

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

SEPTEMBER 2014

Čebelica ve, kaj
za male junake
dobro je.



Družina izdelkov junior iz Medexa.

Ustvarjena za zdrav vsakdan otrok.

Več na strani 17.



medex
60 let

Prvi znaki prehlada in gripe – jih poznamo?

Izboljšajte otrokov imunski sistem • Spanje je nujno za preživetje • Pripravite kožo na jesen • Rak dojke • Zaključek projekta Zdravih novic z Divinitá Izvor • Zakaj jesti živo hrano • Plenični izpuščaji • Življenje kot raziskovalni projekt



Lehabeba KREMA ZA RITKO ZA VAŠE MALČKE



VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO,
KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO
MAZILO, MANDLEJVO OLJE, PUDER

Na voljo v lekarnah, prodajalni Maxi
Sanatura, Drogerijah TUŠ, specializiranih
prodajalnah in naši spletni trgovini:
www.lekos-etrgovina.si



Lehabeba

UVODNIK

Jeseni se narava preoblikuje in spremeni – spremenijo se barve, sonce izgubi svojo moč. Tako kot narava se na spremembe pripravljamo tudi ljudje. Jemo veliko svežega sadja in zelenjave, ki ga je v tem času največ, da si okrepimo imunski sistem za hladnejše dni, ko razsajajo gripe in prehladi. Poskrbimo tudi za kožo obraza in telesa, ki sta jo sonce in vročina izsušila. Nahranimo jo lahko tudi s tem, kar najdemo v domači kuhinji – poskusite domače recepte za lepšo kožo in lase. Nenazadnje pa poskrbimo tudi za svoje duševno zdravje – saj smo vsi raziskovalci znotraj projekta, ki ga imenujemo življenje.

Vaša ekipa Zdravih novic



Drage bralke in bralci,
Želim 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, daniyel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si
Oglasno trženje: Vesna Resnik, vesna.resnik@media-element.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Petersič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk: tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

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

HISAIDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod številko 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in 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

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Prvi znaki prehlada in gripe – jih poznamo?
- 18 Izboljšajte otrokov imunski sistem
- 20 Pripravite kožo na jesen
- 22 Spanje je nujno za preživetje
- 28 Rak dojke
- 32 Rezultati projekta Zdravih novic z Divinitá Izvor
- 38 Kako izboljšati imunski sistem s prehrano
- 40 Živa hrana – eliksir zdravja, lepote in mladosti
- 48 Plenični izpuščaji
- 50 Življenje kot raziskovalni projekt

Strokovni sodelavci:

- Mojca Miholič, dr.med.,spec. družinske med.
- Vesna Pucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije

- Polonca Fiala, mag.farm.
- NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje)
- Barbara Sarič, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize, Holistic center
- Boris Kos, dr. med.
- asist. dr. Nataša Kos, dr. med., fizioterinja
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Center Holistic
- Petra Skovik
- Peter Pila
- Ema Nasršen
- Katarina Iver

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 novičkah, 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.



**METROPOLITAN
U LISINSKOM**

12. 10. 2014.
G. Verdi: MACBETH

19. 10. 2014.
W. A. Mozart: FIGAROV PIR

9. 11. 2014.
G. Bizet: CARMEN

22. 11. 2014.
G. Rossini: SEVILJSKI BRIJAČ

Sezona 2014./2015.

13. 12. 2014.
R. Wagner: MAJSTORI PJEVAČI

17. 1. 2015.
F. Lehár: VESELA UDOVICA

31. 1. 2015.
J. Offenbach:
HOFFMANNOVE PRIČE

22. 2. 2015.
P. I. Čajkovski / B. Bartók:
JOLANTA / DVORAC MODROBRADOG

14. 3. 2015.
G. Rossini: LA DONNA DEL LAGO

3. 5. 2015.
P. Mascagni
R. Leoncavallo:
CAVALLERIA RUSTICANA
I PAGLIACCI

METROPOLITAN V ZAGREBU
Zagotovite si svoj sezonski sedež v koncertni dvorani Lisinski. Cena v predprodaji samo 800 HRK.

ECHINAX IZ NARAVNE LEKARNE FITOBIMBI

Kaj ponuditi otroku za boljšo odpornost? Zaupate lahko izkušnjam slovenskih mamic več kot desetih generacij otrok, ki so svojim malim zakladom ponudile Echinax iz naravne lekarne za otroke – Fitobimbi. Vsebuje cink, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, naravni vitamin C iz šipka in ameriški slamnik, ki prispeva h krepitvi naravne odpornosti organizma. Dodan je zgoščen jabolčni sok, zato ga imajo otroci radi. Je brez umetnih barvil in sladil ter brez glutena. Za svojega otroka izberite varnost, učinkovitost in naravne izvlečke.



NEGA NIKEL S SMILJEM – NESMRITNI CVET ZA DOLGOTRAJNO MLADOST VAŠE KOŽE

Suhocvetnica, Immortelle, smilj je tipična mediteranska rastlina z majhnimi rumenimi cvetovi, ki nikoli ne uvenejo. Je ena od najučinkovitejših zaveznikov v boju proti staranju kože. Njeno dragoceno olje spodbuja nastajanje kolagena, pomirja nadraženo in poškodovano kožo ter spodbuja mikrocirkulacijo. Kozmetična linija Nickel kozmetika ponuja dišeče kreme s suhocvetnico, smiljem: hidratantno kremo, bogato kremo s suhocvetnico za nego suhe kože, in serum za nego najobčutljivejšega predela – okoli oči.



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 proteina, 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 neustrezni 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

KINDERIMMUN DR. WOLZ

Kombinacija hranilnih snovi, ki spodbujajo imunski sistem, za celo družino.

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

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

Na voljo v lekarnah.
www.wolz.si



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 obkrepne 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)

TREBUŠNA DEBELOST VPLIVA TUDI NA JETRA – RAZSTRUPITE SE!

Nepravilna prehrana, alkohol, tobak, zdravila močno izčrpavajo delovanje jeter in povzročajo njihove bolezni. Povišan krvni tlak ter debelost s porazdelitvijo maščobe okoli pasu so lahko znaki, da jetra pešajo.

Positivni učinek pegastega badlja na delovanje jeter je znan že zelo dolgo. Vendar vsi izvlečki pegastega badlja niso enako učinkoviti. Samo **SiliFit** vsebuje vezano obliko izvlečka s **4,6-krat močnejšim učinkom** v primerjavi z drugimi proizvodi s pegastim badljem. **Samo 1 kapsula na dan za normalno delovanje jeter.**

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: 03/56-30-022, 040/214-620.



OLJE DIVJEGA ORIGANA (ORIGANUM MINUTIFLORUM) – NAJMOČNEJŠI NARAVNI ANTIBIOTIK

Olje divjega origana je v prvi vrsti najmočnejši naravni antibiotik in antiseptik, ki v svoji neokrnjeni obliki prinaša številne prednosti in koristi za naše zdravje. Ključni spojini oziroma aktivni substanci v olju divjega origana sta carvacrol in timol. Olje divjega origana je že v zelo majhnih količinah naravni tekmeč sintetičnim antibiotikom. Je izjemno močno antibakterijsko, protivirusno, protiglivično, antiseptično in antifungalno olje. V prvi vrsti zmanjšuje bolečine in vnetja, krepi imunski sistem, pomaga pri težavah dihal in dihalnega sistema, izboljšuje gibljivost sklepov in prožnost mišic, pomaga pritežavah prebavnega sistema in bolečinah v želodcu. Znanstveno dokazano uničuje glivice kandidate, ecoli, salmonelo, stafilokoke in še prek 20 drugih bakterij. Danes v ZDA in v Kanadi organovo olje množično uporabljajo kot preventivo pred sezonsko gripo, gripo AH1N1 (prašičja gripa) in prehladi.



AČAI PREMIUM – NATURAL EARTH

Vsebuje hladno sušene ekološke jagode acai v prahu. Pri hladnem sušenju ali liofilizaciji se voda iz jagod odstrani s postopkom zamrzovanja, zato se v njih v celoti ohranijo vse za organizem pomembne sestavine. Acai Premium za razliko od mnogih drugih izvlečkov iz jagod acai v celoti zajema edinstveno sinergijo vseh zdravih sestavin, ki jih najdemo v tej čudežni tropski jagodi. Acai Premium razstruplja telo, nevtralizira škodljive proste radikale, krepi imunski sistem in pomaga pri zmanjševanju telesne teže.

Prodaja: Eternis 040250025



LEPA IN ZDRAVA KOŽA – PERFECT SKIN HYALURON

Prehransko dopolnilo s stotimi miligrami hialuronske kisline. Vitamini biotin, niacin in vitamin B2 ter mikroelement cink prispevajo k ohranjanju lepe in zdrave kože. Baker prispeva k normalni obarvanosti kože, vitamin C pa ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože. Hialuronska kislina zaokrožuje sestavo prehranskega dopolnila Perfect Skin Hyaluron.

Perfect Skin Hyaluron je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek spletne strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme prekoračiti. www.fidimed.si



KDAJ SMO PRESTARI ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE



Lahko bi se vprašali tudi drugače. Kdaj smo prestari, da v svoje življenje vnesemo spremembe na boljše?

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue

Pred dnevi sem poslušala radijski intervju z ameriškim kolegom Brianom Bradlyjem, specialistom za poravnavo telesne drže z več kot 20-letno prakso in hkrati odgovornim za napredek ter ohranjanje najvišjih standardov metode Egoscue. Razlagal je osnovne značilnosti te metode za poravnavo telesne drže in navajal zanimive primere iz svoje prakse. Ob primeru njegove najstarejše stranke sem pomislila, kako smo si v nekaterih prepričanijih ljudje podobni, ne glede na to, od kod prihajamo.

Gospod Albert pri svojih 94 letih zaradi bolečin v kolkih ni mogel več igrati golfa. Prepričan je bil, da tako preprosto je. Ko se staraš, te vedno bolj vse več stvari boli in nič se ne da narediti. Terapevt Brian pa je Albertu obljubil, da bo s pomočjo metode Egoscue lahko spet igral golf. In res je bilo tako.

Eden od osmih zakonov fizičnega zdravja, na katerih temelji metoda za poravnavo telesne drže Egoscue, je, da se telo neprestano obnavlja. Če se ne obnavlja, pomeni, da kršimo enega ali več zakonov fizičnega zdravja ali drugače povedano – s svojim načinom življenja oviramo procese obnavljanja. Ne glede na to, koliko smo stari.

Slaba telesna drža pa ni povezana samo s tem, kdaj nas bo v katerem sklepu začelo boleti oziroma ali se nam bo neki sklep prej obrabil, kot bi se nam, če bi bila naša drža vzravnana. Drža telesa je pomembno povezana tudi z drugimi sistemi v telesu: dihalnim, srčno-žilnim, prebavnim, imunskim ... Glede Alberta – ne samo, da je pri 94 lahko znova igral golf, tudi z zaprtjem ni imel več težav.

Viva La Vida

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

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



GMD0714-01

KREMA ZA RITKO LEKOBEBBA

Preprečuje in varuje pred razvojem draženja, rdečice ter izpuščajev pod pleniciami. Primerna je za nego predelov okrog spolovila in anusa. Mazilo z dodanim cinkovim oksidom in tinkturo benzoje dobrodejno vpliva na kožo, jo hladi, sprošča in daje občutek ugodja ter deluje blago antiseptično.



NONI SOK - NARAVNA POMOČ PRI OHRANJANJU ZDRAVJA

Noni sok je izdelek iz sadeža indijske murve (Morinda citrifolia L.), ki na polinezjskih otokih že več kot 2000 let služi kot naravno sredstvo za ohranjanje zdravja. Noni sok vsebuje številne učinkovine, med njimi 18 aminokislin, vitamine A, C, E, B1, B2, B6, B12, fosfor, natrij, kalij, železo, mangan in magnezij. Posebnost Noni soka je tudi kseronin, ki je ena od najpomembnejših spojin, ki sodelujejo pri obnovi vseh celic v našem telesu. Noni sok krepi imunski sistem, preprečuje nastanek tumorjev, povečuje mentalno in fizično zmogljivost ter pomaga proti utrujenosti. Več o izdelku si lahko preberete na www.ekoloska-trgovina.si



LEP JE DAN

Europa Donna Slovenija skupaj z Avonom in drugimi podporniki v letošnjem oktobru, svetovnem mesecu boja proti raku dojk, pripravljamo projekt Lep je dan, s katerim želimo poudariti, da je življenje čudovito in da je lahko vsak dan lep. Z bolnicami in ozdravljenkami smo pod taktirko Žige Zupančiča in v sodelovanju s koreografom in plesalcem Matevžem Česnom posneli videospot na pesem Lep je dan pevke Anje Rupel. V sodelovanju s fotografom Tomažem Levstkom smo pripravili serijo fotografij bolnic in ozdravljenk, ki bodo v rožnatem oktobru neposredno nagovarjale mimoidoče v blagovnicah v Ljubljani in Mariboru ter na mestnih avtobusih. Tudi letos bodo po slovenskih mestih potekale dobrodelne prireditve Tek in hoja za upanje, namenjene ozaveščanju, druženju in zbiranju sredstev. Vsak dan posebej je lep, izkoristite ga in uživajte življenje. Podprite naša prizadevanja v boju proti raku dojk in se nam pridružite na naših prireditvah. Veseli bomo vaše družbe! Spremljajte nas na europadonna.si in na facebook/ europadonna.slovenija in facebook/ avon.



Foto: Tomaž Levstek

OBLIKOVANJE TELESA

Uspešen boj s celulitom, maščobnimi oblogami in razvlečeno kožo. SODOBNE MEDICINSKE METODE:

VELASHAPE III: prvič v Sloveniji!

Prvi in vodilni sistem na svetu s certifikatom FDA omogoča medicinsko rešitev pri zdravljenju celulita, zmanjševanju obsega in izboljšanju kakovosti kože.

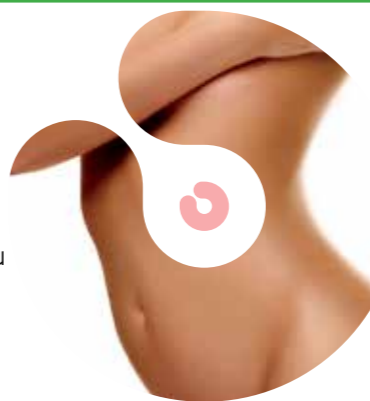
INTRALIPOTERAPIJA: prvič v Sloveniji!

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

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

ULTRASHAPE: trajno uničenje maščobnih celic.

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



NAROČITE SE NA PREGLED!

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

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 zimsko (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**.



WELEDA - NEGA TELESA IN RAZVAJANJE IZ DIŠEČE, POMIRJAJOČE SIVKE

Losjon za prhanje, 200 ml + Olje za nego telesa 100 ml v darilnem setu. Losjon za prhanje že med prhanjem poskrbi za notranje ravnovesje. Negovalno olje za telo iz sivke pomirja in harmonizira. Po prhanju ali kopeli nanesite olje na dlani, porazdelite po vlažni koži in nežno vmasirajte s krožnimi gibi v smeri srca.

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 ŠTEVILOK)* REVIE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILOK)* 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.

tuš

Slovenska zelenjava

- sveže pobrano, naravno sušeno in embalirano ter dostavljeno v trgovine Tuš
- privoščite si prvinski okus pravega slovenskega česna in Ptujске čebule.



SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

ČESEN
cena za 1 kg
SUPER CENA
5,44 €



SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

PTUJSKA RDEČA ČEBULA
pakirano po 2 kg
SUPER CENA
3,49 €

PONUDBA VELJA DO 23. 9. 2014 OZ. DO ODPRODAJE ZALOG.

MEDEX PRAZNUJE 60 LET

Šestdeset let spoštovanja, ohranjanja in plemenitenja tradicije čebelarjenja, najvišja kakovost, inovativnost, odgovornost ter predanost potrošniku in skrb za naravo.

Ob svojem jubileju se Medex želi zahvaliti predvsem tistim, s katerimi je rasel 60 let svojega obstoja, to je svojim zvestim kupcem. Za dolgoletno zaupanje se jim zahvaljuje s 60 odstotki več vsebine izbranih izdelkov. Izdelki Kapljice propolis, Gelée royale super ter Žajbelj in islandski lišaj so tako na voljo v 60 odstotkov večjem pakiranju, njihova cena pa



ostaja nespremenjena. Izdelki so na voljo v vseh bolj založenih prodajalnah, drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah, v trgovini Medex na Miklošičevi ulici v Ljubljani in spletni trgovini na www.medex.si.

Medex je ustanovila Zadržna zveza Slovenije. Registracijo je opravil Rajko Novak. Na sliki skupaj direktorjem Medexa z najdaljšim, kar 40-letnim stažem Alešem Mižigojem. Ko je podjetje prevzela njegova hči Aleša Kandus, ji je predal tudi pomembno sporočilo: »Vedno pomagaj ljudem!«

HE SHOU WU – ZA NOVO RAST IN NARAVNO BARVO LAS



He shou wu (*Polygonum multiflorum*) je divja ovijalka, ki raste v goratih predelih osrednje in južne Kitajske. Korenina, ki po obliki pogosto spominja na človeško telo, se v tradicionalnem kitajskem zdravilstvu že stoletja uživa kot pomembna naravna pomoč pri številnih zdravstvenih težavah. Prvi zapisi o njej izvirajo iz 7. stoletja, iz obdobja dinastije Tang.

Besedilo: Katarina Iver

He shou wu vsebuje številne nam bolj poznane, vendar za organizem izjemno zdravilne učinkovine, med katerimi so najpomembnejše lecitin, emodin, fission, krizofanol in stilbeni glikozidi (ti imajo boljše učinke kot resveratrol). Ima tudi visoko vsebnost dveh pomembnih mineralov: cinka in železa. Ime rastline v kitajščini pomeni črnolasi gospod He, kar ponazarja njeno najslovitejšo lastnost. He shou wu spodbuja ponovno rast las in jim vrača njihovo naravno barvo. Vodikov

peroksid, ki se zaradi stresa kot stranski produkt presnovnih procesov kopiči v jetrih, ovira melanocite v lasišču pri izdelovanju melanina, pigmenta za lase. Ob genetski nagnjenosti je to najpomembnejši vzrok sivjenja las. He shou wu v jetrih spodbuja izdelavo encima katalaza, ki razgrajuje škodljivi vodikov peroksid v kisik in vodo. Po navedbah kitajske medicine začnejo lasje že po nekaj mesecih uživanja izvlečka He shou wu znova pridobivati svojo naravno barvo. Južnokorejski znanstveniki so leta 2013 predstavili raziskavo, ki je pokazala, da uživanje ekstrakta utrjuje lasne korenine in lase, pri plešavosti pa spodbuja rast novih las. Njegova najpomembnejša lastnost je, da ščiti in krepi dva glavna čistilna organa – jetra in ledvice. Slabotna jetra in ledvice so vzrok za različne bolezni in prezgodnje staranje. He shou wu tudi podpira rast in kakovost rdečih krvničk in zmanjšuje maščobne obloge na jetrih. Spodbuja izdelavo izjemno pomembnega encima SOD (superoksid dismutaza), ki s svojim antioksidativnim delovanjem spreminja proste radikale v neškodljive molekule in varuje celice pred poškodbami DNK, kar pripomore k upočasnitvi procesov staranja ter nastanka raznih bolezni. Učinkuje tudi proti bolečinam v kolenih in spodnjem delu hrbtenice, obenem pa utrjuje mišice in kosti.

Kitajski znanstveniki z univerze Hunan so leta 2010 opravili raziskavo, v kateri je sodelovalo 209 bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo, in ugotovili, da ekstrakt He shou wu učinkuje 30 odstotkov bolje kot zdravilo piracetam, in to brez neželenih učinkov.

Positivni učinki He shou wuja se izrazijo šele, ko se korenino na poseben način skuha skupaj z 10 odstotki črnega fižola, se jo posuši in zmelje v prah. Na ta način dobimo pripravljen He shou wu ali rdeči Fo-ti, medtem ko dobimo pri mletju surove korenine nepripravljen He shou wu. Rdeči Fo-ti ima blagodejnejše učinke na zdravje, saj organizem lažje vpije aktivne učinkovine, hkrati pa se zmanjšajo odvajalni učinki, ki so prisotni pri uživanju nepripravljenega He shou wuja. Vsi pomembni zdravilni učinki, navedeni v znanstvenih raziskavah, so osnovani na uživanju ekstrakta (izvlečka) pripravljenega He shou wuja.

OMEGA-3 NEPTUNOVO KRILOVO OLJE (NKO) PREKAŠA RIBJE OLJE



Omega-3 spadajo med esencialne maščobne kisline in jih moramo zaužiti s hrano. Žal pa naša prehrana vsebuje bistveno preveč maščobnih kislin omega-6, zato je v telesu razmerje med njimi porušeno. Namesto idealnega 1 : 4 je lahko tudi 1 : 100. Pri prehrani s premalo maščobnimi kislinami omega-3 se verjetnost za različna vnetja v telesu in s tem boleznimi poveča.

Besedilo: Erna Nasrišen

Za možgane in srce

Maščobne kisline omega-3 imajo vlogo pri delovanju srca in ohranjanju normalne koncentracije trigliceridov v krvi. Ravno tako pa pripomorejo pri normalnem delovanju možganov in ohranjanju vida. **Dokazano je, da so otroci in najstniki, ki zaužijejo premalo teh maščob, bolj podvrženi hiperaktivnosti in depresiji.**

Prva izbira kot vir omega-3

To je vsekakor Neptunovo krilovo olje (NKO). NKO je patentirani izvleček iz planktonskih rakcev, imenovanih antarktični kril, prav z dna prehranske verige. Zato ni onesnaženo s težkimi kovinami in pesticidi, kot so lahko ribe, iz katerih pridobivajo ribje olje. Kril je hrana morskih sesalcev in ptic. Neptunovo krilovo olje je bogat vir fosfolipidov, ki so gradniki celičnih membran in holina, ki je predhodnik prenašalca živčnih impulzov acetilholina. Prav vezava na fosfolipide omogoča, da se NKO bistveno hitreje in v večji meri vsrka v telo. Drugače povedano, izkoristek Neptunovega krilovega olja v telesu je bistveno boljši kot pri ribjem olju. NKO naravno vsebuje vitamina A in E ter astaksantin, zato ni treba dodajati antioksidantov za njegovo stabilnost, kot je treba pri ribjem olju.

Prednosti Neptunovega krilovega olja:

- je primerno za vso družino,
- je unikaten vir maščobnih kislin omega-3, antioksidantov in fosfolipidov,
- v celicah učinkuje dvakrat hitreje in se vsrka za 30 odstotkov bolje kot ribje olje,
- njegova sposobnost vezave prostih radikalov je 47-krat večja kot pri ribjem olju in 34-krat boljše kot pri koencimu Q10,
- ne povzroča spahovanja in priokusa po ribah,
- je brez težkih kovin, pesticidov, PCB ...

Na voljo tudi NKO za otroke

Posebna sestava, prilagojena otrokom, vključuje maščobne kisline omega-3 v kombinaciji z vitaminom D za normalno rast in razvoj kosti ter gamalinolensko kislino iz boragovega olja.

Neptunovo krilovo olje vsebuje idealno razmerje med maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6, to je 15 : 1, ribje olje pa samo 3 : 1.



Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in zdaj
tudi za otroke



Neptune krill oil 

100% Neptunovo krilovo olje

Unikatni vir omega-3, antioksidantov in fosfolipidov iz rakcev. Naše telo lahko NKO izkoristi 2-krat hitreje in 30% bolje, kot pri ribjem olju. Sposobnost vezave prostih radikalov je pri NKO 47-krat večja kot pri ribjem olju.

NKO je izvleček iz rakcev, uvoženih v čistih morjih Antarktike. Potrjeno brez težkih kovin, pesticidov, PCB, ... Ne povzroča spahovanja. Tudi za tiste, ki slabo prebavljajo maščobe.



 Najboljši proizvod leta 2010. Edina originalna formulacija.

Neptunovo krilovo olje
Za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin z vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih. Z dodatkom boragovega olja. Odlična biološka dostopnost v celice zaradi vezave na fosfolipide.



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.,
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620

PRVI ZNAKI PREHLADA IN GRIPE – JIH POZNAMO?



Virusne okužbe zelo pogosto prizadenejo dihala. Pri nekaterih okužbah lahko ugotovimo povzročitelja (kot je to pri virusu gripe influenza virus), pri številnih drugih virusnih okužbah pa opisujemo bolezen z bolezenskimi znaki (na primer navadni prehlad, vnetje malih dihalnih poti: bronhiolitis in podobno).

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

Virusi se med seboj razlikujejo tudi po načinu širjenja.

Ob dotiku z virusovim izločkom okuženega dela kože ali predmeta ali pa z vdihavanjem virusa si lahko infekcijo prenesemo v oči, nos ... Glavni in najenostavnejši način, da se ubranimo pred okužbo, je, da si redno umivamo roke. Ne dotikajmo si oči in nosu. Obolela oseba bo s kašljem in kihanjem širila virusne delce v prostor, zato se, če je le mogoče, izogibajmo daljšim, intimnejšim stikom z obolelo osebo. Rinovirusi na primer preživijo tri ure zunaj dihal, na koži ali na predmetih v okolici, zato je ustrezna higiena in čistoča v prostoru pomemben preventivni dejavnik.

Gripa (influenza)

Gripa je virusna bolezen, ki oslabi človeški organizem in poteka dlje ter intenzivneje od navadnih virusnih dihalnih okužb.

Farmacevtska industrija je v zadnjih letih izdelala številne pripravke za preprečevanje gripe in nekaj zdravil. Kljub naštetim pripravkom zelo priporočamo cepljenje proti virusu gripe, saj nam daje dolgotrajnejšo (sezonsko) zaščito in preprečuje, da bi se virus gripe širil z osebe na osebo.

Cepljenje proti gripi

Cepljenje proti gripi se priporoča vsem, ki si želijo zmanjšati nevarnost za okužbo z virusom influence, še

posebno pa cepljenje priporočamo kroničnim bolnikom (na primer sladkornim bolnikom, tistim s kroničnimi



Cepiva proti virusom, ki bi preprečili okužbo za viruse – povzročitelje prehlada – še niso izdelali. Virusi so številni in antigensko zelo raznoliki – vse to otežuje izdelavo vakcine.

boleznimi dihal in obtočil), bolnikom med imunosupresivnim zdravljenjem, zdravstvenim delavcem, starejšim osebam, starim nad 65 let, osebam v poklicih, kjer je v ospredju delo z ljudmi, in ob stikih na domovih bolnikov s tveganimi stanji (na primer pri svojcih bolnika z rakom), nosečnicam po prvem trimesečju nosečnosti med epidemijo gripe. Cepljenje proti virusu gripe je samoplačniško in ga izvajamo predvsem družinski zdravniki v ambulantah. Cepimo lahko katero koli osebo, ki je starejša od šest mesecev. Cepivo apliciramo v mišico.

Kdaj pomislite, da ste morda zboleli za gripo?

Številni bolezenski znaki so podobni navadnemu prehladu (ali kakemu drugemu virusnemu obolenju, ki prizadene dihala), pa vendar je začetek bolezni buren, z zmerno do visoko telesno temperaturo (tudi do 39 °C), z mrzlico, kašljem, bolečinami v mišicah hrbta, nog. Tudi glavobol in bolečina za očmi sta pogosta spremljajoča bolezenska znaka. Vročina lahko traja več kot pet dni, oslabelelost, kašelji, potenje in utrujenost pa tudi nekaj tednov.

Diagnozo postavimo klinično, s pregledom. Bolniki večinoma popolnoma ozdravijo, z izjemo takih, ki že imajo pridružene bolezni oziroma se pri njih razvije še pljučnica. Počitek je ključnega pomena. Bolniki naj pijejo veliko toplih napitkov (da

SKUPAJ RASTEMO ŽE 60 LET.

60 let smo povezani z naravo in zavezani, da vam iz nje prinašamo le najboljše za zdrav vsakdan. Za vaše zaupanje se vam zahvaljujemo s 60 % več vsebine izbranih izdelkov.



hvala za zaupanje.

Ob dotiku z virusovim izločkom okuženega dela kože ali predmeta ali pa z vdihavanjem virusa si lahko infekcijo prenesemo v oči, nos ... Glavni in najenostavnejši način, da se ubranimo pred okužbo, je, da si redno umivamo roke. Ne dotikajmo si oči in nosu. Obolela oseba bo s kašljem in kihanjem širila virusne delce v prostor, zato se, če je le mogoče, izogibajmo daljšim, intimnejšim stikom z obolelo osebo.



se izognejo dehidraciji organizma ob zvečani telesni temperaturi), vzamejo naj sredstvo proti zvečani telesni temperaturi (paracetamol), ki je obenem tudi protibolečinsko sredstvo.

Navadni prehlad

Najpogostejši je med otroki, saj otroci zbolijo letno tudi do desetkrat. Odrasli zbolijo letno do štirikrat. Ženske, posebno med 20. in 30. letom starosti, zbolijo pogosteje. Verjetno zaradi pogostejšega

in intimnejšega stika z otroki. V povprečju zbolijo odrasli nad 60 let manj kot enkrat letno.

Prvi znaki

Vsi prav dobro poznamo prve znake prehlada: kihanje, srbenje nosu, vodeni izcedek iz nosu. Prehlad je najbolj pogosta bolezen na splošno. Navadni prehlad je po navadi blaga bolezen, vseeno pa ji pripisujemo vodilno mesto med razlogi za obisk zdravnika in odsotnosti v šolah in službah ... Bolezenski znaki trajajo 7-14 dni.

Tudi za navadni prehlad so glavni krivci virusi. Opisali so več kot 200 različnih tipov virusov, ki povzročajo klinično sliko navadnega prehlada. Rhinovirusi (grška beseda rhinos pomeni nos) redko povzročajo težavnejšo bolezen. Virus parainfluenza in respiratorni sincicijski

virus lahko povzročata dihalne težave pri otrocih, virusu corona pripisujemo največji delež pri prehladih odrasle populacije.

Zakaj zbolimo za prehladom?

Veliko ljudi trdno verjame, da za prehladom zbolimo zaradi izpostavljenosti hladnemu vremenu in prepihu. Znanstveniki trdijo prav nasprotno in dodajajo, da niti hrana, niti povečana fizična aktivnost ali povečani mandlji v ustni votlini ne vplivajo na okužbo. Po drugi strani pa potrjujejo, da psihični stres, menstrualni ciklus, zakajeni, premalo prezračeni prostori in alergijske bolezni, ki vplivajo na dihalna, povečajo dovzetnost človeškega organizma za okužbo.

Menjavanje letnih časov izrazito poveča število obolelih za navadnim prehladom. V začetku jeseni in prek zimskih mesecev opazujemo vsakoletni porast obolelih in šele v marcu opažamo strmi upad števila obolelih. Ljudje preživimo jeseni in pozimi več časa v zaprtih prostorih, kar še dodatno pospešuje širjenje virusov s človeka na človeka ... Virusi, ki povzročajo navadni prehlad, bolje preživijo v zraku z nizkim odstotkom vlage – to je v hladnih mesecih leta.

Bolezni znaki

Bolezni znaki za navadni prehlad so rezultat človekovega imunskega odgovora na okužbo z virusom. Običajno se začnejo v 2-3 dneh po okužbi kot izcedek iz nosu ali kot zamašeni nosnici, z občutkom nabrekanja sluznic v obnosnih sinusih, s kihanjem, bolečinami v žrelu, s kašljem in glavobolom. Telesna temperatura je zgolj malo povečana (pri otrocih je višja). Bolezenski znaki lahko trajajo tudi do 14 dni, a večina obolelih ozdravi prej kot v osmih dneh.

Izjemoma se lahko klinična slika navadnega prehlada zaplete – predvsem zaradi bakterijske okužbe in sinuzitisa (v dveh odstotkih). Bolnik potrebuje pri taki okužbi zdravljenje z antibiotikom in posvet ter natančen pregled pri družinskem zdravniku.

Zdravljenje prehlada

Pri navadnem prehladu priporočamo počitek, pitje zadostnih količin tekočine, grgranje mlačne, slane vode. Uporabljajte pršila in kapljice za nos. Za zniževanje telesne temperature ali glavobol priporočamo prašek oziroma tableto, ki vsebuje paracetamol. Aspirina se zlasti pri otrocih izogibamo (nevarnost Reyevega sindroma, ki prizadene jetra in možgane). Zdravila proti kašlju in kapljice za nos ne

Veliko ljudi trdno verjame, da za prehladom zbolimo zaradi izpostavljenosti hladnemu vremenu in prepihu. Znanstveniki trdijo prav nasprotno in dodajajo, da niti hrana, niti povečana fizična aktivnost ali povečani mandlji v ustni votlini ne vplivajo na okužbo.



preprečijo kliničnih znakov prehlada, niti ne skrajšajo poteka bolezni, ublažijo pa subjektivne težave.

Antibiotiki ne uničijo virusov. Upravičeno jih uporabljamo zgolj pri dokazanih bakterijskih zapletih, kot so na primer: vnetje srednjega ušesa, vnetje sinusov. Antibiotiki, ki jih nekateri jemljejo »za vsak primer«, ne bodo vplivali na skrajšanje bolezni.

Tudi visoke doze vitamina C se niso izkazale kot prepričljiv dejavnik za preventivo prehlada. Vdihovanje pare (inhalacija) lahko začasno ustavi občutek polnega nosu, nima pa dokazanega zdravilnega učinka.

Cepiva proti virusom, ki bi preprečili okužbo za viruse – povzročitelje prehlada – še niso izdelali. Virusi so številni in antigensko zelo raznoliki – vse to otežuje izdelavo vaccine.

Ravnanje ob gripi in prehladu

Ob epidemiji gripe in v obdobju povečane frekvence drugih virusnih okužb prihaja do velike, največkrat nepotrebne in nesmiselne gneče

v ambulanti družinskega zdravnika. Zatorej zdravniki priporočamo, da vsi oboleli zaradi prehlada ali gripe ostanejo v bolniškem staležu vsaj nekaj dni in ob sumu na bolezen takoj pokličejo svojega osebnega zdravnika, mu opišejo potek bolezni in ga obvestijo o morebitnih drugih sočasnih težavah. **Bolniki naj prvi dan ne zapuščajo doma!** Zdravnik jim bo priporočal počitek in prej naštete ukrepe, predvsem pa svetoval takojšnji obisk v primeru poslabšanja ali komplikacij. Gneče v čakalnicah ne prispevajo blagodejno na potek bolezni. Vplivajo pa na širjenje bolezni med do sedaj zdravimi obiskovalci ambulante. Tudi otroci z zvečano telesno temperaturo naj ne obiskujejo vrtca in pouka.

Največ lahko storimo za svoje zdravje in počutje prav s preventivnim načinom življenja in obnašanja, ter se tako poskušamo ubraniti virusnih infekcij. Obiskujmo savne, ukvarjajmo se s športnimi dejavnostmi, ne glede na vremenske prilike (seveda s primerno obleko in obutvijo), redno prezračujmo bivalno in delovno okolje, občutimo psihofizično ugodje v smislu meditacij, tehnik sproščanja in s pozitivnim mišljenjem!



Največ lahko storimo za svoje zdravje in počutje prav s preventivnim načinom življenja in obnašanja, ter se tako poskušamo ubraniti virusnih infekcij. Obiskujmo savne, ukvarjajmo se s športnimi dejavnostmi, ne glede na vremenske prilike (seveda s primerno obleko in obutvijo), redno prezračujmo bivalno in delovno okolje, občutimo psihofizično ugodje v smislu meditacij, tehnik sproščanja in s pozitivnim mišljenjem!



PRIHRANIM S PAKETOM NEOMEJENI C

Izbrala sem paket **Mobitel Neomejeni C**, ki vsebuje **neomejeno količino minut pogovorov** v vsa slovenska omrežja in **sporočil SMS/MMS** ter 3 GB prenosa podatkov. Ob doseženi 80 % porabi zakupljenih količin prenosa podatkov, prejmem brezplačno SMS-obvestilo Monitor Alarm. Po preseženi vključeni količini podatkov, pa se hitrost prenosa podatkov zmanjša. Hkrati smo **izbrali tudi storitev SiOL**, zato je moja mesečna naročnina paketa le 23 EUR, namesto 29 EUR.

PRIHRANIM Z OPCIJO BALKAN

Ker smo šli na počitnice za en teden na Hrvaško, sem si prek SMS-a vključila **opcijo Balkan**. Poslala sem **BALKAN 7 na 1918**. Tako sem za **le 9,90 EUR dobila 1.000 enot za klice in SMS-e ter 1 GB prenosa podatkov**. Všeč mi je, da lahko tudi v tujini, tako kot doma, pošljem kak MMS in brskam po spletu. Ko gremo na Hrvaško le za vikend, pa pošljem **BALKAN 3 na 1918**.

PAKETI TopTrio

Izkoristili smo akcijsko ponudbo in izbrali paket TopTrio. Všeč mi je **storitev Ogljed nazaj za kar 72 ur nazaj**, tako si lahko priljubljene oddaje, filme in risanke ogledamo takrat, ko utegnemo. Kot novi naročniki storitev SiOL lahko izbiramo med številnimi ugodnostmi s katerimi prihranimo.

PRIHRANIM V E-TRGOVNI

Z nakupovanjem prek spleta **prihranim čas in denar**. V E-trgovini preprosteje in hitreje najdem iskani izdelek po ugodnih cenah. Všeč mi je, da lahko kupim nov mobilni telefon in na hitro pregledam novosti v ponudbi. Običajno kupim **dodatno opremo za mobilni telefon ali darilni bon**, ki je novičljiv v Telekomovih centrih in je hkrati odlično darilo.

TelekomSlovenije

Za več informacij o storitvah Telekom Slovenije obiščite Telekomov center, www.telekom.si ali pokličite brezplačni številki 041. 700 700 (za uporabnike storitev Mobilni) ali 080 8000.

FITOBIMBI

ECHINAX IZ NARAVNE LEKARNE ZA OTROKE FITOBIMBI

BREZ SKRBI V JESENSKE DNI

V ČASU PREHLADNIH OBOLENIJ NE POZABITE NA PRIMERNO PREHRANO



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

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

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

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

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

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

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

ali drugi naravni produkti (flavonoidi, antocijani).

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



Pomaga krepiti vaš imunski sistem

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



Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji

IZDELKI SO NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH PO SLOVENIJI



SUPERHRANA NATURYA

Nova linija naravnih in BIO izdelkov bo popestrila vaše vsakodnevno prehranjevanje in vam dala bogate vitamine, ki vam jih lahko ponudi le narava.



Grether's Pastilles



Za
GLAS in
GRLO

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

KDAJ PRIPOROČAMO PASTILE

- Pri vnetem grlu
- Raskavem glasu
- Hripavosti

PREDNOSTI PASTIL

- Glicerol pomirja in vlaži usta in grlo.
- Glicerol ustvari zaščitni film na sluznici in glasilkah.
- Ribezov sok ima protivnetni učinek in blagodejno vpliva na vneto grlo in kašelj.
- Edinstvena sestava pastil omogoča, da se raztopijo v ustih počasi.



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND  MADE

DISTRIBUTER:
ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

zn ZDRAVI V JESEN

SUHA USTA – KAJ LAHKO STORIMO?

Občutek suhih ust oziroma pomanjkanje sline v ustih je zelo razširjen simptom. Kljub temu se le redko zdravi, pogosto pa ostane celo neprepoznano.

Pomanjkanje sline v ustih je najpogostejše pri starejših ljudeh. Vzroki so zelo različni – onesnaženost zraka, uporaba klimatskih naprav, ogrevanje, zdravljenje. Vendar pa se težavam ne morejo izogniti niti mlajši. Najpogosteje so to ljudje, ki veliko govorijo, kot so učitelji, pevci, novinarji, odvetniki...

Kako deluje slina?

Slino proizvajajo in izločajo žleze slinavke. Sestavljena je iz vode, elektrolitov, sluzi in encimov. Slina skoraj neprestano napolnjuje ustno votlino in izpira ostanke hrane z zob in ustne sluznice. Slina ima več nalog: skrbi za vlažnost ustne votline, pomaga pri prebavi hrane, omogoča žvečenje in požiranje ter pomaga pri zaščiti zob pred zobno gnilobo.

Vzroki za nastanek suhih ust

Največkrat je vzrok suhih ust dehidracija, ko slina postaja vse gostejša in vlečljiva, nato pa je skoraj več ni. Pri tem težje požiramo in govorimo, pojavi se slab zadah. Zmanjšano izločanje sline povzročijo tudi številna zdravila. Ljudje, ki se sistemsko zdravijo s kemoterapijo, večkrat tožijo zaradi občutka suhih ust. Ta težava je navadno prehodne narave. Največ težav imajo ljudje, ki so lokalno obsevani na področju glave in vratu. Ta vzrok suhih ust je najresnejši, saj pušča trajne posledice, še posebno pri visokih obsevalnih odmerkih. Kadar so poleg ust suhe tudi ostale sluznice (oči, nosna sluznica) in koža, moramo pomisliti tudi na možnost avtoimunske bolezni (Sjögrenov sindrom).

Kako omiliti občutek suhih ust

Ob pomanjkanju sline v ustih je potrebno poskrbeti za povečanje izločanja sline. Strokovnjaki svetujejo vlaženje ustne sluznice z vodo, pitje zadostne količine tekočine, lizanje bonbonov ali žvečenje žvečilnih gumijev brez sladkorja.

Izbira primernih bonbonov ali pastil za lizanje je zelo pomembna. Potrebno je izbrati tiste, ki vsebujejo sestavine, namenjene vlaženju ustne sluznice. Ena izmed teh sestavin je glicerol. Glicerol ustvari zaščitni film na ustni sluznici in glasilkah, s tem pa pomirja in vlaži usta in grlo. Stimulira izločanje sline in zagotavlja dolgotrajno vlaženje ustne sluznice. Zelo učinkoviti so tudi izdelki, ki vsebujejo naravne sadne sokove. Ti vsebujejo vitamine in antioksidante, ki v zimskem času pomagajo v boju proti prehladu, ki sicer dodatno razdraži ustno sluznico. Ribezov sok ima protivnetni učinek in blagodejno vpliva na vneto grlo in kašelj.

Pomanjkanje sline v ustih je zelo nadležno stanje. Vendar pa s pravilnim pristopom in uporabo kakovostnih vlažilcev ustne sluznice težavo lahko znatno zmanjšamo.

zn TEMA MESECA

OTROCI ZDRAVI IN POLNI ENERGIJE



Otroci so ob začetku šolskega leta postavljeni pred nove obveznosti, naloge in usklajevanje različnih aktivnosti. To od staršev in otrok zahteva dodatno energijo in zbranost, za nekatere pa lahko pomeni tudi stres. Prav je, da otroke pravočasno pripravimo na spremembe dnevnih rutin, pri čemer ima pomembno vlogo tudi imunski sistem. Poskrbite za njegovo podporo v času, ko je vaš otrok še zdrav, saj se lahko le zdravo telo pripravi na viruse in bakterije, ki jih prinašata jesen in zima.

V Medexu, kjer že 60 let skrbijo za zdravje in dobro počutje ljudi, so zasnovali skupino prehranskih dopolnil za otroke. Izdelke z oznako junior odlikujejo najvišja kakovost sestavin, priročna oblika in prijeten okus

ter količina, prilagojena razvojni stopnji otrok, vsi pa so brez konzervansov, barvil in umetnih arom. Osnova izdelkov junior so čebelji pridelki, ki so neprecenljiv vir zdravja in energije ter zaradi svojih lastnosti

in hranilnih vrednosti tudi učinkovita naravna zaščita pred virusi in bakterijami. Kombinacija medu, matičnega mlečka in propolisa z ostalimi sestavinami pa še poveča učinkovitost izdelkov.



Gelée royale junior – za krepitev imunskega sistema otrok

Vsebuje matični mleček in skrbno izbrane naravne vitamine C, E in betakaroten. Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjšanju utrujenosti ter izčrpanosti. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Gelée royale junior je že več let prva izbira staršev za ohranjanje naravne odpornosti otrok že pred začetkom pogostejših prehladnih obolenj.

Omega-3 junior – za zbranost, razvoj in delovanje možganov ter vida

Medeni sirup z ribjim oljem je vir nenasičenih maščobnih kislin omega-3 DHK in EPK, ki jih otrokovo telo nujno potrebuje, vendar jih samo ne more tvoriti dovolj. Zato mu jih moramo zagotoviti s hrano in prehranskimi dopolnili. Razmerje EPK in DHK v sirupu je podobno razmerju v materinem mleku (5 : 1). Sirupu so dodani vitamini, ki pomembno vplivajo na zbranost in zdrav razvoj otrok.



Multivitamin junior – za energijo in dobro počutje

Vsebuje med in 9 vitaminov, posebej zbranih za ohranjanje energije ter spodbujanje zdrave rasti in razvoja otrok. Vitamin A in C imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamin D pripomore k ohranjanju zdravih kosti in zob ter k normalni ravni kalcija v krvi. Tiamin prispeva k delovanju živčnega sistema, panotenska kislina, niacin (vitamin B3) in vitamin B12 pa pripomorejo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Propolis oral junior – obramba ust in grla, kot jo poznajo le čebele

Vsebuje propolis na vodni osnovi, med in niacin (vitamin B3), ki prispeva k ohranjanju zdravih sluznic. Ne peče in je odličnega okusa, podaljšana pršilka pa omogoča natančno in enostavno nanašanje. Propolis je zmes smol, ki jo čebele nabirajo na popkih in brstičih dreves ter oplemenitijo. Uporabljajo ga za učinkovito obrambo panja pred vremenskimi neviščnostmi, mikrobi ter vsiljivci in tako z njegovo pomočjo ohranjajo zdrav razvoj čebeljih družin že več kot 45 milijonov let.



OGLASNO SPOROČILO

OGLASNO SPOROČILO

IZBOLJŠAJTE OTROKOV IMUNSKI SISTEM



Besedilo: Eva Jandl

S hladnimi dnevi prihajajo tudi virusne in bakterijske okužbe, ki so še posebno nadležne za naše najmlajše. Da bi smrkave noske, kašljanje in vročino preprečili, smo pripravili nekaj nasvetov, kako lahko izboljšate otrokovo odpornost.

Virusne in bakterijske okužbe so pogostejše v mirnem delu leta, ko se več zadržujemo v zaprtih prostorih, posebej so izpostavljeni otroci, ki obiskujejo vrtec in šolo. V večjih skupinah je možnost okužbe veliko večja kot doma. Starši pa lahko že pred zimo poskrbite, da bo otrok odporen na obolenja. Pred začetkom sezonskih boleznih je priporočljivo poskrbeti za močnejši imunski sistem vašega otroka. S preventivnim delovanjem dolgoročno okrepite imunski sistem otroka in tako vsej družini prihranite marsikatero neprespano noč in bolniško odsotnost.

Odpornost lahko zvišate s prehrano

Na jedilniku vašega malčka ali otroka naj bo čim več svežega sadja in zelenjave. Ta naj bo rdeče in oranžne barve (paprika, paradižnik, korenje, jagode, pomaranče, mandarine ...), saj te vsebujejo varovalne snovi, ki spodbujajo odpornost organizma proti okužbam. Prav tako zvišujejo odpornost živila zelene barve (zeleni paprika, grah, solata ...).

Surova zelenjava in sadje namreč vsebujeta vitamin C, sicer pa tega lahko otroku tudi dodajate v hrano in pijačo, če je že zbolel, saj tako skrajšate čas bolezni. Šipek je naravni vir vitamina C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Ker vitamina C naše telo ne more izdelovati samo, ga moramo vsakodnevno zagotavljati s pravo izbiro hrane. Dobri viri vitamina C so na primer še črni ribez, kivi, jagode, citrusi, paprika, peteršilj, brokoli. Cink je eden od temeljnih gradnikov imunskega sistema. Ker ga prehrana običajno ne vsebuje dovolj in ker so zaloge cinka v telesu omejene, ga je potrebno stalno vnašati v telo. Najboljši vir cinka so lupinarji (školjke, polži, raki)

in rdeče meso. Precej cinka vsebujeta tunina in sir ter tudi rastlinska hrana (soja, otrobi in neoluščen riž), vendar je biorazpoložljivost iz zadnje precej manjša. V mesu so namreč nekatere aminokisliline, ki pospešijo absorpcijo cinka, poleg tega pa tam ni snovi, ki preprečujejo absorpcijo. Primer je fitinska kislina v rastlinski hrani. Polnozrnate žitarice so sicer dober izvor cinka, a se ga kar 80 odstotkov izgubi med mletjem. Relativno dober izvor cinka je kvašen polnozrnati kruh, saj vsebuje le manjšo količino fitinske kisline.



Simptomi prehlada pri otrocih so podobni, kot jih poznate pri sebi: otroku teče iz nosa, kiha in ima zamašen nos. Včasih se pojavijo še drugi simptomi: otrok lahko tudi suho kašlja, ima vročino, boli ga žrelo, je utrujen in izgubi apetit.

Od zelišč, ki prispevajo h krepitvi naravne odpornosti organizma, pa je najbolj poznan ameriški slamnik, po vsem svetu znana zdravilna rastlina, ki spodbuja imunski sistem, pomaga pa tudi pri celjenju ran in regeneraciji kože. Predvsem je sredstvo učinkovito proti gripi, prehladam, okužbam zgornjih dihal, okužbam spolnih organov in sečil ter drugim boleznim. Pri urinarnih infekcijah ga lahko priporočamo, ker so strokovnjaki dokazali močan protivnetni učinek polisaharidov ameriškega slamnika oziroma njegovo pozitivno učinkovanje vzdolž celotnega respiratornega in spodnjega urinarnega trakta. Zelo pogosto ga uporabljajo pri navadnem prehladu. S tem, ko krepi imunski sistem in pomaga telesu, da se ubrani drugih okužb, hitro povrne zdravje.

Prezračujte prostore

Pomembno je, da prostor, v katerem se zadržuje otrok, redno zračite, vendar naj otrok ne bo izpostavljen prepihu. Izogibajte se zaprtim, vlažnim, zakajenim ali prevročim prostorom.

Skrbite za higieno

Kljuje so vir bacilov, zato jih redno čistite z vodo in milnico. Dobra navada je, da si otrok vedno, ko pride v stanovanje, umije roke. Pri majhnih otrocih nadzorujte čiščenje rok, da bo to opravilo res temeljito opravljeno, kar je dobra popotnica tudi za kasnejše obdobje njegovega življenja. Poučite otroka, da vedno, ko kihne ali kašlja, nastavi pred usta roko in jo mora potem tudi takoj umiti. Robček, ki ga uporabljate za brisanje nosu, naj bo za enkratno uporabo! Otroku naj pije iz svojega kozarčka in naj ga ne deli s prijatelji. Uporablja naj svoj pribor za hrano.

Gibanje na svežem zraku

Poskrbite, da se bodo otroci dovolj gibal v naravi na svežem zraku. Vsak dan si vzemite nekaj časa za sprehod. Tudi če dežuje, je dobro, da greste z otrokom na sveži zrak. Sprehod v dežju je lahko zelo zanimiv.

Dober spanec

Poskrbite, da otrok dovolj spi. Najbolje je uvesti večerno rutino hranjenja in



umivanja, ki mu sledi uspavanje. Otroku naj vedno hodi spat ob približno istem času, da se bo zagotovo dovolj naspal – tudi to je pomembno za njegov imunski sistem.

Smeh

Zdrav in zadovoljen otrok se veliko smeji, zato je pomanjkanje smeha lahko znak, da je z vašim otrokom nekaj narobe. Pogovorite se in raziščite, kaj ga teži. Naloga otroka je, da so otroci. Velikokrat pa od njih zahtevamo preveč in jih prehitro obravnavamo kot odrasle. Smeh je pol zdravja, pravi pregovor. Ugasnite televizor, poiščite zabavno družabno igro in imunski sistem celotne družine se bo okreplil. Če boste izgubljali pri igri, se spomnite na še en pregovor: Jeza škoduje lepoti!

Kaj pa, ko otrok že zboli?

Simptomi prehlada pri otrocih so podobni, kot jih poznate pri sebi: otroku teče iz nosa, kiha in ima zamašen nos. Včasih se pojavijo še drugi simptomi: otrok lahko

Ker vitamina C naše telo ne more izdelovati samo, ga moramo vsakodnevno zagotavljati s pravo izbiro hrane. Dobri viri vitamina C so na primer še črni ribez, kivi, jagode, citrusi, paprika, peteršilj, brokoli.

Boste letos pravočasno podprli imunski sistem vašega otroka?

Preventivo priporočamo ob vstopu v vrtec in šolo.

Brezskrbne počitnice in gibanje na svežem zraku je vaš otrok zamenjal za natrpan urnik v vrtcu in šolskih klopih. Kot vsaka sprememba, je nastop novih obveznosti tudi za vašega malčka šok, kar oslabi imunski sistem. Druženje v zaprtih prostorih, polnih virusov, pa povečuje možnost okužbe. Ste naredili vse, da bi zaščitili imunski sistem vašega otroka pred padcem?

Se sprašujete kako bi se lahko izognili sezonskih prehladnih obolenj?

Zdaj je pravi čas za ukrepanje. Pred pričetkom sezonskih boleznih prebudite imunski sistem vašega otroka in ga dolgoročno okrepite. Tako mu boste prihranili marsikatero neprespano noč. Ste vedeli, da je cink eden od temeljnih gradnikov imunskega sistema? Vsakdanja prehrana marsikaterega otroka ga ne vsebuje dovolj. Zaloge cinka v telesu so omejene,



Zdrav otrok. Srečen otrok.

zato je potreben stalen vnos. To velja še posebno za otroke, ki ne jedo dovolj morske hrane, rdečega mesa, jajc ali stročnic, ki so naravni viri cinka. Echinax iz naravne lekarne Fitobimbi, ki mu slovenske mamicе zaupajo že celo desetletje, vsebuje primeren odmerek cinka, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in ameriški slamnik, ki prispeva h krepitvi naravne odpornosti organizma. Vsebuje tudi naravni vir vitamina C iz šipka ter zgoščen jabolčni sok, zato ga imajo otroci radi.

Je za vas pomembno, da za otroka izberete izdelek brez umetnih barvil in sladil, ter glutena?

Echinax zagotavlja vse to. Poleg tega pa še varnost (GMP certifikat), učinkovitost in naravne izvlečke.

tudi suho kašlja, ima vročino, boli ga žrelo, je utrujen in izgubi apetit. Prehlad pri otrocih zlahka prerese v infekcijo ušes, v bronhitis ali celo (redko) v pljučnico ali sinusitis, zato ga nikar ne jemljite preveč zlahka. Kaj storiti takrat?

Otroku naj ostane prvi in drugi dan prehlada doma. Ni ga treba siliti k počitku v postelji.

Kapljič za nos ne uporabljajte, če vam jih ni predpisal zdravnik. Pri težavah z zamašenim noskom pomagajte tako, da pripravite nekaj vroče vode in izvedete inhalacijo pare – seveda bodite pri tem zelo previdni. Takšno čiščenje je še posebno koristno pred spanjem in hranjenjem. Lahko pa uporabljate tudi ampule s čistilno tekočino za nos, ki je prilagojena posebej otrokom. Vlažite zrak, dvignite vzglavje posteljice, mažite otroka pod nosom z nevtralno kremo, da se koža pod noskom preveč ne razdraži.

Otroku naj ima vedno obute tople copatke in nogavičke.

Zdravila, ki zbijajo vročino, in zdravila, ki lajšajo kašelj, naj predpiše zdravnik. Nikar mu zdravil ne dajate po lastni presoji. Otroku naj zelo veliko pije. Vsak dan mu ponudite dva ali tri obroke hrane ali pijače z vitaminom C v naravni obliki.

Zdaj je pravi čas, da poskrbite za vašega otroka. S preventivo lahko največ naredite pred prvimi valovi prehladnih in virusnih obolenj in se tako pripravite na lepo jesen.

Echinax je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Hčerki in sinu vsako jesen dajem Echinax sirup za dvig odpornosti in v vrtcu so ju prav pohvalili kako malo sta bila odsotna zaradi bolezni.

Alenka iz Ljubljane

NIKEL

NATURAL INNOVATIVE COSMETICS



Poenotena, sijoča polt

NIKEL Krema z marjetico je lahkotna vlažilna krema z dvojnimi delovanjema.

- zmanjšuje, svetli pigmentna znamenja
- globinsko vlaži



Kozmetika s podpisom

Mijana Bilečič, Mag. Pharm.

Uvoznik: **OCTOPUS** Lj., d. o. o.
Dolenjska cesta 11
Ljubljana, 01 4283 910

Izdelki naravnih kozmetik
Nikel so na voljo v izbranih
trgovinah Müller in spletni
trgovini www.octopus.si

NIKEL Slovenija

zn NEGA

PRIPRAVITE KOŽO NA JESEN



Po vročem poletju je treba kožo obraza pripraviti na hladnejše jesenske mesece.

Besedilo: Petra Brežik

Jesen in zima sta čas, ko je treba toliko bolj paziti na našo kožo, ker jo mraz precej poškoduje. Koža je namreč najbolj občutljiva, ko se letni čas menjava, zato moramo takrat biti še posebno previdni. Zato so v tem času obvezni redni lepotni tretmaji, ki jih lahko izvedemo kar v udobju našega doma, s pomočjo naravnih domačih sestavin, kot so med, jajca, jabolčni kis, kristalni sladkor in drugo.



Piling kože

Pri negi kože vedno začnemo s čiščenjem, saj tako odstranimo odmrle celice, ostanke loja, znoj in umazanije iz zraka. Po poletju je koža bolj suha in brez sijaja, zato je

priporočljivo narediti piling, ki odstrani odmrle kožne celice in jo pripravi na nadaljnjo nego. Luščenje vrhnje kožne plasti pa med drugim stimulira proizvodnjo kolagena v globljih plasteh kože in s tem tudi izboljšuje stanje kože. Pilinga ne izvajamo okoli oči in ga opravimo čim bolj nežno, da kože ne bi razdražili.

Vlaženje kože

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

izdelkov za intenzivno nego kože, ki so v obliki serumov oziroma koncentriranih emulzij. Z njimi je priporočljivo opraviti kuro približno dvakrat letno. Serum se nanaša pod vašo običajno dnevno kremo, če je koža huje poškodovana, pa ga nanesite tudi pod nočno kremo. Enkrat do dvakrat tedensko si privoščite tudi masko za obraz, izberite jo glede na svoj tip kože. Enako ravnajte, če imate bolj mastno kožo, nagnjeno k aknam, vendar uporabite bolj nežen piling in manj mastno vlažilno kremo, da ne zaprete por.

Zaščita pred soncem tudi v hladnejših mesecih

Večina dnevnih krem na tržišču že vsebuje zaščitni faktor za zaščito pred soncem.



Čeprav jeseni sonce ni tako močno kot poleti, pa je še vedno treba uporabljati zaščito pred soncem; običajno imajo dnevne kreme faktor 15.

Koža je najbolj občutljiva, ko se letni čas menjava, zato so v tem času obvezni redni lepotni tretmaji, ki jih lahko izvedemo kar v udobju našega doma, s pomočjo naravnih domačih sestavin, kot so med, jajca, jabolčni kis, kristalni sladkor in drugo.

Dobra postelja pomeni vsaj tretjino našega zdravja



Kako izbrati pravo ležišče?

Ko pogledamo časovno, je lahko tretjina našega zdravja odvisna od naše postelje oziroma ležišča, saj toliko časa preživimo v njej. Ležišče vašega znanca, ki je zanj idealno, je lahko za vas tudi neprimerno. Veliko ljudi v Sloveniji se je že pustilo zavesti agresivnim in zavajajočim oglasom, ki ponujajo pomožna ležišča in jih opisujejo kot vrhunska ortopedska ležišča. Univerzalnega ležišča, ki bi odgovarjal vsem, na žalost ni, zato si je dobro vzeti čas pri izbiri in pravih informacijah.

Ko se odločate za nova ležišča ali vzmetnice (splošni izrazi so še jogi, žimnice, modroci ...), morate najprej upoštevati svoje fiziološke lastnosti, potrebe ali težave (alergije, težave z osteoporozo, skoliozo, potnjem, okvaro hrbtenice, sklepov, dihal ...) Pomembno je tudi, v kakšnem okolju bo ležišče (vlaga prostora, podlaga ležišča ...).

Pri kakovostnem ležišču najprej preverimo osnovne lastnosti Ležišča.

Zdravo ležišče mora:

- biti prave trdote za uporabnika (glede na težo, starost in spol),
- biti zračno, ki ne vsebuje materialov, ki ovirajo pretok zraka,
- biti ortopedsko, kar pomeni različne ortopedske trdote v samem ležišču,
- nuditi optimalno oporo hrbtenici, elastičnost materialov
- ali vzmetno lastnost,

- imeti primerno snemljivo prevleko, ki zagotavlja optimalno
- mikroklimo z ustreznimi impregnacijami tkanine, ki dolgoročno delujejo proti škodljivcem,
- biti na ustrezni podlagi glede na sestavo ležišča (letvena
- dna so obvezna predvsem pri ležiščih, ki imajo slabo zračnost).

Spalni sistemi Domos ponujajo:

- največjo izbiro ortopedskih ležišč in vzmetnic,
- postelje po vaši meri,
- strokovno svetovanje,
- slovensko kakovost po ugodnih cenah.



Spalni sistemi Domos
Celovška c. 336, Ljubljana – Šentvid
T.: 030 210 210, 040 937 127,
E.: Info@spalnisistemidomos.com

www.spalnisistemidomos.com

SPANJE JE NUJNO ZA PREŽIVETJE



Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje.

Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek in spanje. Ta je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Poleg tega potekajo v telesu tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati.

Besedilo: Vesna Pucelj, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spanje poteka v več fazah od rahlega spanca do globokega spanja in sanjanja. Obstajata dve ključni fazi spanja: t. i. fazi REM in non-REM. Med fazo REM sanjamo večino svojih sanj. Faza non-REM pa je sestavljena iz štirih stopenj globokega spanca. Za kakovosten spanec so pomembne vse faze.

Šolarji potrebujejo od devet do deset ur spanca na dan (odraslim večinoma zadošča od sedem do osem ur):

Skupina	Priporočen čas spanja
Otroci od 6 do 10 let	okoli 10 ur
od 9 do 12 let	okoli 9 ur
Mladostniki	okoli 9 ur spanja

Spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo

Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno in izboljša se

koncentracija. Ustrezno spanje, predvsem v fazi REM, vpliva tudi na naše razpoloženje. Pomanjkanje spanja se kaže v razdražljivosti; vpliva na čustva, socialne interakcije in na možnost odločanja. Vpliv pomanjkanja spanja na vozniške sposobnosti se kaže podobno kot pri ljudeh, ki vozijo pod vplivom alkohola.

Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj

Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja. Spanje je tudi čas, ko se obnavlja živčni sistem. Prek nevronov potekajo tako impulzi na zavedni (gibanje telesa) kot nezavedni ravni (dihanje, prebava).

Hormoni, substance, ki regulirajo določene funkcije telesa, se izločajo v času spanja ali malo pred njim. Najbolj je znano izločanje hormona rasti med

spanjem, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic. V zadnjem času strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti.

Pomanjkanje spanca

Pomanjkanje spanja torej pomembno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in padci ter debelostjo.

Marsikomu se zdi, da je spanje potrata časa, ki pa ga v današnjem času primanjkuje. Pa vendar je spanje osnovna človekova potreba, ki omogoča počitek, obnavljanje ter prinaša veliko prednosti za telo in duha. Pomanjkanje spanca se kaže tudi v dremežu čez dan, težko se osredotočimo na določeno nalogo, smo bolj razdražljivi; morda se nam zmanjša produktivnost.

Spanje pri mladostnikih

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo, čez dan so zaspani. Kljub temu, da zadnje študije pričajo o tem, da so vzorci spanja pri najstnikih dejansko bistveno drugačni kot pri odraslih ali otrocih. V najstniškem obdobju je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melatonin se takrat izloča kasneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje.

Mladostniki, ki zaradi različnih razlogov hodijo spat pozneje, premalo spijo, posebno, če začnejo s poukom zgodaj zjutraj.

Občasno pomanjkanje spanca ni problematično. Težave pa nastopijo, če se pomanjkanje spanca kopiči.



Pomanjkanje spanja pomembno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim pritiskom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico in padci ter debelostjo.

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.

BaldriMed® za dober spanec in miren dan

Najmočnejši baldrijan v Sloveniji.



BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnih, prek www.fidimed.si ter 080 32 35. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost

Če želite prejeti brezplačen Fidimedov katalog ali brošuro o nespečnosti, nas pokličite na 080 32 35.

Fidimedova posvetovalnica



Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.



Tradicija zaupanja in kakovosti



Pri nespečnosti in nervozi lahko pomagajo tudi rastlinski izvlečki

Veliko ljudi si pomaga na tradicionalen način: s čaji poprove mete in melise ter toplim mlekom in žličko medu; daleč najbolj cenjen in uveljavljen, tudi v Evropi, je izvleček baldrijana. V ljudski medicini je znan že več tisoč let. V preteklosti so z njim zdravili histerijo, krče, migreno, in nespečnost, danes pa so njegovo učinkovitost pri pomirjanju in nespečnosti znanstveno dokazali z raziskavami in zbrali dovolj dokazov, da se izvleček tudi v uradni medicini lahko v pravem odmerku uporabi za lajšanje blagih oblik psihične napetosti in nemira, razdražljivosti ter pri nespečnosti.

Pomemben je pravi izvleček

Izvleček mora ustrezati merilom farmakopeje – zakonika za lekarnarje in proizvajalce zdravil, kar zagotavlja, da ima pravo vsebnost učinkovin in da je odmerek učinkovin v izdelku, v katerega je vgrajen, vedno enak.

Zbranost, pomirjenost in spočitost

Baldrijan pomirja in lajša nespečnost. Odlikuje ga varnost uporabe, saj se tudi po dolgotrajni uporabi ne razvije odvisnost, odveč pa je tudi zaskrbljenost glede dnevne zbranosti. Pomaga pri znakih živčnosti, kot so: psihična napetost, nemirnost, razdražljivost, motnje zbranosti (npr. trema pred nastopi, izpiti) in nespečnost.



Ste športno aktivni?

Ob nakupu **Sport Vital** prejmete **GRATIS Magnezij** Lekarna Ljubljana*.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

*Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 9. do 30. 9. 2014 oziroma do prodaje zaloga v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni **Lekarna24ur.com**. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu 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.



zvesta vašemu zdravju

ULTRASHAPE - LIPO BREZ SUKCIJE IN VELASHAPE II

ULTRASHAPE™

VelaShape II™



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

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

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



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

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

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



Alfa Estetica
CENTER ZA LEPOTO TELES

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

TERAPIJA O-SHOT



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.

Besedilo: Liza Jandl

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, rhoda 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 hitrejšo 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 splošila 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 hitrejšo 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 antidepressivih, 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 hitrejšo in kakovostnejšo 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

Uhajanje urina in ohlapna nožnica



ZDRAVLJENJE STRESNE,
URGENTNE IN MEŠANE
INKONTINENCE, TER
OHLAPNE NOŽNICE

z uporabo CO₂ laserja,
plazme, bogate s trombociti
in IVES-nevromodulacije.

KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER

Slamnikarska cesta 3b
Domžale
T: 01 72 44 300
M: 040 454 171
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 OBRETNOSTNA MERA
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV

IZJEMNA PONUDBA DO 30. JUNIJA ALI DO PORABE SREDSTEV.



NAGRADNA IGRA NA
NOVAKBM

RAK DOJK



Rak dojk je v razvitem svetu najpogostejši rak pri ženskah in zato pomemben javnozdravstveni problem.

Besedilo: Katarina Iver, Onkološki inštitut Ljubljana

Bolezniški znaki

Neinvazivni raki

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

Invazivni raki

Zgodnji rak dojk je omejen na dojko in/ali pazdušne bezgavke. Tipična klinična slika raka dojk obsega trdo, grčasto in praviloma nebolečo zatrdlino v dojki. Značilna je tudi vdrti koža ali bradavica (spontano ali ob pritisku) nad tumorjem. Če tumor raste pod bradavico, je ta lahko uvlečena. Tipne so lahko povečane bezgavke v pazduhi in nadključnični kotanji. Znamenje raka dojk je lahko izcedek iz dojke, zlasti krvav ali bister, če je iz enega voda ene dojke (mlečni izcedki, gosti izcedki in izcedki iz več vodov obeh dojk praviloma niso posledica raka dojk). Med zgodnje rake dojk sodi tudi netipni rak dojk, ki nima zgoraj opisane klinične slike.

Za lokalno napredovali rak dojk so značilni velik tumor in/ali povečane in med seboj zrasle bezgavke v pazduhi ali nadključnični kotanji. Raki v tem stadiju lahko povzročijo razpadanje površinskega tkiva ali vraščajo v tkiva/živce v okolici, kar lahko povzroča bolečino. V to skupino spada tudi vnetni rak dojk, za katerega je značilna vnetno spremenjena koža



Možnost za ozdravitev je velika, če je rak dojk odkrit pravočasno, ko je še v zgodnji fazi razvoja. Pomembna preiskava za zgodnje odkrivanje raka dojk je mamografija, ki lahko odkrije raka, ko je še netipen. Ključno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima tudi ženska sama, saj veliko zatrdlin, za katere se po opravljenih preiskavah izkaže, da so rakave, odkrijejo ženske same s samopregledovanjem.

(pordela, edematozna in otrdela, daje vtis pomarančaste kože), s slabo omejenim ali netipnim tumorjem.

Preventiva

S pregledovanjem dojk naj ženske začnejo po 20. letu in ga opravljajo enkrat na mesec, najbolje od 7. do 10. dne po končani menstruaciji. V menopavzi naj si za pregledovanje izberejo vedno isti dan v mesecu. K zdravniku pojdite, če zatipate zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se ne spreminja z menstrualnim ciklom, ali če opazite izcedek ali ugreznjeno bradavico.

Presejanje za raka dojk

Mamografija (slikanje dojk z rentgenskimi žarki) je presejalna preiskava, ki omogoča odkriti sumljive spremembe v dojkah, še preden so tolikšne, da bi jih lahko zatipala ženska sama pri samopregledovanju ali pa njen zdravnik pri pregledu. V organiziranem presejanju za raka dojk so na mamografski pregled vsako drugo leto vabljeni ženske med 50. in 69. letom. To je obdobje, ko je največja verjetnost, da zbolijo za rakom dojk.

Od leta 2008 poteka v Sloveniji organiziran državni presejalni program za raka dojk DORA.

Diagnoza in stadij bolezni

Pri diagnostiki raka dojk sta na prvem mestu anamneza in klinični pregled. V anamnezi smo pozorni predvsem na ginekološko anamnezo, uporabo kontracepcije, hormonskega nadomestnega zdravljenja ter družinsko anamnezo. Pri kliničnem pregledu smo pozorni na vidne in tipljive spremembe dojk. V slikovni diagnostiki uporabljamo mamografijo, ultrazvok in magnetno resonanco. Temeljna slikovna preiskava pri raku dojk je mamografija, ki jo

uporabljamo tudi pri presejanju za raka dojk, vse druge preiskave so dopolnilne. Ultrazvok dojke je osnovna slikovna preiskava pri bolnicah, mlajših od 35 let, in dopolnilna preiskava pri starejših od 35 let. Magnetno resonanco dojk uporabimo ob določenih indikacijah. Dokončna postavitev raka dojk je možna s histopatološkim pregledom odvzetega vzorca tkiva, ki ga pridobimo z biopsijo s tanko ali z debelo iglo, z vakuumsko asistirano biopsijo ali s kirurško biopsijo.

Osnove zdravljenja in spremljanje bolnikov po končanem zdravljenju

Rak dojk zdravimo s kombinacijo kirurškega zdravljenja, sistemskega zdravljenja in obsevanja. Izbor in zaporedje načina zdravljenja sta odvisna od razširjenosti in histopatoloških lastnosti bolezni.

Kirurško zdravljenje

Zgodnji rak dojk začnemo zdraviti kirurško. Glede na lokalno razširjenost tumorja se kirurg odloči bodisi za ohranitveno operacijo dojke ali odstranitev cele dojke. Odstranitev področnih bezgavk je odvisna od razširjenosti bolezni v prvo bezgavko. Če v njej niso prisotne maligne celice, lahko z visoko verjetnostjo trdimo, da se bolezni ni razširila v pazdušne bezgavke, ki jih zato ni treba odstraniti. Ob prisotnosti malignih celic je pazdušne bezgavke treba odstraniti. H kirurškemu zdravljenju raka dojk spada tudi rekonstrukcija dojke, ki jo lahko opravi kirurg takoj, v isti operaciji kot odstrani dojko, ali odloženo, po končanem dodatnem zdravljenju.

Obsevanje

Z obsevanjem zdravimo več kot 80 odstotkov bolnic z rakom dojk. Namen dodatnega zdravljenja z obsevanjem dojke ali področja, s katerega je kirurško odstranjena dojka, je uničenje morebitnih preostalih malignih celic. Obsevanje kot primarno zdravljenje operabilnega raka dojk uporabimo v redkih primerih, ko operacija ni možna zaradi spremljajočih bolezni ali je bolnica ne želi. Z obsevanjem zdravimo tudi raka dojk, ki se ga ne da operirati, pri čemer obsevamo dojko in regionalne bezgavke. Pri bolnicah z metastatskim rakom dojk je namen obsevanja zmanjšanje simptomov raka dojk.

Sistemske zdravljenje

Sistemske zdravljenje raka dojk delimo na zdravljenje s hormonskimi zdravili, citostatiki in biološkimi zdravili. Uporabimo ga kot dopolnilno metodo po operaciji (adjuvantno) ali včasih pred operacijo (neoadjuvantno), s čimer bistveno izboljšamo preživetje. Uporabimo ga lahko tudi kot metodo zdravljenja razsejane bolezni, s čimer

lahko dosežemo zazdravitev bolezni in izboljšanje kakovosti življenja. Izbor vrste sistemskega zdravljenja je odvisen od bioloških lastnosti posameznega tumorja. Hormonsko zdravljenje je uspešno le pri raku dojk, ki izraža na površini svojih celic hormonske receptorje, ki jih delimo na progesteronske ali estrogenske. Hormonski receptorji so izraženi na tumorskih celicah pri 60–80 odstotkih bolnic. Vrste hormonskega zdravljenja so

S pregledovanjem dojk naj ženske začnejo po 20. letu in ga opravljajo enkrat na mesec, najbolje od 7. do 10. dne po končani menstruaciji. V menopavzi naj si za pregledovanje izberejo vedno isti dan v mesecu. K zdravniku pojdite, če zatipate zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in se ne spreminja z menstrualnim ciklom, ali če opazite izcedek ali ugreznjeno bradavico.

zdravljenje z antiestrogeni, aromataznimi inhibitorji, progestini in estrogeni ter kastracijo (kirurško, obsevalno ali z zdravili). Zaradi zmanjšanja ravni spolnih hormonov se pojavijo določeni neželeni učinki, kot so oblivi vročice s potenjem,

pridobivanje telesne teže, motnje spomina, motnje spolnosti in prezgodnja osteoporozna. Citostatsko zdravljenje oziroma zdravljenje s kemoterapevtiki uporabimo kot monoterapijo (uporaba le enega zdravila) ali kot kombinacijo več kemoterapevtikov. Pri dopolnilnem zdravljenju običajno uporabimo kombinacijo kemoterapevtikov, pri zdravljenju razsejane bolezni običajno uporabimo monoterapevtske sheme. Kemoterapevtiki prinašajo s sabo določene neželene učinke, kot so slabost z bruhanjem, zavora delovanja kostnega mozga, okvara sluznic, izpadanje las in dlak, okužbe in amenoreja. Biološko zdravljenje raka dojk delimo na zdravljenje s tarčnimi biološkimi zdravili, imunoterapijo in zdravljenje z vakcinami. K celostnemu zdravljenju bolnic z rakom sodi tudi rehabilitacija po operativnem posegu, ki lahko pri odstranitvi pazdušnih bezgavk zelo omeji gibljivost v ramenskem sklepu in povzroči otekanje roke. Po končanem zdravljenju so zaradi možnosti ponovitve bolezni potrebne redne kontrole s slikovnimi in laboratorijskimi preiskavami v ustreznih časovnih razmikih. Bolnice z operabilnim rakom dojk, ki so po končanem zdravljenju brez težav, prihajajo na kontrolne preglede prva tri leta na šest mesecev, nato pa na leto dni. Ob rutinski kontroli zdravnik opravi klinični pregled, krvne preiskave in na leto do dve mamografiji. Pri bolnicah z višjimi stadiji bolezni so lahko kontrole bolj pogoste, z obsežnejšimi preiskavami.



V organiziranem presejanju za raka dojk so na mamografski pregled vsako drugo leto vabljeni ženske med 50. in 69. letom. To je obdobje, ko je največja verjetnost, da zbolijo za rakom dojk. Od leta 2008 poteka v Sloveniji organiziran državni presejalni program za raka dojk DORA.

ZA VSAKO BOLEZEN ROŽ'CA RASTE



Zadostuje, če pri čiščenju uporabimo zobno pasto v količini velikosti grahovega zrna.

Se še spomnite tete Pehte, ki je imela v svojem domu razprostrti polno šopkov zelišč, ki so se sušila, imela pa je tudi polno majhnih in velikih stekleničk, v katere je ujela zdravilne moči rastlin? Dandanes se vedno bolj obračamo nazaj k naravi in iščemo pozabljeno znanje. Hkrati pa nam sodobni razvoj in odkritja ponujajo najrazličnejše možnosti rešitev za povrnitev zdravja.

Tadeja Belak Safhalter

Ustno zdravje

O črvihih zobeh in vzrokih zanje so govorili že potujoči zobni zdravniki v času Prešerna. Dandanes zobna gniloba ni več tisto, kar nas zelo skrbi. Večdesetletno delovanje preventivne zobozdravstvene službe je obrodilo sadove in prisotnost zobne gnilobe med otroki ter mladino je precej manjša, kot je bila včasih. Najbolj razširjena kronična bolezen med odraslimi pa je še vedno vnetje obzobnih tkiv (parodontalna bolezen). Ker bolezen povečuje tudi tveganje za težje zdravstvene zaplete, kot so na primer možganska kap, srčni infarkt, prezgodnji porod, oslabiljen imunski sistem ..., jo moramo obravnavati skrajno resno. Ob prvih znakih vnetja dlesni (pordele, otečene, nabrekle dlesni, ki zakrvavijo ob na primer čiščenju ali ugrizu v trdo hrano) moramo ukrepati.

Rož'ca za vnete dlesni

Brez pravilne uporabe zobne ščetke ter zobne nitke in/ali medzobne ščetke ne glede na izbor zobne paste in ustne vode ustna higiena ne more biti temeljita. To pomeni, da sta zobna pasta in ustna voda pri reševanju vnetih dlesni na drugem mestu. Gre za to, da so povzročiteljice vnetja dlesni bakterije v zobnih oblogah. Samo mehansko jih lahko odstranimo oziroma porušimo okolje, v katerem imajo moč škodljivega delovanja. Šele takrat lahko pričakujemo, da bodo učinkovine iz zobne paste in ustne vode sploh lahko opravile svojo nalogo.

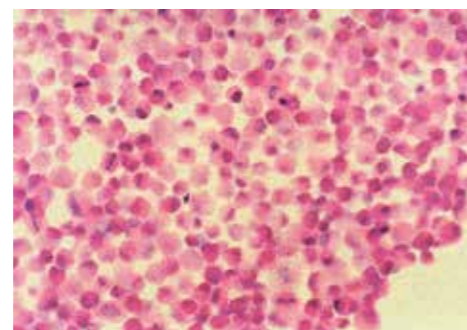
Brez nebodigatreba

Večinoma so zobne paste in ustne vode narejene tako, da nam ob njihovi uporabi pričarajo občutek učinkovitosti in svežine.

Na splošno imajo ljudje občutek, da bolj se zobna pasta peni, bolj učinkovita je. Se spomnite pripovedovanj babic in dedkov, ki so si še par desetletij nazaj zobe učinkovito čistili z bukovim pepelom? Rezultati mnogih raziskav opozarjajo na zdravju škodljiva penila, predvsem natrijev lavril sulfat (SLS - Sodium Lauryl Sulphate), ki ga najdemo v zobnih pastah, gelih za tuširanje, šamponih ... Svežino nam v usta pričara izvleček mete, ki pa je pogosto tako močan, da za kratek čas spremeni celo naš občutek okusa. Na mestu je tudi vprašanje, ali lahko zobno pasto s tako močnim okusom v ustih zadržimo več kot dve minuti, ki je okviren čas, v katerem naj bi si slehernik čiščal zobe. Ko boste naslednjič kupovali ustno vodo, preverite, koliko alkohola vsebuje. Logika, če peče mene, zagotovo bakterije »krepajo« kot muhe, ima žalosten konec. Alkohol izsušuje ustno sluznico, kar dolgoročno vodi do novih težav z ustnim zdravjem.

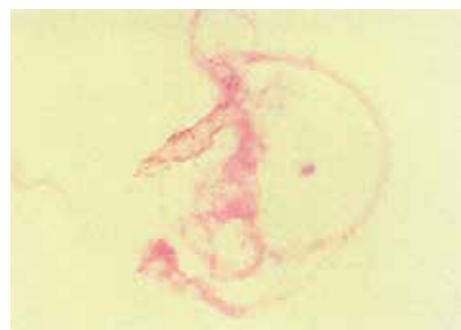
Okrepimo naravno delovanje sline

Sistem zobnih past Curaprox Enzycal



Zdrave in nepoškodovane celice v ustni sluznici

ne vsebuje SLS in je nežnega okusa, njihova formula pa je zasnovana na encimski podpori sline. Slina je namreč najnaravnejša zaščita zob, saj je ena od njenih funkcij tudi obnova sklenine (remineralizacija). Encimi, ki so prisotni v slini, zavirajo nastanek zobnih oblog in razgrajujejo sladkorje, še preden pri njihovi presnovi nastanejo škodljive kisline. Za tiste, ki v zobni pasti ne želijo fluoridov in iščejo zobno pasto, ki jo bodo uporabljali sočasno s homeopatskim zdravljenjem, je Enzycal ZERO kot naročena. Drugi dve zobni pasti Enzycal pa se razlikujeta po količini natrijevega fluorida: za tiste, ki prisegajo na fluoridno intenzivno zaščito, s 1450 ppm in zobna pasta z 950 ppm natrijevega fluorida za družinsko uporabo. Ker zobne paste Enzycal ne vsebujejo SLS, so kompatibilne s klorheksidinskimi ustnimi vodami (na primer Curasept). Klorheksidin je največkrat in najbolj raziskan antiseptik v zobozdravstvu in se kot zlati standard uporablja za preprečevanje nastajanja zobnih oblog tako pri vnetih dlesnih kot tudi pri napredovalih oblikah vnetja obzobnih tkiv.



Po stiku s SLS so celice v ustni sluznici razdražene in delno uničene

CURAPROX

Nežno je zdaj lahko tudi učinkovito



SWISS PREMIUM ORAL CARE

- Brez SLS-a (natrijevega lavrilsulfata) – ustna sluznica je zaščiten pred draženjem - podpora zaščiti pred aftami
- Zaščitna moč encimov – dodatna pomoč pri zaščiti pred kariesom
- Zobna pasta Curaprox Enzycal ZERO ne vsebuje eteričnega olja mete in je primerna za uporabo med homeopatskim zdravljenjem

Dve različni koncentraciji fluoridov, 1450 ppm in 950 ppm, ter zobna pasta Curaprox Enzycal ZERO, ki fluoridov ne vsebuje



Zobne paste Curaprox Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. www.flegis.si



USPEŠNO ZAKLJUČEN PROJEKT DIVINITÁ

DIVINITÁ

Aktiviraj svojo energijo.

V začetku maja je 20 izbranih kandidatov začelo jemati prehransko dopolnilo iz organske rjave alge *Ascophyllum nodosum* – Divinitá Izvor. Zdaj, po štirih mesecih, smo projekt uspešno sklenili.

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

Izvor, po njej pa so kandidati začeli jemati prehransko dopolnilo Divinitá po navodilih, ki so jih prejeli. Krvna preiskava je bila opravljena vsak mesec, saj se tako spremljajo spremembe v telesu. V vsaki številki Zdravih novic smo

poročali o napredovanju projekta in zdravstvenih rezultatih, ki so jih kandidati dosegli s prehranskim dopolnilom Divinitá. Zdaj vam predstavljamo končne rezultate kandidatov in komentar, ki so ga napisali strokovnjaki iz podjetja Divinitá.

Anja Brinar | 1986



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. 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			

Sedemindvajsetletna Anja je imela alergijo na cvetni prah: »Po jemanju Divinitá Izvor se počutim odlično. Divinitá Izvor bo vsekakor moj spremljevalec tudi po končanem testiranju, saj gre res za doživetje dobrega počutja.«

Barbara Lenček Klepač | 1971



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalno	normalno	boljša prebava
nivo energije	brez energije	več energije	več energije
splošno počutje	slabo počutje, potreben počitek	boljše počutje, pop.počitek ni potreben	bistveno manj prhljaja
pH urina	5.5	5.0	6.5
jetra			
ledvice			
holesterol			

Dvainštiridesetletna Barbara je imela potrjeno diagnozo multipla skleroza. »Po štirih mesecih jemanja Divinitá se mi je bistveno izboljšala prebava, imam več energije, izboljšala se je kakovost spanja, nohtov, las in kože. Veliko spremembo opaža tudi moj mož, saj nima več alergije na kovine. Odkar jemljem Divinitá Izvor, se mi je izboljšala kvaliteta življenja, zato bom ostala zvesta uporabni ca.«

Cvetka Alfas | 1951



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. 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			

Triinšestdesetletna Cvetka je imela motno srčnega ritma. »Pred začetkom jemanja sem mogla zelo paziti, kaj sem pojedla, ker sem imela probleme s prebavo. Odkar sem začela jemati prehransko dopolnilo Divinitá Izvor, se mi je prebava popolnoma uredila in sem zelo zadovoljna. Težave s srčno aritmijo so se uredile v zadnjih dveh tednih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor. Sem zelo zadovoljna in bom prebiotike jemala še naprej.«

David Hinič | 1979



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. 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			

Štiriinšestdesetletni David je bil obremenjen z družinsko hiperholesterolemijo: »Po štirih mesecih jemanja Divinitá Izvor je moje fizično stanje ostalo nespremenjeno. Počutje je dobro kot vselej. Laboratorijske analize kažejo blago izboljšanje spremljanih parametrov, kar je pozitivno.«

Marina Gruden | 1967



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	zaprtost	zelo povečan, urejena prebava	zelo povečan, urejena prebava
nivo energije	nizek	veliko več energije	veliko več energije
splošno počutje	slabo	veliko boljše	veliko boljše
pH urina	7.0	7.0	5.5
jetra			
ledvice			
holesterol			
trebušna slinavka			

Šestinštiridesetletna Marina je imela več zdravstvenih težav, med drugim poapnenje žil in previsok holesterol. »Predvsem se mi je uredila prebava, imam več energije. Krči v nogah se niso izboljšali. Uživanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor bom nadaljevala.«

Nataša Sladič | 1975



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. 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			

39-letna Nataša je imela težave s kislino in nizkim krvnim tlakom. »Z uživanjem prehranskega dopolnila bom nadaljevala, saj si želim, da bi se moje težave z nizkim krvnim tlakom in kislino izboljšale. Do sedaj so se pokazali sami pozitivni učinki: redna prebava, močnejši nohti in lasje, menstruacije brez bolečin, manj spanca in dvig energije.«

Neža Mrevlje | 1980

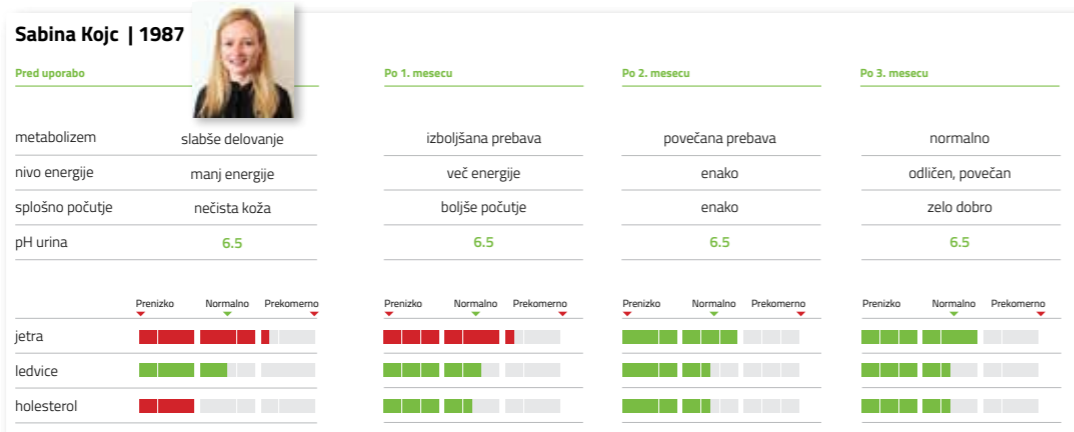


Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalno	normalno	normalno
nivo energije	nizek	veliko energije	veliko energije
splošno počutje	utrujenost, veliko spanca	ni več utrujenosti, dober spanec	ni utrujenosti, manj spanja
pH urina	-	5.0	6.5
S-TSH (ščitnica)	2.84	4.69	3.58
jetra			
ledvice			
holesterol			

Štiriinšestdesetletna Neža se je počutila utrujeno in je imela alergijo na pse in mačke ter seneni nahod: »Največ sprememb pri uživanju prehranskih dopolnil Divinitá Izvor sem čutila po enem mesecu, ko se opazila bistveno več energije, kar pa je seveda vplivalo na splošno počutje. Splošno boljše počutje in manjši občutek utrujenosti pa sta se nadaljevala tudi v naslednjih mesecih. Zato bom prehransko dopolnilo uživala tudi v prihodnje. Med glavnimi spremembami pri uživanju rjavih alg bi tako izpostavila predvsem dvig ravnih energije v telesu.«

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

Sedemindvajsetletna Sabina hujših zdravstvenih težav ni imela, že vrsto let pa se bori z nečisto kožo. »Koža se je v tem času očistila in je lepša kot prej. Počutim se zelo v redu, prebava je urejena. Mogoče bom še uživala prehransko dopolnilo Divinitá Izvor.«

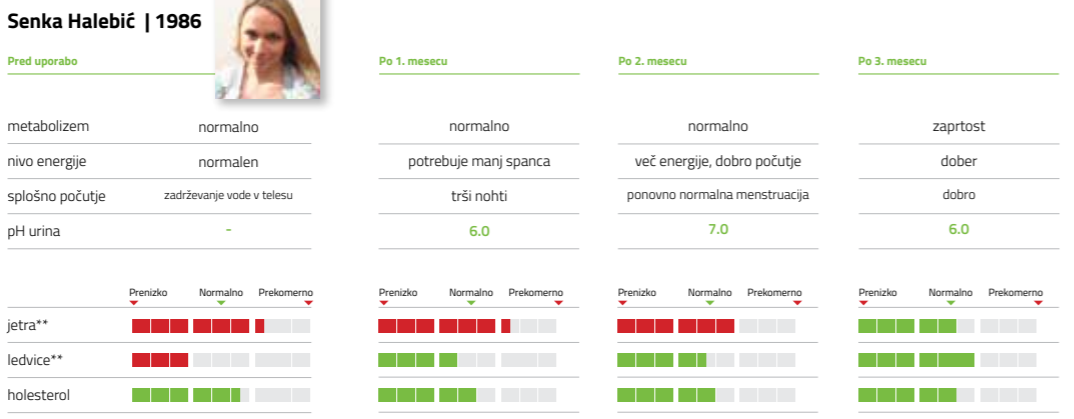


Saša Lešnjak | 1978



Šestindvajsetletna Saša zdravstvenih težav ni imela. »Glede na to, da tudi prej nisem imela težav, v štirih mesecih pri sebi nisem opazila večjih sprememb. Počutim se dobro, energije imam kot vedno dovolj za vsakdanja opravila, prav tako za vse športne aktivnosti, ki se jih lotim.«

Osemindvajsetletna Senka je imela nekaj zdravstvenih težav: zadrževanje vode, prisotnost kandidate, policistični jajčniki. »Vse spremembe so po prvem mesecu jemanja še zmeraj vidne, nič dodatnega oziroma novega. Počutim se dobro, imam več energije.«



Silva Perčič | 1968



Petinštiridesetletna Silva je imela težave s povišanim krvnim tlakom, nerednimi cikli, neustrezno prebavo, preveč kilogrami in nizko ravnjo hemoglobina. »Počutim se odlično. Nisem več tako hitro zaspana in brez energije. Prehransko dopolnilo Divinitá Izvor so celo začeli uživati še drugi družinski člani pa tudi sama bom nadaljevala.«

Devetinštiridesetletna Silvana je imela bolečine v kolenu, povišan holesterol, slabo prebavo, nizek tlak, težave s telesno težo, pomanjkanje odpornosti. Pravi, da se počuti bistveno boljše: »Počutim se zelo dobro, nisem utrjena. Učinki so vidni. Imam dosti več energije, utrujenosti ne čutim več toliko, bolečin v kolenu, ki sem jih imela, ni več. Najverjetneje bom še uživala prehransko dopolnilo Divinitá Izvor.«

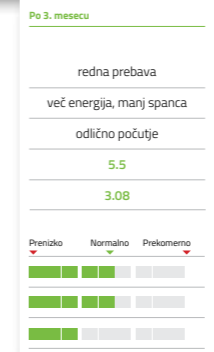


*Podatki bazirajo na dejanskih izvidih analize krvi in urina in izjavi kandidata.

Sonja Podrepšek | 1951



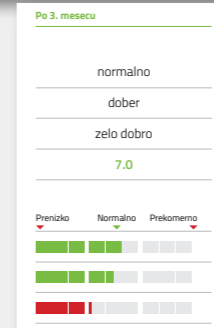
Dvainšestdesetletna Sonja je imela težave s ščitnico. »Uživanje prehranskega dopolnila bom nadaljevala, saj se je moja splošna raven počutja izboljšala. V štirih mesecih so se pokazale pozitivne spremembe, kot so močnejši lasje, energije imam kot vedno dovolj za vsakdanja opravila, prav tako za vse športne aktivnosti, ki se jih lotim.«



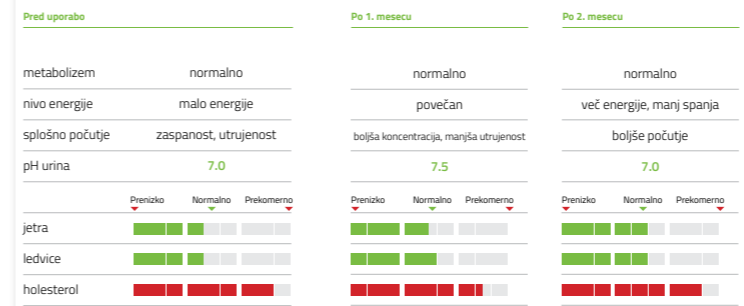
Slavica Jankovič | 1949



Štiriinšestdesetletna Slavica je imela težave s koleni. »Moje počutje je zelo dobro. Počutim se zdravo in polno energije. V času, odkar jemljem Divinitá Izvor, nisem imela nobene viroze ali prehlada. Glede artroze pa nisem opazila nobenih sprememb, vendar bom kljub temu dalje uživala kapsule Divinitá Izvor.«



Alenka Dajč | 1969



Petinštiridesetletna Alenka posebnih zdravstvenih težav ni imela, razen povišanega holesterola, ki ga je podedovala po svoji družini. »Ob zaključku študije jemanja rjavih alg lahko zapišem, da sem vesela, da sem bila izbrana, saj sem resnično zaužila vse kapsule (v nasprotnem primeru bi se končalo pri prebranem) in pri meni delujejo tako, da mi povečajo energijo, kar sem resnično potrebovala, imam boljšo koncentracijo in zmanjšan nivo holesterola, kar pa je pika na i, zaradi katere bom uživanje rjavih alg nadaljevala.«



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 _____



ŠTEVILNI POZITIVNI UČINKI OPAZNI PRI VSEH KANDIDATIH

Kako so kandidati poročali o učinkih jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor in kakšne so generalne ugotovitve, ki so razvidne iz laboratorijskih testov krvi ter iz izjav posameznikov po vsakem ciklu in so prikazane v grafu, so pokomentirali še strokovnjaki iz podjetja Divinitá.

Divinitá niso le prehranska dopolnila – je počutje, ki ga doživite pri uporabi. S to trditvijo se strinjajo vsi kandidati, ki so sodelovali v akciji Zdrave novice in Divinitá, saj je večina kandidatov že po prvem mesecu opazila veliko razliko v počutju, kot so povedali sami. Delovanje izdelka Divinitá Izvor smo spremljali s krvnimi analizami, iz katerih smo izbrali nekaj parametrov za lažjo predstavitev delovanja izdelka. Kandidati niso bili pod nadzorom in niso imeli predpisane prehrane ali drugih aktivnosti, tako da se je delovanje pri vsakem posamezniku pokazalo na svojevrsten način. Skoraj vsi kandidati so že zelo hitro poročali o bistveni spremembi nivoja (konstantne) energije in urejene prebave, kar je seveda pokazatelj delovanja črevesja oziroma metabolizma, ki je odgovoren za številne procese delovanja organizma. Kandidati so prav tako poročali o številnih pozitivnih učinkih pri prav tako številnih težavah, ki so jih navedli pred uporabo izdelka. Blagodejni učinki, kot je razvidno iz parametrov in izjav uporabnikov, se iz meseca v mesec množijo in krepijo, zato lahko vsem kandidatom priporočamo, da izdelek Divinitá Izvor uporabljajo še naprej.

Podjetje EkoRoyal je naredilo trimesečni test in raziskave na 20 naključno izbranih posameznikih iz različnih koncev Slovenije. Ti so bili različnih starostnih skupin, imeli so različne prehranske navade in različne zdravstvene težave. Prostovoljci so opravili test krvi pred začetkom testiranja in po koncu mesečnega cikla, v katerem so uživali prehransko dopolnilo Divinitá Izvor iz rjavih morskih alg. Posamezniki so tudi dali izjave pred vsakim mesečnim ciklom in po njem navedli spremembe, ki so jih osebno opazili.

Generalna problematika skupine je bila:

- slabo delovanje metabolizma, slaba presnova, zaprtost, želodčne težave,
- nizek nivo energije,
- težave s kožo, menstrualni problemi, utrujenost, slabše počutje, stres,

- zakisanost organizma (nizek pH urina).

Generalne ugotovitve, ki so razvidne iz laboratorijskih testov krvi ter iz izjav posameznikov po vsakem ciklu in so prikazane v grafu, so:

- izboljšalo se je delovanje metabolizma, presnova se je uredila, uredile so se želodčne težave, uredila se je zaprtost,
- nivo energije se je povečal,
- koža, nohti, menstrualni problemi so se uredili, splošno počutje se je

- izboljšalo, izboljšala se je stresna problematika, utrujenost se je zmanjšala,
- zmanjšala se je zakisanost organizma.

Ker ima Divinitá Izvor funkcijo prebiotika, je bilo pričakovati spremembe na pozitivno. Prebiotični proizvod izboljša delovanje prebiotike v organizmu in posredno ureja metabolizem, kar je osnova za izboljšanje psihofizičnega stanja organizma.

Testi niso bili narejeni zato, da bi predstavili Divinitá Izvor kot zdravilo, ker to tudi ni, ampak je dodatek prehrani, ki blagodejno vpliva na prebiotične in probiotične procese v organizmu. Z ureditvijo teh se zmanjšajo nevšečnosti, povezane z nepravilnim delovanjem metabolizma.



Andrejka Filipič | 1956



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalno	normalno	normalen, brez težav
nivo energije	normalen	normalen	uravnan sladkor
splošno počutje	visok krvni tlak	znižan krvni tlak	dobro, ni bolečin v mišicah
pH urina	7.0	7.0	7.5
jetra			
ledvice			
holesterol			

Osemindesetletna Andrejka je imela visok krvni tlak, sladkorno bolezen in zmanjšano odpornost. »Opazam boljše počutje, manj utrujenosti, krvni tlak v mejah normale, sladkor je uren. Po rekreaciji: 3-4-krat hoja in 4-5 kilometrov s kolesom, ne čutim utrujenosti ali bolečin v mišicah. Jemanje prehranskega dopolnila Divinitá Izvor bom nadaljevala.«

Marija Erzetič | 1947



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalno	normalno	odlično
nivo energije	malo energije	več energije	veliko več energije
splošno počutje	slab spanec	boljše počutje, spanec	super, koža lepša, močni nohti
pH urina	5.0	6.5	5.5
S-TSH (ščitnica)	2.80	1.88	1.51
jetra			
ledvice			
holesterol			
trebušna slinavka			

Sedemindesetletna Marija je imela težave s ščitnico. »Počutim se odlično. Opazila sem izboljšave na nohtih in koži, pri splošnem počutju in ravni energije. Nohti so močnejši, koža je lepša, imam več energije kot prej.«

Petintridesetletna Tanja je imela težave z želodcem. »Počutim se dobro, nič slabše kot po enem mesecu jemanja, niti nič boljše. Spet sem bila bolna. Spremembe sem opazila predvsem na začetku jemanja prehranskega dopolnila Divinitá Izvor, zdaj pa se mi zdi, da je enako, kot je bilo pred jemanjem. Jemanje Divinitá Izvor bom nadaljevala, saj menim, da organizem potrebuje več časa.«

Tanja Medved Drobež | 1979



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	težave z želodcem	urejena prebava, ni več težav	urejena prebava, ni težav
nivo energije	malo energije, izčrpanost	več življenjske energije	več energije
splošno počutje	stres, utrujenost	boljše počutje, ni utrujenosti	bolj spočita kot kadarkoli
pH urina	5.5	7.0	6.0
jetra			
ledvice			
holesterol			
trebušna slinavka			

Šestinšestdesetletna Neva je imela težave s ščitnico, povišanim holesterolom, slabim splošnim počutjem in utrujenostjo. »Spremembe sem opazila predvsem po dveh ali treh mesecih – boljši metabolizem, lasje in nohti, boljši spanec in tako je še danes. Jemanje Divinitá Izvor bom nadaljevala, in sicer si bom na tri mesece privoščila trimesečno kuro. Na splošno sem zelo zadovoljna.«

Neva Ribnikar Kastelic | 1967



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalen	normalen	normalen
nivo energije	utrujenost	več energije, boljša kondicija	več energije, dobro počutje
splošno počutje	slabo	manj utrujena, dober spanec	dobro počutje, naspana in spočita
pH urina	5.0	6.0	5.5
jetra			
ledvice			
holesterol			

Darija Ciglar Brzovič | 1979



Pred uporabo	Po 1. mesecu	Po 2. mesecu	Po 3. mesecu
metabolizem	normalen	normalen	normalen
nivo energije	dovolj energije	več energije	enako
splošno počutje	dobro	dobro	dobro
pH urina	6.5	6.0	6.0
jetra			
ledvice			
holesterol			
železo			

Petintridesetletna Darija je v preteklem letu prebolela kar nekaj viroz in bakterijskih vnetij. »V zadnjem mesecu sem manj utrujena in imam več energije za vsakdanje obveznosti, k temu je vsekakor pripomogel dvig železa v krvi. Drugih sprememb nisem zaznala.«

KAKO IZBOLJŠATI IMUNSKI SISTEM



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

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

Ideja o izboljšanju imunskega sistema je sicer mamljiva, a žal je to tudi precej težko doseči. Zaradi več razlogov. Imunski sistem je namreč sistem, ne neka posamična entiteta. Da dobro funkcionira, sta potrebna ravnotežje in harmonija. Strokovnjaki pravijo, da je še vedno veliko neznanega glede kompleksnosti in medsebojne povezanosti imunskega odziva. Veliko število strokovnjakov raziskuje učinke prehrane, vadbe, starosti, stresa, prehranskih dodatkov in drugih faktorjev na imunski odziv, tako pri živalih kot ljudeh. Še vedno ni čisto jasno, kako imunski sistem deluje in kako točno si razlagati meritve imunske funkcije. A strokovnjaki so si vendarle enotni, da je zdrav življenjski slog dobra pot, s katero lahko nudimo svojemu imunskemu sistemu podporo.

Naša prva obrambna linija je izbira zdravega načina življenja. Če bomo uspeli slediti splošnim smernicam za zdravo življenje, je to najboljši korak do tega, da bo naš imunski sistem ostal močan in zdrav. Vsak del našega telesa, vključno z našim imunskim sistemom, deluje bolje, če ga obvarujemo pred škodljivimi vplivi okolja in ga okrepimo z zdravimi navadami.

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

Prekomerno uživanje sladkorja in žit
Sladkor lahko zelo vpliva na naš imunski sistem. Eden od načinov, kako do tega

pride, je ta, da spravlja iz ravnovesja našo črevesno floro. Sladkor je namreč gojišče za različne patogene bakterije, kvasovke in glive, ki lahko kaj hitro zelo negativno vplivajo na naš imunski sistem. Če dodamo še to, da se v naših prebavilih



Strokovnjaki priporočajo, da ko začutimo, da se nas loteva prehlad, nemudoma iz svoje prehrane umaknemo sladkor in vso predelano hrano, saj takšna hrana lahko šibi naš imunski sistem.

nahaja okoli 70 odstotkov našega imunskega sistema, je takoj jasno, da je zelo pomembno, da močno omejimo vnos sladkorja. Tudi žita v tej zgodbi niso čisto nedolžna. Najbolje bi bilo, da bi bistveno omejili žita, ki vsebujejo gluten (predvsem pšenico), in več pozornosti namenili žitom, ki na naše telo nimajo takšnega negativnega vpliva. Zato naj bodo na naših krožnikih čim večkrat ajda, proso, kvinoja, rjavi riž in amarant. In ne nazadnje velja omeniti tudi to, da bodimo pri žitih skromni in pri obroku dajmo veliko pozornost zelenjavi, solati. Žita namreč do neke mere obremenjujejo telo in jih je hitro dovolj.

Pomanjkanje vitamina D

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

Pomanjkanje spanja

Če vam primanjkuje spanja, obstaja večja verjetnost, da boste bolj dovzetni za različne viruse. Naš imunski sistem najbolje deluje, ko smo dovolj naspani. Tudi ko zbolimo, bodimo pozorni na to, da dovolj spimo. Več kot bomo dobili potrebnega spanca, hitreje se bomo pozdravili. Poskrbimo pa tudi za to, da

se bomo zvečer v posteljo odpravili čim prej in spali v popolnoma zatemnjenem prostoru. Tako bomo poskrbeli še za naše hormone.

Pomanjkanje fizične aktivnosti

Redna telesna vadba je ključna, da izboljšamo svojo naravno obrambo. Raziskave so pokazale, da si z redno, zmerno vadbo izboljšamo imunski sistem in si s tem zmanjšujemo tveganje za različna dihalna obolenja. V neki raziskavi je bilo dognano, da so si ljudje, ki so redno vadili (pet ali več dni na teden), znižali možnost, da se bodo prehladili skoraj za 50 odstotkov. V primeru, ko pa so se prehladili, so bili simptomi prehlada precej blažji kot v skupini ljudi, ki niso bili fizično aktivni.

Stres

Tudi čustveni stres lahko pripomorejo k temu, da smo bolj dovzetni za različna prehladna obolenja. Zato je zelo pomembno, da poiščemo primerne načine, kako se spopadati z dnevnim stresom.

Strokovnjaki priporočajo, da ko začutimo, da se nas loteva prehlad, nemudoma iz svoje prehrane umaknemo sladkor in vso predelano hrano, saj takšna hrana

lahko šibi naš imunski sistem. Seveda pa to tudi zdravemu posamezniku čisto nič ne koristi. Poskrbeti moramo tudi, da popijemo dovolj vode. Voda je namreč zelo pomembna za pravilno delovanje našega organizma, pomagala pa bo tudi k hitrejšemu razstrupljanju.

Za čim bolj učinkovito prehransko podporo pa v svoj jedilnik vključimo:

- čim več ekološko pridelane zelenjave in sadja (vsak dan bodimo posebno pozorni, da zaužijemo tudi čim več sveže zelenolistne zelenjave v obliki sokov, smoothijev, solat ...),
- fermentirano hrano (na primer kislo zelje in repa, kefir ...), ki bo ojačala našo črevesno floro,
- probiotike; omenili smo že, kako pomembna je zdrava črevesna flora; za tiste, ki tu potrebujejo malce več pomoči, so bolni in oslabiljeni oziroma tisti, ki pojejo preveč predelane hrane in veliko živalskih beljakovin, je podpora probiotikov zelo priporočljiva,
- vitamin C; je zelo močan antioksidant,

zato pojejmo čim več živil, bogatih s tem vitaminom (kivi, papaja, pomaranče in limone, jagode, paprika, zelenolistna zelenjava, brokoli, cvetača, brstični ohrovt),

- česen (surovi),
- kurkumo, origano, cimet in ingver,
- kokosovo maščobo,
- propolis,
- vitamin D,

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

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

Posebna ugodnost za bralce: jeseni lahko izkoristite desetodstotni popust na presne delavnice in večdnevne seminarje razstrupljanja in hujšanja. Termine najdete na www.karlaklander.com/si

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

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

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

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thiogamma® 600mg
tioktinska kislina

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

**Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.**

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

30 filmsko obloženih tablet

Thiogamma 600 mg
filmsko obložene tablete
tioktinska kislina

Pomožna snov: laktuloza monohidrat. Opozorila in druge pomožne snovi so navedene v navodilu za uporabo.

WÖRWAG PHARMA www.woerwagpharma.si

ŽIVA HRANA – ELIKSIR ZDRAVJA, LEPOTE IN MLADOSTI



OLASNO SPOROČILO

ZA DOBRO POČUTJE

Krilovo olje – idealen vir dobrih maščobnih kislin

Olje antarktičnega krila (red višjih rakov) je najčistejši vir naravnih maščobnih kislin omega-3, ki so nujne za nemoteno delovanje telesa in uma.

Nujne maščobe

Za nemoteno telesno in umsko delovanje v prehrani nujno potrebujemo maščobe, vendar ne katerih koli. Zelo pomembne so maščobne kisline omega-3; med njihovimi najbogatejšimi viri so ribe. Toda večina ljudi z vsakodnevno prehrano ne zadosti potrebam po dveh vrstah maščobnih kislin omega-3, ki jima pripisujejo številne ugodne učinke na zdravje: EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina). Zato moramo uporabljati prehranska dopolnila, da nadomestimo primanjkljaj.

Fosfolipidi se hitro absorbirajo

Zadnje študije nakazujejo, da niso vse maščobne kisline omega-3 enake. Obstajata dva osnovna vira: ribje olje, ki jih zagotavlja v obliki trigliceridov, in krilovo olje, ki jih zagotavlja v obliki fosfolipidov. To so molekule, ki so temeljni gradniki celičnih membran človeških celic. Specifična sestava omogoča oblikovanje fosfolipidnega dvosloja, ključnega za celične membrane v vseh živih bitjih na svetu. Zaužiti fosfolipidi se hitro absorbirajo v črevesju in preidejo v kri, od koder potujejo do celic organizma. Fosfolipidi v vsakdanji prehrani tako lahko omogočijo učinkovit prenos maščobnih kislin omega-3 in posledično vključitev v celične membrane.

Naše telo trigliceride v ribjem olju predela drugače kot fosfolipide v krilovem, zato je po zadnjih študijah optimalnejši vir maščobnih kislin omega-3 krilovo olje. Poleg tega se meša z želodčnimi sokovi in ne povzroča spahovanja po ribah. Rdeče krilovo olje je tudi odlični vir naravnih antioksidantov.

Za zdravje in vitalnost žensk

Ko se pokažejo prve starostne spremembe, postanemo ženske pozornejše na izdelke, ki ugodno vplivajo na energijo, lase, kožo, nohte, telesno gibljivost in nihanje razpoloženja zaradi hormonskih sprememb. Zato so prehranskemu dopolnilu iz rdečega krilovega olja dodani vitamini in minerali za spreminjajoče se potrebe žensk.

CINK

K ohranjanju zdravih las, kože in nohtov prispeva predvsem cink, ki je tako popoln mineral za lepši videz. Poleg tega pozitivno vpliva na imunski sistem in ima vlogo pri kognitivnih funkcijah.

ŽELEZO

Železo ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter pripomore k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Je ključni mineral pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, kar je še posebej pomembno za ženske z močnimi mesečnimi krvavitvami.

VITAMIN B6

Za ženske v menopavzi in z močnim predmenstrualnim sindromom je dobrodošlo dejstvo, da ima vitamin B6 vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov. Prav tako krepi imunski sistem, pomaga pri nastajanju rdečih krvničk ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

VITAMIN D3

Vitamin D3 prispeva k delovanju imunskega sistema ter ohranjanju zdravih kosti in zob.

Zakaj uživati maščobne kisline omega-3:

- imajo vlogo pri delovanju srca
- imajo vlogo pri delovanju možganov
- imajo vlogo pri delovanju vida
- priporočamo pri neredni in neuravnoteženi prehrani

Če si želimo povrniti zdravje, mladostnost in vitalnost, je ključnega pomena, da v svoje obroke vključimo čim več svežih živil. Torej, najprej začnemo s temeljitim čiščenjem telesa s pomočjo enega od programov razstrupljanja, potem pa sledimo naravnim priporočilom za prehranjevanje.

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

Pravilo naj bi bilo, da mora (če želimo, da naše telo redno opravlja vsa potrebna čiščenja in popravila) naša prehrana vsebovati vsaj 75 odstotkov svežih, presnih živil. Naši kuhani obroki pa morajo biti sestavljeni po načelih pravega kombiniranja hrane, upoštevajoč naravne telesne cikle. Zagovorniki naravnega zdravja trdijo, da je človeku najbolj primerna izključno surova, sveža hrana. In rezultati številnih posameznikov, ki živijo izključno na presni hrani, so res impresivni. Pa vendar smo si različni, imamo različne potrebe in različne življenjske sloge. Zato je težko pričakovati, da je vsak pripravljen na popoln prehod na presno prehranjevanje. Je pa pomembno, da se dnevno poskušamo temu čim bolj približati in da s svojih jedilnikov vse bolj umikamo hrano, ki nam najbolj škoduje: industrijsko predelano in predpripravljeno hrano, meso in druga živila živalskega

izvora, žitne izdelke, sladkor in sladkarije, sladke in gazirane pijače, alkohol, kavo in razna poživila. Vsekakor pa se moramo tudi popolnoma odpovedati kajenju.

Kaj je razstrupljanje

V našem telesu imamo organe, ki skrbijo za izločanje toksinov iz telesa. To so pljuča, jetra, ledvice, črevesje in koža. Izločanju toksinov pa pomaga tudi naš limfatični sistem. Glede na to, da pa smo v današnjem svetu vse bolj obremenjeni z vplivi iz okolja, kakor tudi s toksini, katere proizvaja naše lastno telo skozi svoje normalne funkcije, so vse bolj obremenjeni tudi organi, ki skrbijo za izločanje.

Tako naši organi ne morejo sproti izločati vse nakopičene toksine, le-ti pa se začnejo nabirati v našem telesu. Zato je v današnjih časih, v kolikor

želimo ohraniti zdravje, dobro počutje, mladostnost, vitalnost in miselno jasnost, zelo pomembno, da našemu telesu pomagamo z razstrupljanjem. Z razstrupljanjem omogočimo svojemu telesu, da čim bolj učinkovito izloča toksine. Enostavno povedano – razstrupljanje organizma se začne takrat, ko v svoje telo vnesemo manj toksinov, kot jih le-to izloči. Ko je telo očiščeno smo bolj v ravnovesju, naše funkcije prebave, asimilacije in izločanja postanejo učinkovitejše, naš imunski sistem je okrepljen in naše telo se je bolj sposobno samo zdraviti.

V boj z odvisnostmi

Morda ob tej priložnosti velja omeniti tudi to, da je za tiste, ki se bojujejo z različnimi odvisnostmi (od alkohola, drog, cigaret, hrane ...) surova hrana odlično pomagalo. S prehodom na surovo hrano in s primerno dodatno pomočjo je boj z odvisnostmi veliko lažji.

Torej, če si želimo ohraniti ali povrniti vibrirajoče zdravje, obilico energije, mladostnost, privlačnega videza, vitko telo, čiste misli in iskričev duha, posegajmo po hrani, ki nas obdarja z vsemi potrebnimi hranili, ima visoko vsebnost vode in primerno vsebnost maščob ter ne obremenjuje našega telesa, temveč omogoča hitro prebavo in učinkovito asimilacijo hranil. In zelo pomembno je, da izbiramo čim več hrane iz našega lokalnega okolja, ki je ekološko pridelana. Telo bo nahranjeno, redno se bo čistilo, skrbelo bo za vse potrebne funkcije in se samo zdravilo.

Zelo pomembno je, da izbiramo čim več hrane iz našega lokalnega okolja, ki je ekološko pridelana. Telo bo nahranjeno, redno se bo čistilo, skrbelo bo za vse potrebne funkcije in se samo zdravilo.



VELIKE PREDNOSTI V MAJHNI KAPSULI

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

- ♥ Zdravo srce
- 🧠 Zdrave možgane
- 👁️ Zdrave oči
- 6x Boljša absorpcija omega-3 maščobnih kislin
- 👉 Majhne kapsule
- 🐟 Brez spahovanja po ribah



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

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



IZDELEK JE NA VOLJO V LEKARNAH
IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH



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

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

V MEDICAL CENTRU ROGAŠKA CENIJO ŽIVLJENJE IN SKRBIJO ZA ZDRAVJE

Zdravilišče Rogaška Slatina je specializirano za zdravljenje in lajšanje kroničnih gastroenteroloških, presnovnih, menedžerskih in psihosomatskih bolezni. Cilj je dobro počutje posameznika, ki se mu strokovnjaki Medical centra Rogaška posvečajo na področjih balneologije, fizioterapije in masaže, specialističnih pregledov in diagnostike, kirurgije, pomlajevanja in lepote ter prehranskega svetovanja. Znanje in izkušnje strokovnjakov, 400-letna tradicija ter sodobna medicinska oprema dopolnjujejo lokalne naravne vire z zdravilnimi učinki.

Narava za zdravje

V zdravilišču izvira naravna mineralna voda Donat Mg, ki je izjemno bogata z magnezijem. Ta je nujno potreben mineral, ki ga telo samo ne more tvoriti. Liter Donata Mg vsebuje približno tisoč miligramov magnezija. Magnezij je mineral, ki sodeluje pri več kot 300 življenjsko pomembnih procesih v telesu. Donat Mg je bogat tudi z drugimi pomembnimi rudninskimi snovmi: kalcijem, natrijem, hidrogenkarbonatom, dulfati, litijem, romidom in fluoridom. Zaradi magnezija in drugih rudninskih snovi ima Donat Mg dokazano zdravilno moč – lajša in preprečuje številne bolezni ter varuje naše zdravje. V medicini se že

več stoletij uspešno uporablja za lajšanje in preprečevanje zdravstvenih težav.

Zdravilni vrelci za preprečevanje in zdravljenje bolezni

Naravne mineralne vode so bogate z življenjsko pomembnimi minerali in pomagajo krepiti naše zdravje. Njihova prednost je dobra biološka razpoložljivost sestavin, saj so te raztopljene v vodi in organizmu takoj na razpolago. Zdravilna mineralna voda Donat Mg je dar narave, balneologija pa je veda, ki proučuje načine zdravljenja z naravnimi zdravilnimi sredstvi. Predstavlja eno od najstarejših medicinskih znanj, ki za zdravljenje uporablja naravne

zdravilne vrelce in obloge iz zdravilnega blata. V Medical centru Rogaška se za preprečevanje in zdravljenje različnih bolezni uporabljajo naravna mineralna voda Donat Mg iz izvira, mineralne kopeli ter obloge fango. Njihov učinek dodatno povečajo medicinske in terapevtske masaže ter kineziološki trening, optimalne rezultate pa zagotavlja pravilna kombinacija terapij, ki jih predpiše zdravnik balneolog. Učinki mineralne vode Donat Mg so znanstveno dokazani. Je edinstvena voda, ki uspešno pomaga pri zdravljenju bolezni prebavil, jeter, žolčnika, trebušne slinavke, živčevja, srca in ožilja. Kot najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem je Donat Mg priporočljiv tudi za normalno krčenje mišic (vključno s srčno mišico), magnezij sam pa vpliva na ravnovesje elektrolitov, delovanje živčevja in prenos živčnih impulzov, gradnjo beljakovin ter normalno presnovo. Potreben je tudi za rast in delitev celic kot element rasti tkiv ter za rast in strukturo kosti in zob.

Pitna kura iz izvira

Za pitno kuro se odloči skoraj vsak obiskovalec Rogaške Slatine. Pitje vode na izviru v pivnici mineralnih vod v Medical centru Rogaška je svojevrsten ritual, ki je za zdravje v pravilni kombinaciji z drugimi faktorji in postopki neprecenljivega pomena. Količino vode, vrsto in čas pitja določi zdravnik balneolog glede na zdravstveno stanje gosta in cilje, ki jih želi doseči. Izpostaviti velja na primer veliko

magnezijevo kuro, program s pitno kuro zdravilne mineralne vode Donat Mg, ki pomaga pri zdravljenju bolezni prebavil, presnovnih težav in pri stresu. Pitna kura Donata Mg v kombinaciji z izbranimi terapijami je nepogrešljiva pri odpravljanju zaprtja, debelosti, pri prekomernem izločanju želodčne kisline in težavah z zgago; zmanjšuje vsebnost sladkorja v krvi, znižuje holesterol in krvni tlak, pomaga telesu pod vplivom stresa ter ob umskih in telesnih naporih. Ker pitje Donata Mg pomaga organizmu v stresnih razmerah, ob umskih in telesnih naporih, ko se potrebe po magneziju povečajo, je program odličen tudi kot antistresni program.

Mednarodno prepoznano zdravilišče

Medical centru Rogaška je največje, najstarejše in edino slovensko zdravilišče za rehabilitacijo bolnikov, ki je registrirano za zdraviliško zdravljenje po standardu tipa 8. Zadovoljni pacienti in drugi gostje ter več sto let uspešnega dela dokazujejo, da zdraviliško

zdravljenje resnično pomaga k hitrejši ozdravitvi. Danes je Medical center Rogaška poznan po vsej Evropi in širše, še posebno pa ga odlikujeta strokovni pristop in strokovno osebje. Zdravilišče obiskujejo predvsem bolniki, ki potrebujejo rehabilitacijo po boleznih prebavnega sistema in metabolnih boleznih ter

postopkov po mednarodnih standardih odličnosti v kakovosti zdravstvene obravnave. Je tudi ponosni nosilec certifikata slovenske kakovosti – SQ za področje balneologije.

Ohranjanje zdravja s tradicijo

V Medical centru Rogaška skrbijo za ohranjanje zdravja svojih gostov že vse od daljnega leta 1594. Legenda pravi, da je zdravilni rogaški vrelec nastal po naročilu Apolona, boga sonca. Ta je ukazal krilatemu konju Pegazu, naj na kraju med Rogatcem in Sv. Križem udari s kopitom in odpre Roitschocrene, rogaški vrelec, ki bo ljudem pomagal do ozdravitve. V zdravilišču so se že od nekdaj vrstili obiski članov vladarskih družin: Habsburg, Bonaparte, Hohenzollern, Bourbon, Obrenović in Karađorđević ter visokega plemstva: Esterhazy, Turn und Taxis, Della Grazia, Furstenberg, Windischgratz in Liechtenstein ter drugih pomembnih gostov, kot sta pisateljica Berta von Suttner in glasbenik Franz Liszt.



Medical center Rogaška

- edinstvena mineralna voda Donat Mg iz izvira
- 400-letna tradicija
- 40 zdravnikov
- visoka kakovost zdravstvenih storitev

NOVI SALOMON X-CELERATE GTX®



Tek je rekreacija, ki se ga lahko pravzaprav loti vsak in vsepovsod. Ne potrebujemo posebnega igrišča, dvorane ali katere druge infrastrukture, ampak samo stopimo iz stanovanja in teren je že pripravljen. CITYTRAIL™ predstavlja nenehno raziskovanje enkratnih in neponovljivih poti vsakega mesta.

Betonsko mesto želimo pretvoriti v zanimiv poligon za tek, kjer smo ves čas na preži za novimi možnostmi za popestritev treninga – iščemo nove tekaške poti, različne podlage in zanimive lokacije, za katere še ne vemo, da obstajajo. Preizkusite in odkrivajte tudi vi neštete možnosti za tekaški trening v bližnjem okolju s tem, ko zavijete z vsakdanje poti. Podlage in teren se pri tem spreminjajo od asfalta, stopnic pa vse do naravnih gozdnih poti. CITYTRAIL™ torej predstavlja svobodo, avanturo in zabavo v mestnem okolju. Z namenom odkrivanja novih,

neobičajnih in raznolikih urbanih poti v vseh vremenskih razmerah, je Salomon za jesenski čas pripravil novo CITYTRAIL™ tekaško obutev X-CELERATE GTX®, ki omogoča svobodo gibanja in izjemno vsestranskost.

Ne glede na to, ali boste med tekom po mestu naleteli na moker asfalt, s snegom pokrito travo, tlakovano pot ali odpadlo listje, boste z vodoodpornim in prilagodljivim X-CELERATE GTX® vedno pripravljeni na nove urbane avanture. Ne bojte se novih avantur v vašem mestu in začnite tek pred vhodnimi

vratih ter nadaljujte po ulicah, ki vas bodo pripeljale do novih raznovrstnih tekaških dogodivščin v vseh vremenskih razmerah.

Teakaška obutev CITY TRAIL X-CELERATE GTX® nudi optimalno kombinacijo blaženja in odzivnosti ter zaščite in odličnega oprijema. Popoln in natančen oprijem stopala nudi kombinacija sistema Sensifit™ in kevlarških vezalk Quicklace®, saj ohranjata stopalo na pravem mestu ves čas aktivnosti. Podplat Contagrip® zagotavlja popolno kombinacijo oprijema in vzdržljivosti v različnih vremenskih pogojih. Zaradi svoje sestave omogoča izjemno prilagodljivost in zanesljivost, odsevnik na vseh straneh obutve pa omogočajo varen tek tudi ponoči. Nova integrirana membrana GORE-TEX® zagotavlja enako zračnost in zaščito pred neugodnimi vremenskimi razmerami, hkrati pa je veliko bolj fleksibilna. Končni rezultat je bolj gibljiv, vodoodporen, zračen in udoben tekaški copat. Ne glede na to, kam vas zanese pot v vašem mestu, vedno boste pravilno opremljeni. Salomon in Intersport vam v sodelovanju s tekaškima trenerjema Anico Živko in Urošem Kožarjem letošnjo jesen omogočata, da s pomočjo strokovnega svetovanja, testiranja novih tekaških modelov CITYTAIL™ ter video analize pridobite ali nadgradite znanje o teku in tekaški opreми.



IZBOLJŠAJ TEHNIKO TEKA Z VIDEO ANALIZO

IN POBEGNI OD VSAK DANJE TEKAŠKE RUTINE

Salomon in Intersport vam v sodelovanju s tekaškima trenerjema Anico Živko in Urošem Kožarjem letošnjo jesen omogočata, da s pomočjo strokovnega svetovanja, testiranja novih tekaških modelov CITYTAIL™ ter video analize pridobite ali nadgradite znanje o teku in tekaški opreми.

KDAJ?

Sobota, 27. september 2014,
od 10.00 do 18.00

Sobota, 4. oktober 2014,
od 10.00 do 18.00

Sobota, 18. oktober 2014,
od 10.00 do 18.00

KJE?

INTERSPORT Mercator center Šiška – Ljubljana

INTERSPORT BTC – Ljubljana

INTERSPORT Mercator center – Celje

S tekaškima trenerjema se boste lahko odpravili na krajši tek in pridobili posnetek, na podlagi katerega boste lahko izboljšali svojo tehniko teka. Podrobna video analiza bo narejena s pomočjo kamere GO PRO, posnetke pa bo nato strokovno komentiral tekaški trener. Analiza je brezplačna in je namenjena tako začetnikom kot dobrim tekačem.

Prijavi se na video analizo, doživi tekaško avanturo v svojem mestu in osvoji novo tekaško obutev X-CELERATE GTX®!

prijava@salomon.com

Več o tekaškem svetovanju in o novih modelih CITYTRAIL™ na www.intersport.si.



SPORT TO THE PEOPLE
Odkrijte novo kolekcijo Salomon CITYTRAIL™
v prodajalnah Intersport in na www.intersport.si.

INTERSPORT

REKREACIJA V NARAVI



Jesen je pravi čas za preživljanje prostega časa v naravi. Za pohodništvo, kolesarjenje, planinarjenje, tek ali pa prijeten sprehod. Izkoristite vse užitke, ki jih nudi vedno bolj cvetoč gorski turizem, ob katerem se lahko predajate tudi užitkom v vrhunskih hotelih s posebno ponudbo.

Besedilo: Petra Skovik

Nežni sončni žarki in narava, ki se počasi pripravlja na zimsko spanje ... Jeseni se podajte na pot v naravo, pri tem pa upoštevajte nekaj koristnih napotkov. Prva stvar, ki jo potrebujete za jesensko vadbo na prostem, so seveda primerna oblačila. Pravilo, ki ga tako pogosto slišimo pri izbiri oblačil za športne aktivnosti, velja tudi tokrat: oblecite se v slojih, da se lahko brez težav slačite in oblačite. Na začetku vadbe vam bo verjetno malce bolj hladno, zato boste potrebovali več oblačil, ko pa se boste ogreli in prepotili, boste zagotovo želeli sleči nekaj plasti. Ob koncu vadbe boste znova potrebovali kakšno plast več, da se ne bi prehladili. Športna oblačila so na voljo tudi v materialih, ki vaši koži omogočajo dihanje, obenem pa odvajajo pot. Mokra ali celo zasnežena podlaga seveda zahteva nekaj pozornosti tudi pri izbiri prave obutve; pobrskajte po trgovinah s športno opremo in izberite primerno obutev, ki vas bo varno pripeljala do konca vadbe. Še pika na i: največ toplote izgubimo prek glave, zato v najbolj hladnih dneh nikanar ne pozabite na kapo.



Po rekreaciji ali po napornem delovnem tednu si lahko privoščite razvajanje v katerem od hotelov, ki imajo vedno boljše ponudbo tudi za bolj zahtevne goste. Najnovejši in najboljše med wellness

centri pa je v Hotelu Špik. Ta se nahaja le nekaj minut stran od Kranjske Gore, pod vrhovi Špika ter ob vznožju Karavank. Obdan je z zeleno kuliso gozda. Ravno ta, malo odmaknjena lega, nudi izjemne razmere za wellness in sproščanje. Alpski

wellness s pristnim alpskim ambientom v tem hotelu ima pet tematskih sob, in sicer:

Voda – poskrbi za čiščenje telesa z minerali, soljo in eteričnimi olji gorskih zelišč.

Ogenj – infra savna, spodbuja zdravje, poveča presnovo in porabo kalorij.

Les – tu poteka inhalacija koncentriranega kisika, kar pripomore k večji sposobnosti spomina, koncentracije in sproščanja.

Zemlja – počitek na tepidariju in hoja po prodnikih izboljšujeta pretok telesnih energij skozi organe, povezane s conami na stopalih. In nazadnje še **kovina**, kjer z doživetjem zvoka, bele in zlate barve končamo proces.

Ves ta sklop dogodkov uravnaveša in ustvarja harmonijo notranjih organov, kar se odraža na telesni in duhovni ravni. Poleg petih tematskih sob alpski wellness sestavljajo še vitaminski kotiček, počivališče, sobi za vodeno vadbo, fitness z aerobnimi

napravami in terasa s prečudovitim pogledom na okoliške vrhove, kjer se lahko sprostite, ohladite in si privoščite osvežilno pijačo. V Centru lepote pa poskrbijo za boljše počutje ter lepši videz z masažnimi in kozmetičnimi storitvami, ki so izvedene z naravno linijo, obogateno z eteričnimi olji alpskih zelišč.



Alpski wellness Špik in tematske sobe

V Alpsem wellnessu Špik se skriva edinstvena ponudba naše wellness ponudbe. Alpski ambient ter svet barv, arom in zvokov v petih tematskih sobah vas bo vzpodbudil, da boste pozabili na vsakdanje skrbi in se posvetili samemu sebi. Predstavili vam bomo, kako prepoznati simptome neravnovesja v telesu in vas naučili naravnih samozdravilnih metod v obliki samomasaže in dihalnih tehnik, s katerimi boste lahko vsak dan vstopali v življenje bolj sproščeni in zdravi. Ponudbo v Alpsem wellnessu dopolnjuje še dvorana za vodeno vadbo, fitness, počivališče z vitaminskim kotičkom in terasa s klimaterapijo.

Svet vode Špik

Se razprostira na 250 m² in ponuja sprostitveni bazen, masažni slap, klopi z masažo, za aktivne plavalce plavalni bazen s protitokom ter otroški bazen z igrali. Počitku se boste lahko predali na odprti terasi.

Svet savn

Ponuja finsko, zeliščno in turško savno, kjer se dnevno izvajajo različni programi. Ohladite se lahko v ledeni jami in ohlajevalnem bazenu, zmasirate v masažnem bazenu in se sprostite na udobnih ležalnikih.

Tradicionalna tajska masaža

Tradicionalna tajska masaža vpliva na izboljšanje pretoka energije in boljše gibljivost sklepov ter vzpostavlja ravnovesje med energijo telesa in duha.

20 % popusta na tradicionalno tajsko masažo

bon lahko koristite v Centru lepote Špik ali Wellness centru Vita v hotelu Ramada Resort Kranjska Gora. Veljavnost: 31.1.2015

PLENIČNI IZPUŠČAJ



Dojenčkova koža je izjemno nežna in občutljiva, zato potrebuje posebno nego. Še posebno na predelih, kjer je dalj časa izpostavljena vlagi, hitro postane razdražena.

Besedilo: Ema Nasršen

Kako prepoznamo plenični izpuščaj?
Koža se vname na predelih, ki so pokriti s plenico. Pod plenico lahko koža rahlo pordi. Spremembe so lahko omejene na manjšo površino, na primer le na pregibe, v težjih primerih pa je koža na obolenem mestu temnordeča, zadebeljena ter polna gnojnih mehurčkov, razpok in krast.

Vzroki za nastanek

Za nastanek pleničnega izpuščaja je veliko vzrokov. Vnetje najpogosteje nastane zaradi predolgega stika urina in blata s kožo. Zato sta glavna razloga za nastanek slaba higiena predela pod plenici in preredko previjanje, zaradi česar je koža stalno vlažna, prekrita s sečem in blatom. Vneto kožo na predelu zadnjika povzročajo bakterije in glivice, ki povzročijo razgradnjo

urina, pri čemer se sprošča amoniak, ki kožo močno draži. Plenični izpuščaj se najraje pojavi takrat, ko ima dojenček drisko. Razlog za nastanek je lahko tudi jemanje antibiotikov ali alergija na nekatere sestavine hrane oziroma na plenice za enkratno uporabo. Plenični izpuščaj lahko povzročijo tudi ostanki pralnih sredstev ali mehčalca na pralnih pleninah.

Kako preprečiti vnetje

- Otroku menjajte plenice takoj, ko so mokre ali umazane. Plenico zamenjajte, tudi če se otrok polula ali pokaka takoj po previjanju. Otroku zamenjajte plenico tudi pred spanjem.
- Kožo pri vsakem previjanju temeljito očistite in osušite. Predel plenice očistite s toplo vodo in bombažnimi krpami ali robci za enkratno uporabo ter ga nežno osušite – kožo popivnajte in je ne drgnite. Za čiščenje ne uporabljajte mil in kopeli, ki še dodatno dražijo dojenčkovo kožo.
- Otroka pustite na zraku brez plenice. Priporočljivo je, da je v času previjanja koža od 5 do 10 minut na zraku.
- Pri vsakem menjanju plenice uporabljajte zaščitno kremo ali mazilo, da zaščitite kožo pred negativnimi vplivi blata in urina.

- Če uporabljate bombažne plenice, jih perite v zelo vroči vodi in brez biološkega praška ali detergenta. Plenice je treba

dolgo in temeljito izpirati (v pralnem stroju program splakovanja ponovimo).

Kako pozdravimo vneto ritko?

Plenični izpuščaj ni nevaren in ga lahko sami zlahka odpravimo. Takoj ko opazimo, da ima otrok rdečo ritko, mu jo skrbno umijemo s toplo vodo in osušimo. Za umivanje vnetih predelov lahko uporabimo sveže pripravljen čaj iz hrastovega lubja, ognjiča ali lipovega cvetja. Ritko namažemo z mazilom, ki ne prepušča vlage (na primer cinkovo mazilo), oziroma s kremo, ki bo razdraženo kožo pomirila in zaščitila ter pospešila njeno obnavljanje. Plenice menjamo na 2-3 ure oziroma takoj, ko se otrok polula ali pokaka. Ritko mu vedno umijemo, čeprav je samo polulan. Omogočimo dostop zraka do predela, ki je prizadet zaradi izpuščaja, in pustimo, da je otrok čez dan nekaj časa brez plenice. Ob uporabi platnenih (tetra ali frotirastih) plenice pazimo, da gumijaste hlačke niso preveč čvrsto pritrjene in da s tem ne preprečujejo kroženja zraka okoli površine kože. Če uporabljate plenice za enkratno uporabo, naj omogočajo enosmerno odtekanje urina do kože, da bo ritka ostala suha.

Kdaj k zdravniku?

Če se kljub ukrepom stanje ne izboljša v 2-3 dneh, vprašajte za nasvet patronažno sestro ali zdravnika. Zdravniško pomoč poiščite tudi, če je izpuščaj obsežen, če je koža otekla ali če so se že pojavili gnojni mehurčki ali kraste. K zdravniku se nemudoma odpravite, če ima otrok povišano telesno temperaturo, če ga pestijo prebavne težave (bruhanje, driska) ali če ima izpuščaj tudi drugje po telesu.

**KREMA ZA RITKO LEKOBEBE
PREPREČUJE IN VARUJE
PRED RAZVOJEM DRAŽENJA, RDEČICE
TER IZPUŠČAJEV POD PLENICAMI. MAZILO
Z DODANIM CINKOVIM OKSIDOM IN
TINKTURO BENZOJE DOBRODEJNO VPLIVA
NA KOŽO IN DELUJE BLAGO ANTISEPTIČNO.**



IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

od 4. 9. do 29. 9. 2014

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

NUXE KREMA

ZA ROKE IN NOHTE,
suhe in poškodovane roke nahrani (sončnično in avokadovo olje), pomiri (karitejevo maslo in arganovo olje) in krepki (akacijev med) ter jih štiti pred vidnimi znaki staranja (vitamin E), 75 ml

redna cena: 12,43 €

cena s Kartico zvestobe

9,94 € + 2 popust: **20 %**



SKINPHARMA HRANILNO MLEKO ZA TELO,

kožo telesa izdatno vlaži in hrani, vsebuje Ektoin in arganovo olje. Za vse tipe kože, brez parabenov, 200 ml

redna cena: 10,17 €

cena s Kartico zvestobe

8,14 € + 2 popust: **20 %**



OMEGA 3, LEKARNA LJUBLJANA, 60 kapsul

redna cena: 9,08 €

cena s Kartico zvestobe

7,26 € + 2 popust: **20 %**



ALTO POU,

losjon proti ušem in gnidam, 100 ml + glavnik

redna cena: 12,10 €

cena s Kartico zvestobe

8,47 € + 2 popust: **30 %**



VICHY NORMADERM NIGHT DETOX,

nočna čistilna nega, ki preoblikuje mastno kožo s ciljanim delovanjem na prekomerno proizvodnjo sebuma in toksinov tekom noči, 40 ml

redna cena: 17,00 €

cena s Kartico zvestobe

13,60 € + 3 popust: **20 %**



OILATUM EMOLLIENT OLJE, za tuširanje, 250 ml

redna cena: 10,93 €

cena s Kartico zvestobe

3,83 € + 5 popust: **65 %**



KOENCIM Q10 50 mg, LEKARNA LJUBLJANA, 60 kapsul

redna cena: 35,32 €

cena s Kartico zvestobe

28,26 € + 6 popust: **20 %**



DENTICLEAN, LEKARNA LJUBLJANA,

tablete za hitro in popolno čiščenje zobnih protez ter ortodontskih aparatov, 32 tablet

redna cena: 4,79 €

cena s Kartico zvestobe

3,83 € + 1 popust: **20 %**



LEKARNA LJUBLJANA **6**

ŽIVLJENJE KOT RAZISKOVALNI PROJEKT



Sleherik je raziskovalec znotraj projekta, ki ga imenujemo življenje. Razlike so le v tem, da je to raziskovanje pri nekaterih bolj ozaveščeno kot pri drugih, enako kot iz njega izhajajoči zaključki. Ti so za posameznika pomembni toliko, kot v ožjem smislu direktno vplivajo na njegovo osebno funkcioniranje, v širšem pa na funkcioniranje družbe kot celote in njene civilizacijske prvine.

Besedilo: Dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, www.zavodpas.webstarts.com/

Na neki zelo primaren način nas torej vse prežema afekt znanstvenega entuziazma kot izrazito motivacijska energija, ki je sicer obča lastnost znanstvenikov in v družbeni napredku usmerjena sila sveta. Čeprav temu vedno ni tako, saj so zlorabe pozitivnih reči vedno možne na vseh področjih brez izjeme, ne moremo zanikati, da je znanstveni entuziazem v svojem najbolj primarnem bistvu gradnik dobrega, in ne njegovo nasprotje. Ne mori namreč vsak, ki ima nož: z nožem se reže tudi kruh! Razlikujejo se le načini realizacije tega entuziazma. V običajnem življenju ga nekateri realiziramo tudi tako, da prek analize sebe s psihoanalitikom poglobljeno raziskujemo svoje pretekle izkušnje in čutenja.

Delo raziskovalca v znanstveno zasnovani nalogi je običajno enako sistematično kot terapevtovo v analitično zasnovani psihoterapevtski situaciji. Tako kot prvemu mentor je tudi psihoanalitiku pri njegovem delu prva in najpomembnejša podpora njegov supervizor. Ta skrbi za strokovnost analitikovega dela s pacienti. To pa lahko dosega le tak supervizor, ki je osebno predelan v lastni psihoanalizi in je tako stanje tudi sposoben vzdrževati, obenem pa ima še bogate lastne terapevtske izkušnje iz psihoanalitično usmerjenih terapevtskih obravnav s pacienti. Samo od tako zastavljene terapevtske situacije je možno pričakovati osebno napredovanje nekoga, ki se je odločil za osvetlitev pozabljenih ali potlačenih vsebin svojega življenja, da bi jim dal nov pomen

v luči odraslih izkušenj in s tem stopil na novo, bolj notranje svobodno življenjsko pot. Ta pa zna biti kljub začetnim ciljem zelo nepredvidljiva, vožnja skozi ta rondo do pravega izvoza pa lahko traja tudi več let.

Kaj pomeni odločitev za psihoanalizo
Psihoanaliza ne sodi v okvir fizioloških človekovih potreb, ki pomenijo temelj za preživetje. Vsekakor pa odločitev za



Psihoanaliza ne spremeni zgolj tistega, ki jo sprejme kot obliko dela na sebi in zaradi sebe. Prek spreminjanja utečenih slabo funkcionalnih vzorcev in načinov obnašanja v bolj funkcionalne deluje tudi na vse prihodnje rodove, ki bodo prišli po njem. Je način za življenje v boljšem svetu.

vstop v psihoanalizo takrat, ko so te osnovne potrebe primerno zadovoljene in tudi obstaja realna možnost takega dela na sebi, pomeni pot za razrešitev in uspešnejšo nadgradnjo tudi vseh drugih človekovih potreb, kot so potreba po varnosti, ljubezni in pripadnosti, spoštovanju in samouresničenju. Le tisti, ki svet lahko doživlja kot nekaj varnega, se čuti sprejetega in ljubljenega ter lahko spoštuje tako sebe kot druge člane ljudske skupnosti, bo izkusil samouresničenje sebe kot razumskega bitja s poslanstvom v tem svetu, ki je lastno le njemu samemu. Gre za kvantni preskok v kakovosti življenja, ki ga posameznik izkuša po uspešno zaključeni analitični psihoterapevtski obravnavi glede na stanje, v katerem bi bilo njegovo življenje reducirano zgolj na zadovoljevanje fizioloških potreb. Psihoanaliza mu omogoči razrešitev njegovih osebnostnih konfliktov, ki so se oblikovali med njegovim odraščanjem, posledično s tem pa razvoj duhovne širine za njega samega kot tudi širše družbene skupnosti. To pa je zdrav substrat za razvoj pravih civilizacijskih vrednot, kot so naravnost, moralnost, kreativnost, uspešnost razreševanja problemov, nepristranskost in sposobnost soočenja z dejstvi.

Psihoanaliza ne spremeni zgolj tistega, ki jo sprejme kot obliko dela na sebi in zaradi sebe. Prek spreminjanja utečenih slabo funkcionalnih vzorcev in načinov obnašanja v bolj funkcionalne deluje tudi na vse prihodnje rodove, ki bodo prišli po njem. Je način za življenje v boljšem svetu.

favn
Zdravilna moč zelišč

V koraku z naravo

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

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

Stopite odločno, stopite v korak naravo!

Za več informacij pokličite 01 43 63 188.

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



Za nego bolečih mišic in sklepov



Europa Donna Slovenija in AVON
vam predstavljata projekt "Lep je dan!"



Ker verjamemo, da je vsak dan lep in poln življenja!

Pridružite se nam 15. 10. 2014 v Maxiju v Ljubljani
in na vseh drugih dogodkih. Veseli vas bomo.

Spremljajte nas na www.europadonna.si in
na facebook.com/europa.donna.slovenija.

