

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO  
**62.000**  
IZVODOV

NOVEMBER 2014

## KINDERIMMUN

**Za vso družino, nosečnice  
in doječe matere!**

KinderImmun Dr. Wolz je naravni pripravek s posebej zasnovanim imunsko aktivnim kompleksom.

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



**NEUTRALNEGA  
OKUSA IN  
BREZ DODANIH  
UMETNIH SNOVI.**

**Dr. Wolz za  
preventivo!**

**Dr. Wolz**  
— od 1969 —

**NARAVNO,  
DOKAZANO UČINKOVITO!**



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

[www.wolz.si](http://www.wolz.si)

## Zamašen nos je lahko resna težava

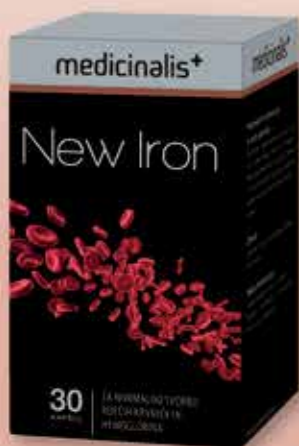
Jesenska utrujenost • Stres • Sladkorna bolezen • Maščobe v krvi  
KOPB • Venska obolenja • Priprava kože na zimo • Lokalna hrana  
Razstrupljanje • Prehlad pri malčkih • Kostanj kot hrana in zdravilo

# STE KRONIČNO UTRUJENI? SLABOTNI?



**Raziskava je dokazala\*:**  
železo pomaga utrujenim ženskam

## New Iron® - učinkovito železo brez neželenih učinkov



- Vrhunska sestava z dodanimi vitamini za dobro kri
- odličen učinek zaradi visoke absorpcije
- nežen do želodca (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- varna uporaba v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- nemoteno hkratno uživanje drugih vitaminov in mineralov.
- primerno za vegetarijance

\* Raziskave: Effect of Iron Supplementation on Fatigue in Normal and Anemic Healthy Women with Iron Deficiency: a randomized controlled trial, CMAJ July 6, 2012; Bernard Favre and others.

# Bolečine v hrbtu?



- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

## Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo  
popolnoma drugače kot analgetiki.  
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

### Znanstveno dokazano\*:

(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44 %
- izboljša zdravstveno stanje za 122 %
- izboljša kakovost življenja za 73 %
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.  
Brez stranskih učinkov.

\* Viti: Lebar, C. et al. Best Evidence Synthesis: Evaluation of the Efficacy of Neuronal® in the Treatment of Chronic Pain. J Pain Res 2012; 5: 105-124

## UVODNIK

Pa je tu še ena jesen, pozna, čarobna in barvita. Čeprav se narava že pripravlja na spanje, še zadnjič zažari v rdečih in rumenih barvah, preden zaspri pod belim snegom. Čeprav so dnevi hladnejši, vlažnejši in krajši, čeprav občutimo utrujenost že sredi dneva in zgodnji večer že zamenjamo za noč, pa ima tudi ta letni čas svoj čar. Če drugega ne, na mestnih ulicah spet zadiši po kostanju. Le privoščimo si ta dar narave. Ni le pravi znanilec tega časa, je tudi hrana in zdravilo, ki nas pripravi na hladnejše vreme in vse tegobe, ki jih prinaša skorajšnja zima. No, pa tudi radosti, seveda. Resda zima še ni potrkala na vrata, a se najmlajši že gotovo veselijo sankanja, kepanja in sneženih mož, starejši pa malo manj zgodnjega vstajanja, strganja ledu z avtomobilskih šip in poledenelih cest. Vremena in letnih časov žal ne moremo izbirati, lahko pa se nanje vsaj dobro pripravimo in se ustrezno zaščitimo. Tako bo tudi ta čas lahko lep, prijeten in predvsem zdrav.



Janja Simonič,  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,  
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja.simonic@media-element.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:** Janja Simonič, janja.simonic@media-element.si  
**Vodja oglasnega trženja:** Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si  
**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si  
**Oglasno trženje:** Vesna Resnik, vesna.resnik@media-element.si  
**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si  
**Vodja projekta:** Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si  
**Lektoriranje:** Barbara Frelj  
**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn  
**Oblikovanje in prelom:** Splet99.net  
**Fotografije:** 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev  
**Tisk:** SET tiskarna

**Naklada:** 62.000 izvodov  
**Naslovnica:** oglasna vsebina podjetja Vivalis d.o.o.

**HISA IDEJ**  
INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 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 Prva pomoč pri jesenski utrujenosti
- 11 Vas muči zamašen nos?
- 14 Bodite pripravljeni na stres
- 16 Preventiva s homeopatijo
- 18 Sladkorne bolezni je iz leta v leto več
- 20 Na sneg brez bolečin in poškodb
- 22 Trigliceridi - pozabljeni maščobe
- 24 KOPB - potuhnjena pljučna bolezen
- 30 Kako pripraviti kožo na zimo
- 36 Vrnimo se k lokalni hrani
- 38 Zakaj potrebujemo razstrupljanje
- 40 Divji jam - ključ do vašega ženskega ravnovesja
- 42 Vitamin D - Brez sonca in sončnega vitamina ni življenja
- 44 Kalcij - Zakisanost je resna bolezen
- 48 Prehlad pri otrocih
- 50 Kostanj kot hrana in zdravilo

### Strokovni sodelavci:

- mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med. spec., Zdravstveni dom Ljubljana, enota Vič
- Barbara Stangler, haloterapevtka
- doc. dr. Špela Stangler Herodež, univ. dipl. inž. kem.
- Melita Cajhen, prof. zdr. vzg. UKC Ljubljana, Oddelek za diabetološko ambulantno dejavnost
- Mirko Triller, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
- Vesna Morela, dr. med., spec. Oftalmologije
- prof. dr. Igor BARTENJEV, dr. med., specialist dermatovenerologije
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. Dermatovenerologinja
- Ksenija Šelih Martinec dr. med, specialistka ginekologije in porodništva, certificirano pri European College of Aesthetic Medicine & Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo
- Simone Godina, certificirana integrativna holistična zdravstvena trenerka (CHHC) za hormonsko ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost, farmacevtka, nutricionistka funkcionalne

- diagnostike (NFD), članica združenja Zdravljenje brez zdravil (AADP)
- Karla Klander, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Lucija Gobov, dr. med., specialistka pediatrije, Zavod za zdravstveno varstvo Celje
- Tadeja Belak Šafhalter
- Ivan Soče
- Simona Janček
- Ema Nasršen

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

**FD FARMADENT d.o.o.**

Minařkova ul.6  
2000 Maribor

Oskrbuje lekarnе, 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



## LIVERIN® FORTE ZA VAŠA JETRA

Zamaščena ali obremenjena jetra vodijo v kup zdravstvenih težav. Poleg uvajanja pravilne prehrane in rednega gibanja lahko jetrom pomagata z izbiro Liverin® forte. Originalna formula z edinstveno kombinacijo za trojno delovanje zagotavlja učinkovitost. Pegasti badelj prispeva k razstrupljanju, regeneraciji in normalnemu delovanju jeter. Učinke dopolnjujejo indijska kosmulja, sladki koren, vitamini B-skupine in vitamin E. Ljudem z obremenjenimi jetri namreč pogosto primanjkuje vitaminov B-skupine. Liverin® forte zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi. Med izdelki za razstrupljanje ter zaščito in obnovo jeter je številka ena v Sloveniji.



## ZMANJŠANJE TEŽE S ŠKRLATNO KORUZO

Škrlatna koruza (špansko maiz morado) izvira z visokogorskih območij perujskih Andov in je bogat vir antocianinov, izredno učinkovitih antioksidantov, ki ji dajejo značilno modrovijolično barvo. Lahko jo imenujemo tudi prakoruzo, iz katere se je razvilo 55 danes poznanih vrst koruze, ki pa so zaradi presaditve v druge dele sveta izgubile zdravilne lastnosti. Antocianini v škrlatni koruzi občutno zvišujejo raven hormona adiponektina v organizmu. Sui ljudi imajo višjo raven tega hormona kot debeli. Hormon adiponektin je dr. Oz pri promoviranju malinovitih ketonov v svoji TV-oddaji navedel kot najmočnejšo učinkovino pri razgrajevanju maščob in zmanjševanju telesne teže. Poleg tega antocianini znižujejo raven škodljivega holesterola LDL, pospešujejo presnovo in nastajanje kolagena v sklepih in koži.



## MTC FONTANA OBOGATENA Z VODNIMI ENERGETSKIMI TOČKAMI

Naša dežela stoji na mnogo naravnih danostih, ki omogočajo krepitev zdravja. Ena izmed teh naravnih danosti je termalna voda, ki ste jo lahko izkoriščali že od odprtja MTC Fontana. Septembra so ponudbo obogatili še z vodnimi energetskimi točkami. Zdravilne točke so ustvarili s tehnikami duhovne preobrazbe prostora. Delujejo tako kot klasične zdravilne točke v naravi. Razlika je v tem, da so njihove točke ustvarjene, tiste v naravi pa so tam že bile in jih je le nekdo odkril ter izmeril njihovo moč in zdravilnost. S postavitvijo 12 energetskih točk je celoten termalni kompleks MTC Fontana pridobil pozitivno energetsko vrednost. Tako celoten prostor MTC Fontana preveva nova energija. Vse energetske točke so umeščene v bazene in »whirlpools« s termalno vodo. Vsaka energetska točka ima s svojim zdravilnim sevanjem svojstven pozitiven vliv na krepitev zdravja in počutja.



## MEDICAL CENTER ROGAŠKA JE MEDNARODNO ZDRAVILIŠČE LETA

Na srečanju s področja zdravstvenega turizma MHTM v Almatyju, nekdanji prestolnici države Kazahstan, ki je potekalo 20. in 21. oktobra, je bil Medical center Rogaška v skupini zdraviliških krajev nagrajen s prestižnim priznanjem v kategoriji zdravilišče leta 2014 (Health Resort of the Year 2014). Priznanje, ki ga je Medical center Rogaška prejel skupaj z zdraviliškim kompleksom Bad Ragaz iz Švice, je na slavnostnem dogodku v luksuznem hotelu Rixos prevzel direktor zdravilišča Marko Lenček. Na strokovnih predavanjih v okviru dogodka so govorili tudi o slovenskih naravnih danostih. Mag. Irena Bajc, dr. med., specialistka družinske medicine, ki se v Medical centru Rogaška ukvarja z balneologijo, je predavala o zdravilnih učinkih mineralne vode Donat Mg. Dogodek je potekal v obliki srečanj B2B in strokovnih predavanj, na njem pa je sodelovalo 52 zdravstvenih ustanov iz 42 držav. Na povabilo organizatorja se je srečanja udeležilo 340 poklicnih obiskovalcev iz celotnega Kazahstana – prišli so predstavniki bolnišnic, različni zdravniki specialisti, predstavniki zavarovalnic, predstavniki zdravstvenih združenj in direktorji oziroma lastniki turističnih agencij.



## KAKO DO LEPE POSTAVE, ZDRAVJA IN ENERGIJE?

Strokovnjaki »BP team« vam svetujemo, kako lahko svoje cilje enostavno dosežete s prehrano in telesno dejavnostjo. Hujšanje z nami je brez lakote, hkrati pa se posvetimo tudi vaši prebavi, spanju in energiji. Ob težavah s sodobnimi boleznimi, kot so povišan krvni tlak, holesterol, diabetes, putika, pekoča zgaga, anemija, akne ali osteoporoza, vam pomagamo vaše zdravljenje podpreti z zdravo hrano. Le takšen pristop lahko popolnoma odpravi bolezen. Samo en klik vas loči od zdravja: [www.bpteam.si](http://www.bpteam.si). T: 041 343 484.



## TINKTURA TIMIJANA IZ EKOLOŠKE PRIDELAVE

Timijan ali materina dušica je v ljudskem zdravilstvu poznan že zelo dolgo. S pridom so ga uporabljale tudi naše babice. Timijan je zaradi izrazite arome uporaben v kuhinji kot dodatek različnim jedem. Odlično pa deluje tudi pri prehladih, kašlju in slabi prebavi. Kapljice timijana SORIA NATURAL so iz ekološke pridelave. So popolnoma naravne, brez konzervansov, barvil in aditivov. Kapljice lahko kupite v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah. Cena 9,95 eur. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)



## KAPLJICE ZA SPODBUDO IMUNSKEMU SISTEMU

Jesen je čas, ko se narava odene v prekrasne barve. Čas, ko nabiramo plodove v gozdu in na travniku. Čas, ko zadiši po pečenem kostanju in pravkar nabranih gobah. Je pa jesen tudi obdobje, ko naš organizem in imunski sistem potrebuje dodatno spodbudo za boljše delovanje. Dnevi se krajšajo, sončne svetlobe je vse manj in postanemo bolj dovzetni za različne viroze. Pri tem nam bodo v pomoč kapljice SORIA NATURAL, ki so brez alkohola, konzervansov, barvil in aditivov. Izbirate lahko med paleto kapljic, še posebej pa vam v jesenskem času priporočamo: okroglostno rosiko, sladki koren, črni bezeg, vsem dobro poznani ameriški slamnik, evkaliptus in timijan. Te zdravilne rastline podprejo vaš imunski sistem pri različnih infekcijah, ki jih spremljajo nadležne kašelj, boleče grlo in povišana telesna temperatura. Podjetje SORIA NATURAL ima več kot 30-letne izkušnje na področju fitoterapije. Najsodobnejša tehnologija zagotavlja vrhunsko kakovost, zato so kapljice SORIA NATURAL 25 krat učinkovitejše od primerljivih izdelkov na tržišču. Telo izdelke v tekoči obliki bolje absorbira (v primerjavi s tabletami). Cena od 8,95 do 9,95 eur. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih trgovinah. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si).

## ENDOVITAL – MACERAT SMREKOVIH VRŠIČKOV

ENDOVITAL je zdravilne lastnosti smrekovih vršičkov z dodatkom ekološkega medu ujel v stekleničko za vse uporabnike. Zaradi vsebnosti vitamina C se krepi splošna odpornost, preganja utrujenost, preprečujejo krvavitve dlesni in čisti kri. Eterična olja delujejo kot razkužilo, spodbujajo prekrvavitev sluznice in izločanje sluzi, odpirajo zamašene dihalne poti, umirjajo vnetja ter kašelj. Terpentinsko olje pospešuje izkašljevanje in doprinese k intenzivnemu čiščenju dihal.



## AKTIVNI Z MASAŽNIMI BLAZINICAMI MEDI

Nemško podjetje Medi ponuja uporabnikom zračne, udobne in terapevtsko zanesljive kompresijske opornice. Silikonske masažne blazinice so pri različnih modelih zasnovane tako, da izboljšajo prekrvitev, s kompresijo in ojačitvami pa opornice poskrbijo za stabilnost, zmanjšajo oteklino in bolečino ter razbremenijo sklep. V pregibih so posebni predeli, ki preprečujejo zažemanje opornice. Velika izbira modelov in velikostnih razredov za vse sklepe so adut opornic medi. Na voljo so v poslovalnicah Sanolabor, URI Soča, drugih specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.



**IMMUNO A24**  
JE NARAVNO  
PREHRANSKO DOPOLNILLO, KI PODPIRA  
IMUNSKI SISTEM. VSEBUJE OPTIMALNO  
KOMBINACIJO RASTLINSKIH IZVLEČKOV,  
MINERALOV IN VITAMINOV ZA  
NEPREMAGLJIV IMUNSKI SISTEM.

## Ko je zima pred vrati...

• Kapljice brez alkohola in tinkture • Brez konzervansov, barvil in aditivov • Ekološke pridelave



Naravne in učinkovite kapljice iz zdravilnih rastlin za peroralno uporabo | V lekarnah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si) | © 030 280 271

## UREJENA PREBAVA ZA ODLIČNO POČUTJE

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

Rešitev je Caricol. Caricol je 100-odstotno naraven pripravek, ki se preprosto zaužije po obroku. Z encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje. Bioizdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere. Na voljo je v lekarnah in na [www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si). NaturaMedica d.o.o., info tel. 03/56 300 22, 040/214 620.



## NAJBOLJŠI PAR ZA OSKRBO DIABETIČNEGA STOPALA

Pri oskrbi diabetskega stopala uporabite najboljši par za oskrbo ran. Na rano položite obkladek z raztopino **Prontosan**, pustite delovati 15 minut, nato sperite do čistega z raztopino **Prontosan**. Nanesite **Askina Calgitrol** pasto po površini rane 2-3 mm debelo. Rano pokrijte s silikonsko mrežico in gazo ali s poliuretansko peno in oblogo fiksirajte. Nov prevez naredite vsaka 2 ali 3 dni oz. po potrebi večkrat, če ima rana več izločka. Omenjena izdelka uporabljajte naslednjih 14 dni. Če se stanje ne izboljša, se posvetujte z osebnim zdravnikom.



## NAJ VAS STRES NE PODRE. OKREPITE SVOJ IMUNSKI SISTEM

Vedno več ljudi se danes srečuje s stresom. Stres predstavlja veliko obremenitev za telo, izčrpa imunski sistem in v primeru, da se posameznik ne odzove pravočasno in primerno, povzroča tudi resnejša obolenja in vnetja v telesu. Naša imunska obramba je močno oslabiljena, kadar smo pod stresom in večjimi telesnimi obremenitvami, zato je pomembno, da se znamo sprostiti. Pomoč pa lahko poiščemo tudi v tradicionalni medicini. IMMUNO A24 s svojo kompleksno kombinacijo rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov krepi in ščiti imunski sistem ter telesu pomaga, da se učinkovito in samozavestno brani pred posledicami stresa. Jemanje tablet IMMUNO A24 je preprost in učinkovit ukrep, ki pomaga pri ohranjanju dobrega počutja v obdobjih povečanega stresa.



## DONACIJA ZA PEDIATRIČNO KLINIKO V LJUBLJANI

»Na prvi pogled je morda videti, da imamo na Pediatrični kliniki vse, kar potrebujemo, a žal ni tako. Stroški zdravljenja posameznih bolnikov znašajo tudi tisoče evrov, zato smo v teh težkih časih še posebej veseli, da se najdejo podjetja, ki so pripravljena del svojih sredstev deliti s tistimi, ki jih potrebujejo še bolj od njih samih. Še enkrat hvala lepa donatorju in z veseljem vas bomo medse sprejeli še drugič.« S temi besedami je strokovni direktor Pediatrične klinike **prof. dr. Rajko Kenda**, dr. med., višji svetnik, konec oktobra od Slovenskih železnic prevzel ček v vrednosti 6.000 evrov za nakup opreme za Pediatrično kliniko Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.



## ŠTEVILKA 1

Vse več ljudi z bolečinami v sklepih in križu daje prednost naravnim rešitvam za svoje težave pred analgetiki. Linija izdelkov NODOL je že vrsto let najbolj priporočan naravni izdelek za tovrstne bolečine. Lajša bolečine, za razliko od analgetikov pa odpravlja tudi vzroke zanjo. Pospesji obnovo tkiv, poveča prekrvavitev, obnavlja hrustanec, umirja vnetja in zmanjša občutljivost. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. NODOL - gibanje je življenje.



## SLEZ IN TIMIJAN PROTI KAŠLJU

Bronchostop vsebuje izvlečke zelišč sleza in timijana ter pomaga pri vseh oblikah kašlja. Pri dražečem in bolečem kašlju slez deluje kot antitusik in kašelj pomiri. Kadar pa imamo v grlu in predelu bronhijev gosto sluz, jo timijan zredči in tako olajša izkašljevanje (ekspektorans). Je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki temelji na bogatih izkušnjah. Brez recepta. Za vso družino. Bronchostop je na voljo v lekarnah v obliki pastil in peroralne raztopine.



## PERNATON ZA VEZIVNA TKIVA

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni »perna ekstrakt«. Najdete ga v izdelkih Pernaton. Ta vsebuje veliko glukozaminoglikanov, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca ter uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv. Glukozaminoglikani, ki jih nanese na kožo, skozi njo prehajajo v kri. Izdelki s »perna ekstraktom« so zelo učinkoviti, njihova uporaba pa je priporočljiva za pripravo na športne aktivnosti in tudi za regeneracijo po njih. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



## TOSAMINA BELA ŠTACUNCA ŠE V KRANJU, IDRIJI IN NA JESENICAH



V domžalski Tosami so že pred leti med svoje dolgoročne načrte zapisali širjenje lastne maloprodajne mreže. Še pred tremi leti so kupci lahko kupovali le v nekdanji tovarniški Beli štacunci, zdaj pa lahko nakupujemo že v osmih prodajalnah – na Viru, v Ljubljani, Mariboru, Kopru,

Izoli, od tega meseca pa tudi v Idriji, Kranju in na Jesenicah. Bele štacunce prinašajo ponudbo sanitetnih in higienskih pripomočkov, bogat program za otroke in mamice, paleta naravnih kozmetičnih izdelkov ter izdelkov za hišne ljubljence, dom in vrt. Tosama je tudi lastnica koncesije za prodajo medicinskih pripomočkov. Strokovne sodelavke v prodajalnah občasno opravijo meritve krvnega tlaka, ravnih krvnega sladkorja in holesterola, meritve za izdajo kompresijskih nogavic in podobno. Seznam lokacij poiščite na [www.tosama.si](http://www.tosama.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 številok**, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštno storitve žal niso, zato **naročnina stane 15,00 EUR**, če želite poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa **21,90 EUR**.



Propolis je naravna snov, pridelek čebel, ki se že od nekdaj uporablja kot naravni antibiotik in je bil eno prvih zdravil za zdravljenje gripe, vnetja mandljev in bolečega grla. Uporablja se v kozmetične namene, kot lokalni anestetik, za celjenje ran itd., hkrati pa tudi ščiti pred bakterijami, virusi in glivami ter izboljšuje odziv lastnega imunskega sistema. Izdelek najdete v spletni trgovini [bodizenska.si](http://bodizenska.si) ali na policah DM.

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](mailto:narocnina@zdravenovice.si). Po prejetju naročilnice vam bomo po pošti poslali račun. S plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna, v nabiralniku pa vas bo pričakala že naslednja številka Zdravih novic.

## NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)\* REVIJE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO DARILLO NA LETO.

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRDIJEM, DA SE STRINJAM S SPLOŠNIMI POGOJI IN PRAVILI NAROČANJA IZDAJATELJA REVIJE ZDRAVE NOVICE, KI SO OBJAVLJENI NA SPLETNI STRANI [WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE](http://WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE). STRINJAM SE TUDI S TEM, DA IZDAJATELJ MOJ ELEKTRONSKI NASLOV UPORABI V NAMENE OBVEŠČANJA.

Fontana  
Medicinsko termalni center

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

NOVO  
Magnetno  
STYM

Magnetno STYM – zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem.

Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna, brez neprijetnega vstavljanja elektrod.

Terapija je primerna za vse urinske in fekalne inkontinence. Uporablja se za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju, po porodu in tudi pri nekaterih spolnih motnjah ter kroničnih bolečinah v medenici in križu.

T: 02 23 44 102 | E: [zdravstvo@termemb.si](mailto:zdravstvo@termemb.si) | [www.fontana.si](http://www.fontana.si)

PRIPOROČAMO QDR – kvantitativna kostna denzitometrija

Preventivno odkrivanje znakov osteoporoze omogoča uvedbo terapije in po potrebi tudi nadomestne hormonske terapije, predvsem pa prilagoditev rednih telesnih aktivnosti in prehrane.

Obnavna poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti (Ca, P, alkalna fosfaza) ter posvet pri zdravniku specialistu.

# CATUABA – ZA VEČ ŽIVLJENJSKE RADOSTI



Catuaba je majhno cvetoče drevo, ki izvira z območja reke Amazonke v severni Braziliji. Doseže višino največ štiri metre, njeni cvetovi so rumenooranžni in rodi rdeče sadeže. Lubje, ki ima edino zdravilne učinke, je rjave barve. Že pred več sto leti je tamkajšnje pleme Tupi odkrilo, da ima lubje catuabe lastnosti afrodisiaka. V novejšem času pa so prepoznali še mnogo drugih izrednih lastnosti.

Besedilo: Simona Janček

Uživanje se priporoča pri psihični in fizični utrujenosti, težavah s spanjem ter pri visokem krvnem tlaku. Catuaba deluje antidepresivno in pomirjujoče, saj umirja razdražene živce, zmanjšuje nervozno in čustveni odziv na stres v vsakdanjem življenju. Izboljšuje tudi spomin in zmanjšuje pozabljivost.

Catuaba ima nekatere nevrološke prednosti tudi zaradi visoke vsebnosti antioksidantov. Mnogi jo uživajo za zdravljenje anksioznosti in depresij. Ljudje, ki so jemali to zelišče, trdijo, da se počutijo bolj sproščeno in energično.

V raziskavi na univerzi Santa Catarina v Braziliji so znanstveniki pri uživanju catuabe odkrili povečano sproščanje serotonina (hormona sreče) ter živčnega prenašalca dopamina. Ta neurotransmitter poživljuje vpliva na srce, krvni obtok in presnovo. Mobilizira energijske vire v telesu, zato smo bolj dejavni, živahni in dobre volje. Njegovo pomanjkanje povzroča nemotiviranost, brezvoljnost in tudi čustveno praznino. Uživanje catuabe se priporoča tudi za športnike, tako amaterske kot profesionalne, za doseganje boljših rezultatov in zmanjševanje utrujenosti.

Do danes je catuaba obdržala sloves enega najbolj priljubljenih naravnih afrodisiakov. V tradicionalni zeliščni medicini lubje catuabe velja za stimulant, ker vsebuje tri specifične alkaloide, ki naj bi vzpodbujali zdrav libido. Raziskave so dokazale, da uživanje catuabe pomaga pri erektilnih disfunkcijah, izboljša erektilno moč z razširitvijo krvnih žil, kar omogoča večji pretok krvi v penis.

Catuaba vsebuje edinstvene snovi – catuabine, ki jim strokovnjaki pripisujejo glavne zdravilne učinke in jih ne vsebuje nobena druga rastlina na svetu. Poleg tega se v njej nahajajo tanini, alkaloidi, fitosteroli, flavonoidi in druge zdravju koristne sestavine. Catuaba dviguje spolno slo ter pripomore k boljšim in dolgotrajnejšim seksualnim užitek. Čeprav je rastlina najbolj poznana za izboljšanje erekcije pri moških, povečuje libido tako pri moških kot pri ženskah. Je naravni afrodisiak, saj stimulira reproduktivni sistem obeh spolov.



Prodajalne: dm in specializirane trgovine.  
Informacije in nakup: [www.izvir-zdravja.si](http://www.izvir-zdravja.si), gsm: 040 250 025

## NAJUČINKOVITEJŠE 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

OGLASNO SPOROČILO

### 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 boljša 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, ulovljenih 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](http://www.naturamedica.si)  
NaturaMedica d.o.o.,  
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620

# PRVA POMOČ PRI JESENSKI UTRUJENOSTI



Besedilo: mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med. spec., Zdravstveni dom Ljubljana, enota VIČ

Utrujenost v tem letnem času ni redka težava in morda jo včasih obravnavamo preveč lahkotno. Skušajmo se opazovati z razmislekom, najti vzrok in ga odpraviti – to bi bilo prav čarobno.

Mogoče smo se preobremenili – poleg službe skrbimo za družino in še za bolnega družinskega člana. Morda študiramo ob delu, naš delavnik je torej dvojen. Nosečnost pomeni, da nenehno nosimo s sabo nekaj prisrčnih, dobrodošlih in simpatičnih, a vendar dodatnih kilogramov. Mogoče se že nekaj let spopadamo s čezmerno težo: predstavljajte si, da vitkemu mladcu obesimo desetkilogramski nahrbtnik, naj ga stalno nosi s sabo, podnevi in ponoči, pri športu in med kosilom. Pridušal se bo za prvim vogalom in nahrbtnik zabrisal v kot. Kateri norec bi le-to nosil ...

## Zakaj smo utrujeni?

Morda smo preveč zahtevni do sebe, si postavljamo previsoke cilje in prevelike

obremenitve, se primerjamo z nekom, ki je mlajši in zmore več, ter se sami sebi zdimo utrujeni. Nemara ponoči nemirno spimo? Nas motijo kak zvok, bolečina, prepozna večerja in posledično poln želodec? Ali pa nas glodajo skrbi? Dobro zdravje sloni na štirih temeljih: zdrava mešana prehrana, dovolj spanja, redna rekreacija, uspešen mehanizem spoprijemanja s stresom. In dobro duševno zdravje? Dr. Lunder, specialist psihiater, je na nedavnem izobraževanju poudaril (tudi) štiri nosilce za duševno zdravje: zadovoljstvo pri delu, razumevanje v družini, imeti prijatelje in hobi. Dvakrat po štirje oporniki. Premislimo – imamo vse? Je treba kje kaj podpreti?

## Drobni nasveti za premagovanje utrujenosti

- Izogibajte se kavi, kajenju in alkoholu. Vse naštetu lahko negativno vpliva na simptom nespečnosti in povečuje utrujenost.
- Ne pozabite na zajtrk. Dal vam bo zagon za jutranje delo in zmanjšal lakoto za poznejše obroke. Tako bo energija bolje razporejena. Izberite tak zajtrk, ki vam bo res všeč.
- Omislite si nekaj preprostih vaj, morda raztezanje, da boste prijetno začeli dan, in večerni sprehod, ki bo sprostil vaše mišice in jih pripravil na spanje.
- Pogosto zračite prostore. Več kisika bo zbrstilo vaše možgane, izboljšalo koncentracijo in pregnalo utrujenost.
- Če je vaša utrujenost res nerazložljiva, huda in trdovratna, se obrnite po strokovni nasvet.



Nemara ponoči nemirno spimo? Nas motijo kak zvok, bolečina, prepozna večerja in posledično poln želodec? Ali pa nas glodajo skrbi? Dobro zdravje sloni na štirih temeljih: zdrava mešana prehrana, dovolj spanja, redna rekreacija, uspešen mehanizem spoprijemanja s stresom.



# VAS MUČI ZAMAŠEN NOS?



Nos je močno izpostavljen in pomemben, četudi relativno majhen organ. Dnevno steče skozenj približno 10.000 litrov zraka. Z njim v nosne votline zaidejo tudi številne druge snovi, med njimi tudi povzročitelji obolenj. Pri neokrnjenem imunskem sistemu se te za organizem nevarne snovi s pomočjo majhnih migetalčnih dlačic (cilij) na celicah nosne sluznice hitro izločijo iz nosu.

Besedilo: mag. Nena Kopčavar Guček, dr. med. spec., Zdravstveni dom Ljubljana, enota VIČ

Dnevno si čistimo nos, s tem odstranujemo delce, ki jih je sluznica prestregla. To niso le virusi in bakterije, temveč tudi prah, vlakna tkanin... Če je zunaj mrzlo in vlažno, se žile zožijo. Tkiva so hladnejša, nosna sluznica slabše prekravljena in lokalni imunski sistem oslabljen. Virusni prehlada, na primer rinovirusi, sincicijski virusi, adenovirusi, imajo v takšnih pogojih lahko delo. Vdrejo v nosno sluznico in se tam zelo hitro razmnožujejo. Takšna virusna okužba lahko hitro povzroči vnetje zgornjih dihalnih poti.

## Simptomi

Simptome poznamo vsi: izcedek iz nosu, boleča in pordela nosna sluznica. Le-ta oteče in nosne votline se zožijo, da je dihanje skozi nos močno oteženo. Že kmalu postane nosni izcedek gostejši, s čimer dokončno zamaši že tako zožene nosne votline. Zamašen nos je stanje, ko nosna tkiva (sluznica, pripadajoče zleze, krvne žilice) zatečejo in postane nos oteženo prehodni ali celo neprehodni za dihanje. Spremlja ga izcedek iz nosnic - ali pa tudi ne. Za odrasle in starejše otroke je zamašen nos predvsem nadlega, za dojenčke pa lahko

tudi resna težava, saj neprehoden nos močno ovira dojenje.

## Vzroki niso le okužbe

Vzrok takim težavam je lahko okužba. Nos pa mašijo tudi alergije, na primer seneni nahod, pa kemijski in fizikalni dražilci, kot sta denimo klor (v bazenih - najvišja koncentracija tega elementa je nad vodo prav v višini nosu, kadar plavamo) in cigaretni dim. Med rednejšimi vzroki so še nosni polipi, stik z mrzlim zrakom, stres, hormonske spremembe, močni parfumi, nekatera zdravila (na primer za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka), ukrivljena nosna pregrada (deviacija septuma), celo močna svetloba, zasvojenost z psihoaktivnimi snovmi (tipično pri uživanju kokaina), čezmerna raba sprejev za nos, povečana žrelnica, zelo suh zrak (na primer v letalu), tujki v nosu (fizoček, ki si ga malčki potisnejo v nos), težave s ščitnico, ostre začimbe, poškodba nosu, prirojena imunska pomanjkljivost.

## Kaj lahko storite sami?

- Nos si vedno čistimo tako, da hkrati pihnemo le iz ene nosnice, drugo medtem zatismo s palcem.

- Za prvo pomoč lahko pomaga fiziološka raztopina, ki jo brez recepta dobite v lekarni.
- Pri trdovratneje zamašenem nosu pridejo v poštev pršila/spreji za odmašitev nosu, ki jih lahko kupite v lekarni. Uporabljate ga lahko le tri dni zapored, sledi pavza kak dan, sicer se lahko nosna sluznica čezmerno izsuši.
- Če ste prehlajeni, se izogibajte večjim temperaturnim spremembam (ostanite doma) in cigaretnemu dimu.
- Pijte dovolj tekočine, lahko tudi pri sobni temperaturi. Vroč čaj lahko dodatno dvigne telesno temperaturo.
- Vlažite zrak, gre tudi brez vlažilca. Skuhajte večjo posodo kamiličnega čaja ali slanega kropa, posodo postavite na varno mesto v bivalni (ali spalni) prostor in pustite, da para navlaži zrak.

Kako se zaščititi? Ogibajmo se že opisanim situacijam, ki dražijo nosno sluznico. Specialisti za nos, ušesa in grlo priporočajo spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino. Sluznica se namreč pogosto izsuši, s tem pa izgubi svojo zaščitno vlogo: le vlažna sluznica je bariera in uspešna obramba pred mikrobi, kemijskimi in fizikalnimi dražilci.

**Flavamed**  
(ambroksolijev klorid)  
... učinkovito lajša moker kašelj

Na voljo v lekarnah brez recepta!

Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj\*  
Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur  
Primeren za vso družino

\* z dvojnimi delovanjem (mehča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Dolenjska cesta 242 c, 1000 Ljubljana. telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI

# ZDRAVILNE LASTNOSTI SMREKOVIH VRŠIČKOV V STEKLENIČKI

Smrekovi vršički (*Turiones piceae*) so zaradi zdravilnih snovi in učinkovin iglavcev zelo cenjeni. Igllice mladih brstov so bogate z vitaminom C, glavni učinkovini smrekovih vršičkov pa sta eterično in terpentinovo olje.

Letošnja jesen ni tisti tipični čas, ko naj bi že dišalo po snegu. Vreme se bolj nagiba k doseganju oziroma preseganju temperatur glede na povprečje za ta letni čas. Prehladi in druga podobna obolenja pa niso zato nič manj pogosti. Ni redkost, da se ob tem spomnimo na razne sirupe za lajšanje nadležnega kašlja. Če smo na naravno zdravljenje mislili že spomladi, potem nam jesenske dni lahko lajšajo pripravki iz smrekovih vršičkov. Že v preteklosti so si ljudje pomagali z blagodejnimi učinki sladkornega sirupa iz smrekovih vršičkov.

Smrekove vršičke nabiramo spomladi. Za nabiranje so najprimernejši mehki, na otip medeni vršički. Lahko so še precej zaprti ali že zelo dolgi. Dokler jih z lahkoto zgrizete, so pravi. So močnega, nekoliko grenkega in kislega okusa. Vitamin C, ki ga smrekovi vršički vsebujejo veliko, jim da svoj pečat. Vsekakor pa morajo lepo dišati.

Na kakovost vršičkov vpliva tudi lokacija, kjer jih nabiramo. Najboljše bodo tiste smreke sredi neokrnjene narave, daleč proč od prometnih cest. Ko se pokaže sonce, počakajmo še dan ali dva, potem pa čim prej v gozd, saj so najboljši vršički tisti čisto majhni. Še boljši kot smrekovi



Eterično olje smrekovih vršičkov deluje kot razkužilo, spodbuja prekrvavitev sluznice in izločanje sluzi, odpira zamašene dihalne poti in umirja vnetja in kašelj. Terpentinovo olje pa pospešuje izkašljevanje in tako pripomore k intenzivnemu čiščenju dihal.



OBLASNO SPOROČILO

Besedilo: Simona Janček

pa so borovi vršički, ki jih je menda zelo veliko na Veliki planini.

## Blagodejni učinki

Sirup iz smrekovih vršičkov še danes velja za eno najboljših pomagala pri zdravljenju prehlada in kašlja. Vsebuje veliko vitamina C, zato krepi splošno odpornost, poživlja in preganja utrujenost. Sirup je zaradi zdravilnih učinkovin dober tudi pri krvavitvah dlesni in za čiščenje krvi. Eterično olje smrekovih vršičkov deluje kot razkužilo, spodbuja prekrvavitev sluznice in izločanje sluzi, odpira zamašene dihalne poti in umirja vnetja in kašelj. Terpentinovo olje pa pospešuje izkašljevanje in tako pripomore k intenzivnemu čiščenju dihal.

## Bolje med kot sladkor

Če smo bili spomladi pridni in smo ob primernem času nabrali smrekove vršičke, smo lahko pripravili sirup, ki nam lajša težave ob prehladih. Zelo dober sirup nastane, če sladkor nadomestimo z medom. Čeprav je sladkor bolj agresiven in "izluži" iz vršičkov več zdravilnega, naj bi se med prehladom izogibali sladkorju in škrobu, zato je boljša izbira med. Priporočamo se kristaliziran med, ki je blagega okusa, na primer cvetlični ali javorjev med.

# 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 pozornejša 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 zmanjševanju 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 zmanjševanju 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

# 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.

## Priporočamo:

- 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.

www.superbakrill.com

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



Endovital izdelki ponujajo harmonijo sožitja z naravo in so rešitev za vaše zdravje.



## Ekološki Macerat smrekovih vršičkov

Za otroke po prvem letu starosti in odrasle

Macerat vsebuje naravne ekološke sestavine iz neokrnjene narave.

Endovital Vesna Fabjan Bremec s.p., Dolinska cesta 3j, 6000 Koper, tel.: 05 9934 819, gsm: 041 254 987  
E-mail: info@endovital.com, www.endovital.com. Izdelke Endovital dobite v lekarnah, trgovinah Sanolabor, trgovine z zdravo prehrano in veseli vas bomo v naših prostorih Ob železnici 16 v Ljubljani.

# OSTANITE ZDRAVI, BODITE MOČNEJŠI OD STRESA



Naše telo nam velikokrat z različnimi znaki sporoča, da je nekaj narobe in da potrebuje našo pomoč. Ti znaki so lahko različni – od slabega počutja, pomanjkanja energije in neprestane utrujenosti do pogostih glavobolov, slabe prebave, sprememb na koži, nihanja v razpoloženju. Prva naloga, ki se je moramo naučiti, da lahko poskrbimo za svoje zdravje, je, da se naučimo prisluhni lastnemu telesu ter mu nato ponuditi, kar potrebuje.

Besedilo: Simona Janček

## Stres je sprožilec vsega

Zakaj je stres tako nevaren za naše zdravje? Odgovor je zelo preprost. Stres močno ruši in oslabi delovanje imunskega sistema, saj se med stresom sprošča hormon kortizol, ki zavira delovanje imunskih celic. Pada nam

odpornost in imunski sistem nas ne more več uspešno braniti pred raznovrstnimi boleznimi. Poleg tega ima imunski sistem še eno pglavitno nalogo, da nas ohranja pri zdravju. Zadolžen je za prepoznavanje in uničevanje rakavih celic. Dober, vitalen in zdrav imunski sistem lahko to nalogo

opravlja brez večjih težav. Kadar pa je naš imunski sistem oslabiljen, pa je seveda tudi ta naloga otežena. Stres je tudi glavni povzročitelj raznih vnetij v telesu, iz katerih, kot dobro vemo, se velikokrat razvijejo resnejša obolenja.

## Kako prepoznamo stres, ki nam že škoduje?

S stresom se srečuje skoraj vsakdo izmed nas – mladi med študijem, športniki, zaposleni, starši in upokojenci. Stres je tako prisoten skoraj vse naše življenje in zato je pomembno, da ga znamo prepoznati in obvladovati. Če tega ne naredimo, bo povzročil vnetja v našem telesu in s tem vplival na razvoj različnih bolezni. Prav zato večkrat slišimo: »Zaradi stresa boš še zbolel ...« Kako pa lahko opazite, ali ste pod stresom, ki vas že ogroža? Stres se lahko kaže tako s fizičnimi kot tudi čustvenimi znaki. Posledice stresa tako lahko prepoznamo, kadar se dlje počutimo utrujeni, smo brez energije, imamo pogoste glavobole, težave s kožo ali prebavo, bolečine, ponavljajoče se nalezljive bolezni, kot so gripe in prehladi. Stres pa lahko prepoznamo tudi na čustveni ravni, saj smo velikokrat pod stresom razdražljivi, slabe volje, težko zaspimo ali bi samo spali, lahko smo celo depresivni. To so znaki, ki nakazujejo, da je stres že začel škodovati našemu zdravju, saj je že napadel in ogrozil delovanje imunskega sistema.

## Zdravila in njihovi stranski učinki

Vse več ljudi se kronično zdravi z zdravili. Če nam je zdravnik predpisal določeno zdravilo, je prav, da ga redno jemljemo

in ne prekinemo zdravljenja. Vendar se moramo zavedati, da večina zdravil povzroča stranske učinke, zato moramo biti takrat še posebej pozorni na svoje zdravje. Zaščititi se moramo in še toliko bolj okrepiti in poskrbeti za imunski sistem, ki je toliko bolj obremenjen, saj ga poleg stresa slabijo še stranski učinki zdravil. Vendar pozor, še posebej moramo biti pozorni in telesu omogočiti dodatno kuro po vsaki antibiotični terapiji. Antibiotiki močno porušijo razmerje med dobrimi in slabimi bakterijami v črevesni sluznici, ki je središče imunskega sistema. Po vsaki antibiotični terapiji potrebuje telo najmanj tri mesece, da ponovno vzpostavi zdravo ravnovesje. Spomnite se, kako ste se počutili po vsaki antibiotični terapiji, nekateri imajo še nekaj tednov glavobole, težave s prebavo in kožo ...

## Starejši imunski sistem potrebuje dodatno pomoč

Ugotovili smo, kaj vse vpliva na delovanje imunskega sistema, posledično na kakovost našega zdravja in na možnosti za razvoj drugih resnejših obolenj. Žal pa na učinkovitost in odzivnost imunskega odziva vpliva tudi starost. Starejši kot smo, težje se naš imunski sistem bori z različnimi škodljivci, ki smo jih nekaj že naštel. Ko

Poleg tega ima imunski sistem še eno pglavitno nalogo, da nas ohranja pri zdravju. Zadolžen je za prepoznavanje in uničevanje rakavih celic. Dober, vitalen in zdrav imunski sistem lahko to nalogo opravlja brez večjih težav. Kadar pa je naš imunski sistem oslabiljen, pa je seveda tudi ta naloga otežena.



smo starejši, na primer dlje prebolevamo gripo, simptomi se nadaljujejo še kar nekaj časa in še nekaj časa se ne počutimo »ta pravi«. Tudi kondicije, ki je nujno potrebna pri premagovanju različnih obolenj, nam z leti primanjkuje. Takrat moramo biti še toliko bolj pozorni in imunskega sistema ponuditi dodatno in okrepljeno nego, saj nas bo le tako uspešno in učinkovito branil pred različnimi boleznimi.

## Pomoč poiščimo v naravi

Svojemu imunskemu sistemu lahko priskrbimo obrambni ščit pred stresom in ga tako okrepimo. Naravno in učinkovito pomoč lahko najdemo v različnih rastlinskih izvlečkih, kot so astragalus, mačji krempelj in ginsengi. Za imunski sistem so pomembni tudi točno določeni minerali in vitamini, kot so cink, baker, selen ter vitamin C.



Pozor, še posebej moramo biti pozorni in našemu telesu omogočiti dodatno kuro po vsaki antibiotični terapiji. Antibiotiki močno porušijo razmerje med dobrimi in slabimi bakterijami, ki se nahajajo v črevesni sluznici, ki pa je središče imunskega sistema. Po vsaki antibiotični terapiji potrebuje telo najmanj tri mesece, da vzpostavi ponovno zdravo ravnovesje. Spomnite se, kako ste se počutili po vsaki antibiotični terapiji, nekateri imajo še nekaj tednov glavobole, težave s prebavo in kožo ...

## NAJ VAS STRES NE PODRE



Učinkovita kombinacija rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov bo v obdobju povečanih življenjskih izzivov poskrbela za optimalno stanje vašega imunskega sistema.

- ✓ Pripomore k zaščiti pred stresom in dviguje raven energije (astragalus in sibirski ginseng).
- ✓ Sodeluje pri delovanju imunskega sistema (cink, selen, baker).
- ✓ Pomaga preprečevati utrujenost in zvišuje nivo koncentracije (pravi ginseng).
- ✓ Prispeva k zaščiti celic pred povečanimi zunanjimi dejavniki (astragalus).

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.  
www.sanofarm.si

Pharmalife  
RESEARCH

# PREVENTIVA S HOMEOPATIJO



Ker nas je večina podvržena različnim oblikam stresa zaradi slabše kakovosti hrane (gensko spreminjanje, škropiva, izčrpana tla) in premalo gibanja na svežem zraku, smo pozimi navadno še bolj občutljivi za najrazličnejše okužbe. Se lahko nanje pripravimo? Da.

Besedilo: dr. Maruša Hribar, mag. farm., predsednica sekcije za homeopatijo pri Slovenskem farmacevtskem društvu



Na začetku ni odveč, če se vprašamo, ali je res treba storiti prav vse, da bi se za vsako ceno izognili gripi, angini ali prehladu. Prav je, da skrbimo za svoje zdravje, a vendar tudi v tem primeru slepo vztrajanje ni na mestu. Krajše obolenje ima lahko tudi koristne vidike in je pogosto edini način, s katerim nas telo prisili, da se ustavimo in umirimo ter poskrbimo za obnovo.

## Kadar smo šibki

Kadar imamo že druga obolenja in bi zimske okužbe lahko povzročile nevaren zaplet, je prav, da smo pri skrbi za svoje zdravje dosledni in vztrajni. Nekaj osnovnih napotkov pri zagotavljanju stanovite imunske odpornosti telesa pred in med zimo:

- pomembna je kakovost spanja: pred spanjem se umirimo s kakšno knjigo (ki jo nato odložimo) ali glasbo in zaspimo pred 11. uro zvečer;
- zmanjšajmo uživanje sladkarij, ki povečujejo kislost organizma;
- zmanjšajmo uživanje mlečne hrane, saj povečuje nastajanje sluzi;
- izogibajmo se kofeinu, ker povzroča kislost organizma;
- uživajmo čim več sezonskega sadja in zelenjave, bogatih z vitaminom C in bioflavonoidi, ki pospešujejo tvorbo

- belih krvničk;
- odlični so tudi različni oreščki (oreh, lešnik), ki so vir cinka, rudnine, ki krepi imunsko obrambo;
- doma lahko v gorilnik z vodo kanemo nekaj kapljic naravnega eteričnega olja sivke, ki prav tako krepi imunski sistem in pomaga pri mirnem spancu.



## Razstrupljanje in krepitev

Homeopatija ponuja pestro izbiro preventivnih ukrepov, ki telesu ne škodujejo in so primerni tudi za nekatere občutljivejše skupine prebivalstva, na primer nosečnice in otroke, ali skupine s

posebnimi zahtevami, kot so športniki.

**1. GEMOTERAPIJA** je fitoterapevtska metoda (iz izvlečkov rastlin), ki temelji na razstrupljanju telesa. Pripravki, ki jih zajema, so iz rastlinskega tkiva, najpogosteje gre za vršičke dreves ali grmičevja. Kot zaščito pred zimskimi nadlogami priporočamo predvsem RIBES NIGRUM 1 DH. Gre za pripravek iz ribeza, ki ima dobro poznano protivnetno delovanje, saj v telesu spodbuja izločanje hormona kortizona. Uporabljajo ga za povečevanje naravne odpornosti proti vnetjem zgornjega dela žrela (rinofaringitis), pri ponavljajočih se anginah in gripah, vnetjih sinusov (sinuzitis), kroničnem emfizemu in kroničnem bronhitisu.

**2. OLIGOTERAPIJA** je oblika komplementarnega zdravljenja, ki temelji na kombinaciji rudnin in je kompatibilna s homeopatijo. Uporablja sledi zlata, srebra in bakra, ki spodbujajo imunsko obrambo. Zmanjšano imunsko delovanje v telesu se kaže na fizični ravni (manj energije, utrujenost, ki traja ves dan), na umski ravni (zmanjšana zbranost in pomnjenje), na psihični ravni (moteno spanje, nespčnost, depresija) in na funkcijski ravni (akutne in kronične okužbe, virusne okužbe).

# S SOLNO TERAPIJO OČISTIMO IN OKREPIMO DIHALNE POTI PRED VIRUSNIMI OBOLENJI



Solna terapija je način za izboljšanje zdravja dihalnih poti z vdihavanjem in izpostavljanjem telesa suhemu aerosolu naravne kamene soli in drugim faktorjem mikroklima, ki jih ustvarimo v za to prirejenih prostorih – solnih sobah. V prostoru ustvarimo atmosfero, ki je po vsebnosti soli v zraku precej močnejša od atmosfere v naravnih solnih jamah, rudnikih in ob morju.

Besedilo: Barbara Stangler, doc. dr., Špela S. Herodež

Letošnja jesenska meseca sta bila zelo ugodna za razmnoževanje in širjenje virusnih obolenj, oktobra pa skoraj ni bilo videti odraslega, ki ne bi vsaj malo pokašljeval, če mu že ni teklo iz nosu. Temu se lahko izognemo, če pa že zbolimo, si lahko s solno terapijo skrajšamo čas okrevanja in nato okrepimo organizem.

## Zakaj solna terapija

Solni prah (aerosol) zaradi svoje majhnosti zelo globoko prodira v dihalne poti. Na telo deluje močno krepčilno in očiščevalno. Ker ima sposobnost dehidracije, očisti dihalne poti vse sluzi. Sluz onemogoča zdravo dihanje, ki je

globoko in dolgo. Da je lahko naš dih dolg in globok, morajo biti naše dihalne poti čiste, torej brez sluzi. Terapija poteka v solni sobi na udobnih počivalnikih ob spremljavi prijetne in sproščujoče glasbe. Primerna je za otroke

od enega leta starosti pa vse do zdrave starosti. Solne terapije priporočamo vsem, ki se jih v hladnejših mesecih »prime« vsaka bolezen in imajo oslabilen imunski sistem

## Mnenja obiskovalcev solnih terapij

»Po vsaki solni terapiji sem se odlično počutila, lažje sem dihala, prav tako pa je terapija zelo pomirjujoča zaradi glasbe, prijetne atmosfere in barvne terapije. Resnično nudi globoko sprostitiv. Solno terapijo zato toplo priporočam.«  
Nataša G., 25 let

»S solnimi terapijami si lajšam težave z alergijami in zmanjšujem stres. Resnično pomaga, a človek mora biti vztrajen.«  
Petra H., 38 let

»Prijetna atmosfera, sproščujoča glasba, aerosolni učinek soli in profesionalno ter prijazno osebje – to je garancija za dobro ali celo boljše počutje kot pred samim začetkom terapij. Priporočam jo vsakemu, ki te izkušnje še nima za seboj.«  
Borut A., 44 let

»Moje splošno počutje je veliko boljše, možu pa zelo lajša astmatične in bronhialne težave. Tako si privoščiva terapijo spomladi in pred zimo.«  
Slavica I., 74 let

»Moj otrok obožuje solne terapije, odpornost organizma pa se je povečala.«  
Saša S., 39 let

## Homeopatski pripravki za zimo

**Thymuline:** ta pripravek je postal homeopatska uspešnica med zdravili za preprečevanje bolezni. Učinkovit je pri preprečevanju gripe, angine, ponavljajočih se vnetjih zgornjega dela žrela in okužbah sečil. Zmanjšuje tudi nastanek ponavljajočih se virusnih infekcijskih bolezni, ki so posledica zmanjšane odpornosti v telesu (herpes, infekcijska mononukleozna).

**Echinacea:** tradicionalno se uporablja za dvig imunskega sistema.

**Influenzum:** poznamo ga kot uspešno zdravilo na homeopatskem trgu v tujini. Izdelan je iz virusa gripe (vsako leto SZO določi prevladujoče tipe virusa).

**Oscilloccidium:** najbolj znano in najuspešnejše homeopatsko zdravilo za zdravljenje gripe po svetu. Zdravilo je pripravljeno iz izvlečka jeter in srca divje rase Anas barbarie. Izvleček je bogat z nukleinskimi kislinami in drugimi fosforinimi strukturami, ki so zelo podobne strukturam v virusu, zato se je izvleček izkazal kot močno protivirusno sredstvo.

## NUDIMO VAM:

- SOLNO TERAPIJO
- PRODAJA KVALITETNIH SOLNIH LUČK
- KLASIČNO MASAŽO CELEGA TELESA V SOLNI SOBI
- EPAD TERAPIJO - TERAPIJA PULZIRAJOČEGA SIGNALA MAGNETNEGA POLJA

ZA VEČ INFORMACIJ NAS POKLIČITE NA ŠTEVILKO 070/682-382!

SOLNI KRISTAL   
Solne terapije Maribor  
Sol. Energija. Sonce.  
[www.solni-kristal.si](http://www.solni-kristal.si)

# SLADKORNE BOLEZNI JE IZ LETA V LETO VEČ



Sladkorna bolezen dosega kritično raven. Pri Svetovni zdravstveni organizaciji ocenjujejo, da ima kar 5,9 % svetovnega prebivalstva sladkorno bolezen, povečuje se tudi število otrok s to boleznijo. Dodatno ima še 7,5 % prebivalstva moteno toleranco za glukozo, ki je predstopnja v razvoju sladkorne bolezni.

Besedilo: Melita Cajhen, prof. zdr. vzg. UKC Ljubljana, Oddelek za diabetološko ambulantno dejavnost

Podobne rezultate kot v svetu imamo tudi v Sloveniji. Po zadnjih podatkih, ki so na voljo v publikaciji Nacionalnega programa za sladkorno bolezen, je bilo leta 2007 v celotni populaciji približno 6,2 % ljudi s prepoznavno sladkorno boleznijo. Med odraslimi naj bi bilo celo 9,8 % sladkornih bolnikov. Podatki so skrb vzbujajoči, zlasti pa bode v oči dejstvo, da se odstotek ljudi s sladkorno boleznijo iz leta v leto strmo povečuje.

## Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi, kar običajno imenujemo previsok krvni sladkor. Previsok krvni sladkor je posledica nezadostnega izločanja insulina ali njegovega pomanjkljivega delovanja, lahko pa je kombinacija obojega. Insulin je hormon, ki ga izločajo betacelice v trebušni slinavki. Izločanje insulina je stalno, po zaužitju hrane oziroma vsrknanju hranil se njegova koncentracija poveča za približno šestkrat.

## Kako deluje insulin?

Insulin se izloči v krvni obtok, potuje po telesu in omogoča, da glukozna iz krvnega obtoka vstopa v celice. Kaj se torej zgodi, ko zaužijemo kos kruha? Škrob, ki ga najdemo v kruhu, se v črevesju spremeni v sladkor. Sladkor nato potuje iz črevesja v jetra, kjer se shrani. Ko je potrebno, jetra »izpustijo« sladkor v kri. Po krvi se sladkor prenaša v celice telesa. Celice za svoje delovanje potrebujejo sladkor, ki jim prinaša energijo. Na tej točki nastopi insulin, ki kot ključ odpira »ključavnico«, to so določena mesta v celici, da sladkor lahko vstopa vanjo. Ko se koncentracija glukoze v krvi zviša,

se sprosti več insulina. Insulin omogoča shranjevanje sladkorja v jetrih, ta pa nadzirajo količino sladkorja, ki se izloči. Kadar trebušna slinavka ne izloča dovolj insulina ali pa se tkiva v telesu na insulin ne odzivajo dovolj, se krvni sladkor dvigne nad normalno mejo.

## Diagnoza sladkorne bolezni

Poznamo več tipov sladkorne bolezni: tip 2 (ta je najpogostejši - 95 % sladkornih bolnikov ima diabetes tega tipa), tip 1, nosečnostna in drugi tipi. Postavitev diagnoze sladkorne bolezni temelji na določitvi koncentracije krvnega sladkorja na tešče ali naključno in ob prisotnosti tipičnih znakov bolezni, kar imenujemo tudi klinična slika. Znaki bolezni (klinična slika) so: žeja, utrujenost, povečano izločanje seča, hujšanje, srbeče spolovilo, srbeča koža, izsušenost.



**Najzanesljivejša metoda diagnoze sladkorne bolezni je določitev koncentracije glukoze na tešče ali naključno v laboratoriju z venoznim odvzemom.**

Najzanesljivejša metoda diagnoze sladkorne bolezni je določitev koncentracije glukoze na tešče (na tešče pomeni brez kaloričnega vnosa vsaj 8 ur) ali naključno v laboratoriju z venoznim odvzemom. Pri zdravem človeku znaša normalna koncentracija sladkorja v krvi 6,1 mmol/l. O sladkorni bolezni govorimo:

1. Če je glukozna v krvi na tešče več ali enako 7 mmol/l.
2. Če je glukozna v krvi kadarkoli naključno izmerjena več ali enako 11,1 mmol/l.
3. Če je glukozna v krvi dve uri po obremenilnem testu s 75 g glukoze več ali enako 11,1 mmol/l.)

## Posledice neurejene sladkorne bolezni

Previsok krvni sladkor z leti povzroča okvare ožilja, posledice tega so lahko možganska kap, srčna kap, odpoved delovanja ledvic, slepota, okvara živcev, bolezni obzobnih tkiv. Na nogah so pogoste okvare žil in živcev, kar lahko vodi do amputacije.

Z uspešnim odkrivanjem bolezni ter kakovostnim zdravljenjem sladkorne bolezni z zdravili in še posebej s celovitim spreminjanjem življenjskega sloga lahko zaplete sladkorne bolezni upočasnimo, povsem odpraviti pa jih ne znamo.

## Preventiva

Za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 lahko veliko naredimo sami. Vzgoja za zdrav življenjski slog se začne pri najmlajših. Če je to način življenja vseh članov družine, bodo otroci tako živeli tudi takrat, ko odrastejo. Tako bodo posledično manj izpostavljeni tveganju za nastanek sladkorne bolezni. Kaj pa drugi? »Kar lahko storiš danes, ne odlašaj na jutri!«

# UČINKOVITA REŠITEV ZA ZDRAVLJENJE DIABETIČNEGA STOPALA

Diabetično stopalo je eden najhujših zapletov pri sladkorni bolezni, ki lahko povzroči tedne ali celo mesece hudih težav in nepokretnosti ter splošnega fizičnega, pa tudi psihičnega neugodja. Higiena stopal je zato izrednega pomena.

## Kako lahko sami negujemo diabetično stopalo?

V lekarni je na voljo najboljši par za zdravljenje diabetičnih razjed - sterilna vodna raztopina Prontosan in pasta Askina Calgitrol.

## Prontosan, sterilna vodna raztopina - ker se samo čista rana lahko zaceli

Prontosan vsebuje učinkovini betain (deluje kot milo) in polihexanid (deluje protimikrobno), ki zagotavljata odlične čistilne učinek, ki pospeši celjenje. Raztopina Prontosan je namenjena izpiranju in čiščenju vseh vrst ran (diabetične in venozne razjede, razjede zaradi pritiska, odrgnine, pooperacijske rane, rane pri poškodbah, opekline I. - IV. stopnje). Raztopina Prontosan je primerna za dolgotrajno uporabo, lahko se jo segreje na telesno temperaturo.

## Askina Calgitrol pasta

Askina Calgitrol pasta je sterilna, dobro prilagajajoča homogena pasta, ki zagotavlja široko protimikrobno delovanje in je odlična pomoč pri preprečevanju okužb z bakterijami. Pasta pomaga vzdrževati vlažno okolje rane, kar prispeva k naravnemu celjenju. Uporablja se za oskrbo različno globokih ran, diabetičnih razjed ter razjed zaradi preležanin I.-IV. stopnje, venskih, arterijskih in nevropatskih razjed, opeklin druge stopnje in odvezemnih mest. Askina Calgitrol pasta je namenjena samo zunanji uporabi in se lahko nanaša pri oskrbi okuženih ran pod zdravniškim nadzorom. Nanašanje paste je enostavno, na rani pa pasto lahko pustimo 2-3 dni.

## Kako uporabiti najboljši par pri zdravljenju diabetičnih razjed?

Na rano damo sterilnen netkan zloženec in ga močno prepojimo z raztopino Prontosan. Obkladek na rani pustimo 10-15 minut. Nato ga odstranimo in rano do čistega speremo z raztopino Prontosan. Rano in njeno okolico obrišemo s sterilnimi netkanimi zloženci ali tamponi, nato pa na rano naneseemo 2-3 mm debel sloj Askina Calgitrol paste. Tako oskrbljeno rano ob močnem izločanju pokrijemo z oblogo iz poliuretanske pene in jo previjamo glede na to, kdaj se obloga prepoji z izločkom. V začetku je prevez lahko dnevni, kasneje pa se menjavanje prevez zmanjša na 2-3 dni. Ob manjšem izločanju rano pokrijemo s sterilnimi netkanimi zloženci. Oblogi pritrdimo s povojem. Ob manjšem izločanju čez 2-3 dni povoj odvijemo, odstranimo oblogo iz poliuretanske pene ali pa zložence; če se zlepijo z rano, jih odmočimo s Prontosan raztopino, s katero rano do čistega speremo.

Raztopina Prontosan in Askina Calgitrol pasta sta na voljo v vseh lekarnah.

www.medis.si

 M E D I S



**Prontosan je sterilna vodna raztopina, namenjena čiščenju, vlaženju in dekontaminaciji akutnih in kroničnih ran:**

- rane pri poškodbah
- pooperacijske rane
- kronične kožne razjede (venske, diabetične, razjede zaradi pritiska)
- opekline I.-IV. stopnje
- rane okrog stome
- rane, nastale po obsevanju
- vstopna mesta katetrov

**Askina Calgitrol - izjemno učinkovita pri zdravljenju okuženih ali kritično koloniziranih ran, kot so:**

- diabetično stopalo
- razjede zaradi pritiska I.-IV. stopnje
- venske in arterijske razjede
- opekline II. stopnje
- travmatske poškodbe
- donorska mesta



# NA SNEG BREZ BOLEČIN IN POŠKODB



Ne samo najmlajši, tudi smučarski zanesenjaki in drugi ljubitelji snežnih radosti najbrž že komaj čakamo, da sneg pobeli bregove in se začne sezona zimskih športov na prostem. Vendar previdno, prej se je treba dobro pripraviti, da nam bolečine in poškodbe ne bi vzele vsega veselja, še preden sploh začnemo. Ni pa za vsako bolečino kriv šport. Bolečine v križu in sklepih so vse pogostejše zaradi nerednega gibanja, vse več sedenja in nezdrave prehrane. Lajšamo in odpravimo jih lahko tudi po naravni poti.

Besediło: Simona Janček

Bolečina je po definiciji Mednarodnega združenja za proučevanje bolečine (IASP) neprijetna čutna in čustvena zaznava, povezana z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Vendar vzrok za bolečino ni nujno poškodba tkiva, hkrati pa ni nujno, da vsako poškodbo tkiva spremlja bolečina.

V nacionalni anketi, ki jo je pred leti opravil takrat še Inštitut za varovanje zdravja, danes Nacionalni inštitut za javno zdravje, je na primer samo zaradi težav s križem in hrbtom tožilo kar 40 odstotkov vprašanih, kar pomeni, da je to ena najpogostejših zdravstvenih težav. Če ima po neki evropski raziskavi 19 odstotkov odraslih prebivalcev Evrope kronične bolečine, to pomeni vsak peti, jih ima pri nas vsak četrti. Tako kot v Evropi je tudi pri nas na prvem mestu hrbtenica, sledijo bolečine v okončinah in sklepih, na tretjem mestu pa je glavobol. Kronične bolečine v križu v povprečju prizadenejo pet odstotkov prebivalstva. Pri dveh odstotkih je ta bolečina zelo izrazita in celo onemogoča normalno življenje. V večini primerov se bolečine v križu začnejo nenadoma (akutno) in so posledica bolečin v spodnjem delu hrbta. Drugače od kronične bolečine pa akutna bolečina ne pomeni diagnoze, temveč simptom, za katerega je vzrok pogosto očiten, na primer stanje po operaciji ali poškodbi.

## Kako preprečimo poškodbe

Da bi se izognili bolečinam zaradi poškodb pri športnih dejavnostih, tudi pri smučanju, je treba organizem

na to pripraviti, še preden začnemo športno aktivnost oziroma se s smučni poženemo po bregu. »Ogreti je treba celo telo – noge in trup za obremenitve, ki nastajajo med zavoji, roke in ramenski obroč pa za možnost padca in druge obremenitve rok pri smučanju. Vsak



Naravni pripomočki nimajo stranskih učinkov na druge organe in zdravijo, ne samo omrtvičijo bolečino kot mnogo sintetičnih zdravil. Naravne sestavine, ki lajšajo oziroma zdravijo bolečine, so na primer vražji krempelj, arnika, bela vrba in sivka.

smučar ima pred začetkom smučanja svojo pripravo, ki mora biti prilagojena tudi načinu smučanja. Tisti, ki stopajo na smučni po poškodbi, morajo posebno pozornost posvetiti pripravi rehabilitiranih delov telesa,« svetuje Tomaž Šegula, profesor športne vzgoje in smučarski demonstrator, član SLO DEMO TEAM-a. Najprej brez smučni, potem pa s smučmi na nogah ogrejmo celo telo. Za skupine smučarjev so lahko na primer zelo zabavne različne igre, ki temeljijo na teku, poskokih, lovljenju v smučarskih čevljih, drsenju s smučmi po ravnini ... Pomembno je, da je intenzivnost ogrevanja postopna in da ustrezen del namenimo tudi razteznim vajam. Seveda dobra priprava na prve zavoje še ne pomeni popolnega zagotovila za preprečitev poškodb.

## Naravno nad bolečino

Žal se bolečinam in poškodbam tudi s skrbno pripravo včasih ne moremo izogniti, lahko pa naredimo vse, da se poškodbe čim hitreje pozdravijo, bolečine pa omilimo ali celo popolnoma odpravimo. Za zdravljenje se večkrat, kot je to res potrebno, uporabljajo sintetična protibolečinska zdravila, ki pa imajo po navadi številne neželene stranske učinke na prebavila, ledvice in tudi srce. Zato je včasih, sploh pri manj hudih bolečinah, pametneje poiskati popolnoma naravno pomoč in težave odpraviti brez goltanja različnih tablet. Naravni pripomočki nimajo stranskih učinkov na druge organe in zdravijo, ne samo omrtvičijo bolečino tako kot mnogo sintetičnih

zdravil. Naravne sestavine, ki lajšajo oziroma zdravijo bolečine, so na primer vražji krempelj, arnika, bela vrba in sivka.

## Premišljeno izberimo športe

Nikakor pa ne smemo pozabiti na tisto, kar lahko že preventivno naredimo sami: poskrbimo za zdravo prehrano, dovolj gibanja in ustrezno pripravo na telesno vadbo. Ko gre za kronično bolečino, je pomembno, da si vzamemo čas, saj tudi najboljše zdravljenje ne omogoči, da bi leta in leta nastajajoče bolečinsko obolenje izginilo čez noč. Pri kroničnih bolečinah v hrbtenici in križu se je posebej treba izogibati dolgotrajnim telesnim obremenitvam in naporom. Odsvetuje se ukvarjanje s hitrimi športnimi vrstami, kot so tenis, skvoš ali badminton, saj obremenjujejo mišice s sunkovitimi gibi. Odpovedati se je treba tudi prsnemu plavanju, saj glavo običajno premočno iztegujemo navzgor, s čimer obremenjujemo hrbtenico.



Ogreti je treba celo telo – noge in trup za obremenitve, ki nastajajo med zavoji, roke in ramenski obroč pa za možnost padca in druge obremenitve rok pri smučanju. Tisti, ki stopajo na smučni po poškodbi, morajo posebno pozornost posvetiti pripravi rehabilitiranih delov telesa.

## Zakaj NODOL?

Slovenski in evropski farmacevti najbolj priporočajo izdelke NODOL. Poleg naravnega lajšanja bolečin pospešujejo prekrvavitev, odpravljajo vnetja in pospešijo obnovo poškodovanih tkiv. Krema NODOL učinkovito pomaga pri različnih bolečinah v sklepih in mišicah, je pa tudi odlična pripomoček pred aktivnostjo, saj pomaga pri samem ogrevanju bolečega mesta. Obliži NODOL so idealna rešitev za težave v križu, saj so edini v Sloveniji, ki delujejo 24 ur. Tako krema kot obliži so na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

Obvladajte bolečino v predelu sklepov, hrbta, vratu, ramenih in mišicah.

**NO•DOL**  
Gibanje je življenje.

**NODOL Krema in NODOL Obliži** najbolj priporočani naravni izdelki proti bolečinam s strani evropskih in slovenskih farmacevtov, pri svojih terapijah pa jih uporabljajo tudi številni fizioterapevti.

- NODOL Krema - z naravnimi sestavinami kot so vražji krempelj, arnika, aloe vera, bela vrba, glukozamin sulfat in MSN poveča prekrvavitev, umirja vnetja in obnavlja hrustanec.
- NODOL Obliži - z naravnimi učinkovinami kot so arnika, vražji krempelj, kafra in vrba okrepijo krvni obtok, pospešijo obnovo tkiv, odpravljajo bolečino in zmanjšujejo občutljivost.

**! NOVO na Slovenskem trgu**

- **GLUKOZAMIN 500**  
Prvi glukozamin 100% rastlinksega izvora, ki tudi na dolgi rok ne povzroča negativnih stranskih učinkov.

Izdelki NODOL so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

080 12 77 | www.sanofarm.si

# POZABLJENE MAŠČOBE



Trigliceridi so krvne maščobe, podobno kot holesterol, nujno potrebne za zdravo življenje. Če je v krvi preveč trigliceridov, to povzroča bolezni srca in ožilja, diabetes, kap in bolezni trebušne slinavke. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije bo od tega meseca bolnike in javnost ozaveščalo o škodljivosti visoke ravni trigliceridov v krvi in jih seznanjalo o tveganjih za zdravje srca in ožilja, povezanih s povišano vrednostjo trigliceridov v krvi. Izobraževalno kampanjo so poimenovali Mesec trigliceridov.

Besedilo: Janja Simonič

Krvne maščobe (lipide) sestavljajo: celokupni holesterol, HDL (dobri holesterol) in LDL (slabi holesterol) ter trigliceridi. Ko govorimo o krvnih maščobah, govorimo predvsem o holesterolu, zato lahko trigliceride imenujemo tudi pozabljene maščobe, ki pa niso nič manj pomembne.

združena z debelostjo (zlasti trebušno), zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo.

**Posledice povečane koncentracije**  
Če je koncentracija trigliceridov v krvi povečana (nad 1,7 mmol/l), govorimo o hipertrigliceridemiji. Visoka

hipertrigliceridemija (2,3-4,6 mmol/l) je običajno povezana z debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom ali s presnovnim sindromom, ki so pomembni dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni. Koncentracija trigliceridov v krvi od 2,3 mmol/l je dokazan dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Povezana je s hitrejšim napredovanjem ateroskleroze, tudi če je holesterol urejen. Kadar je koncentracija trigliceridov v krvi večja od 10 mmol/l, je to tudi dejavnik tveganja za nastanek akutnega vnetja trebušne slinavke.

### Ukrepi

»Če je raven trigliceridov nad normalno vrednostjo, je prvi nujni ukrep sprememba načina življenja – prehrana z nizko vsebnostjo maščob in kalorij, opustitev pitja sladkih pijač in redna telesna vadba. Če pa ti ukrepi niso učinkoviti in nam ne bo uspelo ohraniti ravni trigliceridov pod vrednostjo 2,3 mmol/l, smo prisiljeni predpisati zdravila iz skupine fibratov in/ali visoke odmerke omega 3 maščobnih kislin,« dodaja prim. Matija Cevc, dr. med. Najboljši način ugotavljanja ravni trigliceridov so preventivni zdravstveni pregledi. Preiskava je enostavna in hitra. Naredijo jo na podlagi analize kapilarne krvi (vbod v prst) in rezultat dobijo v treh minutah.



**Najboljši način ugotavljanja ravni trigliceridov so preventivni zdravstveni pregledi. Preiskava je enostavna in hitra. Naredijo jo na podlagi analize kapilarne krvi (vbod v prst) in rezultat dobijo v treh minutah.**

### Kaj so trigliceridi

»Trigliceridi so preproste maščobe, sestavljene iz več vrst maščobnih kislin. Njihova normalna meja je manj kot 1,7 mmol/l krvi. V človeškem telesu se nahajajo zlasti v maščobnih tkivih, po telesu pa se prenašajo s krvjo v 'maščobnih delcih', imenovanih lipoproteini. Naše telo dobi maščobe iz hrane, nastajajo pa tudi v jetrih, zlasti takrat, kadar uživamo preveč kalorično hrano in pijemo sladke pijače,« pojasnjuje dr. Matija Cevc, specialist za žilne bolezni in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Povišane trigliceride v krvi imajo najpogosteje ljudje s sladkorno boleznijo, prekomerno telesno težo in sedečim načinom življenja. Povečana koncentracija trigliceridov je večkrat združena z zmanjšano koncentracijo holesterola HDL (imenujemo ga tudi varovalni holesterol) in ta kombinacija napoveduje večjo pogostost koronarne bolezni. Pogosto je

### O projektu Mesec trigliceridov

Izobraževalna kampanja Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije Mesec trigliceridov ozavešča o posledicah visoke ravni trigliceridov, poudarja pomembnost testiranja količine trigliceridov v krvi in razlaga, kako z zdravim načinom življenja in/ali zdravi preprečimo nastanek resnih srčno-žilnih dogodkov. Društvo projekt začne v Ljubljani, nadaljevalo pa ga bo prihodnje leto v drugih krajih Slovenije. Cilj kampanje je povečati ozaveščenost o škodljivosti visoke ravni trigliceridov v krvi in seznanjanje javnosti o tveganjih za zdravje srca in ožilja, povezanih s povišano vrednostjo trigliceridov v krvi. Med kampanjo bodo zdravniki tako pojasnili, kaj so trigliceridi, kakšna je njihova normalna vrednost, tveganja pri hipertrigliceridemiji in kako jih je mogoče nadzirati s spremembami življenjskega sloga ali zdravljenjem. Pripravili so predavanja v prostorih Zdravstvenega doma Ljubljana in na sejmu Narava-zdravje. Hkrati bodo potekale tudi brezplačne meritve trigliceridov.

# ULTRASHAPE - LIPO BREZ SUKCIJE IN VELASHAPE II

ULTRASHAPE™

VelaShape II™



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

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

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



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

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

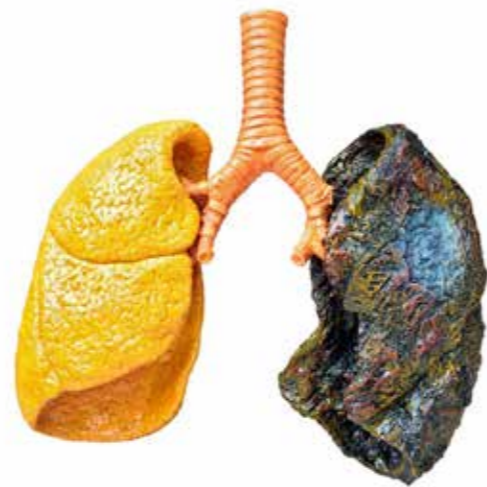
**Pomembno pa je tudi vzdrževanje doseženega rezultata, kajti ta se najbolje vidi po enem mesecu zadnjega tretmaja in se vzdržuje enkrat na mesec ali dva.**



Alfa Estetica  
CENTER ZA LEPOTO TELES

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

# KOPB – POTUHNJENA PLJUČNA BOLEZEN



Svetovna pobuda o KOPB (GOLD) obravnava bolezen KOPB kot pomemben problem javnega zdravstva in ugotavlja, da ni deležna ustrezne pozornosti v zdravstvenih krogih in pri vladnih organih. Po nekaterih ocenah je trenutno na svetu do 600 milijonov bolnikov s KOPB. Ocenjujejo, da ima v Evropi KOPB približno 10 % prebivalstva.

Besedilo: Mirko Triller, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS)\*

Eno temeljnih poslanstev Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije (DPABS) je ozaveščanje o kronični obstruktivni pljučni bolezni (KOPB): o njenih vzrokih, bolezenskih težavah in napredujoči naravi.

Trenutno je med vzroki za smrt na četrtem oz. petem mestu, napovedi pa kažejo na nadaljnji porast. KOPB je najhitreje naraščajoči vzrok smrti v deželah z razvito ekonomijo. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je najhitreje naraščajoči vzrok smrti v državah z razvito ekonomijo in bo do leta 2020 že na tretjem mestu. Po napovedih bo naraščala hitreje od vseh drugih pljučnih bolezni, hitreje od astme in pljučnega raka ter bolezni srca in možganske kapi. Glede na te statistične podatke preseneča ocena, da KOPB pri več kot 75 % bolnikov ostaja neodkrita in nezdravljena.

## Kakšna bolezen je KOPB?

To je bolezen, za katero je značilno upadanje pljučne funkcije, ki napreduje in onesposablja bolnika. Bolezen se razmeroma pozno odkrije, zato pravijo, da je potuhnjena ali prikrita bolezen. Njeni tipični bolezenski znaki so trdovraten kašelj, stiskanje v prsih, oteženo dihanje in nastajanje izmečka (sputuma), ki pri bolnikih pogosto povzročajo stisko, močno jih omejujejo pri vsakodnevnih opravilih in jim zelo zmanjšujejo kakovost življenja.

KOPB je zaradi razširjenosti velik socialno-ekonomski problem za družbo v primerjavi z drugimi boleznimi, zlasti boleznimi dihal. Ko bolezen napreduje, se običajno pojavijo zapleti in huda poslabšanja stanja. Bolniki, ki med poslabšanji boleznijo doživljajo bolezenske težave v spodnjih dihalnih poteh, na primer kašelj, piskanje in oteženo dihanje (dispnejo), večinoma potrebujejo zdravniški pregled, nujno zdravljenje ali sprejem v bolnišnico, kar vse povečuje stroške njihove zdravstvene oskrbe.

Za lažjo diagnozo in zdravljenje KOPB bolezen pogosto delimo na stopnje glede na njeno resnost, stopnje pa določimo na podlagi pljučne funkcije FEV1 ter kliničnih znakov in simptomov. Meritev pljučne funkcije (spirometrija) je zanesljiv dokaz morebitnega pljučnega obolenja.

## Dejavniki tveganja za nastanek KOPB

Ker želimo zmanjšati dejavnike tveganja, skušamo povečati ozaveščanje in s tem prispevati k učinkovitejšemu in hitrejšemu odkrivanju te bolezni ter zagotoviti ključne ukrepe za zmanjšanje ekonomskega in osebnega bremena te sodobne bolezni v prihodnosti.

Kajenje je prevladujoči dejavnik tveganja pri KOPB in prispeva od 80 do 90 % tveganja za razvoj bolezni. Z naraščanjem



**Kajenje je prevladujoči dejavnik tveganja pri KOPB in prispeva od 80 do 90 % tveganja za razvoj bolezni. Z naraščanjem kajenja se je dramatično povečala raven obolenosti in umrljivosti zaradi KOPB.**

kajenja se je dramatično povečala raven obolenosti in umrljivosti zaradi KOPB. Takšen scenarij se bo nadaljeval, saj se KOPB razvije šele po 20 ali 25 tako imenovanih »pack years« (»pack year« ustreza 20 pokajenim cigaretam na dan v enem letu). Druga dejavnika tveganja sta velika stopnja onesnaževanja in izpostavljenost številnim delcem, ki se prenašajo z zrakom. S tveganjem za obolenje so povezani tudi genetski dejavniki. Čeprav je KOPB veljala za bolezen, ki je bolj razširjena med moškimi, trenutne ocene kažejo, da se bo ogroženost med ženskami v prihodnosti zaradi naraščanja števila kadilk povečala.

## Razvoj in posledice

Ker se bolezen običajno razvija postopno in prizadene osebe po 40. letu, oboleli simptome KOPB pogosto pripisujejo staranju, zato se pogosto dogaja, da prihajajo k zdravniku bolniki s hudimi simptomi. Bolezen je odkrita šele pozneje in takrat, ko je bolnik že bolj onesposobljen. Številni bolniki s KOPB tako ne prejmejo ustreznega zdravljenja in pomoči, ko bolezen še ni tako napredovala. KOPB se pogosto zamenjuje z astmo, kar je vzrok za neustrezno zdravljenje.

Največjo težo KOPB nosijo bolniki, saj bolezen znatno poslabša kakovost njihovega življenja. Utrujenost, ki jo pogosto še povečajo motnje spanja in oteženo dihanje, močno omejuje njihovo telesno aktivnost in lahko vpliva tudi na njihovo ekonomsko in socialno vlogo v družbi. Bolezenske težave imajo lahko psihološki vpliv na bolnike – osebe s KOPB so pogosto anksiozne, polaščata se jih brezup in depresivnost.

Zaradi kronične narave bolezni in bolezenskih težav so tisti, ki za bolnika skrbijo, pogosto prisiljeni prevzeti veliko fizično, socialno in čustveno odgovornost.

# BRONCHO STOP®

Brez recepta.



+ Vitamin C

Lajša izkašljevanje

Pomiri dražeč kašelj

Zeliščni pripravek

Za vso družino

Za vse  
vrste kašlja.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana

www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

# Pisarniški stoli Spinalis



## Stoli, ki vračajo zdravje

**Naredite nekaj koristnega zase!**  
Aktivno sedenje vam omogoča stol Spinalis.

Obsežne študije dokazujejo, da smo tisti, ki sedimo več kot 4 ure na dan, prav zaradi sedenja pogosto žrtve različnih kroničnih bolezni. Visok pritisk, bolezni srca, celo diabetes in rak so dokazano povezani s sodobnim, sedečim načinom življenja. Rekreativna je zelo koristna, vendar problemov, ki jih povzročajo sedenje, ne odpravlja. Stol Spinalis omogoča aktivno sedenje. Razpoznavna, unikatna oblika in patentiran sistem za sedenje učinkovito zmanjšujeta nevarnosti, ki jih povzročajo ure in ure sedenja na običajnih stoli.

**Stol Spinalis je v zadnjih 15 letih pomagal več kot 60.000 ljudem, ki so imeli probleme s hrbtenico ali bolečine v križu.**

V naslednjih 10-ih letih boste zelo verjetno preživeli na stolu okoli 34.000 ur. Zelo verjetno je tudi, da bo imel vaš novi stol Spinalis življenjsko dobo vsaj 10 let, torej je vaša investicija v bolj zdravo življenje vredna le dober cent na uro!

PRIMERJAVA SEDENJA	
<p><b>ERGONOMSKI STOL</b></p> <p><b>BOLEČINE V HRBTU</b> Hrbtenica se pri vsakem nagibu telesa "lomni" v križu, kar privede do poškodb in bolečin.</p>	<p><b>STOL SPINALIS</b></p> <p><b>VARUJE ZDRAVJE</b> Zaradi gibljivega sedeža, ki sledi nagibu telesa je hrbtenica ves čas v pravilnem položaju.</p>

**POSEBEN KUPON ZA BRALCE ZDRAVIH NOVIC**

Bralci ZDRAVIH NOVIC boste s tem kuponom ob nakupu stola Spinalis dobili 50€ popusta.

Kupon velja do 31. 12. 2014.

Velja tudi pri nakupu na obroke brez obresti. Popusti se ne seštevajo in niso vnovčljivi v denarni protivednosti. Velja najvišji trenutno veljavni popust.

**KUPON 5000 EUR**

Vse modele stolov si lahko ogledate in preizkusite v prodajnem salonu. Seznanili vas bomo z različnimi možnostmi nakupa. Ponujamo tudi nakup na obroke brez obresti.



Več informacij na [www.spinalis.si](http://www.spinalis.si). Za brezplačen prospekt pošljite SMS z vašim naslovom na 051 677 810. Razstavní saloni in trgovine Spinalis: Ljubljana: HAM d.o.o., Gerbičeva ulica 102, 1000 Ljubljana, tel: 01 242 08 70. Maribor: Mitja Hajnrihar s.p., Mariborska cesta 85, 2312 Orehova vas pri Slivnici, tel: 08 38 85 124. Sežana: Spinasanus Kristina Živec s.p., Partizanska c. 63, 6210 Sežana, tel/fax: 05 62 05 537.

# KRONIČNA BOLEZEN VEN



Kadar govorimo o kronični bolezni ven, moramo razmejiti dva pojma. Pojem kronična bolezen ven zajema celoten spekter morfoloških in funkcionalnih motenj venskega sistema, od blagih razširitev kapilar do venske razjede. Včasih pa govorimo o kroničnem venskem popuščanju in takrat mislimo na napredovale motnje v delovanju venskega sistema, ki se kažejo z značilnimi kožno-žilnimi spremembami in pridruženimi simptomi.

Besedilo: Prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., specialist dermatovenerologije



Za kronično vensko bolezen velja: je napredujoča bolezen in lahko vodi do resnih zapletov in invalidnosti, že v zgodnjih oblikah lahko zmanjša kakovost življenja bolnikov, bolezen nikakor ni samo kozmetični problem, je ena najpogostejših kroničnih bolezni, pogosto ostaja neprepoznana in še pogosteje nezdravljena.

### Epidemiološki podatki

Znake kronične bolezni ven opazimo pri 20 % dvajsetletnikov in kar pri 80 % ljudi, starejših od 60 let. Bolezen vidimo pri 20-50 % odraslih moških in pri 50-60 % odraslih žensk. Krčne žile oziroma varice ima ena tretjina odraslih žensk in ena petina odraslih moških. Aktivno vensko razjedo kot skrajno stopnjo bolezni ima 0,3 % odraslih prebivalcev v razvitih državah. V Sloveniji je bila ugotovljena kronična bolezen ven pri 71,2 % žensk in pri 38 % moških. Ugotavljajo, da pozno prepoznavanje bolezni, nezadostno

izvajanje preventivnih ukrepov in zdravljenje kažejo na neustrezno obravnavo bolnikov s kronično boleznijo ven.

### Mehanizem razvoja kronične bolezni ven

Eden prvih patoloških dogodkov je povečan tlak v venah. Najpogosteje nastane zaradi nepravilnega delovanja venskih zaklopk, ki niso več sposobne preprečevati obratnega toka (refluksa) krvi v venah, redkeje zaradi zožitve ali zapore proksimalne vene. Nezadostno delovanje (insuficienca) venskih zaklopk onemogoča, da bi med hojo golenska mišična črpalka zmanjšala venski tlak v spodnjih udih na normalno raven. Okvara venskih zaklopk je navadno primarna in vzroka ne poznamo, redkeje pa sekundarna, kot na primer ob akutni venski trombozi spodnje okončine. Najprej se navadno pojavijo motnje v venski mikrocirkulaciji, kar prizadene povrhnje ali globoke vene. Poviša se intravenski tlak, kar vodi do motene regulacije toka krvi,

aktivacije vnetja, nato pa tudi iztekanja plazemskih sestavin v medcelični prostor. Pojavijo se medcelični edem, hipoksija, poškodba okolnih tkiv, kožno vnetje, in vse to lahko vodi v razvoj golenske razjede.

### Zdravljenje kronične bolezni ven

**Kompresijska terapija:** Izvajamo jo z aplikacijo elastičnih ali neelastičnih materialov na del telesa z določeno tenzijo. Predvsem ločimo dolgoelastične in kratkoelastične povoje. Druga, sodobna možnost kompresijske terapije je uporaba kompresijske nogavice. Kompresijska terapija prekine začarani krog napredovanja kronične bolezni ven, saj prekine venski refluks in s tem vensko stazo. Kompresijske nogavice so sodobna in uspešna možnost, vendarle pa imajo ob dokaj težavni namestitvi še nekatere omejitve. Ne uporabljamo jih, kadar gre za edem, ki ga pred tem nismo odpravili, kadar gre za hipodermis v akutni fazi, če gre za osebo z zelo ozkimi gležnji (obseg pod 18 cm), pri motnjah arterijskega

Za zdravje in lahkotnost vaših nog!

**Lioton<sup>®</sup> 1000 i.e./g gel**  
heparin

Na prizadeto področje nanesite tanko plast gela v dolžini 3 - 10 cm dvakrat do trikrat na dan: za lajšanje začetnih simptomov venskega popuščanja (občutek težkih nog, bolečine v nogah, otekle noge)

Za zdravljenje in lajšanje oteklín in modric, ki so lahko posledica izvinov in izpahov.

Na voljo v 50 g in 100 g pakiranju brez recepta v vaših lekarnah!

S prijetnim vonjem sivke in brez sledi na vaši koži!

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

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenska cesta 242c, 1000 LJUBLJANA, Tel: +386 1 300 21 60 Fax: +386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com



Omenjamo predvsem sklop simptomov in znakov, ki nastanejo zaradi povečanega tlaka v povrhnjih in/ali globokih venah spodnjih udov. Med te spadajo bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, krči in nemirne noge..



obtoka s perfuzijskim tlakom pod 80 mm Hg (po hoji) in ob kožnih obolenjih, ki zahtevajo nanašanje mazil (ekcemi, mikoze, aktivne golenske razjede).

**Sklerozantna terapija:** V obolelo žilo vbrizgamo sklerozantno sredstvo in z njim namerno povzročimo vnetje prizadete vene s tvorbo tromba in poznejšo sklerozo. Varice popolnoma izginejo po resorpciji tromba. Uporabljamo lahko več sredstev, zadnja leta je moderno in učinkovito sklerozantno zdravljenje s peno, pri čemer gre za to, da je sklerozantno sredstvo spenjeno z zrakom ali kakim drugim plinom. Sklerozantna terapija se zdi metoda izbora, kadar gre za varikozne veje ali retikularne vene. Metoda je varna in poceni, redko so mogoči stranski in neželeni pojavi. Tako je treba omeniti možnost nekroze kože, hiperpigmentacij (navadno prehodnih), pojav novih teleangiektazij, bolečine, zelo redko alergije, opisana pa je ehodna motnja vida.

**Operativno zdravljenje:** Gre za uspešno metodo zdravljenja kronične boleznii ven, kadar je ta že precej napredovala. Cilj operativne terapije je odpraviti ali olajšati težave, doseči zaceljenje golenske razjede,

kadar gre za hudo napredovalo bolezen, preprečiti ponovitev golenske razjede. Želimo tudi odstraniti čim več vidnih krčnih žil in doseči poleg terapevtskega še čim boljši estetski učinek. Metoda uporabljajo žilni kirurgi in nekateri dermatologi. Od klasičnih kirurških tehnik je operativno zdravljenje z razvojem endoluminalne obliteracije z laserji in radiofrekvenco postalo manj travmatično za bolnika. Kljub navedenemu lahko pride ob posegih do poškodbe živcev in parestezij, ki so včasih dolgotrajne (27 % po 6 tednih in 8 % po enem letu).

**Transkutana laserska terapija:** Tehnika je primerna za teleangiektazije, za metličaste vene in za povrhnje varice, katerih premer je manjši od 3-4 mm. Uporabimo lahko različne laserje (Nd-YAG, KTP, »pulsni dye laser«, diodni laser in »IPL/intense pulsed light«). Prednost te vrste zdravljenja je, da povijanje ni potrebno, je pa za dosego dobrih rezultatov navadno priporočenih več posegov, ki so razmeroma dragi. Stranski pojav je v glavnem opekline, ki pa mine in ni pravilo.

**Zdravljenje z zdravili:** Na voljo je več povsem različnih preparatov in učinkovin. Tako uporabljajo za blažitev kronične boleznii ven venotonike (flavonoidi), hemoreologike, analgetike, antibiotike, antikoagulate, statine, prostaglandine, cink in preparate železa. Posebno mesto v zdravljenju kronične boleznii ven pripisujemo venoaktivnim zdravilom, flavonoidom, ki jih predpisujemo pri vseh stopnjah izraženosti boleznii. Delujejo na številne mehanizme in stanja boleznii:

- zmanjšujejo aktiviranja in adhezije levkocitov,
- vplivajo na metabolizem mediatorjev vnetja,
- zmanjšujejo prepustnost kapilar,
- zmanjšujejo krhkost kapilar,
- zmanjšujejo viskoznost krvi,
- povečajo venski tonus.

V vsakodnevni praksi uporabljamo najpogosteje mikronizirani flavonoid, ki zavira in umirja vnetje venskih zaklopk, ščiti venske zaklopke in ohranja njihovo funkcijo, preprečuje venski refluks in zavira napredovanje kronične boleznii ven.

#### Vpliv kronične venske boleznii in zdravljenja na kakovost življenja

Kronična venska bolezen močno vpliva na kakovost življenja. Gre za bolezen, ki jo poleg estetsko motečih elementov spremljajo simptomi, ki lahko zelo poslabšajo kakovost življenja. Omenjamo predvsem sklop simptomov in znakov, ki nastanejo zaradi povečanega tlaka v povrhnjih in/ali globokih venah spodnjih udov. Med te spadajo bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži,

občutek težkih in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, krči in nemirne noge. V obsežni študiji so ugotovili, da mikronizirani flavonoidi sami ali v kombinaciji z drugimi oblikami zdravljenja močno vplivajo na znake boleznii in s tem na izboljšanje kakovosti življenja bolnikov. Občutek težkih nog, otekanja in bolečin se je po 6-mesečni terapiji zmanjšal za 30-40 %, močno se je izboljšal tudi fenomen nemirnih nog. Srbež je postal blažji, odločilen je bil tudi vpliv na parestezije. Otekanje je bilo bistveno manjše že po nekaj tednih. Terapija je odločno skrajšala celjenje golenske razjede.

#### Tretjina ljudi ima kronično bolezen ven

Kadar gre za odraslo populacijo, se zavedajmo, da ima ena tretjina ljudi bolj ali manj razvito kronično bolezen ven. Zavedajmo se, da s preprostimi ukrepi in morda s kombinacijo kompresijske terapije in občasne uporabe flavonoidov lahko vplivamo na blažjenje in zaviranje boleznii, ki bo napredovala. Strokovnjaki v Sloveniji ugotavljajo, da bolezen prepoznavamo pri nas pozno in da je izvajanje preventivnih ukrepov nezadostno in zdravljenje bolnikov s kronično boleznijo ven velikokrat ni pravilno izvajano.



\*Viri: Fowkes FGR, Evans CJ, Lee AJ. Prevalence and risk factors of chronic venous insufficiency. *Angiology* 2001; Suppl. 1: S 5-15; Prof. dr. Pavel Poredoš, dr. med., Prevalenca kronične boleznii ven v Sloveniji (predstavljeno na 34. srečanju delovnih skupin, Kakovostna obravnava bolnika v družinski medicini, maj 2008); Kecej Leskovec N, Planinšek Ručigaj T. Priporočila za sodobno zdravljenje in preventivo venske golenje razjede. Ljubljana: Društvo za oskrbo ran Slovenije, 2008; Ramelet AA, Perin M, Kern P, Bounameaux H. Signs in: *Phlebology*. Elsevier Masson SAS, 2008; 117-165; Gloviczki P, Yao JST. Handbook of Venous Disorders. Guidelines of the American Venous Forum. 2. izdaja. London, Velika Britanija: Arnold; 2001: 309-321; Agus GB, Allegra C, Arpaia G in sod. *Int Angiology*, 2001; 20: 1-75; Lyseng-Williamson K, Perry C. *Drugs*, 2003; 63: 71-100; E. Rabe, J.-J. Guex, A. Puskas. Fernandez Quesada, The VCP Coordinators. Epidemiology Of Chronic Venous Disorders In Geographically Diverse Populations: Results From The Vein Consult Program. *International Angiology* 2012;31:105-115.



## medi kompresijske nogavice

nemška kvaliteta po novih, izjemnih cenah



### mediven elegance

- Medicinske kompresijske nogavice, ki poudarijo vašo eleganco.
- Prosojnost in pestra izbira barvnih odtenkov sledita modnim smernicam vsake sezone.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €



### mediven comfort

- Medicinske kompresijske nogavice nudijo odlično razmerje med mehko in učinkovitostjo.
- Inovativni materiali zagotavljajo vaše dobro počutje čez cel dan.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €

### mediven plus

- So splošno uporabne medicinske kompresijske nogavice, ki so primerne za oba spola.
- Neprosojne in trpežne.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €



### duomed

- Kakovostna, trpežna, cenovno ugodnejša medicinska kompresijska nogavica, ki skrbi za zdravje vaših ven.

dokolenke:	24,90 €
samostoječe nogavice:	39,90 €



### mediven active

- Športno rebrasto pletivo daje medicinskim kompresijskim nogavicam vsakdanji videz.
- Za prostočasne aktivnosti ali za delo, ki zahteva dinamiko ter zdravje in dobro počutje vaših nog.

dokolenke:	43,90 €
------------	---------



**medi compression.** Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Garantiramo vam pravilno, stopenjsko kompresijo. medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenjskem slogu in športnih aktivnostih.



**Clima Comfort.** Posebno pletivo z aktivno zračnostjo, omogoča prehajanje vlage navzven, uravnava temperaturo in preprečuje neprijetno srbečico.



**Perfect Fit. (prileganje nogi)** Široka izbira standardnih velikosti s pravilno medicinsko stopnjo kompresije, za najboljše rezultate.



**Clima Fresh.** Posebna tehnika pletenja deluje antibakterijsko, preprečuje nastanek neprijetnih vonjav in omogoča (brez uporabe kemičnih sredstev), da se pri pranju te lastnosti ne bi izgubile.



**Soft Elastic.** Večje udobje nošenja, z več prostora za prste pri modelih z zaprtimi prsti in s tem manj pritiska na prstni del stopala.



**Variety. (raznolikost -odvisno od tipa nogavice)** Velika izbira barv, udobje, eleganca, terapevtska učinkovitost, izdelava po meri in stopnja kompresije, pri nenavadni obliki nog ali nadstandardnih velikostih, kompresijski dodatki, modni dodatki,...

# KAKO PRIPRAVITI KOŽO NA ZIMO



Koža nas kot čudovit in popoln ovoj ščiti pred neugodnimi zunanjimi dejavniki. Dokler je nepoškodovana, to svojo nalogo zelo dobro opravlja. Letni časi s svojimi značilnostmi in temperaturnimi razlikami vplivajo tudi na našo kožo. Kako jo torej negujemo pozimi?

Besedilo: Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologinja, Savska cesta 10, Ljubljana

Spomladi so temperature zraka po navadi za kožo prijetne, sonce še ni premočno in tako je ta letni čas prav blagodejen za našo kožo. Ko se pomlad prevesi v poletje, se temperatura ozračja zviša, večji je UV-indeks in treba se je zaščititi pred sončnimi žarki. Vendar koža vseeno nekoliko potemni in zaradi močnejšega potenja dobi lep lesk. Tako nam je po navadi naša koža poleti kar všeč. Po poletju pride jesen in koža, ki je bila videti sveža in sijoča, nenadoma postane pusta in suha. Morda na njej opazimo kakšno temno pego več ali razširjeno žilico, ki je prej nismo videli. Zaskrbljeni poskušamo najti primerno kremo, ki bi rešila te težave in povrnila koži nekdanji lesk. In to je zadnji čas, saj se bliža zima z ekstremnimi temperaturnimi razlikami, ostrim vetrom, ki piha zunaj, in suhim zrakom v naših domovih.

## Začne se s čiščenjem

Suh zrak in oster veter poškodujeta zaščitni maščobni plašč na površini kože in s tem povečata tudi izgubljanje vlage v koži, ki jo ta sloj ščiti. Koža tako postane suha, razpokana, občutek imamo, da nas zateguje. Pri negi kože moramo največ pozornosti posvetiti prav koži na obrazu, saj je ta vse leto izpostavljena neugodnim vremenskim vplivom. Pa tudi stres, ki ga doživljamo čez dan, se nam na koncu dneva najbolj pozna ravno na obrazu. Osnova vsake nege kože je njeno čiščenje. Najprej pa moramo seveda vedeti, kakšen tip kože imamo. Delimo jo na mastno, suho, mešano in t. i. normalno kožo. Posebno pozornost zahteva občutljiva oz. intolerantna koža.

## Vlažilna krema za normalno kožo

Če začnemo pri normalnem tipu kože, moram povedati, da je to koža, ki ne potrebuje kakšne posebne nege in tudi ni posebno zahtevna. Pa vendar se tudi pri taki koži svetuje dvakrat dnevno čiščenje in čez dan vlažilna krema. V zimskem času tudi ta koža potrebuje nekoliko več maščobe kot čez leto.

## Mastna koža je dolgo gladka

Mastna koža se pojavi v puberteti in zanjo je značilno, da lojnice v koži tvorijo preveč loja, zaradi česar se njihova izvodila zamašijo in nastanejo večji ali manjši mozolji. Kot samo ime pove, je taka koža premasna in poskrbeti moramo, da ji dodajamo le vlago in čim manj maščobe. Večina bi menila, da z mastno kožo pozimi nimamo težav, vendar žal ni tako. Tako akne kot seboroični dermatitis, ki sta posledica prevelike tvorbe maščob v koži, se poslabšata v jesensko-zimskem času. Ker je pri obeh stanjih povrhnjica izsušena in se lušči, večina meni, da je koža presuha, in zato uporablja mastne kreme, kar pa po navadi stanje še poslabša. Tudi pri mastni koži se dan začne s čiščenjem. Uporabljamo brezalkoholni tonik, ki kožo osveži in jo pripravi na vlažilno kremo. Vlažilna krema bo ohranila in obnovila zaščitno funkcijo rožene plasti povrhnjice in jo bo zaščitila pred neprijetnimi zunanjimi vplivi. Pred spanjem ponovno kožo očistimo in tako odstranimo vse nečistoče, ki so se čez dan nabrale na



Po navadi je suha koža tudi bolj občutljiva in čistiti jo moramo z nežnimi sredstvi, npr. blagimi toniki, lahko tudi sindeti. To so izdelki, obogateni z lipidi (maščobe), ki ne dražijo kože. Večkrat dnevno nanašamo vlažilno kremo, nočna pa je lahko tudi nekoliko bogatejša z maščobami.

njej, pa tudi ostanke loja, znoja in odmrlih celic. Čez dan si nanesemo kremo, ki je namenjena mastni koži, in v lekarnah je kar nekaj zelo dobrih krem, ki so primerne za tak tip kože.

Mnogi mladi si mozolje poskušajo stiskati ali si jih celo spraskajo. Žal so zato brazgotine lahko še globlje in grše. Ker pa težave s premasno kožo in mozolji lahko trajajo deset let in več, je res pomembno, kako tako kožo negujemo; če to ni dovolj, jo tudi zdravimo. Nekateri ljudje imajo celo življenje bolj mastno kožo in prednost take kože je, da ostaja dolgo napeta in gladka.

## Suhi koži dodajamo maščobo

Pri večini ljudi se po 30. letu starosti počasi pojavlja vedno bolj suha koža, ki ji moramo dodajati maščobo. Sama ne izloča več dovolj loja, zato je maščobni sloj ne ščiti pred izsušitvijo. Tako ima taka koža premalo maščobe in vlage. Če te maščobe in vlage koži ne vračamo, se na povrhnjici pojavijo razpoke in tako poškodovana koža nas ne more več uspešno ščititi pred neugodnimi zunanjimi dejavniki. Če začnemo kožo dovolj zgodaj pravilno negovati, lahko to preprečimo ali vsaj omilimo. Po navadi je suha koža tudi bolj občutljiva in jo moramo čistiti z nežnimi sredstvi, npr. blagimi toniki, lahko tudi sindeti. To so izdelki, obogateni z lipidi (maščobe), ki ne dražijo kože. Večkrat dnevno nanašamo vlažilno kremo, nočna pa je lahko tudi nekoliko bogatejša z maščobami.

## Ne pozabimo na roke in ustnice

Če suhe kože ne negujemo, se bo hitro zgubala in postarala. Podobno se dogaja s kožo na rokah, ki izloča le malo loja in je zato še posebno pozimi zelo občutljiva. Večkrat dnevno si roke umivamo z vodo in milom in tako odstranimo še tisto malo maščobe, ki je prekrivala povrhnjico. Zato svetujemo, da si roke večkrat dnevno namažemo s hranljivo kremo, ki jih ščiti tudi pred mrazom. Ne pozabimo na ustnice, ki same ne izločajo loja ter so pozimi suhe in razpokane.

“Teža mi nenehno niha, zato sem pričakovala, da bom med nosečnostjo pridobila nekaj kilogramov in z njimi seveda tudi nosečniške strije. Vendar se je Bio-Oil zame izkazal kot odlična rešitev! Ne samo, da o strijah ni bilo niti sledi, moja koža je bila po uporabi mehka in voljna – pravo malo razvajanje za kožo! Nobeni od prijateljic ne bi dopustila, da se sooči z nosečnostjo brez steklenice Bio-Oil ob sebi!”

Jana s Stello

Izdelek, ki ga zdravniki v 11 evropskih državah največkrat svetujejo za nego nosečniških strij in pooperativnih brazgotin.



Bio-Oil® izboljšuje prožnost kože in s tem zmanjšuje tveganje za nastanek nosečniških strij. Uporabljamo ga dvakrat dnevno od začetka drugega trimesečja. Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran [www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com). Bio-Oil je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Rezultati se pri posameznih uporabnicah razlikujejo.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah Sanolabor.

[www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com)

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



### Previdno pri mešanem tipu

Lahko pa imamo na obrazu t. i. mešani tip kože. Za tak tip je značilno, da je T-linija obraza še vedno premastna, to sta čelo in nos, na drugih delih pa presuha. Tako kožo je zelo težko negovati, nekako moramo upoštevati navodila za oba tipa kože. Pomembno je, da na predel, ki je še vedno premasten, nanašamo le hidratantne kreme, seveda na očiščeno kožo. Za predele, ki so bolj suhi, predvsem pozimi, nanašamo bogatejšo kremo.

### Termalna voda za občutljivo kožo

Občutljiva ali intolerantna koža na obrazu je po navadi nekoliko pordela, večina pove, da imajo občutek zategovanja in občasno jih tudi peče. Stanje se še poslabša ob neugodnih zunanjih dejavnikih. Zimski čas, ki prinaša izrazite temperaturne razlike, oster in suh veter, tako kožo še bolj razdraži. Vemo, da jo poslabša tudi stres, saj stresni hormoni vplivajo na to, da se kapilare razširijo. Reakcija se lahko pojavi takoj po nanosu enega od kozmetičnih izdelkov ali čez nekaj ur. To se včasih tako stopnjuje, da postane za človeka izredno moteče. Večinoma se pojavi pri ženskah s tanko, suho in svetlejšo poltjo. Pri moških se podobne težave pojavijo tudi pri premastni koži. Lahko je to bolj subjektivni občutek, medtem ko na koži vidimo blago rdečico, mestoma

Pozimi je zaradi suhega zraka v prostorih, kjer delamo ali bivamo, tudi koža na telesu preveč izsušena. Po navadi zato tudi bolj srbi in mnoge kožne bolezni se prav pozimi poslabšajo. Tako vemo, da je zima slabši čas za luskavico, atopijski dermatitis in ekcem. Če začnemo dovolj zgodaj izvajati pravilno nego, bomo zmanjšali možnost za poslabšanje kožnih bolezni.

malo luščenja in nekaj razširjenih kapilar. Pogosto vidimo take težave pri ljudeh, ki tudi pozimi delajo zunaj ali pa v sopari. Za umivanje take kože je voda iz pipe pretrda, vsebuje preveč kamna. Svetujemo uporabo termalne vode, ki jo dobimo v lekarnah in jo lahko vzamemo tudi na potovanja. Za celotno nego občutljive kože izberemo izdelke, ki ne vsebujejo različnih dodatkov, kot so dišave in konzervansi. Oznake na takih izdelkih najdemo v nežno rožnatih ali rdečih barvah.

### Pozimi bolj srbi

Veliko sem napisala o pripravi kože na

zimo in negi obraza, v nadaljevanju pa bom namenila še nekaj besed negi kože na celotnem telesu. Pozimi je zaradi suhega zraka v prostorih, kjer delamo ali bivamo, tudi koža na telesu preveč izsušena. Po navadi zato tudi bolj srbi in mnoge kožne bolezni se prav pozimi poslabšajo. Tako vemo, da je zima slabši čas za luskavico, atopijski dermatitis in ekcem. Če začnemo dovolj zgodaj izvajati pravilno nego, bomo zmanjšali možnost za poslabšanje kožnih bolezni. Po mojih izkušnjah je najtežje prepričati moške, da morajo kožo še posebno pozimi negovati. Občutek maščobe na koži jim ni prijeten, morda tudi zato, ker so bolj poraščeni. Pri nežnejšem spolu teh težav ni. Naštela bom nekaj navodil, kako negovati kožo pozimi.

- 1) Oprhajmo se čim hitreje in voda naj ne bo prevroča, izberemo tako temperaturo, da nam je še prijetna.
- 2) Uporabljajmo manj agresivna mila, namenjena občutljivi koži, najboljše sindete, to so mila, ki so jim dodani lipidi in ki kožo manj izsušijo.
- 3) Kožo po umivanju nežno obrišemo in je ne drgnemo, saj to pogosto izzove srbenje.
- 4) Na še vlažno kožo naneseemo negovalno mleko ali losjon.

Tako bo naša koža pripravljena na razmere, kakršne nas čakajo v zimskem času.

zn INTIMNO

## FUNKCIONALNA IN ESTETSKA GINEKOLOGIJA

Ko smo zadovoljni sami s sabo, je življenje lepše. Lepota pa prihaja od znotraj. Prav zato je tako pomembno hraniti svojo dušo, dom duše pa je naše telo. Povsem normalno se nam zdi, da na hiši popravimo streho, obnovimo fasado ... Poskrbeti pa moramo tudi za telo, da bo v njem prijetno bivala naša duša.

Skrbeti moramo za pravilno prehrano, ki hrani vsako celico našega telesa. Pomembna je redna telesna aktivnost, s katero vzdržujemo vitalnost. Ob tem pa, priznamo ali ne, postaja pomemben tudi estetski videz. In estetski videz se je z obraza in telesa preselil tudi tja spodaj, na predel spolovila. Spolnost na srečo postaja vse bolj zadovoljiva in moški in ženska sta enakopravna v sprejemanju in dajanju. Novi trendi, kot je odstranitev dlačic iz predela spolovila, ter želje po kakovostnih in zadovoljujočih spolnih odnosih vodijo v večje zavedanje svojega telesa tudi na predelu spolovila. Tako se je razvila in se še razvija estetska in funkcionalna ginekologija.

### Najpogostejša je labioplastika

Najpogostejši operativni poseg na spolovilu je labioplastika, oblikovanje malih sramnih ust. Ne obstajajo nepravilne male sramne ustnice, res pa je, da so včasih večje ali nesimetrične. Pogosto se spremenijo po porodih. Žensko lahko motijo estetsko, npr. ko obleče bikini, lahko pa predstavljajo tudi funkcionalno oviro, npr. pri nekaterih športnih aktivnostih. Zaradi porodov, načina življenja in staranja postaja nožnica bolj ohlapna. Posledično se pojavi slabše občutenje med spolnimi odnosi. Danes imamo na razpolago minimalno invazivni postopek, imenovan laserska termoliza, s katerim stimuliramo celice v nožnici, da začnejo proizvajati nov, kakovosten kolagen, kar vodi v učvrstitev nožnice in posledično bolj zadovoljivo spolnost pri obeh partnerjih. Na trgu sta dva tipa laserja, to sta erbij in laser CO2. Iz osnovnih fizikalnih lastnosti laserjev je jasno, da z laserjem CO2 dosežemo boljše in dolgotrajnejše rezultate. Idealno bi bilo

Zaradi porodov, načina življenja in staranja postaja nožnica bolj ohlapna. Posledično se pojavi slabše občutenje med spolnimi odnosi. Danes imamo na razpolago minimalno invazivni postopek, imenovan laserska termoliza, s katerim stimuliramo celice v nožnici, da začnejo proizvajati nov, kakovosten kolagen, kar vodi v učvrstitev nožnice in posledično bolj zadovoljivo spolnost.



Ksenija Selih Martinec, dr.med., specialistka ginekologije in porodništva, certificirana pri European College of Aesthetic Medicine and Surgery za estetsko vaginalno kirurgijo



popraviti nožnico z laserjem po vsakem porodu. Ohlapnost nožnice sčasoma privede do stresne urinske inkontinence in najboljša preventiva je ohranjanje čvrste nožnice in tudi močnih mišic medeničnega dna. Pogosto urin uhaja tudi med spolnimi odnosi, zato sta preventiva in zdravljenje urinske inkontinence pomemben del estetske in funkcionalne ginekologije.

### Lastna plazma za pomladitev

Nekatere ženske se odločijo za pomladitev kože na velikih sramnih ustnicah. Zelo varna in učinkovita je uporaba lastne plazme, bogate s trombociti, ali uporaba laserja. Trajno odstranjevanje dlačic predstavlja zelo pogosto in uspešno metodo estetske ginekologije. Kot novejši poseg za izboljšanje ženske spolnosti pa je OSHOT, orgazem shot. Lastno plazmo bogato s trombociti vbrizgamo v predel klitorisa in preko nožnice v predel pod sečnico, kjer se nahajajo pomembne Skenove žleze. Rastni faktorji, ki se iz trombocitov sprostijo, obnavljajo tkivo, kar vodi v hitrejše vzburjenje in boljše doživljanje orgazma. Lastna plazma, bogata s trombociti, v kombinaciji z laserjem CO2 je uspešna metoda za zdravljenje suhe nožnice. Suha nožnica vodi v boleče spolne odnose in posledično izogibanje le-tem. In če upoštevamo, da je suha nožnica velik problem žensk po menopavzi, saj imajo zaradi hormonskega neravnovesja zmanjšan libido, pomenita lahko oba faktorja, torej suha nožnica in upad libida, velik problem v partnerskih odnosih. Estetska in funkcionalna ginekologija z različnimi možnostmi resnično pomaga ženskam vseh starosti.

## 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  
SI-1230 Domžale  
T: 01 72 44 300  
M: 040 454 171  
info@kalliste.si  
www.kalliste.si

## Teden slovenske hrane 19. - 25. 11. 2014



- Tradicionalni slovenski zajtrk se izvaja 21. 11. 2014 v šolah in vrtcih po Sloveniji, kjer jim postrežejo med, mleko, kruh in jabolka.
- Naj bo vsak navaden dan kulinarični praznik s **Slovenskimi dobrotami**: slovenskimi regijskimi kruhi, konopljino pogačo in Slovenskimi buhteljmi, jabolčnimi sokovi, konopljinimi semeni in čaji, tradicionalnimi mesnimi izdelki, Goričkimi jogurti in siri, Slovenskimi štruklji, slovenskim sadjem in zelenjavo ali eko vloženo zelenjavo.

Poiščite jih v Tuš supermarketih.

SLOVENSKE DOBROTE



SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

# JE POGOVOR Z VAMI PRIJETNEGA VONJA?



Verjetno smo vsi že kdaj govorili s kom, ki bi ga to vprašanje spravilo v zadrego. Ustni zadah ali strokovno halitoza je za posameznika precejšen problem, ki ga trajno žal ne more rešiti niti zelo močan mentolov bonbon ali žvečilni gumi. Ugotoviti moramo, od kod prihaja neprijeten vonj, odkriti moramo vzrok za to težavo.

Besedilo: Tadeja Belak Safhalter

Vzrok neprijetnih vonjav se lahko skriva v samih ustih, lahko so vzrok zanj bolezniki oziroma motnje v dihalnih in prebavnih organih, ustni zadah pa je lahko tudi ena od posledic katere od sistemskih bolezni.

## Resnica o smradu

Najpogosteje se vzrok za zadah skriva v ustih. Izsledki javne raziskave, ki jo je opravila nemška stomatološka zveza, kažejo, da je pri 75 % tistih, ki se spopadajo s to težavo, vzrok zanjo pomanjkljiva ustna higiena. Smrad povzročajo bakterije v ustih in žrelu ter njihovi produkti – žveplene kisline, ki imajo zelo moteč vonj. Pri pomanjkljivi ustni higieni se bakterije čezmerno razmnožijo, še posebej če uživamo večinoma beljakovinsko hrano, kot so meso in mlečni izdelki. Procesi gnitja oziroma razkrajanja ostankov hrane, ki smo jo zaužili, v ustih povzročajo približno enake vonjave, kot jih poznamo iz drugih primerov – gnil krompir, čebula, sadje ... Vzrok za neprijeten vonj je lahko tudi razkrajajoča se

Smrad povzročajo bakterije v ustih in žrelu ter njihovi produkti - žveplene kisline, ki imajo zelo moteč vonj. Pri pomanjkljivi ustni higieni se bakterije čezmerno razmnožijo, še posebej, če uživamo večinoma beljakovinsko hrano, kot so meso in mlečni izdelki.

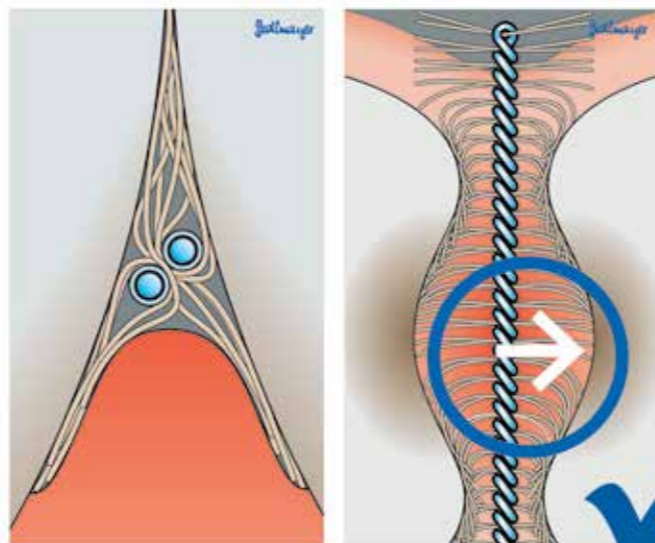
kri, ki se v ustih pojavi ob vnetju dlesni.

## Kar se skriva med zobmi, ne diši

Čeprav večina ljudi uporablja zobno ščetko, pa njihova ustna higiena žal ni dovolj učinkovita. Z zobno ščetko lahko namreč učinkovito očistimo le tri ploskve zoba (ustnično, jezično oz. nebno in grizno ploskev). Že pri čiščenju z zobno ščetko morda težko dosežemo katero od teh treh ploskev, v medzobnem prostoru pa bo zobna ščetka le redko tako učinkovita, kot je kakšen drug pripomoček za čiščenje medzobnih prostorov.

## Učinkovitost medzobnih ščetk

Medzobne prostore enostavno in zelo učinkovito očistimo z medzobno ščetko. Ta je najučinkovitejša takrat, kadar s ščetinami popolnoma zapolni ves medzobni prostor in tako poseže v mehke zobne obloge vse od žleba med zobom in dlesnimi do stične točke sosednjih zob. Pomembno je, da ima medzobna ščetka čim tanjša, a kljub temu vzdržljivo žično jedro, njene ščetine pa morajo biti karseda dolge, tanke in elastične, da se bodo lahko čim bolj prilagodile anatomiji zob. Za čiščenje medzobnih



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

prostorov lahko uporabimo tudi zobno nitko, vendar je pri njeni uporabi potrebna pazljivost pri prehodu čez stično točko sosednjih zob, saj lahko ob neustrezni uporabi nitke povzročimo poškodbo na dlesni. Nitka je učinkovita predvsem pri čiščenju medzobnih prostorov med sekalci in tam, kjer tudi najmanjše medzobne ščetke ne moremo uporabiti.

## Skrivnost uspeha je v popolnem prileganju

Premajhna medzobna ščetka ne bo dovolj učinkovito dosegla vbočenih površin zob, prevelike ne bomo mogli uporabiti oz. bi z njo tvegali poškodbo. Pri izbiri ustrezne

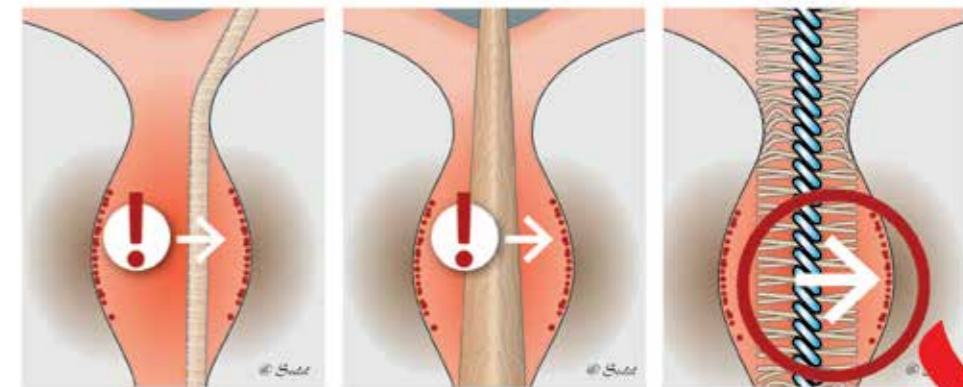
velikosti medzobne ščetke za posamezni medzobni prostor je lahko v veliko pomoč zobozdravnik ali ustni higienik. Ta s posebnim merilnim instrumentom neboleče izmeri velikost medzobnih prostorov in priporoča ustrezno velikost medzobne ščetke.

## Ko tudi dobro ni dovolj dobro

Tudi ko uporabljamo poleg zobne ščetke še medzobne ščetke, ostaja v ustih še vsaj eno mesto, ki bakterijam omogoča ugodne razmere za življenje, razmnoževanje in presnovo in ga ne smemo pozabiti – to je



Uporaba strgala za jezik je zelo preprosta – enkrat na dan postrgamo jezik v smeri od grla proti konici jezika.



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

jezik. Z njega obloge enostavno postrgamo s strgalom za jezik.

Če se obloge na jeziku zelo pogosto naberejo in če so obilne, se moramo o tem posvetovati z zobozdravnikom ali zdravnikom. Prav tako je posvet z zobozdravnikom ali zdravnikom zelo priporočljiv tudi v primeru, ko z odlično ustno higieno nikakor ne moremo odpraviti ustnega zadaha. Lahko da je vzrok zanj zobna gniloba, morda napredovalo vnetje obzobnih tkiv, lahko pa bo strokovnjak našel vzrok za zadah kje drugje.

## Minimalne spremembe za pomemben uspeh

Seveda je odločitev za spremembo dnevne rutine stvar posameznika. Pa vendar je veliko lažja, ko se zavemo, da lahko že z minimalno investicijo in zgolj nekaj minutami dnevno naredimo vse, kar je v naši moči, za zdravje naših zob, dlesni in precej tudi za zdravje celotnega telesa. Zelo verjetno bomo v tem primeru lahko povsem samozavestno sodelovali v vsakem pogovoru, ne glede na razdaljo med sogovornikoma. Ni to čudovito?

## CURAPROX

# Enostavno in bolj učinkovito kot zobna nitka

Enkrat noter in ven. Očiščeno.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

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

Medzobnih ščetk CURAPROX »prime« lahko kupite v spletni trgovini [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com), v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na [prodaja@flegis.si](mailto:prodaja@flegis.si) ali pokličite na 02/620 47 49. [www.flegis.si](http://www.flegis.si)



# VRNIMO SE K LOKALNI HRANI

Vse več je ljudi, ki spreminjajo svoje nakupovalne in prehranjevalne navade ter se pri nakupih odločajo za lokalno pridelano hrano. Vse več je tudi tistih, ki so za lokalno hrano pripravljeni plačati več, saj menijo, da je boljšega okusa, bolj sveža in bolj hranilna. Lokalni kmetje ponovno pridobivajo svoj pomen, tržnice so bolj obiskane, veletrgovci pa v svojo ponudbo vse bolj vključujejo tudi lokalne pridelke.

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



**V upanju, da bomo čim prej živeli v še večji harmoniji z okoljem, vam predstavljam nekaj prepričljivih razlogov, zakaj kupovati domačo, lokalno hrano.**

## 1. Lokalno pridelana hrana je boljšega okusa

Hrana, ki je pridelana v naši bližini, je pobrana in obrana dan ali dva pred prodajo. Tako je zrela, sveža in polnega okusa. Po drugi strani pa se sadje in zelenjava, ki ju čaka dolgotrajen prevoz, pobirata in obirata mnogo prezgodaj in sta poleg tega še močno kemično obdelana.

## 2. Lokalno pridelana hrana nam bolj

### koristi

Živila dokaj hitro izgubljajo hranila. Če so sveži pridelki pobrani tik pred prodajo, ohranijo precej več hranil kot tisti, ki jih čaka še dolg transport.

## 3. Lokalna hrana ohranja genetsko pestrost

Sodobno kmetijstvo izbira med rastlinskimi vrstami, ki simultano zorijo in so primerne za pobiranje, obiranje, žetev ipd. Tem zahtevam pa zadosti le nekaj vrst sadja in zelenjave. Zato je med rastlinami, ki se množično pridelujejo, le malo genske pestrosti. Po drugi strani pa lokalni proizvajalci hrane vzgajajo več različnih

vrst sadja in zelenjave in s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono, boljši videz in boljši okus pridelka.

## 4. Ko kupujemo lokalno hrano, podpiramo lokalne družinske kmetije

Tudi v Sloveniji je kmetovanje vse bolj v upadu, saj se otroci s kmetij vse bolj odseljujejo in odločajo za druge poklice, poleg tega pa kmetijstvo v manjšem obsegu ni donosen posel. Če podpiramo lokalne kmete in od njih kupujemo pridelke neposredno, s tem izključimo različne trgovske posrednike in kmetu omogočimo večji dobiček.

## 5. Uživanje lokalne hrane utrjuje lokalne vezi

Če hrano kupujemo neposredno od pridelovalcev, ponovno vzpostavljamo nekdanj pomembno vez med potrošnikom in proizvajalcem hrane.

## 6. Kupovanje lokalne hrane ohranja nepozidane površine

Če se za kmeta vrednost njegovega pridelka povečuje, obstaja manjša verjetnost, da bo svojo zemljo prodal za druge, komercialne namene. Kmetijska zemljišča se bodo ohranila le tako dolgo, dokler bodo kmetje finančno sposobni in bodo videli v tem pravi smisel.

## 7. Lokalno nakupovanje podpira čisto okolje in naravo

Dobro organizirana družinska kmetija ceni rodovitno zemljo in čisto vodo. Dobri obdelovalci zemlje tudi preprečujejo erozijo in poskrbijo, da se hranila, ki jih porabljajo njihove rastline, vedno znova obnavljajo.

## 8. V lokalni hrani je prihodnost

Z nakupovanjem lokalnih pridelkov in podpiranjem lokalnih kmetov skrbimo za to, da bodo kmetije v naši skupnosti obstajale tudi v prihodnosti. Tako bodo imeli prihodnji rodovi še vedno dostop do obilja polnovredne, sveže in s hranili polne lokalne hrane.

Čeprav se ozaveščen potrošnik vse bolj vrača k domači, lokalno pridelani hrani, pa velja omeniti še to, da moramo biti tudi pri nakupu le-te pozorni. Če je hrana pridelana lokalno in jo kupimo pri kmetu ali na tržnici, to še ne pomeni, da gre za ekološko pridelavo, saj je ravno tako lahko obdelana z različnimi pesticidi in kemičnimi gnojili. Po drugi strani pa nekateri kmetje hrano pridelujejo živila na ekološki način, pa vendar njihov pridelek ne nosi tovrstne oznake.

**Katere so tiste glavne značilnosti hrane, ki jo izbira moder potrošnik, kjer koli že živi, zase in za svojo družino?**

1. Hrana je bila pridelana brez pesticidov

## Svežina pravega okusa je v integrirani pridelavi

V Sloveniji je najbolj razširjena nadzorovana shema kakovosti integrirana pridelava. Izvaja se integrirana pridelava poljščin, zelenjave, sadja in grozdja. Tehnologija pridelave, postopki nadzora in način označevanja so točno določeni. Integrirana pridelava je do narave prijaznejši način pridelave od konvencionalnega in poteka v skladu z natančno določenimi pravili in nadzorom. Pri takem kmetovanju se uporabljajo naravni viri in mehanizmi, ki zmanjšujejo negativne vplive na okolje in zdravje ljudi z namenom pridelave kakovostne in zdrave hrane. Kratka pot od njive do prodajnih polic zagotavlja, da so ta živila bolj sveža, bolj polnega okusa in vsebujejo več hranilnih snovi, vitaminov in mineralov, jedi pa so okusnejše in bolj zdrave. S krajšimi transportnimi potmi pa tudi manj obremenjujemo okolje. S. J.

2. Hrana ne vsebuje dodanih rastnih hormonov, antibiotikov in drugih zdravil (bodimo pozorni pri virih nakupa mesa!).
3. Hrana ne vsebuje nič umetnega (npr. konzervansov).
4. Hrana je sveža (če lahko izbiramo med uvelimi in postaranimi ekološkimi pridelki in svežimi pridelki, pridelanimi na konvencionalen način, so slednji včasih tudi boljša izbira).
5. Hrana ne izvira iz kmetijske tovarne.
6. Hrana je bila pridelana v skladu z zakoni narave (zelo pomembno pri živalih, ki naj bodo s proste reje in hranjene z naravno krmo).

7. Hrana ni bila gensko spremenjena.

Edini način, da vemo, kaj v resnici kupujemo in jemo, je, da vzpostavimo trdne, trajne in zaupljive vezi s pridelovalci naše hrane. Nakupovanje lokalno pridelane hrane, pri čemer lahko pridelovalca celo osebno spoznamo, je več kot nakupovanje – to je življenjski slog. Ko človek v svojem okolju spoznava različne možne vire in pridelovalce, s svojo skupnostjo vzpostavi vez, kakršne verjetno ni še nikoli. Človek se s podpiranjem malih, lokalnih kmetovalcev vrača k svojim koreninam in bolj preprostem in naravnemu načinu življenja. To pa je dragoceno!

# PARADIŽNIK LUŠT IZ INTEGRIRANE PRIDELAVE

V Prekmurju letos že tretjo sezono integrirano pridelujejo pravi slovenski paradižnik LUŠT. Odlikujejo ga okus, svežina in sočnost.

Posebnost zgodbe LUŠTnega paradižnika je poseben način integrirane pridelave, ki omogoča rast in obiranje paradižnikov tudi pozimi. Zasajeni so v naravno mešanico šote in kokosovih vlaken oziroma v t. i. organski substrat. Tudi ogrevanje je v sodelovanju z naravo. Ob rastlinjaku je namreč velik ogrevalni potencial – geotermalna vrtina.

SVEŽI, SOČNI, OKUSNI,  
ZDRAVI PARADIŽNIKI  
IZ PREKMURJA



integrirani

## Pomagajo jim čmrlji, zalivajo z deževnico, obirajo ročno

LUŠTne paradižnike oprahujejo čisto pravi čmrlji, ki so del stalne favne v rastlinjaku. Tam opravljajo svojo naravno nalogo oprahujevanja. Čmrlji pa so tudi živi dokaz, da se pri njihovem načinu integrirane pridelave ne uporabljajo strupena škropiva, saj bi v nasprotnem primeru čmrlji prav gotovo poginili.

## Le najboljši je LUŠT

Ni pa vsak paradižnik, pridelan in obran v njihovem rastlinjaku, LUŠTen paradižnik. Tak je le tisti, dozorel na rastlini, kar mu daje polno rdečo barvo in visoko vsebnost likopena, naravnega antioksidanta.



Hrana, ki je pridelana v naši bližini, je pobrana in obrana dan ali dva pred prodajo. Tako je zrela, sveža in polnega okusa. Po drugi strani pa se sadje in zelenjava, ki ju čaka dolgotrajen transport, pobirata in obirata mnogo prezgodaj in sta poleg tega še močno kemično obdelana.

# ZAKAJ POTREBUJEMO RAZSTRUPLJANJE?

Ste v zadnjem času jedli tunino iz pločevinke, ste odnesli obleko v kemično čistilnico, ste si pobarvali lase, imate »črne« plombe in ste se vozili v neprezračnem avtomobilu? Onesnažen zrak, izpušni plini, virusi v neprezračnih javnih prostorih, ostanki toksičnih čistil doma in na delovnem mestu ter kemične snovi v kozmetičnih izdelkih so naši vsakodnevni spremljevalci.

Besedilo: Simona Janček



Čeprav se tega morda ne zavedamo, živimo obkroženi z različnimi snovmi, ki jih vdihujemo ali nanašamo na kožo in jih mora naš organizem redno odstranjevati.

Zaradi hitrega življenjskega tempa prevečkrat posegamo po pakirani, vnaprej pripravljene hrani, ki pa za zagotavljanje obstojnosti vsebuje konzervanse, za

izboljšanje okusa pa arome, barvila in druge dodatke. Po predelani hrani smo utrujeni in brez energije, zato posežemo po kavi, sladica, cigaretah in alkoholu, da bi se počutili bolje. Kratkotrajni učinek je vsekakor prijeten, dolgoročno pa zdravju in počutju le škodimo.

## Kako poteka razstrupljanje?

Razstrupljanje telesa poteka prav vsak dan. Glavni razstrupljevalni organ v telesu

so jetra. Večine toksinov, ki jih iz okolja vnesemo v telo, ne moremo neposredno izločiti. Jetra v postopku razstrupljanja pretvorijo v maščobah topne toksine v vodotopno obliko, ki jo lahko telo izloči prek znoja, blata in urina.

V prvi fazi razstrupljanja se tvorijo tudi stranske snovi, ki lahko ob pomanjkanju potrebnih hranil povzročijo še dodatno škodo celicam in tkivom. V tem delu razstrupljanja so potrebni antioksidanti in nekateri vitamini. Izpostavimo lahko pegasti badelj, vitamin E, vitamin C ter vitamine skupine B in karotenoide. V drugem delu razstrupljanja pa potrebujemo hranila, ki so vir selena, žvepla in aminokislin.

## Urejena prebava pomembna tudi pri razstrupljanju

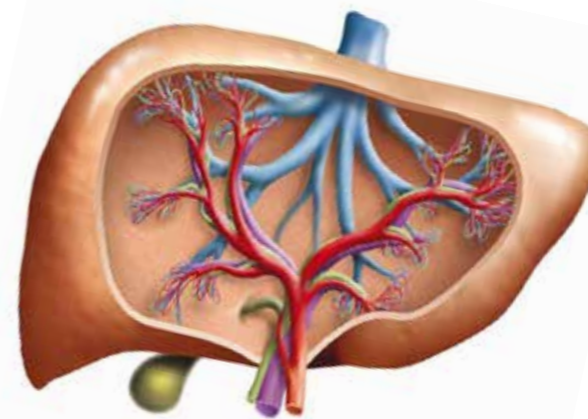
V drugem delu razstrupljanja se toksini izločijo iz telesa v vodotopni obliki. Izločijo se prek kože z znojenjem, večji del toksinov pa z blatom in urinom. Zato je redno odvajanje izredno pomembno, saj je najbolje, da se odpadne snovi po presnovi takoj izločijo iz telesa in ne obležijo v

Po predelani hrani smo utrujeni in brez energije, zato posežemo po kavi, sladica, cigaretah in alkoholu, da bi se počutili bolje. Kratkotrajni učinek je vsekakor prijeten, dolgoročno pa zdravju in počutju le škodimo.

debelem črevesju. V tem primeru toksini ponovno pridejo v krvni obtok in obremenjujejo jetra in druge organe. Pri ohranjanju redne prebave ima pomembno vlogo dodatek sladkega korena.

## Sinergijski učinek izbranih sestavin

Originalna formula za razstrupljanje je sestavljena tako, da učinki posameznih sestavin delujejo sinergično. Skupno delovanje doprinese k rezultatu, ki je več kot le seštevek posameznih komponent. Tako k celovitemu razstrupljanju prispevajo standardiziran izvleček pegastega badlja, indijska kosmulja, sladki koren ter primerno visoki odmerki vitaminov B-kompleksa in vitamin E.



Večine toksinov, ki jih iz okolja vnesemo v telo, ne moremo neposredno izločiti. Jetra v postopku razstrupljanja pretvorijo v maščobah topne toksine v vodotopno obliko, ki jo lahko telo izloči prek znoja, blata in urina.

## Snovi in živila za razstrupljanje

**Karotenoidi** so naravni antioksidanti, ki dajejo sadju in zelenjavi značilno oranžno in rdečo barvo, zato je priporočljivo redno uživanje korenja, buč, grozdja, lubenice, kuhanega paradižnika, rdeče paprike, breskev in pomaranč.

**Živila, ki so vir vitamina C:** agrumi, črni ribez, brokoli, temnozelen listnata zelenjava, rdeča paprika, jagode, kivi in kislilo zelje.\*

**Vir selena** so brazilski oreščki, morska hrana, meso, jajca, avokado in sončnična semena.\*

**Vir žvepla** pa so česen, čebula, brokoli, beluš, koruza, bučna semena in pusta govedina.\* Kuhanje uniči velik del žvepla, zato vsaj del živil uporabite v surovi obliki.

**Aminokisliline** so osnovni gradniki beljakovin. Delijo se na dva dela. Neesencialne aminokisliline lahko telo proizvede samo, esencialne pa moramo vnašati s prehrano. Živalski viri, ki vsebujejo vse potrebne aminokisliline, so: meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki. Z esencialnimi aminokislinami so bogati kvinoja, amarant, ajda, stročnice, oreščki in semena. Pri uživanju pretežno rastlinske hrane je dobro kombinirati vse naštetih vrste živil, da ne pride do pomanjkanja katere od pomembnih aminokislin.

\*Vir: Vitamini, minerali in druga prehranska dopolnila, MKZ 2008.

## Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.

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

**ZAČNITE DANES IN ŠE DOLGO  
ŽIVITE BREZ SKRBI.**



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

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

# DIVJI JAM - KLJUČ DO VAŠEGA ŽENSKEGA RAVNOVESJA



Neravnovesje ženskih funkcij občutimo kot slabo počutje, ki se odraža v menstrualnih težavah, težavah menopavze in celi vrsti ženskih bolezni. Same si ustvarjamo notranje neravnovesje s kontracepcijskimi tabletami v želji, da ne bi zanosile, in s tem zmedemo telo s sintetičnimi hormoni, poleg tega smo vedno bolj izpostavljene okoljskim estrogenom, ki mimikrirajo naše naravne hormone. Najdemo jih v hrani, čistilih, kozmetiki, plastiki in drugih kemičnih stvaritvah. Hormonska neravnovesja uravnava divji jam.

Besedilo: Simone Godina, certificirana integrativna holistična zdravstvena trenerka (CHHC) za hormonsko ravnovesje, problematično kožo in dolgoživost, farmacevtka, nutricionistka funkcionalne diagnostike (NFD), članica združenja Zdravljenje brez zdravil (AADP)



Nadomestki hormonov izboljšajo stanja za krajše obdobje, a čas je že pokazal posledice motenja naravnega delovanja hormonov zaradi kemičnih nadomestkov.

### Kako naravno uravnati svoje hormonsko stanje

Divji jam je koreninica, ki raste po vsej Srednji Ameriki. Izvleček divjega jama dokazano uravnava hormonska neravnovesja, vključno z vsemi ženskimi in moškimi težavami, probleme z metabolizmom in ščitnico, holesterolom, nihanjem sladkorja, pomaga pri težavah s težo ter pri kronični utrujenosti. Divji jam so v medicinske namene že v preteklosti uporabljali ljudski zeliščarji in farmacevtski proizvajalci, saj je njegova učinkovitost tudi znanstveno potrjena.

Divji jam v obliki kapsul ali kreme je lahko kakovostna naravna izbira, ki podpira hormonsko ravnovesje našega sistema in vsebuje naravne aktivne sestavine, ki se vsrkajo v telo skozi kožo ali prebavni sistem. Diosgenin je aktivna komponenta divjega jama. V telesu se z neposrednim nanosom ali uživanjem ne pretvori neposredno v progesteron. Za tako pretvorbo je

potreben kemični postopek in tako se v laboratorijih iz divjega jama proizvaja naravni ali bioidentični progesteron. Ta se loči od naravnega divjega jama z izvlečkom



Izvleček divjega jama dokazano uravnava hormonska neravnovesja, vključno z vsemi ženskimi in moškimi težavami, problemi z metabolizmom in ščitnico, holesterolom, nihanjem sladkorja, pomaga pri težavah s težo ter pri kronični utrujenosti.

diosgenina. Divji jam se v našem telesu neposredno pretvarja v hormone, kot sta progesteron ali estrogen.

### Kdaj uporabljamo divji jam in za kaj je koristen

Divji jam je naravna rešitev pri menjavah razpoloženja, navali vročine, utrujenosti, anksioznosti, depresiji, lahko ublaži razdraženost (PMS) in ima protivnetne učinke, še posebej pri bolečinah v mišicah, ki pogosto spremljajo druge simptome hormonskega neravnovesja.

- Učinkovit je pri bolečih menstruacijah s krči, ker pomirja in deluje antispazmično na mišičevje rodil in mišice sprošča.
- Prav tako je koristen pri bolečinah zaradi infekcij urinarnega in prebavnega trakta, kot so kolitis in kronične diareje.
- Ekstrakt divjega jama tradicionalna kitajska medicina uporablja tudi pri avtoimunih obolenjih. Uporabljajo ga za povečanje pretoka energije »chi«.
- Ekstrakt divjega jama je odličen tudi pri suhi in popokani koži, laseh in nohtih, pri celulitu, vidnih žilah na hrbtani strani rok in pri pigmentnih madežih.

## DIVJI JAM (Wild Yam)

## NARAVNA POT DO ŽENSKEGA HORMONSKEGA RAVNOVESJA



Divji jam (Wild Yam, *Discorea villosa*) pomaga vzdrževati mirno in udobno obdobje menopavze, saj ženskam pomaga pri soočanju z znaki menopavze, kot so vročinski oblivi, potenje, nemir in razdraženost.



### DIVJI JAM v obliki gela - 100 ml

Za žensko nego na prsih, trebuhu in notranjemu delu rok.

Brez parabenov.

Prporočena MPC cena izdelka je 24,90 eur



### DIVJI JAM v obliki kapsul - 80 kapsul

Z dodanim vitaminom B6:  
- ima vlogo pri uravnavanju hormonov;  
- prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti;  
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Prporočena MPC cena izdelka je 29,90 eur

3. 11. - 30. 11. 2014



# MESEC JAMIESON

NARAVA JE NEPRECENLJIVA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



Najboljše iz Kanade

## 100 % naravna prehranska dopolnila za vas in vašo družino že več kot 90 let.

Narava nam podarja čudežno moč: **prehranska dopolnila JAMIESON!**



10% POPUSTA



www.jamieson.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 3. 11. do 30. 11. 2014 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popusti ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijsko pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, ili ne velja za pravne osebe.

# BREZ SONCA IN SONČNEGA VITAMINA NI ŽIVLJENJA



Vso človeško zgodovino smo bili ljudje pogosto izpostavljeni sončnim žarkom. Zaradi sodobnega načina življenja nismo več. Je to pomemben vzrok za številne avtoimunske in druge kronične bolezni?

Besedilo: Ivan Soče

Nekoč je ugledni zdravnik izjavil, da je vsaka bolezen avtoimunska, če se ne dokaže drugače. In je res: če skrbimo za učinkovit imunski sistem in zdrav način življenja, redko zbolimo. Res je tudi to, da skoraj ni bolezni, pri kateri ne bi ugotovili pomanjkanja vitamina D. To lažje razumemo, če vemo, da vpliva na izražanje več kot 3000 genov in tako vpliva na skoraj vse procese v naših telesih. Nekoč je veljalo, da je vitamin D3 pomemben le za zdrave kosti in da so z njim preprečevali rahitis. Šele v zadnjih letih znanstveniki odkrivajo vseobsegajoči vpliv tega vitamina na naše zdravje, v zadnjih letih se je število raziskav potrojilo. Kot po tekočem traku prihajajo znanstvene ugotovitve o novih in novih koristih

vitamina D3 in o nevarnostih njegovega pomanjkanja. Številne države načrtujejo aktivnosti za osveščanje javnosti o pomenu tega vitamina in o tem, kako zagotoviti brezplačno oskrbo za večji del populacije in ne zgolj za dojenčke.

## Kaj se zgodi, če nam primanjkuje vitamina D3

V številnih študijah so dokumentirani učinki pomanjkanja vitamina D: povzročajo osteomalacijo – mehkost kosti z bolečinami v kosteh in mišicah, povzročajo osteoporozo in povečano tveganje za zlome kosti, povzročijo mišično nemoč, občutek kronične utrujenosti, bolečine v kosteh in mišicah, sezonske čustvene motnje, depresijo, poslabša sladkorno bolezen tipa 2 in zmanjša ustvarjanje inzulina pri zdravih ljudeh, povzročajo več okužb oziroma slabši imunski sistem; v neki študiji so zapisali, da je »gripa malo več kot znak pomanjkanja sonca« in so vitamin D imenovali univerzalno cepivo proti vsem oblikam gripe, poveča predispozicije za diabetes tipa 1, artritis, multiplo sklerozo in shizofrenijo; kar 81 % otrok, ki so se rodili s temi težavami, je imelo premalo vitamina D, poveča tveganje za vse avtoimunske, kronične in srčne bolezni.

Iz tega nepopolnega seznama vidimo, kako pomemben je vitamin D. Pri vseh zdravstvenih težavah je dobro, da imamo dovolj vitamina D. S preprostim dvigom ravni vitamina D na zdravo raven bi tveganje za pojav visokega krvnega tlaka in z njim povezanih bolezni prepolovili. Kako je mogoče, da se je narava tako grdo poigrala z nami: tako pomemben vitamin, pa tako epidemično pomanjkanje.

## Kako do vitamina D3

Naravno je, da smo ljudje večino opravil (obdelovanje zemlje, lov, druženje ...) opravljali na odprtem, pod neposrednim vplivom sončnih žarkov. Ti vplivajo, da v koži nastane vitamin D3, ki se v ledvicah spremeni v aktivno obliko, to je pravzaprav močan in zelo pomemben hormon – kalcitriol.

Nekajkrat na teden po približno 15 minut izpostavljam neposrednim sončnim žarkom obraz, roke in dekolte ali druge dele kože brez zaščitne kreme. Najboljši čas za sončenje je med 10. in 15. uro, ko so sončni žarki čim bolj pod pravim kotom. V tem času je sonce najmočnejše, zato se sončimo previdno in postopoma. Pomembno je, da smo neposredno izpostavljeni sončnim žarkom (ne zgolj svetlobi, skozi steklo) in da ne uporabljamo kreme za sončenje. Čas izpostavljenosti soncu brez zaščite počasi podaljšujemo, vendar nas nikoli ne sme opeči. Sončenje zgodaj zjutraj ali pozno popoldan je za tvorjenje vitamina D3 skoraj nekoristno.

Sodobni način življenja terja, da smo v času, ko bi na naraven način tvorili zadostne količine tega življenjsko pomembnega vitamina, v zaprtih prostorih: v vrtcih, šolah, tovarnah, pisarnah, domovih. Če občasno gremo na sonce, se v strahu pred kožnim

Če bi želeli prejeti potrebno količino D3 iz hrane, bi morali vsak dan pojesti po dve porciji rib ali približno 60 jajc ali popiti 50 litrov mleka z dodanim D3. Natančnejši izračuni kažejo, da zgolj 10 odstotkov potrebnega vitamina D lahko prejmemo iz hrane.



D lahko prejmemo iz hrane, kar pomeni, da je priporočljivo jemati D3 v obliki prehranskih dopolnil. Novejša prehranska dopolnila so v obliki ustnih sprejev, kar zagotavlja veliko boljšo absorpcijo in je bolj priročno, saj ne potrebujemo vode in ni težav s požiranjem ali okusom. Kar je pomembno, posebej pri dojenčkih, vitamin D3 v obliki spreja ne povzroča napenjanja ali krčev.

rakom mažemo s kremami, pokrivamo ali poiščemo senco in tako ostanemo prikrajšani za ta vitamin. Nekaj malega vitamina D3 je v mesu mastnih rib, v kravjih jetrih, sirihi, rumenjaku, polnomastnem mleku ter v na soncu posušenih gobah. Če bi želeli prejeti potrebno količino D3 iz hrane, bi morali vsak dan pojesti po dve porciji rib ali približno 60 jajc ali popiti 50 litrov mleka z dodanim D3. Natančnejši izračuni kažejo, da zgolj 10 odstotkov potrebnega vitamina

## Koliko vitamina D3 jemati

V Sloveniji so strokovna priporočila daleč nad uradno priporočenim vnosom (400 IE), a še vedno pod mejo, ki jo postavljajo ugledni strokovnjaki po svetu. Nina Bratanič, dr. med., spec. pediatrija endokrinologinja, opozarja: »Vse bolj očitno je, da postaja pomanjkanje vitamina D svetovni problem.« Pojasnjuje, da naj bi otroci in mladostniki prejeli dvakratni priporočen odmerek, nosečnice in doječe matere od 4000 do 6000 IE, pri ljudeh z dodatnimi potrebami pa so odmerki tudi do petkrat višji. Enako sta zapisala Klavdija Slaček, dr. med., in prof. dr. Iztok Takač, dr. med., ko sta nosečnicam priporočala dnevno jemanje od 2000 IE do 4000 IE. Po smernicah iz leta 2010 je treba D3 dodajati dojenčku že po prvem tednu po rojstvu 400 IE dnevno. Pri starejših dojenčkih glede na potrebe lahko dodajmo tudi 1000 IE, pri čemer je zgornja varna meja 2000 IE na dan. Pri otrocih od enega do osmega leta je priporočljiv dnevni vnos okrog 1000 IE, dnevni odmerek pa naj ne bi presegel 4000 IE. Pri odraslih je dnevna potreba od 1500 do 2000 IE, najvišji dnevni odmerek pa naj ne bi presegel 10000 IE. Terapevtski odmerki so lahko še višji, a o njih se je treba obvezno dogovoriti z zdravnikom. Poleg rednega jemanja vitamina D3 je treba skrbeti za zadosten vnos drugih vitaminov in mineralov, dobro higieno, dovolj spanja, telesno aktivnost in veliko veselja.



Pomembno je, da smo neposredno izpostavljeni sončnim žarkom (ne zgolj svetlobi, skozi steklo) in da ne uporabljamo kreme za sončenje. Čas izpostavljenosti soncu brez zaščite počasi podaljšujemo, vendar nas nikoli ne sme opeči. Sončenje zgodaj zjutraj ali pozno popoldan je za tvorjenje vitamina D3 skoraj nekoristno.

Ustna pršila

# DLUX

## Vitamin D

Zaradi premajhne direktne izpostavljenosti soncu nam kronično primanjkuje vitamina D, ki ga v hrani praktično ni! Posebej v zimskem času je tvorjenje vitamina D v telesu zelo okrnjeno. Ogrožene niso le naše kosti, temveč celotno zdravje.

Vitamin D3 je za zdrave kosti, dobro delovanje imunskega sistema, normalno absorpcijo kalcija in fosforja, delovanje mišic in ohranjanje zdravih zob.



## Različne koncentracije vitamina D3:

DLux 400 za dojenčke in otroke,  
DLux 1000 za odrasle,  
DLux 3000 za osebe s povečanimi potrebami,  
DLux za nosečnice in doječe matere z dodanimi vitamini B1, B6 in folno kislino.

- Brez tablet, kapsul ali vode
- Za 100 dni jemanja
- Sprej formula za boljšo absorpcijo

Absorbira se v ustih, zaobide prebavni sistem in zato ne napenja.

S prijetnim okusom peperminta.

## SITIS

V izbranih lekarnah, trgovinah Sanolabor ter drugih specializiranih trgovinah. Za več informacij in naročila pokličite na 02 / 421 33 33 ali obiščite [www.sitis.si](http://www.sitis.si)

**Liverin FORTE**

**BI RADI ŽIVELI DLJE?  
RAZSTRUPITE SE.  
ORIGINALNO FORMULO ZARADI  
UČINKOVITOSTI UPORABLJA  
VEDNO VEČ LJUDI.**

**Liverin FORTE**

Pharmalife

# ZAKISANOST JE RESNA BOLEZEN



Kalcij je zagotovo mineral, ki mu je bila narejena največja »krivica«. Eden najpomembnejših mineralov je bil obravnavan zgolj kot material za gradnjo kosti. Kakšno strahotno ceno je plačalo človeštvo zaradi neznanja, saj je kalcij mnogo pomembnejši za zdravo srce kot za trdne kosti.

Besedilo: Ivan Soče

Zakaj organizem črpa kalcij iz kosti? Najpogosteje zato, da prepreči škodo na organih in tkivih, ki so pomembnejši od kosti in katerih delovanje je ogroženo zaradi zakisanosti. Ena najpomembnejših lastnosti vseh tekočin je njihova kislost oziroma alkalnost (bazičnost). Kisle tekočine uporabljamo za uničevanje mikroorganizmov (konzerviranje, čiščenje), kisli dež uničuje gozdove, kisli industrijski odpadki uničujejo reke. Alkalne (bazične) tekočine omogočajo življenje, vsebujejo več kisika, hranil. Naše tekočine (kri, limfa) so rahlo alkalne, saj lahko edino tako preživimo – če bi bile kisle, ne bi živeli. So pa tkiva, ki rastejo v okolju, kjer ni kisika, kisika pa ni tam, kjer so kisline. Ta tkiva so tumorji.

kislin, ki jih mora telo nevtralizirati. Tudi napačno kombiniranje sicer zdrave hrane, stresen način življenja in vplivi okolja povečujejo zakisanost. Verodostojne znanstvene raziskave potrjujejo, da živalsko mleko ni dober vir kalcija, temveč je ravno obratno: uradne



**Telesu moramo zagotoviti dovolj bazičnih mineralov in tako poskrbeti za pravilno delovanje vseh žlez, organov, žil in tkiv. Bazične minerale je najbolje zagotoviti s celovito rastlinsko hrano, kot so ohrovt, brokoli, suhe fige, dateljni ali slive, repa, zelena listnata zelenjava (špinača, blitva ipd.), sezam, stročnice.**

državne statistike navajajo, da imajo v vseh okoljih, v katerih zaužijejo veliko živalskega mleka, največ osteoporoze, zlomov kolka, ledvičnih kamnov in poleg tega še mnogo drugih avtoimunskih bolezni. Nova velika kohortna študija na Švedskem je pokazala, da so imele ženske, ki so spile več kot 3 kozarce mleka dnevno, 50 % več možnosti za zlom kosti, predvsem kolka.

### Kalcij v hrani

Če hočemo pomagati telesu pri uravnavanju tako pomembnega ravnovesja med bazičnostjo in kislostjo, mu moramo zagotoviti dovolj bazičnih mineralov in tako poskrbeti za pravilno delovanje vseh žlez, organov, žil in tkiv. Bazične minerale je najbolje zagotoviti s celovito rastlinsko hrano, kot so ohrovt, brokoli, suhe fige, dateljni ali slive, repa, zelena listnata zelenjava (špinača, blitva ipd.), sezam, stročnice. Če je tovrstne hrane premalo glede na siceršnjo hrano, je treba poseči po prehranskih dopolnilih, teh pa je zares veliko.

Pri izbiri prehranskih dopolnil moramo biti previdni in izbrati naraven kalcij, takšnega, ki se ne bo kopičil v sklepih ali ledvicah, ki bo pomagal pri uravnavanju bazičnosti/kislosti in ki bo prispeval k zdravju kosti. Če kalcij jemljemo zaradi osteoporoze, je smotno hkratio jemanje vitamina D3.

### Kalcij nevtralizira kisline

Naša telesa imajo vgrajen samoobrambni mehanizem za preprečevanje kislosti. To so bazični minerali, predvsem kalcij in magnezij. Če s hrano ustvarjamo preveliko zakisanost, telo uporabi te minerale za nevtralizacijo kislin. Če teh mineralov nima na razpolago iz hrane, jih črpa iz kosti. Z malo bolj kislo krvjo ne moremo živeti, z luknjicami v kosteh pa lahko. Sodobni način prehranjevanja, pri katerem prevladujejo beljakovine (predvsem živalske), maščobe in enostavni ogljikovi hidrati, povzročata nastajanje presežka

Telo potrebuje naraven, ioniziran kalcij, ki se bo nalagal edino tam, kjer se mora – v kosteh. Takšen kalcij je **VIVAN**



Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti in zob.

Kalcij prispeva tudi k:

- učinkovitemu zmanjševanju zakisanosti,
- normalnemu strjevanju krvi,
- delovanju mišic,
- normalnemu prenosu živčnih impulzov,
- delovanju encimov,
- sproščanju energije pri presnovi,
- pravilni delitvi in specializaciji celic.



Stari rek pravi, da mamica za vsakega otroka da po en zob, saj so potrebe po kalciju v času nosečnosti in dojenja veliko večje. Namesto lastnih kosti telesu pomagajte koralni kalcij

**VIVAN**

**SITIS**  
BOLJŠE ZATE!

V izbranih lekarnah, trgovinah Sanolabor ter drugih specializiranih trgovinah. Za več informacij in naročila pokličite na 02 / 421 33 33 ali obiščite [www.sitis.si](http://www.sitis.si)



v novi podobi



## Prehranska dopolnila iz Galenskega laboratorija Lekarne Ljubljana

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni [Lekarna24ur.com](http://Lekarna24ur.com).

# TUDI TEK PO SNEGU IMA SVOJ ČAR



Zaradi vse nižjih temperatur tek v naravi v tem letnem času ni prav vabljen za vsakogar. Ker hladen zrak draži pljuča, veliko ljudi pozimi rekreacijo na prostem zmanjša, zamenja za dvoranske športe ali celo povsem opusti. Vendar pa je tek na svežem zraku kljub mrazu lahko odlična in prijetna rekreacija tudi pozimi. Ali je torej pozimi sploh priporočljiv? Kako se primerno obleči in kako trenirati v tem obdobju?

Besedilo: Simona Janček, viri: www.treningteka.com, www.siol.net, www.viva.si

Da, tudi pozimi lahko ohranjamo telesno pripravljenost s tekom na prostem. Če smo tekli že prej vse leto, potem ni razloga, da bi morali tekaške copate zdaj pospraviti v kot in zimo preživeti v toplem udobju domačega kavča. Zimskega vremena ne moremo spremeniti, lahko pa se prilagodimo razmeram in v njih celo uživamo.

## Prilagodimo tempo temperaturam

Predvsem moramo telo postopoma prilagoditi hladnejšemu zraku, zato strokovnjaki za trening teka priporočajo, da treninge začnemo že pred zimo, saj se s postopnim zniževanjem temperature zraka tudi telo in pljuča počasi prilagajajo na hladnejši zrak. Če začnemo teči šele sredi zime, je treba začeti počasi in tempo v vsakim treningom postopoma dvigovati. Pozimi se izogibamo napornejšim tekom, kot so sprinti in intervali, pri katerih imamo visoko frekvenco dihanja, saj se zrak v takšnih primerih na poti v pljuča nima časa segreti.

Občasni tekači običajno trenirajo s previsokim utripom, zato dihanje skozi usta. Hladen zrak, ki prehitro potuje v pljuča, se zato ne ogreje, tveganje za infekcije pa se poveča. Hladen zrak zelo škoduje tudi ljudem s

kroničnimi boleznimi dihal in srca, ki so v ekstremnih razmerah ogroženi. Pri zelo nizkih temperaturah je priporočljivo dihati skozi nos, da se zrak dovolj ogreje, preden pride do pljuč, in tako ne škodi bronhijem. Pri temperaturah z dvema številčkama pod ničlo pa naj bi tekli samo zdravi in dobro pripravljeni rekreativci. Oceniti moramo svojo fizično pripravljenost in tempo prilagoditi vremenskim razmeram. Vsakršno pretiravanje in ekstremno naprezanje ni priporočljivo in škodi zdravju.

## Intenzivnejše ogrevanje

Pred vsakim tekom se dobro ogrejemo, kar je sicer pomembno v vseh letnih časih, saj tako lahko preprečimo marsikatero poškodbo. Ogrevanje, predvsem vaje za raztezanje, pa naj bo pozimi nekoliko intenzivnejše. Ogrevanje z dinamičnim raztezanjem naj traja približno od 10 do 15 minut.

## Ne pozabimo na odsevnike

Ker so dnevi krajši, velikokrat tečemo v mraku ali celo v temi, zato je pomembno, da imamo na glavi lučko, na oblačilih pa odsevnike, da smo bolj vidni. Večina tekaških oblačil je že opremljena z odsevniki.

## Kako se oblečemo

Vsaka rekreacija ima svoje posebnosti pri oblačenju, vsem pa je skupna točka primerno oblačilo. Če želimo torej uživati na snegu in ledu tudi pri zelo nizkih temperaturah, se moramo ustrezno obleči. Predvsem se je treba izogibati bombažnim oblačilom, saj ta zadržujejo vlago. Postanemo mokri, posledično se telo hladi, kar lahko pripelje do podhladitve. Raje kot v debelo bundo, pulover in majico se oblečimo v več plasti tanjših oblačil, ki ne bodo omogočila le dobre termoregulacije in odvajanja znoja, temveč tudi lažje gibanje.

Pri oblačilih torej veljata dve zapovedi: funkcionalna oblačila in pravilo oblačenja po plasteh (princip čebule). Ker se med plastmi zadržuje zrak, ki varuje pred ohlajanjem, to ohranja toploto v telesu. Funkcionalna oblačila pa pri močnem znojenju pomagajo, da se znoj usmeri proti zunanjim plastem in tako koža ostane suha. Ampak pozor, funkcionalna oblačila se sušijo samo takrat, kadar lahko odvajajo vlago in omogočajo, da ta izhlapi. Pod puhovko ali vetrovko se vlaga nabira in funkcionalna oblačila izgubijo svoj učinek.

Začnemo torej s tankim oblačilom iz sintetičnega materiala, ki omogoča »dihanje kože« in prehajanje vlage v zunanje okolje. Nadaljujemo z oblačilom, ki nas bo ščitilo

pred vetrom in padavinami, in če je le mogoče, naj prav tako omogoča izparevanje vlage in uhajanje toplote iz telesa. Tako preprečimo pregrevanje ali podhladitev telesa med vadbo. V primeru hujšega mraza (-5°C in manj) lahko oblečemo še srednje oblačilo (flis), svetujejo strokovnjaki za trening teka. Opozarjajo, da ne smemo pretiravati z oblačili; večina ljudi pretirava in se obleče pretoplo, zato pride to pregrevanja telesa in posledično slabše zmogljivosti!

## Zaščitimo tudi glavo in roke

Več kot 30 % telesne toplote se izgubi prek rok in nog, veliko tudi prek glave. Kdor se pri teku veliko znoji in ima mokre lase, se lahko hitro prehladi.



Pokrivalo za glavo je torej zelo pomembno, saj omogoča, da telo toploto zadrži v telesu in jo porabi za druge, vitalne predele telesa, ki aktivno sodelujejo pri teku. V blagih zimskih dneh strokovnjaki za trening teka priporočajo, da nosimo tanjše rokavice. Tekalci, pa tudi kolesarji, imajo namreč pozimi kljub potanju mizle roke. Ko se temperatura spusti pod ledišče, se telo na tovrstne razmere pripravi in vse pomembne organe zavaruje tako, da jih ohranja tople. Telo zato odtegne toploto tam, kjer je najbolj nepogrešljiva, in to je v okončinah. Najboljša zaščita sta dva para rokavic in nogavic, saj zrak, ki se med plastmi ogreje, dobro ščiti pred mrazom. Pomaga tudi gibanje prstov na rokah in nogah.

## Zimski tekaški copati

Kar zadeva obutev, so primerni tekaški copati z malce več profila na podplatu, da se izognemo morebitnim padcem zaradi zdrsa. Zimski tekaški copati ščitijo noge pred mrazom in vlago, vendar vlage ne odvajajo. Noge se zato pogosteje potijo, zaradi česar nas lahko začnejo žuliti. Na zalogi je dobro imeti rezervni par tekaških copat, ki jih uporabimo, ko se prvi par suši. Dva para nogavic bosta preprečila trenje, za kar nam bodo stopala zelo hvaležna.

Čeprav imajo tekaški copati na splošno dober profil in nam zato na snegu in v plundri ne drsi, občasno preverimo podplate. Ko pa tekaške proge prekrije led in nobeni tekaški copati niso odporni proti zdrsom, je tek le bolje za nekaj časa postaviti na stranski tir.

# ZBOGOM, ORTOPEDSKI VZGLAVNIK



Včasih si spanja brez ortopedskega vzglavnika nisem mogla predstavljati, zato je bil vedno del moje prtljage, kadar sem prespala kje drugje. Danes imam čisto tanek vzglavnik, ki si ga namestim pod glavo samo takrat, kadar spim na boku. Ko spim na hrbtu, mi je vzglavnik v napoto.

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

V starih časih mi je tudi spanje na trebuhu z glavo, obrnjeno na stran, povzročalo težave. Na eno stran je še šlo, če sem glavo obrnila na drugo stran, pa sem zelo hitro začutila v vratu veliko napetost in bolečino, tako da sem morala glavo spet obrniti. Danes, ko sem približno 20 let starejša, je moj vrat lepo gibljiv, in ko spim na trebuhu, mu je čisto vseeno, na katero stran je obrnjena glava.

In kaj je danes drugače, kot je bilo takrat, razen da nosim dodatna dva križa? Drža telesa. Neprimerno boljša je! Moja prsna hrbtenica ni več prekomerno ukrivljena in tudi moja glava ni več pomaknjena naprej od svojega nevtralnega položaja, kar mi je v preteklosti povzročalo pogoste napetosti in bolečine v vratu, da glavobolov sploh ne omenjam. Pri ležanju na hrbtu zato danes ne potrebujem nobene dodatne podpore vzglavnika.

In kako sem spremenila telesno držo? S ciljnim vajami metode egoscue, ki niso zadevale samo vratne in prsne hrbtenice, ampak ponastavitev celotnega telesa. Telo deluje kot celota. Če tega pri odpravljanju mišično-skeletnih bolečin ne upoštevamo, se skoraj po pravilu zgodi, da na enem koncu bolečino odpravimo, a se kmalu pojavi nekje drugje.

Pri moji drži je še vedno nekaj zamikov, ki jih z vsakodnevno vadbo odpravljam. A dejstvo je, da se danes počutim veliko bolj gibljivo, kot sem se pred dvema desetletjema. Moj korak je lahkotnejši. Pogosti glavoboli so le še oddaljen spomin. Ne glede na to, koliko smo stari, nikoli ni prepozno, da stopimo na pot pozitivnih sprememb za svoje zdravje in počutje. Samo odločiti se moramo in biti predani tej odločitvi.

**Viva La Vida**

Perhavčeva 36, 2000 Maribor  
Tel.: 02/620 47 45, [www.vivalavida.si](http://www.vivalavida.si)

**Lavonase**

ORL pripomoček za izpiranje nosu za zdrav dihalni sistem

- Trajna odmašitev nosu pri prehladu, sinusitisu, rinitisu, nahodu, alergijah.

- Učinkovito pomaga pri alergijah na cvetni prah, pršice, plesni.

- Primeren tudi za otroke od 2 let naprej.



**Niolav**

Sterilni klistir za enkratno uporabo s fiziološko raztopino.

- Za hitrejše odvajanje pri občasnem ali kroničnem zaprtju.

- Za čiščenje in razstrupljanje črevesja.

- Pripravljen za takojšnjo uporabo.



**Auricolav**

Tulci in brizgalka za varno čiščenje ušes

- Za enostavno odstranjevanje zamaškov iz ušesnega masla

- Za lažje odstranjevanje mikoznih tvorb iz ušes

- Koristen za uporabnike slušnih aparatov.



www.pharmagena.si

**NO•DOL**  
Gibanje je življenje.



POSKRIBITE ZA GIBANJE BREZ BOLEČIN. NODOL KREMA IN NODOL OBLIŽI POSPEŠUJEJO OBNOVO TKIV, POVEČAJO PREKRVAVITEV, ODPRAVLJAJO VNETHA, OBNAVLJAJO HRUSTANEC IN LAJŠAJO BOLEČINO.



# PREHLAD PRI OTROCIH



OGLASNO SPOROČILO

Virusno vnetje zgornjih dihal – vnetje, omejeno na nos, žrelo in sapnico – je najpogostejša bolezen otrok in odraslih. Imenujemo ga kar prehlad; verjetno zato, ker smo za okužbo z virusi dovzetnejši v hladnih mesecih leta, posebej takrat, kadar nas zebe. Z raziskavami so dokazali, da se takrat, ko imamo mrzle noge, refleksno skrčijo žile v nosu, obrambna sposobnost nosne sluznice je tako oslABLJENA in s tem se poveča dovzetnost za okužbe z virusi.

Besedilo: Lucija Gobov, dr. med., specialista pediatrije, Zavod za zdravstveno varstvo Celje

Glavni znaki prehlada so: tekoč izcedek iz nosu, kihanje, praskajoče bolečine v žrelu, suh kašelj; temperatura je največkrat normalna, pri otrocih je lahko tudi povišana, običajno ne več kot 38,5 °C. Prehlad traja od enega do dva tedna, mine spontano in zdravljenje ni potrebno, razen ko se pojavijo zapleti, kot sta vnetje ušes ali obnosnih votlin.

Pri dojenčkih v prvih mesecih starosti lahko prehlad povzroči težave pri dihanju, saj ne znajo dihati skozi usta. Pomembno je čiščenje nosu s fiziološko raztopino, dojenčka položimo v takšen položaj, da je olajšano iztekanje sluzi iz nosu, redkokdaj so potrebne aspiracije nosu. Ob prehladu so povečane izgube tekočine, zato naj mamice pogosteje dojijo otroka oziroma občasno ponudijo nekaj žličk vode tistim, ki so hranjeni po steklenički. Če pa starši opazijo, da dojenček težko diha, morajo obiskati zdravnika, saj se je morda vnetje razširilo na spodnja dihalna.

## Gripo pri najmanjših težko prepoznamo

Pri majhnih otrocih poteka gripa zelo podobno kot druge virusne okužbe dihal, tako da nanjo posumimo le glede na epidemiološko situacijo. Pri večjih otrocih in mladostnikih pa poteka gripa podobno kot pri odraslih: nenaden začetek z visoko temperaturo, mrazenjem, pordelimi lici, izrazitejšim glavobolom, bolečinami v mišicah in sklepih, splošnim slabim počutjem, pojavijo se bolečine v žrelu, solzenje in pekoč občutek v očeh, suh kašelj. Temperatura je povišana, med 39 in 41 °C, pri mlajših otrocih običajno ni tako visoka. Pri nezapletenem poteku traja vročina 2–3 dni, lahko tudi do 5 dni, kašelj in zmerna utrujenost pa lahko trajata še 1–2 tedna po bolezni.

## Kako otroka zaščitimo pred okužbami?

Čim manj ga izpostavimo možnim virom okužbe – to ni mogoče, če je otrok v vrtcu. Lahko pa zaščitimo dojenčka v njegovem

prvem letu. Najpogosteje iz vrtca prinesejo viruse domov starejši otroci, zato naj ti v času porodniškega dopusta ne obiskujejo vrtca. Prehlajeni ljudje naj ne obiskujejo družin, v katerih imajo dojenčka. Z njim ne zahajamo v prostore (dvorane, velike trgovine), kjer se zadržuje veliko ljudi, posebno ne pozimi in spomladi, ko so pogostejše.

Obolenje je odvisno predvsem od imunskega sistema, ki pa lahko dobro deluje le, če otroci s hrano dobijo vse potrebno: mlajši od 6 mesecev z maminim ali adaptiranim mlekom, večji otroci pa z uravnoteženo prehrano z veliko svežega sadja in zelenjave. Otroci potrebujejo tudi dovolj počitka. Delovanje imunskega sistema je zelo odvisno tudi od psihičnega počutja. Otroci, ki so pogosto priča prepričanju med starši ali ločitvi staršev, bistveno pogosteje obolevajo, zato je včasih vredno pokazati več strpnosti do partnerja.



**Temperaturo zbijamo s paracetamolom šele takrat, kadar naraste nad 39 °C. Sicer zdravi otroci namreč temperature do 39 °C ne prenašajo težko. Povišana temperatura je obrambna reakcija organizma, saj se mnogi virusi počasneje razmnožujejo pri višji temperaturi**

## Oskrba bolnega otroka

Pri prehladnih obolenjih in gripi obisk pri zdravniku večinoma ni potreben. Otroku ponudimo dovolj tekočine. Po potrebi v nos dajemo kapljice. Če je kašelj suh in zelo dražeč, lahko otrokom, starejšim od dveh let, damo sirup za pomirjanje kašlja. Poskrbimo, da v sobi zrak ni presuh in prevroč. Temperaturo zbijamo s paracetamolom šele takrat, kadar naraste nad 39 °C. Sicer zdravi otroci namreč temperature do 39 °C ne prenašajo težko. Povišana temperatura je obrambna reakcija organizma, saj se mnogi virusi počasneje razmnožujejo pri višji temperaturi. Tudi počitek je pomemben pri obrambi pred virusi, vendar otroke, ko jim zbijemo temperaturo z zdravili, težko pripravimo, da bi podnevi počivali.

Nekateri starši še vedno mislijo, da se mora bolnik ob gripi močno prepotiti, zato otroka z vročino še dodatno pokrivajo. V takem primeru je mogoče, da temperatura res nevarno naraste. Otroku z vročino mora biti oblečen v lahka bombažna oblačila in pokrit manj kot običajno, da se ima možnost temperatura normalizirati po naravni poti. Ob zelo visoki temperaturi je priporočljiva kopel v mlačni vodi.

Otroka peljemo k zdravniku, če ima znake komplikacije gripe ali sekundarne bakterijske okužbe po virusi: če ga boli uho, če temperatura po treh dneh ne začne padati, če postane kašelj intenzivnejši, otrokovo počutje pa se slabša ali ima kakšne druge bolečine.

## Pozor pri dojenčkih!

Dojenčki in otroci, mlajši od 24 mesecev, ne morejo povedati, kadar se slabo počutijo ali jih kaj boli, zato morajo biti starši pozorni na številne druge znake, s katerimi nam dojenček sporoča, da je zbolel. Starši, ki dobro poznajo svojega otroka, običajno hitro prepoznajo bolezenske znake, in če jih natančno opišejo zdravniku, je pot do diagnoze krajša in lažja.

# KINDERIMMUN DR. WOLZ Z VITAMINOM D3

Optimalna kombinacija hranilnih snovi za krepitev imunskega sistema, za celo družino, nosečnice in doječe matere.

Ob okužbah starši pogosto neradi posegajo po običajnih pripravkih za krepitev odpornosti, ki so v splošni prodaji. Razlog tiči v utemeljenem prepričanju, da so ti namenjeni odraslim, saj njihova sestava ne upošteva posebnih potreb in značilnosti otroškega organizma. In res je vzrok pogostih ponavljajočih se okužb pri otrocih zlasti imunska nezrelost skupaj z nalezljivostjo, ki grozi ob vsakodnevnih stikih v šolah in vrtcih. Če ne upoštevamo primarnih in sekundarnih imunskih pomanjkljivosti, so vzrok imunske oslabelosti pri otrocih predvsem pomanjkljivosti in nepravilnosti naravnih obrambnih mehanizmov. Ena najpomembnejših naravnih pregrad je črevesna flora, ki pa je zaradi (pre)pogoste uporabe antibiotikov pri otrocih neredko močno oslabela. Prehransko dopolnilo KinderImmun Dr. Wolz je zasnovano tako, da vzpostavlja in krepi „črevesno komponento“ imunskega sistema. Vsebuje skrbno izbrane in prečiščene kombinirane učinkovine za krepitev imunskega sistema, ki so nepogrešljive zlasti v obdobju rasti in razvoja ter pri večjih obremenitvah.

## Prehransko dopolnilo KinderImmun Dr. Wolz vsebuje:

- beta-D-glukane za aktivno uravnavanje imunskega sistema;
- visokokakovostne mlečnokislinske bakterije in inulin za sinbiotično krepitev črevesne flore ter imunskega sistema;
- koncentrat kolostruma z imunoglobulini in laktoferinom za krepitev pasivne imunske obrambe in onemogočenje škodljivih bolezenskih klic;
- vitamin C in cink za krepitev splošnih obrambnih sposobnosti;
- izbrane vitamine kompleksa B, vključno s folno kislino, ki zaradi pomembnosti za otrokov razvoj smiselno dopolnjujejo ostale učinkovine;
- dodatek vitamina D3: izsledki številnih raziskav dokazujejo, da igra vitamin D3 odločilno vlogo v imunski obrambi ter da so v obdobju rasti in razvoja potrebe po vitaminu D3 še bistveno večje.

Kombinacija učinkovin za krepitev imunskega sistema, ki jo vsebuje prehransko dopolnilo KinderImmun dr. Wolz je skrbno prečiščena in zato primerna tudi za nosečnice, doječe matere ter celo družino. KinderImmun dr. Wolz je nevtralnega okusa in ga z lahkoto raztopimo v tekočini, zato ga brez težav uživajo otroci vseh starosti. Zaradi optimalne kombinacije naravnih sestavin in odsotnosti kakršnih koli umetnih dodatkov ga priporočajo predvsem k naravnim rešitvam usmerjeni otroški zdravniki po vsej Evropi.

**NARAVNO, DOKAZANO  
UČINKOVITO**

**Dr. Wolz**  
— od 1969 —

## KINDERIMMUN



**ZA VSO DRUŽINO,  
NOSEČNICE IN DOJEČE MATERE!**

**KINDERIMMUN DR. WOLZ JE NARAVNI  
PRIPRAVEK S POSEBEJ ZASNOVANIM  
IMUNSKO AKTIVNIM KOMPLEKSOM.**

**VSEBUJE:  
VITAMIN C IZ ACEROLE, CINK, VITAMIN B-KOMPLEKS,  
VITAMIN D, KOLOSTRUM, BIFIDOBakterije,  
INULIN TER BETA GLUKAN.**

- **ZA NORMALNO DELOVANJE  
IMUNSKEGA SISTEMA**
- **ZA ZDRAVO RAST IN RAZVOJ KOSTI PRI  
OTROCIH**

VITAMINI B6, B12, C, D, FOLNA KISLINA IN CINK PRISPEVAJO K NORMALNEMU DELOVANJU IMUNSKEGA SISTEMA. VITAMIN B2, C IN CINK POMAGAJO ŠČITITI CELICE PRED OKSIDATIVNIM STRESOM. VITAMINI B2, B6, B12, C IN FOLNA KISLINA POMAGAJO ZMANJŠATI UTRUJENOST IN IZČRPNOST. VITAMIN D JE POTREBEN ZA ZDRAVO RAST IN ZDRAV RAZVOJ KOSTI PRI OTROCIH.



**NEVTRALNEGA  
OKUSA IN BREZ  
DODANIH UMETNIH  
SNovi**

**DR. WOLZ  
ZA PREVENTIVO!**

**NA VOLJO V LEKARNAH IN  
SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH.**

# KOSTANJ KOT HRANA IN ZDRAVILO



Kostanj je pravi jesenski plod in simbol časa, ko se narava pripravlja na zimo. Jeseni vonj po pečenem kostanju tudi mestnim ulicam daje svoj čar. Zaradi blagega in rahlo sladkega okusa je plod posebej priljubljen pri otrocih, vsebuje pa relativno malo kalorij, veliko mineralov, vitaminov in drugih hranilnih snovi, ki koristijo našemu zdravju. Torej je ravno pravšnje živilo za pripravo na hladnejše vreme.

Besedilo: Janja Simonič, viri: www.wikipedia.org, www.nutrition-and-you.com, www.gozd-les.com

Kostanj vsebuje veliko ogljikovih hidratov in malo maščob. Tradicionalna kitajska medicina (TKM) ga priporoča kot hrano in zdravilo. Jeseni prehajamo na hrano, ki greje. Kostanj pa je po naravi topel, po okusu sladek, krepi želodec in ledvice, torej organe, ki so jeseni in pozimi energetsko šibkejši.

Poznamo različne vrste kostanja. Plodovi divjega kostanja niso užitni, a vsebujejo zdravilne snovi, kot so glikozid eskulin, saponini, tanin, smola, maščobna olja, flavonoidi in kumarini. Kot surovino ga uporabljajo za izdelovanje številnih galenskih in industrijskih farmacevtskih pripravkov za zdravljenje bolezni ožilja. Za uživanje je primeren pravi ali domači kostanj (*Castanea sativa*), ki ga najdemo skoraj po vsej Sloveniji. Drevo je pomembno zaradi plodov, ki so imeli že v preteklosti velik pomen v prehrani. Že stari Grki in Etruščani so ga pospešeno sadili in uživali njegove plodove, danes so predvsem popestritev jesenskega jedilnika. Drevo cveti junija in v začetku julija, plodovi dozorejo oktobra in novembra. So značilne rjave barve, brez vonja, bleščeče okrogle ali ploščate oblike, shranjeni v bodičastem ovoju.

## Zakladi pravega kostanja

Sveži olupljeni plodovi imajo približno 200 kalorij na 100 g, kar je precej manj od drugih semen, oreščkov in suhega sadja (600 kcal/100 g). Imajo zelo malo maščob, večinoma nenasičenih, ne vsebujejo holesterola in glutena, zato je kostanj ključen pri prehrani bolnikov s celiakijo.

Glavna sestavina kostanja je škrob, ki ga je v surovem plodu približno 44 %. V 100 g plodov je torej okoli 44 g ogljikovih hidratov (od tega 11 g sladkorja), 1,3 g maščob in 1,6 g beljakovin. Preostalo je večinoma voda. Kostanj je tudi dober vir vlaknin – v 100 g je približno 21 % dnevnih

potreb po vlakninah. Bogat je z nekaterimi vitamini skupine B (B1, B2, B3, B6 in B9), vitaminom C in minerali (železo, kalcij, kalij, magnezij, mangan, fosfor in cink). 100 g kostanja ima kar 43 mg vitamina C, kar pokrije kar 72 % dnevnih potreb odraslega človeka po vitaminu C, vendar se ta količina s segrevanjem zmanjša za približno 40 %. Zagotavlja tudi veliko kalija (518 mg/100 g). Kitajski kostanj (*C. mollissima*) je dober vir vitamina A, ki tako kot korenje pomaga ohranjati zdrav vid.

## Za boljše koncentracijo in spomin

Kostanj ima številne pozitivne učinke na zdravje.



Nabiranje, peka ali kuhanje ter lupljenje kostanja ponujajo priložnost za druženje in klepet z družino ali prijatelji, ki ga popestrimo z moštom, vinom ali toplim mlekom. Lahko pa ga posušimo in nato zmeljemo v kostanjevo moko. Iz nje spečemo kolače, torte, palačinke.

- **Vlaknine** znižujejo raven škodljivega holesterola v krvi in preprečujejo, da bi se prevelike količine holesterola absorbirale v črevesje.
- **Vitamin C** igra ključno vlogo pri gradnji zob in kosti, krepi žile in kot močan antioksidant ščiti pred prostimi radikali.
- **Vitamini iz skupine B** so ključni za ohranjanje lepe kože, las in nohtov, hkrati pa pomagajo preprečevati razdražljivost ter izboljšujejo spomin in koncentracijo.
- **Kalij** pomaga zniževati srčni utrip in krvni tlak.
- **Železo** preprečuje slabokrvnost.
- **Magnezij in fosfor** sta pomembna elementa pri presnovi kosti.
- **Folati** (v 100 g plodov je 15,5 % dnevnih potreb po folatih) skrbijo za tvorbo rdečih krvnih celic in sintezo DNK. Ustrezna količina folatov pomaga pri preprečevanju okvare nevralne cevi pri plodu, zato je kostanj posebej primeren za nosečnice.
- **Mononenasičene maščobne kisline** (oleinska in palmitinska kislina) pomagajo zniževati slab holesterol (LDL) in zvišujejo raven dobrega holesterola (HDL) v krvi in tako preprečujejo nastanek bolezni koronarne arterije in kapi.

## Poslastice na mizi

Kostanj lahko jemo surov, pred zaužitjem ga moramo olupiti. Najpogosteje ga pečemo in kuhamo, odličen je tudi za pripravo različnih jedi. Lahko pa ga posušimo in nato zmeljemo v kostanjevo moko. Iz nje spečemo kolače, torte, palačinke, pripravimo omake, juhe, kostanjev pire uporabljamo v sladica in drugih jedeh. Nabiranje, peka ali kuhanje ter lupljenje kuhanega kostanja ponujajo priložnost za druženje in klepet z družino ali prijatelji, ki ga popestrimo z moštom, vinom ali toplim mlekom.

## Vas muči boleča DIABETIČNA NEVROPATIJA ?

**Zdravilo Thiogamma® 600mg vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.**

*Tioktinsko kislino so za indikacijo diabetske nevropatije obsežno preučevali. Mnoge študije so pokazale, da lahko s tioktinsko kislino v odmerku 600mg na dan dosežemo:*

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljšanje občutka za hladno, toplo, dotik
- izboljšanje kvalitete 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.

[www.woerwagpharma.si](http://www.woerwagpharma.si)



# Grether's Pastilles

Za pripravo  
res dobrih stvari  
je potreben ČAS...

Dobro že 150 let

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

## Za GLAS in GRLO

### KDAJ PRIPOROČAMO PASTILE

- pri vnetem grlu
- pri dražečem kašlju (tudi kadilcev)
- pri raskavem glasu in hripavosti
- vsem, ki imajo težave zaradi pomanjkanja slin



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND  MADE

[www.grethers-pastilles.ch/si](http://www.grethers-pastilles.ch/si)

Pastile so na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.

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

Pastile so  
dostavljive tudi  
BREZ SLADKORJA.