

zdravenovice

brezplačni mesečnik

POLETJE 2014

NATISNILI SMO
111.000
IZVODOV



FIDIMED

Lepa in zdrava koža

Poskrbite za naravno
lepoto in sijaj vaše kože

- Za zdravo in privlačno kožo,
- zdrave lase in nohte,
- normalno obarvanost kože.



NOVO!

Perfect SKIN Hyaluron

PREHRANSKO DOPOLNILO S **100 mg HIALURONSKE KISLINE**

Fidimedova
posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

Brez skrbi se prepustite poletnemu soncu

Potovalna lekarna in nasveti za varno pot »na lepše«
Izdelajte naravni deodorant • Poletna nega las • Trebušni
krči pri dojenčkih • Projekt Zdravih novic in prehranskega
dopolnila Divinitá Izvor • Prehrana poleti • Probiotiki,
prebiotiki in njihovo delovanje • Preventiva pred poškodbami
pri rekreaciji v poletnih mesecih • Posesivnost v odnosih

ARAČUN SENIOR

Še več ugodnosti z osebnim računom za upokojujence.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic«,
- višje obrestne mere za depozite,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko do konca leta 2014 poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 40 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

UVODNIK

Se zavedate vseh posledic sončenja? Čas praženja pod sončnimi žarki in pridobivanje zagorele barve že zdavnaj ni več v modi. Ljudi, ki trpijo zaradi posledic prekomernega sončenja je vse več. Tudi temu smo se posvetili v Zdravih novicah, pripravili pa smo vam še obilo zanimivega branja za vroče poletne dni v razširjeni dvojni poletni številki. Privoščite si počitek, če si ga seveda lahko, če ne na plaži pa na vrtu ali v parku. Izkoristite poletje in se imejte lepo – naberte si moči za jesen. Tudi ekipa Zdravih novic si bo mesec dni nabirala novih moči. Vidimo se spet septembra!

Vaša ekipa Zdravih novic



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Brez skrbi na sonce
- 13 Pomen hidracije za kožo
- 14 Potovalna lekarna in nasveti za varno pot "na lepše"
- 16 Morska bolezen ali potovalna slabost
- 18 Izdelajte svoj naravni dezodorant
- 21 Nahranimo kožo
- 23 Naslednji korak v razvoju metod za odstranjevanje dlačic
- 26 Poskrbite za negovane lase tudi poleti
- 28 Zakaj k dermatologu?
- 30 Terapija O-shot
- 32 O inkontinenci in njenem zdravljenju
- 36 Tudi vam krvavijo dlesni?
- 38 Projekt Zdravih novic z Divinità Izvor
- 44 Lahka hrana za vroče dni
- 46 Minerali – nujni za normalno delovanje telesa
- 48 Plini in prebavne težave
- 50 Shujševalne diete so neučinkovite! Kaj pa zdaj?
- 52 Probiotiki, prebiotiki in njihovo delovanje
- 54 Preventiva pred poškodbami pri rekreaciji v poletnih mesecih
- 56 Pljuča ne pozabljajo in se ne obnavljajo
- 58 Trebušni krči pri dojenčkih
- 60 Življenje s stomo
- 62 Razbremenite svoje noge
- 64 Posesivnost v odnosih
- 66 Šetraj

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
Vodja projekta: 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: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: **tiskarna**
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Fidimed d.o.o.

Strokovni sodelavci:

- Ksenija Šelih Martinec, dr. med., certificirana pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije
- Polonca Fiala, mag.farm.
- Barbara Stangler, haloterapevtka
- doc. dr. Špela Stangler Herodež, univ. dipl. inž. kem.
- Mojca Miholič, dr. med., specialistka družinske medicine
- NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)
- Barbara Sarič, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize, Holistic center
- Boris Kos, dr. med.
- doc. dr. Liljana Mervic, dr. med. spec. dermatologije, Dermatološka ambulanta Klinike Pacient
- doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatologije
- dr. Maria Jiménez Mendoza, dr. med. in kirurgije, spec. družinske medicine, strokovna raziskovalka na področju interne medicine, mag. estetske medicine
- Sorjio Ukmar, dr. med., spec. spl. med
- asist. dr. Nataša Kos, dr. med., fiziaterinja
- Blaž Bertocelj, Parinama center
- Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Center Holistic
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Adriana Dolinar
- Sanja Lončar
- Sabina Topolovec
- Marija Kočevar Fetah
- Nadja Bačac
- Petra Skovik
- Katarina Iver
- Peter Pila
- Ema Nasršen

HISA IDEJ
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 štev. 1558
Zdrave novice so avtorsko zaščiten projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

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

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

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

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

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



BRENČI, PIKA ... UPORABITE BEN'S

Piki žuželk so nadležna in lahko tudi nevarna neprijetnost. Nekatere žuželke prenašajo številne bolezni kot: klopni meningoencefalitis, lymsko boreliozo, virus zahodnega Nila (West Nile Virus), malarijo in druge nalezljive bolezni. Ko hodite na izlete ali potovanja je Ben's preudarna zaščita. Ben's 30 pršilo s 30 % DEET (dietiltoluamid) je zanesljiva in učinkovita zaščita pred klopi, komarji in tigrastimi komarji. Ker v izdelku raje uporabljamo vodno osnovo kot alkohol, ima manj izrazit vonj. Dišava limonske trave mu daje prijeten vonj. Ben's natural pršilo je ne-kemični (naravni) repelent na osnovi citriodiola, izoliranega iz evkaliptusa. Učinkovito ščiti pred piki komarjev.

Oba izdelka sta primerna tudi za otroke.
www.toppharma.si
www.zascitapredklopi.si



MEGA NEGA TEGA POLETJA – BALZAM MACADAMIA, KI SE NE IZPIRA!

Macadamia ponosno predstavlja balzam Leave-In Cream za vse vrste las, ki se po nanosu ne izpira. Regeneracijska sestava s pH-vrednostjo 6,5 vsebuje bogata in hranljiva negovalna olja, ki ukrotijo tudi »neposlušne« kodre in vsebujejo naravno UV-zaščito. Tako Macadamia Leave-In Cream zagotavlja mehke lase in dodaten sijaj. Po šamponiranju s šamponom Macadamia lase osušite z brisačo. Nato nanesite balzam in se s širokim glavnikom razčesite, da masko porazdelite po laseh. Pustite delovati približno dve minuti in nadaljujte oblikovanje pričeske, kot ste vajeni. Balzam je zelo priporočljiv za dnevno uporabo. Zato, ker si zaslužite le najboljše!

Več informacij na: www.macadamia.si.



MAGNEZIJ Z OKUSOM PASIJONKE

Magnezij je pomemben mineral znotrajcelične tekočine, je sestavina kosti in zob. Sodeluje pri prenosu živčnih impulzov, nastajanju celične energije in sintezi beljakovin, torej pri izredno pomembnih procesih, kot so uravnavanje srčnega ritma, gradnja protiteles, ki so beljakovine, pri krčenju mišic in še bi lahko naštevali.

V stresnih okoliščinah, pri fizičnih opravilih, povečanem odvajanju urina in povečanem znojenju telo izloča več magnezija. V normalnih okoliščinah lahko dnevnim potrebam po magneziju zadostite z uravnoteženo prehrano. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja, vsekakor pa lahko v določenih okoliščinah in ob neustreznih prehrani z njim preprečite pomanjkanje, ki se kaže kot izguba teka, slabo počutje, glavobol, krči, trzanje mišic in nereden srčni utrip.

Tisti, ki ne marate gaziranih napitkov, ste naklonjeni naravnim aromam in ne marate umetnih sladil, lahko kupite novo prehransko dopolnilo GrandeMag direkt v vrečkah za neposredno zaužitje, ki vsebuje kar 400 mg magnezija (vsebuje do telesa prijazno citratno obliko magnezija).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek: www.fidimed.si



ČAROBNI DAN SPET PRIHAJA V SVOJ ROJSTNI KRAJ

Dan pred prvim šolskim dnevom, v nedeljo, 31. 8. 2014, se bo v Arboretumu Volčji Potok zgodil že osemnajsti Čarobni dan. Za ceno ene vstopnice bo v oazo cvetja in dreves lahko vstopila cela družina in se zabavala od 10. do 19. ure. Ker letos v Arboretumu Volčji Potok Čarobni dan praznuje že peti rojstni dan, bo dogajanje cel dan spremljala prav posebna čarobnost druženja, zabave, glasbe, plesa, gledališča in ustvarjalnosti.

Tudi tokrat bo Čarobni dan več kot 200 otrokom iz socialno šibkejšega okolja in nadarjenim otrokom omogočil obiskovanje različnih obšolskih dejavnosti, kot so obiskovanje športnih, glasbenih, jezikovnih, plesnih in ustvarjalnih tečajev, ter jih tako postavil na pot iskanja ali razvijanja svojih talentov. Bodite del zanimivega dogajanja tudi vi in s Čarobnim dnevom upihnite njegovo peto rojstnodnevno svečo.



PRIVOŠČITE SI MASAŽO CELEGA TELESA V OBJEMU SOLI



Klasična masaža je masaža celega telesa, pri kateri gre za sistematično obliko dotikanja, ki vzbuja ugodje in izboljšuje zdravje. Masaža se izvaja v solni sobi z dodano kromoterapijo (barvno terapijo). Pri nas s takšno

masažo izboljšamo splošno počutje, vplivamo na kožo, skeletne mišice, krvni obtok, tok limfe, sklepe in obklesne mišice, podkožno maščobno tkivo, živčni sistem in duševno počutje. Dokazano je, da gladenje domače živali človeka sprošča in znižuje krvni tlak. Gladenje človeka ima enak učinek. (Solni kristal Maribor, www.solni-kristal.si)

TOSAMINI BOMBAŽKI ZA OTROKE V STISKI

Tosama se je v začetku leta zavezala, da bo do konca leta v okviru akcije Tosamini bombažki zbrala vsaj 5.000 evrov in jih v obliki izdelkov podarila Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste – Polje. V okviru akcije kupci Tosaminih Belih štacunc po vsej Sloveniji zbirajo žige, podjetje pa za vsakega od njih prispeva v dobrodelni sklad. Prispevek še povečujejo kupci, če se na koncu odpovedo zbranemu popustu.

23. junija je Tosama v ljubljanskem nakupovalnem središču BTC pripravila dogodek, na katerem je direktorica Mojca Šimnic Šolinc sekretarki Zveze simbolično predala ček ter polno posteljico izdelkov to.to za nego in higieno otrok. Akcija bo potekala do konca leta, zato vabijo vse, ki prisegajo na kakovostne in naravne izdelke, naj obiščejo Tosamine Bele štacunce, zbirajo bombažke in ob tem naredijo nekaj dobrega.



Mojca Šimnic Šolinc in Anita Ogulin ob predaji Tosamine donacije ZPM. Otrokom v stiski je namenjena polna posteljica izdelkov to.to.

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA – NOVE METODE ZDRAVLJENJA

ZDRAVLJENJE STRESNE, URGENTNE in MEŠANE INKONTINENCE ter OHLAPNE NOŽNICE z uporabo:

- CO-2 laserja,
- plazme, bogate s trombociti, in
- IVEs-nevromodulacije.



**KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER**

KALLISTE MEDICINSKI CENTER
Slamnikarska 3b, Domžale
T: (01)72 44 300, M: 040 454 171,
E: info@kalliste.si, www.kalliste.si

KLAMAX® HRANA ZA MOŽGANE

Dvojna moč delovanja: klamatska alga in Rhodiola rosea

Priporočamo pri:

- učenju in povečanih psihičnih obremenitvah (študentje, dijaki, menedžerji itd.),
- utrujenosti,
- povečanem stresu,
- nihanju razpoloženja,
- psihičnih »odstopanjih«.

Vsebuje samo naravne sestavine, s študijami potrjena učinkovitost, brez stranskih učinkov.

Več na: www.vidastudio.si



NAJUČINKOVITEJŠE OMEGA 3 SO IZ NEPTUNOVEGA KRILOVEGA OLJA

Omega 3 iz rib postajajo preteklost. Sedaj je tu **Neptunovo krilovo olje (NKO)**, ki odlično dostopa v celice in ga telo izkoristi dvakrat hitreje in 30% bolje kot pa ribje olje. NKO ima idealno razmerje med maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, to je 15:1. V ribjem olju je razmerju le 3:1. **Neptunovo krilovo olje** je tudi bogato s fosfolipidi (gradniki celičnih membran), holinom (predhodnik prenašalca živčnih impulzov acetilholina), vitaminom A in E ter astaksantinom. Za otroke pa je na voljo z dodatkom vitamina D3. Neptunovo krilovo olje se lahko pohvali z visoko vrednostjo ORAC (sposobnost vezave prostih radikalov). Orac vrednost NKO je kar 47-krat večja kot pri ribjem olju, **34-krat boljše kot pri koencimu Q 10**.

Znak, ki je jamstvo za originalno kakovost



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



NIKEL – KREMA IN SERUM Z MARJETICO PROTI PEGAM

Lahkotna krema s faktorji vlaženja in ekstraktom marjetice na poseben in s patentom zaščiteno način pomaga zmanjševati obstoječe pigmentne madeže in preprečuje nastanek novih. Z redno uporabo bo vaša koža sijoča in navlažena, pigmentna znamenja pa bodo vedno manj opazna. Na voljo je tudi serum z marjetico za intenzivno nego, ki ga nežno nanesete na madeže pred nanosom kreme. Več o naravni kozmetiki Nickel na: www.nikel.si



SONCU NAPROTI

O zaščiti kože pred soncem slišimo na vsakem koraku, velikokrat pa pozabimo na ustnice, ki so eden najbolj izpostavljenih delov telesa. Elanosol iz Medexa je odličan balzam za ustnice, ki sestavine črpa iz narave. S propolisom, medom in čebeljim voskom ter zaščito UVA in UVB ustnice zaščiti, navlaži, nahrani in daje občutek ugodja. Nepogrešljiv je ob močnem soncu, mrazu, vetru in suhem zraku, je obvezna oprema kozmetične torbice vsake preudarne ženske, z veseljem pa ga uporabljajo tudi moški. Zaradi naravnih sestavin ga boste brez slabe vesti ponudili tudi otrokom.



ALI STALNO POZABLJATE?

Popolnoma naravne kapljice GINKO SORIA NATURAL so narejene iz listov drevesa GINKGO BILOBA, so brez alkohola, brez barvil, konzervansov in aditivov in imajo merilno kapalko, pri kateri ni nepotrebnege in zamudnega štetja kapljic. Primerne so za starejše in vse, ki imajo težave s požiranjem kapsul. Telo izkoristi koristne sestavine v kapljicah mnogo boljše kot v tabletah ali kapsulah. So dobrega okusa in cena je ugodna – 10,95 EUR. Dodate jim lahko malo vode ali soka. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.



VSE ZA MALČKE IZ LEKOBEBE

Izdelki za nego malčkov Lekobeba imajo enostavno sestavo. Modrost narave, ujeta v rastlinske izvlečke, olja, maščobe in voske brez parabenov, fenoksietanolov, silikonov, umetnih barvil, parfumov in živalskih snovi. Imajo nevtralen vonj, primerni so tudi za odrasle in niso testirani na živalih, namenjeni so domači in profesionalni uporabi. Prehransko dopolnilo Vetrovne kapljice, otroški zeliščni čaj Čajček in kozmetični izdelki Vetrovno mazilo, Krema, Hladilno mazilo, Krema za ritko, Puder in Mandljevo olje. Slovenski izdelki z dolgoletno tradicijo v ljubki embalaži s pikapolonicami. Vsi izdelki iz linije otroške nege Lekobeba so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in spletni trgovini: www.lekos-etrgovina.si



PITNIK NA KLJUČAVNIČARSKI ULICI

Z novo bronasto skulpturo – pitnikom – akademskega kiparja Jakova Brdarja je Ljubljana popestrila mestno ponudbo za vroče dni. Umetnina je darilo mestu Ljubljana družbe Medis in družine Strnad. Sedanjo podobo Ključavničarske ulice, 700 bronastih odlitkov različnih obrazov, ki so prav tako delo Jakova Brdarja, je Medis omogočil že leta 2009, ob 20. letnici svojega delovanja. Letos, ko družba praznuje 25 let, pa se projekt simbolno zaokrožuje s pitnikom, ob katerem se je vredno ustaviti in si privoščiti nekaj požirkov sveže pitne vode. Meščani in obiskovalci se lahko osvežijo na različnih točkah, ki jih lahko najdejo s spletno aplikacijo Tap Water Ljubljana.

ZDRAVA JETRA NA NARAVEN NAČIN

Jetra so naš najpomembnejši organ za razstrupljanje. Če želimo biti zdravi, je skrb za jetra izjemnega pomena. Pegasti badelj in artičoka sta znana kot »varuha jeter«, saj varovalno delujeta na ta organ. Učinkovina v pegastem badlju pripomore k obnavljanju jetrnih celic, poškodovanih zaradi zdravil, alkohola, nezdrave hrane in različnih toksinov. Cinarin, ki je v artičoki, pa prispeva k uravnavanju holesterola. Zdravilne rastline v izvlečkih je najbolje uživati v obliki kapljic brez alkohola, saj telo najbolje absorbira izvleček v tekoči obliki. Za trdne tehnološke oblike pripravkov, kot so tablete in kapsule, je značilen začetni zakasnitveni čas. Sama absorpcija v telo je med 25 in 30 %. V primerjavi s trdnimi oblikami je prednost tekočih oblik v tem, da se sestavine lahko absorbirajo do 98-odstotno, saj zaobidejo prebavo, preidejo neposredno v krvni obtok in dospejo v celice v nekaj minutah. Kapljice pegastega badlja in artičoke SORIA NATURAL so popolnoma naravne, so brez alkohola, brez barvil, brez konzervansov in aditivov. Kapljice iz artičoke so primerne tudi za otroke, starejše od 5 let.

Naravna medicina
SoriaNatural

- **Cena: 10,95 Eur**
- **Brez alkohola**
- **Popolnoma naravno**
- **Brez konzervansov, barvil in aditivov**
- **Priložena merilna kapalka**

ARTIČOKA
Naravni ekstrakt

PEGASTI BADELJ
Naravni ekstrakt

• Primerno tudi za otroke od 5. leta dalje

KO UMIVANJE ZOB POSTANE UŽITEK!

ORAL-O-SEPT je vrhunska zobna pasta nove generacije. Združuje vse edinstvene sestavine, ki skrbijo za zdrave zobe in dlesni, obenem pa omogočajo, da so zobje beli, gladki in sijoči. Edinstvena formula WHITENING združuje sestavine za belino zob, dodana hialuronska kislina pa pomaga, da so dlesni resnično zdrave. Zaščiten formula ACTIPONE PX3 deluje antioksidativno, protivnetno in protimikrobno, dodan HERBAL COMPLEX pa neguje in dodatno krepi zobe in dlesni. Revolucionarna formula EXTREME BI-FRESHNESS omogoča ekstremno svež dih in dolgotrajno svežino ust. Za še večjo svežino priporočamo, da po čiščenju izpirate usta z vodo vsaj 20 sekund. ORAL-O-SEPT priporoča, da si zobe čistite 3-krat dnevno po dve minuti. Zobno pasto ORAL-O-SEPT priporočamo tudi pri uporabi električnih zobnih četek in zobnih četek SONIC.

Od 14. julija že na voljo v vseh prodajalnah Müller po promocijski ceni.

Več informacij o izdelkih ORAL-O-SEPT najdete na spletni strani: www.oral-o-sept.com



SLADKONADOMESTILO ZA POSAMEZEN DNEVNI OBROK

Ploščica Enemon slim z okusom jagode z jogurtom je živilo za posebne prehranske namene – uporablja se pri energijsko omejenih dietah z zmanjšanje telesne teže. Slasten okus jagode dopolnjuje žitna vsebina z jogurtovim oblivo, ki zadovolji tudi najbolj zahtevne okuse.

Je odličen in priročen »on-the-go« izdelek, ki v vsakdanjem hitrem tempu ponuja obrok z visoko vsebnostjo beljakovin, vitaminov in mineralov, ne vsebuje sladil, konzervansov in ojačevalcev okusa. Priporočamo jo tudi pred športnimi aktivnostmi in po njih. Ploščica Enemon slim – sladko nadomestilo za posamezen dnevni obrok hrane



NOV DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

Menopavza, upad spolne sle, nihanje razpoloženja in pomanjkanje energije so le nekatere težave, s katerimi se srečuje sodobna ženska. Hormonsko ravnoesje je namreč ključ do zdravega življenja. Analiza je namenjena vsem, ki bi želeli vedeti za raven svojih spolnih hormonov. Pokaže se hormonska slika najpomembnejših spolnih hormonov pri ženski ali moškem, opravimo pa jo iz sline. Vzorčenje je enostavno in neinvazivno, zato obisk laboratorija ni potreben.

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

DNEVNA & NOČNA KREMA RASTLINSKI SILICIJ IN ALOJA 40 ML, LOGONA

Vsebuje silicij, alojo vero, jojobino olje, karitejevo maslo in sezamovo olje. Uživate v subtilni dišavi kreme in celostno začitute naravno nego kože. Certifikati NaTrue, ECOControl in BIO za ekološko poreklo rastlin in naravno kozmetiko. Brez glutena, brez laktoze, vegansko.



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

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVIE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO 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 številk, 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.

ŠISANDRA – BISER KITAJSKE TRADICIONALNE MEDICINE



Šisandra (*Schisandra chinensis*) je grm, ki zraste do višine 10 metrov in obrodi živo rdeče sadeže. V tradicionalni kitajski medicini, v kateri se uporablja že tisočletja, je poznana kot wu wei zi – sadež petih okusov. Združuje namreč pet okusov – slano, kislo, sladko, grenko in pikantno – ter po naukih tradicionalne kitajske medicine neguje pet najpomembnejših organov človeškega telesa – srce, pljuča, jetra, vranico in ledvice.

Besedilo: Petra Skovik

Šisandra ima zelo širok spekter delovanja, saj učinkuje kot adaptogen, ki uravnava delovanje telesnih procesov ter podpira telo tam, kjer je najšibkejši. V kitajski medicini uživanje šisandre krepi življenjsko energijo čí (qí), ki zmanjšuje utrujenost, nespečnost, depresivnost, pozabljivost ter spodbuja delovni elan in daje telesu moč. Strokovnjaki priporočajo redno uživanje šisandre kot učinkovito preventivo pred neravnovesjem v organizmu, katerega posledica so različna obolenja. Šisandra vsebuje lignane, esencialna olja, kvercetin, melatonin, vitamine A, C in E ter šisandrine. Šisandrini so šisandri lastne snovi, ki jim

znanstveniki pripisujejo pomembne učinke na človeški organizem. Učinki so tudi znanstveno potrjeni! Šisandra s svojimi zdravilnimi učinki pred poškodbami varuje jetra. Jetra so pomemben organ, saj pomagajo izločati strupe iz telesa. Šisandra spodbuja ponovno rast jetrnih celic in izboljšuje njihovo delovanje. Pomaga pri jetrnih obolenjih, kot so kronični hepatitis, zamaščenost jeter itd. K boljšemu delovanju spodbuja tudi limfni sistem.

Šisandro so že v daljni preteklosti uporabljali pri težavah z ledvicami in pljuči. Po raziskavah centra Memorial Sloan-Kettering za zdravljenje raka rastlina pomaga pri astmi, kašlju in gripi, zato jo pogosto priporočajo tudi kadilcem. Snovi, ki jih vsebuje, so sposobne uničevati celo rakave celice. Na japonski fakulteti za kmetijstvo so znanstveniki ugotovili, da gama šisandrini zaviralno delujejo na rast tumorskih celic.



Zavira staranje in ščiti kožo. V raziskavi na univerzi v Hongkongu so odkrili, da šisandrin B učinkovito zavira procese staranja, s šisandrinom C pa sta odlična zaščita pred škodljivimi žarki UVA in UVB, ki so med glavnimi vzroki za prehitro staranje kože.



Šisandra lahko raste tudi pri nas. Zdravilne snovi za pomoč organizmu pa v zadostni količini vsebuje samo šisandra s severnega dela Kitajske, od koder izvira. Najbolje jo je uživati posušeno in zmleto v prah brez dodatkov. Zmešamo jo s tekočino po lastnem okusu. Najučinkovitejša je v koncentrirani obliki. Ker spodbuja centralni živčni sistem, se uživanje ne priporoča nosečnicam ter ljudem z možganskimi poškodbami.



Prodajna mesta:
Poslovalnice dm in specializirane trgovine.
Informacije in nakup: www.lzvir-zdravja.si / tel.: 040 25 00 25

EN IZDELEK ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE



Besedilo: Petra Skovik

Tiščanje v želodcu, zgaga, spahovanje, krči, razdražljivo črevo, zaprtost, napenjanje in bolečine v trebuhu. Vam zveni znano? Imate občutek, da hrana kar noče in noče iz želodca, da boste počili, poleg vsega pa imate še vetrove?

Če je tako, potem je za vas rešitev Caricol. Gre za edinstven 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku.

Prebava

Optimalno delujoča prebava je nujna za zadostno oskrbo organizma s hranili in energijo ter hkrati prvi pogoj za odporen imunski sistem. Vitalnost in dobro počutje sta neposredno odvisna od te osrednje funkcije organizma. S podporo prebavnemu traktu in z izboljšanjem prebave krepimo obrambno moč imunskega sistema, spodbudimo razstrupljanje in izboljšamo prehrano kože.

Sindrom razdražljivega črevesa

Sindrom po ocenah prizadene skoraj 15 odstotkov odraslih. Ni nevaren in ne pušča večjih posledic, lahko pa močno vpliva na kakovost življenja, ker onemogoči, da bi se brezskrbno odpravili na potovanje ali se med obrokom kdaj pregrešili brez posledic.

Urejena prebava je temelj zdravja

Caricol je edinstven 100-odstotno naraven pripravek iz papaje, ki z encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša črevesju notranji mir. Pomaga naravni peristaltiki in izboljša redno praznjenje črevesja, izboljša prebavo po težjih obrokih, lajša prebavne težave na potovanjih (dolgi poleti, prehranske in podnebne spremembe), izboljša šibko prebavo otrok, starejših in bolnikov. Olajša občutek polnosti in napihnjenosti, uravnava prebavno moč in pomiri razdražen ali moten prebavni proces. Caricol je primeren tudi za otroke, nosečnice in doječe matere.

Caricol je bistveno več kot le papaja

Patentiran postopek priprave Caricola štirikrat poveča encimsko aktivnost papaje in sedemkrat njene prebavne lastnosti. Učinkovitost Caricola je znanstveno potrjena. Priprava temelji na energetizaciji, postopku, ki je zasnovan na principih tradicionalne

kitajske in ajurvedske medicine, učinki pa so izmerjeni po standardih zahodne medicine. Ta poseben postopek sedemkrat poveča učinkovitost papaje pri uravnavanju prebave. Nastane naravni koncentrat za uravnavanje in izboljšanje prebave – Caricol. Tudi laboratorijske raziskave so potrdile, da ima koncentrat štirikrat višjo dejavnost encimov v primerjavi s surovim sadežem papaje.

Pozitivni učinki Caricola

Za optimalno delujočo prebavo in oskrbo organizma s hranili in energijo:

- učinkovito ureja zaprtost in napenjanje,
- olajša občutek polnosti in napihnjenosti,
- izboljša redno praznjenje črevesja,
- izboljša prebavo po težjih obrokih,
- pomaga naravni peristaltiki,
- lajša prebavne težave na potovanjih,
- izboljša šibko prebavo otrok, starejših in bolnikov,
- uravnava prebavno moč.

UREJENA prebava za odlično počutje

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

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

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



V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in
na www.naturamedica.si,

tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.



BREZ SKRBI NA SONCE



Zdaj, ko smo zajadrili v pravo poletje, je še toliko pomembneje, da poskrbimo za ustrezno zaščito pred soncem. Če kože ne zaščitimo pravočasno in pravilno, lahko hitro utrpimo ne le neprijetne, ampak tudi nevarne posledice. O sončenju, zaščiti kože in posledicah izpostavljenosti soncu smo se pogovarjali z doc. dr. Lariso Stojanović, dr. med., spec. dermatologije, ki je posebej za Zdrave novice odgovorila na naša vprašanja.

Besedilo: Ema Nasršen

Upoštevanje priporočil glede izpostavljanja sončnim žarkom in uporaba ustrezne zaščite sta izrednega pomena za naše zdravje, saj lahko tako naredimo največ, da preprečimo sončne opekline in razvoj resnih bolezenskih stanj. Projekt Teden boja proti melanomu, ki ga že sedmo leto organizira Združenje slovenskih dermatovenerologov v sodelovanju z La Roche-Posay, pomembno prispeva k večjemu poznavanju

problemатike melanoma med Slovenci in uspešnejšemu zdravljenju ter osvešča o nevarnostih sonca in melanoma. Opremljeni z znanjem lahko namreč najbolje poskrbimo zase.

Koliko časa se je priporočljivo zadrževati na soncu?

UV-žarki so za kožo škodljivi, če pretiravamo z izpostavljanjem soncu. Po drugi strani pa so žarki UVB pomembni za tvorbo vitamina D. Največ žarkov UVB

(ki povzročajo opekline) je prisotnih ravno takrat, ko odsvetujemo zadrževanje na soncu, to je med 10. in 16. uro, včasih celo do 17. ure. Za nastanek vitamina D so priporočila za izpostavljanje žarkom UVB trikrat tedensko po 15 minut oz. svetlopolti ljudje naj bi se izpostavljali 5 minut dnevno, ljudje s temnejšo poltjo pa 10 minut. Ne smemo pozabiti, da so UV-žarki kancerogeni. Pretirano se sončiti le zaradi pridobivanja vitamina D ni pametno, saj se vitamin D v koži ne more tvoriti »na zalogo«. Najpomembnejše je preprečevanje nastanka opeklin oz. rdečine na koži.

V katerem delu dneva se je treba izogibati soncu?

Soncu se je treba izogibati takrat, ko je tveganje za nastanek opekline največje. Opekline povzročajo žarki UVB (burning), ki so poleti najmočnejši med 10. in 17. uro. V tem obdobju je treba omejiti dejavnosti neposredno na soncu, takrat iščimo senco in se zadržujemo v njej. Koža ljudi se med seboj sicer razlikuje glede količine in časa, ki sta potrebna za nastanek rdečine. Vremenoslovci v svojih napovedih z UV-indeksom zelo natančno opredelijo, kdaj je moč UV-žarkov, ki dosežejo zemeljsko površino v določenem kraju, največja. Kadar je UV-indeks visok (7-9) ali zelo visok (10-16), je tveganje za nastanek opekline zelo veliko oz. čas za nastanek opekline se skrajša. Pri UV-indeksu 7-9 lahko nastane rdečina v 10 minutah, pri 10 pa je dovolj že manj kot 10 minut izpostavljanja za nastanek rdečine in s tem vnetja v koži. Koristno je spremljati podatek o UV-indeksu in se zaščititi, kadar je UVI večji od 3. Znano je, da se tanjšanje ozona pojavlja tudi nad severno

poloblo, zato je UVI lahko večji od pričakovanega. Iz tega izvirajo tudi komentarji, da sonce ni več isto, kot je bilo nekoč, oz. da je zdaj močnejše. Pri nakupu ali izposoji senčnikov bodite pozorni, da je tekstil dovolj gost, da ne prepušča žarkov. Pogosto ljudje pod senčniki zaspijo in opazijo, da jih je sonce opeklo, ker je tanka in svetla tkanina senčnikov prepuščala žarke. Tudi krošnje dreves morajo biti goste, če ste v senci v naravi.

Kje smo škodljivim sončnim žarkom še posebej izpostavljeni (na morju, v gorah, ob vodi ...)?

Na mnogo površinah se sončni žarki odbijajo (pesek, bele površine plovil, vodne kapljice, kovinske površine, sneg) in naša koža tako sprejme tudi te dodatne žarke, ne samo tistih neposredno od sonca. Ko se zadržujemo na prostem, moramo biti pozorni tudi na omenjene površine. Opazila sem, da pri tistih, ki nosijo očala s kovinskimi robovi, nastanejo na licih pod robom okvirja rjave lise ravno zaradi odboja žarkov od kovine. Ne zaupajte oblakom. UV-žarki v 80 % prehajajo tudi skozi tanke oblake in steklene površine zgradb in avtomobilov,



Že od zgodnje mladosti oz. otroštva je treba otroke poučevati o zaščiti pred UV-žarki, saj imajo že 8-letniki posledice v obliki peg po nosu in licih.

če nimajo zaščitne prevleke. Na Kitajskem lahko na plažah opazite, da imajo predvsem ženske čez glavo povezane maske, t. i. facekinis, ki imajo le odprtine za oči, usta in nosni odprtini, preostala koža na obrazu pa je pokrita.

Kako izberemo ustrezen zaščitni faktor?

Izdelki za zaščito kože vsebujejo filtre, ki kožo ščitijo pred delovanjem UV-žarkov. Zaščitni faktor (ZF, SPF) opredeljuje zaščito pred žarki UVB (burning), ki povzročajo opekline. Številka zaščitnega faktorja 30 pomeni, da smo z nanosom ustrezne količine izdelka (35 ml ob enkratnem nanosu) 30-krat dlje zaščiteni pred nastankom opekline, kot če se ne bi namazali. Praktično to pomeni, da če nas opeče v 5 minutah brez zaščite, smo s faktorjem 30 (visoka zaščita) zaščiteni pred opeklinami 150 minut (5 x 30) ali manj kot 3 ure, vendar s pravilnim nanosom 35 ml. Pri ZF 20 (srednja zaščita) smo v tem primeru zaščiteni 100 minut (5 x 20), pri ZF 50 (zelo visoka zaščita) je čas zaščite 250 minut (5 x 50). Pri nakupu ZF 50 ne pomeni, da smo izbrali za 30 večjo zaščito, kot je



Soncu se je treba izogibati takrat, ko je tveganje za nastanek opeklin največje. Opekline povzročajo žarki UVB (burning), ki so poleti najmočnejši med 10. in 17. uro. V tem obdobju je treba omejiti aktivnosti neposredno na soncu, takrat iščimo senco in se zadržujemo v njej.



Mislite na vašo kožo že pred dopustom.

Za lepo porjavelost vzemite kapsulo braunemona dnevno - vsaj tri tedne pred sproščenim poležavanjem na plaži.*

*Potrebna je dodatna zaščita s sončno kremo



Pri hudih opeklinah, če na primer nekdo zaspi na plaži brez zaščite in je prizadeta večja površina kože, so lahko pridruženi sistemski znaki vnetja oslabeledost, glavobol, mrzlica, zvišana telesna temperatura, torej splošna prizadetost. Ukrepanje je odvisno od prizadetosti posameznika. Pomembno je nadomeščanje tekočine. Lokalno na opečeno kožo polagamo hladne obkladke s fiziološko raztopino ali prekuhano hladno vodo.

zaščita pri ZF 20. Pri ZF gre za dolžino časa zaščite pred žarki UVB, ki povzročajo opekline. Ker vemo, da so škodljivi tudi žarki UVA, so v sredstvih dodani tudi filtri UVA. Pri izbiri izdelka moramo biti torej pozorni na širokospektralno zaščito proti UVB (ZF vsaj 30) in UVA (UVA je izrisan v krogcu pri evropskih izdelkih, pri ameriških z žarkom, pri japonskih izdelkih je kratica PA z zvezdicami ali krogci). Če ponazorim – kot dva senčnika, eden je za zaščito pred žarki UVA, drugi za zaščito pred žarki UVB. Vedno nanesite dovolj veliko količino izdelka, sicer pri četrtini nanosa ZF 30 postane v resnici ZF 2,3, kar pomeni, da nas zaščiti le za 11,5 minute (5 x 2,3), ne več za prej izračunanih 150 minut. Podobno se ZF 50 pri četrtini nanosa spremeni v ZF 2,7. V dobri veri, da smo zaščiteni, nas sonce opeče. Torej, nanesite vsaj dvakrat toliko izdelka, kot ste ga nameravali (verjetno bo še vedno premalo). Če že želite porjaveti, se morate prve dni, ko je koža bela, zaščititi pred opeklinami. Koža potrebuje nekaj dni, da ustvari dodatni pigment, ki jo bo ščitil.

Kako je s sončenjem in otroki?

Otrok do šestega meseca starosti ne smemo izpostavljati soncu. Velikokrat je pri dojenčkih opaziti pordele nogice, ker senčila vozičkov ne zajamejo tega

predela. Že od zgodnje mladosti oz. otroštva je treba otroke poučevati o zaščiti pred UV-žarki, saj imajo že 8-letniki posledice v obliki peg po nosu in licih. Zaščitni ukrepi so enaki, izogibanje soncu med 10. in 17. uro oz. nošenje pokrival (legionarski klobuček, ki ščiti vrat in obraz), očal in oblačil, ki lahko že vsebujejo zaščitne filtre v tkaninah, ter mazanje z zaščitnimi širokospektralnimi kremami (proti UVA in UVB), če je otrok izpostavljen soncu. Nastanek opeklin v otroštvu in mladosti poveča tveganje za nastanek poznih posledic zaradi izpostavljanja soncu. Obstaja že generacija ljudi, t. i. generacija SPF, ki so zdaj stari 30 let, ki je redno upoštevala priporočila. Njihova koža je v bistveno boljši kondiciji kot koža tistih, ki so doživeli opekline npr. ramen na počitnicah vsako poletje. Teh opeklin se do 30. leta nabere precej in poškodbe se sešetejo.

Kako ravnati, če nastanejo sončne opekline?

Sončne opekline se nakazujejo sprva kot blago srbenje nežno pordele kože, lahko pa na izpostavljenih mestih nastanejo mehurji. Pri hudih opeklinah, če na primer nekdo zaspi na plaži brez zaščite in je prizadeta večja površina kože, so

lahko pridruženi sistemski znaki vnetja oslabeledost, glavobol, mrzlica, zvišana telesna temperatura, torej splošna prizadetost. Ukrepanje je odvisno od prizadetosti posameznika. Pomembno je nadomeščanje tekočine. Lokalno na opečeno kožo polagamo hladne obkladke s fiziološko raztopino ali prekuhano hladno vodo. Zdravnik lahko predpiše razredčena steroidna mazila. Če je bila koža le pordeela in brez mehurjev, jo mažemo z negovalnimi pripravki, ki vsebujejo antioksidante. Razumljivo je, da prizadete kože ne izpostavljamo soncu, čeprav bo porjavela, sicer se bodo na teh mestih pojavile kronične posledice, na primer lise, zaroženitve, koža se bo hitreje postarala.

Kakšne so posledice pretiranega sončenja?

Posledice so akutne in kronične. Akutne, kot so opekline in zagorelost, te so najpogostejše, dokaj hitro pozabimo. Med akutne prištevamo tudi fototoksične in fotoalergične spremembe, ki nastanejo v povezavi z zdravili, rastlinami ter prurigo actinica. Pozne posledice, ki se pojavijo po več letih, pa so tiste, ki lahko ogrozijo zdravje – to je predvsem kožni rak. Maligni melanom je med kožnimi raki najnevarnejši, ker lahko zaseva v notranje organe. Epiteliomi, kot so bazalnocelični in ploščatocelični karcinomi, so najpogostejši, a zelo redko zasevajo. Kožnega raka opazujemo že pri mlajših generacijah. Že nekaj znanih osebnosti in športnikov (filmski igralci Hugh Jackman, Ewan McGregor, Melanie Griffiths) se je zdravilo zaradi kožnega raka. Naslednja nevarnost so predvsem na obrazu zaradi sonca povzročene hrapave zaroženitve kože, t. i. aktične keratoze, ki so estetsko zelo neprivlačne. Med pozne posledice prištevamo tudi fotostarjanje – UV-žarki pospešujejo delovanje encimov, ki razgrajujejo kolagenska vlakna, ki so ključna za čvrstost kože. Poleg tega nastanejo tudi moteče rjave lise, ki jih ni lahko odstranjevati. Poznim posledicam se izognemo, če preprečujemo akutne posledice, zato to poletje dobro zaščitite kožo, da bo dolgo časa zdrava in lepa.



Na vprašanja je odgovarjala: **doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatologije**

POMEN HIDRACIJE ZA KOŽO

Hidracija kože je za zdravje in dober videz izrednega pomena. Še posebej moramo biti na zadostno vlažnost kože pazljivi poleti, ko se lahko koža zaradi časa, preživetega na prostem, hitro izsuši in tudi postara.

Besedilo: Liza Jandl

Zakaj je zadostna oskrba z vodo pomembna za kožo?

Zgornja plast kože, ki jo imenujemo povrhnjica, mora biti za normalno delovanje primerno hidrirana. To je plast, ki ima nalogo bariere med našim organizmom in zunanostjo. Skrbi, da v kožo in v telo ne vdirajo mikrobi, alergeni in dražje snovi. Nalogo bariere lahko opravlja le, če vsebuje zadosti vode, ki je ujeta med maščobami v koži v obliki lipidnih dvoslojev.

Kakšne so posledice nezadostne hidracije kože?

Če je povrhnjica izsušena, razpoka. Skozi te s prostim očesom nevidne razpoke v kožo vdirajo škodljive snovi. Poleg tega je izhlapevanje, torej izguba vode, povečano, kar povrhnjico le še bolj izsuši. Izsušena povrhnjica je dobra podlaga za številne kožne bolezni – dermatitise, luskavico in številne kožne okužbe z bakterijami, virusi in glivicami.

Kako se to kaže na koži?

Koža je videti suha in stariška, na njej so vidne drobne luske. Če je pomanjkanje vode veliko, so prisotne tudi razpoke, ki spominjajo na star razpokan porcelan ali na suho razpokano zemljo. Prej ali slej se pridruži še vnetje, ki se kaže z rdečino, srbežem ali pekočim občutkom.

Kako si lahko pomagamo sami – z različnimi izdelki, zadostnim pitjem vode?

Zadostno pitje vode je pomembno za hidracijo celega organizma, posebej na kožo pa nima velikega vpliva. Pomembno je, da koži zagotovimo dovolj maščob v obliki negovalnih pripravkov, ki vodo v koži ujamejo in jo tam tudi zadržijo. To pomeni, da moramo uporabljati negovalne pripravke, ki vsebujejo kombinacijo trdih in tekočih maščob (olj) ter vode. Razmerje med njimi je odvisno od tipa kože, ki je podedovan. Zelo suha koža potrebuje več maščob kot vode, mastna pa več vode kot maščob, zato se pripravki za nego razlikujejo in moramo izbrati ustreznega glede na naš tip kože.

Moramo biti v poletnem času na kaj še posebej pozorni?

Poleti so težave z izsušeno kožo bistveno manjše kot pozimi. Poleti je namreč zrak bolj vlažen, pozimi pa je suh, še posebej če se zadržujemo v bivalnih prostorih s centralnim ogrevanjem. To poveča izhlapevanje vode iz kože in kožo izsuši. Poleti moramo biti previdni pri dejavnostih na prostem in izpostavljanju soncu. To kožo prav tako izsuši in jo na dolgi rok postara.

Kaj pa na dopustu, kjer smo običajno še veliko bolj izpostavljeni dejavnikom

okolja? Kako je s hidracijo kože v tem času?

Poleti moramo skrbeti predvsem za primerno zaščito pred soncem. Z uporabo krem za zaščito pred soncem kožo tudi negujemo, ji dovajamo potrebne maščobe in vodo. Zvečer je dobro uporabiti negovalno mleko za telo in negovalno kremo za obraz, seveda primerno tipu kože.

Številni izdelki za vlažnost kože vsebujejo precej kemikalij – kako se to odraža na naši koži?

Vpliv »kemikalij« v kozmetičnih izdelkih na kožo in organizem je precej kontroverzna, še neraziskana tema. Sama izbiram negovalne izdelke priznanih proizvajalcev, za katerimi so kakovostni laboratoriji in proizvodnja. Občutljivo kožo je najboljše negovati s pripravki, ki vsebujejo čim manj ali nič konzervansov in dišav. Je pa izbira kozmetike, tako kot izbira načina življenja in vrste prehranjevanja, stvar nazora posameznika.



Na vprašanja je odgovarjala: **doc. dr. Liljana Mervic, dr. med. spec. dermatologije, Dermatološka ambulanta Klinike Pacient**

NARAVNA HIDRATANTNA LINIJA

Skrivnost gladke in voljne poletne kože je v njeni hidraciji. Zato je pomembno, da koži vsakodnevno priskrbite dovolj vlažnosti.

ZAGOTOVITE SVOJI KOŽI DOVOLJ VLAŽNOSTI TUDI PO SONČENJU S HIDRATANTNO LINIJO IZDELKOV DELAROM!

0% parabena, 0% fenoksietanolov, 0% silikonov, 0% mineralnih olj, 0% sestavin živalskega izvora

- Hidratantna krema za obraz
- Hidratantna maska z izvlečkom granatnega jabolka
- Hidratantni čistilni fluid z ekstraktom lana
- Hidratantni gel za nego okoli oči
- Hidratantna aroma z eteričnim oljem nerolija
- Čistilni aktivni balzam z ylang-ylang-om

POTOVALNA LEKARNA IN NASVETI ZA VARNO POT »NA LEPŠE«



Besedilo: Mojca Miholič, dr. med., spec. družinske medicine

Poletni čas budi v ljudeh željo po gibanju in raziskovanju. Prav je tako. Pa vendar ugotavljamo, da postaja vse pomembnejša tudi priprava na potovanje. Še preden natančneje načrtujemo potovanje, moramo vedeti, KAKO in NA KAKŠEN NAČIN bomo potovali, kakšne so naše psihofizične sposobnosti in življenjski nazor.

Vsak turist (in popotnik) se poleg občasnosti vsega novega obenem izpostavlja določenemu tveganju za zdravje, ki ga določajo kraj, čas, način in trajanje potovanja. Poleg predhodnega posveta (pregleda) in cepljenja po priporočilih pri osebnem zdravniku (glede na državo, v katero se potuje), je nujna tudi priprava tako imenovane potovalne lekarne. To so zdravila in stvari, ki jih nese popotnik s seboj in si z njimi v kritičnih zdravstvenih trenutkih sam pomaga. Pozor! Vsak popotnik mora pred odhodom natančno poznati zdravila in bolezni, kdaj in ob kakšnih bolezenskih znakih/stanjih naj določeno zdravilo, ki ga ima s seboj, uporabi, v kakšnem odmerku in v kakšnem intervalu! Vsako zdravilo je tudi past, ki nas na potovanju lahko bolj ali manj negativno preseneti!

Potovalna lekarna

Potovalna lekarna mora biti prilagojena vsakemu posamezniku (pomembni so starost, spol, fizična pripravljenost,

»bolezenska zgodovina«), zato bom razlikovala med na primer kroničnim bolnikom s povišanim krvnim tlakom in novorojenčkom.

V tabeli je prikazana osnovna lekarna za prvo pomoč v kriznem trenutku. Vsak posameznik bo lahko še kaj dodal (ali odvezl), smiselno je, da se o tem pogovorite z osebnim zdravnikom.

Uživanje hrane in pijače

Potovanja v manj razvite države, ne glede na celino, imajo nekatere skupne lastnosti. V deželah, v katerih vlada tropsko/subtropsko podnebje, velja opozorilo glede **pitja vode** in **uživanja hrane**. Popotniki lahko pijemo samo prekuhana vodo (vreti mora 5 minut) oziroma vodo iz plastenk z originalnim, zapечатim zamaškom. Hrana naj bo dobro prekuhana ali zapečena. Sadja, ki ni olupljeno ali oprano s prekuhana vodo, ne smemo kar tako uživati. Splošni popotniški jezik glede uživanja

hrane zato ukazuje: »Cook it, boil it, peel it or leave it!« ali po slovensko: »Prekuhaj, prevri, olup ali pozabi!«

V primeru **driske** (potovalna driska se razlikuje od driske iz domačega okolja!), kar pomeni več kot tri iztrebljanja blata dnevno (trikrat v 8 urah oz. štirikrat v 24 urah), moramo TAKOJ poseči po antibiotiku. Najpogosteje uporabimo KINOLONSKE antibiotike (npr. ciprinol, ciprobay ...), redkeje TRIMETOPRIM-SULFAMETOKSAZOL (primotren). Medicinskega oglja v tropih NE priporočamo. Zelo pomembna je riževa dieta. V nekaterih deželah obstaja nevarnost amebnih okužb, zato priporočamo zdravilo metronidazol (efloran). **Driska, bruhanje** in tudi **močno znojenje** (zaradi fizičnih naporov ali vročine) vodijo k dehidraciji organizma. Velikokrat je ne prepoznamo pravočasno.

Na potovanjih v tropskih krajih

priporočamo pitje tekočine, tudi če še NISMO žejni. Ko telo zazna **žejo**, smo že dehidrirani in nas sprva začne boleti glava, postajamo razdražljivi ter se vse slabše počutimo. Najbolje je, če imamo s seboj oralno rehidracijsko raztopino, ki jo lahko kupimo že v slovenski lekarni. V stiski si sami lahko pripravimo pijačo iz 1 litra ustekleničene vode, 1 žličke kuhinjske soli, 3 žlic sladkorja in nekaj limon ali pomaranč. Tudi kokakola, juha ali sadni sokovi so primerni za zdravljenje rehidracije. Tekočino pijmo v majhnih, počasnih požirkih, lahko s slamico, ne vsega naenkrat.

Če se driska, slabost in žeja ne prenehajo kljub vsem priporočenim ukrepom, moramo obiskati tamkajšnjega zdravnika. Priporoča se, da se že v Sloveniji zavarujete in si pocenite ter olajšate plačilo zdravstvenih storitev v tujini. POZOR! Hlajenje pijače z ledom se odsvetuje, saj ne vemo, kakšna je bila voda, ki so jo uporabili za led. Zamrzovanje povsem ne uniči bakterij, le zmanjša njihovo število. V popotnikovi lekarni ne smeta manjkati **antipiretik** (zdravilo proti povišani telesni temperaturi; paracetamol, lekadol, daleron...) in **analgetik** (zdravilo proti bolečinam). V primeru alergije na sonce in hrano se priporoča **antihistaminik** (flonidan, letizen, claritine, zyrtec...). Nekateri imajo težave z želodčno kislino, zato **antacid** (rupurut) ali **H2 antagonist** (ranital) ne bosta odveč. Priporočamo še antibiotično mazilo za oči in kožo. **Okužbe na koži** niso redka težava, ki pestijo popotnika. Kožne spremembe, ki se nam zdijo doma nepomembne, se lahko v zelo kratkem času v tropih spremenijo v resne okužbe! **Za občasno zaprtje** vzemite s seboj kakšno vrečko odvajalnega čaja. Tisti, ki vas tare **potovalna slabost**, vzemite primerna zdravila proti slabosti. Poskrbite tudi za ustrezno pomoč **proti nespečnosti in strahu pred letenjem**.

Zdravila in preventiva

Seveda ne pozabite na zdravila, ki jih morate **redno jemati že doma** (kontracepcijske tablete, tablete proti povišanemu krvnemu pritisku, tablete za zdravljenje sladkorne bolezni idr.), in na zahtevano **protimalarično zaščito** (tablete in lokalni pripravki)! Malaria je v tropskih deželah (še posebno v osrednji Afriki) nevarna in življenje ogrožajoča bolezen. Ne sprenevedajte se in nikar ne recite NE preventivi, če je le-ta za določeno deželo predpisana oz. jo tako domačini kot SZO priporočajo. Vsaka celina ima določene tipe malarije, ki so ponekod bolj, ponekod manj pogosti in verjetni. Na srečo imamo prava in dobra preventivna zdravila, ki jih moramo

začeti jemati že pred potovanjem, ves čas potovanja in še po prihodu domov. Malarični komarji so nevarni predvsem ponoči in privlačijo jih temna oblačila. Spalni in bivalni prostor naj imata zamrežena okna, nad posteljo si obesimo mrežo proti komarjem. Telo si namažimo z repelentom (s čim višjim faktorjem DEET, več kot 35 %; tj. kemijska substanca, ki jo vsebujejo kreme proti komarjem).

Pameten popotnik bo imel v svoji lekarni tudi nekaj **sanitetnega materiala** (gazo, trikotno ruto, razkužilo, sterilne rokavice, igle in brizgalko).

Ne pozabite na kremo za sončenje (z visokim zaščitnim faktorjem anti UVA in anti UVB), kondome, tampone, spiralo proti komarjem.

Če boste potovali z majhnim **otrokom**, ne pozabite na pleničke, dudo, stekleničke za hranjenje, na otrokovo najljubšo igračko, sončna očala, klobuček. Pozanimajte se, kako je v deželi, kamor potujete, s pripravljeno hrano. Morebiti boste potrebovali še sterilizator za vodo in termoposodo. Za otroka vzemite še mrežo proti komarjem in seveda kopalno opremo. Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup, svečke) morate imeti pri sebi! Tudi zdravilo proti



Vsa zdravila imejte pri sebi kot **osebno prtljago v potniški kabini** (razen ostrih predmetov, kot so škarje, britvica in injekcijska igla).

Potovanja v manj razvite države, ne glede na celino, imajo nekatere skupne lastnosti. V deželah, v katerih vlada tropsko/subtropsko podnebje, velja opozorilo glede pitja vode in uživanja hrane.

morebitnim vročinski krčem je smiselno vzeti s seboj. Pozanimajte se, katera antimalarična zaščita je najprimernejša za otroka (KOLIKO JE STAR?), saj otrokom NE dajemo vseh vrst antimalarikov! Tudi uporaba krem z visokim DEET-om je omejena za otroško uporabo. Otroci pogosto zbolevajo zaradi vnetja ušes in sinusov – svetuje se, da vzamete s seboj vazokonstriktorske kapljice za nos (operil).

Vsa zdravila imejte pri sebi kot **osebno prtljago** v potniški kabini (razen ostrih predmetov, kot so škarje, britvica in injekcijska igla). Za brezskrbno prenašanje določenih zdravil potrebujete tudi **zdravnikovo poročilo** o bolezni in diagnozo (npr. pri injekcijah proti alergiji za čebelji pik), in tudi sicer se priporoča, da kroničnim bolnikom osebni zdravnik napiše kratko poročilo o bolezni (z latinsko diagnozo) ter zdravilih, ki jih bolnik redno uživa. Ob obisku zdravnika v daljnih krajih boste olajšali težave s sporazumevanjem sebi in tamkajšnjemu zdravniku! Zdravila, ki jih potrebujete za potovanje, si morate **kupiti sami** s predhodnim zdravnikovim (»belim«) receptom, saj sistem slovenskega zdravstvenega zavarovanja tovrstnih stroškov ne krije.

Priporoča se, da se morda pred odhodom srečate in pogovorite tudi s kom, ki je pravkar prispel iz dežele, kamor se odpravljate. Velikokrat boste prav od popotnikov dobili najnatančnejše informacije o deželi, običajih, obleki, zdravstveni službi, boleznih ... Srečno pot – tja in nazaj!

1. sanitetni material

povoji
obliž
plastični šivi
komprese
elastični povoj
pestovalna ruta

2. »fini« pripomočki

ostre škarje, pinceta
varnostne sponke
ščipalnik za nohte
termometer
ušesni čep
injekcijska igla in brizgalka

3. pripomočki za higieno in bivanje

krema proti komarjem, repelent
krema za sončenje
antiseptično čistilo za kožo
mreža proti komarjem
sterilizator za vodo (če imate dojenčka)
kondomi

4. zdravila

tablete proti malariji (malarone, lariam, paludrine ...)
zdravila (antibiotik!) proti driski
tablete proti bolečinam (paracetamol in

nesteroidni antirevmatik)
antibiotik »širokega spektra«
antihistaminik (proti alergiji)
antacid (proti povečani želodčni kislini)
tablete proti bruhanju

tablete proti krčem
uspavalno
vsa zdravila, ki jih redno jemljete že doma
prašek za rehidracijo
antibiotična krema

*delno povzeto po Health & travel, Aventis Pasteur MSD

MORSKA BOLEZEN ALI POTOVALNA SLABOST



Morska bolezen ali širše poimenovana kar potovalna slabost je reakcija telesa, ko to poskuša uskladiti nasprotujoča si prejeta sporočila iz okolja. Izkusimo jo na potovanjih oziroma ob vožnji z različnimi prevoznimi sredstvi. Najpogostejša je pri otrocih. Kako se ji izogniti?

Besedilo: Katarina Iver

Potovalna slabost nastane zaradi neusklajenih podatkov o položaju telesa in premikanju, ki jih čutila pošiljajo možganom. Možgani po eni strani zbirajo informacije, ki jih posredujejo oči, receptorji na koži, mišice in sklepi. Obenem pa se možgani zanašajo na organ za ravnotežje v notranjem ušesu. Če so ti podatki neusklajeni, se telo zmede. Postane nam slabo. To je mogoče pri vsakem načinu potovanja: na ladji, letalu, vlaku, avtobusu ali v avtomobilu.

Simptomi potovalne slabosti

Začetni znak je slabost z intenzivnim glavobolom, če vožnjo kljub temu nadaljujemo, se stanje poslabša. Lahko se pojavi omotica, prizadetega obliva hladen pot, videti je bled, dihanje pa je pospešeno. Zadnja faza je bruhanje. Pogostejše so ji podvrženi otroci, vendar ne dojenčki in zelo majhni otroci do

drugega leta starosti. S staranjem se občutljivost za potovalno slabost zmanjšuje.

Kako preprečiti potovalno slabost? Pred potovanjem

- Poskrbimo za ustrezno hidracijo, popijemo dovolj vode ali nesladkanega čaja.
- Če je potovanje krajše, med njim ne uživamo hrane in pijače. Tudi sicer med potjo ne pretiravamo s hrano.
- Zelo pomembno je, da se na pot odpravimo spočiti.

Potovanja z različnimi prevoznimi sredstvi

- V avtomobilu: če smo sopotnik, sedimo na sprednjem sedežu in pogled usmerimo v daljavo.
- Na ladji: ob rezervaciji si zagotovimo kabino v osrednjem delu plovila.
- Na letalu: prosimo za sedež ob oknu in

med poletom gledamo ven.

- Na vlaku: vedno sedimo v smeri vožnje in ob oknu.
- Na avtobusu: sedimo ob oknu in v sprednjem delu vozila.

Med potjo

- Nujno se izogibamo branju in delu z računalnikom. Otroci naj ne igrajo videoigric.
- Če nam je že slabo, je najbolje, da vožnjo prekinemo.
- Izogibamo se drugim, ki jim je slabo.
- Poskušamo ostati mirni. Predvsem otroci pogosto zaznajo strah staršev pred slabostjo, to pa lahko slabost zgolj poslabša.
- Če slabost še vedno ne mine, ležemo, zapremo oči, globoko dihamo in se poskušamo čim bolj sprostiti. V avtomobilu uporabimo opornico za vrat, ki zmanjša premikanje glave, kar nam lahko precej pomaga.

ZA VAŠA BREZSKRBNJA POLETNA POTEPAJKA – IZDELKI CLEANIS®



CareBag® vrečke z vpojnim jedrom za bruhanje.

- preprečujejo razlivanje in škropljenje
- blokirajo neprijetne vonjave
- prihranijo čas, ker čiščenje ni potrebno
- preprečujejo širjenje okužb



AQUA® rokavica za umivanje brez vode.

Za vašo osvežitev, kjer voda ni dostopna.

- vsebuje losjon, ki ne povzroča alergij in je dermatološko testiran
- ne vsebuje mila in alkohola
- po negi izpiranje in brisanje ni potrebno
- primerne tudi za dojenčke, starostnike in športno aktivne osebe



HIŠA ZDRAVJA SVETUJE

TOP 8 POČITNIŠKIH NADLOG IN REŠITVE ZANJE

1. Prekomerno sončenje in sončne opekline

Poškodovano kožo namažemo z gelom ale vera, ki kožo hladi, pomiri, obnovi, celi in ob pravočasnem nanosu prepreči nastanek mehurjev.

Akcija – aloe vera gel Fruit of the Earth 340 g za ceno 170 g



2. Prebavne težave, driska ali zaprtost

Učinkovita rešitev je uživanje probiotikov, ki uravnovesijo črevesno floro, ali vlaknin (Trpotčeva semena – Psyllium Husk Powder), ki očistijo prebavno pot ter olajšajo izločanje blata.

Naravna prehranska dopolnila NOW, Gr8-Dophilus, Trpotčeva semena v prahu (340 g)



3. Potovalna slabost

Potovalna slabost se pojavi na različnih prevoznih sredstvih in lahko privede celo do bruhanja. Nastalo nevšečnost lahko preprečite z uživanjem ingverja, ki hkrati deluje tudi proti utrujenosti in spodbuja energijo.

Naravna prehranska dopolnila NOW, Ingver – korenina (550 mg)



4. Suha in luskasta koža

Kožo po prhanju, kopanju redno namažemo z losjonom na osnovi aloe vere, ki izdatno vlaži, ter z dodatkom kakavovega ali karitejevega masla, ki znatno podaljšata obstojnost tena.

Kozmetika z aloe vera Fruit of the Earth, losjon Aloe vera, losjon Kakav & Karite



5. Glivice na nogah, atletsko stopalo

Med prsti na nogah je idealno gojišče za glivice, ki poleg razjed povzročajo tudi neprijeten vonj. Uporabite pršilo iz naravnih mineralnih soli CRYSTAL. Z nanosom na čisto kožo preprečite razvoj in razkroj bakterij.

Deodoranti CRYSTAL za popolnoma naravno svežino, pršilo za noge



6. Vnetje sečil

Zadrževanje v mokrih kopalkah in posledično vnetje sečil se lahko sprevrže v pravo moro. S primernim prehranskim dopolnilom onemogočimo oprijem bakterij na steno mehurja. Izločimo jih z urinom. Vsekakor pa je dobrodošla preventiva, preoblecite si kopalke!

Naravna prehranska dopolnila NOW



7. Potenje

S potenjem telo izloča toksine in uravnava telesno temperaturo. Pri potenju nas najbolj moti neprijeten vonj. Z uporabo naravnih deodorantov, ki so osnovani na mineralnih solih ter odišavljeni z eteričnimi olji ne škodujemo naravnim procesom v telesu. Preprečujemo le neprijeten vonj in ohranimo svežino čez dan.

Naravni deodoranti CRYSTAL z eteričnimi olji. Ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, aluminijevega cirkonija, alkohola, parabenov in drugih agresivnih snovi.

Vonj kamilice z zelenim čajem, sivke z belim čajem ter granatnega jabolka.



8. Piki žuželk

Če se niste zaščitili z repelenti, tvegate pik, ki sproži dolgotrajno in neprijetno oteklino. Ublažimo jo lahko z gelom z aloe vera, ki kožo pomiri in ohladi ter omogoča hitrejšo regeneracijo. Enako učinkuje tudi pri udarninah.

Fruit of the Earth, potovalni kompleti, losjon 118 ml + aloe vera gel GRATIS!



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter www.hisa-zdravja.si.

IZDELAJTE SVOJ NARAVNI DEZODORANT



Potenje, lepljiv občutek na koži in neprijeten telesni vonj. Teme, o katerih neradi govorimo, vendar je potenje, predvsem zdaj, na vrhuncu poletja, neizogiben pojav. Telo se poti, ker želi uravnati temperaturo in spet doseči stanje optimalnega ravnotežja. Pretirana raba dezodorantov in še posebej antiperspirantov, ki zavirajo naravne procese potenja, ni priporočljiva. Kaj pa če bi lahko naraven in zelo učinkovit dezodorant izdelali kar doma?

Besedilo: Petra Skovik

Trgovci vsako poletje zaznajo povečano prodajo dezodorantov in antiperspirantov, vendar se zdi, da njihova uporaba morda le ni prava rešitev za težave s potenjem. Vse pogostejša so namreč opozorila znanstvenikov o škodljivih učinkih teh izdelkov. Kemikalije, ki jih vsebujejo, povezujejo z rakavimi obolenji, predvsem z rakom na dojki, pa tudi s tveganjem za razvoj Alzheimerjeve bolezni. Redna uporaba dezodoranta pod pazduho naj

bi omogočila kemikalijam, da prodrejo skozi kožo in povzročijo mutacije v celicah. Še posebej hitro se to zgodi, če izdelek nanašamo takoj po britju. Z britjem na koži namreč nastanejo mikropoškodbe, skozi katere škodljive sestavine kemikalij lažje prodirajo v telo. Kot najbolj problematična sestavina se omenja aluminijev klorohidrat, ki zamaši žleze znojnice in s tem preprečuje izločanje znoja. Upoštevati velja napotek,

Domači dezodorant bo povsem naraven, tisti, ki so ga že preizkusili, pravijo, da je enakovreden kupljenim različicam.

da koža po britju ne sme priti v stik z dezodorantom ali antiperspirantom najmanj dvanajst ur. Zanesljivih študij, ki bi dokazovale povezavo med dezodoranti, perspiranti in rakom, sicer ni, res je tudi, da lahko kupimo dezodorante brez aluminijevega klorohidrata, vendar pa obstaja še boljše alternativa. Dezodorant lahko pripravimo sami iz sestavin, ki jih imamo doma. Takšen dezodorant bo povsem naraven, tisti, ki so ga že poskusili, pa pravijo, da je enakovreden kupljenim različicam.

Zakaj se znojimo?

Naj poudarimo, da je znojenje popolnoma naravno. Vsi se potimo, saj je to zelo pomemben proces, s katerim telo uravnava temperaturo. Če se ta dvigne zaradi vročine, povečane telesne dejavnosti ali stresa, se aktivira center za uravnavanje temperature v hipotalamusu, ki pošlje signal žlezam znojnicam, te pa začnejo izločati več potu. Ko pot izhlapeva s površine kože, se telo ohlaja. Če sta v okolju, v katerem smo, povečana tako temperatura kot tudi vlažnost, je izhlapevanje potu oteženo, posledično pa je tudi ohlajanje telesa slabše. Drugi načini termoregulacije so v takih primerih ključnega pomena za vzdrževanje normalne telesne temperature. Proces poteka ves čas, a ker so količine izločkov tako majhne – to imenujemo znojni hlap – jih sploh ne opazimo. Znojenje opazimo šele takrat, ko se zaradi povečanih potreb po ohlajanju količine izločenega potu povečajo in se začne znoj v obliki kapljic ali srag zadrževati na koži, dlakah ali

laseh. Značilno je za človeka in samo nekatere živali, večina živali se namesto z znojenjem hladi s sopihanjem, ima pa tudi druge pomembne naloge: vlaži kožo, prek potu se na nekaterih delih telesa izločajo feromoni, nekatere raziskave celo kažejo, da je v potu tudi poseben naravni antibiotik, ki ščiti kožo pred bakterijami. Količina znojenja je običajno odvisna od posameznika in se lahko od človeka do človeka zelo razlikuje. Nekateri se potijo manj, drugi bolj. Nekateri manj pod pazduho, bolj okrog popka in genitalij. V vsakem primeru je to, kako in koliko se potimo, odvisno od števila žlez znojnic, ki jih imamo. Posameznik ima od 2 do 4 milijone žlez znojnic, ki se popolnoma aktivirajo v puberteti. V povprečju imajo ženske več znojnic, vendar se znojijo manj kot moški. Pri moških so žleze znojnice aktivnejše. V laboratorijskem poskusu so moški izgubili do 250 gramov potu na uro, ženske pa do 180 gramov. V mirovanju pri normalnih temperaturah lahko človek izgubi do pol litra znoja dnevno, v ekstremnih razmerah pa so žleze znojnice sposobne ustvariti tudi do 12 litrov znoja v enem dnevu.

Znoj sam po sebi nima vonja, ta nastane zaradi delovanja bakterij, ki pot razgrajujejo, in tudi zaradi odmrlih celic na koži. V 99 odstotkih je sestavljen iz vode, le en odstotek pa je drugih snovi, kot so natrij, kalij, mlečna in sečna kislina. Telesni vonj je najintenzivnejši okrog pazduh in prepon, kjer se znoj izloča iz tako imenovanih apokrinih žlez. Znoj je bogat z beljakovinami, zato je idealno gojišče za številne bakterije. Te kot del svoje presnove proizvajajo kemične snovi, ki so za ljudi neprijetnega vonja. Apokrine žleze se močno odzivajo na moški spolni hormon testosteron, zato so znojenje in neprijetne vonjave pogosti spremljevalci obdobja po puberteti. Znoj, ki nastaja na drugih delih telesa, izločajo tako imenovane ekkrine žleze. Ta znoja je bolj slan in je zato manj primerno okolje za razmnoževanje bakterij.

Kako si lahko pri znojenju pomagamo sami?

- Oblačila naj bodo lahka in ohlapna, iz tankih naravnih materialov. Tako bo kroženje zraka lažje in koža se bo hitreje ohlajala.
- Obutev naj bo odprta, da bodo noge in stopala na zraku. Če to ni mogoče zaradi posebnih priložnosti, službenih obveznosti in podobno, vzemimo s seboj rezervne nogavice. Čevlje po nošenju prezračimo, športne copate pa lahko tudi operemo v pralnem stroju, jih posušimo in uporabimo pršilo za nevtralizacijo vonja.
- Izogibajmo se alkoholu, ki zvišuje telesno temperaturo in s tem tudi poveča

izločanje znoja.

- Prehrana naj bo lahka, odrecimo se pekočim, mastnim in slanim jedem.
- Phramo se lahko večkrat dnevno.

Naravni dezodorant

Naravni dezodorant ni antiperspirant, torej ne preprečuje potenja, vendar pa deluje kot običajen dezodorant in absorbira znoj. Zanimivo je, da veliko uporabnikov poroča o tem, kako se po



Zanimivo je, da veliko uporabnikov poroča o tem, kako se po dolgotrajni uporabi naravnih dezodorantov na splošno potijo veliko manj kot prej. Večina jih prisega zgolj še na naravne izdelke in so povsem opustili kupljene proizvode.

dolgotrajni rabi naravnih dezodorantov na splošno potijo veliko manj kot prej. Večina jih prisega zgolj še na domače izdelke in povsem so opustili kupljene proizvode. V nadaljevanju predstavljamo nekaj preprostih receptov za izdelavo domačega dezodoranta.

Sestavine: 3 jedilne žlice kokosovega olja, 3 žlice sode bikarbone, 2 žlici karitejevega masla in po želji nekaj kapljic eteričnega olja, če želimo, da ima dezodorant poseben vonj. Dodamo lahko olje sivke, vanilje, limone ali drugega

nam ljubega vonja.

Postopek: v posodi zmešamo kokosovo olje in karitejevo maslo ter posodo postavimo nad paro za toliko časa, da se masa začne topiti. Odstavimo in dodamo sodo bikarbono ter dobro premešamo. Dodamo eterično olje in ponovno mešamo. Prelijemo v manjšo posodico in pustimo, da se ohladi. Mešanice ni treba shranjevati v hladilniku. Tako pripravljen dezodorant mora imeti podobno strukturo in gostoto kot navaden dezodorant v stiku. Nanesemo ga lahko s prsti ali pa uporabimo staro embalažo za dezodorant. Če je masa zelo tekoča oziroma se noče strditi, lahko dodamo še žlico koruznega škroba.

Naslednja različica je primerna za občutljivo kožo.

Sestavine: 1,5 žlice čebeljega voska, 4 žlice kokosovega olja, 1 žlica karitejevega masla, 4 žlice gline (priporoča se zelena glina, ki je najučinkovitejša, lahko tudi bela in siva glina) in med 10 in 20 kapljic poljubnega eteričnega olja.

Postopek: kokosovo maslo in čebelji vosek raztopimo nad parno kopeljo, odstavimo z vročine in primešamo še glino ter eterična olja. Prelijemo v manjši lonček in pustimo, da se popolnoma ohladi. Tako pripravljen dezodorant bo blagodejno deloval na razdraženo in občutljivo kožo. Glina pa poskrbi, da ne bo puščal madežev na oblekah.

Naredimo lahko tudi tekoče dezodorante, ki jih uporabljamo kot razpršilo.

Sestavine: Za tekoči dezodorant z glino potrebujemo: 100 mililitrov hidrolata virginskega nepozebnika. Hidrolat je soproizvod destilacije rastlinskega materiala, pri katerem se pridobivajo eterična olja.

Druge sestavine: 2 žlici sode bikarbone, 1 žlica zelene gline in od 20 do 30 kapljic eteričnega olja.

Postopek: virginski nepozebnik zlijemo v stekleničko z razpršilcem. Dodamo sodo bikarbono in glino. Pri tem si pomagamo z lijakom. Dobro pretresemo in dodamo eterična olja. Nekaterim uporaba dezodorantov v obliki razpršila bolj ustreza in ta recept vam bo omogočil prav to.

Pripravimo lahko tudi takšno različico.

Sestavine: 15 mililitrov etanola ali vodke, 15 mililitrov hidrolata virginskega nepozebnika, 6 kapljic eteričnega olja čajevca, 3 kapljice eteričnega olja brina, 3 kapljice eteričnega olja limone in 2 kapljici eteričnega olja limonske trave.

Postopek: etanolu dodamo eterična olja in močno pretresemo, nato dodamo virginski nepozebnik. Ta dezodorant je odličen za poletje, saj je izredno osvežil.



IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

velja do 1. 9. 2014

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



Zaloga je omejena.

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS XL,

topljiva krema za zaščito obraza pred soncem ZF 50+. Najvišja zaščita za občutljivo kožo in kožo, ki je nagnjena k intoleranci na sonce. Zmanjšana vsebnost kemičnih filtrov. Brez dišav. Brez parabena, 50 ml

redna cena: 16,13 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

12,10 €

popust: 25 %



Izdelek Lekarne Ljubljana v novi podobli



PISALO ZA NOHTE,

z eteričnimi olji, za intenzivno nego obarvanih, odebeljenih in odstopajočih nohtov, zaščiti nohte ter jih ohranja lepe in zdrave, 5 ml

redna cena: 18,29 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

14,63 €

popust: 20 %



KAKAVOVO MASLO,

100 % organsko kakavovo maslo in 100 % organsko kokosovo olje, za obraz, telo in lase, 100 ml

redna cena: 10,17 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

6,61 €

popust: 35 %



FRUIT OF THE EARTH, ALOE VERA GEL,

100 % aloe vera gel, ki vsebuje preko 240 biološko aktivnih sestavin, mineralov in vitaminov. Za vlažilno nego, pomoč pri poškodbah ter kozmetično nego, 170 g

redna cena: 10,31 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

8,25 €

popust: 20 %



zn NEGA



NAHRANIMO KOŽO

Koža je naš največji organ in obenem pokazatelj našega zdravja in splošnega počutja. Na koži se odraža tako rekoč vse. Vsem se nam je že zgodilo, da smo bili nekaj dni zapored primorani skrajšati čas spanja. Posledice, kot so sivkasta in uvela koža ter kolobarji okoli oči, so bile takoj tu. Pri daljših stresnih obdobjih, nepravilni prehrani, pretirani izpostavljenosti soncu in pomanjkanju telesne dejavnosti se porušeno ravnotežje telesa odraža na koži. Kaj lahko naredimo, da se temu izognemo?

Besedilo: Ema Nasršen

Dobra prehrana je enako zdrava koža. Za zdravo kožo so pomembne vse hranilne snovi, posebej pa velja izpostaviti vitamin C, ki pomaga pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti. Pomanjkanje tega vitamina lahko povzroči zmanjšano elastičnost kože in podaljšuje čas celjenja ran, odrgnin in ureznin. Da bi to preprečili, v prehrano vključimo obilico svežega sadja in zelenjave. Že en kozarec sveže iztisnjene pomarančne soka na dan bo koži izredno koristil. Koža potrebuje tudi vitamin B, ki ga najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, žitnih kalčkah ter polnozrnatih žitih. Naslednji element, ki ga moramo vključevati v prehrano za zdravo kožo, je cink, ki ga je mogoče najti v mesu, morskih sadežih in stročnicah. Ob vsem tem je bistveno, da popijemo zadosti vode, ki na kožo deluje izjemno pozitivno.

Oskrba s kisikom

Naša koža potrebuje stalen dovod vode in kisika. Koža s kisikom oskrbuje krvni obtok. Delovanje krvnega obtoka je odvisno od mnogo hranil, kot so proteini, železo, baker, folna kislina in že prej omenjeni vitamini C, B in A. Na koži je še posebno vidno pomanjkanje železa, zaradi česar je koža bleda in uvela. Med hrano, ki vsebuje največ železa, spadajo ribe in morski sadeži, meso, špinata, brokoli, buče, paradižnikov sok in rozine.

Proti staranju kože

Na prezgodnje staranje kože vplivajo

predvsem pretirana izpostavljenost soncu, kajenje, alkohol in splošna onesnaženost okolja. Vse to povzroči nastanek prostih radikalov, ki poškodujejo kolagen in druge sestavne dele kože. Zaradi teh dejavnikov je koža izsušena, izgubi elastičnost in pojavijo se gubice, vplivajo pa tudi na nastanek rakavih obolenj. Na zmanjšanje kožnih poškodb, ki jih povzročajo prosti radikali, zelo dobrodejno vplivajo antioksidanti. Ljudje, ki na dan zaužijejo pet ali več hranil, bogatih z antioksidanti, dokazano redkeje obolevajo za kožnim rakom. Živila, ki vsebujejo antioksidante, so sladki krompir, paradižnik, temna čokolada, špinata, melona, grenivka, korenček, lubenica, grozdje. Proti staranju kože deluje tudi koencim Q10, v hrani ga najdemo v temno zeleni zelenjavi, kot je brokoli.

Kreme in losjoni

Koža deluje kot nekakšna zaščita telesa pred zunanjimi dejavniki, brani nas pred onesnaženostjo zraka, poškodbami iz okolja. Bistveno je, da je koža dobro hidrirana, pri tem nam lahko pomagajo kakovostne hidratantne kreme. Uporabimo lahko tudi kreme, ki vsebujejo Q10, saj bo ta pomagal pri obnavljanju kože. Prav tako lahko s kremami in losjoni kožo oskrbimo z vitaminoma C in E ali pa uporabimo kreme na osnovi grozdnih pečk, zelenega čaja, orehov ali različnih vrst sadja.



ŽELELA SEM PONUDITI
NARAVNO KOZMETIKO
FARMACEVTSKE
KAKOVOSTI, »ČISTO«,
BREZ DODATKOV, KI BI
LAHKO ŠKODOVALI KOŽI.

Mirjana Brlečić, mag. pharm.



NARAVNE SESTAVINE IN STARE FARMACEVTSKE RECEPTURE

Kozmetična linija NiKEL magistre farmacije Mirjane Brlečić je poznana kot kozmetika, ki ne vsebuje umetnih dodatkov, parabenov ali parafina. Sama pravi, da smo že vsakodnevno dovolj obremenjeni z barvili in konzervansi v prehrani in v vsem, kar nanašamo na kožo. Pri nastajanju novih izdelkov so njeno vodilo naravne sestavine, katerih učinkovitost je dokazana, ter raziskovanje in preizkušanje starih farmacevtskih receptur. Rezultat preizkušanj receptur sester uršulink je Krema s peteršiljem za izredno občutljivo kožo s sestavinami, ki poenotijo polt, blažijo rdečico in pomlajujejo kožo.

INOVATIVNE SESTAVINE UGLEDNIH SVETOVNIH RAZISKOVALNIH LABORATORIJEV

Poleg rastlin hrvaškega podnebnja, kot so v izdelkih Bršljanovo olje in Elikzir proti gubam, anti-age uspešnica z 12 rastlinami, linija NiKEL uporablja tudi inovativne delovne sestavine svetovnih raziskovalnih laboratorijev. To so predvsem izdelki z rastlinskimi matičnimi celicami, ki ohranjajo mladosten videz kože brez gub in gubice.

NAGRADE IN PRIZNANJA

Da je na pravi poti, potrjujejo številna priznanja in svetovne nagrade, ki jih je prejela za svoje delo, ter tudi zadovoljstvo številnih uporabnikov.

Pridružite se jim tudi vi!



NiKEL Slovenija



www.nikel.si

Izdelki linije NiKEL so na voljo v trgovinah Müller na oddelku naravne kozmetike in v spletni trgovini. Za več informacij obiščite spletno stran. Uvoznik: Octopus Lj., d.o.o. Tel.: 01 4283 910

VICHY CAPITAL SOLEIL V JULIJU - 22 %

VAŠA IDEALNA KOŽA
VICHY
LABORATOIRES



22%
popusta

Slike so simbolične.



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 7. do 31. 7. 2014 oziroma do prodaje zaloga v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali kataloga ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.

ULTRASHAPE – LIPO BREZ SUKCIJE IN VELASHAPE II

ULTRASHAPE™

VelaShape II™



UltraShape TM 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.



NASLEDNJI KORAK V RAZVOJU METOD ZA ODSTRANJEVANJE DLAČIC



Zdaj, ko smo že dodobra zajadrali v poletne mesece, se je odstranjevanje dlačic zagotovo pomaknilo više na seznamu vsakodnevnih opravil vsakega od nas. Pred dopustom, odhodom na morje ali zgolj za vsakdanje življenje želimo poskrbeti, da bi bilo te nadloge čim manj. Poznamo več različnih metod odstranjevanja dlačic. O eni izmed njih, pri nas vse bolj priljubljeni IPL-fotoepilaciji, je za Zdrave novice spregovorila priznana mednarodna strokovnjakinja za to metodo. IPL fotoepilacija z novo Sun& Safe tehnologijo omogoča trajno odstranjevanje dlačic tudi med poletjem, za kar vemo, da do sedaj ni bilo mogoče.

Besedilo: Liza Jandi

Lahko preprosto pojasnite, kako IPL-fotoepilacija odstrani dlačico?

Strokovno temu pravimo selektivna fototermoliza, dejansko pa je vse odvisno od melanina, ki daje dlačici barvo. Melanin ima lastnost, da vpija svetlobo, ki jo oddaja naprava, in jo pretvarja v toploto. Dlačica je kot prevodnik, ki prenese toploto do mešička in pregreje celice, ki hranijo oziroma tvorijo dlačico. Z eno terapijo ni mogoče pregreti vseh celic naenkrat, zato so potrebne ponovitve in zato dlačice, ki zrastejo nazaj, rastejo vse počasneje in so tanjše.

Kakšne so prednosti IPL-fotoepilacije pred drugimi oblikami depilacije?

Z IPL-fotoepilacijo lahko odpravimo vse težave, ki nam jih povzročajo druge metode, kot so britje, puljenje in elektroliza. Z nekaj ponovitvami se namreč poslovimo od mozoljkov, vnetij, vraščenih dlačic, srbečic in drugih poškodb kože.

Kako se ta način trajnega odstranjevanja dlačic razlikuje od laserskega?

IPL-tehnologija in laser delujeta v bistvu po istem principu oddajanja svetlobe. IPL ali intenzivna pulzirajoča svetloba je novejša tehnologija, ki je v primerjavi z laserjem primerna za večino tipov kože in dlačic, prav tako kot laser pa daje dolgotrajne rezultate. To pomeni, da smo lahko uspešni tudi pri odstranjevanju svetlejših dlačic na temnejši koži. Pomembna prednost pred laserjem je tudi to, da so terapije neboleče, hitreje in cenovno ugodnejše.

Zakaj je IPL-fotoepilacija primerna tudi poleti?

V zadnjih nekaj letih je IPL-tehnologija

izredno napredovala. Naprave so močnejše, hitreje, zmogljivejše in predvsem učinkovitejše. Zadnja novost na tem področju je možnost izvajanja terapij tudi v poletnem času na porjaveli koži. To omogoča tehnologija Sun & Safe, ki uporablja tako imenovani multipulzni sistem. Ta dopušča koži, da se ohlaja, medtem ko dlačico še naprej segrevamo



Največja razlika bi morala biti vidna že po prvem obisku, ko med 60 in 80 % vseh dlačic izpade. Tiste, ki zrastejo nazaj, so tanjše, svetlejše in počasneje rastejo.

in preko nje uničimo lasni mešiček. IPL-naprave prav tako ne oddajajo škodljivih ultravijoličnih žarkov, zaradi česar so terapije popolnoma neškodljive.

Kako začeti?

Zelo pomembno je, da se stranki najprej podrobno razloži, kako postopek poteka in kaj lahko pričakuje. Na osnovi strokovnega vprašalnika se preverijo zdravstveno stanje in morebitne kontraindikacije. Na koncu se izvede terapija na manjšem delu zelenega predela. Tako stranka preveri, kakšen je občutek, kako se odziva na svetlobo, opazujeta se pojavitev morebitnih alergij in sama učinkovitost terapije. Nato se stranka dogovori za prvi redni obisk.

Kako hitro je dlačic občutno manj?

Največja razlika bi morala biti vidna že po prvem obisku, ko med 60 in 80 % vseh dlačic izpade. Tiste, ki zrastejo nazaj, so tanjše, svetlejše in rastejo počasneje. Z vsakim obiskom je teh dlačic manj. Z nekaj ponovitvami se lahko odstrani od 80 do 90% vseh dlačic. Dodatna prednost te metode je poleti tudi ta, da si dlačice med eno in drugo terapijo lahko ves čas brijete, če želite.

Kolikokrat je treba postopek ponoviti?

Izredno težko je napovedati število potrebnih ponovitev, saj je to različno za vsakega posameznika in je odvisno od številnih dejavnikov, kot so barva, debelina, globina in gostota dlačic, barva kože, predel, s katerim se ukvarjamo, spol in starost stranke, pa tudi njen hormonski status.

Kako pogoste so terapije?

Na začetku so terapije z enomesečnim



zamikom, nato pa se ta časovni razmik daljša, saj še delujejo mešički potrebujejo več časa, da proizvedejo dlačico. Potek terapije se določa individualno za vsako stranko.

Ali so rezultati trajni?

Po določenem številu ponovitev, ko dosežemo želeni rezultat, sta dovolj obisk ali dva letno, da rezultat ohranimo trajno.

Kako po posegu negujemo kožo?

Ker je fotoepilacija zelo varen postopek, lahko opazimo kvečjemu povečano suhost kože in rahlo rdečico, ki zelo hitro izgine, zato je treba ves čas trajanja terapije kožo dobro vlažiti s hidratantnimi kremami. Na dan terapije odsvetujemo športne aktivnosti, savno, vroč tuš oziroma vse, kar bi dodatno segrevalo kožo.

Ali se lahko sončimo?

Z uporabo tehnologije Sun & Safe se lahko izpostavimo soncu ali gremo v solarij do dva dni pred posegom in dva dni po njem. Se pravi, skupaj 4 dni. Na opečeni ali kako drugače poškodovani koži se terapija ne izvaja.

Komu postopek odsvetujete?

Fotoepilacije ne priporočamo nosečnicam in doječim materam, tistim, ki jemljejo fotosenzitivna zdravila, bolehalo za kožnimi boleznimi, imajo močnejšo alergijo na sonce ali fotosenzitivno epilepsijo. Prav tako ne moremo delati na predelih, na katerih ima stranka večje znamenje, tetovažo ali trajen »makeup«.

Na vprašanja je odgovarjala dr. María Jiménez Mendoza, dr. med. in kirurgije, spec. družinske medicine, strokovna raziskovalka na področju interne medicine, mag. estetske medicine



V zadnjih nekaj letih je IPL-tehnologija izredno napredovala. Naprave so močnejše, hitrejše, zmogljivejše in predvsem učinkovitejše. Zadnja novost na tem področju je možnost izvajanja terapij tudi poleti na porjaveli koži.

PRVI REZULTATI SO NAJU POZITIVNO PRESENETILI

Teja in Jani, priljubljen medijski par iz resničnostnega šova Gostilna, sta metodo trajnega odstranjevanja dlačic preizkusila predvsem zaradi prihranjenega časa, stroškov in skrbi.

Foto: Aljoša Kravanja

Kateri so glavni razlogi, zaradi katerih sta se odločila za trajno odstranjevanje dlačic?

Čeprav nikoli nisva imela večjih težav z dlačicami, je še vedno treba biti urejen. To vzame kar nekaj časa, ki ga imamo zaradi hitrejšega tempa življenja čedalje manj.

Katere postopke sta preizkusila?

Nisva veliko eksperimentirala, saj sva za določene predele uporabljala britvico, za druge pa depilator, s katerim sem si na primer zelo razredčila dlačice na nogah.

Nam lahko zaupate, na katerih delih telesa?

To ni skrivnost. Mene so motile dlačice pod pazduho, na predelu bikinija in na nogah, Janija (pa tudi mene) so motile dlačice na njegovem hrbtu.

Koliko terapij je bilo potrebnih?

Prvi rezultati so naju pozitivno presenetili že nekaj dni po prvem obisku. Sama sem potrebovala le 3 ali 4 obiske, za kar so mi rekli, da je nadpovprečno dobro. Jani

je potreboval nekaj več obiskov, ker ima močnejše dlačice.

Kakšna je vajina izkušnja – je bil postopek neprijeten, boleč ali praktično brez bolečin?

Postopek je bil natanko tak, kot so nam ga predstavili na uvodnem poskusnem posegu, in sicer da bova na koži čutila rahlo neprijeten občutek, ki je neboleč in ne pušča posledic. Postopek je hiter, na koži ni reakcij, in ko že misliš, da bo bolelo, strokovne roke poskrbijo, da kožo ohladijo in zaščitijo in tako resnično ne čutiš skoraj nič.

Ali sta imela kakšne omejitve glede tipa kože ali kaj podobnega?

Večjih omejitev ni bilo. Problematična je bila le Janijeva tetovaža, saj si je hotel dlačice odstraniti ravno na tistem delu, kar pa se seveda ne sme, če hočeš tetovažo obdržati.

Kako sta zadovoljna s končnim rezultatom?

S končnim rezultatom sva izredno

zadovoljna. Dejansko dlačic ni več oziroma so tam, kjer zrastejo, izredno tanke in svetle.

Kako je življenje po opravljenih terapijah lažje?

Vsekakor ni več skrbi z britjem, tudi ko sva odšla na dopust, je britvica ostala doma in vsakodnevna, tedenska in mesečna britja enostavno odpadejo. Ni več stroškov s potrebno opremo in vsekakor prihraniva čas.

Komu bi priporočila takšno terapijo?

Takšno terapijo bi priporočila vsem, ki si želijo eno skrb v življenju manj.



no+vello®

FOTOEPILACIJA -
TRAJNO
ODSTRANJEVANJE
DLAČIC

VEČ KOT 1000 CENTROV NA SVETU

33€
predel
unisex tarifa

ZA VAŠO VARNOST
NO+VELLO® CENTRI
RAZPOLAGAJO
S PODORO
ZDRAVSTVENIH
STROKOVNJAKOV.

WWW.NOMASVELLO.SI

Nº1 fotoepilacija
fotopomlajevanje

Poskusni tretma
brezplačen!

LJUBLJANA

Kotnikova 25

051 387 260

ljubljan.center@nomasvello.si

MARIBOR

Betnavska 1

070 561 067

maribor@nomasvello.si

CELJE

Mariborska 54

041 591 580

celje@nomasvello.si

KOPER

Pristaniška 3

064 144 133

koper@nomasvello.si

POSKRBBITE ZA NEGOVANE LASE TUDI POLETI

Ni lepšega, kot predajati se poletnim sončnim žarkom, na katere smo čakali vse leto. Vendar pa sonce ni nevarno zgolj za kožo, precej lahko poškoduje tudi lase. Kako to preprečiti?

Besedilo: Petra Skovik

Poleti se zaradi izpostavljenosti soncu, vetru in morski ter klorirani vodi lasje izsušijo. Postanejo lahko krhki in lomljivi, zato jim moramo negovati z dodatno pozornostjo.

Mislmo vnaprej

Najboljša je preventiva. Lase lahko zaščitimo z različnimi razpršili, ki bodo pomagala varovati lasišče pred škodljivimi zunanjimi dejavniki. Uporabimo lahko preparate z UV-zaščito in balzame ali maske za lase z enakim učinkom. Ko sonce najbolj pripeka, nosimo pokrivalo. Če imamo dolge lase, je priporočljivo, da jih spnemo, tudi tako jih namreč zavarujemo.

Po kopanju

Po stiku z morsko ali klorirano vodo je pomembno, da lase speremo pod tekočo

sladko vodo. Najbolje je, da jih še isti večer operemo s šamponom in balzomom, ki ju običajno uporabljamo. Las poleti ne sušimo s sušilnikom za lase, če je le mogoče, pustimo, da se posušijo na zraku.

Nahranimo lase

Poleti si lahko pogosteje privoščimo masko za lase. Lasje so namreč bolj obremenjeni in maska jih bo okrepila ter nahranila. Zelo dobro se obnesejo maske na osnovi različnih olj. Kot zaščita pred soncem odlično deluje kokosovo olje. Dodamo mu lahko karitejevo maslo ali pa ga kar samega nanesemo na lasišče. Podobno učinkuje tudi avokadovo olje. Nanesemo ga na lase ali pa zgolj na konice. Pri poškodovanih in suhih laseh lahko poskusite masko iz olivnega olja in medu. Tri jedilne žlice olivnega olja zmešajte z

dvema žlicama medu, nanesite na lase in pustite učinkovati 15 minut. Nato sperite. Med je odličen za lase, s pridom so ga izkoriščali že Egipčani. Preverite lahko naslednji recept. Jedilno žlico medu zmešajte s skodelico polnomastnega mleka. Nežno vtrite v lasišče in pustite, da maska deluje 15 minut. Druga možnost vključuje masko iz 5 jedilnih žlic olivnega olja in 2 jajc. Masko porazdelite po laseh in pustite delovati 15 minut, nato pa temeljito sperite. Za več sijaja uporabimo masko na osnovi eteričnih olj. Obnesejo se predvsem eterična olja citrusov, ta bodo lasem povrnila lesk, in pa olje ilang ilanga, ki deluje kot balzam. Strokovnjaki priporočajo še eterična olja sivke, mete, evkalipta in pelargonije. Lasišče lahko tudi masiramo z različnimi olji, kot je kokosovo, mandljevo ali olivno. To koristi tudi koži lasišča. Lasje bodo hvaležni, če jim privoščimo sadno oblogo. Zmešajte banano, jajce, 1/4 skodelice medu, 3 jedilne žlice mleka in 5 jedilnih žlic olivnega olja. Masko počasi masirajte v lase in jo pustite delovati od 15 do 20 minut.

Za zdrave lase pa je pomembno tudi to, kaj pojemo. Uživajmo hrano, ki vsebuje cink in maščobne kisline, na primer različne oreščke in bučna semena. Ne pozabimo tudi na dovolj popite tekočine. Po dopustu se odpravimo k frizerju, ki bo poskrbel za lase in nam svetoval glede nadaljnje nege. Frizerji običajno priporočajo, da ob koncu poletja postrižemo konice. Za lase skrbimo celo leto, pazimo na prehrano in ne uporabljamo preveč agresivnih izdelkov za lase.



Ko sonce najbolj
pripeka, nosimo
pokrivalo.

KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN

ZAŠČITA IN NEGA LAS NA POLETNEM SONCU

Inovativna tehnologija zaščite pred UV žarki, esencialni minerali, antiklor kompleks, vitamin E, karitejevo maslo, peptidi pšenice, polifenoli iz grozdnih pešk, so samo nekatere od sestavin visokokvalitetne linije SUN SUBLIME, ki lase zaščiti in neguje v poletnih mesecih.



SUN SUBLIME SERUM

Serum z UV zaščito gladi lase in ščiti strukturo naravnih in barvanih las.

SUN SUBLIME SHAMPOO

Blagi hidratantni šampon za lase in telo, iz las očisti sol, klor in ostanke izdelkov za zaščito pred soncem.

SUN SUBLIME CONDITIONER

Intenzivni hidratantni regenerator za lase, ki so izpostavljeni soncu kot tudi za suhe in porozne lase.



»Plaže predstavljajo pomemben del našega življenjskega stila, tako da so tretmani z izdelki Vital Nutrition in Sun Sublime za življenje v Rio de Janeiru popolni izdelki«

Guto Leca
Frizerski salon "GUTO LECA", Rio de Janeiro, Brazilija



"Zaščita las tako na morju kot v mestih je pomembna skozi vse leto, še posebej poleti. Poleg Sun Sublime linije priporočam še SO PURE izdelke, ker vsebujejo organsko organsko olje, ki daje naravno zaščito pred UV žarki"

Stevio Pavlovič
Keune ambasador, Frizerski salon "STEVO", Ljubljana



SUN SUBLIME TREATMENT

Intenziven regenerativni tretman za suhe in porozne lase, izpostavljene klorirani ali morski vodi in sončnim žarkom.

100 % organsko organsko olje
hidratizira in krepi lase in lasišče

SUN SUBLIME OIL - ZAŠČITNO OLJE ZA LASE IN TELO

Ščiti lase in kožo pred izsušitvijo in škodljivimi UV žarki. Faktor zaščite: 8

Naprodaj v drogerijah Müller, Mercator Beautique, drogerijah Tuš, Leclerc in v izbranih frizerskih salonih.

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana, tel. 0590 69640 e-mail: info@keune-adria.si

www.keune.si facebook Keune Slovenia

ZAKAJ K DERMATOLOGU?

Ni nepomembno, komu zaupamo svojo kožo. Vsak estetski poseg, ki se s površine spušča v kožo, po mnenju dermatologov, sodi v domeno medicine, saj gre za poseg v telo. Mnogi postopki žal pogosto pristanejo na spisku storitev neustreznih ponudnikov.

Besedilo: Ema Nasršen

Zagotovo je eden od največkrat izvajanih postopkov, pri katerem marsikdo sploh ne pomisli, da gre za poseg v telo, epilacija dlak. Lahko jo opravimo sami doma, pri kozmetičarki ali pri zdravniku specialistu. In zakaj bi izbrali slednjega? Dermatolog Sandi Luft iz Derma centra Maribor poudarja, da je vsak poseg v kožo domena medicine: »Koža je naš največji organ in žal imajo mnogokrat izvajalci storitev premalo znanja, da bi lahko uspešno opravili terapijo. Rezultati so zato slabši, pacienti nezadovoljni.« Prav zato je, po njegovem mnenju, ključno, da izberemo najprimernejšega izvajalca terapije: »Kozmetičarka bo opravila odlično nego zdrave kože, a poseg v telo ni področje njenega znanja.«

Zapleti so pogosti

Že najmanjši zaplet se lahko zgodi, ko

neustrezni izvajalci pacientu odstranjujejo dlačice okoli ust. »Kožna sprememba, za katero se izkaže, da je herpes, je rdeč signal, da postopka v tem trenutku ne smemo izvajati, prav tako je postopek neuspešen pri določenih boleznih,« še dodaja dr. Luft. V medicini za zmanjšanje števila dlak uporabljajo dlačni laser, ki je primeren za ženske in moške. Z njim odstranjujejo tudi svetle ali še rastoče dlake na vseh delih telesa, razen okoli oči. »Izjemnega pomena je prepoznavanje fototipa kože, ki mu prilagodimo jakost energije laserskega žarka.«

Po dlakah še akne

V zadnji letih se povečuje število primerov aken tudi v zrelih letih tretjega, četrtega ali petega desetletja življenja. »Učinkovito zdravljenje v prvih dveh letih od pojava aken močno zmanjša nastanek

Koža je naš največji organ in vsi posegi vanjo sodijo v domeno medicine oz. ustrezno usposobljenega zdravnika dermatologa.

kasnejših brazgotin, zato je zdravljenje aken pri zdravniku specialistu še kako pomembno,« pojasnjuje dermatolog. Še posebej je pomembno umirjanje močnih vnetij, uporaba zdravilnih krem, dnevni režim nege kože z zdravi in svetlobno terapijo ter izogibanje UV žarkom sonca in solarija, zato je obisk pri dermatologu pogosto neizbežen. »Brazgotine po aknah vplivajo na psiho in kakovost življenja posameznika, s kemičnim pilingom, dermoabrazijo in ablativnim laserjem izboljšamo njihov videz, saj zgladimo prehod med brazgotino in kožo okoli nje,« pojasnjuje dermatolog.

Obraz je naše ogledalo

Za konec obiska pri dermatologu se dotakneva še obraza, ki je ogledalo vsakega človeka. »Ne razumem, kako nekdo vlaga velike vsote denarja v kreme in kozmetične preparate ali v nove zobe, pri čemer mu obraz kazi bradavica ob nosnici,« se sprašuje dr. Luft in dodaja, da ljudje pogosto ne vedo, da lahko danes usposobljeni specialist z laserskimi postopki hitro in učinkovito odstrani takšne kožne nepravilnosti. Isto velja za moteče izrastke na vratu, trupu in pod pazduhami, ki jih je vsekakor dobro pokazati dermatologu. »Postopki so cenovno zelo dostopni in sodobna estetska dermatologija pripomore z odstranjevanjem na nekirurški način k lepšemu videzu in boljšemu zdravju kože.«

Na vprašanja je odgovarjal dermatolog Sandi Luft dr. med., specialist dermatovenerologije

Pregled kože pri dermatologu je ključen za določitev ustrezne terapije in pogovor o pričakovanih učinkih.



DERMA CENTER MARIBOR

Specialisti za lepoto kože.

KLASIČNA DERMATOLOGIJA

**MEDICINSKA DIAGNOSTIKA
IN ZDRAVLJENJE BOLEZNI KOŽE**

DERMATOSKOPIJA - PREGLEDI KOŽNIH ZNAMENJ

ODSTRANJEVANJE KOŽNIH IZRASTKOV

ZDRAVLJENJE AKEN

SKLEROZACIJA KRČNIH ŽIL

ZDRAVLJENJE IZPADANJA LAS

**ZDRAVLJENJE PREDSTOPENJ KOŽNEGA RAKA
S FOTODINAMIČNO TERAPIJO**

ESTETSKA DERMATOLOGIJA

**POMLAJEVANJE KOŽE OBRAZA, VRATU IN
ROK Z LASERJI, POLNILI, PILINGI
IN FOKUSIRANIM ULTRAZVOKOM**

VLAŽENJE KOŽE

BELJENJE KOŽE

LASERSKA TERAPIJA ŽILIC

GLAJENJE BRAZGOTIN IN STRIJ

LASERSKA EPILACIJA

MEZOTERAPIJA

**OBLIKOVANJE TELESIA Z ZAMRZOVANJEM
MAŠČOBNIH OBLOG IN FOKUSIRANIM ULTRAZVOKOM**



DERMA CENTER MARIBOR

POLIKLINIKA SPERA, AŠKERČEVA ULICA 7, 2000 MARIBOR

TELEFON: 051 420 165,

E-MAIL: INFO@DERMA-MB.SI

DELOVNI ČAS PO PREDHODNEM NAROČILU:

TOREK OD 8 - 16H, PETEK OD 8 - 16H,

OSTALI DNEVI IN TERMINI: PO DOGOVORU

www.derma-mb.si

TERAPIJA O-SHOT



Besedilo: Liza Jandl

Spolnost je tema, o kateri pogosto neradi javno razpravljamo, vendar vsi vemo, da je za zadovoljstvo in splošno dobro počutje posameznika zelo pomembna. Ni potrebno, da nam je nerodno, če bi radi izboljšali to področje svojega življenja. O-shot je postopek, namenjen ženskam, ki lahko pomaga prav pri tem. Gre za registrirano blagovno znamko in poseg lahko izvajajo samo za to certificirani zdravniki. O poteku in rezultatih smo se pogovarjali s Ksenijo Šelih Martinec, dr. med., ki je v Sloveniji edina certificirana zdravnica na tem področju.

Kaj je O-shot? Kako deluje?

Orgazem O-shot je postopek, s katerim skušamo izboljšati spolnost pri ženski in posledično pri paru. Zdrava in zadovoljiva spolnost je pomemben del zdravega življenja posameznika in para. Zaradi različnih vzrokov je bila spolnost – in deloma še vedno je – tabu. Tema, o kateri se ne smemo ali se o njej ne upamo pogovarjati. Pa vendar se od pubertete, ko telo preplavijo spolni hormoni, pa do smrti večina ukvarja ravno s tem, kako živeti dobro in zadovoljivo v partnerskem odnosu. Škoda, ker v učnem programu ni predmeta, ki bi nas poučil, kaj sploh je partnerski odnos, kako ga gradimo in kako lahko v njem uživamo. Prav ta del, kako poiskati pravega partnerja, kaj je brezpogojna ljubezen in kaj odvisna ljubezen, kaj je pozornost in kaj strah pred izgubo, kaj je prilagajanje in omejevanje, je zapleten proces, ki pomeni osnovo zdravega partnerskega odnosa. Ne obstaja tableta ali medicinski postopek, s katerim bi lahko ta del hitro in brez lastne udeležbe spremenili.

Tudi na področju doživljanja spolnosti se moški in ženske med sabo razlikujemo. Tudi tega nam v mladosti nihče ni povedal. Ko je za moškim naporen in stresen dan, se želi potešiti z dosegom orgazma. Nikakor ne razume, da ženska ni pripravljena, da se za žensko začne seks že zjutraj z vsako nežnostjo in pozornostjo. Ženska se mora v spolnosti predati. Da si spolnosti želi, ne sme biti preveč utrujena, ne sme imeti preveč skrbi. Skratka, ko je vse v redu, se lahko preda in uživa. Seveda pa je za zadovoljivo spolnost pomembno tudi, da je telo v hormonskem ravnovesju in da je predel spolovila zdrav. Številni pari, ki se ljubijo in spoštujejo ravno zaradi telesnih sprememb, ne morejo doseči orgazma. Pri tem zdravniki lahko pomagamo. Ali ste vedeli, da 1 od 10 žensk nikoli v življenju ne doživi orgazma, 5 od 10 žensk trpi zaradi bolečih spolnih odnosov, le 14 % žensk pa se o teh težavah pogovori s svojim zdravnikom ali ginekologom. Zdravniki se tega vse bolj zavedamo. S testiranjem hormonov lahko ugotovimo

neravnovesja in jih zdravimo. O-shot je namenjen pomlajevanju predela klitorisa, nožnice z okolnimi žlezami, vhoda v nožnico in malih sramnih usteh z rastnimi faktorji, pridobljenimi iz ženske krvi. Ženski najprej odvzamemo kri v posebno epruveto. Kri centrifugiramo in tako pripravimo plazmo, bogato s trombociti, PRP. Trombociti so drobne celice, ki krožijo po krvi in se aktivirajo, kadar telo potrebuje obnovo, na primer kadar se urežemo. Ob aktivaciji se iz trombocitov sprostijo rastni faktorji, ki skrbijo za obnovo tkiva. Enako se dogaja pri O-shotu. Po odvzemu krvi aktiviramo trombocite in jih vbrizgamo v predel klitorisa in predel nožnice pod sečnico. Ob tem se sprostijo različni rastni faktorji, ki skrbijo za pomlajevanje nožnice z žlezami, malih sramnih usteh in klitorisa. Že več kot 15 let kirurgi, dermatologi, zobozdravniki, ortopedi in tudi veterinarji uporabljajo PRP za pomlajevanje in obnovo različnih tkiv in hitrejši celjenje ran. Mnogo športnikov lahko nadaljuje kariero, zahvaljujoč uporabi lastne plazme, bogate s trombociti. Rane se celijo hitreje in manj brazgotinijo. S PRP zelo naravno pomlajujemo obraz, vrat, dekolte in roke.

Kako poteka poseg?

Pred posegom se z žensko pogovorim o njenem zdravstvenem stanju, o njenih težavah in željah. Natančno ji razložim, kako izvajam postopek O-shot in kaj lahko od postopka pričakuje. Po odvzemu krvi žensko ginekološko pregledam. Predele, kamor bom vbrizgala lastno plazmo PRP, bogato s trombociti, namažem z anestetično kremo. Čeprav PRP vbrizgam na zelo občutljive predele, je zaradi uporabe anestetične kreme postopek praktično neboleč. Nato vbrizgam plazmo pod sečnico in v klitoris. S tem je postopek končan. Plazma tkiva obnavlja in pomlajuje. Številne ženske želijo pomladiti tudi kožo splovida in v tem primeru vbrizgam PRP v velike sramne ustnice.

Komu je poseg namenjen? Kdo so primerne kandidatke? O-shot je namenjen vsem ženskam, ki imajo težave pri vzburjenju in doživljanju orgazma. Namenjen je vsem ženskam, ki trpijo zaradi suhe nožnice in bolečin, ter ženskam, ki trpijo zaradi stresne urinske inkontinence. S tem ko pomladimo tkivo klitorisa, se spremeni občutljivost, kar vodi v lažje vzburjenje in hitrejši doseganje orgazma. Nekatere ženske opisujejo, da je orgazem po O-shotu mnogo intenzivnejši, kot je bil kdajkoli prej. Nožnica doživi velike spremembe med nosečnostjo in po porodu, ki jih lahko z O-shotom omilimo. Spremembe nastanejo tudi zaradi staranja, še posebej po menopavzi. To je obdobje, ko se ženska pogosto znajde v zelo težkem položaju. Zaradi hormonskih sprememb je utrujena, libido pade. Porajajo se številne psihične težave in mnogo žensk v tem obdobju je na antidepresivih, ki dodatno nižajo libido. Težave s suho nožnico vplivajo na boleč spolni odnos. Hormonske kreme lahko izboljšajo kakovost nožnice, niso pa primerne za vse ženske. O-shot je namenjen vsem ženskam v vseh starostnih obdobjih.

Kako dolgo traja poseg?

Sam poseg traja le minuto. Pred posegom je pomemben del posvet, pregled in seveda priprava ženske, to je odvzem krvi in priprava PRP ter premaz zdravljenega predela z anestetično kremo. Vse skupaj traja približno 20 minut.

Kako dolgo traja učinek posega?

Najprej je treba počakati na učinek. PRP spodbudi telo k obnovi in prve spremembe se začnejo pojavljati po 3 tednih ter se dokončno pokažejo v 3 mesecih. Zelo pogosto poseg ponovimo, lahko tudi večkrat. Razmik med terapijami praviloma ni krajši kot 3 mesece.

Kaj lahko pričakujemo od posega?

V predelu nožnice pod sečnico, kamor vbrizgamo PRP v postopku O-shot, so pomembne žleze, imenovane Skenove žleze, ki so razvojno enake kot moška prostata. Tudi izloček teh žlez je enake sestave. Izloček se poveča med spolnim vzburjenjem in nekatere ženske doživijo ejakulacijo. Pomlajevanje tega predela je pomembno. PRP, vbrizgan pod sečnico, pomembno zmanjšuje stresno urinsko inkontinenco, ki je prisotna pri mnogo ženskah in prav tako negativno vpliva na spolnost ženske. PRP, vbrizgan v predel klitorisa, pomladi tkivo klitorisa, kar vodi v hitrejši in kakovostnejši občutenje.

Ali so znani kakšni stranski učinki?

Plazma, bogata s trombociti, je povsem varna. Ker gre za lastno kri ženske, ni mogoč prenos bolezni. Mogoča je minimalna krvavitev iz mesta vboda.

Ali lahko gremo na poseg večkrat? Je to smiselno, priporočljivo?

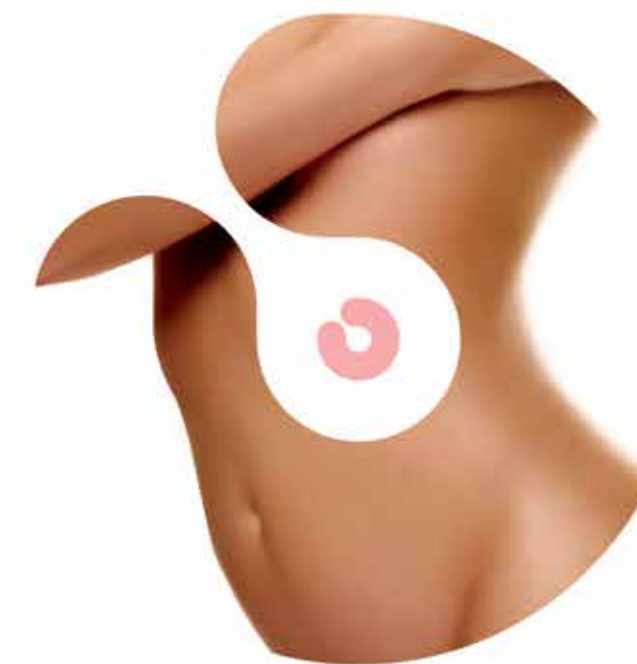
Svetujemo več posegov in seveda tudi obnovitvene terapije. Sposobnost obnove telesa je od posameznika do posameznika različna in jo je težko napovedati. Tako se bo tudi za obnovitvene terapije odločila vsaka ženska sama glede na težave in izkušnje.



Na vprašanja je odgovarjala Ksenija Šelih Martinec, dr. med., certificirana pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo

Za več informacij se lahko obrnete na Medicinski center Kalliste, tel.: (01) 724 43 00 ali info@kalliste.si

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 na predelu trebuha, nog, bokov, nadlahti, hrbta in podbradka.

ULTRASHAPE: trajno uničenje maščobnih celic

Št. 1 v svetu na področju trajnega odstranjevanja maščobnih oblog. V samo treh terapijah tanjša plast maščobe za 2,4 cm.

**KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER**

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

KO LEPOTA NE MORE POČAKATI NA JUTRI

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- NIŽJA FIKSNA OBRETNOST MERA
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV

IZJEMNA PONUDBA DO 30. JUNIJA ALI DO PORABE SREDSTEV.



NAGRADNA IGRA NA
f NOVAKBM

WWW.NKBM.SI

O INKONTINENCI IN NJENEM ZDRAVLJENJU

Inkontinenca je za marsikoga pri nas še vedno tabu. O tem neradi govorimo z zdravnikom, kaj šele s partnerjem ali prijatelji. O tej težavi smo se pogovarjali s Sonjo Ukmar, dr. med., specialistko splošne medicine.

Besedilo: Katarina Iver

Za inkontinenco trpijo ljudje različnih starostnih skupin, tako moški kot ženske, in še zdaleč ne le matere veliko otrok ter starostniki.

20–30 % je mlajših (ženske po porodu). V srednjem starostnem obdobju (starejši od 50 let) je inkontinentnih 30–40 % ljudi. Med starostniki je inkontinentnih več kot 50 %.

Inkontinenca je resna težava, ki vodi v socialno osamitev – izogibamo se potovanjem, druženjem, spolnemu življenju, bojimo se, da smrdimo kljub umivanju, in podobno.

Kaj je inkontinenca?

Inkontinenca je nehotno in nenadzorovano uhajanje urina in (ali) blata do take mere, da je to za nas moteče in lahko postane higienski, socialni in finančni problem.

Poznamo več vrst inkontinence:

- **STRESNO** – nehotno uhajanje pri vseh dejavnostih, pri katerih se poveča tlak v trebušni votlini (kašelj, tek ...), je posledica oslabelosti mišic medeničnega dna.
- **URGENTNO** – nenadno in nehotno uhajanje z občutkom »silne nuje«, ko na primer slišimo teči vodo ali si umivamo roke z mrzlo vodo. Nastane zaradi nehotnega krčenja mišic mehurja. Število uriniranj je lahko od 20 do 30 dnevno.
- **FUNKCIONALNO** – gre za normalno delovanje sečil, obstajajo pa psihični vzroki.
- **»OWER FLOOW«** – prekomerno poln mehur zaradi mehanične ovire (povečana prostata ...).

Kakšni so vzroki za inkontinenco?

Spol, starost, število porodov, prekomerna

telesna teža, težko fizično delo, kronični kašelj, operacija prostate pri moških, poškodbe, hormonske motnje – pomanjkanje estrogena v menopavzi, druge bolezni.

Kaj lahko poveste o inkontinenci po porodu?

Pri inkontinenci po porodu se pojavi ohlapnost stene nožnice in povešenost mehurja. Pojavi se lahko po porodu ali več zaporednih porodih. Vzroki so lahko prekomerna telesna teža v nosečnosti, mehanske poškodbe ob porodu, dednost (tudi mami je uhajal urin).

Zakaj je pomembno krepiti mišice medeničnega dna?

Ker te mišice zapirajo izhod treh odprtih

Inkontinenca je resna težava, ki vodi v socialno osamitev – izogibamo se potovanjem, druženjem, spolnemu življenju, bojimo se, da smrdimo kljub umivanju, in podobno.



– sečnice, vagine in anusa. »Držijo« tudi organe v trebuhu. Pravilna krepitev teh mišic je pogoj za uspeh: številnim omogoči ponoven nadzor nad delovanjem sečnega mehurja. Kdor svojega življenja ni več prisiljen organizirati glede na lokacijo stranišč, lahko živi bolj svobodno in si s tem pribori nazaj del izgubljene kakovosti življenja, saj je življenje vzel v svoje roke.

Kakšne funkcije ima medenično dno?

- Vzdrževanje napetosti za zagotavljanje kontinence.
- Sprostitev pri odvajanju seča in blata ter pri ženskah ob spolnih odnosih in pri moških ob erekciji.
- Avtomatično zadrževanje trebušne vsebine kot odziv na povečanje tlaka v trebušni votlini pri kihanju, kašljanju, smenjanju, skakanju in prenašanju težkih bremen.

Mišice medeničnega dna lahko oslabijo

zaradi prekomerne telesne teže, nenehnih telesnih obremenitev, operacij, nepravilne drže ali jemanja zdravil ter pri ženskah zaradi poroda.

Kako krepimo mišice medeničnega dna in kako pogosto moramo izvajati vaje?

Že dolgo poznane so Keglove vaje, ki jih moramo izvajati pravilno in redno! Pri tem je pomembna vztrajnost, ki pa običajno prehitro izgine. Nova metoda pri nas je TPM – transpelvična magnetna stimulacija za mišice medeničnega dna.

Kaj so prvi znaki inkontinence?

Kapljice, ki se pojavijo, ko kihujemo, se zasmejimo ali stečemo za avtobusom. Na začetku imamo po navadi opravičilo (dolgo nisem šla na stranišče, morda imam vnet mehur), ker si ne upamo priznati, da se to dogaja nam, ki smo še mladi.



Ob prvih kapljicah lahko že sami poiščemo morebitne vzroke (vnetje, operacija, porod ...) in se napotimo na pregled ter pogovor k zdravniku. To ni sramota, je bolezen kot vse druge.

Kateri je »zadnji stadij« inkontinence?

Ne kaplja, temveč curlja in teče brez naše volje in hotenja. Mokri smo podnevi in ponoči, v mirovanju ali ležanju.

Ali ga lahko preprečimo?

Lahko. Ukrepajmo ob prvih kapljicah! Posvetujemo se s svojim zdravnikom ali ginekologom, ki bosta opravila preiskave in svetovala zdravljenje.

Kaj naj naredimo ob prvih znakih inkontinence in kako naj ukrepamo, če imamo že večjo težavo?

Ob prvih kapljicah lahko že sami poiščemo morebitne vzroke (vnetje, operacija, porod ...) in se napotimo na pregled ter pogovor k zdravniku. To ni sramota, je bolezen kot vse druge.

Kakšne so možnosti ozdravitve inkontinence? Kako posežejo v naše telo in kako uspešne so v odstotkih?

Ko najdemo vzroke za inkontinenco, jo lahko pravilno zdravimo:

- z zdravlili,
- z operacijo,
- z laserjem in
- s TPM-masažo mišic medeničnega dna, katere uspešnost je po podatkih iz tujine (pri nas je še novost) kar 90-odstotna!



O inkontinenci smo se pogovarjali s Sonjo Ukmar, dr. med., spec. spl. med.

Že dolgo poznane so Keglove vaje, ki jih moramo izvajati pravilno in redno. Keglove vaje lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli, z nekaj vložnega truda pa bomo dobili nazaj izredno veliko. Preprosta vaja za vsak dan vključuje aktiviranje pravih mišic, te najlažje odkrijemo tako, da prekinemo curek urina. Mišice, ki vam bodo pri tem pomagale, so mišice medeničnega dna, ki jih krčimo med izvajanjem vaj. Da boste prepričani, da sočasno ne krčite še trebušnih, stegenskih ali kakšnih drugih mišic, položite roko na trebuh, ta mora ostati med izvajanjem vaj sproščena. Postopno povečujte intenziteto pokrčene mišice, dokler ne preštejete do 10, nato mišice hitro sprostite. Vajo ponovite od petkrat do šestkrat na dan, za čim večjo učinkovitost se priporoča izvajanje trikrat dnevno. Ker lahko vaje izvajamo povsem neopazno, je to najlažja pot do izboljšanja našega zdravja. Če ob izvajanju vaj začutite bolečino v predelu križa ali trebuha, potem jih izvajate nepravilno in jih je treba prilagoditi.

HARTMANN



Zagotovljena diskretnost!

MoliMed® Comfort predloge - Zagotovljena diskretnost pri oslabilnem mehurju.

”V zrelih aktivnih letih sem se začela srečevati s tegobami urinske inkontinence. Ob obisku osebne zdravnice sem se seznanila s pripomočki za inkontinenco. Tako sem začela uporabljati vložke za inkontinenco HARTMANN MoliMed® Comfort. Ob njihovi uporabi se počutim varno in prijetno. Vestno upoštevam tudi nasvet o rednem izvajanju Keglovih vaj, ki krepijo mišice medeničnega dna.”

Mojca Ž.



Naročam brezplačni vzorec MoliMed Comfort (mini, midi, maxi):

Ime in priimek:

Naslov:

Pošta in poštna št.:

Izpolnjen kupon pošljite na naslov: PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana ali pa oddajte naročilo na spletni strani www.diskretnoinudobno.com. Z izpolnjenim kuponom, dovoljujem podjetju PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., uporabo mojih podatkov v internet namene in namene obveščanja o HARTMANN izdelkih.

tušdrogerija

VELIKO
ZNIŽANJE

DO
-70%

Popust velja za izbrane izdelke od 2. 7. do 31. 8. 2014 v Tuš drogerijah. Popusta ni mogoče kombinirati z drugimi akcijami in ugodnostmi. Popusti se ne seštevajo.
Engrotuš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10 a, 3000 Celje

zn INTIMNO

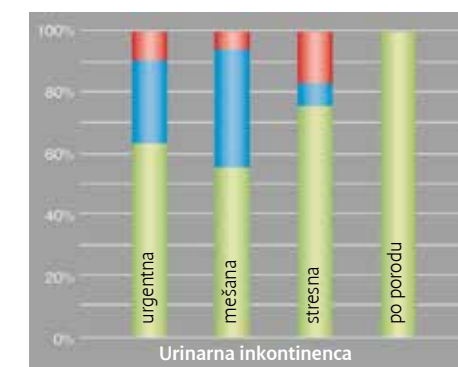
DA NEHOTENO UHAJANJE URINA NE BO VEČ NADLOGA

Nehoteno, nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca se pojavi, kadar mišice zapiralke, mišice medeničnega dna in mišice mehurja ne delujejo pravilno in usklajeno, ker so prešibke ali prekomerno aktivne. Ta pogosta in neprijetna težava prizadene ljudi obeh spolov v vseh starostnih obdobjih.

Besedilo: Tadeja Štrumbelj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj, TPC Murgle, Polona Podnar, dr. med., Medicinski center Podnar, Senčur
Zdravka Koman Mežek, dr. med., Zasebni zdravstveni zavod ginekologije in porodništva, Bled

Pri mlajših ženskah je največkrat prisotna **stresna urinska inkontinenca**. Urin uhaja skozi nepoškodovano sečnico. Osnovni vzrok je oslabiljeno delovanje vezivno-mišičnih struktur medeničnega dna in s tem oslabiljen zaporni mehanizem vratu sečnega mehurja. Starejše ženske imajo pogostejše težave z **urgentno urinsko inkontinenco**, pri kateri urin uhaja po predhodni hudi potrebi po uriniranju in ki je posledica prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Pacientke morajo na stranišče več kot osemkrat dnevno, zaradi potrebe po mokrenju vstajajo dvakrat ali večkrat na noč. Veliko zlasti starejših pacientk se spopada s kombinacijo stresne in urgentne inkontinence, s tako imenovano **mešano urinsko inkontinenco**.

Že nekaj časa imamo tudi v Sloveniji možnost krepitev oziroma hitrejših regeneracij mišic in drugih tkiv medeničnega dna s



— Ni učinka ali nepomembno izboljšanje
— Pomembno izboljšanje
— Popolnoma suhe

funkcionalno magnetno stimulacijo (magnetoterapijo), ki nadomešča in nadgrajuje do zdaj bolj znano elektrostimulacijo. To je zunajtelesna magnetna stimulacija, s katero že v treh ali štirih tednih močno okrepimo mišice medeničnega dna brez neprijetnega vstavljanja elektrod. Terapija se izvaja od dvakrat do trikrat tedensko po 20 minut. Ker ni neposrednega stika s kožo, zdravljenje ni boleče ali neprijetno in nima poznanih stranskih učinkov. Magnetoterapija se je izkazala za učinkovito zdravljenje **vseh vrst urinske inkontinence**. Junija 1998 je tudi stroga ameriška FDA priznala funkcionalno magnetno stimulacijo kot metodo konservativnega zdravljenja urinske inkontinence.

NOVOST

Magneto STYM

Iskra Medical

- Namenjen zdravljenju **STRESNE, URGENTNE in MEŠANE INKONTINENCE**
- Izvaja se tako pri ženskah kot moških pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu, pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah in kroničnih bolečinah v medenici in križu;
- Pacient sedi med terapijo oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo skoncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj;
- Terapija je neinvazivna, neboleča in brez poznanih stranskih učinkov;
- Izboljšanje lahko pričakujete že po nekaj terapijah.

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- Tadeja ŠTRUMBELJ, dr. med., Specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Ljubljana, Tel.: 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Senčur, Tel.: 059 05 7 5 70
- Zdravka Koman Mežek dr. med., ZASEBNI ZDRAVSTVENI ZAVOD GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA - Zdravstveni dom Bled, Bled, Tel.: 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, Tel.: 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, Tel.: 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- Dom starejših občanov Ptuj, 02 780 73 00
- Mavrica zdravja, Ingrid Okleščen, Novo Mesto, 040 156 355
- Zasebna klinika Zdrav splet, Maribor, 02 614 44 77

KONTAKT (proizvajalec):
Iskra Medical d.o.o.
Stegne 23, 1000 Ljubljana

PE: Otoče 5a, 4244 Podnart, Slovenija
Info: 04 53 24 760; 041 622 918, 041 519 731

E: info@iskramedical.eu
W: www.iskramedical.eu



TUDI VAM KRVAVIJO DLESNI?



Prav gotovo smo že vsi videli kakšno televizijsko reklamo, ki opozarja na dejstvo, da ima lahko krvavitev med ščetkanjem zob resne posledice. Morda se nas v tistem trenutku sam prizor še dotakne, saj je zelo podoben prizoru, ki ga poznamo iz lastne kopalnice, vendar skoraj zagotovo najdemo razlago, zakaj naj bi šlo pri nas za nekaj povsem drugega. Morda smo trenutno izpostavljeni močnemu stresu, morda nam je malce padla odpornost ali pa celo dopustimo možnost, da je res prisotno vnetje dlesni, a se nam ne zdi vredno namenjati pretirane pozornosti njegovim simptomom. Krvaveče dlesni se nam zdijo nekaj povsem običajnega in sprejemljivega, dokler ne opazimo, da so zobje videti vedno daljši, in dokler nam kakšen zob celo ne izpade. Takrat je že zelo pozno, pa vendar nas šele tedaj prešine misel, da smo morda kakšen vlak res že zamudili. Obžalovanju, ki nastopi v takšnem trenutku, bi se lahko vsekakor s pravočasnimi minimalnimi napori izognili. Glede na to, da se še vedno več kot 85 % ljudi spopada z eno od oblik vnetja obzobnih tkiv, je očitno potreben resnejši alarm. Kri v umivalniku nikakor ne zaleže.



Krvaveče dlesni so pomemben simptom vnetih dlesni, ki ga ne smemo prezreti.

Pomembna resnica

Verjeli ali ne, pomembne niti glede zdravja dlesni so v naših rokah. Če čiščenju z zobno ščetko, na kakršno smo navajeni že od malih nog in ga sprejemamo kot samoumevno dnevno opravilo, dodamo učinkovito čiščenje medzobnih prostorov, **smo dejansko naredili vse, kar lahko sami naredimo** za zdravje svojih zob in dlesni. S tem minimalnim dodatkom v vsakodnevni rutini preprečujemo težave, ki se razvijejo iz vnetja površinskih slojev dlesni. Samo na nas je, da zavestno dodatne tri minute dnevno namenimo čiščenju medzobnih prostorov. Nobena zobna ščetka, niti tista, ki ima več tisoč

zelo tankih in gosto vpetih ščetin, ne more res učinkovito očistiti tudi prostora med zobmi. Zelo pomembno je, da se po prvem poskusu čiščenja medzobnih prostorov ne prestrašimo, če se pojavi krvavitev. Ta nas opozarja na prisotnost vnetja, zelo verjetno pa ni posledica poškodbe in bo po nekaj dneh vsakodnevnega čiščenja tega predela prenehala.



Dodatni dve minuti dnevno, namenjeni čiščenju medzobnih prostorov, lahko pomembno vplivata na zdravje naših zob in dlesni.

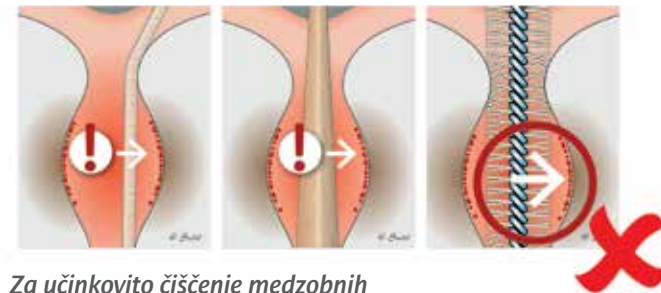
Dramatične posledice ignorance

Res je krvavitev ob čiščenju vidna samo nam, v zasebnosti domače kopalnice, kjer si čistimo zobe. Pri tem pozabljamo, da lahko ta ista kri, ki se dalj časa zadržuje v ustih, povzroča slab zadah, ki pa ga opazijo tudi naši bližnji. Vnetje površinskih slojev dlesni (gingivitis), na katero opozarja ta krvavitev, lahko ob neukrepanju napreduje v globlja obzobna tkiva. Pri tem ne prizadene le obsežnejšega predela dlesni, temveč lahko v napredovali obliki povzroči tudi raztapljanje kosti, ki daje zobu oporo. Gre za parodontalno bolezen, ki jo bolj razširjeno prepoznamo po na videz »daljših« zobeh. Seveda se ni spremenila dolžina zob, ima pa zob veliko manj opornih tkiv, ki mu zagotavljajo stabilnost in funkcionalnost v ustih. Ni nenevadno, če zob v tem stanju izpade in ga moramo nadomestiti s protetičnim nadomestkom, kar pa je vse prej kot zanemarljiva investicija.

Usta niso osamljen otok v telesu

Morda bi se lažje odločili za čas, ki bi ga dnevno namenili čiščenju medzobnih prostorov, če bi se zavedali **povezanosti zdravja naših ust in sistema zdravlja**. Dokazana je namreč povezava med prisotnostjo parodontalne bolezni

in pogostostjo pojava možganske kapi, srčnega infarkta, prezgodnjega poroda in nižje porodne teže novorojenčka. Parodontalna obolenja lahko vplivajo tudi na zaplete pri obvladovanju krvnega sladkorja pri diabetikih.



Za učinkovito čiščenje medzobnih prostorov je treba izbrati pripomoček, ki bo učinkovito dosegel tudi vbočene površine zoba v medzobnem prostoru. Na takšnih površinah so zobna nitka, zobotrebec in premajhna medzobna ščetka neučinkoviti.

Najvišja kakovost za najboljši učinek

Če vam je mar za zdravje in se boste odločili za dodatne minute, ki jih boste dnevno namenili zobem in dlesnim, naj se ta naložba karseda dobro obrestuje. Medzobne prostore boste res učinkovito in atravmatsko očistili le z ustreznimi velikimi medzobnimi ščetkami. Pri podjetju

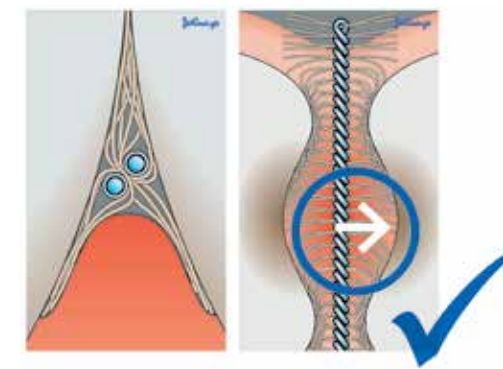
Curaden, ki ima pionirsko vlogo pri izdelavi medzobnih ščetk in oblikuje izjemno kakovostno linijo izdelkov za ustno higieno pod blagovno znamko Curaprox, imajo zelo stroga merila kakovosti za svoje izdelke. Biti morajo **učinkoviti, atravmatski in sprejemljivi**. Ni namreč dovolj, da medzobna ščetka poseže v mehke zobne obloge v medzobnem prostoru, temveč mora to narediti **brez poškodb dlesni**, hkrati pa mora biti njena uporaba enostavna. Vsa ta merila izpolnjuje

serija medzobnih ščetk Curaprox CPS

»prime«. Odlikuje jih izjemno tanka kirurška legirana žica CURAL®, ki je elastična in težje lomljiva, ter vanjo vpete dolge in prožne ščetine. Medzobna ščetka je učinkovita le takrat, ko s ščetinami **zapolni ves medzobni prostor** in tako poseže v mehke zobne obloge vse od žleba med zobom in dlesnijo do stične točke sosednjih zob. Pogoji za takšno čiščenje je ustreznost velikosti medzobne ščetke, pri določanju le-te pa so lahko v veliko pomoč nasveti zobozdravnika ali ustnega higienika.

Minimalne spremembe za pomemben uspeh

Seveda je odločitev za spremembo življenjskega sloga in dnevne rutine stvar posameznika, vendar bi bila veliko lažja, če bi se zavedali, da lahko že z **minimalno investicijo in zgolj nekaj minutami dnevno** zelo pomembno vplivamo na zdravje svojih zob, dlesni, v neki meri na zdravje celotnega telesa in si lahko tako prihranimo skrbi in stroške obsežnejših zdravljenj in popravil. Konec koncev lahko lastne zobe z učinkovitim in varnim čiščenjem ohranimo v ustih zelo dolgo. Ni to čudovito dejstvo?



Prerez medzobnega prostora z vstavljenjo medzobno ščetko, ki medzobni prostor popolnoma zapolni.

CURAPROX

Enostavno in bolj učinkovito kot zobna nitka

Enkrat noter in ven. Očiščeno.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

- izjemna prožnost in vzdržljivost • ultrafine ščetine
- patentirana tanka in čvrsta kirurška legirana žica CURAL® za najožje prostore



Medzobnih ščetk CURAPROX »prime« 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



SODELUJOČI ŽE DVA MESECA
PREIZKUŠAJO PREHRANSKO
DOPOLNILO DIVINITÁ IZVOR

DIVINITÁ

Aktiviraj svojo energijo.

V začetku maja je 20 izbranih kandidatov začelo jemati prehransko dopolnilo iz organske rjave alge *Ascophyllum nodosum* – Divinitá Izvor. Junija so bili opravljeni že drugi primerjalni krvni testi, ki kažejo rezultate po dveh mesecih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor. Kakšne spremembe so opazili?

Delovanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor se spremlja s krvnimi preiskavami, ki jih izvaja 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 pa so kandidati začeli jemati prehransko dopolnilo Divinitá po navodilih, ki so jih prejeli. Krvna preiskava je opravljena vsak mesec, saj se tako spremljajo spremembe v telesu.

V vsaki številki poročamo o napredovanju projekta in zdravstvenih rezultatih, ki jih kandidati dosegajo s prehranskim dopolnilom Divinitá. V septembrski številki bodo predstavljeni končni dosežki.

Anja Brinar | 1986

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	normalno	normalno	normalno
nivo energije	nizek	povečan, spočitost	povečan, spočitost
splošno počutje	nesproščena, stres	več energije, manj stresa	več energije, manj stresa
pH urina	6.0	7.0	7.0
jetra			
ledvice			
holesterol			

27-letna Anja ima alergijo na cvetni prah. Po dveh mesecih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor pravi: »Po dveh mesecih jemanja izvora se počutim odlično. Pred nekaj dnevi se mi je zgodilo, da sem zjutraj pozabila na kapsulo. Dokler nisem prišla iz službe in vzela kapsule, mi je kar nekaj manjkalo, kot da ne bi spila kave. Divinitá Izvor bo vsekakor moj spremljevalec tudi po končanem testiranju, saj gre res za doživetje dobrega počutja.«

42-letna Barbara ima potrjeno diagnozo multipla skleroza. Opisuje, da je počutje po drugem mesecu jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor boljše, ima več energije. Opazila je boljše prebavo in ima bistveno manj prhljaja. »Po drugem mesecu jemanja se počutim boljše, imam več energije.«

Barbara Lenček Klepač | 1971

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	normalno	normalno	boljša prebava
nivo energije	brez energije	več energije	več energije, boljše počutje
splošno počutje	slabo počutje, potreben počitek	boljše počutje, pop.počitek ni potreben	bistveno manj prhljaja
pH urina	5.5	5.0	5.0
jetra			
ledvice			
holesterol			

Cvetka Alfas | 1951

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	slaba prebava	urejena prebava, odvajanje vode	urejena prebava, odvajanje vode
nivo energije	brez energije	veliko energije, manj spanca	dobro počutje in veselje
splošno počutje	reden pop.počitek	ni več potrebe po pop. počitku	bolj mehka in gladka koža na obrazu
pH urina	7.0	7.0	7.0
jetra			
ledvice			
holesterol			

63-letna Cvetka ima motnjo srčnega ritma. Po dveh mesecih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor pravi: »Po drugem mesecu uporabe Divinitá Izvor je stanje stabilno. Največ sprememb se je pokazalo v prvem mesecu uporabe (urejena prebava in odvajanje vode). Kar sem opazila na novo, je to, da imam mehkejšo in bolj gladko kožo na obrazu. Počutim se dobro in sem vesela.«

34-letni David, ki ga bremeni družinska hiperholesterolemija: »Po dveh mesecih jemanja Divinitá se počutim tako kot na začetku. Kakšnih izrazitih sprememb ne opažam. Analize krvi in urina niso pokazale nobenih sprememb. Bomo videli, kaj se še lahko spremeni v zadnjem mesecu.«

David Hinič | 1979

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	urejen	urejen	urejen
nivo energije	dober	dober	dober
splošno počutje	slabo	dobro	dobro
pH urina	8.5	7.5	5.5
jetra			
ledvice			
holesterol			

Marina Gruđen | 1967

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	zaprtost	zelo povečan, urejena prebava	zelo povečan, urejena prebava
nivo energije	nizek	veliko več energije	enako
splošno počutje	slabo	veliko boljše	enako
pH urina	7.0	7.0	5.5
jetra			
ledvice			
holesterol			
trebušna slinavka			

46-letna Marina ima več zdravstvenih težav: poapnenje žil in previsok holesterol. Po drugem mesecu jemanja kapsul pri počutju, ravni energije in na drugih področjih ni opazila večjih sprememb.

Nataša Sladič | 1975

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

metabolizem	slaba prebava,	redna prebava	urejena prebava
nivo energije	brez energije	povečan	več energije, boljše počutje
splošno počutje	slabo počutje, slab spanec	kvalitetnejši spanec, odvajanje vode	menstruacija brez bolečin, manj spanja
pH urina	7.0	6.5	7.5
jetra			
ledvice			
holesterol			

Neža Mrevlje | 1980

Pred uporabo

Po 1. mesecu

Po 2. mesecu

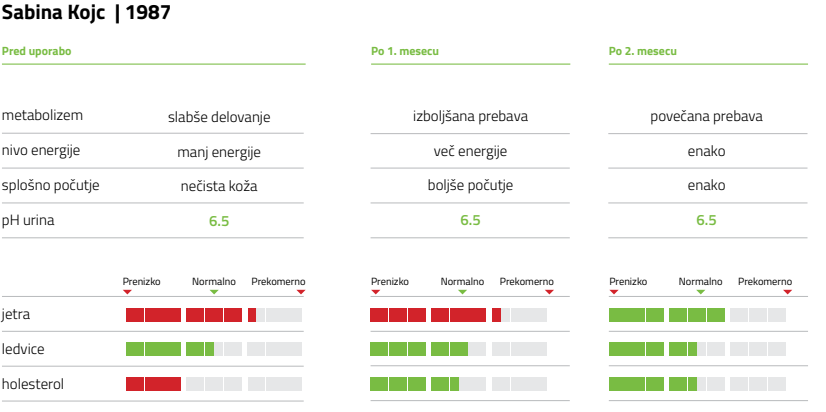
metabolizem	normalno	normalno	normalno
nivo energije	nizek	več energije	veliko energije
splošno počutje	utrujenost, veliko spanca	ni več utrujenosti, dober spanec	ni utrujenosti, manj spanja
pH urina	-	-	5.0
S-TSH (ščitnica)	2.84	4.69	3.58
jetra			
ledvice			
holesterol			

34-letna Neža ima občutek utrujenosti in alergijo na pse in mačke ter seneni nahod. »Na prehodu v drugi mesec jemanja rjavih morskih alg sem zaznala občutne spremembe: veliko energije, potrebovala sem manj spanja in nisem čutila utrujenosti. Počutje je bilo res odlično. Temu je sledilo obdobje, ko sem potrebovala več spanja. Spremembe čutim predvsem na ravni energije in zmanjšanega občutka utrujenosti, vendar pa gre za nihanja in ne za stalno splošno izboljšanje počutja.«

*Podatki bazirajo na dejanskih izvidih analize krvi in urina in izjavi kandidata.



27-letna Sabina hujših zdravstvenih težav nima, že vrsto let pa se bori z nečisto kožo. »Pretekli mesec sem čutila precejšnjo utrujenost, prebava je še vedno urejena, drugih sprememb ne zaznavam.«

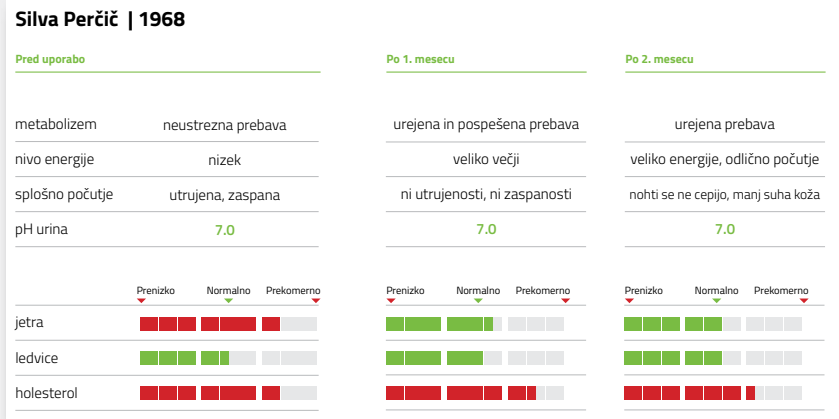
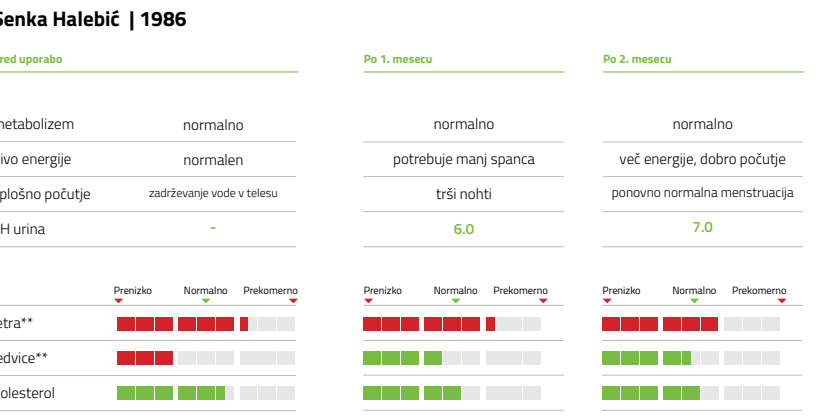


36-letna Saša prav tako nima hujših zdravstvenih težav. »Po dveh mesecih uporabe Divinitá Izvor ne opažam nobenih sprememb pri počutju, tempo življenja ostaja isti, raven energije prav tako. Zdi pa se mi, da so se mi utrdili nohti. Frizerka mi je povedala, da imam ogromno novih las, kar me je zelo razveselilo.«



28-letna Senka ima nekaj zdravstvenih težav: zadrževanje vode, prisotnost kandide, policistični jajčniki. Po drugem mesecu je povedala: »Vse spremembe po prvem mesecu jemanja so še zmeraj vidne, nič dodatnega oziroma novega. Počutim se dobro, imam več energije in ponovno normalno menstruacijo. Se mi pa stanje z zadrževanjem vode ne spreminja. Zdaj, ko sem bolj izpostavljena soncu, bi lahko to spremembo opazila – če bi pomagalo – a je na žalost ne.«

**
Popravek
prvega
meseca.

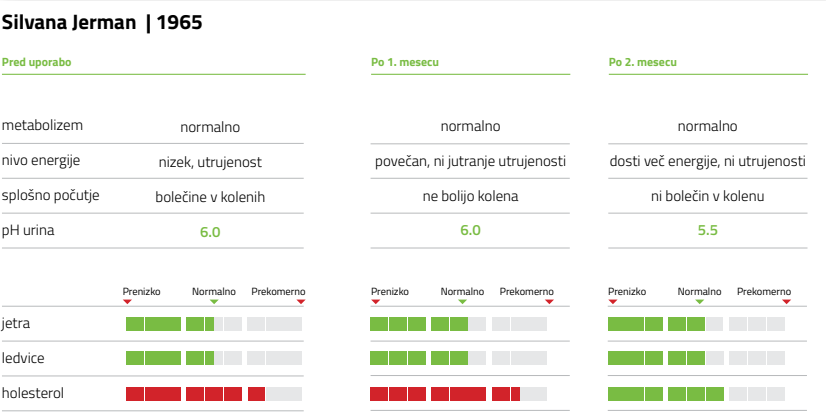


45-letna Silva ima težave s povišanim krvnim tlakom, nerednimi ciklusi, neustrezno prebavo, preveč kilogrami in nizko ravnjo hemoglobina. »Po drugem mesecu jemanja Divinitá Izvor se počutim odlično. Nisem več tako hitro zaspana in brez energije. Spremembe opažam na nohtih, ki se ne cepijo več ob vsakem najmanjšem opraviilu, imam tudi bolj urejeno prebavo in manj suho kožo.«



49-letna Silvana ima bolečine v kolenu, povišan holesterol, slabo prebavo, nizek tlak, težave s telesno težo, pomanjkanje odpornosti. Pravi, da se počuti bistveno boljše. »Boljše, kot se počutim zdaj, se nisem počutila že 5 let, takrat sem namreč zbolela. Učinki so vidni. Imam dosti več energije, utrujenosti ne čutim več toliko, bolečin v kolenu, ki sem jih imela, ni več. To je res čudež ...«

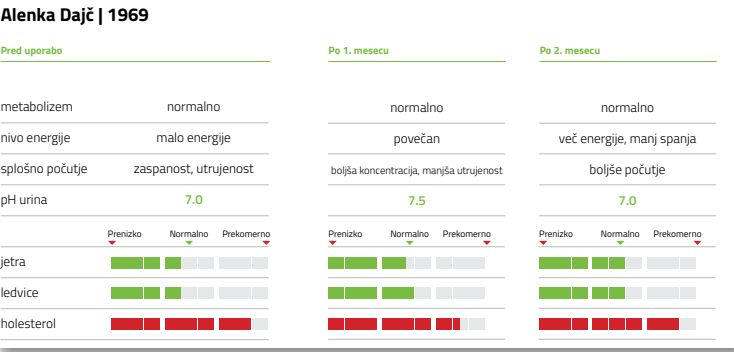
*Podatki bazirajo na dejanskih izvidih analize krvi in urina in izjavi kandidata.



62-letna Sonja ima težave s ščitnico. Po dveh mesecih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor je povedala: »Zdaj imam nekoliko več energije in sem manj utrujena. Spremembe so pozitivne, saj nimam več mehkih in krhkih nohtov, imam tudi urejeno prebavo.«



64-letna Slavica ima težave s koleni. Pravi, da je njeno počutje ob koncu drugega meseca uživanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor zelo dobro. Počuti se zdravo in polno energije. Drugih sprememb in učinkov ni zaznala.



45-letna Alenka ima povišan holesterol. Spremembe je po drugem mesecu jemanja prehranskega dopolnila opazila kot izboljšano počutje. Ima več energije in potrebuje manj spanja. Do prehranskih dopolnil je sicer zadržana in jih do zdaj ni uživala, jemanje rjave alge pa bo nadaljevala. Upa, da se bodo učinki pokazali pri zmanjšani ravni holesterola.



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

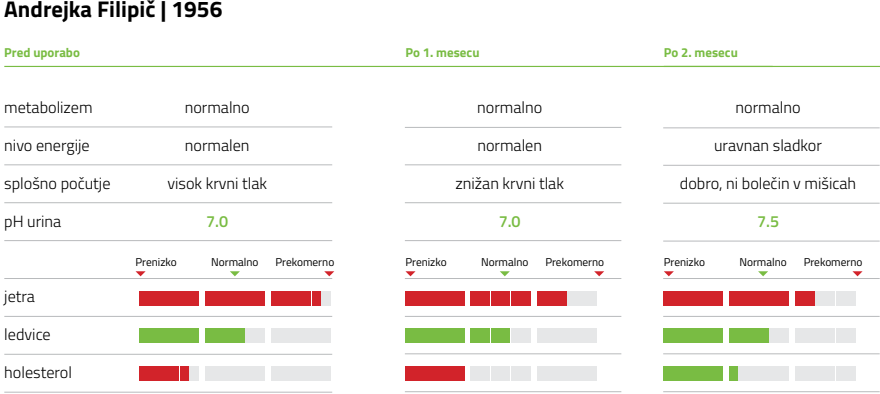
Naslov za pošiljanje

Telefon ali elektronski naslov

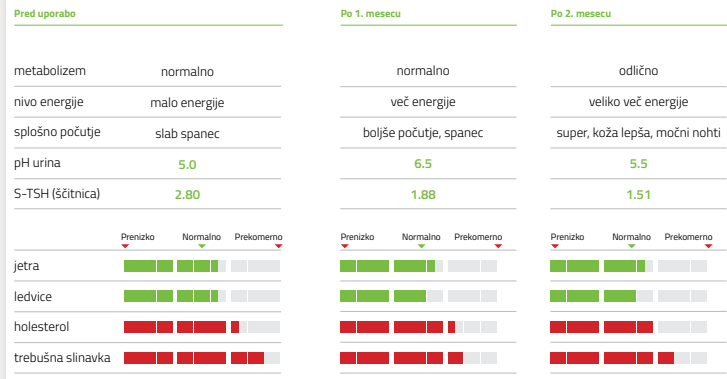




58-letna Andrejka ima visok krvni tlak, sladkorno bolezen in zmanjšano odpornost. »Po enem mesecu jemanja Divinitá Izvor je počutje dobro, v teh mesecih nisem imela nikakršnih infekcij. Pri kolesarjenju in hitri hoji ne čutim bolečin v mišicah, kar se mi je prej večkrat dogajalo. Tudi sladkor v krvi se mi je nekoliko uravnal – nimam ne prenizkega ne previsokega. Krvni tlak je nekoliko nad zgornjo mejo, vendar kontrolne meritve niso presegle 150/85. Res je, da jemljem tudi zdravila za znižanje krvnega tlaka, vendar sem imela prej krvni tlak tudi do 200 zgornjega in 105 spodnjega.«



Marija Erzetič | 1947

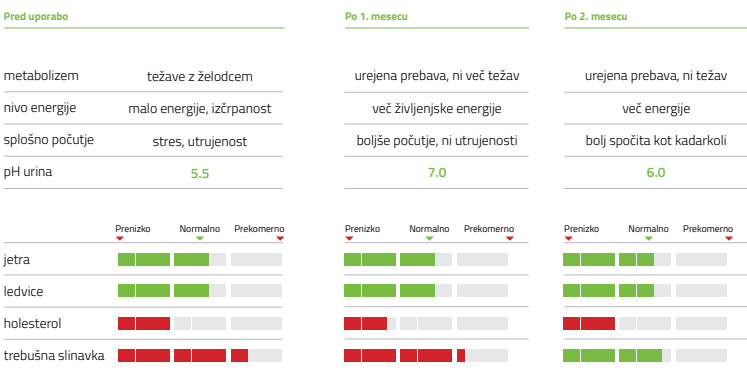


67-letna Marija ima težave s ščitnico. Svoje počutje po dveh mesecih uživanja Divinitá Izvor opisuje kot odlično. Opazila je izboljšave na nohtih in koži, pri splošnem počutju in ravni energije. »Nohti so močnejši, koža je lepša, imam veliko več energije kot prej.«

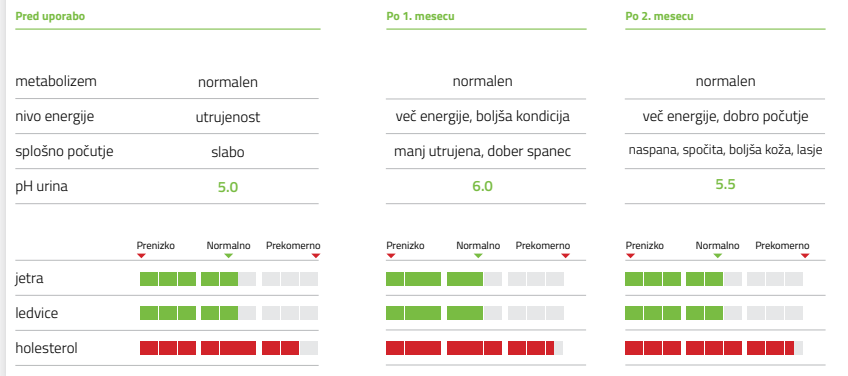


35-letna Tanja ima težave z želodcem. »Počutim se dobro, nič slabše kot po enem mesecu jemanja, niti nič boljše. Ravno kar sem prebolela hud prehlad, ki je povzročil štirinajst dni trajajoč kašelj, ki se ni in ni nehal.« Zdi se ji, da pri prehladu Divinitá Izvor ni pomagal, vendar pa se ni počutila tako slabo kot običajno pri prehladu. »Raven energije je ista kot pred enim mesecem, opazila pa sem spremembe pri spanju. Spim celo noč, brez vmesnega prebujanja, zbudim se res spočita. Spanca ne potrebujem nič manj, sem pa vseeno bolj spočita kot kadarkoli prej. Za imunski sistem ne morem trditi, da je boljši, glede na to, da prebolevam hud prehlad s trdovratnim kašljem, je pa res, da počutje ni tako slabo kot sicer pri običajnih prehladih.«

Tanja Medved Drobež | 1979



Neva Ribnikar Kastelic | 1967

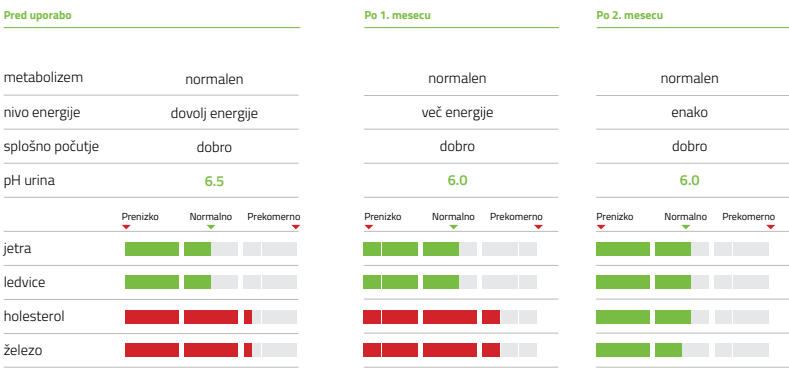


66-letno Nevo muči kar nekaj tegob, ima težave s ščitnico, povišanim holesterolom in slabim splošnim počutjem ter utrujenostjo. O rezultatih je povedala: »Počutim se dobro, zbudim se spočita in naspana, mislim, da imam dovolj energije.« Zelo velikih sprememb ni opazila: »Mogoče boljši lasje, manj mastni in bolj živi, boljše koža po telesu, manj suha in bolj gladka.«



35-letna Darija je v preteklem letu prebolela kar nekaj viroz ter bakterijskih vnetij. Po drugem mesecu projekta pravi: »Počutje se ni bistveno spremenilo in še vedno me daje utrujenost, čeprav redno jemljem dodatek Divinitá.«

Darija Ciglar Brzovič | 1979



DIVINITÁ – PESTROST IZDELKOV ZA RAZLIČNE NAMENE



Naši kandidati preizkušajo prehransko dopolnilo Divinitá Izvor, podjetje Divinitá pa ponuja še nekaj drugih izdelkov, med njimi tudi Divinitá Izvor, Divinitá Premium in Divinitá ImmunoPlus, ki sta jih predstavila Uroš in Marijana Pocajt iz podjetja Divinitá.

Divinitá Premium je izboljšana različica izdelka Divinitá Izvor – popolno prebiotično organsko dopolnilo iz rjavih morskih alg. Struktura delcev v obliki prahu precej poveča učinkovitost izdelka. Vsebuje širok prehranski spekter vitaminov, mineralov, vlaknin, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3, 6, 9, aminokislin in drugih hranil v pravilnem celičnem ravnovesju, ki omogočajo telesu pravilno in uravnoteženo delovanje.



Divinitá ImmunoPlus je na današnjem trgu nedvomno eden najmočnejših naravnih imunskih ščitov, ki je na voljo v kapsuli. Z lastno Divinitá tehnologijo™ smo odklenili celično strukturo rjave alge in s tem omogočili dostop do vseh elementov v ameriškem slamniku, ki jih telo potrebuje za prebiotično podporo imunskemu sistemu. Ameriški slamnik pomaga pri stimulaciji imunskega sistema v boju proti okužbam, blaži simptome prehlada in pomaga pri hitrem okrevanju.



- | | |
|--------------------|---|
| Vitamins | A, B1, B2, B3, B9, B12, C, D, E, H, K |
| Minerals | calcium, magnesium, phosphorus, nitrogen, potassium, heat, sodium |
| Elements in traces | iodine (organic iodine), iron, copper, zinc, manganese and much more (total 67 minerals) |
| Amino acids | 19/20 natural amino acids – 8 essential |
| Fatty acids | omega 3, 6, 9 |
| Fibers | alginate, fucoidan, fucose, mannitol, methylpentosans, manuronic acid, laminarin, chlorophyll |



Vsebuje: prah rjave alge (Ascophyllum nodosum). Priporočena dnevna količina: 2 x 1 kapsula dnevno z 2 dcl vode po obroku.



Vsebuje: rjave alge (Ascophyllum nodosum) in ameriški slamnik (Echinacea purpurea). Priporočena dnevna količina: 2 x 1 kapsula dnevno po obroku z zadostno količino tekočine, prav tako je priporočeno jemanje od 3 dni do 2 mesecev.

*Podatki bazirajo na dejanskih izvidih analize krvi in urina in izjavi kandidata.

LAHKA HRANA ZA VROČE DNI



Vsako poletje rada bralce spomnim, da je to naravnost idealen čas, ko lahko brez kakšnih velikih odrekanih in trpljenja naredimo velik korak k bolj zdravi prehrani. Nemara so si moji poletni članki iz leta v leto ravno zato celo malce podobni, a nič ne de. Ponavljanje je mati modrosti, predvsem če temu končno sledi tudi prava akcija!

Besedilo: Karla Klander, svetovalka
za zdravo prehrano, hujšanje in
zdrav življenjski slog, certificirana
nutricionistka (www.karlaklander.com/si)



Zakaj imam poletje tako rada? Zato, ker je to čas obilja vsega tistega, kar je najbolj zdravo. Naši vrtovi samo čakajo, da nam ponudijo vso lepoto razne zelenjave, ne manjka pa niti sadje, tisto, ki ga sonce najbolj ljubi. Poletje z zgodnjo jesenjo je čas, ko glede hrane najlažje poskrbimo zase. Verjetno mi boste prikimali, da vam poleti ne hodijo po glavi kranjske klobase, pečenke, lazanje in podobne močne jedi. Ravno nasprotno! Človek si po dolgem, vročem dnevu prav zaželi slastne in

osvežilne paradižnikove solate. Ni boljšega začetka dneva, kot je v družbi velikega kosa lubenice. V poletnem času nam prija lahka, osvežilna hrana. In ta čas moramo obrniti v svojo korist. Izkoristite ga!

Za dober začetek dneva

Če te navade še niste osvojili, je zdaj pravi čas – odpovejte se nasitnim in obremenilnim zajtrkom in dopoldne uživajte predvsem sadje. Dopoldne je čas, ko se naše telo najlažje razstruplja. Če mu

že jutraj postrežete z jajcem s slanino in dvema velikima kosoma belega kruha, organizem postavite pred zelo zahtevno nalogo prebave in tako dobra namera o čiščenju pade v vodo. Torej, zapomnite si – za razstrupljanje ni treba stradati. Malce je treba samo spremeniti prehranjevalne navade in že bosta volk sit in koza cela. Dopoldnevi naj bodo torej v družbi slastnega sadja! Verjetno že lovite sapo tisti, ki so vas prepričali, da sadje škoduje, redi in ne vem, kaj še vse. Že mogoče, če boste pojedli dva šopa banan in potem celo dopoldne presedeli za računalnikom! Če pa boste pojedli toliko sadja, da boste prijetno siti, ne bi smelo biti hudega. Če gremo še stopnico višje ... Zame še veliko boljša alternativa samemu sadju so smoothieji z zelenolistno zelenjavo. Saj veste, tista zelena zadeva, ki je včasih sicer videti malce sumljivo, a se na koncu izkaže, da je presneto dobrega okusa. Če dopoldne uživamo smoothieje, bomo malce prihranili pri sadju, zaužili pa bomo obilje klorofila, ki še dodatno pospešuje razstrupljanje. Na splošno nam bo telo izredno hvaležno za celo obilje mineralov in drugih snovi, ki jih zaužijemo z zelenolistno zelenjavo. Če sodite med tiste, ki so bolj nespretni v kuhinji in potrebujete malce pomoči, mi lahko na zgornji elektronski naslov pišete in poslala vam bom brezplačno e-knjigo z mojimi recepti za smoothieje.

In za preostanek dneva tudi

Če smo do zdaj obdelali dopoldne, pogledajmo, kaj bi se vam prileglo v drugi polovici dneva. Poleti običajno močna, bogata kosila odpadejo. Če želite svojim prebavilom dobro, jih ne obremenjujte

pretirano sredi dneva. Za nas je že vročina precejšnje breme, kaj šele, če se želodec ure in ure spopada z naporno nalogo. Za kosilo bo tako velikokrat najboljša malce bogatejša solata. Z njo bomo dobili dovolj energije, po drugi strani pa nas ne bo utrudila. Morda bo komu všeč zelenjavna rižota ali pa morda kvinoja z veliko poletne zelenjave. Izbira je neskončna. Ko se dan malce ohladi in postane zunaj bolj prijetno, si tisti, ki so vsejedi, privoščijo kakšno ribo ali lahek mesni obrok. Nič pa ne bo narobe, če boste tudi zvečer dali prednost solatam in zelenjavi. Če boste poleti uživali lažjo hrano, vam bo telo hvaležno in vam bo postreglo z dobrim počutjem. Verjamem pa tudi, da v tem času zagotovo ne boste lačni. Ne nazadnje velja omeniti še to, da je poleti sveža, zdrava hrana tudi najcenejša in najkakovostnejša, še posebej če imamo svoj vrt in kaj pridelamo tudi doma!

Čemu reči ne?

Kaj pa je tisto, čemur se moramo poleti res odreči? Tukaj ni kaj filozofirati in ovinkariti. Sladkor in sladkarije, predelana, vnaprej pripravljena živila, vse vrste hitre prehrane, rafinirana žita, pretirano mastne in slane jedi ipd. Saj je že vse jasno, kajne? Za konec še razmislimo, kako bo na dopustu. Če bodo hrano pripravljali drugi

(če boste na primer v hotelu), se držite vsaj enega pravila. Ne pojejte vsega, kar vidite! To je velikokrat skušnjava marsikateriga turista, ki se domov vrne ne samo z rjavo barvo, temveč tudi z zajetnejšo zadnjico! Torej, če se pred bogato založenim barom zalotite, kako se vam cedijo sline in kar vidite, kako boste planili po dobrotah, vendarle ohranite malce zdrave pameti. Po hitrem postopku zavijte v solatni bar in si svežih solat in zelenjave privoščite toliko, da boste res siti in da vam ne bodo potem oči uhajale v kot s sladicami. Tako boste prizanesli svojim kilogramom, počutili se boste bolj lahkotno in lažje se boste konec koncev zabavali še dolgo v večer. Zdravo lahko torej jeste povsod, če pa se za to ne želite odločiti, vas lahko zmoti in zvabi na stranpoti že najmanjša skušnjava. Dobro in zdravo življenje je stvar odločitev, ne naključij. Zato poslušajte moj nasvet – poletje je čas, ko boste najlažje začeli uvajati zdrave spremembe. Če boste res pridni, jeseni niti opazili ne boste, da se vas držijo že kot stara navada, ki je postala sama po sebi umevna!



Če boste poleti uživali lažjo hrano, vam bo telo hvaležno in vam bo postreglo z dobrim počutjem. Verjamem pa tudi, da v tem času zagotovo ne boste lačni. Ne nazadnje velja omeniti še to, da je poleti sveža, zdrava hrana tudi najcenejša in najkakovostnejša, še posebej če imamo svoj vrt in kaj pridelamo tudi doma!



Človek si po dolgem, vročem dnevu prav zaželi slastne in osvežilne paradižnikove solate. Ni boljšega začetka dneva, kot je v družbi velikega kosa lubenice. V poletnem času nam prija lahka, osvežilna hrana. Ta čas moramo obrniti v svojo korist. Izkoristite ga!



SLOVENSKO s podeželja

*Privoščite si čim bolj
sonaravno pridelane izdelke.*

- ☑ Jabolčne sokove, narejene iz domačih jabolk, z aronijo, bezgom ali ingverjem z domačije Grčin.
- ☑ Izdelke iz mleka krav, ki se pasejo po Goričkem, ročno narejene v kmečki sirarni, naravne, brez umetnih dodatkov.
- ☑ Moke iz žit, ki so mleta na mlinске kamne, in kaše luščene na tradicionalen način.
- ☑ Jajca kokoši, ki se prosto pasejo po Kozjanskem.
- ☑ Slovensko sadje in zelenjavo.

Izdelke poiščite v supermarketih Tuš.

SLOVENSKO

- ✓ S podeželja
- ✓ Tradicionalno
- ✓ Sveže



MINERALI – NUJNI ZA NORMALNO DELOVANJE TELESA



S postopkom alkaliziranja oziroma vplivom na Ph telesa je mogoče izboljšati počutje in odpraviti marsikatero nevšečnost. Z neustrezno prehrano in stresnim načinom življenja se v našem telesu in predvsem v prebavilih ustvarja kislo okolje, ki vpliva na imunski sistem. Dodatno obremeni telo in vodi do nastanka številnih bolezni ter pomanjkanja energije. Ob ponovni vzpostavitvi ravnotežja pa se bo zdravje izboljšalo in energija vrnila.

Besedilo: Petra Skovik

Dolgoročna rešitev zakisanega telesa je v primerni hrani, ki ima alkalen vpliv na telo, medtem ko hitro in učinkovito pomoč ponujajo tudi snovi z bogato mineralno sestavo.

Minerali pomembno vplivajo na normalno delovanje telesa in posledično na zdravje ljudi. So snovi, ki spadajo med mikrohranila in so nujno potrebni za dobro delovanje mišic, skeleta, živčevja in najrazličnejših procesov. Pri dolgotrajnem in kroničnem pomanjkanju mineralov se njihova količina v telesu zmanjša. Posledica tega pa so motnje v delovanju celic, kar bistveno vpliva na naše zdravje in splošno počutje. V nadaljevanju preglejmo značilnosti nekaj najpomembnejših mineralnih snovi.

Železo

Železo je pomembno za tvorbo hemoglobina in skrbi za prenos kisika do vseh celic v telesu. Pomanjkanje povzroča

slabšo zbranost, slabokrvnost, utrujenost in slabšo telesno odpornost, zato je zelo pomemben mineral pri telesno aktivnih posameznikih.

Kalcij

Kalcij sodeluje pri tvorbi in ohranjanju kosti, zob in nohtov ter ima vlogo pri krčenju mišic in delovanju živčevja. Kalcij telo izloča z urinom, blatom in znojenjem, izgubo z urinom pa še pospešuje beljakovinska hrana.

Kalij

Kalij skrbi za nemoteno delovanje mišic, srca in živčnih impulzov. Kalij je elektrolit, ki z natrijem in klorom v celicah vzdržuje električni potencial. Intenzivnejša telesna aktivnost poveča potrebo po kaliju, saj ga mišične celice potrebujejo za dopolnitev izpraznjenih zalog in za sintezo porabljenega glikogena.

Magnezij

Naslednji element je magnezij, ta je pomemben za prenos informacij med živci in mišicami. Iz telesa se izloča z urinom in znojenjem, zato se nizke vrednosti pogosto pojavljajo pri športnikih, ki trenirajo redno in intenzivno. Posledice so vidne kot hitrejša mišična utrujenost in mišični krči. Pogosti znaki so tudi ponavljajoči se trzljaji v telesu, kot na primer trzanje veke ali ustnic, glavoboli, migrene, motnje v ritmu srca in občutek gluhosti.

Mangan

Mangan prispeva k optimalni zgradbi kosti ter skrbi za tvorbo najpomembnejšega hormona žleze ščitnice. Največ ga najdemo v orehih, žitih, stročnicah, čaju in zeleni zelenjavi. Je sestavni del mnogih encimov in sodeluje pri presnovi sladkorja. Mangan je potreben za pravilno

prebavljanje hrane. Sodeluje tudi pri mišičnih refleksih, izboljšuje spomin in pomaga odpravljati utrujenost in živčno razdražljivost.

Krom

Krom ima v telesu pomembno vlogo, krepi delovanje insulina, vpliva na holesterol v krvi in pomaga tudi pri uravnavanju telesne teže. Nepogrešljiv je pri presnovi glukoze.



Z neustrezno prehrano in stresnim načinom življenja se v našem telesu in predvsem v prebavilih ustvarja kislo okolje, ki vpliva na imunski sistem. Dodatno obremeni telo in vodi do nastanka številnih bolezni ter pomanjkanja energije. Ob ponovni vzpostavitvi ravnotežja pa se bo zdravje izboljšalo in energija vrnila.

VULKANSKI MINERALI – NARAVNA POMOČ IZ OSRČJA ZEMLJE



Schindelejeve vulkanske minerale so po naključju odkrili v osemdesetih letih v Avstriji. Gospod Robert Schindele je opazil, da je prah, ki se je zaradi gradnje ceste dvigal in usedal okoli propadajočih okoliških iglavcev, povzročil nepričakovano ozelenitev dreves. Raziskave, ki jih je gospod Schindele naročil zaradi presenetljivega pojava, so pokazale, da z minerali bogat prah izvira iz posebne kamnine, kakršne niso odkrili še nikjer drugje na svetu. Edinstvena kombinacija številnih mineralov se, glede na klinične študije in izkušnje uporabnikov, izkaže pri marsikateri tegobi.

Besedilo: Petra Skovik

Zakisanost in zasluženost sta največji problem za zdravje sodobnega človeka. Schindele minerali dokazano delujejo bazično in odstranjujejo sluz, s tem pa telo dobi več notranje moči, organi se razbremenijo in zato začnejo delovati bolj uravnoteženo.

Eden najpogostejših vzrokov za zakisanost je pomanjkanje mikroelementov, predvsem bazičnih mineralov, ki jih najdemo v Schindele vulkanskem prahu. Glede na zdravstvene raziskave je ena dozirna žlička na dan dovolj, da človek dobi vse ustrezne minerale, ki jih telo potrebuje za dnevno oskrbo in ohranjanje bazičnega ravnovesja.

Izjave uporabnikov:

Vulkanski minerali in bolečine v sklepih



Sem Anka J. Stara sem 69 let. V zadnjem letu so me boleli vsi sklepi, kolena in kolki. Skoraj nisem mogla več hoditi, saj mi je hoja povzročala hude bolečine. Po tem sem v Gorenjskem glasu prebrala oglas za vulkanske minerale. Ker mi vsa prehranska dopolnila z glukozaminom niso pomagala, sem si rekla, da poskusim še to. Prišla sem v Ekološko trgovino v Škofji Loki in si jih kupila. Redno jih jemljem že 3 mesece. Že po enem tednu jemanja sem začutila olajšanje v sklepih in v žilah. Občutek je bil tak, kot bi mi nekdo žile prečistil z omelom. Tudi shujšala sem in počutim se zelo dobro. Sem zdrava in gibljiva. Hvala Ekološki trgovini in hvala mineralom. Jemljem jih redno, ker so popolnoma naravni.

Anka J. (69 let), Škofja Loka



400g
Članska caena: 29,95 €
Cena na dan: 0,30 €
Zadošča za do 100 dni



Informacije in naročila:
04 / 777 0 444
info@ekoloska-trgovina.si
www.ekoloska-trgovina.si



Uporabnost vulkanskih mineralov:

- | | |
|---|---|
| • zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti | vzdrževanje normalne ravni glukoze v krvi |
| • normalno duševno delovanje | • normalna presnova makronutrientov |
| • ravnovesje elektrolitov | • normalno delovanju imunskega sistema |
| • vzdrževanje normalnih kosti in zob | • zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti |
| • normalno oblikovanje vezivnih tkiv | • normalno oblikovanje rdečih krvnih celic in hemoglobina |
| • normalno delovanje mišic | • zaščita celic pred oksidativnim stresom |
| • normalno delovanje živčnega sistema | |

Minerali so najboljša zadeva, kar sem jih preizkusila doslej



Vulkanski minerali!!! To je to, verjemite mi, na to sem čakala kar nekaj let; je najboljša zadeva, kar sem jih preizkusila doslej. Že 10 let prenašam bolečine v sklepih in mišicah ter krče v rokah in nogah. V teh desetih letih sem jemala različne vitaminske in mineralne dodatke, pa mi ni nič pomagalo. Ko sem prebrala v časopisu Vzajemnost o učinkih Vulkanskih mineralov, sem povedala možu, da jih bom naročila in to bo zadnje, kar bom poizkusila in za kar bom dala denar. In seveda, danes sem zelo zadovoljna, da sem se tako odločila. Jemljem jih že tretji mesec 2x na dan. Povem, da bolečin v sklepih in mišicah skoraj nimam, krčev v rokah in nogah tudi ne, ter kar je še najbolj pomembno - ogromno energije imam! Resnično se počutim zelo v redu. Priporočila bi jih vsem, ki imajo podobne težave.

Branka S. (61 let), Dole pri Škofljici

Ekološka
trgovina

Mestni trg 19, Škofja Loka
Peričeva 31, Ljubljana - Brežigrad



Minerali pomembno vplivajo na normalno delovanje telesa in posledično na zdravje ljudi. So snovi, ki spadajo med mikrohranila in so nujno potrebni za dobro delovanje mišic, skeleta, živčevja in najrazličnejših procesov

PLINI IN PREBAVNE TEŽAVE



Ste tudi vi med tistimi, ki imajo težave zaradi napihnjenosti, nadležnih plinov, spahovanja, napenjanja in krčev v želodcu? Niste edini, saj se večina populacije sodobnega sveta spopada s tovrstnimi težavami. Plini so običajen pojav pri prebavljanju hrane, vendar le do takrat, ko nam ne začno povzročati resnejših težav.



Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevtka, Center Holistic

Plini so zrak v prebavnem traktu - v veliki mišični cevi, ki se razteza od ust do anusa. Ta velika mišica s sproščanjem hormonov in encimov prebavlja hrano. Plini zapustijo telo skozi usta ali anus. Sestavljeni so iz ogljikovega dioksida, kisika, dušika, vodika in včasih metana ter žvepla. Plini, ki imajo več žvepla, imajo tudi močnejši vonj. Vsakdo ima pline. Mnogi mislijo, da izpuščajo preveč plinov, vendar pogosto ni tako. Ljudje tožijo zaradi napihnjenosti in bolečin v trebuhu, kar povezujejo s preveliko količino plinov. Vendar se pogosto motimo. Plini so povsem normalen pojav pri prebavi hrane, kar pa bolečine, krči in močna napihnjenost niso, saj lahko nakazujejo resne bolezni.

Kaj povzroča pline?

Plini v prebavnem traktu so po navadi posledica požiranja zraka in v debelem črevesu razkroja hrane s pomočjo bakterij. Vsakdo med prehranjevanjem pogoltne manjšo količino zraka. Količina zraka se poveča, ko:

- prehitro jemo ali pijemo,
- kadimo,
- žvečimo,
- ližemo sladkarije,
- pijemo gazirane pijače,
- nosimo preohlapne zobne proteze.

Kako poteka prebava skozi prebavni trakt? Riganje omogoča nekaterim plinom, da zapustijo želodec. Preostali plini se premikajo v tanko črevo, kjer se delno absorbirajo, majhna količina pa potuje v debelo črevo in se sprosti skozi anus. Želodec in tanko črevo ne moreta popolnoma prebaviti ogljikovih hidratov - sladkorja, škroba in vlaknin, ki se nahajajo v mnogo živilih. Ta raztopljen in

neabsorbirana hrana potuje skozi tanko v debelo črevo. V debelem črevesu se hrana s pomočjo bakterij razkroja in ob tem se sproščata vodik in ogljikov dioksid. Druge vrste bakterij v debelem črevesu ustvarjajo metan ali vodikov sulfid, ki je najpogostejši žveplov plin, ki ga izločamo skozi anus. Raziskave kažejo, da ljudje, ki so pogosto zaprti, izločajo velike količine metana, kar



vodi k resnim zdravstvenim težavam, saj to pomeni, da v debelem črevesu gnije veliko neprebavljene hrane. Nekaj plina, ki nastane v črevesju, se absorbira v krvni obtok in z dihanjem se sprošča skozi pljuča. Običajno nekaj bakterij živi tudi v tankem črevesu. Te bakterije lahko proizvajajo odvečne pline, povzročajo drisko in izgubo telesne teže. Razširjeno vsebnost bakterij v tankem črevesu povezujemo z

resnimi boleznimi, vnetji ali boleznimi, ki poškodujejo prebavni sistem ter vplivajo na njegovo delovanje. Presežek bakterij v tankem črevesu vpliva na nastanek Crohnove bolezni - to je črevesna bolezen, ki povzroča vnetje, otekanje in napihnjenost ter draženje kateregakoli dela prebavnega trakta ali vodi v diabetes.

Katera hrana povzroča pline?

Večina živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate, lahko povzročajo pline. V primerjavi z ogljikovimi hidrati maščobe in beljakovine povzročajo malo plinov, vedno pa moramo vedeti, da živila, ki nekomu povzročajo pline in druge prebavne nevšečnosti, nekomu drugemu ne povzročajo težav. To je zelo odvisno od vrste in količine bakterij v črevesju, količine encimov, presežkov drugih bakterij ter strupov v celicah. Mnogo ljudi je na določeno hrano intolerantnih ali alergičnih, kar povzroča še dodatne težave. V tujini in tudi že pri nas se uporablja medicinsko računalniško skeniranje z napravo Sensitiv Imago - z laserjem skeniramo pacientovo celico v prebavnem sistemu ter drugod, s tem pa dobimo popolne podatke o vsebnostih bakterij, encimov, vitaminov in mineralov, toksičnosti, alergenih in intolerancah. Tako lahko najbolje diagnosticiramo in preiskovanca napotimo na nadaljnje preiskave k specialistu. Po pomoč prihaja tudi veliko staršev, katerih otroci ne prebavljajo dobro fruktoze, kar jih močno napenja, povzroča krče, driske in bolečine v želodcu.

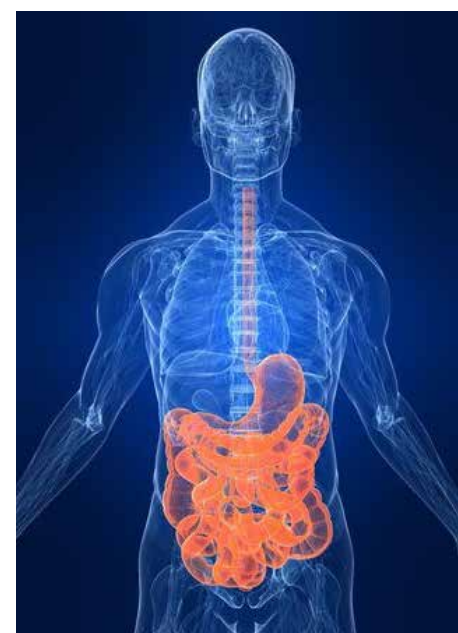
Spisek nekaterih najbolj problematičnih živil, ki povzročajo pline:

- stročnice - fižol, grah, čičerika, leča, bob,
- zelenjava - brokoli, cvetača, zelje, brstični

- ohrovt, čebula, gobe, artičoke, beluši,
- sadje - jabolka, hruške, breskve,
- cela zrna, polnozrnat žitarice in otrobi,
- sode, sadne pijače, zlasti jabolčni in hruškov sok ter sokovi, ki vsebujejo veliko fruktoze in sladilo iz koruze,
- mleko in mlečni izdelki - sir, sladoled, skuta in jogurt,
- pakirana hrana, kruh, polnozrnat žita, gluten, kvas in izdelki iz njega, solatni prelivi,
- slaščice brez sladkorja, ki vsebujejo sorbitol, manitol in ksilitol.

Kakšni so simptomi plinov?

Najpogostejši simptomi plinov so spahovanje, napenjanje in bolečine v trebuhu oziroma nelagodje. Riganje ali spahovanje, še posebno med obrokom in po njem, je normalno, vendar pa ljudje, ki pogosto rigajo, po navadi požirajo preveč zraka



in ga sprostijo, preden vstopi v želodec. Pri ljudeh, ki se jim pogosto spahuje, na testiranju z napravo Sensitiv Imago nemalokrat ugotovimo gastritis, refluks in presežek bakterije *Helicobacter pylori* ter kandidate. Veliko ljudi misli, da je spahovanje nekaj normalnega, vendar v resnici lahko nakazuje resno obolenje, ki se lahko, če ga ustrezno ne zdravimo, razvije v kronično. Vetrovi. Spuščanje vetrov od 13- do 21-krat na dan je normalno, preveč plinov pa lahko nakazuje na preveliko vsebnost bakterij ali gliv, na premalo encimov in intoleranco na določeno hrano. Če črevesja ne očistimo in ne razstrupimo odvečnih patogenih bakterij, tvegamo marsikatero bolezen, saj so celice imunskega sistema ravno v črevesju.

Napihnjenost. Napenjanje je občutek polnosti in otekline v trebuhu med prsmi in boki. Težavna prebava ogljikovih hidratov lahko povzroči povečano količino plinov in napenjanje.

Sindrom razdražljivega črevesja

Napenjanje pa ni vedno posledica prevelike vsebnosti plinov, lahko je posledica bolezni, ki vpliva na premikanje plinov skozi črevesje, na primer raka na debelem črevesu. Prav tako je zelo znana motnja SRC - sindrom razdražljivega črevesja, ki prav tako vpliva na delovanje in premikanje plinov skozi črevesje. Najpogostejši simptomi SRC so bolečine ali nelagodje v trebuhu, pogosti krči, driska, zaprtje ali oboje. SRC povzroča občutek napihnjenosti zaradi večje občutljivosti na običajne količine plinov.

Kako naj najdemo vzrok za prevelike količine plinov?

Ljudje lahko poskusijo najti vzrok za nastajanje plinov na lastno pest s pisanjem dnevnika prehranjevanja. Kadar pa so simptomi preveč neprijetni, vam svetujemo obisk zdravnika ali drugega strokovnjaka. Po pomoč se obrnite predvsem takrat, ko:

- so simptomi plinov zelo nadležni,
- se simptomi driske in zaprtja izmenjujejo,
- se pojavijo novi simptomi, še posebno pri ljudeh, ki so starejši od 40 let,
- pline spremljajo drugi simptomi, kot

Razširjeno vsebnost bakterij v tankem črevesu povezujemo z resnimi boleznimi, vnetji ali boleznimi, ki poškodujejo prebavni sistem ter vplivajo na njegovo delovanje.

so dolgotrajno zaprtje, driska ali izguba oziroma povečanje telesne teže, opazite kri v blatu. Zelo uspešna pomoč je diagnostika z napravo Sensitiv Imago, s katero testiramo stanje celic, vrednost hranil, presežke toksinov in intolerantnost na več kot 400 vrst hrane. Naprava pregleda ves prebavni trakt in nam je v veliko pomoč pri napotitvi k izbranemu specialistu. Pri tovrstnih težavah veliko sodelujemo z gastroenterologom, h kateremu usmerimo tiste, ki pridejo zaradi ponavljajočih se prebavnih težav in pravzaprav ne poznajo vzroka zanje. V tujini napravo uporabljajo v številne diagnostične namene in tudi za terapije. Slika nam pokaže, kako se naša celica odzove na določeno hranilo, česa je v celici preveč (toksini, bakterije, paraziti idr.) in česa ji primanjkuje (minerali idr.). Testiranje nam pokaže dejanska hranila, ki jih moramo iz svoje prehrane izpustiti, in druge toksine, ki jih moramo odstraniti. Ljudje se ob tako spremenjeni prehrani počutijo neprimerljivo bolje, imajo več energije in delavnega elana, izgine pa tudi napihnjenost in razdražljivost. Zdrava prebava je ključ do zdravja, zato je skrajni čas, da ji posvetimo vso svojo skrb in je ne jemljemo kot nekaj samoumevnega.

zn

PREHRANA

PLINI IN PREBAVNE TEŽAVE

ZGAGA

BOLEČINA V ŽELODCU

OBČUTEK TEŽE V ŽELODCU

Gastal®

T A B L E T E

DELUJE TAKOJ

Rešitelj za želodec

TEVA

živi! življenje

PLIVA Ljubljana, d.o.o.
 Pot k smiladu 35
 1231 Ljubljana Črnuče
www.mozikljubljana.si

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

SHUJŠEVALNE DIETE SO NEUČINKOVITE! KAJ PA ZDAJ?

Ena izmed zelo resnih bolezni zahodnega sveta je prekomerna telesna teža oziroma debelost. V Ameriki ima tako kar 2/3 prebivalcev prekomerno telesno težo, Evropa pa ji vse bolj zagreto sledi. Debelost je dandanes resna težava, saj lahko vodi do nič koliko resnih obolenj, kot so bolezni srca in ožilja, diabetes, celo rak ipd.

Imate že kakšne izkušnje z različnimi dietami in hujšanjem? Prepričana sem, da se skoraj vsak kdaj znajde v takšnem položaju ali pa vsaj pozna nekoga, ki hujša. Torej, kako običajno poteka hujšanje s shujševalno dieto? V roke dobimo novo dieto, ki nam zagotavlja, da bomo v enem tednu izgubili večino odvečnih kilogramov. Odlično! Tokrat nam bo čisto zares uspelo! Predpisani čas se držimo navodil, štejemo kalorije, točke, se odrekamo hrani, včasih celo stradamo. Vmes se počutimo pogosto slabo, smo jezni, brezvoljni in komaj čakamo, da obdobje diete mine in da bo lahko vse spet po starem. Na koncu res izgubimo tistih nekaj kilogramov, smo določen čas zadovoljni sami s sabo, potem pa kmalu ugotovimo, da smo spet pridobili vse izgubljene

kilograme in za »nagrado« še kakšnega več.

2 % tistih, ki hujšajo, se trajno reši odvečnih kilogramov

Ta podatek vam zagotovo ne bo všeč, a vendar – samo 2 % tistih, ki hujšajo, se trajno reši odvečnih kilogramov! Torej, zakaj je tako? Zakaj shujševalne diete ne delujejo? Prvi razlog je v tem, da se ljudje predpisane diete držijo določen čas, potem pa se vsi olajšani in veseli vrnejo na stara pota. Če določen način življenja, ki vas je privedel tako daleč, da ste imeli prekomerno telesno težo, nadaljujete tudi po končani dieti, rezultat ne more biti drugačen, kot je bil prej – odvečni kilogrami.

Naraven način razstrupljanja

Drugi razlog, zakaj običajne shujševalne diete ne delujejo, pa je ta, da so nenaravne in sploh niso vzdržne za daljše obdobje. Človeka, ki hujša, obremenijo s strogimi pravili, neredko pa mu odvzamejo tudi zelo potrebna hranila. Za nameček ga ne opremijo z vsem potrebnim znanjem, kako naprej. Rešitev je naraven način razstrupljanja. To ni dieta, to ni omejevanje, pri tem ničesar ne štejemo. To je nov življenjski slog! Pri tem ne začnemo danes in končamo čez en



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



teden, potem pa planemo v picerijo. S pretežno bazično hrano z visokim deležem čudovite, naravne, surove hrane telesu omogočimo, da se hrani s hrano, ki mu je biološko najbližje in ki telo najmanj obremeni. Tovrstna hrana telo najbolj nahrani in hkrati ne pomeni dodatnega



Rešitev je naraven način razstrupljanja. To ni dieta, to ni omejevanje, pri tem ničesar ne štejemo.

in nepotrebnega napora za organe, saj se hitro in učinkovito prebavi. S takšno hrano telesu omogočimo, da se redno razstruplja, odplavlja toksine, ki so se v nas nabirali leta, se samo zdravi, optimalno deluje, naravno hujša in se pomlajuje. V času razstrupljanja boste izgubili odvečne kilograme in si pridobili nazaj zdravje. In to brez naporov, trpljenja in nepotrebnega stradanja! To pa je dobra novica, kajne? Razstrupljanje in življenje po naravnih načelih nista dieta, ni shujševalni program, ki vas bo pustil na cedilu. To je vaš novi življenjski slog, to je vaša pot do trajnega zdravlja, lepote, radosti, vitalnosti in mladostnega videza!

Kyolic® Aged Garlic Extract™

NOVOST
NA SLOVENSKEM
TRŽIŠČU "EKSKLUZIVNO V
LEKARNI LJUBLJANA"



Kyolic® TOTAL HEART HEALTH, Formula 108, 100 kapsul

Staran izvleček česna, B6, B12, folna kislina in L-arginin. Česen pomaga ohranjati zdravo funkcijo srca, krvnih žil ter normalen nivo holesterola in maščob v krvi. Vitamin B6, folat in vitamin B12 prispevajo k presnovi homocisteina.



Kyolic® CoQ10, Formula 110, 100 kapsul

Staran izvleček česna in koencim Q10. Česen pomaga ohranjati zdravo funkcijo srca, krvnih žil ter normalen nivo holesterola in maščob v krvi.



Kyolic® CURCUMIN, 50 kapsul

Staran izvleček česna in kurkumina. Kurkumin pomaga kontrolirati proti vnetni odziv v telesu in pomaga ohranjati zdravje jeter. Česen pomaga ohranjati zdravo funkcijo srca, krvnih žil ter normalen nivo holesterola in maščob v krvi.



Kyolic® OMEGA-3, 90 mehkih kapsul

Staran izvleček česna in ribje olje brez neprijetnega vonja. EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca. Ugodni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPA in DHA. Česen pomaga ohranjati zdravo funkcijo srca, krvnih žil ter normalen nivo holesterola in maščob v krvi.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Kyolic® – Staran česnov ekstrakt je naravno predelan ter pod strogimi pogoji in merili dobre proizvodnje prakse (GMP) organsko gojeni česen. Proces ekstrakcije skoncentrira **aktivne učinkovine česna**. **Naravni proces staranja** ne odstrani le neprijetnega vonja, ki ga ima česen, ampak tudi poudari **hranilno vrednost česna** ter ga naredi **prijaznega do želodca**. Kyolic® – Staran česnov ekstrakt je kar **petdesetkrat bogatejši** z aktivnimi učinkovinami kot surov česen.



Ali je Kyolic® res brez neprijetnega vonja?

Da. Kyolic® je res **brez neprijetnega vonja**, ker se naravni vonj česna odstrani skozi proces staranja. Pri izdelkih, ki vsebujejo samo posušen prah česna, je vonj le začasno skrit in se po zaužitju teh produktov spet pojavi v vašem izdihanem zraku. Podobno je tudi s česnovim oljem, ki vonj česna še potencira.

Kaj je aktivna učinkovina v prehranskem dopolnilu Kyolic®?

Staran česnov ekstrakt **vsebuje stabilne, vodotopne antioksidativne učinkovine**. Kyolic® je standardiziran s S-alil cisteinom (SAC), ki je dokazano učinkovit, varen, aktiven v prehranskem dopolnilu in tudi kasneje v vašem telesu. Te glavne karakteristike razlikujejo Kyolic® od drugih izdelkov s česnom. Čeprav mnogi proizvajalci trdijo, da njihovi izdelki vsebujejo alicin kot aktivno učinkovino, nobeden od njih ne vsebuje alicina ali pa ga sprošča ob jemanju v krvni sistem. Alicin je zelo oksidativen, nestabilen in biološko nerazpoložljiv, zato ne more predstavljati aktivne učinkovine in ne more biti učinkovit.

Kako naj jemljem Kyolic®?

Najbolje je, če Kyolic® jemljete med obroki. Ker je Kyolic varen, **ne bo reagiral z drugimi prehranskimi dopolnili ali zdravili**.

Izdelki Kyolic so na voljo v vseh enotah Lekarne Ljubljana in spletni lekarni Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com. Slike so simbolne. www.lekarnaljubljana.si.

PROBIOTIKI, PREBIOTIKI IN NJIHOVO DELOVANJE



Kaj sploh so probiotiki in prebiotiki? Kakšna sta njihova vloga in učinkovanje pri varovanju zdravja? Stokovnjaki večinoma uvrščajo probiotične izdelke in živila med funkcionalna živila, to pomeni, da so mejni izdelek med živilom in zdravilom. Predvsem se poudarja njihov pozitiven vpliv na prebavo in imunski sistem.

Besedilo: Katarina Iver

Kaj so probiotiki in prebiotiki?

Probiotiki so mikroorganizmi, ki ugodno vplivajo na naše zdravje. Okrepijo črevesno floro in imunsko delovanje ter izboljšajo prehransko in mikrobnno ravnovesje v prebavilih. Imunski sistem se tako okrepi in verjetnost okužb je manjša. Izraz probiotik izvira iz grških besed pro (za) in bios (življenje), to torej pomeni »za življenje«. Povedano drugače, probiotiki so »dobre« bakterije. Za pravilno delovanje imunskega sistema je zelo pomembno ravnovesje črevesne mikroflore. Črevesje je namreč prostor, v katerem se organizem sreča s snovmi iz okolja, kot so hrana, bakterije in virusi, zato mora biti tam veliko celic imunskega sistema, ki delujejo tako, da preprečijo vdor škodljivih elementov, ki bi telesu lahko povzročali preglavice. Dejavniki, kot so stres, neuravnovešena

prehrana, staranje, jemanje antibiotikov in drugih zdravil, kemoterapija, bakterijske okužbe in uživanje alkohola, delujejo na črevesno floro izrazito obremenilno. Uničujejo vse bakterije, torej ne zgolj »slabih«, ampak tudi dobre. Posledice porušenega ravnovesja v črevesni flori so kažejo kot splošno slabo počutje, zaprtje ali driska, zmanjšana odpornost, pogoste bakterijske in virusne okužbe ter pojav glivic, kot je kandida. Ravnovesje moramo ponovno vzpostaviti in dobre bakterije nadomestiti. To dosežemo tako, da jih v organizem vnašamo od zunaj. Na tej točki nastopijo probiotiki, ki lahko ubijejo ali ustavijo delovanje slabih bakterij v črevesu. Oprimejo se stene črevesja in tam vzdržujejo ravnovesje med dobrimi in slabimi bakterijami. Omenimo še prebiotike, ki so hrana za dobre bakterije v našem črevesju. Prebiotiki so snovi, ki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost koristnih mikroorganizmov v naših prebavilih – tistih, ki se tam že nahajajo, ali pa tistih, ki jih kot probiotike vnesemo v organizem. Probiotiki torej delujejo neposredno, prebiotiki pa posredno.

Probiotična živila

V tovrstnih izdelkih so največkrat mlečnokislinske bakterije iz rodov *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*. Te bakterije že živijo v človekovi črevesni mikrofli, torej so že vključene v boj proti škodljivim bakterijam, ki povzročajo različne bolezni. Najbolj poznana in priljubljena živila so probiotični jogurti. Obstajajo pa še druge možnosti, na primer probiotična skuta, sir in napitki na osnovi mleka. Lahko jih najdemo tudi v drugih živilih, kot so nekatere znamke hrane za

dojenčke, sadnih sokov, salame in žitnih kosmičev.

Pozitivni učinki probiotikov

- Spodbujajo presnovo mlečnega sladkorja in tako blažijo simptome laktozne intolerance.
- Preprečujejo raka na debelem črevesu, probiotiki delujejo na zmanjševanje delovanja encima beta-glukuronidaza, ki vpliva na nastanek rakotvornih snovi.
- Spodbujajo imunski sistem in imunske odzive.
- Preprečujejo drisko, povezano s terapijo z antibiotiki. Če že imamo drisko, jo uživanje probiotikov skrajša.
- Pospešujejo vsrkavanje koristnih mineralov.
- Zmanjšujejo raven holesterola, znižujejo krvni tlak in sodelujejo pri razstrupljanju telesa.



Najbolj poznana in priljubljena živila so probiotični jogurti. Obstajajo pa še druge možnosti, na primer probiotična skuta, sir, napitki na osnovi mleka.

Trojna formula delovanja: probiotiki, prebiotiki in prebavni encimi

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



Izbir probiotičnih sevov *Lactobacillus Acidophilus DDS-1*

Brez mleka in glutena. Vegansko.

več na: www.vidastudio.si

Hialuronska kislina je naravno prisotna v človeškem telesu.

HyalurOn

Kapljice za uživanje.

Prehransko dopolnilo

UCINKOVITA FORMULA 6 mg/ml



Zakaj izbrati HyalurOn?

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

HyalurOn je 100% naravna hialuronska kislina

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



več na: www.vidastudio.si

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

PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI PRI REKREACIJI V POLETNIH MESECIH



Poletna rekreacija je med Slovenci zelo priljubljena. Takoj ko se nehamo ukvarjati z zimskimi športi, se naša pozornost usmeri na dejavnosti, ki so primerne za pomladanski in poznejši poletni čas. Tako začnemo tekati, rolkati, se voziti s kolesom, hoditi v hribe, nekateri svoj čas posvetijo plavanju in veslanju, veliko posameznikov pa nadaljuje igranje tenisa na prostem. Pri izbiri rekreacije moramo poleg želja upoštevati tudi sposobnosti svojega telesa in temu prilagoditi aktivnosti, saj le tako lahko preprečimo poškodbe. Pomembno pravilo je postopno povečevanje obremenitev.

Besedilo: Boris Kos, dr. med., specializant družinske medicine (ZD dr. Julija Polca Kamnik, Kamnik), asist. dr. Nataša Kos, dr. med., specialistka FRM (IMR; UKCL)

Poškodbe pri rekreaciji so najpogostejše zaradi pretiravanja in nepripravljenosti na rekreacijo, so različne, lahko nastanejo zaradi preobremenitev ali pa so posledica padca, neprimerne giba ali udarca. Poškodovane so lahko različne strukture, najpogostejše so to mišice ali tetive, lahko pa se poškodujejo tudi sklepi in kosti. Poleg tega moramo omeniti še razmere, v katerih se rekreiramo. Poletni čas je namreč obdobje visokih temperatur, pogosto je v zraku tudi vlaga, vse to pa pomeni dodatno nevarnost za naše zdravje. Povečano je znojenje, s čimer ne izgubljammo samo vode, ampak tudi sol in druge minerale. Lahko se pojavijo krči, poveča se utrujenost, včasih čutimo mravljinčenje ali pa se razvije glavobol.

Ko se odločamo za rekreacijo na soncu, moramo upoštevati nekaj splošnih navodil. Kadar je zunaj vroče, izberemo svetla, prosojna in lahka oblačila, ki nam olajšajo znojenje. Pomembno je, da se izognemo rekreaciji v času, ko je najbolj vroče (opoldanske ure). Potrebno je, da izgubljeno tekočino nadomestimo – voda ni primerna, predvsem po dolgotrajnem naporu, priporočljivo je pitje izotoničnih pijač. Priporočljivo je tudi uživanje sadja in zelenjave. Pozorni moramo biti na zaščito kože, ki je med rekreacijo izpostavljena soncu, pogosto je treba glavo zaščititi z ustreznim pokrivalom, oči pa s sončnimi očali. Zelo pomembno priporočilo, ki ga je treba vedno upoštevati, je ogrevanje mišic pred začetkom rekreacije in ohlajevanje ter raztezanje mišic po končani vadbi. Ogrevanje pripravi mišice na napore, ohlajevanje in raztezanje pa zmanjšata bolečine v mišicah po končani rekreaciji.

Gibanje je nujno potrebno za zdravje, po drugi strani pa pretiravanje lahko škodi. Ko se rekreiramo, moramo pomisliti tudi na počitek, ki ga telo potrebuje za regeneracijo, zato si je treba vzeti tedensko vsaj dan ali dva odmora. Če se med rekreacijo pojavi bolečina, je treba ugotoviti vzrok bolečine in ustrezno ukrepati, rekreacijo pa prekiniti, dokler trajajo težave.

Priprava na rekreacijo

Preden se lotimo izbrane rekreacije, je treba mišice pripraviti na napore, četudi so ti napor le kratkotrajni. Nepripravljene, neogrete mišice so veliko občutljivejše za poškodbe, ki se lahko pojavijo med



Poškodbe pri rekreaciji so najpogostejše zaradi pretiravanja in nepripravljenosti na rekreacijo. Poškodbe so različne, lahko nastanejo zaradi preobremenitev ali pa so posledica padca, neprimerne giba ali udarca.

izvajanjem aktivnosti. Ker so neprožne, se ob večjih naporih hitreje vnamejo, lahko se natrgajo ali pa celo strgajo. Pri ogrevanju se na začetku priporoča aerobna dejavnost, hitra hoja ali lahek tek, temu sledijo splošne vaje, ki so primerne za pripravo na katerokoli izbrano aktivnost. Te vaje izvajamo s primerno hitrostjo, dinamično, vendar ne prehitro. Tako lahko zasukamo glavo počasi v levo in desno, krožimo z rokami, krožimo z rameni, naredimo odklon telesa vstran, zakrožimo z boki, raztegemo Ahilovo tetivo, raztegemo stegenske mišice ... Ko končamo splošno ogrevanje, se še posebej posvetimo tisti skupini mišic, ki je pri izbrani rekreaciji najbolj obremenjena. Ko se odločimo za tek, je na začetku lahko dovolj že malo hitrejša hoja ali počasen tek, lahko pa naredimo nekaj izpadnih korakov, lahko tečemo na mestu in pri tem visoko dvigujemo kolena. Poseben način ogrevanja zahteva tudi plavanje. Preden skočimo v vodo, moramo posebej ogreti mišice rok in nog, z rokami krožimo, delamo zamahe naprej in nazaj, naredimo nekaj izpadnih korakov, počepov ali skokov iz počepa. Od pet do deset minut ogrevanja se priporoča tudi kot priprava na kolesarjenje, izberemo dinamične ogrevalne vaje, ki zajamejo vse dele telesa. Priprava na tenis zahteva svoj čas, telo je treba ogreti do primerne temperature, nato pa narediti dinamične vaje za celotno telo s poudarkom na ogrevanju mišic rok in nog. Podobno velja tudi za vse druge oblike rekreativnih dejavnosti, pri katerih med različnimi vajami izberemo tiste, ki ogrejejo prave mišične skupine.

Aktivnosti po končani rekreaciji

Po končani rekreaciji je treba poskrbeti, da se mišice ohladijo in raztegnejo. Posebej smo pozorni na raztege tistih mišic, ki smo jih bolj obremenjevali. Tako je treba po teku raztegniti predvsem stegenske mišice in mišice goleni, po plavanju mišice prsnega koša, ramen in zgornjega dela hrbta, po kolesarjenju mišice sprednjega dela stegna, po igranju tenisa smo posebej pozorni na razteg mišic zgornjega dela nadlahti in ramen. Ko končamo pohod, raztegemo mišice meč, stegen in hrbta. Ker pa med rekreacijo niso obremenjene samo ene mišične skupine, je priporočljivo opraviti raztege tudi tistih mišic, ki so manj vključene v aktivnost. Razteg mišic omogoči, da ostanejo prožne, raztegnjene in manj boleče. Poleg tega je tudi možnost, da se pojavijo krči, ob upoštevanju navodil glede ogrevanja in ohlajanja manjša. Pri izvajanju nekaterih dejavnosti je pomembna tudi izbira pravilne opreme. To pomeni, da moramo uporabiti primerno obutev za tek in pohodništvo. Poleg tega je pri izbiri dejavnosti treba upoštevati tudi trenutno počutje in se zavedati, da vsaka rekreacija ni primerna za vsakogar. Tako se ne priporoča igranje tenisa ali badmintona takrat, ko imamo težave s hrbtom, koleno in rameni.

Poškodbe in ukrepi

Poškodbe so lahko posledica padca, udarca ali nehotenega hitrega giba. So lahko hude in zahtevajo takojšnjo pomoč zdravnika – to velja predvsem za zlome, zvine in izpahe ter raztrge mišic. Ob hujših udarcih



brez poškodb kosti, sklepov ali mišic pa je potrebno, poleg tega da aktivnost prekinemo, poškodovano mesto hladiti, včasih pa ga dodatno zaščititi z elastičnim povojem. Ponovno se lahko začnemo ukvarjati z aktivnostjo, ko hujše bolečine minejo. Pri tem se moramo zavedati pomena

Zelo pomembno priporočilo, ki ga je treba vedno upoštevati, je ogrevanje mišic pred začetkom rekreacije in ohlajevanje ter raztezanje mišic po končani vadbi. Ogrevanje pripravi mišice na napore, ohlajevanje in raztezanje pa zmanjša bolečine v mišicah po končani rekreaciji.

postopnosti, začnemo s krajšimi in manj zahtevnimi obremenitvami, nato pa vse skupaj stopnjujemo glede na trenutno počutje. Če se pojavi bolečina zaradi preobremenitve, kar je zelo pogosto, je treba aktivnost prekiniti, boleče mesto redno hladiti z ledom, včasih pa je potrebna tudi napotitev na fizioterapijo in raztezanje, ki mora biti pravilno. Šele ko bolečina popusti v celoti, se lahko vrnemo k rekreaciji, pri čemer aktivnost stopnjujemo počasi.

Za konec

Aktivnost je pomembna, saj pripomore k boljšemu počutju, z gibanjem okrepimo mišice, ki postanejo bolj prožne in napete. Poleg tega nas gibanje sprosti, je priložnost za uživanje v naravi, krepi naše srce, krvni obtok in dihalo. Z nekaterimi aktivnostmi izboljšujemo koordinacijo in ravnotežje, postanemo spretnejši in smo v družbi. Pri vsem tem pa se moramo zavedati svojih sposobnosti, izbrati moramo za nas primerno rekreacijo in v njej uživati. Ne smemo pretiravati, upoštevati moramo pravila priprave na aktivnost in naj nas ne bo sram po končani aktivnosti poskrbeti za mišice, ki potrebujejo ohlajanje in razteg. Le tako bomo preprečili pojav neprijetnih bolečin in tudi poškodb bo manj. Glede na poletni čas pa se moramo zavedati tudi potrebe po pitju ustreznih tekočin med rekreacijo in po končani vadbi ter izbire primerne časa, ko se ukvarjamo z rekreacijo (jutranje ure).

RAVEN TREBUH



Zahodnjaki smo prepričani, da je trebuh lep, če je plosk. Kadar se na njem šopirijo še »radiatorčki«, se v očeh opazovalca iskri občudovanje ali/in zavidanje. Nekateri celo gojijo prepričanje, da je treba imeti trebušne mišice ves čas stisnjene.

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

Tako kot za vse druge dele telesa velja tudi za trebušne mišice, da so del celote. Če se z njimi pretirano ukvarjamo, ne da bi poskrbeli za primerno ravnovesje, si lahko mimogrede skopljemo jamo. Skrčene (stisnjene) trebušne mišice potegnejo kolke in hrbtenico v upogib in jim preprečijo nevtralen položaj. Hkrati je z nenehno zategnjenimi trebušnimi mišicami nemogoče sproščeno dihati s polnimi pljuči oziroma s prepono. Ne da bi se zavedali, dihamo prsno oziroma plitveje, zato je tudi preskrba s kisikom manjša, kot bi lahko bila. Nič ne bo narobe, če bomo trebušne mišice sprostili, zadihali s prepono, za raven trebuh pa poskrbeli z zdravo prehrano in gibanjem.

Vzhodnjaki na trebuh gledajo nekoliko drugače. Nobene potrebe ne čutijo, da bi bil trebuh raven in zategnjen. Trudijo se, da bi bil sproščen, saj nekaj centimetrov pod popkom domuje energijski center, imenovan hara – ocean energije. Zanimivo je, da tak pogled lepo sovпада s trebušnimi možgani, ki jih je v 19. stoletju odkril nemški nevrolog Leopold Auerbach. Naloga trebušnih možganov – približno 100 milijonov živčnih celic, ki obdajajo črevesje, želodec in požiralnik – je, da analizirajo vnesene hranilne snovi ter koordinirajo absorpcijske in izločevalne mehanizme. Velik del njihovega delovanja je povezan s čustvenimi odzivi. Več imamo v trebušnih možganih shranjenih strahov, negotovosti in drugih modelov čustvenih odzivov, manjša sta osebna moč in sposobnost osebne manifestacije.



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

PLJUČA NE POZABLJAJO IN SE NE OBNAVLJAJO



Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je smrtno nevarna bolezen, ki povzroča izčrpavajočo zadihanost pri milijonih ljudeh po svetu. Simptomi KOPB imajo uničujoč učinek na bolnikovo delovanje, kakovost njegovega življenja ter dnevne dejavnosti, kot je hoja po stopnicah.

Besedilo: Petra Skovik

Za to boleznijo pri nas letno umre od 500 do 600 ljudi. O KOPB, poteku in nadzoru bolezni ter novih smernicah in novih terapijah za zdravljenje so na okrogli mizi z naslovom »KOPB – kako izboljšati kakovost bolnikovega življenja« spregovorili doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pulmolog, iz

Bolnišnice Golnik, prim. mag. Matjaž Turel, dr. med., spec. internist in pulmolog, iz UKC Ljubljana, Mateja Župevc iz Novartisa ter Mirko Triller, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov, ki je tudi bolnik s KOPB.

Bolezen KOPB v javnosti še vedno ni dovolj poznana in dovolj odkrita, je poudaril Fležar. Večina bolnikov s KOPB je kadilcev (aktivnih, nekdanjih ali pasivnih), le od 5 do 10 odstotkov je nekadilcev. Povprečen bolnik s KOPB je star več kot 60 let, vendar se bolezen začne že bistveno prej. Pomembno je, da se bolezen odkrije čim prej, saj se s staranjem le še slabša. Število obolelih in umrlih za KOPB narašča, zato je Svetovna zdravstvena organizacija to bolezen, poleg srčno-žilnih bolezni in raka, uvrstila v prednostno obravnavo. V Sloveniji za KOPB trpi približno 100.000 ljudi, a se jih zdravi le tretjina, opozarja Fležar. Pomembni znaki, ki jih kadilci ne smejo prezreti, so pretirana zadihanost že ob manjših telesnih naporih, težka sapa, izkašljevanje in pljuvanje. Kadilec se mora sam odločiti za preizkus delovanja pljuč. Hitrost izdiha in kapaciteta pljuč se izmerita s preprosto preiskavo, imenovano spirometrija.

»Če ne bi bilo cigaret, tudi bolzni KOPB praktično ne bi bilo«

Bolnik z okvaro pljuč občuti težave z dihanjem najprej pri hoji po stopnicah, nato po stanovanju, čez čas pa tudi že v mirovanju. Dolga leta se je KOPB zdravil na enak način, zdaj pa so se pojavila nova zdravila, ki lajšajo življenje bolnikov, zmanjšajo kronično zaporo dihalnih poti in prenapihnenost pljuč. Jih pa ne

pozdravijo, saj pljuča ne pozabljajo in se ne obnavljajo. Z uporabo zdravil se izboljša kakovost življenja bolnikov, težave pa se prestavijo v poznejše obdobje.

Nove smernice pri zdravljenju KOPB

Pred petimi leti se je začel spreminjati trend zdravljenja KOPB, je povedala Župevcova. Svetovna pobuda za kronično obstruktivno pljučno bolezen (GOLD) je leta 2013 na podlagi zadnjih dokazov najboljših praks posodobila strategijo za diagnozo, upravljanje in preprečevanje KOPB. Farmakološko zdravljenje se priporoča za omilitev simptomov in poslabšanj pri bolnikih s KOPB, pri čemer imajo ključno vlogo bronhodilatatorji (LABA in LAMA).

Če bi se ponovno rodil, ne bi nikdar dal v usta cigarete

Svojo zgodbo spopadanja z boleznijo KOPB je predstavil Mirko Triller, ki z njo živi že več kot 10 let. »Sem eden tistih, ki so prepozno obiskali zdravnika. Bil sem dolgoletni kadilec. Rad sem smučal in veliko sem hodil v hribe. Ti so bili zame vedno višji in vedno težji. Ko sem spoznal, da tako ne gre več, sem obiskal zdravnika.« Triller, ki je tudi predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov, ki združuje okrog 4000 članov, je nehal kaditi že bistveno prej, kot je bila pri njem diagnosticirana bolezen KOPB. Bolezen je neozdravljiva, je poudaril, pomembno pa je, da je bolezen nadzorovana in da bolnik upošteva nasvete pulmologa. »Če bi se ponovno rodil, ne bi v svojem življenju spremenil ničesar, ker sem z njim zelo zadovoljen. Ne bi pa nikdar dal v usta cigarete,« je še povedal Triller.



Bolnik z okvaro pljuč občuti težave z dihanjem najprej pri hoji po stopnicah, nato po stanovanju, čez čas pa tudi že v mirovanju.

UMKOV MEDGENERACIJSKI ŠPORTNI DAN

Junija sta organizatorja projekta UMKOV medgeneracijski športni dan društvo Veliko srce in družba Hiša idej izvedla še zadnja dogodka, namenjena druženju stanovalcev domov starejših občanov in osnovnošolskih otrok. Zdrave novice so ponosen medijski pokrovitelj projekta.

Besedilo: Saša Schwarz

Organizatorja sta projekt ustvarila z namenom medsebojnega povezovanja starejših občanov in otrok. Skozi druženje pri športnih igrah so vsi sodelujoči s svojo pozitivno energijo ustvarili popolno sinergijo prijaznosti, strpnosti in življenjske iskristosti. Na dogodkih je bila tudi maskota Umko, ki je še dodatno razveselil in navdušil sodelujoče.

V okviru projekta so bili izvedeni trije dvourni dogodki, ki so se odvijali v dopoldanskem času. Prostore oz. dvorišča za izvedbo so prijazno ponudili gostitelji – domovi starejših občanov. Dva dogodka sta bila v Mariboru, in sicer nas je 29. aprila najprej prijazno gostil Dom starejših občanov Tezno, 18. junija pa Sončni dom na Pobrežju, ko so se izvedbi

pridružili otroci 2. razreda osnovne šole Draga Kobala Maribor. Zadnji dogodek je bil izveden v Domu sv. Lenarta, v katerem so tako kot v DSO Tezno sodelovali otroci zaposlenih.

Dogodki so bili za domove starejših občanov brezplačni. Finančno je izvedbo podprl generalni pokrovitelj Henkel v okviru Inicijative MIT: Ustvarimo lepši jutri. Nekaj sredstev je namenila tudi Zavarovalnica Triglav. Vodja MM in izvoza v Henkel Maribor, d. o. o., Milojka Nemec, prostovoljka iz Henkla Maribor, ki je podprla projekt UMKO medgeneracijski športni dan, je povedala: »Naše zaposlene in upokojence podpiramo pri njihovih prostovoljnih socialnih dejavnostih.

Vsi sodelujoči otroci in stanovalci domov so prejeli umkovita darila.

Leta 1998 smo v ta namen ustanovili iniciativo MIT (Make an Impact on Tomorrow). Po štirinajstih letih je iniciativa ponosno dosegla 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. Tako je Henkel podprl že več kot 10.600 projektov. V Sloveniji so v letu 2013 v okviru MIT podarili nekaj več kot 19.000 evrov. Organizatorja sta se za tovrstni družbenoodgovorni projekt medgeneracijskega povezovanja in sodelovanja odločila, ker je prepad med generacijami v sedanjem času vse večji, kar sta želela nekoliko spremeniti vsaj v lokalnem okolju.



Umko z otroci OŠ Draga Kobala Maribor in stanovalci Sončnega doma



Igre v Domu sv. Lenarta



Umko z otroci



Umko z otroci zaposlenih in stanovalci Doma sv. Lenarta

TREBUŠNI KRČI PRI DOJENČKIH

Trebušni krči so nadloga, ki muči mnogo dojenčkov. Običajno se pojavijo proti večeru, dojenčka ob tem zvija, napenjajo ga vetrovi in vse skupaj se konča z jokom. Kako lahko pomagamo?

Besedilo: Ema Nasršen

Trebušni krči se pojavijo pri enem od petih novorojenčkov in so prava mala nočna mora mnogo staršev. Izvzveneli naj bi do tretjega meseca starosti. Pojavijo se lahko tako pri tistih, ki so dojeni, kot pri tistih, ki uživajo mlečno formulo. Približno 20 odstotkov dojenčkov trpi zaradi krčev. Stanje je enako pogosto pri prvorojenih kot kasnejših otrocih, v enakem številu pri fantkih in punčkah. Dojenček pri krčih doživlja močno bolečino v trebuhu, zaradi česar neotolažljivo joka, jok lahko traja tudi več ur skupaj. Dojenček je nemiren, lahko stiska pesti, postane rdeč v obraz in se zvija v klobčič. Pogosti so tudi vetrovi. Če mu ponudimo dudo, jo takoj zavrne. Trebušni krči se lahko pojavijo takoj po rojstvu, lahko nekaj dni po rojstvu, običajno pa med drugim in tretjim tednom starosti. Dobra novica je, da izzvenijo do tretjega ali najpozneje četrtega meseca dojenčkovega življenja.

Zakaj se pojavijo trebušni krči?

- Obstaja veliko teorij, zakaj se krči sploh pojavijo, vendar pa pravega vzroka ne poznamo. Najverjetnejše domneve so:
- Dojenčki še nimajo povsem razvitega prebavnega sistema, v prebavnem traktu imajo premalo prebavnih sokov (encimov), ki so potrebni za razgradnjo beljakovin v mleku.
 - Peristaltika je pri dojenčku pospešena.
 - Možni vzroki so tudi prekomerno hranjenje, težave pri dojenju in neustrezna luknjica na cuclju v dojenčkovi flaški, velikega pomena pa naj bi bila tudi prehrana doječe matere. Ženske poročajo, da so krči postali blažji, ko so nehale uživati mlečne izdelke, kot so mleko, sir, jogurt, skuta, kefir in podobno. Znanstveno to sicer ni potrjeno in mnenja se razlikujejo, vendar pa je vredno poskusiti vsaj za nekaj dni.
 - Dojenček se na bolečino seveda odzove z jokom, saj mora okolici nekako sporočiti, da nekaj ni tako, kot bi moralo biti. Vendar pa jok še dodatno poslabša položaj, saj dojenček hlata in požira zrak, kar je še dodatna obremenitev za prebavni sistem, zaradi česar nastanejo tudi vetrovi. Najpomembnejše je, da dojenčku po hranjenju pomagamo »podreti kupček«.
 - Možna je tudi alergija ali preobčutljivost dojenčka na določeno vrsto hrane,

ki jo je zaužila mama, ali pa zgolj na posamezno sestavino hrane. Izogibati se je treba predvsem hrani, bogati z ogljikovimi hidrati, beljakovinam na osnovi kravjega mleka in jajcem. To so potencialni izvori alergijskih reakcij.

- Možna je tudi netoleranca na laktozo, torej pomanjkanje encima laktaze v črevesju, ki omogoča razgradnjo laktoze.

Mnogi starši poročajo, da je dojenčku najbolj pomagala masaža. Dojenčka masirajte po spodnjem delu trebuščka, tako da s prsti in dlanjo krožite v smeri urinega kazalca.



- Izključiti pa moramo še kakšno drugo bolezen, ki lahko pri dojenčku povzroča podobne simptome kot trebušni krči, na primer vnetje sečil, dimeljska kila, zapora črevesa in drugo. Zato se, če se krči ne pomirijo do četrtega meseca dojenčkove starosti, odpravimo na pregled k pediatru.

Kako pomagati dojenčku, ki ga mučijo trebušni krči?

- Dojenčka zavijte v odejico, ga pestujte, pomaga tudi, če ga nosite po stanovanju. Pojdite z njim na sprehod, sprememba okolja ga bo pomirila, svež zrak in premikanje vozička pa ga bosta uspavala.
- Nekatere dojenčke zelo pomiri vožnja z avtomobilom.

- Zamoti jih tudi hrup iz okolja: brnenje kuhinjske nape, sušilnika za lase, sesalca za prah, točenje vode.
- Bodite pozorni na pravilno tehniko dojenja. Zaradi krčev dojenja ne prekinjamo in hranimo po ustaljenem redu.
- Med hranjenjem naj dojenček sedi pokončno, tako preprečimo goltanje zraka in posledično napenjanje.



Dojenčka zavijte v odejico, ga pestujte, pomaga tudi, če ga nosite po stanovanju. Pojdite z njim na sprehod, sprememba okolja ga bo pomirila, svež zrak in premikanje vozička pa ga bosta uspavala.

- Zamenjajte stekleničko za hranjenje, pogosto se v steklenički pojavijo luknjice, ki povzročajo požiranje zraka med hranjenjem.
- Poskusimo z drugo mlečno formulo, da vidimo, kako se bo dojenček odzval na spremembo.
- Če dojite, ne pijte preveč pravega čaja, kave ali drugih tekočin s kofeinom. Kofein in začinjena hrana bosta otroka le še bolj razdražila.
- Dojenčku po jedi, lahko tudi med hranjenjem, vedno pomagajte »podreti kupček«.
- Mnogo staršev poroča, da je dojenčku najbolj pomagala masaža. Dojenčka masirajte po spodnjem delu trebuščka, tako da s prsti in dlanjo krožite v smeri urinega kazalca.
- Pri dokazani alergiji na hrano to živilo izključite iz prehrane.
- Poskusite z zeliščnimi čaji, vsebujejo naj komarček, janež in kumino. Pomirjajo krče in pomagajo odvajati črevesne pline.
- Velikokrat pomaga tudi telovadba. Primite dojenčka v gležnjih in vozite kolo z njegovimi nogicami, kar mu bo v pomoč tudi pri vetrovih. Otrok se bo pomiril, tudi če ga boste položili s trebuhom navzdol na svoja stegna in ga trepljali po hrbtu. Tako mu boste pomagali sprostiti napetosti v trebuhčku.
- Lahko uporabite tudi kapljice ali podobna sredstva za lajšanje težav, pri tem raje ne kupujte sami, ampak se prej posvetujte s pediatrom, ki vam bo v izrednih primerih predpisal sredstva proti napenjanju, krčem ali pomirjevala.

Z zdravnikom se moramo posvetovati, če:

- Se dojenček nenadoma drugače vede in joče znatno ko običajno.
- Ima dojenček vročino, drisko ali bruha.
- Je v dojenčkovem blatu kri.
- Opazimo, da naš dojenček ne pridobiva dovolj teže ali jo celo izgublja.

Približno 20 odstotkov dojenčkov trpi zaradi krčev. Stanje je enako pogosto pri prvorojenih kot kasnejših otrocih, fantkih in punčkah.



Steklenička Philips AVENT Natural



Steklenička Philips AVENT Natural, razvita na osnovi več kot 25-letnih kliničnih izkušenj, je oblikovana tako, da olajša mamicam kombiniranje dojenja in hranjenja po steklenički.

Naravna zapora in vedenjski vzorec sesanja

Steklenička ima posebej oblikovan cucelj v obliki dojke, ki omogoča naravno zaporo in olajša kombinacijo dojenja in hranjenja po steklenički. Njegova naravna oblika omogoča malčku, da nadaljuje z istim naravnim peristaltičnim gibanjem jezika in vedenjskim vzorcem sesanja kot ga je uporabljal na maminih prsih.

Enkratni, udobni cvetni listi

Inovativni cucelj ima posebej oblikovane mehke, udobne cvetne liste, ki povečujejo prožnost in zmanjšujejo sesedanje cuclja, kar pripomore k še bolj naravnemu in udobnemu hranjenju.

Napreden sistem proti kolikam

Dva ventilčka dovajata zrak v stekleničko namesto v malčkov trebuhček in tako omogočata nemoteno, zadovoljno hranjenje.

Enostavna za uporabo in čiščenje

Široko oblikovan vrat stekleničke omogoča enostavno polnjenje in čiščenje. Le nekaj sestavnih delov omogoča hitro in enostavno sestavo.

Naravna oblika, enostavna za držanje

Je enostavna za držanje in prijemanje v vseh smereh, celo za drobne, malčkove ročice.

Priporočamo, da uporabljate le cucje Philips AVENT Natural s stekleničkami Philips AVENT Natural.

Združljiva z drugimi izdelki za hranjenje Philips AVENT
Edina popolnoma združljiva senja od dojenja do kazarka.



Za več informacij o Philips AVENT izdelkih obiščite spletno stran: www.avent.philips.com ali nas pokličite na telefonsko številko 01 548 43 00.

Philips AVENT.
Za najboljši korak v življenje.

PHILIPS
AVENT

dovršeno in preprosto

ŽIVLJENJE S STOMO



Stoma ali izpeljano črevo je kirurška odprtina, skozi katero črevo izloča odpadne snovi oziroma izločke. Včasih del prebavnega sistema namreč prizadene bolezen in ta ne more več delovati normalno, zato je treba narediti stomo. Na ta način se črevesju vrne njegova funkcija. Poznamo več vrst stom, te so lahkočasne ali trajne.

Besedilo: Katarina Iver

Kdaj narediti stomo?

Ko jemo in pijemo, zaužito potuje iz požiralnika v želodec in se tam razgradi z želodčnim sokom. Kar ostane delno prebavljeno, potuje iz želodca preko dvanajstnika v tanko črevo, kjer poteka prebava hrane in absorpcija hranil, potrebnih za normalno delovanje telesa. Preostala hrana gre nato v debelo črevo, kjer se absorbirajo soli in voda ter shrani črevesna vsebina. Kar ostane in česar telo ne more izkoristiti, organizem izloči v obliki blata.

Če se zaradi najrazličnejših vzrokov pojavijo motnje v tem procesu, je treba kirurško odstraniti prizadeti del prebavnega trakta in narediti stomo. Najpogostejše je treba stomo, imenovano tudi izpeljano črevo, narediti pri rakavih obolenjih na spodnjem delu črevesja in danke, Crohnovi bolezni in ulceroznem kolitisu, pri poškodbah zadnjika ali prirojenih nepravilnostih.

Življenje s stomo

Poseg je lahko nujen v različnih življenjskih obdobjih, saj lahko za naštetimi bolezenskimi stanji obolijo tako odrasli kot otroci ali dojenčki. Pri bolnikih s stomo je poleg običajnih pooperativnih fizičnih zapletov treba upoštevati še veliko psihično obremenitev, ker stoma spremeni fizično podobo in lahko negativno vpliva na posameznikovo samozavest ter sprejemanje samega sebe. Pri tem je ključnega pomena podpora družine, partnerja in bližnjih. Le tako se bo posameznik znebil strahu pred življenjem s stomo in posledicami, ki jo le-ta prinaša. Treba pa je poudariti, da večina, ki je prestala poseg, živi povsem normalno življenje, tako poklicno kot zasebno. Od fizičnih zapletov, ki se večinoma pojavijo po odhodu iz bolnišnice, je najpogostejše zatekanje blata pod podlogo, kar vodi v različna vnetja,

lahko pride tudi do manjših krvavitev ali alergične reakcije na pripomočke za oskrbo in nego stom. Redkejši so takojšnji pooperativni zapleti, kot so ugrez ali odmrtje stom in močnejše krvavenje. V tem primeru je treba operacijo ponoviti. Takoj po kirurškem posegu bo morda stoma videti otekla, kar je posledica operacije. Oteklina se bo počasi manjšala, velikost in oblika pa se bosta spremenili. Po osmih tednih bo običajna začetna oteklina splahnela, stoma pa se bo lahko v prvem letu po operaciji še deloma spreminjala, kakor se bo pač nadaljevalo



Ključnega pomena za bolnika je podpora družine, partnerja in bližnjih. Le tako se bo posameznik znebil strahu pred življenjem s stomo in posledicami, ki jo le-ta prinaša.

celjenje. Obisk pri zdravniku je nujen, če se pojavi večja krvavitev ali sprememba pri barvi stom. Stoma je po navadi rdeča in morda daje videz, da je občutljiva in boleča, vendar ni tako, saj v stomi skoraj ni živčnih končičev. Bolečina je prisotna le ob razdraženosti ali vnetju, česar pa pri normalnem delovanju ne bi smelo biti.

Vrste stom

Kolostoma: s tem izrazom se opisuje odprtina iz debelega črevesa. Kirurg del debelega črevesa prek abdominalne poveže z zunanjim delom telesa, običajno je to na levi strani. Po tem posegu se praviloma uporablja vrečka za zbiranje izločkov. Kolikokrat je vrečko treba menjati, je odvisno od posameznika, običajno pa je to dvakrat ali trikrat dnevno. Prav tako je menjanje pogostejše takoj po operaciji, ko pa se organizem pomiri in privadi na nove razmere, je menjav manj. Če je v prihodnosti predvideno ponovno normalno delovanje črevesja, se lahko naredi začasna kolostoma. To pomeni, da je treba odvajanje blata po naravni poti onemogočiti le začasno. Če pa gre za nepovratno stanje, je rešitev trajna kolostoma.

Ileostoma: ileostoma je običajno narejena iz najbolj oddaljenega dela tankega črevesa na mestu, kjer se to stika z debelim črevesjem. Za negovanje je veliko zahtevnejša. Črevesna vsebina je namreč običajno bolj tekoča in lužnata ter vsebuje mnogo prebavnih encimov. Take vrste izloček je izredno nevaren za kožo. Ob nenadzorovanem izlivanju jo namreč lahko razjeda. Prav zato je taka stoma oblikovana drugače. Je podaljšana in visi v vrečko. Tako zmanjšamo nevarnost iztekanja pod kožno podlogo in draženje kože. V večini primerov je ileostoma trajna in je črevo izpeljano kot končna cev. Lahko pa je tudi začasna, v tem primeru je narejena na črevesni vijugi. Za bolnika je pomembno, da popije vsaj dva litra tekočine na dan, ta pa mora biti bogata z elektroliti, zaradi zmanjšane zmožnosti vsrkavanja hranil je običajno potreben še dodatek vitaminov A, D, E in K.

Cekostoma: ta poseg se pogosto naredi pri pacientih z zaporo črevesja. Gre za

začasno stomo v spodnjem delu in na desni stran trebuha. Cekostoma pomaga, da se prizadeto črevo pozdravi. Ko si telo nekoliko opomore, se izvede še en kirurški poseg, pri katerem se odstrani poškodovani del prebavnega trakta, nato se lahko cekostoma odstrani oziroma zapre. Če je cekostoma le del večje in zahtevnejše operacije, je tudi po njej potrebna uporaba vrečke do nadaljnjih posegov.

Urostoma: beseda urostoma izhaja iz grščine in pomeni seč. Pri urostomi je narejena kirurška odprtina na trebušni steni,



skozi katero je potegnjena del tankega črevesa, vanj pa sta pripeljana oba sečevoda. Največkrat je urostoma stalna. S tako preusmerjenim odtokom lahko sečila delujejo normalno.

Pripomočki za nego

Pravilna raba pripomočkov je bistvenega pomena pri rehabilitaciji bolnika. Le s pomagalci, ki mu bodo omogočila, da se bo sčasoma vrnil v ritem običajnega življenja, bo

Če se zaradi najrazličnejših vzrokov pojavijo motnje v procesu prebavljanja, je treba kirurško odstraniti prizadeti del prebavnega trakta in narediti stomo.

zdravljenje uspešno. Med te pripomočke spadajo vrečka in podloga, ki sta lahko ločeni ali združeni, različne vrste izdelkov za nego kože, zatesnitvene paste, ki omogočajo, da je stoma bolj nameščena na kožo, ter sredstva za zmanjšanje vonja in zgoščevanje vsebine.

Še vedno pa je pomembno, da poznajo pripomočke za oskrbo, da jih znajo pravilno uporabljati in kombinirati, saj lahko le tako preprečijo možne zaplete.

Nasveti za bolnike

- Po operaciji je približno šest tednov priporočljiva dietna prehrana, ki bo pomagala, da se bo stoma hitreje celila.
- S stomo se lahko mirno tuširate z vrečko ali brez nje, vendar bodite pri tem pozorni, da stom ne umivate s preveč agresivnim milom, topla voda je dovolj.
- Pri nameščanju vrečke bodite pozorni, da ne prelepitate kožnih gub, saj se lahko vrečka zato čez čas sname. Vrečko je najbolje nameščati stoje ali sede.
- Neprijetnemu vonju in plinom se je mogoče izogniti s pravilno prehrano, še posebej se priporoča pomarančni sok, ki zmanjšuje neprijeten vonj. Izogibajte se pivu, gaziranim pijačam in hrani, ki napenja, na primer fižolu ali špargljem. Predvsem je pomembno, da sami ponovno spoznate lastno telo in ugotovite, katera hrana in pijača vam ustrežata ter kaj vam povzroča preglavice.
- Bodite pozorni, da oblačila ne drgnejo stom.
- Kadar potujete, poskrbite, da imate pri sebi vse potrebne pripomočke.
- Nekateri priporočajo, da se neha uživati hrana po osmi uri zvečer, to pa omogoči, da se stoma umiri in se telo pripravi na nočni počitek.
- Poskušajte se povezati z drugimi, ki so v podobnem položaju, to vam bo lahko v veliko psihično pomoč in podporo.

Na voljo v specializiranih trgovinah in lekarnah po Sloveniji.

Ustvarjeno za brezskrben dan

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Enodelne (**Flexima**) in dvodelne (**Flexima Key**) medicinske pripomočke za oskrbo kolostome, ileostome in urostome podjetja B.Braun odlikujejo visoka kakovost, zanesljivost, diskretnost in udobje.



Za popolno nego stom vam nudimo tudi:

- pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- sredstvo za zgoščevanje vsebine vrečke (Ileo gel+)
- sredstvo za nevtralizacijo neprijetnega vonja izločka (DeOdour)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 87 86 ali obiščite www.stoma.si.

RAZBREMENITE SVOJE NOGE



Vse nas so že kdaj po napornem dnevu bolele noge. Kaj pa naj naredimo, če bolečina postane stalnica? Kaj pravzaprav povzroča bolečine v nogah in kaj lahko sami naredimo za izboljšanje stanja?

Besedilo: Petra Skovik

Pogosto čutimo, da so naše noge boleče, utrujene in težke. Možni vzroki so bolezenska stanja, na primer krčne žile, težave s hrbtenico ali živčevjem, lahko pa gre samo za preobremenjenost nog zaradi dela v stoječem položaju, športa in utrujenosti.

Krčne žile

Najpogostejši vzrok za bolečine v nogah so krčne žile. Po nekaterih

podatkih ima vsaka druga ženska in vsak četrti moški težave z venskimi obtokom v nogah. Včasih se to kaže le kot neprijeten občutek teže v nogah, ki se mu lahko pridruži občutek napetosti in mravljinčenja. Noge lahko čez dan otečejo, pojavljati se začnejo vidne krčne žile in nočni krči v mečih. Ko se pojavijo kožne spremembe, na primer rjavkasto obarvanje kože, nimamo več časa odlašati. Nezdravljene takšnega stanja namreč vodi v kronično vensko popuščanje in lahko povzroči resne zaplete, razjede na koži in celo krvne strdke. Ključnega pomena je zato pravočasno ukrepanje. Poskrbimo za dovolj gibanja. Če pretežno sedimo, nikar ne prekrizajmo nog, tudi delo stoje noge utruji. Poskušajmo se večkrat na kratko sprehoditi ali pa noge zgolj pretegnimo, toliko da bomo začutili mišice. Izogibati se

Poskrbimo za dovolj gibanja. Če pretežno sedimo, nikar ne prekrizajmo nog, tudi delo stoje noge utruji. Poskušajmo se večkrat na kratko sprehoditi ali pa noge zgolj pretegnimo, toliko da bomo začutili mišice.

moramo soncu, vročini in dolгим toplim kopelim. Pomemben ukrep je tudi nošenje kompresijskih nogavic ali povojev, to je še posebej dobrodošlo v poletnem času, ko se žile zaradi vročine razširijo. Vedno pazimo, da nogavice obujemo zjutraj, preden vstanemo iz postelje, torej preden kri »steče« po nogah navzdol. Tako bo nošenje najučinkovitejše. Če pa gre že za resnejše obolenje, je najbolje poiskati zdravniško pomoč ali za nasvet povprašati v lekarni.

Obraba sklepov

Bolečina je lahko tudi posledica obrabe sklepov. Če je bolečina v sklepih prehodna, gre najverjetneje za pretirano obremenitev pri športu ali delu, lahko pa gre za dejansko obrabo, ki je pogostejša pri starejših. Obraba hrustanca se pojavi zaradi dedne nagnjenosti, poškodbe, anatomske nepravilnosti, prevelike obremenitve sklepa in hrbtenice (poklicni športniki, osebe s prekomerno težo) in vnetne revmatične bolezni. Bolečine v sklepih so redne spremljevalke revmatičnih obolenj. Bolečina je navadno kronična in je odvisna od vrste revmatičnega obolenja. Revmatična obolenja lahko potekajo v blažji ali hujši obliki in povzročajo različno močne bolečine in spremembe sklepov. So kronična, trajajo vse življenje in praviloma niso ozdravljiva. Med simptomi, ki jih pogosto spremljajo, so otekline, pordelost sklepov in jutranja okorelost. Če bolezen napreduje, se pojavijo še nepravilnosti in slabša gibljivost sklepov. S pravočasnimi in ustreznimi zdravljenjem lahko ustavimo napredovanje bolezni. Revmatična obolenja ne izbirajo med starostnimi skupinami. Zbolimo lahko vsi, tako najmlajši kot tudi starejši. Bolečine v sklepih oboleli občutijo

različno, odvisno od vrste revmatskega obolenja. Pogosto jih opišejo kot trgajoče. Verjetno nam bodo nekateri revmatiki znali povedati, da se ob poslabšanju vremena bolečina v sklepih poveča. To je eden običajnejših znakov revmatičnega obolenja.

Kako si lahko pomagamo?

Navedenih je nekaj splošnih nasvetov za lajšanje bolečin v razbolelih nogah.

Zadostna hidracija. Poskrbimo, da popijemo dovolj tekočine, najbolj vode ali nesladkanega čaja, posebej ob visokih temperaturah. Sklepi se hitreje obrabijo, če ne pijemo, pride namreč do izsušitve diskov, hrustanec pa je bolj ranljiv in bolečina je tu.

Blazino pod noge. Pri počitku noge podložimo z blazino, tako da so stopala višje od srca.

Oljčno olje. Oljčno olje deluje kot naravno protibolečinsko sredstvo. Po nekaterih raziskavah naj bi imelo 50 mililitrov oljčnega olja na dan enak učinek kot protibolečinska tableta. Z oljem si lahko noge tudi masiramo in tako nahranimo še kožo.

Mrzlo-topla kopel. Preizkusimo, mogoče bo pomagalo izmenično oblikanje nog s toplo in mrzlo vodo.

Šport. Z gibanjem lahko veliko naredimo za noge, okrepi bomo mišice in telesu s tem olajšali breme premikanja. Paziti moramo le, da izberemo fizično aktivnost, ki ne bo nog še dodatno obremenila in zgolj povečevala bolečine. Od športnih dejavnosti sta odlična kolesarjenje in plavanje. Nog ne obremenjujeta pretirano in omogočita nam pridobitev kondicije ter mišične mase. Priporočljiva pa je seveda tudi hoja. Hojo lahko izvaja vsak in s tem bistveno izboljša svoje splošno zdravje in počutje.

Kurkuma. Kurkuma vsebuje dragoceno snov kurkumin, ki lajša bolečine.

Ingver. Ta začimba vsebuje štiri snovi, ki delujejo podobno kot analgetiki, in ima izjemne protivnetne lastnosti, ki delujejo protibolečinsko. Uživamo ga lahko v prahu ali pa ga nastrgamo in ga uporabim pri pripravi najrazličnejših jedi.

Eterična olja. Znano je, da številna eterična olja delujejo protivnetno. Pri bolečih nogah je to še kako dobrodošla lastnost. Eterično olje rožmarina na primer vsebuje sestavine, ki izboljšajo periferno prekrvavitev in sprošča napete in preobremenjene mišice.

Prehrana. Za zdravje nog je treba paziti tudi na pravilno prehrano. Splošno pravilo o uživanju veliko svežega sadja in zelenjave velja tudi v tem primeru. Predvsem je dobrodošla zelenjava z veliko vitamina K, ki dokazano blaži bolečine in ščiti sklepe ter kosti. Uživajmo veliko zelene zelenjave, kot sta špinata in



zelena solata. Koristen je tudi vitamin C. **Jutranja telovadba.** To seveda ne pomeni, da se moramo zbuditi zelo zgodaj, odteči nekaj kilometrov in še eno uro aktivno telovaditi, je pa dobro, če nam uspe vstati 10 ali 15 minut prej in narediti osnovne vaje za raztezanje. Tako bodo noge že vnaprej pripravljene za težek in dolg dan.

Masaža. Zelo pomaga masiranje bolečih predelov. S krožnimi gibi začnite masažo na najbolj bolečih delih, pri čemer regulirajte in izmenjavajte moč pritiska. Tako boste stimulirali prekrvavitev in olajšali bolečino ter neprijeten občutek močnega pritiska v nogah. Za masažo uporabite olja in kreme, ki imajo še hladilni učinek.

Obkladki. Za utrujene noge je učinkovito zdravilo tudi oblaganje z obkladki. Če imate težave z bolečimi mišicami, namočite brisačo v mešanico mrzle vode in kisa. Noge ovijte v brisačo in jo pustite na nogah, dokler se ne segreje. Po potrebi postopek ponovite. Ravno tako kot obkladki so učinkovite tudi kopeli. Kad

napolnite s toplo vodo, dodajte kopalno sol in nekaj velikih žlic olivnega olja. **Kis.** Že omenjeni kis lahko daste tudi v vodo za kopel. V vodo zlijte dve skodelici jabolčnega kisa, ki je učinkovit borec proti mišičnim bolečinam. Privoščite si ga lahko tudi kot napitek, vendar ga vedno razredčite z vodo.

Od športnih dejavnosti sta odlična kolesarjenje in plavanje. Nog ne obremenjujeta pretirano in nam omogočita pridobitev kondicije ter mišične mase.

Iz bolečih mišic se namreč sprošča mlečna kislina, jabolčni kis pa vsebuje aminokisline, ki zavirajo nastajanje le-te.

Magnezij. V prehrano uvrstite več tega minerala, saj dokazano vpliva na sproščanje mišic. Magnezij vsebujejo polnozrnat žita, fižol in oreški.



POSESIVNOST V ODNOSIH



Vsa živa bitja smo nagonso nagnjena k pripadnosti, bližini, varnosti. Gre za osnovo, ki jo iščemo v odnosih zavedno ali nezavedno. Nekateri to potrebo v sebi močno zatrejo zaradi okoliščin, v katerih živijo. Nadenejo si masko. Sprožijo obrambni mehanizem, da lahko preživijo.

Besedilo: Barbara Sarić, psihoterapevka, specializantka psihoanalize, Holistic center, BTC, Ljubljana, kontakt: 041 535 555



Kot psihoterapevka se srečujem z različnimi psihičnimi stiskami. Mnogo dejanj, ki so slaba, je družbeno nesprejemljivih. Vsak človek, ki je odrasčal v normalnih okoliščinah, vidi izprijena dejanja kot bolna. Poklic, ki ga z ljubeznijo opravljam, pa mi postavlja vedno nove izzive – razumeti nekoga, ki počne tudi okrutna dejanja.

To seveda ne pomeni, da dejanja odobravam, ta so vsekakor slaba. Lahko pa razumem človeka, zakaj je takšen, kakršen je, in kako se je znašel na takšni poti. So ljudje, ki od spočetja ne poznajo občutka pripadnosti, ljubezni človeka, starša ali skrbnika ... So otroci, ki so se rodili v zaporih in odrasčali v sirotišnicah, kjer je bil vsak dan borba za preživetje. Doživeto ponotranjiš, kot je moja babica odnos do hrane. Preživela je drugo svetovno vojno, lakoto, hrana ji je predstavljala prvo vrednoto, enakovredno zdravju.

Težavno otroštvo

Neka stranka mi je pred leti razlagala svojo zgodbo. Recimo ji Rok. Rok je odrasčal v okolju, polnem agresije, okrutnosti, nespoštljivosti in borbe za košček kruha. V sirotišnici je bil prepuščen samemu sebi kot vsi drugi.

»Vzgojen« je bil nagonso – kot lačen volk, ki vseskozi preži za plenom. Takšno otroštvo vodi v razčlovečenje. Že davno so strokovnjaki delali poskuse z opicami – kako so se odzivale na primer tiste v normalnem, naravnem okolju ob materi in kako tiste, ki so imele namesto matere nadomestne objekte (pliš). Slednji mladiči so bili seveda deprimirani.

Takšno odrasčanje običajno vodi v destrukcijo. Človek je v konfliktu s samim seboj in svojo naravo. Malo ljudi, ki so to doživeli, je pripravljenih na pomoč in popolno rekonstrukcijo navad ter osebnosti. Težko najdejo občutja, empatijo, sočutnost do drugih.

Lahko se zgodi, da nikakor ne prenašajo bližine kogarkoli, lahko pa zaidejo v drugo skrajnost in se na neko osebo »prilepijo«, se spojijo in v odnosu

do nje razvijejo posesivnost. Možna je tudi kombinacija, ki jo je doživljal Rok. Bližine ni mogel ustvariti ne do prijatelja ne do iluzorne »ljubezni«, ki jo je gojil do nekega dekleta. Ko je začutil »nevarnost« v povezavi z bližino do določene osebe, ki mu je vendarle pomenila nekaj več, je postal okruten.

Hkrati je postal posesiven, posedovalen, ljubosumen na to osebo in celo na



Posesivnost povzroča to, da dušimo sebe in druge. Jemlje nam svobodo. Otrok, ki raste v takšnem odnosu, se svojih omejitev običajno ne zaveda. Zanj so to običajne razmere, edino, kar pozna, kar ga kot magnet v življenju vleče v podobne položaje, podobno okolje.

prostor, v katerem se je zadrževala. Gre torej za močno nihanje zaradi razkoraka med naravnim in »privzgojenim«, bližino in razvrednotenjem.

Družinski vzorec

Do posesivnosti nas lahko privede tudi družinski vzorec. Danes je veliko mamic posesivnih do svojih otrok. Mogoče je, da takšna mama ravno tako ne pozna drugačnih razmer in navad ter je to prinesla iz svoje primarne družine. Lahko pa jo je v prekomerno posesivnost privedel njen partnerski odnos.

Morda je v odnosu z moškim nezadovoljna in uresničuje svoje potrebe po partnerskem odnosu preko otroka. Otrok je torej nezavedno orodje za kompenzacijo, kot obrambni mehanizem, ki jo ščiti pred popolno destrukcijo. Prav tako pa takšno stanje dovoljuje takšne razmere in ne omogoča sprememb.

Kako se posesivnost kaže v vsakdanjem življenju?

Posesivnost povzroči to, da dušimo sebe in druge. Jemlje nam svobodo. Otrok, ki raste v takšnem odnosu, se svojih omejitev običajno ne zaveda. Zanj je to običajno, edino, kar pozna, to pa ga kot magnet v življenju vleče v podobne položaje, podobno okolje.

Takšen otrok je lahko v sebi tako zatrt, da ne bo znal niti zadihati brez starša (mame). Vedno išče nekakšno mamino odobranje, dovoljenje, potrditev. S tem sta mu vzeti notranja moč in svoboda. Oropan je občutka, da lahko izrazi samega sebe. Zamegljen je. Ne pozna niti samega sebe, saj vedno dvomi, ni prepričan o ničemer, nima svojih stališč, svojega jaza.

Tako kmalu nastane problem, saj življenje od nas kar naprej pravzaprav pričakuje ravno to ... Običajno takšni ljudje, ne glede na potencial, težko uresničijo same sebe na vseh področjih, tudi na delavnem področju. Običajno so lahko zelo pridni delavci, ne zmorejo pa biti v vlogi odgovornih, ki se odločajo in sprejemajo odgovornost.

So pa seveda tudi takšni, ki se začnejo zavedati svojih težav in si želijo soočiti s seboj, svojimi oklepi in strahovi. Lahko imajo tudi težave s postavljanjem mej, saj dopuščajo, da se te kar nenadzorovano širijo.

Vsak izmed nas je pravzaprav na neki način v sebi posesiven, saj smo naravno zaščitniški do ljudi, ki jih imamo radi, ki jim radi pripadamo. Lep primer za to je zdravje naših bližnjih. Zaradi skrbi,



Najbolj pomagamo, če »vstopimo« v svet človeka, ki je pred nami, in ga na njegov način usmerjamo proti zelenemu cilju. Seveda pa mora človek pred nami v to privoliti in si to želei.

ki se prevesi že v posesivnost, želimo pomagati bližnjim in jim želimo na primer zdravje.

Tako jih velikokrat posesivno silimo v nekaj, česar sami ne želijo, in se tako odločamo v njihovem imenu. Na primer, ena od mojih strank, recimo ji Maja, je silila svojo mamo, ki je bila srčni bolnik

(in je imela več let zdravstvene težave), da poišče pomoč. Mati, recimo ji Jelka, se je odločila, da ne bo poiskala pomoči. Hčerka tega pri sebi niti ni želela niti ni mogla sprejeti, zato je poklicala zdravnika kar na dom. Jelka je od groze, nemoči, strahu doživela usoden srčni infarkt. Maja si je v življenju, s pomočjo psihoterapije, komaj odpustila. Dogodek ji je korenito spremenil življenje in ugotovila je, da drugih zagotovo ni mogoče spreminjati, da to ni naša pravica.

Ko nam življenje postavi takšne izzive, se moramo vedno ustaviti in razmisliti, zakaj nekaj počnemo. Čemu in kaj nam bo to prineslo oziroma kako to lahko vpliva na druge? Ni lahko, ampak dobro si je v takšnih situacijah nadeti čevlje drugega človeka in poskusiti z njimi prehoditi del poti.

Za vsako stvar velja isto pravilo – odvisno iz katerega polja realnosti gledamo. Lahko je tuje polje realnosti popolnoma drugačno, in ker ga ne sprejmemo, ne razumemo, vsiljujemo svoje videnje. Tako smo kot ljudje nagnjeni k obsojanju nečesa, kar je nam tuje, česar ne poznamo dovolj.

Seveda ne mislim, da bi morali družbeno in moralno sporne stvari podpirati, bi pa lahko vsaj poskušali razumeti drug drugega kljub različnim »zemljevidom«. Tako tudi lažje najdemo rešitve in prav tako lahko najbolj pomagamo, če »vstopimo« v svet človeka, ki je pred nami, in ga na njegov način usmerjamo proti zelenemu cilju. Seveda pa mora človek pred nami v to privoliti in si to želei.



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

Barbara Sarić, psihoterapevka

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

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

HOLISTIC CENTER

POTREBUJETE VEČ ENERGIJE? ODGOVOR JE ŠETRAJ



Šetrja je preprosta začimba, ki ji lahko rečemo tudi rezervna baterija. Že njeno ime razkriva, da so naši predniki zelo dobro vedeli, da ima šetrja veliko moč.

Besedilo: Sanja Lončar, Sabina Topolovec, Marja Kočevar Fetah, Nadja Bačac, avtorice knjige Ščepec rešitve, www.shop.zazdravje.net

Ime Satureja je nastalo iz besede satir (pol človek, pol kozel). Satirom so po legendah pripisovali izjemno spolno moč, to pa naj bi črpali na poljih, na katerih je raslo polno šetraje. Tudi v srednjem veku so se zavedali, da uživanje šetraje zelo vpliva na moč in spolno energijo, zato je to ena izmed redkih zdravilnih rastlin, ki je menihi niso smeli gojiti na samostanskih vrtovih.

Danes, ko nam življenjske (in s tem tudi spolne) moči na splošno primanjkuje, je to lahko zelo dobra novica. Obstaja še vrsta razlogov, zakaj začeti prijateljevati s to zelo koristno začimbnico.

Je bližnji sorodnik timijana ter seveda v sorodstvu z origanom in majaronom. To boste spoznali tudi skozi delno podobno aromo. Tisto, po čemer se šetrja loči od drugih, je dodatek poprastlega priokusa.

Vačplastna pomoč

V ljudski medicini se šetrja uporablja za krepitev prebavnih organov, predvsem želodca. Sprošča želodčne krče in krepi sluznico ust. V veliko pomoč vam bo, če imate težave s putiko ali z nabiranjem sečne kisline v telesu. Šetrja je odličen čistilec telesa. Spodbuja izločanje seča, zato je v veliko pomoč pri putiki, revmi, artrozah, nabiranju sečnih kamnov. Rešil vas bo tudi zajedavcev. Šetrja lahko uporabljamo tudi pri prehladih, kašlju in zasluženju. Pomirja pri napadih astme.

Za več moči

Če smo vam v uvodu že namignili, da šetrja deluje tudi afrodizično, vas verjetno zanima, ali je to mit ali resnica. Kot potrjuje sodobna znanost, bi bil kraški šetrja res lahko v veliko pomoč pri

odpravljanju različnih spolnih motenj pri moških. Študija, ki so jo na laboratorijskih podganah izvedli italijanski znanstveniki, kaže, da lahko kraški šetrja uvrščamo med naravna zdravila za zdravljenje prezgodnjega izliva sperme brez pojava negativnih učinkov.



V ljudski medicini se šetrja uporablja za krepitev prebavnih organov, predvsem želodca. Sprošča želodčne krče in krepi sluznico ust. V veliko pomoč vam bo tudi, če imate težave s putiko ali z nabiranjem sečne kisline v telesu.

V iranski raziskavi so znanstveniki potrdili upravičenost uporabe vrtnega šetraje v tradicionalni medicini kot analgetika za bolečine v mišicah in kosteh. Potrjeno je bilo njegovo protivnetno delovanje in zmanjševanje občutka za bolečino.

Za varno hrano

Šetrja je začimba, ki jo boste v deželah Orienta zaužili na vsakem koraku. Turki, Grki in Bolgari zelo dobro vedo, da šetrja ohranja bakterijsko neoporečnost mesa bolje kot hladilnik, zato je tam obvezen v mesnih jedeh, musakah, sarmah ipd. Šetrja vsebuje eterično olje, v katerem je precej karavakola.

Če ste zamudili in s šetrajem razvoja teh bakterij niste zatrli, potem si z njim lahko pomagata, da jih izženete iz telesa. Veliko raziskav potrjuje, da s šetrajem lahko ustavimo drisko in preprečimo razvoj infekcijskih in vnetnih procesov. Kako močen je šetrja, potrjujejo tudi študije, v katerih se je izkazal za eno izmed najmočnejših 6 rastlin, ki so zmožne ustaviti virus HIV.

Kako ga zaužiti?

Če je vse zapisano v vas spodbudilo željo po tem, da bi zaužili več šetraje kot doslej, je dobro vedeti, da se odlično prileže fižolovim jedem. Če znamo v njem prepoznati tudi noto timijana, mete in majarona, hitro ugotovimo, da šetrja hrepeni tudi po družbi krompirja, zelja in korenovk. V vzhodnosredozemski, azijski, arabski in perzijski kuhinji pa ga že tisočletja uporabljajo tudi v številnih drugih jedeh. Ker potrebuje za svoje delovanje nekaj časa in deluje predvsem kot vodni izvleček, ga je treba dodati še med kuhanjem.



Lekobeba

VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO

ZA VAŠE NAJMLAJŠE - OB KRČIH IN ZAPRTJU

www.lekos-etrgovina.si'."/>

Kako še zmorete?



Preobremenjenost
v službi in doma.
Nočno delo.
Nespečnost in
izčrpanost.
Koliko še, preden
se zlomite?



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Enduranza®. Adijo izgorelost.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo.

Najmočnejša zaščita telesa pred izgorelostjo je Enduranza®. Vsebuje prvo in edino popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Njena antioksidativna moč je dokazano kar dvakrat večja od moči francoskega bora, ki je do sedaj veljal za enega najmočnejših antioksidantov na svetu.

Enduranza® z Abigenolom®, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost, preprečuje preutrujenost in razstruplja telo.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah, v prodajalnah DM in na www.arspharmae.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



ARS PHARMAE®

Narava je modra

SKRIVNOST DOLGEGA ŽIVLJENJA

Vsak dan v našem telesu nastane 100 do 10.000 okvarjenih celic, iz katerih bi se lahko razvil rak. Pa se ne. Pred njim nas ščiti imunski sistem. Rak se razvije šele, ko naša odpornost kritično oslabi.

Za ozdravitev potrebuje naše telo okrepljen imunski sistem.

Ars Ganoderma 500 je najmočnejši pripravek medicinske gobe *Ganoderma lucidum* na svetu. Je št. 1 pri krepitevi odpornosti onkoloških bolnikov in najučinkovitejša pomoč imunskemu sistemu v boju proti raku.

Zaščitite se z Ars Ganoderma 500

Več na www.arspharmae.com ali brezplačno na **080 87 66**. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE®

Narava je modra