spolovila in



kontaktni dermatitis. Zaradi nezadostne prepustnosti zraka pospešujejo razvoj nezaželenih mikroorganizmov, ki povzročajo težave, znane kot vulvo-vaginalna vnetja. Zelo pomembno je tudi, kakšno perilo nosite: to mora biti predvsem zračno, iz čim bolj naravnih materialov, izogibajte se nošenju preveč ozkih hlač. V poletnem času redno menjajte kopalke, ko pridete iz vode. Dejavnika, ki lahko prav tako sprožita neravnovesje, sta tudi stres in oslabiljen imunski sistem.

Vložki in tamponi, ki jih uporabljate dnevno in med menstruacijo, naj bodo čim bolj zračni in narejeni iz do kože prijaznega materiala.

TOSAMA
Since 1923



Zaupam bombažu.
Še posebej,
ko gre za moje telo.

NATURA
Femina

Natura Femina vložki in tamponi:

- SO V CELOTI IZ BOMBAŽA
- DOKAZANO PREPREČUJEJO IRITACIJE IN ALERGIJE
- NE SPREMINJAJO NARAVNE VREDNOSTI pH
- OMOGOČAJO DIHANJE KOŽE

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, prodajalnah DM, drogerijah TUŠ in Tosaminih Belih Štacuncih. • SO MEHKI NA DOTIK

IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

velja do 2. 6. 2014

NE SPREGLEJTE!

PREDAVANJE: **Kako premagati stres?**

20. 5. 2014, ob 18. uri, Viteška dvorana, Križanke v Ljubljani
Za več informacij in prijavo na predavanje pokličite na **080 71 17!**



LEKARNA LJUBLJANA 65



**VICHY CAPITAL SOLEIL
DRY TOUCH FINISH
KREMA ZA OBRAZ,**

na voljo dve vrsti ZF 30 ali ZF 50. Idealna za mešano do mastno kožo. Fotostabilna in vadoodporna formula. Brez parabena. Hipoalergena. Preizkušeno pod dermatološkim nadzorom, 50 ml

redna cena: 16,00€

akcijska cena s Kartico zvestobe

12,80€ **popust: 20%**



**VICHY CELLU DESTOCK
SERUM FLASH,**

prvi koncentrirani in hitro delujoči serum, ki že v 14 dneh zmanjša vidnost celulita. Deluje na vidnost celulita, trdovratne predele, čvrstost kože, izenačenost kože in površino kože. Moč izdelka se skriva v kombinaciji treh aktivnih učinkovin v najvišjih koncentracijah v teksturi seruma: čisti kofein, hialuronska kislina in salicilna kislina za gladko in mehko kožo, 125 ml

redna cena: 30,01€

akcijska cena s Kartico zvestobe

24,01€ **popust: 20%**



**ACAI
LEKARNA LJUBLJANA,
60 kapsul**

redna cena: 12,10€

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,24€ **popust: 65%**



**OB 65. OBLETNICI
LEKARNE LJUBLJANA
65% POPUSTA!**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



**NUPO
DIETNI NAPITEK ALI JUHE,**

dietetično živilo za posebne zdravstvene namene za uravnavanje debelosti, na voljo več okusov, 384 g

redna cena: 18,65€

akcijska cena s Kartico zvestobe

15,85€ **popust: 15%**



**AVÈNE HYDRANCE
OPTIMALE UV ZF 20,**
vlažilna nega z UV zaščito za občutljivo kožo, na voljo dve vrsti: bogata ali lahka krema, 40 ml

redna cena: 15,56€

akcijska cena s Kartico zvestobe

12,45€ **popust: 20%**



**PISALO ZA LEPE
IN ZDRAVE NOHTE,**
5 ml

redna cena: 18,29€

akcijska cena s Kartico zvestobe

14,63€ **popust: 20%**



Akcijske cene iz Kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolok zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Ponudba velja do 2. 6. 2014 oziroma do prodaje zalog.

PRAVA POMOČ NE ZAHTEVA KOMPROMISOV



Danes vemo, da je prav mehansko čiščenje z zobno ščetko, medzobnimi ščetkami in zobno nitko bistveno za uspešno odpravljanje zobnih oblog, pa vendar moramo za ustrezno higieno poskrbeti tudi takrat, ko je zaradi občutljivosti nekaterih predelov ali težje dostopnosti mehansko čiščenje oteženo. Takrat je treba uporabiti vsa skrita orožja, ki jih pri polnem zdravju niti ne uporabljamo. V podporo so nam lahko kemični pripravki (ustne vode in paste), ki vsebujejo antibakterijske učinkovine, zelo priporočljivo pa je preveriti njihove sestavine, saj nekateri vsebujejo snovi, ki dražijo ustno sluznico.

Besedilo: Tadeja Belak Safhalter

Kako in s čim do zelenih rezultatov?

Ko je mehansko obvladovanje zobnih oblog oteženo ali nemogoče (pri obolenjih mehkih zobnih tkiv, vnetju dlesni, po operacijah ali pri uporabnikih ortodontskih aparatov, pri katerih se zaradi mehanskega draženja sluznice pojavijo površinski vnetni procesi), si lahko pomagamo s pripravki, ki bodo učinkovito zavirali nastanek zobnih oblog. V zobozdravstvu se v ta namen že vrsto let uporabljajo pripravki s klorheksidinom. Zelo zaželeno je, da ne povzročajo neželenih stranskih učinkov in so nežni do ustne sluznice, takšne so npr. ustne vode Curasept ADS.



Ustna voda Curasept ADS učinkovito zavira nastanek zobnih oblog in je hkrati nežna do ustne sluznice.

Ni vse zlato, kar se sveti – ali pa vendarle?

Klorheksidin je v zobozdravstvu že vrsto let znan kot zlati standard za učinkovito zaviranje in obvladovanje nastanka zobnih oblog, vendar lahko hkrati z učinkovitim delovanjem povzroča tudi neželena rjavkasta obarvanja na zobeh in zobnih tkivih. V podjetju Curaden so tako razvili posebno **formulo ADS®** (Anti Discoloration System), ki dokazano zavira pojav neželenega obarvanja, hkrati pa ne vpliva na učinkovitost klorheksidina. Poleg formule ADS, ki je dodana vsem izdelkom sistema Curasept ADS (ustnim vodam, pastam in gelu), jih odlikuje še dejstvo,

da **ne vsebujejo alkohola**. Alkohol, ki je v različnih koncentracijah pogosto dodan ustnim vodam, izsušuje ustno sluznico in povzroča spremembe na njej. Uporaba izdelkov sistema Curasept ADS tako zaradi klorheksidina zagotavlja dolgotrajno učinkovito delovanje proti zobnim oblogam, ob tem pa je **možnost neželenega obarvanja in sprememb v zaznavanju okusa le minimalna**.

Da bo uspeh zagotovljen in vam bo sluznica hvaležna

Pozornost je treba nameniti še mogočim oviram na poti do uspeha. Delovanje klorheksidina zavirajo snovi, ki so pogoste v zobnih pastah, npr. natrijev lavrilsulfat, SLS, aktivno penneče se čistilno sredstvo, ki draži ustno sluznico. Protimikrobna učinka klorheksidina ne izniči v celoti, precej pa skrajša čas njegove učinkovitosti. Sočasno s klorheksidinom je tako smiselna uporaba pripravkov (zobnih past), ki **ne vsebujejo SLS-a**, npr. paste Curasept ADS ali zobne paste Curaprox Enzycal. Ko se znajdemo v zagati zaradi oteženega mehanskega čiščenja, so nam torej na voljo kemični pripomočki, pri katerih nam ni treba izbirati med učinkovitostjo in dobrodejnostjo. Z ustno vodo Curasept ADS izberemo vse v enem izdelku.

CURAPROX

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

SWISS DENTAL CARE

- Klorheksidin v izdelkih CURASEPT ADS učinkovito zavira nastanek zobnih oblog in ohranja zdrave dlesni.
- Dodana formula ADS® – minimalna možnost sprememb v zaznavanju okusa in neželenega obarvanja.
- BREZ ALKOHOLA – izdelki CURASEPT ADS ne izsušujejo ustne sluznice.



Ustne vode, zobne paste in gel CURASEPT ADS vsebujejo klorheksidin v različnih koncentracijah.



Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. www.flegis.si

20 KANDIDATOV ŽE PREIZKUŠA PREHRANSKO DOPOLNILO DIVINITÁ IZVOR



V aprilski številki Zdravih novic smo bralce povabili k zanimivemu sodelovanju s podjetjem Divinitá. Podjetje predstavlja prehransko dopolnilo iz organske rjave alge *Ascophyllum nodosum*, izdelek pa se imenuje Divinitá Izvor. V začetku maja ga je začelo uživati 20 izbranih kandidatov, da bi se o njegovem delovanju lahko sami prepričali, mi pa bomo v sodelovanju z laboratorijem spremljali, kaj se dogaja z njihovim zdravjem.

Delovanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor se bo spremljalo s krvnimi preiskavami, ki jih bo izvajalo podjetje Prva zdravstvena asistenca Klinika Pacient, d. o. o., iz Ljubljane. Prva krvna preiskava je bila narejena pred začetkom jemanja

prehranskega dopolnila Divinitá Izvor. Po njej so začeli kandidati jemati prehransko dopolnilo Divinitá Izvor po navodilih, ki so jih 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. Že naslednji mesec bomo v Zdravih novicah poročali o zdravstvenih rezultatih, ki jih kandidati dosegajo s prehranskim dopolnilom Divinitá Izvor. V septembrski številki bodo predstavljeni končni rezultati.

Kdo so sodelujoči kandidati? Prosili smo jih, da se predstavijo, opišejo svoje zdravstvene težave in povedo, kje so izvedeli za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor, zakaj so se odločili za sodelovanje in kakšna so njihova pričakovanja.



Anja Brinar

27-letna Anja ima alergijo na cvetni prah. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor je izvedela preko Facebooka. »Divinitá Izvor je privlačen izdelek, saj naj bi pomenil revolucijo na področju prehranskih dopolnil. Za sodelovanje v projektu sem se odločila, ker sem se na splošno bolj posvetila zdravi prehrani in zdravemu življenju. Divinitá Izvor ponuja učinkovitejšo izrabo hranil, ki jih vnašamo preko (žal vse bolj osiromašene) vsakodnevne prehrane. Divinitá Izvor obljublja tudi večji izkoristek energije, ki jo potrebujem pri vsakodnevnih naporih v vse bolj stresnem delovniku. Po nekajmesečnem jemanju Divinitá Izvor pričakujem izboljšanje krvne slike in boljše splošno počutje.«

42-letna Barbara je svoje težave opisala tako: »Leta 2011 je bila pri meni potrjena diagnoza multipla skleroza. S spremembo prehrane se mi je stanje zelo popravilo in nekatere težave so celo izginile (depresija, razdraženost), vendar me še vedno pestijo nekatere druge nevšečnosti: imam slabo prebavo, zvonjenje v ušesih, elektriziranje po nogah. Verjetno imam zaradi nizkega pritiska vrtoglavice. Občasno občutim utrujenost, sem brez energije, tudi če nič ne delam. Za projekt Zdravih novic sem izvedela preko elektronske pošte, ki sem jo prejela od Slovenija info. Za sodelovanje sem se odločila, ker vem, da je jemanje rjavih alg zelo priporočljivo, še posebej pri taki diagnozi, kot jo imam. Moja pričakovanja so: boljše prebava, boljše vsesplošno počutje, več energije.«



Barbara Lenček Klepač



Cvetka Alfas

63-letna Cvetka ima motnjo srčnega ritma, kar čuti kot preskok in močan utrip večkrat na dan. »O projektu Zdravih novic so me obvestili iz Divinitá po e-pošti. Za prehransko dopolnilo Divinitá Izvor sem prvič izvedela na spletni strani Savine Atai. Za sodelovanje v projektu sem se odločila, ker se ob jemanju Divinitá Izvor spremljajo doseženi rezultati in ker je zame brezplačno, o jemanju Divinitá Izvor pa me je prepričal opis, da omogoča telesu pravilno in uravnoteženo delovanje. Ker Divinitá Izvor deluje celostno, pričakujem odlično počutje, s tem pa bodo srčne nevšečnosti izzvenele.«



David Hinič

34-letni David je obremenjen z družinsko hiperholesterolemijo. »Pred leti so pri meni na naključnem zdravstvenem pregledu odkrili povišane vrednosti holesterola, nadaljnje preiskave so pokazale, da gre za dedno bolezen. Od takrat redno jemljem predpisana zdravila za zniževanje holesterola. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedel od prijateljice. Sam sicer ne verjamem v čudežno hrano, superživila itd., vendar sem pripravljen poizkusiti marsikaj, videti učinke na sebi in potem soditi, zato sem se odločil za sodelovanje v tem projektu in za jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor. Glede na slišano na uvodnem predavanju pričakujem bistveno izboljšanje krvne slike, upam na znižanje vrednosti slabega holesterola, poleg tega pa pričakujem še super splošno počutje.«

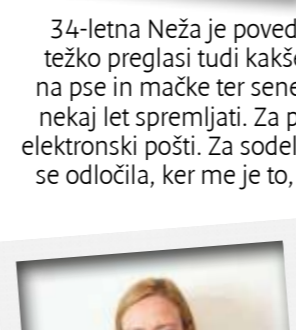


Nataša Sladič

39-letna Nataša ima težave s kislino. »Gre za pekoč in boleč občutek v žlički ali za prsnico ter težko požiranje. Redno jemljem tablete. Težave imam tudi zaradi nizkega krvnega tlaka, zato sem večkrat brez energije in rahlo omotična, pogoste so vrtoglavice in utrujenost, migrene ter težave s slabo prekrvavitvijo ter cirkulacijo, kar povzroča krče v nogah, bolečine in otekanje nog in stopal, mrzle roke in noge. Za projekt sem izvedela v reviji Zdrave novice in preko e-pošte. Za sodelovanje sem se odločila, ker sem že veliko prebrala o pozitivnih učinkih prehranskega dopolnila Divinitá Izvor ter ker si želim bolj zdravo in kakovostnejše življenje. Moja pričakovanja po nekajmesečnem jemanju prehranskega dopolnila Divinitá Izvor so povečanje energije in uravnavanje krvnega tlaka.«



Marina Gruden



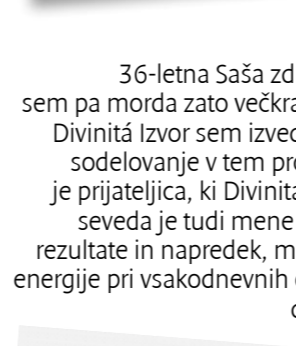
Sabina Kojc

34-letna Neža je povedala: »Že nekaj časa se spopadam z neprestanim občutkom utrujenosti, ki ga težko preglasi tudi kakšen od bolj mirnih dni in kakšen od daljših spancev. Poleg tega imam alergijo na pse in mačke ter seneni nahod. Nekaj težav imam tudi s povečano ščitnico, ki jo je treba na vsakih nekaj let spremljati. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela po elektronski pošti. Za sodelovanje v tem projektu oz. jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem se odločila, ker me je to, kar sem prebrala o rjavih morskimi algah Divinitá Izvor, prepričalo. Pričakujem splošno izboljšanje počutja, predvsem odpravo utrujenosti.«



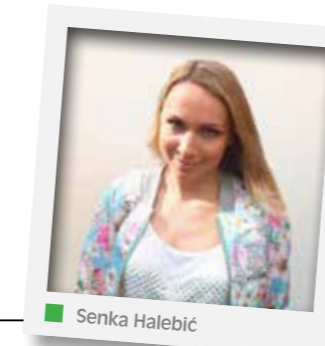
Neža Mrevlje

27-letna Sabina hušjih zdravstvenih težav nima, že vrsto let pa se bori z nečisto kožo. »Bioresonančni testi so pokazali slabše delovanje črevesja, čeprav težav s prebavo nimam. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela po priporočilu kolegice, ki si je izdelek že kupila. Za sodelovanje v tem projektu oz. jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem se odločila, ker sem se že nekaj časa odločala za nakup probiotika v kapsulah, saj sem o pomembnosti delovanja črevesne flore prebrala veliko in vem, da je le-to povezano tudi z zdravjem kože (oziroma obratno). Divinitá Izvor sem lani zasledila na enem izmed Savininih retreatov, vendar se me takrat še ni 'dotaknila', zdaj pa se je ponudila priložnost za celovito trimesečno kuro, zato sem se prijavila. Medtem sem izvedela, da so prebiotiki bistveno pomembnejši za gradnjo ugodne črevesne flore kot probiotiki. Glede na to, da nimam drugih težav, pričakujem, da bodo spremembe vidne na moji koži.«



Saša Lešnjak

36-letna Saša zdravstvenih težav nima. »Imam le nižji pritisk, ki mi načeloma ne povzroča težav, sem pa morda zato večkrat tudi čez dan zelo zaspana. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od prijateljice, ki mi je prišepnila, da je o tem brala v reviji Zdrave novice. Za sodelovanje v tem projektu oz. jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem se odločila, ko mi je prijateljica, ki Divinitá Izvor že uporablja, povedala, da pri sebi opaža samo pozitivne spremembe, in seveda je tudi mene zamikalo, da bi poizkusila. Dejstvo, da bomo pri tem projektu sproti spremljali, rezultate in napredek, me je prepričalo, da sem se prijavila. Pričakujem boljše splošno počutje in še več energije pri vsakodnevnih opravilih, hkrati pa tudi kakšno fizično spremembo, npr. pri sijaju kože. Mislim, da bi v sodelovanju s poletjem morala Divinitá prinesiti res najboljše rezultate.«



Senka Halebič

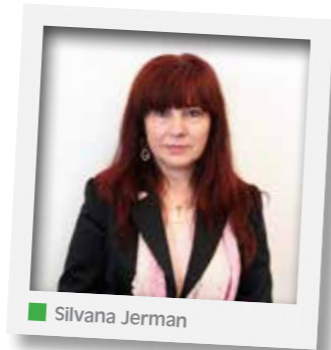
28-letna Senka je svoje zdravstvene težave opisala tako: »Zadrževanje vode v telesu zaradi oslabilnega limfnega sistema, prisotnost kandidate v telesu, policistični jajčniki. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od prijatelja. Za sodelovanje v tem projektu oz. jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem se odločila, ker so me pripovedi o zdravilnih učinkih alg tako navdušile, da želim tudi sama preizkusiti. Po nekajmesečnem jemanju prehranskega dopolnila Divinitá Izvor pričakujem ureditev črevesnih težav zaradi kandidate, izboljšanje stanja policističnih jajčnikov, manjše zadrževanje vode v telesu oz. boljše izločanje limfe iz telesa.«



Silva Perčič

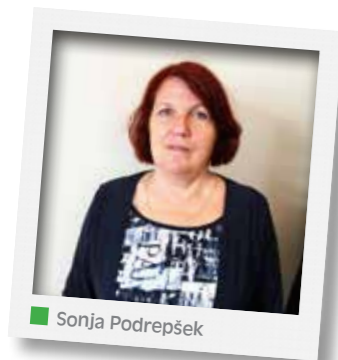
45-letna Silva je povedala: »Težave imam s povišanim krvnim tlakom, nerednimi ciklusi, neustrezno prebavo, preveč kilogrami in nizko ravnjo hemoglobina. S tem so posledično povezane težave s kakovostjo nohtov, dlesni in kože ter nizkim energijskim nivojem. Za projekt Zdravih novic in Divinitá Izvor sem izvedela preko interneta. Prehranska dopolnila Divinitá spremljam preko spleta že dlje časa, a sem bila precej skeptična glede opisanih neverjetnih rezultatov, zato sem bila toliko bolj vesela možnosti, da se ti učinki lahko preiskusijo v praksi, in to v znanem okolju, na večji skupini različnih udeležencev ter pod zdravniškim nadzorom. Upam, da bom s prehranskim dopolnilom Divinitá Izvor očistila svoje telo strupov, ki jih pridobimo iz okolja in hrane, ga napolnila z vitamini in minerali ter s tem posledično izboljšala splošno zdravstveno stanje, predvsem pa dvignila raven energije in preprečila razvoj srčno-žilnih bolezni.«

49-letna Silvana je svoje težave opisala: »Po operaciji na maternični sluznici imam še vedno psihično reakcijo na prebolelo obolenje. Imam bolečine v kolenu in otekajo mi gležnji. Imam tudi povišan holesterol, slabo prebavo, nizek tlak, težave s telesno težo, pomanjkanje odpornosti, sem utrujena. Za projekt Zdravih novic in Divinitá Izvor sem izvedela v reviji Zdrave novice, za sodelovanje pa sem se odločila zaradi dobrega počutja in odprave težav. Moja pričakovanja so, da bi pri meni s prehranskim dopolnilom Divinitá Izvor izginilo vsaj nekaj naštetih težav.«



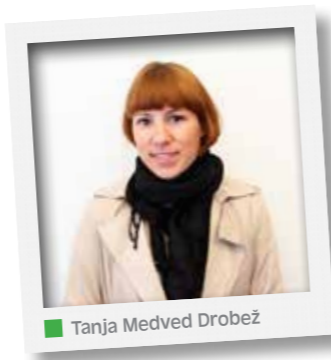
Silvana Jerman

62-letna Sonja ima nekaj težav: »Težave imam s ščitnico – hipotiroza, zato sem pogosto utrujena, čutim pomanjkanje energije, imam povečano telesno težo in zaprtost. Redno jemljem tablete. Težave imam tudi s sezonskimi alergijami, ki povzročajo pekoče oči, srbečo kožo in pogosto kihanje. Za projekt sem izvedela v reviji Zdrave novice in od sorodnikov. Za sodelovanje sem se odločila, ker imam težave s ščitnico in si želim boljše zdravje in počutje. Moja pričakovanja so boljše počutje, več energije in zmanjšanje količine tablet za ščitnico.«



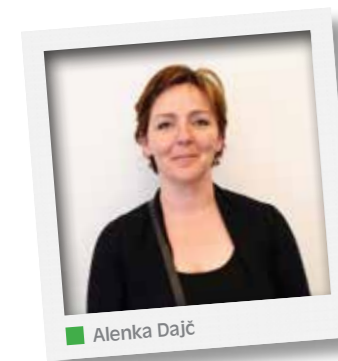
Sonja Podrepšek

35-letna Tanja je svoje zdravstvene težave opisala tako: »Jeseni sem imela težave z želodcem in diagnosticirano Helicobacter pylori. Težave so se po jemanju antibiotika umirile, spomladi pa so se hude bolečine v želodcu po vsakem zaužitju hrane spet pojavile. Od januarja sem bila v službi izpostavljena hudemu stresu (izredno povečan obseg dela), zato sem večino težav (bolečine v želodcu, napihnjenost, vetrovi) pripisovala tudi psihičnemu počutju. Aprila se je stanje brez kakršnegakoli zdravljenja umirilo. V preteklosti sem imela tudi herpes zoster oticus, zaradi česar se vsako leto borim za čim boljši imunski sistem, da se ne bi ponovil. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od mame, ki me je tudi prijavila. Mama me je poklicala, da me je prijavila, in zaradi naštetih zdravstvenih težav sem takoj privolila, da zadevo poskusim. Iskreno si obetam odpravo želodčnih težav, povečanje življenjske energije in večjo možnost obvladovanja stresa v poklicnem življenju. Upam, da bo utrujenost, tako psihična kot fizična, manjša in bo življenje lahkotnejše in organizem pripravljen na vsakodnevne izzive. Pričakujem tudi okrepitev imunskega sistema.«



Tanja Medved Drobež

45-letna Alenka pravi: »Zdravstvenih težav nimam, razen povišanega holesterola, ki sem ga podedovala po svoji družini. Trenutno zdravil ne jemljem, poskušam se držati zdravega načina prehranjevanja in doživljati čim manj stresa. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela preko interneta. Za sodelovanje sem se odločila zaradi pozitivnih učinkov, ki jih pričakujem ob jemanju Divinitá Izvor, in zato, ker bodo rezultati mesečno preverjeni z odvzemom krvi in urina. Moja pričakovanja bodo uresničena, če bom z jemanjem Divinitá Izvor lahko nadomestila farmacevtska zdravila, ki imajo poleg zdravilnih učinkovin tudi nezaželene učinke.«



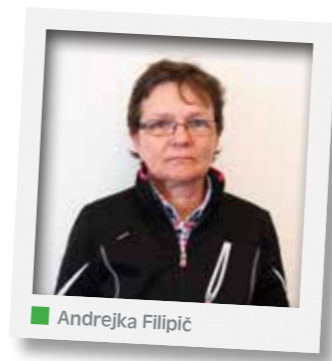
Alenka Dajc

64-letna Slavica ima nekaj težav: »Težave imam s koleni, postavili so mi diagnozo artroza, zato težko hodim, imam bolečine pri hoji, ne morem počepniti, teči, skakati. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od znancev in sorodnikov, nato sem prebrala članek v Zdravih novicah. Pričakujem, da mi bo Divinitá Izvor pomagala pri obstoječih težavah s koleni, torej zmanjšanje bolečine v kolnih ter lažjo hojo in gibanje.«



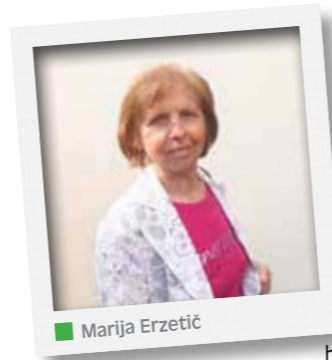
Slavica Janković

58-letna Andrejka ima visok pritisk, sladkorno bolezen in zmanjšano odpornost. »Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od nečakinje, za sodelovanje v projektu sem se odločila iz radovednosti, kakšni učinki bodo v mojem primeru. Škodovati mi ne more, koristi pa lahko.«



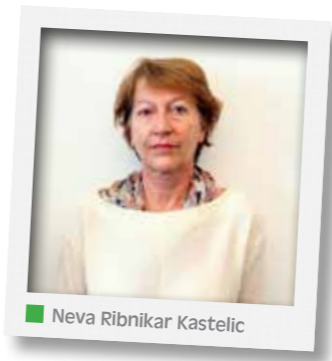
Andrejka Filipič

67-letna Marija ima težave s ščitnico in težave, ki so povezane z njo. »O projektu Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem prebrala v reviji Zdrave novice in sem sklenila, da je to prava stvar zame. Poskusila sem namreč že marsikaj, a nič ni delovalo. Pričakujem, da mi bo izdelek Divinitá Izvor pomagal pri izboljšanju težav s ščitnico in pripomogel k boljšemu splošnemu počutju.«



Marija Erzetič

66-letna Neva ima težave s ščitnico, povišanim holesterolom, slabim splošnim počutjem in utrujenostjo. »Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od znancev. O rjavih algah sem že veliko brala, zato sem se takoj odločila za sodelovanje. Rada bi očistila telo in izboljšala svoje počutje. Moja pričakovanja so tako izboljšanje splošnega počutja in izboljšanje omenjenih težav, skratka, da bi bila moja splošna kondicija boljša.«



Neva Ribnikar Kastelic

35-letna Darija je v preteklem letu prebolela kar nekaj viroz ter bakterijskih vnetij. »Krvne raziskave so pokazale, da mi primanjkuje železa. Po zdravljenju se stanje ni bistveno izboljšalo. Za projekt Zdravih novic in prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sem izvedela od prijatelja. Za sodelovanje sem se odločila, ker verjamem v alternativno zdravljenje in se skušam čim bolj izogibati sintetičnim pripravkom. Po končanem projektu pričakujem dvig železa na normalno raven ter izboljšanje počutja.«



Darija Ciglar Brzović



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



DIVINITÁ – ZGODBA O USPEHU



V Zdravih novicah smo že veliko pisali o prehranskem dopolnilu Divinitá Izvor, ki ga jemljejo tudi v našem projektu sodelujoči kandidati, predstavljeni na prejšnjih straneh. Mariborčana Uroša in Marijano Pocajt smo povabili na intervju, da ju povprašamo, kako sta do prehranskega dopolnila Divinitá Izvor sploh prišla. Kakšna je zgodba od začetka?

Besedilo: Eva Jandl

Kako in kje sta izvedela za koristne snovi v rjavi algji iz Škotskega morja?

Za vse koristne snovi sva izvedela v pogovoru z znanstvenikom Goranom Đorđićem, ki nama je prvič predstavil rjave alge, njihove učinke in vse drugo, povezano z Divinitá.

Lahko povesta kaj več o tej algji?

V prehrani imajo rjave morske alge *Ascophyllum nodosum* zelo velik pomen, saj so hranilno dovršene (polnovredna hrana) in imajo sposobnost vzdrževanja življenja. Poskrbijo za naravno in celostno ravnotežje makro- in mikrohranilnih snovi brez odvečnih sestavin. Rjave morske alge *Ascophyllum nodosum* so divje arktične alge, imenovane tudi norveški kelp, ki rastejo v izredno čistih

minerali, beljakovinami in vlakninami v uravnoteženih količinah. So edina rastlina, ki ob vseh omenjenih hranilnih snoveh vsebuje v sledovih redke elemente, kot so zlato, platina in srebro, ki v sintetičnih ali drugih naravnih prehranskih dodatkih preprosto niso prisotni.

Zakaj bi jo priporočila drugim?

Najino osebno sporočilo bralcem:

»Vsak izmed vas je pomemben in vsak ima svoj namen. Naš namen je: omogočiti vam, da v življenju dosežete svoj pravi namen. Ljudje vse preveč radi pozabljate, da se bo to, kar ste danes pojedli, jutri vgradilo v vaše telo. Drugače povedano, to, kar ste pojedli danes, včeraj, predvčerajšnjim, bo še leta in delno desetletja usodno vplivalo na mladostnost in odpornost telesa ter na

ga preizkusila na sebi? Prosim, opišite to izkušnjo.

Prepričanje je prišlo, kot vedno, iz osebne izkušnje. Predhodno nikoli nisva uporabljala prehranskih dopolnil, prav tako nisva imeli nikakršnih večjih zdravstvenih težav. Po prvi uporabi Divinitá Izvor sva oba že po nekaj dneh doživela bistvene spremembe, med drugim konstantno raven energije, brez vzponov in padcev, potrebovala sva manj spanca. Ker sva oba športno zelo aktivna, so bili učinki opazni zelo hitro – pri sami dejavnosti je veliko več vzdržljivosti in energije, ni več potrebe po regeneraciji in ni pekočih mišic (rjave alge absorbirajo mlečno kislino). Po nekaj mesecih so se pozitivni učinki samo še stopnjevali, nad njimi pa sva bila tudi sama presenečena. Marijana je imela predhodno velike težave z menstrualnimi krči, kar je po samo 4 mesecih uporabe Divinitá Izvor popolnoma izginilo. Pri obeh so se pojavile vidne spremembe na koži, nohtih in laseh. Koža je postala čista, mehkejša in sijoča, kar je bil za naju prvi indikator za naravno delovanje metabolizma. Nohti in lasje so postali trdnejši, brez cepljenja. Lahko dodava še, da od začetka uporabe Divinitá Izvor do danes nisva imela nikakršnih znakov prehlada ali drugih zdravstvenih težav. Tudi to potrjuje, da imunski sistem deluje odlično.

Univerza v Ljubljani je potrdila, da je rjava alga Divinitá prebiotik in da ima odprte celice. Lahko laično pojasnite, kaj to pomeni. Kaj so prebiotiki, zakaj so koristni in kaj pomeni odprta celica?

Človek nima encima, s katerim bi razgradil celice alg, zato so odprte celice bistvene pri absorpciji in uporabi elementov, ki so v rjavi algji. V trenutku, ko z odprtjem

celice dobimo življenjsko pomembne oligosaharide, dobimo prebiotične lastnosti. Vsi elementi, vključno z jodom, ki je prav tako zelo pomemben element za naravne procese, so v organski obliki, kar pomeni, da se ne nalagajo v telesu – če jih telo potrebuje, jih uporabi, v nasprotnem primeru se izločijo iz telesa. Prebiotiki so snovi, ki v črevesju ustvarjajo primerno okolje za rast in razvoj koristnih črevesnih mikroorganizmov, spodbujajo njihovo razmnoževanje oziroma so njihova hrana.

Kako rjave alge učinkujejo na telo?

Ker je izdelek prebiotik, ima paletu prebiotičnih učinkov. Učinek prebiotikov je danes zelo dobro znanstveno dokazano dejstvo in je povezan z aktivnostjo imunskega sistema. Dokazano je, da prebiotiki bistveno spremenijo sestavo črevesne flore pri dojenčkih, mladostnikih in odraslih. Prebiotične sestavine niso občutljive na toploto, mraz, kisline ali čas. Veliko pomembnejše kot dodajanje probiotikov je vzdrževanje obstoječe črevesne flore s prebiotiki. Torej, brez prebiotikov nam probiotiki v večini primerov ne koristijo. Več kot boste uživali prebiotikov, več "dobrih" bakterij boste imeli v črevesju in bolj boste aktivirali oz. stimulirali naravne procese vašega telesa. Človeško telo se je sposobno samo ubraniti nezaželenih elementov v organizmu, ampak samo takrat, ko naravni procesi delujejo.

V čem se prehransko dopolnilo Divinitá Izvor razlikuje od drugih prehranskih dopolnil iz alg?

Divinitá niso le prehranska dopolnila, temveč je počutje, ki ga uporabnik doživi ob uporabi. To lahko potrdijo tudi naši uporabniki iz številnih držav. Divinitá prehranska dopolnila se ne razlikujejo samo od izdelkov iz alg, ampak od vseh drugih prehranskih dopolnil. Prvi razlog za to je naša edinstvena tehnologija, za katero smo porabili kar 18 let, da smo jo razvili do popolnosti. Naš najpomembnejši znanstvenik je našel pot, da na biološki način odklene celično strukturo naše glavne sestavine (rjave morske alge) in ohrani njeno vsebnost prehranske vrednosti. Odprta celična struktura spremeni rjavo algo v prvi prebiotik te vrste na svetu.

Ustanovila sta podjetje Divinitá, ki izdeluje prehranska dopolnila z istim imenom. Koliko preparatov ponujate? Za katera področja? Katere certifikate imajo?

Podjetje smo ustanovili z znanstvenikom, očetom tehnologije, ki poganja vse izdelke Divinitá. Trenutno imamo 7 izdelkov, 5 jih je za zdaj na voljo na slovenskem trgu. Ker so vsi izdelki prebiotični, pokrivajo



Rjave morske alge Divinitá Izvor so priporočljive za ljudi vseh starosti, ki želijo obnoviti, okrepiti in negovati delovanje naravnih procesov, povečati energetske raven, imajo zdravstvene težave, so izčrpani ali okrevajo po operaciji, poškodbah in drugih naporih.

kar veliko področij. Poleg glavnih dveh izdelkov Divinitá Izvor in Divinitá Premium, ki sta sestavljena samo iz rjavih morskih alg, trenutno ponujamo še izdelek za stimulacijo imunskega sistema Divinitá ImmunoPlus, izdelek za podporo telesni teži Divinitá ActiveSlim in izdelek za zmanjševanje maščobnih zalog in odvečne telesne tekočine Divinitá Cellulitex. Same rjave morske alge, ki jih uporabljamo za izdelke Divinitá, imajo certifikat za najvišjo kakovost surovine. Izdelki imajo organski certifikat EU, FDA (ZDA), HSA (Singapur), Halal in vse druge certifikate posameznih držav, v katerih so registrirani. Izdelki ne vsebujejo glutena ter so primerni za vegetarijance in vegane.

Izdelke izvažate tudi v druge države?

Izdelki Divinitá so trenutno registrirani na vseh celinah in imajo v vseh državah isto sestavo, kar potrjuje kakovost in skladnost z vsemi svetovnimi zakoni. V Avstraliji so izdelki registrirani kot zdravila, kot prehranska dopolnila pa v naslednjih državah: Nemčija, Velika Britanija, Avstrija, Ukrajina, Turčija, Izrael, Bolgarija, Singapur, Indonezija, Malezija, ZDA, Južna Afrika, Romunija, Hrvaška, Bosna, Srbija.

Kakšni so načrti podjetja Divinitá za prihodnost?

Pripravlja se kar nekaj izdelkov na različnih področjih – prvi, ki prihaja na slovenski trg, je prebiotična dopolnilna hrana za živali, ki bo prav gotovo revolucija na tem področju. Izdelek je namenjen vsem živalim in ima ogromno učinkov. Tako kot pri ljudeh je tudi pri živalih treba poskrbeti za izvor – delovanje črevesne flore, ki vpliva na vse drugo. V pripravi je tudi celotna linija kozmetike, od krem za obraz do izdelkov za dojenčke. Več v tem trenutku zaradi edinstvene narave izdelkov še ne moremo razkriti; povemo lahko le, da na svetovnem trgu ne obstaja še nič podobnega.



vodah z vidljivostjo najmanj 5 metrov, brez onesnaževanja in radionuklidov. Razprostirajo se na obsežnem območju od laponske obale do Škotske in norveškega otočja Lofoti. Rastejo v relativno plitvi vodi in poženejo izključno poleti iz mladih rastlin divje arktične alge. Rjave morske alge so najbolj hranilna oblika rastlinstva na našem planetu – vsebujejo skoraj vse obstoječe hranilne snovi, vključno z vitamini,

zdravstveno stanje.

Rjave morske alge Divinitá so priporočljive za ljudi vseh starosti, ki želijo obnoviti, okrepiti in negovati delovanje naravnih procesov, povečati energetske raven, imajo zdravstvene težave, so izčrpani ali okrevajo po operaciji, poškodbah in drugih naporih.«

Kako sta se prepričala, da gre za revolucionaren prehranski dodatek? Sta



Na fotografiji (od leve proti desni): Goran Đorđić, znanstvenik, Uroš Pocajt, Marijana Pocajt in Nejc Đorđić.

tušdrogerija

ŽE ZBIRATE ZVEZDICE?

Od 10. aprila do 15. julija 2014 za vsakih 10€ nakupa s Tuš klub kartico v Skupini Tuš prejmete 1 zvezdico. V Tuš drogerijah vam ob nakupu nakita italijanskega dizajna OPS! ponujamo z zbranimi zvezdicami takojšen popust in še DNAR na Tuš klub kartico.

ZAPESTNICA OPS! TENNIS

OPS! Tennis je ekskluziven in brezčasen nakit. Zapestnice so izdelane iz silikona in okrašene z dragocnimi kristali Swarovski. So vsestranske, elegantne in se lahko nosijo samostojno ali pa se jih kombinira več skupaj.

Barve: modra, črna, bela, roza, rdeča.



10 -41%
Z upoštevanim D*NARjem

14,90 €
Za plačilo

2,00 €
D*NAR na Tuš klub kartico

Redna cena: 22,00 €

Preverite celotno linijo nakita na prodajnem mestu ali na www.tusdrogerija.si

OPS!
OPSOBJECTS



Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične. Engrotuš d.d., Cesta v Trnovlje 10 a, 3000 Celje

zn PREHRANA

PRAVILA ZDRAVEGA OBLIKOVANJA TELESA

Hujšanje naj bi bilo zelo preprosto, saj je stvar preproste matematične formule: porabiti je treba več kalorij, kot jih zaužijemo.

Besedilo: Katarina Iver



Debelost, ki jo Svetovna zdravstvena organizacija prišteva med kronične presnovne bolezni, je ena od najbolj množičnih bolezni razvitega sveta. Zdravljenje sodi v domeno internistične stroke, ki obravnava debelost kot psihosomatsko bolezen. Vključuje nižanje telesne teže in odpravljanje vzrokov, ki so do povečanega vnosa hrane in povečane teže kot posledice, pripeljali. Vse je v vaših rokah! Dolgoročni uspeh boste dosegli le, če boste najprej ozavestili in nato ustrezno spremenili svoje slabe prehranske navade ter se ob tem tudi dovolj gibali. Lahko si poiščete tudi 'pomagala' v obliki prehranskih dopolnil, kjer pa bodite pozorni na preverjeno kakovost in učinkovitost le teh. In tako bo cilj, da se boste v svojem telesu končno spet počutili dobro in ne boste neprestano razmišljali, kaj lahko pojedete in česa ne, veliko bližje.

1. Jejte počasi

Jejte za mizo. Vmes se pogovarjajte. Možgani namreč potrebujejo nekaj

časa, da vam sporočijo, da ste siti, zato morate obedovati počasi.

2. Jejte z majhnih krožnikov

Uporabljajte majhne krožnike. Na krožniku bo vaša porcija videti večja in imeli boste občutek, da ste pojedli več.

3. Opustite razvade

Si zvečer privoščite piškot ali kakav? V službi grizljate slane palčke? Že danes opustite katero od takšnih nezdravih navad. Odločajte se za bolj zdrave prigrizke: narezano sadje ali zelenjavo.

4. Pred obrokom popijte kozarec vode

Petnajst minut pred vsakim obrokom popijte kozarec vode ali skodelico čaja, saj bi vas moralo to vsaj malo zasititi.

5. Uživajte hrano, ki vas bo nasitila

Namesto hrane, po kateri boste kmalu spet lačni, zaužijte raje takšno, ki vas bo nasitila.

Vlaknine

Vsak dan zaužijte vsaj 20 gramov

vlaknin, ki jih lahko v telo vnesete z zrnjem, sadjem, zelenjavo, stročnicami. Vlaknine podaljšajo občutek sitosti, saj se hrana počasneje izloči iz želodca, razstrupljajo telo in pospešijo hujšanje. Poleg tega pa uredijo prebavo in znižujejo holesterol.

Dobre maščobe

Med dobre maščobe štejemo mononenasičene maščobne kisline in omega-3 maščobe, ki jih dobimo v oreščkih, avokadu, olivnem olju, nekaterih ribah.

Beljakovine

Beljakovine dajejo občutek sitosti in tako lažje nadzorujemo vnos hrane. Beljakovine z malo vsebnostjo maščob lahko pridobite v belem mesu, ribah, soji, stročnicah, orehih in oreščkih.

Voda

Voda ni primerna le za čiščenje strupov iz telesa, ampak na splošno pripomore k boljšemu počutju. Ne samo to - da vam tudi občutek sitosti.

Potegujte se za kopalke Etam na [/Medex.si](https://www.facebook.com/Medex.si)



MODRA ŠTEVILKA
080 12 10



OSEBNI TRENER NOVE GENERACIJE

V OBLIKI KAPSUL

ŽE ODŠTEVATE?
KILOGRAME DO IZKLESANE POSTAVE!

medex
od 1954

INTOLERANCA NA HRANO – RESNIČNI VZROK VAŠIH TEŽAV?



Vse več je ljudi, ki se bojujejo s prekomerno telesno težo. Za nekatere bi celo lahko trdili, da uživajo relativno zdravo hrano, ki vsekakor ne more tako zelo prispevati k odvečnim kilogramom. Kaj je torej še lahko razlog za nekaj kilogramov viška in velikokrat tudi za slabo počutje? Neredko je odgovor intoleranca na hrano.

Tisti, ki se ukvarjajo s tem problemom, trdijo, da je vsaj del odvečne telesne teže povezan z moteno energetsko bilanco kot posledico neustreznega imunskega odziva, zato lahko trdimo, da izogibanje uživanju hrane, na katero smo intolerantni, vodi do izgube telesne teže, tudi brez nujnega zatekanja k nizkokaloričnim dietam. Poglejmo zakaj. Kar 60 odstotkov nas ima neko obliko negativne reakcije na enega ali več živil,

ki jih uživamo. Uživanje teh živil lahko privede do številnih simptomov, kot so migrena, glavobol, kronična utrujenost, hiperaktivnost, artritis, boleznih dihal in boleznih kože ter seveda prekomerna telesna teža.

Številna živila, ki jih vsakodnevno uživamo in za katera mislimo, da so hranljiva in zdrava, so lahko za marsikoga vzrok težav, povezanih z intoleranco na hrano. Mnoga od teh živil uživamo tudi tedaj, ko izvajamo diete za hujšanje: primer takih živil so paradižnik, kumare, tuna, piščanec in limone. To lahko pojasni, zakaj tako mnogi od nas »stradajo« s prehrano, ki ima malo kalorij in nizko vsebnost ogljikovih hidratov, pa kljub temu ne uspejo izgubiti teže. Težave še poslabša



Intoleranca na hrano je zelo razširjena, saj zadeva kar 45 odstotkov populacije. Veliko ljudi s prehransko intoleranco ima več kot le en simptom. Ker so simptomi lahko le blagi, glavnega problema, hrane, ne uspemo pravilno diagnosticirati. Trpeči velikokrat tožijo, da se počutijo kot v megli, napihneni in neprestano utrujeni.

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



dejstvo, da je veliko teh živil tistih, od katerih smo nekako odvisni in jih zato uživamo vsakodnevno.

Povezava med intoleranco in prekomerno telesno težo

Ko uživamo hrano, na katero smo intolerantni, telo sproži imunsko reakcijo in posledično vnetne procese v telesu. To pa povzroči številne reakcije v telesu:

- **Kronično vnetje** prek delovanja citokinov, leptina in angiotenzina privede do inzulinske odpornosti in motnje presnove lipidov, ki povečajo nagnjenost do zapletov, povezanih s prekomerno telesno težo.
- **Sprememba v stopnji možganskega serotonina** posnema depresijo in sproži hrepenenje po sladki hrani. Uživanje teh enostavnih sladkorjev povzroči začasno rešitev, vendar s seboj prinaša porast inzulina, ki povzroča dodatno željo po sladkorju. Prav ta začarani krog je lahko vzrok številnim neuspehim poskusom izgube telesne teže.

V čem se intoleranca razlikuje od alergij

Klasična prehranska alergija, imenovana alergija tip I (na primer na oreščke ali rakce) je običajno karakterizirana s takojšnjo in velikokrat močno alergijsko reakcijo imunskega sistema po zaužitju določene hrane. Simptomi prehranske alergijske reakcije vključujejo: kihanje, draženje kože, izcedek iz nosu, izpuščaje, utrujenost, drisko in bruhanje. Običajno se simptomi pojavijo že v nekaj minutah po zaužitju hrane in do dveh ur. Prehranska alergija je dokaj redka, saj se pojavlja le pri približno 2,5 odstotka populacije. Najpogostejši povzročitelji

prehranske alergije so arašidi, brazilski oreščki, mandlji, jajca, ribe, mleko in školjke.

Ko je telo izpostavljeno izvoru prehranske alergije, začne tvoriti posebna protitelesa (IgE), s katerimi se bojuje proti alergenom, prisotnim v tej hrani. Ko naslednjič tovrstno alergeno hrano zaužijemo, telo sproži imunski odziv telesa, ki povzroči sproščanje histamina in drugih kemikalij v telesu. Alergijske reakcije na hrano se lahko bistveno razlikujejo glede na resnost, nekatere pa so lahko tudi usodne.

Intoleranca na hrano:

- reakcija je običajno zakasnjena, simptomi lahko nastopijo šele čez nekaj dni;
- lahko ste intolerantni istočasno na več različnih skupin hrane;
- kdor je intolerant, lahko občuti več simptomov, od migren, napihnenosti, driske, splošno slabega počutja;
- v krvi lahko zaznamo prisotnost protiteles IgG.

Prehranska alergija:

- reakcija je običajno hitra, v dveh urah po zaužitju »reakcijske« hrane;
- telesni imunski sistem IgE se sproži takoj po zaužitju reakcijske hrane;

• simptomi so sledeči: težave z dihanjem, izpuščaji, izcedek iz nosu, oteklost in anafilaktični šok, ki je lahko tudi usoden.

Alergijske reakcije tipa I (klasična alergija) so sicer nevarne, vendar zaradi hitre reakcije večinoma ni težko ugotoviti razloga. Treba je le premisliti, kaj smo zaužili oziroma s kakšno snovjo smo prišli v stik.

Pri intoleranci na hrano (alergije tipa III) lahko poleg neprijetnih simptomov vodijo do resnih okvar različnih organov. Pri tej reakciji je ključnega pomena vztrajno iskanje povzročitelja, zato da se bolnik v prihodnje izogne alergogeni snovi. Intoleranca na hrano je zelo razširjena, saj zadeva kar 45 odstotkov populacije. Veliko ljudi s prehransko intoleranco ima več kot le en simptom. Ker so simptomi lahko le blagi, glavnega problema, hrane, ne uspemo pravilno diagnosticirati. Trpeči velikokrat tožijo, da se počutijo kot v megli, napihneni in neprestano utrujeni. Intoleranca na hrano je abnormalna reakcija telesa na določeno hrano, ki se lahko kaže na različne načine. Nekateri imajo le en simptom, na primer močne glavobole, medtem ko imajo drugi težave z občutljivim črevesjem, migrenami in težave, povezane z dihanjem ali kožo.

Ugotoviti, da je določena hrana, ki jo zaužijemo, katalizator za določene simptome, prav gotovo ni lahko, saj se v nasprotju s simptomi prehranskih alergij simptomi intolerance pojavijo šele čez nekaj ur ali celo dni.

Kompleksni način, prek katerega hrana vpliva na naše vsakdanje življenje ter diagnosticiranje simptomov, ki so največkrat nepojasnljivi, je velikokrat izjemno težko. Ljudje, ki so izkusili nekatere simptome IgG odvisne prehranske intolerance, so največkrat pod vodstvom medicinske stroke in medijev, ki jih prepričujejo, da je vzrok njihove težave le v njihovi glavi in so zato vse terapije usmerjene v odpravo fizičnih simptomov ter težav, ne pa v odpravo njihovega vzroka.

Sedaj lahko na ta neodgovorjena vprašanja podamo odgovore, saj lahko s pomočjo testa prehranske intolerance identificiramo razloge naših simptomov, kar bo pripomoglo k dolgoročnemu boljšemu počutju. Z uporabo testa prehranske intolerance, ki deluje na osnovi identifikacije specifičnih IgG protiteles določene hrane, lahko odpravimo simptome, ki izvirajo iz prehranske intolerance.



SAMO V TUŠU

TRDINOVA AJDOVA MOKA IN TRDINOVA AJDOVA KAŠA

- Trdinova ajda zaznamuje edinstven okus, siva barva in ekskluzivnost, saj je razvita na Dolenjskem in se goji samo v Sloveniji.
- Trdinova ajdova moka je dobila ime po Trdinovem vrhu pod katerim raste in po Janezu Trdini, ki je pisal in raziskoval pridelavo ajde na Slovenskem.
- Trdinova kaša je pridelana po tradicionalnem postopku luščenja kaše, ki ohranja vse sestavine, pri kuhanju pa se ne razkuha.

V Tuš supermarketih izberite še ostale izdelke Mlinarstva Rangus, saj so žita pridelana v neokrnjenem okolju, skrbno požeta in sušena, mletje žit poteka po tradicionalnem postopku na mlinških kamnih v mlinu Rangus s 100-letno tradicijo.

BI RADI SHUJŠALI ŠE PRED POLETJEM?



Lahke poti pri hujšanju ni, ne glede na to, kateri način hujšanja izberete. Večini se zatakne pri vsakodnevni vadbi, za katero ni energije in časa po napornem delovnem dnevu, ko jih čaka še kup opravkov. Pa je mogoče shujšati brez popolne spremembe življenjskega sloga?

Besedilo: Katarina Iver

Tedensko izgubljanje od 0,5 do največ enega kilograma telesne teže je priporočeno za zdravo hujšanje. Ljudje povprečno v trimesečnem programu hujšanja izgubijo od 10 do 16 kilogramov. Med celotnim hujšanjem se padanje telesne teže po navadi za nekaj dni povsem ustavi, nato pa pride do izdatnejšega padca teže. Na začetku izgubimo predvsem vodo, nato pa začne teža padati zaradi izgorevanja maščob. Seveda pa je veliko odvisno od načina hujšanja, ki smo ga izbrali. Na trgu je na voljo množica pripravkov za hujšanje, zadnja novost pa je Garcinia Cambogia. To je sadež, ki izvira iz Indonezije, vendar ga najdemo v celotni jugovzhodni Aziji, Indiji ter zahodni in osrednji Afriki. Sadež po videzu lahko primerjamo z majhno bučo v velikosti pomaranče v rumenozelenem odtenku, odvisno od območja, kjer raste. Najdemo ga tudi pod imenom Garcinia gummi-gutta, gamboge, Malabar

tamarind, brindleberry ... Plod Garcinie je v azijskih državah nepogrešljiva sestavina v kuhinji. Polek v Maleziji se Garcinia uporablja kot sestavina za juho, ki se je pred glavnim obrokom, ker daje občutek "polnosti".

Hujšanje z Garcinio Cambogio

Študije so pokazale, da ima ekstrakt sadeža, ki se pridobiva iz posušenega ploda te rastline, mnogo pozitivnih učinkov na telo. Naravni izvleček je HCA (Hydroxycitric Acid), ki pomaga pri izgubi teže z zaviranjem maščob in kot zaviralec apetita.

Testiranje HCA, vezano na izgubo teže, seže v začetek 70. let, ko je bilo potrjeno, da večje količine HCA pozitivno učinkujejo na izgubo apetita in telesne teže. To je zaznamovalo začetek dolge poti za potrditev učinkovitosti HCA v prehranskih dopolnilih, namenjenih za izgubljanje

telesne teže. Po vseh teh letih testiranja zdravstvenih in prehranskih strokovnjakov so ugotovili, da je ekstrakt Garcinie Cambogije varen in zdravju neškodljiv izdelek ter da je učinkovit pri izgubi telesne teže. Danes ga v svetu imenujejo sveti gral hujšanja.

Kako HCA (Hydroxycitric acid) deluje na izgubo telesne teže?

HCA zavira maščobne celice z zaviranjem encima citrate lyase, ki v telesu ustvarja maščobne celice iz ogljikovih hidratov. Zavira sintezo maščob in prisili telo, da začne izkoriščati energijo, naloženo v obliki maščob. Deluje kot zaviralec apetita, tako da poveša raven leptina, hormona, ki uravnava občutek lakote oz. sitosti. Zaviranje apetita je ena od primarnih uporab Garcinie Cambogije, saj zviša raven serotonina, hormona sreče, ki vpliva na čustveno hranjenje. Poleg tega pa se



Drugi napotki za uspešno hujšanje

- Dobro se naspite, saj pomanjkanje spanja ruši hormonska ravnovesja.
- Zajtrkujte, da zaženete metabolizem. Uživate v polnozrnatih žitih brez glutena. Ne uživajte rogljičkov, belega kruha in pomarančnega soka, ki dvignejo vrednosti inzulina in kortizola, kar pomeni odvečne kilograme.
- Vsak dan vsaj pol ure hitro hodite.
- Telovadite z utežmi, najbolje zjutraj, ne več kot 30 minut. Izogibajte se dolgotrajnemu teku.
- Zamenjajte živalske beljakovine z rastlinskimi.
- Včasih si zvečer privoščite pravi kakav v rastlinskem mleku, ki bo zvišal ravni FEA (fenil-etil amina), ki je molekularno enak našemu dopaminu, ta pa poskrbi za našo dobro voljo.
- Zvečer lahko uživete zelenjavne juhe, solate in jedi z malo ogljikovimi hidrati.
- Pojejte pest oreščkov na dan, saj mandlji in lešniki zmanjšajo raven stresa, ker so polni vitaminov in mineralov, kot so vitamin B, cink, magnezij in maščobne kisline omega 3.
- Uživate maščobne kisline omega 3 – laneno in konoplino seme ter olje, saj močno znižajo stres.
- Uživate temno listnato zelenjavo, ki je polna magnezija in folne kisline: špinata, blitva, ohrovt ...
- V velikih količinah uživajte C-vitamin: paprike, citrusi, brokoli, jagode.
- Zadnjič jejte dve uri pred spanjem, saj za spanje ne potrebujete veliko energije.
- Ne uživajte ocvrte in vnaprej pripravljene hrane.
- Ne uporabljajte veliko soli, naj bo naravna, morska, ne dodatno jodirana.
- Sadje uživajte le zjutraj, ne veliko in naj ne bo preveč sladko.
- Ne pozabite popiti veliko tekočine.

Ljudje s povišanim serotoninom počutijo srečnejše in vznesene. Pospešuje metabolizem in preprečuje, da se zaužiti sladkor pretvarja v maščobo.

Nadzor nad ravnjo holesterola in trigliceridov deluje na zmanjšanje slabega holesterola (LDL) ter tako preprečuje nalaganje maščobe v žilah.

Na šport vseeno ne pozabite

Garcinia Cambogia pospeši učinke vseh diet, seveda pa je priporočljivo, da poleg uživanja izdelka prilagodite tudi



prehrano in športno aktivnost. Tako bodo rezultati še hitrejši, po končani dieti pa bo obstajala manjša verjetnost, da bi se spet zredili. Pri pripravi vsakodnevnih obrokov naj bo vaše vodilo, da uživete svežo in nepredelano hrano.

Plod Garcinie je v azijskih državah nepogrešljiva sestavina v kuhinji. Polek v Maleziji se Garcinia uporablja kot sestavina za juho, ki se je pred glavnim obrokom, ker daje občutek "polnosti".

Izogibajte se predvsem prekomerno predelanim živilom, ogljikovim hidratom z visokim glikemičnim indeksom ter enostavnim sladkorjem, ki se skrivajo v sadnih jogurtih, pijačah z okusom, sladoledu, čokoladi in drugih sladkih pregrehah. Poleg prehrane pa je pomembna tudi zadostna količina gibanja. Odpravite se na svež zrak, napolnite svoja pljuča in se naužite toplega sonca. Gibanje lahko pomeni sprehod po mestu, večerni tek ali jutranjo jogo. Pomembno je, da se danes gibate več, kot ste se včeraj. Po športni aktivnosti ne pozabite na zadostno količino vode.



Garcinia Cambogia pospeši učinke vseh diet, seveda pa je priporočljivo, da poleg uživanja izdelka prilagodite tudi prehrano in športno aktivnost. Tako bodo rezultati še hitrejši, po končani dieti pa bo obstajala manjša verjetnost, da bi se spet zredili.

GARCINIA CAMBOGIA

je sadež, znan tudi kot tamarind, po obliki podoben majhni buči, v rumeno-zelenem odtenku. Izvira iz južne Azije in nekaterih delov Afrike.



KAKO DELUJE GARCINIA CAMBOGIA NA IZGUBO TELESNE TEŽE?

HCA (hidroksicitrična kislina, ki je del sadeža Garcinia Cambogia) zavira maščobne celice z zaviranjem encima citrate lyase, ki je v telesu odgovoren za ustvarjanje maščobnih celic iz ogljikovih hidratov. Zavira sintezo maščob in prisili telo, da začne izkoriščati energijo naloženo v obliki maščob.



Deluje kot **zaviralec apetita**, tako da poveša raven leptina, hormona, ki uravnava občutek lakote oz. sitosti. Zaviranje apetita je ena od primarnih uporab Garcinie Cambogije.

Zviša raven serotonina, hormona sreče, ki vpliva na čustveno hranjenje. Poleg tega pa se ljudje s povišanim serotoninom počutijo srečnejše in vznesene.

Pospešuje metabolizem in preprečuje, da bi se zaužiti sladkor pretvoril v maščobo.

Nadzira nivo holesterola in trigliceridov, saj deluje na zmanjšanje proizvodnje slabega holesterola (LDL), ter tako preprečuje, da bi se v žilah nalagale maščobe.



SVETI GRAL HUJŠANJA

SOČENJE SADJA IN ZELENJAVE



Besedilo: Petra Skovik

Sočenje pomeni, da sadje in zelenjavo ožamemo ali nastrgamo in precedimo z uporabo naprave za sočenje ter tako ločimo tekočino od trdne snovi.

Sveže stisnjeni sokovi, ki jih pripravimo v sokovniku, vsebujejo vitamine, rudnine, antioksidante in druge bioaktivne sestavine, vključno z encimi, v najbolj dejavni obliki. Pasterizacija namreč uniči encime in toplotno občutljive vitamine. Najprimernejši so predvsem zelenjavni sokovi, saj zelenjava vsebuje obilico rudnin in drugih sestavin, ki jih samo z žvečenjem surove zelenjave ne moremo dobiti v takšnih količinah.

Učinek sočenih sokov

Hitra absorpcija

V celem sadju in zelenjavi so nekateri encimi, vitamini in minerali ujeti v neprebavljiva vlakna in jih telo ne more absorbirati. Ko so hranila iztisnjena, pridejo v telesne celice že v 15 minutah – v primerjavi z uro in več, kolikor potrebujejo hranila, da pridejo v kri, če so še v vlaknih. To telesu prihrani energijo za prebavo in mu pusti, da počiva, medtem ko se razstruplja in čisti, obnavlja po fizični aktivnosti ali okreva po boleznih.

Voda

Naše celice so sestavljene iz vode, kar je nujno za njihovo pravilno delovanje, zato

moramo popiti vsaj 8 kozarcev vode na dan. Presni sokovi imajo, v nasprotju s kavo, gaziranimi pijačami in alkoholom, ki črpajo vodo iz celic za svojo presnovo, nadomestno vodo in vitamine, minerale in encime.

Poleg tega sokovi alkalizirajo telesne tekočine, kar je nujno za vitalne imunske in presnovne funkcije.

Razstrupljanje

Ker se z ožemanjem izločajo vlakna, imajo sokovi odvajalen učinek, kar omogoča izločanje strupov. Razstrupljanje sistema in čiščenje prebavnega trakta in izločal pomaga čistiti misli in uravnava razpoloženje.

Sprememba prehranskih navad

Ker odpravljajo prehranska pomanjkanja, ob rednem in trajnejšem uživanju sveže stisnjenih sokov – vsaj nekaj tednov zapored – izgine tudi volčja lakota, ki je posledica kalorično bogate, a z bistvenimi sestavinami, kot so rudnine in vitamini, revne hrane, zaradi katere v vsem prehranskem obilju pravzaprav živimo v pomanjkanju.

Kaj uporabimo

Sadje je za pripravo sveže stisnjenih sokov manj primerno od zelenjave, ker večino sadnih vrst enostavno pojemo in tako iz sadežev dobimo vse, kar je treba. Za pripravo sokov so primerne tudi lubenice in melone, pravzaprav njihova lupina, iz katere s sokovnikom iztisnemo bogat rudninski napoj. Za pripravo soka po možnosti uporabljamo lupino ekološko pridelanih plodov. Tudi sicer se priporoča uporaba ekološko pridelanega sadja in zelenjave. Še bolj kot sadje običajno sočimo zelenjavo. Predvsem čvrstejšo zelenjavo, kot so korenovke in nekatere vrste listnate zelenjave in zelenjavnih plodov. Med slednjimi so za sok zelo primerne kumare. Najprimernejše vrste zelenjave so korenček, rdeča pesa, koleraba, solata vseh vrst, špinača, stebelna zelena, krompir, v manjših količinah tudi kapusnice in druga listnata zelenjava z ostrejšim okusom in učinkovanjem.

Pozor: sočeni sokovi so hrana, ne pijača

Sveže stisnjene sokove pravzaprav jemo, ne pijemo. So hrana in jih torej ne pijemo za žejo. Srkamo jih po malo, v ustih dobro premešamo s slino in šele nato pogoltujemo.



Še bolj kot sadje običajno sočimo zelenjavo. Predvsem čvrstejšo zelenjavo, kot so korenovke in nekatere vrste listnate zelenjave in zelenjavnih plodov. Med slednjimi so za sok zelo primerne kumare. Najprimernejše vrste zelenjave so korenček, rdeča pesa, koleraba, solata vseh vrst, špinača, stebelna zelena, krompir, v manjših količinah tudi kapusnice in druga listnata zelenjava z ostrejšim okusom in učinkovanjem.

Kako iztisniti največ

V prodaji so najpogostejši centrifugalni sokovniki, ki so cenovno najugodnejši, vendar iz zelenjave iztisnejo najmanj sestavin. Zelo primerni so za vstop v svet sveže stisnjenih sokov in za preizkušnjo, ali z njimi mislimo resno ali ne. Če nas sokovi poživijo in opogumijo do te mere, da bi radi iz zelenjave in sadja iztisnili še več, si priskrbimo počasneje in učinkoviteje delujoč sokovnik, ki zelenjavo melje in stiska hkrati z dvema polžastima nožema. Na prodaj, tudi v Sloveniji, je s prvim delom imena Green- (drugi del zloženke se spreminja z novimi modeli, medtem ko prvi del ostaja isti). Ameriška vzporednica tega sokovnika nosi ime Champion. Sokovnik je dražji, vendar nakupa ne jemljemo kot strošek, temveč kot naložbo – naložbo v živodejno hrano in živahno počutje. Glede priprave soka in čiščenja je najzamuđenjši prav sokovnik, tako da zahteva odločenost in predanost, sicer se lahko zgodi, da začne po nekaj mesecih še tako zavzetega sočenja samevati na kuhinjski polici ali v omari.

Najboljši so sveži

Sveže stisnjene zelenjavne sokove pripravljamo, kot nakazuje njihovo ime, sproti in jih ne hranimo predolgo, saj je njihova visoka kakovost prav v svežini. Ker so priprava zelenjave, sočenje in nato pomivanje sokovnika časovno potratnejša opravila, ni veliko razlike, ali sočimo pol kilograma, kilogram ali dva kilograma zelenjave. Zato lahko naenkrat pripravimo liter ali dva soka, ga nalijemo v steklenice in zaprte shranimo v hladilnik ter spijemo v naslednjem dnevu ali dveh. Sok medtem sicer nekoliko oksidira in spremeni aromo. Glede priprave ni odveč, če vemo, da iz kilograma zelenjave stisnemo približno pol litra soka.

Očiščevalni rdeči napitek

Potrebujemo

- 1 gomolj rdeče pese
- za palec velik kos oguljenega ingverja
- 2 korenčka
- 2 pomaranči
- 2 jabolki

Priprava

Sadje in zelenjavo temeljito operemo, po potrebi olupimo in narežemo ter sočimo v sokovniku. Postrežemo takoj.



Zelenjavni napitek za moč

Potrebujemo

- 1/4 kg listov sveže špinače
- 2 korenčka
- 3 ali 4 paradižnike

Priprava

Zelenjavo temeljito operemo in sočimo v sokovniku. Prileže se po športni aktivnosti.



Svež poletni napitek

Potrebujemo

- 5 paradižnikov
- 5 stebel stebelne zelene
- 1 rdeča paprika

Priprava

Zelenjavo operemo, očistimo in sočimo v sokovniku. Posebno poleti se prileže, če damo v napitek še nekaj kock ledu.



Ko začnemo uživati to vrsto tekoče hrane, se zaradi splošno poživljajočega in krepičnega učinka nad njo lahko tako navdušimo, da spijemo po liter in več soka na dan. Krajše obdobje, posebno če nam primanjkuje rudnin, je to lahko dobrodejno, v daljšem obdobju pa se v takih količinah ni pametno nalivati s sveže stisnjenim sokom, saj ne smemo pozabiti, da je v litru soka večina hranil iz nič manj kot dveh kilogramov zelenjave! Sveže stisnjene zelenjavne sokove zato uživamo v zdravilne namene. Za pripravo sokov ne potrebujemo nič drugega kot sokovnik ter seveda zelenjavo in sadje. Zelenjavne sokove uživamo kot prehransko dopolnilo, bogato z rudninami in drugimi za živahno počutje potrebnimi hranili. Priporoča se med tri in pet decilitrov sveže stisnjenega soka na dan, razporejenega v tri obroke. Prvega spijemo pred zajtrkom, druga dva namesto malice med obroki. Ni potrebno, da jih uživamo vse leto, saj so za sočenje najboljši sezonski pridelki.



Vračamo okuse.

Zakaj bi kupovali prek spletne trgovine Ekošara?

- imamo dvajset let izkušenj;
- ponujamo široko paleto EKOLOŠKIH izdelkov: sadje in zelenjava, testenine, suho sadje in oreške, olja ...
- naročeno vam dostavimo na dom ali na naša prodajna mesta;
- naš slogan je »Vračamo okuse«.

Vas mika, da bi poskusili?



KUPI:

... pa kar od doma, v copatih!

Celotno ponudbo in več informacij o najnovejših modelih sokovnikov Hurom poiščite na:

www.ekosara.si



TELESNO AKTIVNI BI MORALI BITI VSAJ 150 MINUT NA TEDEN



V maju zaznamujemo svetovni dan gibanja, katerega namen je spodbujanje telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva. Čeprav zadnji podatki kažejo, da stopnja telesne dejavnosti pri odraslih prebivalcih Slovenije v splošnem narašča, opazamo neenakosti med skupinami z različnim socialno-ekonomskim ozadjem. Vsaj petkrat na teden se giblje približno tretjina prebivalcev Slovenije.

Besedilo: NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Svetovna gospodarska kriza in z njo povezane spremenjene razmere vplivajo na posameznikov socialno-ekonomski položaj ter s tem na njegovo vedenje, povezano z zdravjem, in posledično tudi na zdravje.

»Mehanizmi, prek katerih slabši socialno-ekonomski dejavniki vplivajo na telesno dejavnost, so različni, vsi pa imajo enako posledico – manj telesne dejavnosti ali celo nedejavnost, s tem pa povečano tveganje za pojav kroničnih bolezni. Pa vendar slabše socialno-ekonomske razmere ne bi smele biti povezane z nezadostno telesno dejavnostjo,« opozarja Janet Klara Djomba z NIJZ in pravi: »Telesna dejavnost za krepitev zdravja je veliko več kot šport, vodena rekreacija v športnih klubih ali dragi



pripomočki. Različne vodene vadbe imajo sicer številne prednosti, pomembna sta namreč tudi druženje in pripadnost skupini, a si tovrstne rekreacije čedalje več ljudi ne more privoščiti. Vendar ni nujno, da je rekreacija vedno povezana z visokimi stroški. Nekatera športna društva ponujajo vadbe po nizkih cenah ali celo brezplačno. Premalokrat izkoriščamo tudi najboljši in najugodnejši 'športni klub', to je narava. Hoja, kolesarjenje in planinarjenje so aktivnosti, ki so primerne za celo družino in poleg nizkih stroškov ponujajo še dragocen čas za druženje družinskih članov.« Podatki o telesni dejavnosti slovenskega prebivalstva kažejo neenakosti med skupinami z

različnim socialno-ekonomskim ozadjem, zato bi bilo smiselno okrepiti ukrepe za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja med gmotno in socialno šibkejšimi skupinami.

tudi psihičnem stanju posameznika. Telesna nedejavnost je v vseh življenjskih obdobjih dejavnik za razvoj nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so debelost, diabetes tipa 2 in različne

oblike srčno-žilnih obolenj, sedeč življenjski slog pa lahko vodi v prezgodnjo smrt. Pri starejših telesna nedejavnost lahko vodi v izgubo mišične mase in nadpovprečno slabšanje ravnotežja in koordinacije. Te izgube omejujejo človekovo zmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil, prav tako pa ogrožajo človekovo neodvisnost.

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za odrasle priporočajo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne

dejavnosti na teden za ohranjanje zdravja. »To lahko dosežemo, če smo zmerno intenzivno telesno dejavni 30 minut vsaj pet dni v tednu ali visoko intenzivno telesno dejavni po 25 minut vsaj tri dni v tednu. Če nimamo možnosti biti telesno dejavni 25 ali 30 minut skupaj, potem zadostuje tudi vsaj 10-minutna neprekinjena telesna dejavnost, pri čemer je treba sklop ponoviti večkrat dnevno. Vsaj dvakrat tedensko je priporočljivo izvajati vaje za krepitev velikih mišičnih skupin. Starejši od 65 let naj poleg tega vsaj trikrat tedensko izvajajo še vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev,« svetuje Tjaša Knific z NIJZ.

Premalokrat izkoriščamo tudi najboljši in najugodnejši 'športni klub', to je narava. Hoja, kolesarjenje in planinarjenje so aktivnosti, ki so primerne za celo družino in poleg nizkih stroškov ponujajo še dragocen čas za druženje družinskih članov.

Odrasli naj bi bili telesno aktivni vsaj 150 minut na teden

Positivni učinki telesne dejavnosti se odražajo tako v boljšem fizičnem kot

Aktivno nad zakisanost



Basica®

Uravnano kislinsko-bazično ravnotežje in delujoč energijski metabolizem sta ključna za vitalnost in delovno sposobnost.

Zaradi napačne prehrane in stresa pogosto nastane obremenjujoča kislina, ki jo mora telo nevtralizirati.

Bazične mineralne snovi in dragoceni mikroelementi v Basici®

- stabilizirajo kislinsko bazično ravnotežje
- zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost
- podpirajo duševno vitalnost.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Basica® vsebuje Cink, ki prispeva k uravnanemu kislinsko-bazičnemu ravnovesju in normalni duševni delovni sposobnosti, Kalcij za vitalen energijski metabolizem in Magnezij ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



ČLOVEK JE STAR TOLIKO, KOLIKOR JE STARO NJEGOVO OŽILJE



Maj je mesec gibanja in vsako tretjo soboto v maju v Radencih poteka tradicionalni maraton treh src. Gibanje je osnova za preventivo in zdrav življenjski slog, ki pripomoreta k zmanjševanju dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj. Zato smo se o razvadah in navadah, ki pospešijo razvoj teh bolezni, pogovarjali z Andrejem Vugrincem, dr. med., specialistom kardiologije, vaskularne in interne medicine, ki nam je pojasnil tudi, kako lahko sami vplivamo na zmanjšanje dejavnikov tveganja.

Besedilo: Eva Jandl

Število bolnikov s srčno-žilnimi boleznimi je iz leta v leto večje. Kaj je vzrok za takšno stanje oziroma katere razvade so dejavniki tveganja?

V zadnjih desetletjih so srčno-žilna obolenja prevzela prvo mesto pri umrljivosti v zahodnem svetu. Pojav je gotovo kompleksen, zanimiv tudi za sociološke in ekonomske analize, z medicinskega vidika pa gre za vse večjo izpostavljenost posameznikov dejavnikom tveganja za razvoj ateroskleroze. Pri tem mislimo predvsem na hiter, stresen način življenja s premalo počitka in gibanja, hitro prehrano, debelost in kajenje. Zbolijo vse mlajši ljudje, v zadnjih desetletjih opažamo, da tudi vse več mladih žensk doživi srčni infarkt, čeprav so sicer v rodni dobi dokaj dobro zaščitene z visoko ravno estrogenov. Povečanje zboleznosti pri ženskah pripisujemo predvsem stresnemu življenju in kajenju. Seveda ima pomembno vlogo pri naraščanju števila nekaterih bolezni tudi napredek medicine. Življenjska doba se je v 20. stoletju izjemno podaljšala, s staranjem pa prihajajo vedno bolj do izraza degenerativne spremembe na obtočilih. V medicini radi rečemo, da je človek star toliko, kolikor je staro njegovo ožilje.

So ogroženi tako moški kot ženske? Igra kakšno vlogo tudi starost?

Ogrožene so tako ženske kot moški. V rodni dobi so ženske deloma zaščitene z visoko ravno estrogenov, za koronarno boleznijo in drugimi žilnimi boleznimi pogosteje zbolijo mlajši moški. Po menopavzi se obolevnost in umrljivost

praktično izenačita. Tudi starost je dejavnik tveganja za razvoj žilnih bolezni, saj pri vsakem posamezniku, pri nekaterih počasneje, pri nekaterih hitreje, poteka proces ateroskleroze. Delno gre seveda za dedno obremenjenost, večinoma pa na proces ateroskleroze vplivajo drugi dejavniki tveganja, ki smo jih že omenili.

Kakšni so znaki, da smo morda zboleli za srčno-žilno boleznijo? Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Glavna simptoma, na katera mora biti pacient pozoren, sta težka sapa pri naporu in tiščoča, pekoča bolečina v prsnem košu pri obremenitvi. Zbadajoče bolečine na levi strani prsnega koša so pogost vzrok za napotitev v kardiološko ambulanto, vendar skoraj nikoli ne pomenijo srčno-žilnih težav, večinoma gre za kostno-mišično bolečino.



Pogovarjali smo se Andrejem Vugrincem, dr. med., specialistom kardiologije, vaskularne in interne medicine iz Zdravilišča Radenci.

Znaki za močno napredovalo aterosklerozo vratnih arterij so lahko omotice, nezavesti, tranzitorne ishemične atake (praktično manjši in prehodni ekvivalenti možganski kapi) in možganska kap. Simptomi ateroskleroze ožila v spodnjih okončinah pa so bolečine pri hoji, ki zahtevajo ustavljanje in počitek, tako bolečino imenujemo kludikacijska bolečina.

Ob tako močno izraženih simptomih je seveda nujen takojšen obisk zdravnika. Priporočamo, da se preventiva začne bistveno prej, preden nastopijo takšne težave. Predvsem družinsko obremenjeni posamezniki ali tisti z več dejavniki tveganja naj bi bili po 40. letu redno pod nadzorom izbranega zdravnika ali v primeru izrazitejših težav kardiologa.

Kaj lahko storimo sami, da se takšnemu obolenju izognemo? Kakšna je preventiva?

Preventiva pri srčno-žilnih boleznih je zdrav življenjski slog z dovolj počitka in gibanja, uravnoteženo prehrano, brez običajnih razvad, pri čemer mislimo predvsem na kajenje. Če imamo eno od bolezni, ki pomenijo pomemben dejavnik tveganja, predvsem povišan krvni tlak, povišano vrednost serumskih maščob ali sladkorno bolezen, moramo poskrbeti za čim boljše terapijo omenjenih bolezni. K preventivi bistveno pripomorejo tudi pozitivna naravnost do življenja in okolja, optimističen pogled na svet, seveda pa v življenju včasih potrebujemo tudi kanček sreče.

MEDGENERACIJSKI ŠPORTNI DAN UMKO



Umko s stanovalci Doma starejših občanov Tezno in sodelujočimi otroki.

Pri Zdravih novicah ponosno podpiramo projekt Medgeneracijski športni dan UMKO. Projekt izvajata Društvo za pomoč osebam s posebnimi potrebami Veliko srce in organizator dogodka družba Hiša idej. Finančno ga je podprl generalni pokrovitelj Henkel v okviru Iniciative MIT, nekaj sredstev pa je namenil tudi donator Zavarovalnica Triglav. Prostore za izvedbo dogodka so prijazno ponudili gostitelji, to so domovi starejših občanov v Mariboru.

Foto: Hiša idej



Z leve: Dubravka Rebernak, odnosi z javnostmi Henkel Maribor in Henkel Slovenija, Umko, Andreja Iljaš, direktorica Hiše idej, mag. Jasna Cajnko, direktorica Doma starejših občanov Tezno, Franja Jakob, vodja socialne službe Doma starejših občanov Tezno, Saša Schwarz, vodja posebnih projektov v Hiši idej.

Medgeneracijski športni dan UMKO spodbuja sodelovanje med stanovalci domov za starejše in otroki. Rdeča nit projekta je knjiga za otroke UMKO Športni dan. Lik Umka že nekaj let zabava slovenske otroke. Umko je majhen robot, ki s prijatelji tekmuje v športnih igrah, izbrali pa smo ga zato, ker ima prijazen značaj, spoštuje vrednote, zavrača agresijo, je pozitiven, poučen, zabaven, radoveden in pameten. Za tovrstni projekt medgeneracijskega sodelovanja in združevanja smo se



Umko z otroki in stanovalci Doma starejših občanov Tezno.

odločili, ker je prepad med generacijami v sedanjem času vse večji. To si želimo spremeniti vsaj v lokalnem okolju. Prvi izmed treh dogodkov se je odvil v torek, 29. aprila, v Domu starejših občanov Tezno. »Otroke in stanovalce povezujemo v številnih najrazličnejših družbenih. Tako vzpostavljamo možnost povezovanja, utrjevanja medsebojnih vezi, izmenjave izkušenj in znanja. V športnih igrah spodbujamo fizične aktivnosti, ki so primerne za vse generacije,« je povedala mag. Jasna

Cajnko, direktorica DSO Tezno. S projektom sledimo reku, ki ga starejši radi uporabljajo: »Otroci nas pomlajujejo!« To misel smo uporabili za spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja. Starejši se, ne glede na njihovo starost, veselijo vsakega prihodnjega dne, otroci pa so polni pričakovanj in željni izkušenj. Medsebojno povezovanje je zato popolna kombinacija za ustvarjanje prijaznosti, strpnosti in spodbujanja mladostne iskrivosti.

Generalni pokrovitelj dogodkov Henkel podpira projekt v okviru Iniciative MIT: Ustvarimo lepši jutri. »Svoje zaposlene in upokojence podpiramo pri njihovih prostovoljnih socialnih dejavnostih. Leta 1998 smo v ta namen ustanovili Inicativo MIT (Make an Impact on Tomorrow). Po šestnajstih letih iniciativa ponosno dosega poseben rekord,

saj je bilo do današnjega dne več kot 4000 Henklovih zaposlenih in upokojencev vključenih v več kot 9700 projektov v vsaj 50 različnih državah,« je povedala vodja MM in izvoza v Henklu Maribor, d. o. o., Milojka Nemeč, prostovoljka iz Henkla Maribor, ki je podprla projekt Medgeneracijski športni dan UMKO. Ob tem je povedala: »Odločitev o obliki financiranja posameznih projektov je odvisna od intenzivnosti prostovoljnega dela zaposlenega oziroma upokojenca ter od števila ljudi, ki se jim na ta način pomaga, kakor tudi od trajnostne naravnosti projekta. Henkel podpira

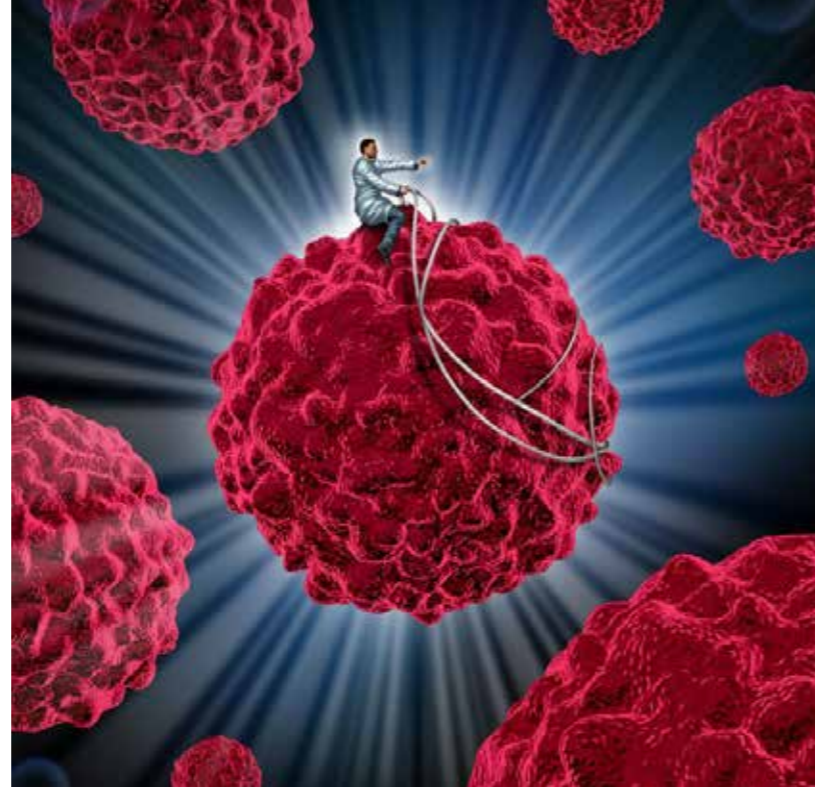


Umko s stanovalci Doma starejših občanov Tezno.

aktivnosti na socialnem področju, na področju izobraževanja in znanosti, pri športnih dejavnostih, skrbi za zdravje, razvoju umetnosti in kulture ter varovanju okolja. Pozitiven vpliv na ljudi, ki so deležni pomoči v okviru zastavljenega socialnega projekta, mora biti trajnosten in dolgoročen. Zato se Henkel osredotoča na projekte, katerih cilj je pomagati ljudem, da si bodo lahko pomagali sami.«

Henkel je tako podprl že več kot 10.600 projektov. V Sloveniji so v letu 2013 v okviru MIT donirali nekaj več kot 19.000 evrov.

RAK – BOLEZEN PSIHE



Ogromno je napisanega o tej zahrbtni bolezni, a se kljub vsemu premalo zavedamo njenega pomena. Vzroke in zdravila ves čas iščemo zunaj sebe. Ne vprašamo se, kje je izvor. Zakaj sem zbolel za rakom? Rak je posledica neskladja v nas samih. Že Hipokrat je vedel: »Če si bolan, najprej ugotovi, kaj si storil, da si to postal.« Običajno gre za čustva žalosti ali kombinacije čustev. Gre za neki psihični šok, ki ga doživimo in »zamaje« našo psiho in telo. Takrat se spremeni tudi telesna kemija.

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



Raziskano je dejstvo, da se rak največkrat razvije od šest do sedem mesecev od tega šoka. Gre za stres, ki prizadene človeka. Ta stres povzroča mutacije – spremembe v DNK, ki specifično vplivajo na gene, ti pa potem spodbudijo neskončno celično rast. Celica ne neha rasti – kar pomeni, da je rakava.

Subtilne spremembe v razpoloženju so lahko brez našega zavedanja povzročene z odzivom imunskega sistema na stres. Možgani nadzorujejo naš imunski sistem, imunske celice pošiljajo signale možganom in tako vplivajo na njegovo delovanje.

Kaj se v resnici dogaja, ko smo pod stresom, depresivni in/ali bolni? Stres spodbuja izločanje hormonov nadledvične žleze: adrenalina in kortikosteroida. Adrenalin pripravlja telo na odziv. Kortikosteroidi pod vplivom stresa povečujejo

koncentracijo hranljivih snovi v krvi in krvni tlak. Tako se mora telo prilagoditi novim okoliščinam in tako lahko prihaja do mutacij celic.

Psihoneuroimunologija

Znanstveno je že dokazano, kako močne so vzročno-posledične zveze med endokrinim, imunskim sistemom ter psihičnim zdravjem. To znanstveno področje se imenuje psihoneuroimunologija. Po mojem mnenju bi moral tisti, ki zdravi, upoštevati celotno pacientovo stanje – celostno zdravljenje.

Bolezen nastane zaradi bolečine duše. Nezavedno želimo uničiti samega sebe zaradi nekega trpljenja, ki ga doživljam. Lahko gre za družinsko travmo, ki smo jo doživeli v otroštvu, lahko pa izhaja iz nakopičenih frustrirajočih življenjskih obdobij, v katerih ne uspevamo dati smisla našemu obstoju. Lahko je enkraten dogodek – na primer smrt v družini.

Veliko je negotovosti, strahu, pomanjkanja poguma in občutka nemoči, ki se kažejo na vseh področjih našega življenja. Živijo v nas. Življenje je pot in na tej poti moramo spoznati, da je za vsakega od nas dovolj, da lahko izrazi sebe in da je vsak od nas edinstven. Treba je odpustiti in znati živeti, živeti zase, ne le za druge.

Ko smo nezadovoljni, se spreminjajo celo naša tkiva v telesu. Naš um odreja prav vse. Če so naše misli negativne, puščajo sledove tudi na telesu in obratno. Rak je pravzaprav oblika samokaznovanja, samomor enega dela telesa, ki je morda za nas najšibkejši. Torej v primeru nepričakovanega, stresnega dogodka, če odločitve ne sprejme naša zavest, to namesto nje naredi podedovani biološki mehanizem v DNK.

Ko smo nezadovoljni, se spreminjajo celo naša tkiva v telesu. Naš um odreja prav vse. Če so naše misli negativne, puščajo sledove tudi na telesu in obratno. Rak je pravzaprav oblika samokaznovanja, samomor enega dela telesa, ki je morda za nas najšibkejši. Torej v primeru nepričakovanega, stresnega dogodka, če odločitve ne sprejme naša zavest, to namesto nje naredi podedovani biološki mehanizem v DNK.

Tisto, kar misliš in v kar verjameš, vpliva na tvoje telo

S tem tudi mi nadzorujemo gene, ne oni nas. Zato je treba ugotoviti bolnikova škodljiva čustva, prepoznati in psihoterapevtsko predelati stresni dogodek v njegovem življenju. To je prvi korak na poti do zmage in osvoboditve te težke bolezni. Treba se je vprašati: »Kaj mi sporoča bolezen? Kaj me razjeda? Kaj moram spremeniti v svojem življenju?«

Največkrat je treba spremeniti fokus ... od drugih k sebi! Nase vedno znova pozabljam. Za vse znamo poskrbeti, razen zase. Za vsakogar in vse najdemo čas, razen zase. Tokrat se postavite na prvo mesto. Kaj bi storili, če bi imeli en dan, da ga živite popolnoma po svoje? Zakaj ne bi mogli biti tak vsak dan?

Občutki krivde, žalosti, sramu

Tisti, ki zbolijo za rakom, v sebi največkrat nosi neke občutke krivde, žalost, sram in se samokaznuje. Poznam žensko, ki se je precej razdajala. Bila je kot mati Tereza. Doma je bila stoodstotna, v službi stoodstotna, če nobeden ni zmož, se je vedelo, kdo bo. Recimo ji Tinka. Vsi okrog nje so znali reči ne, vsi so si znali vzeti

čas zase, ona ne. Zbolela je, a sebe še vedno ni opazila. Prav tako ji drugi niso pripisovali vrednosti, ki bi si jo zaslužila. Šla je naprej s polno paro. Potem so ji rekli zdravniki, da ima še tri mesece življenja. Ustavila se je in popolnoma spremenila svoje dojemanje sebe ter drugih. Spoznala je, da je življenje pot in ni torej nič narobe, če svoje naloge počasi izpolnjuje. Tinka je živela, kot da ima pred seboj še sto let življenja. Končno je počela tudi kaj za svojo dušo. Odšla je v naravo in slikala. Okolica pa jo je začela končno ceniti. Tako so minili trije meseci in še trije in še trije. Danes ima Tinka 80 let. Odločila se je za življenje. Prav tako mi je razlagal dober prijatelj, kako zelo žalosten je bil, ko so mu veterinarji sporočili slabo novico, da ima njegov pes raka v zadnjem stadiju. Bil je član družine in njegovemu gospodarju se je ob tisti novici podrhl svet. Njegov družinski član se je poslavljaj, poginil je v njegovem naročju. Srhljivo. Lastnik ga je tako močno čutil in ponotranjil občutke svoje živalce, da je tudi sam čez sedem mesecev zbolel za rakom na istem organu kot pred sedmimi meseci njegov pes. Šele, ko se je zavedel svoje hude žalosti, svojih občutkov ter jih predelal, je šel lahko naprej in ozdravel.

K meni je

nekoč prišel v psihoterapevtski proces gospod, prav tako z diagnozo raka. Rekel je, da ne ve, zakaj se mu v življenju dogajajo krivice. Vprašala sem kakšne in odgovoril mi je: »Najprej me je zapustil sin, sedaj pa še zdravje.« Razložil je, da je pred šestimi meseci izgubil sina v avtomobilski nesreči. To je bil zanj prehud šok, ki ga je navzven želel prikriti, saj je navzven želel biti močan. Mislil je, da je tako tudi ženi v oporo, toda njegova šibkost se je morala nekako izraziti, prav tako nepredelana čustva in občutki ob nesreči.

Kaj moramo torej nujno narediti, ko se soočamo z diagnozo? Zavedati se moramo, da smo aktivni udeleženci in da je v nas neizmerna moč. Lahko ozdravimo, če resnično želimo. Treba se je pozitivno naravnati. Diagnoze ne smemo jemati kot determinacije, temveč kot priložnost za rast. Kdo lahko določa, kako dolgo bomo živeli? Predelujte svoje občutke in čustva, ne čakajte, da zastarajo. Naredite vsak dan nekaj zase in se postavite na prvo mesto.

Psiha ima torej največjo vlogo v našem življenju, zato jo je treba negovati. Poleg psihe pa ne smemo zanemariti telesa. Glede na izkušnje, ki jih imam z ljudmi, obolenimi za rakom, se je največ pacientov ozdravilo ali izboljšalo svoje stanje ravno s pomočjo psihoterapije (spremembe fokusa, moč misli), kalijevega askorbata z ribozo, saj naše celice potrebujejo kisik in kalij, da so zdrave. Poleg tega pa so uživali vitamin B17 oziroma marelične peške ter verjeli vase in v svojo ozdravitev. Nekateri ljudje se potlej zatečejo k vsem možnim stvarim, ki jih premore trg. A manj je več. Treba je najti svojo lastno terapijo in se je držati ter zopet verjeti! Bolnik brez upanja je mrtev.

»Življenje ni ne dobro, ne slabo; je le to, kar v njem vidimo in kar iz njega naredimo!«

"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

PESTICIDI – SE JIM LAHKO IZOGNEMO?



Dandanes razprave o zdravi prehrani kaj kmalu nanesejo tudi na dilemo glede ekološko pridelane hrane. Pri tem pa so neredko mnenja deljena. Vse bolj glasni so tisti, ki jasno dokazujejo, kako škodljiva je dolgoročno lahko hrana, ki vsebuje razne kemične dodatke. Spet drugi so tisti, ki to trmasto zanikajo. Nič koliko raziskav je bilo opravljenih tako v prid eni kot drugi strani.

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



Vsekakor se velja vprašati, zakaj so sledi pesticidov, herbicidov, umetnih gnojil in drugih kemikalij tako pogosto v našem sadju in zelenjavi. Kaj pa antibiotiki, ki jih lahko najdemo v mesu? In hormoni

v mleku in mlečnih izdelkih? Kaj mislite, da se je zgodilo s pšenico od takrat, ko so iz nje delale kruh naše babice, do danes? Bistvena razlika! In kako vse to vpliva na naše zdravje? Od danes na jutri verjetno ne kaj dosti, a dolgoročno morda lahko pričakujemo račun za svoje nespametne odločitve.

Pa vzemimo pod drobnogled samo pesticide, zaradi katerih se danes sprašujemo, ali naj sploh še jemo sadje in zelenjavo. Ali torej sploh ugrizniti v lepo, vablivo jabolko? Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s problemom onesnaženosti sadja in zelenjave s pesticidi, opozarjajo, da dobrodejni učinki teh dveh skupin živil še vedno odtehtajo in prekašajo potencialno škodljivost onesnaženosti s pesticidi. Tako je uživanje sadja in zelenjave, pa četudi sta konvencionalno pridelana, veliko boljše, kot da se tem živilom popolnoma odpovemo.

Pesticide tako povezujejo s temi težavami:

- rak,
- hormonalne motnje,
- razdražena koža in oči,
- težave s pljuči,
- prekomerno kopičenje toksinov v možganih in živčnem sistemu.

Odgovor se ponuja sam – izbirajmo med ekološkimi živilii! Po pujska na sosedovo kmetijo, po kruh, špagete, kosmiče, sir, jajca, sadje, zelenjavo in drugo pa med

ekološke police. Čim več hrane pa seveda pridelajmo sami.

S pesticidi so najbolj onesnaženi:

jabolka, zelena, mali paradižnik, kumare, grozdje, pekoča paprika, nektarine, breskve, krompir, špinača, jagode, sladka paprika, ohrovt, bučke.

Nemara porečete, da vam zgoraj napisano nič kaj dosti ne pomaga, saj je ekološka hrana dražja in potemtakem težje dosegljiva. To drži, a le delno. Ekološka hrana je nekoliko dražja, a velja tudi to, da je praviloma pojemo manj. Je namreč bogatejša z dragocenimi hranili, ki jih



neredko primanjkuje v konvencionalno pridelanih pridelkih. Z ekološko hrano se hitreje nasitimo in hitreje napolnimo naše zaloge hranil, zato jo s časom pojemo količinsko manj. Po drugi strani se nam neredko zgodi, da se živil iz konvencionalne pridelave ne moremo najesti in da nas naše telo nenehno opozarja, da potrebuje večje količine hrane. Tako se najemo preveč praznih kalorij, ki s pravimi hranili nimajo kaj dosti opraviti.



Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s problemom onesnaženosti sadja in zelenjave s pesticidi, opozarjajo, da dobrodejni učinki teh dveh skupin živil še vedno odtehtajo in prekašajo potencialno škodljivost onesnaženosti s pesticidi. Tako je uživanje sadja in zelenjave, pa četudi sta konvencionalno pridelana, veliko boljše, kot da se tem živilom popolnoma odpovemo. Seveda pa lahko kupujemo tudi ekološko pridelano hrano.

VRTIČKARJI NA OKOPE – UŠI NAPADAJO!



Maj je za vrtničarje ali čas zadovoljstva in veselja ali čas obupavanja in jeze. Le kdo izmed nas se zadovoljno in ponosno drugim vrtničarjem ne hvali o močnih sadikah paradižnika, ki jih bo prav te dni presadil na vrt? Ste se prepoznali? Ali pa morda obupujete in vijete roke zaradi katerega izmed številnih škodljivcev, ki si tako kot vi želijo bogate zelenjavne ali sadne pojedine.

Besedilo: Marija Petrovič, univ. dipl. kem.

Ena najpogostejših nadlog vrtničarjev so uši. Takšne ali drugačne, najdemo jih povsod okoli hiše in v njej, na zelenjavi, okrasnih cvetlicah ali sadnem drevju, nadležna golazen se najde povsod, tudi na lončnicah in sobnih rastlinah.

Korensinske uši

Če imate v bližini doma posajene topole, tla pa so razpokana, je verjetnost, da bodo vaš vrt obiskale korensinske uši, velika, saj je njihov razvojni krog vezan na topole. Na njih namreč prezimijo, spomladi pa odletijo drugam. Težave so po besedah vrtničarjev najpogostejše pri razpokanih tleh, saj vanje odlagajo jajčeca. Za preprečitev napada korensinskih uši je poleg drugega potrebno redno okopavanje in enakomerno namakanje rastlin, saj boste drugače hitro opazili škodo na podzemnem delu solat.

Listne uši

Bolj so rastline pognojene, bolj so sočne, pogostejše so kolonije listnih uši, saj jim rastlinski sokovi najbolj teknejo. Naselitev uši na rastline je povezana predvsem z vremenom. Ustrezajo jim toplota in visoka zračna vlažnost, kar še posebej velja za resarje in pršice na listih, ki so pogosti v rastlinjakih. Med ušmi poznamo takšne, ki niso prav nič izbirične in napadajo vse kulture, in tiste, ki se držijo ustaljenega

gostitelja. Primer prve je siva breskova uš, druge pa črna fižolova uš, ki se zadržuje le na fižolu in bobu.

Učinkovite in ekološke rešitve v boju proti ušem

Bližnjica do uničenja uši z uporabo agresivnih insekticidov naredi več škode



Bližnjica do uničenja uši z uporabo agresivnih insekticidov naredi več škode kot koristi, saj uničimo tudi dobrodošle žuželke, je pa ob škropljenju z naravnimi preparati treba upoštevati, da nobeden izmed njih ne deluje kot takojšnji ubijalec škodljivcev, zato je pomembno postopek ponoviti.

kot koristi, saj uničimo tudi dobrodošle žuželke, je pa ob škropljenju z naravnimi preparati treba upoštevati, da nobeden izmed njih ne deluje kot takojšnji ubijalec škodljivcev, zato je pomembno postopek ponoviti.

Ob iskanju rešitev za naravno odpravo listnih uši se je rastlina neem pokazala kot izjemno učinkovita, saj izvlečki neemovega olja škodljivcem smrdijo in jih tako odganjajo od uničevanja listov, azadirachtin, encim v neemu, pa deluje zaviralno na razvoj hormonov, kar v primeru zaužitja listov pomeni, da se male uši zelo težko razvijejo do odrasle stopnje. Koristnim žuželkam in pticam, ki se hranijo z ušmi, neem ne škoduje (pikapolonice, ose, čebele ...). V boju proti korensinskim ušem, strunam, in za povečevanje rodovitnosti zemlje je ravno tako pomembno gnojenje s 100-odstotno organskimi mineralnimi gnojili, ki zemlji vračajo mikrohranila in zagotavljajo počasno absorpcijo dušika, fosforja, kalija, saj le tako zagotovimo optimalno in zdravo rast pridelkov. Za zagotovitev potrebnih mikrohranil in kot naraven bioaktivator se kot zelo učinkovito sredstvo poleg neema izkažejo izvlečki rjave alge (Kelp), ki se pridelujejo na naraven način s hladnim stiskanjem in ki močno vplivajo na izboljšanje rasti in razvoja korenin.

Zdravo življenje se prične tukaj

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

100% organska gnojila rastlinskega izvora

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

ČRNA KUMINA



Olje črne kumine je naravno, 100-odstotno hladno stiskano olje, ki se proizvaja po postopku hladnega stiskanja semenk črne kumine, ki ni podvržena kemijski ekstrakciji ali rafiniranju. Za pridobivanje olja so uporabljena izključno semena črne kumine iz Egipta (*Nigella sativa* L.).

Besedilo: Ema Nasršen

Nigella sativa (črna kumina) je enoletna rastlina iz družine Ranunculaceae, znana po svojem plodu, črnem semenu, ki pa ga ne smemo zamenjati s kumino *Cuminum cyminum*, ki jo najdemo v vsaki trgovini.

Črna kumina ima bogato zgodovino uporabe, saj so jo uporabljali že v starem Egiptu za izboljšanje prebave, pri prehladih, glavobolih, infekcijah in zobobolih. Še danes najkakovostnejša črna kumina raste v Egiptu, kjer so idealne razmere za njeno rast. V ljudskem zdravilstvu velja, da redna uporaba olja črne kumine okrepi imunski sistem, omogoča boljšo cirkulacijo krvi in limfe, ščiti celice pred virusi in bakterijami, preprečuje infekcije izločal, uravnava prebavo, ščiti jetra in ledvice, odpravlja utrujenost in nespečnost ...

Upravičen sloves črne kumine

Črna kumina ima sloves varovanja pred najtežjimi boleznimi, saj vsebuje tudi sterol in betasitosterol, ki sta znana po avtoimunskem delovanju. V zdravilne namene se uporablja predvsem olje črne kumine, ki se pridobiva s hladnim stiskanjem, nikoli se namreč ne sme segreti na 60 stopinj Celzija. Pri odmerjanju naj ne bi uporabljali kovinskih žlic. Semena črne kumine vsebujejo več kot sto različnih kemičnih spojin. Najpomembnejša aktivna

sestavina z izrazitim terapevtskim delovanjem je timokinon. Poleg tega pa vsebuje še: kristalne nigellone, betasitosterol, miristinsko kislino,



V ljudskem zdravilstvu velja, da redna uporaba olja črne kumine okrepi imunski sistem, omogoča boljšo cirkulacijo krvi in limfe, ščiti celice pred virusi in bakterijami, preprečuje infekcije izločal, uravnava prebavo, ščiti jetra in ledvice, odpravlja utrujenost in nespečnost ...

palmitinsko kislino, stearinsko kislino, oleinsko kislino, linolne kisline, arahidonske kisline, beljakovine, vitamin B1, vitamin B2, folno kislino,

kalcij, železo, baker, cink in fosfor.

Črna kumina se na Bližnjem vzhodu, v Sredozemlju in Indiji že stoletja uporablja kot začimba, pa tudi kot izjemno cenjena zdravilna rastlina.

Znanstvene raziskave

Prve znanstvene raziskave črne kumine so bile izvedene v 60. letih prejšnjega stoletja, do danes jih je bilo opravljenih nekaj deset.

Številne po svetu znanstveno potrjene študije o črni kumini so pokazale, da spojine iz semen pomagajo v boju proti različnim boleznim na način pospeševanja tvorbe kostnega mozga, naravnega interferona in imunskih celic.

Prvo pomembnejšo raziskavo delovanja olja črne kumine kot preventive pred tumorski obolenji so izvedli znanstveniki centra Cancer Immuno-Biology Laboratory v Južni Karolini. Ugotovili so, da zdrav imunski sistem prepozna in uniči rakotvorne celice, še preden tumor lahko ogrozi pacienta, črna kumina pa deluje kot eden najmočnejših imunomodulatorjev naravnega rastlinskega izvora. Centralna uprava za nadzor zdravil in prehrane v ZDA je leta 1996 odobrila uporabo olja črne kumine pri zdravljenju rakotvornih bolezni in za preprečevanje neželenih učinkov kemoterapije ter krepitev imunskega sistema organizma.

Za stroške pogreba bomo morali poskrbeti sami

Z letom 2014 so do povračila pogrebne in posmrtnine upravičeni le socialno ogroženi. To pomeni, da bomo za stroške pogreba morali poskrbeti sami. Cene osnovnih pogrebov, pa znašajo približno 1.200 EUR.*

O stroških pogreba redko razmišljamo, dokler se z njimi ne soočimo sami. Prav tako je tematika smrti in pogreba za mnoge neprijetna, zato se o tem v družinskem krogu redko pogovarjamo. A po smrti določeni stroški pač nastanejo in nemožne se jim je izogniti. Če sami prej ne poskrbimo za to, postanejo breme naših bližnjih, česar pa seveda ne želimo.



Nekoč, ko mene več ne bo

Življenjska zavarovalnica NLB Vita d.d. Ljubljana vam že danes ponuja rešitev – preprosto življenjsko zavarovanje **NLB Vita Senior**, s katerim lahko zagotovimo za pogreb potrebna sredstva in bližnjim olajšamo stisko. K zavarovanju, ki ga lahko sklenete že za 10 EUR mesečno in je namenjeno vsem, starim med 50 in 75 let, pristopite brez preverjanja zdravstvenega stanja. Višina zavarovalne vsote je odvisna od vaše starosti ob pristopu k zavarovanju in od višine premije, ki jo boste plačevali (višino zavarovalne vsote za konkreten primer lahko poiščete v tabeli). Če se vam najvišja možna vsota zavarovanja zdi prenizka, lahko sklenete dve zavarovalni pogodbi in vsoto podvojite. Kdo bo upravičenec do zavarovalnine, določite sami. Prav tako se sredstva, ki jih upravičencu **izplačamo v 48 urah po prejemu popolnega zahtevka**, lahko porabijo tudi v druge namene, ne zgolj za stroške pogreba.

Z življenjskim zavarovanjem NLB Vita Senior nam je že danes omogočeno, da se razbremenimo teže prihodnosti in se resnično posvetimo stvarim, ki so nam pomembne zdaj.

* Vir: Zavod Pogreb ni tabu

Pristopna starost*	Pri mesečni premiji v višini			
	10	15	20	25
EUR je zavarovalna vsota				
50	2.760	4.170	5.590	7.000
51	2.650	4.010	5.360	6.720
52	2.540	3.840	5.140	6.440
53	2.440	3.690	4.930	6.180
54	2.340	3.530	4.730	5.920
55	2.240	3.390	4.530	5.680
56	2.150	3.250	4.340	5.440
57	2.060	3.110	4.160	5.210
58	1.970	2.970	3.980	4.990
59	1.880	2.840	3.810	4.770
60	1.800	2.720	3.640	4.550
61	1.720	2.590	3.470	4.350
62	1.640	2.470	3.310	4.140
63	1.560	2.350	3.150	3.940
64	1.480	2.240	2.990	3.750
65	1.410	2.130	2.850	3.570
66	1.340	2.030	2.710	3.390
67	1.270	1.920	2.570	3.210
68	1.200	1.810	2.420	3.040
69	1.130	1.710	2.290	2.870
70	1.070	1.610	2.160	2.700
71	1.000	1.520	2.030	2.540
72	940	1.430	1.910	2.390
73	880	1.340	1.790	2.240
74	830	1.250	1.670	2.100
75	770	1.170	1.570	1.960

Pristopna starost zavarovanca se izračuna kot razlika med letnico začetka zavarovanja in letnico rojstva.

Za več informacij se oglašite v najbližji NLB Poslovalnici ali Banki Celje, pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 87 98 ali poiščite informacije na spletni strani www.nlbvita.si.



CENA
19,95 €

+ GRATIS OBLIŽ

OLJE ČRNE KUMINE

- KREPI DELOVANJE IMUNSKEGA SISTEMA
- IZBOLJŠUJE VITALNO ENERGIJO
- POVEČUJE TELESNO ODPORNOST
- SPODBUJA RAZSTRUPLJANJE TELESA
- VZDRŽUJE AKTIVNOST LEDVIC
- POZITIVNO DELUJE NA PREBAVNI TRAKT
- LAJŠA TEŽAVE KOŽNIH OBOLENI

02/621-0200



PONUDBA PENZION

Paketa Penzion 100 in Penzion 300 – najboljša izbira za upokoјence in ostale aktivne nad 60 let

- Vključene enote, ki jih porabite po svoje.
- Brezplačni neomeјeni klici z vsemi naročniki paketov Penzion.
- Brez priključne takse.
- Brezplačni prehodi med paketi Penzion.

Paket Penzion 300 povežite z enim od paketov TopTrio, odločite se za skupni račun in izkoristite znižano mesečno naročnino paketa Mobitel Penzion 300.** Poleg prihranka prejmete še darilo – zložljive pohodne palice z etuijem.



Paketa Mobitel*	Penzion 100	Penzion 300
Minute v vsa slovenska omrežja		
Sporočila SMS/MMS	100 enot	300 enot
Prenos podatkov (MB)		
Neomeјeni pogovori z naročniki paketov Penzion	brezplačno	brezplačno
Mesečna naročnina	10 ⁹⁰ €	13 ⁹⁰ €
Mesečna naročnina za naročnike povezanih storitev Telekoma Slovenije		9⁹⁰ €**

PAKET PENZION 300
 že od **9⁹⁰ €****
 na mesec

www.telekom.si

*Naročniško razmerje s paketom Penzion 100 in Penzion 300 lahko sklene nov ali obstoječ naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik - upokoјenec ali zaposleni, stariji od 60 let. Vključene enote storitev in mesečna naročnina paketa so razvidne iz tabele. V mesečno naročnino paketa so vključeni tudi brezplačni in neomeјeni pogovori na številke drugih Penzion naročnikov (Penzion 300, Penzion 100 ali Penzion plus). Naročniki lahko vključene enote storitev ter neomeјene pogovore na številke drugih Penzion naročnikov porabijo za pogovore v vsa slovenska omrežja in skladu z običajno uporabo storitve, polljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov. Ena enota storitve je enaka eni minuti pogovora in vsa slovenska omrežja ali enemu poslanemu SMS-/MMS-u ali enemu MB prenesenih podatkov. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekom Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neuporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku priključna taksa ne zaračuna. Prehodi med naročniškimi paketi Penzion so brezplačni, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel, ki ni paket Penzion, v navedeni reket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR.
 **Znižana mesečna naročnina naročniškega paketa Penzion 300 na 9,90 EUR namesto 13,90 EUR velja, če je naročnik navedenega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SIOI in/ali klasične telefonije PSTN/ISDN BA in ima naročen skupni račun. V primeru prekinitve storitve SIOI ali klasične telefonije in/ali skupnega računa se naročniku zaračuna polna mesečna naročnina 13,90 EUR. Storitve klicnega dostopa do interneta in kabetska televizija (KKS) na koaksialnem omrežju ter ostale storitve SIOI niso upravičene do popusta.
 Čene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center ali pokličite 041 700 700 oz. 000 8000.