

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

DECEMBER-JANUAR 2015

Rada imam lepo kožo.  
Kožo, ki simbolizira  
zdrav način življenja.  
Z Bio-Oil sem v  
mali steklenički  
našla pravo malo  
razvajanje. To so  
trenutki, ki si jih  
ob večernih urah  
ukradem zase. Po  
uporabi je moja koža  
mehka, prijetno  
voljna, sveža.  
Ja priznam, sem  
ženska, ki ima rada  
male užitke.

Metka Albreht z Etijenom



NATISNILI SMO  
**111.000**  
IZVODOV

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



Bio-Oil® je na voljo v lekarnah in  
specializiranih trgovinah.

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

## Boleče grlo – nadloga ali resna težava?

Učinki termalnih in mineralnih voda • Temprana refleksna terapija  
Rak debelega črevesa • Kronična ledvična bolezen • Alkohol  
in prazniki • Prenehanje kajenja • Pomlajevanje obraza  
Vnetje mehurja • Presne sladice • Prva hrana pri dojenčkih  
Predpraznična depresija • Osteoporoza • Nageljnovе žbice



*Leho vita*

# ZA BODOČE MAMICE LINIJA IZDELKOV NOSEČKA



NARAVNE  
SESTAVINE  
NATURAL  
INGREDIENTS

NAREJENO  
V SLOVENIJI  
MADE IN  
SLOVENIA

*Leho vita*

Na voljo v lekarnah, prodajalni Maxi Sanatura,  
Drogerijah TUŠ, specializiranih prodajalnih in  
na spletu: [www.lekovita.si](http://www.lekovita.si)

## UVODNIK

Čeprav je zunaj mrzlo in razsajajo virusi, naj nam bo v tem zadnjem mesecu toplo in prijetno pri srcu. Okrašene ulice in trgovine ter vonj po kuhanem vinu naznanjajo, da so prazniki že pred vrati. Nekateri jih že nestrpno pričakujemo, sploh otroci, ki se vznemirjeno sprašujejo: »Le kaj bosta prinesla Božiček in dedek Mraz?« In kako bomo letos okrasili praznično mizo? V pomaranče ali mandarine bomo »napikali« čim več klinčkov. S tem bomo dodatno odišavili prostor. Klinčki so res majhni, a vsestransko uporabni in tudi koristni za zdravje. Prav čarobni vonj po klinčkih je pomemben del decembrskih praznikov. Naj torej zadiši tudi iz domače kuhinje, posladkajmo se in nazdravimo s svojimi najbližjimi. Na leto, ki šele prihaja. Naj bo manj stresno, bolj veselo, polno otroškega navdušenja, lepih presenečenj in uresničenih želja. Predvsem pa vam želim zdravja. Brez tega tudi vsega drugega ni. Na zdravje in lepo praznujte!



**Janja Simonič,**  
glavna in odgovorna urednica



## KAZALO

### V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Boleče grlo – nadloga ali resna težava?
- 16 Zdravilne lastnosti termalnih in mineralnih voda
- 20 Rak na debelem črevesu je drugi najpogostejši novoodkriti rak v Sloveniji
- 22 Peritonealna dializa ohranja samostojnost in neodvisnost bolnika  
Alkohol in praznični december – kdaj je kozarček za družbo kozarček preveč?
- 24 Kako nehati kaditi
- 34 Intervju: Lepše in mlajše še pred prazniki
- 42 Okužbe mehurja takoj za okužbami dihal
- 46 Z beljenjem do lepšega videza zob
- 50 Hude posledice parodontoze
- 56 Prebavne težave in napihnjenost
- 60 Praznične presne sladice za vsak žep
- 64 Kislo zelje naj bo redno na krožniku
- 72 Bolečine v sklepih so lahko znak osteoartroze
- 76 Nevarni simptomi med nosečnostjo
- 80 Sezonska in (pred)praznična depresija
- 82 Klinčki – zdrav in topel zaklad za mrzle dni

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@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si), ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana  
**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)  
**Vodja oglašnega trženja:** Danijel Kmetec, [daniel@zdrave-novice.si](mailto:daniel@zdrave-novice.si)  
**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniel@zdrave-novice.si](mailto:daniel@zdrave-novice.si)  
**Oglasno trženje:** Vesna Resnik, [vesna.resnik@media-element.si](mailto:vesna.resnik@media-element.si)  
**Administrator FB Zdrave novice:** Dejan Pukšič, [dejan@hisa-idej.si](mailto:dejan@hisa-idej.si)  
**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)  
**Vodja projektov:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)  
**Lektoriranje:** Barbara Freljh  
**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn  
**Oblikovanje in prelom:** Splet99.net  
**Fotografije:** 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev  
**Tisk:** tiskarna  
**Naklada:** 111.000 izvodov  
**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Orbico d.o.o.

#### Strokovni sodelavci:

- Jožica Barborič, specialistka klinične psihologije in realiteta psihoterapevka, svetovalka iz svetovalnice Tu smo zate za prvo psihološko pomoč v stiski na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje
- Tomaž Dolinar, dr. dent. med., Zobozdravstveni center Modri zob
- Mihael Vrčkovnik, dr. dent. med., vodja Dentalnega centra Clarus
- Snežana Kocijančič, dr. med., splošna zdravnica v ambulanti družinske medicine v Barsosu
- prof. dr. Adolf Lukanovič, dr. med., svetnik, Ginekološka klinika UKLJ
- Anita Kek – Ljubec, dr. med., specialistka interne medicine, gastroenterologinja v Medical centru

#### Rogaška

- Alja Dimic, Center Holisic
- Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, Inštitut za razvoj človeških virov
- Jana Klavs, viš. med. ses., Oddelek za ambulantno diabetološko dejavnost, UKC Ljubljana
- Marina Dagarin, avtorica knjige Zelena presna rapsodija
- mag. Klemen Grabljevec, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, Artros, Center za ortopedijo in športne poškodbe
- izr. prof. dr. Maja Pori, prof. športne vzgoje, Fakulteta za šport, predstojnica katedre za športno rekreacijo in zdravje
- Rok Rodič, dr. med., spec. urologije,

#### SB Celje

- Vesna Arceet Rodič, dr. med., spec. družinske medicine, ZD Celje
- Ksenija Šelih Martinec, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, certificirana zdravnica za "Vampire Facelift®", Kalliste
- Vesna Morela, dr. med., spec. Oftalmologije
- Nataša Sinovec, svetovalka v posvetovalnici za vitalno življenje Viva la Vida
- Cvetka Pirih, mag.farm.
- SSNZ
- Ivan Soče
- Alenka Hočevnar Arko
- Simona Janček
- Izabela Kovič
- Katarina Iver

**HISAIDEJ**  
INOVATIVNA SKUPINA

**Izdajatelj:** HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.  
Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, [www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:** Andreja Iljaš, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 1558  
Zdrave novice so avtorsko zaščiten projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

**Več zdravja s spleta:**

[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](http://www.facebook.com/zdrave-novice)

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

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

Minaškova ul.6  
2000 Maribor

Oskrbuje 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



## NA INFEKCIJSKI KLINIKI POLETI NE BO VEČ VROČE

Na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja v Ljubljani so konec novembra v 2. nadstropju stare Fabianijeve stavbe na oddelku 4, ki je namenjen odraslim bolnikom, odprli prostore z novim hlajenjem. V tem bolnišničnem oddelku so se sprva zdravili le bolniki s hepatitisom tipa A in B, zdaj pa zdravijo paciente z vsemi infektivnimi boleznimi. Objekt je bil zaradi starosti neustrezno toplotno izoliran in ni imel ustreznega prezračevanja in hlajenja. Na osnovi izračunov toplotnih dobitkov ter računalniške simulacije posameznih možnosti hlajenja so se odločili za hlajenje sob s stropnim hlajenjem s ploščami. Gradbeno-obrtniška in inštalacijska dela je izvedlo podjetje Kolektor Koling.



Težave s povečano prostato prizadenejo med 50 in 60 % moških po 45. letu, v Sloveniji pa raka na prostati letno diagnosticirajo pri več kot 700. V Medical centru Rogaška opozarjajo, da je rak na prostati ob pravočasnem odkritju ozdravljiv, zato je pregled urološki ambulantni še posebej priporočljiv za vse moške po 50. letu. Strokovnjaki Medical centra Rogaška, ugledni člani Združenja urologov Slovenije in Evropskega združenja za urologijo, so pacientom v pomoč s celostnimi urološkimi pregledi in preventivnimi pregledi prostate.

## V MEDICAL CENTRU ROGAŠKA PROTI RAKU NA PROSTATI



Težave s povečano prostato prizadenejo med 50 in 60 % moških po 45. letu, v Sloveniji pa raka na prostati letno diagnosticirajo pri več kot 700.

V Medical centru Rogaška opozarjajo, da je rak na prostati ob pravočasnem odkritju ozdravljiv, zato je pregled urološki ambulantni še posebej priporočljiv za vse moške po 50. letu. Strokovnjaki Medical centra Rogaška, ugledni člani Združenja urologov Slovenije in Evropskega združenja za urologijo, so pacientom v pomoč s celostnimi urološkimi pregledi in preventivnimi pregledi prostate.

## MAČJI KREMPELJ – NARAVNI ANTIBIOTIK

Mačji krempelj (špansko una de gato) je tropska vzpenjavka iz džungel porečja Amazonke. Vsak list ima po dva ukrivljena trna, ki spominjata na mačja kremplja. Razrašča se v krošnje dreves in doseže višino 30 metrov. Rastlinsko učinkovino pridobivajo iz notranjega dela drevesne skorje, ki jo posušijo in zmeljejo v prah. V tradicionalnem južnoameriškem zdravilstvu se una de gato že stoletja uporablja kot naravni antibiotik za boj proti astmi, artritisu, driski, želodčnim čirami, zajedavcem in parazitom, proti kandidi, vsem oblikam herpesa ter drugim vnetnim in nalezljivim boleznim. Mačji krempelj lahko telesu pomaga tudi pri trdovratnih okužbah, kot je na primer vnetje obnosne votline (sinusitis).



## TRAJNO ODSTRANJEVANJE DLAK

V medicinskem centru Kalliste uporabljajo napreden, klinično dokazano učinkovit laserski sistem Soprano, ki je namenjen trajnemu odstranjevanju dlak. Princip laserskega odstranjevanja dlačic temelji na absorpciji laserskega žarka določene valovne dolžine v pigmentu dlačice - melaninu. Ob tem se sprosti toplotna energija, ki uniči žive dele dlačice.

Prednost Soprano je postopno in nadzorovano ogrevanje folikla dlake v usnjici kože (dermisu) ob istočasnem hlajenju površine kože (epidermisa). S tem omogočimo učinkovit, a neboleč poseg.

Prednosti laserskega sistema Soprano:

- klinično dokazana učinkovitost,
- neboleči postopki,
- za ženske in moške,
- posege lahko izvajajo kjer koli na telesu (celo v ušesih in nosu),
- varni posegi,
- krajše trajanje posegov.

KALLISTE MEDICINSKI CENTER  
SLAMNIKARSKA CESTA 3 B, 1230 DOMŽALE  
T: 01/724 43 00, M: 040 454 171  
E: info@kalliste.si, www.kalliste.si

## BLAZINICE ZA ČIŠČENJE VEK

Blazinice za veke Systane Lid Wipes so namenjene nežnemu čiščenju vek kot del vsakodnevne rutine, ki jo priporočajo oftalmologi. Navlažene blazinice za veke odstranjujejo delce in ličila, ki lahko povzročijo draženje oči. Blazinice za veke Systane Lid Wipes so hipoalergenske, pakirane posamezno v omote in zato jih lahko vzamete s seboj kamorkoli. Na voljo kmalu v vaši lekarni.



## PODARITE ZDRAV IN BLEŠČEČ NASMEH

Vam primanjkuje idej za novoletno obdarovanje? Ionska zobna ščetka je lahko zelo izvirno in uporabno darilo. Inovativna zobna ščetka IONIKA je odlična rešitev za vse, ki imate pogosto težave z zobmi, nalaganjem zobnega kamna in obarvanostjo zob. IONIKA deluje na principu ionizacije in ponuja naravno pomoč pri odstranjevanju trdovratnih zobnih oblog. Za svoje delovanje ne potrebuje ne zobne paste ne dodatnega vira energije. Pakirana je v ličnem etuiju, zaradi česar je priročna tudi za potovanja. Naročite jo lahko na [www.ionika.si](http://www.ionika.si).



## BREZPLAČNO DO PRAVNIH NASVETOV S PODROČIJ ZDRAVSTVA IN SOCIALNE VARNOSTI

EnakoPRAV(n)O je skupina študentov, absolventov ter diplomantov Pravne fakultete Univerze v Mariboru, ki bodo prostovoljno in brezplačno prek spleta odgovarjali na pravna vprašanja in dileme prosilcev, zlasti s področij zdravstva in socialne varnosti. Člani skupine, ki skupaj z mentorjem trenutno šteje 15 članov, vsako vprašanje obravnavajo individualno in zagotavljajo anonimnost prosilcev, saj odgovor pošljejo neposredno na prosilčev elektronski naslov. Prosilci vprašanja postavijo neposredno na spletni strani mariborske pravne fakultete, in sicer na naslovu: [www.pf.um.si/enakopravno](http://www.pf.um.si/enakopravno).

**EnakoPRAV(n)O**  
Brezplačni pravni nasveti s področja socialne in zdravstva

V okviru Pravne fakultete Univerze v Mariboru deluje skupina študentov in diplomantov prava z imenom EnakoPRAV(n)O. Člani skupine delujejo pro-bono in so pripravljene odgovorjati na vprašanja s področja zdravstva in socialne.

Pošljite nam vaše vprašanje  
[www.pf.um.si/enakopravno](http://www.pf.um.si/enakopravno)

## NADZOR NAD PREZGODNJIM IZLIVOM



Moški, ki nimajo zadovoljivega nadzora nad izlivom, imajo odslej možnosti zdravljenja z zdravilom, ki vsebuje dapoksetin. Uporablja se za zdravljenje prezgodnje ejakulacije pri odraslih moških, starih od 18 do 64 let, saj vpliva na zmožnost nadzora nad izlivom in pomembno podaljša čas spolnega odnosa od penetracije do izliva. Zdravilo predpiše zdravnik na samoplačniški (beli) recept, moški pa ga zaužije 1-3 ure pred spolnim odnosom in tako povrne zadovoljivo spolno življenje sebi in svoji partnerici oziroma partnerju. Težave s prezgodnjim izlivom naj bi imel po znanih podatkih vsak četrti oziroma peti moški, enako v vseh starostnih skupinah. Pri polovici moških se ta težava pojavi že pri prvem spolnem odnosu, lahko pa je tudi posledica drugih obolenj ali zdravstvenih težav.

## SPodbuda ZA IMUNSKI SISTEM

Pozimi naš organizem in imunski sistem potrebuje dodatno spodbudo za boljše delovanje. Dnevi se krajšajo, sončne svetlobe je vedno manj in postanemo bolj dovzetni za različne viroze. Pomagajo kapljice SORIA NATURAL, ki so popolnoma naravne, brez konzervansov, barvil in dodatkov. Izbirate lahko med paleto kapljic. Pozimi priporočamo OKROGLOLISTNO ROSIKO ali DROSERO, ki pomaga pri zdravju dihalnega sistema in čiščenju dihalnih poti, SLADKI KOREN, ta skrbi za pretočnost zgornjih dihalnih poti, ČRNI BEZEG in AMERIŠKI SLAMNIK, ki podpreta imunski sistem, EVKALIPTUS, ki ima pomirjujoč učinek na grlo, žrelo in glasilke, ter TIMIJAN s protibakterijskim delovanjem. Kapljice SORIA NATURAL so od 6- do 25-krat učinkovitejše od tinktur. V lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih trgovinah. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)

## NARAVNO MAZILO NATALÍ NE DRAŽI KOŽE

Naravno mazilo Natalí iz podjetja Favni pozna tako zgradbo vaše kože kot njeno naravno delovanje, zato dobro ve, kako blagodejno ustreči njenim potrebam. Zadnje neodvisne dermatološke raziskave so pokazale, kar pri Favnu že dolgo vedo: Natalí proti strijam, Natalí za nego otroške kože in Natalí za nego občutljive ali poškodovane kože ne izzovejo nikakršne reakcije draženja kože. Naravno mazilo Natalí si je zato povsem upravičeno prislužilo certifikat dermatološko preverjenega mazila, ki ga boste odslej opazili na vseh treh embalažah. Natalí - pozna naravo vaše kože.



## BELJENJE ZOB Z LASERJEM

Zobje z leti potemni. Če želite, da bi bili vaši zobje hitro bleščeče beli, se odločite za beljenje zob z laserjem v zobozdravstvenem centru BK Dental. Sistem omogoča, da vam ob samo enem obisku posvetlimo zobe tudi do osem odtenkov. Postopek beljenja se začne z zaščito ustnic in dlesni, tako da so med postopkom izpostavljeni samo zobje. Na zobe se nanese belilni gel, ki ga osvetlimo z laserjem BIOLASE. Ta pospeši in okrepi delovanje belilnega gela. Postopek je hiter in neboleč.



## Ko je zima pred vrati...

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



## MEDIS PRAZNUJE 25 LET

Ob jubileju je farmacevtska družba Medis, ki deluje v več kot 10 državah, predvsem na območju srednje Evrope in Balkana, predstavila delovanje lutke iStan za učenje v zdravstvu. Te lutke so visokotehnološko dovršeni simulatorji, ki omogočajo simulacijo normalnih vitalnih funkcij in različnih bolezenskih stanj, odzivov na aplicirana zdravila, simulacijo pregledov, kirurških in urgentnih posegov. V Sloveniji je simulacijsko učenje še razmeroma mlada dejavnost, vendar pa ponuja veliko možnosti za izboljšanje zdravstva v smislu ekipnega dela in varnosti bolnika, saj učenec postopek oz. poseg, ki ga ni dobro opravil, večkrat ponovi brez škode za bolnika. Družba je pripravila tudi prvi mednarodni natečaj Medis Challenge, ki bo postal tradicionalen. Gre za tekmovanje strokovnjakov s področij zdravstva in farmacije, ki so svoja spoznanja objavljali na mednarodnih kongresih; sedem zmagovalcev bo tudi finančno nagrajenih. Medis, ki trži 100 različnih zdravil tujih proizvajalcev v 400 farmacevtskih oblikah, bo bolnikom z motnjami gibanja kmalu ponudil novo obliko botulinum toksina. Zdravilo bo bolnikom po možganski kapi omogočilo normalno gibanje rok in nog. Z letom 2015 podjetje vstopa na področje oftalmologije, usmerili pa se bodo tudi v razvoj



lastnih izdelkov, je povedal direktor Tone Strnad.

Istan lutka za simulacijo učenja

## SPLETNA STRAN ŠOLSKI LONEC ZA ZDRAVJE OTROK

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v sodelovanju z Institutom Jožef Stefan razvil novo spletno stran o prehrani otrok [www.solskilonec.si](http://www.solskilonec.si). Njen namen je spodbujati zdravo prehrano in gibanje otrok v organiziranih sistemih in v prostem času. Zdrava prehrana med odraščanjem je izjemno pomembna za krepitev zdravja v poznejših življenjskih obdobjih, kar odraža tudi slogan spletne strani »Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje«. Ključni cilj je spodbuditi skrb za zdravje otrok in mladostnikov ter posvetiti večji pomen Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah iz leta 2005. Spletna stran poleg številnih uporabnih informacij o zdravi prehrani na enem mestu vključuje zakonodajo ter strokovne usmeritve za načrtovanje in pripravo zdravih in dietnih uravnoteženih obrokov v organiziranem sistemu.



## AMERIŠKI SLAMNIK, TIMIJAN IN PROPOLIS – ZMAGOVALNA KOMBINACIJA

Naš organizem se vsak dan srečuje s povzročitelji gripe in prehlada. Od stanja našega imunskega sistema je odvisno, kakšen vpliv imajo na nas. Ameriški slamnik je vsekakor zmagovalnik na tem področju, saj uspešno zaščiti imunski sistem. Ameriški slamnik kompleks Soria Natural vsebuje tudi timijan in propolis, ki še dodatno poskrbita za odpornost. Kapljice SORIA NATURAL so iz ekološke pridelave in so popolnoma naravne. Primerne so tudi za otroke od 1. leta starosti. So brez alkohola, konzervansov, barvil in dodatkov. Absorpcija kapljic je 95-odstotna, kar pomeni, da telo izkoristi praktično vse zdravilne učinkovine. Ameriški slamnik kompleks lahko kupite v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih trgovinah. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)



## »ČUDEŽNA« MOLEKULA OSVAJA TUDI SLOVENIJO

V Sloveniji je izdelek Resveratrol Forte že drugo leto zapored postal najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo. Najmočnejši antioksidant je resveratrol, ki mu zaradi vseh pozitivnih vplivov na človekove celice (znižuje holesterol, zavira staranje, daje energijo ...) mnogi pravijo kar čudežna molekula. V ZDA so ga imenovali za eno največjih odkritij v zadnjih 20 letih, v Evropi pa so vložili več milijonov v raziskave. Resveratrol Forte je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.



## OBNOVLJEN NEFROLOŠKI ODDELEK UKC LJUBLJANA

Klinični oddelek za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana, kjer zdravijo najzahtevnejše bolnike z akutnimi in kroničnimi ledvičnimi boleznimi, spet deluje s polno kapaciteto sob. UKC Ljubljana je za celotno prenovilo zagotovil približno 65.000 evrov lastnih sredstev, s katerimi so prenovili sanitarije, zamenjali strop in tla na bolniškem hodniku. K celotni obnovi je z materialno donacijo v višini 2.400 evrov prispevalo tudi podjetje Helios. Z donirano barvo so na novo prebelili bolniške sobe, hodnik, ambulanto, pomožne prostore in kovinske podboje. Tako so zagotovili bolnikom prijaznejše in bolj urejeno okolje, zaposleni pa lahko v prenovljenih prostorih zagotavljajo še ustrežnejšo zdravstveno oskrbo.



## TROJNA FORMULA ZA ZDRAVO ČREVESJE

Večina težav se začne v črevesju, od koder se škodljive snovi širijo v krvni obtok. Ker se v naših prebavilih nahaja kar 80 odstotkov vseh celic naravne odpornosti, je zdravo črevesje zelo pomembno. Z NutriFlorom, FloraZymom in Florabusom dobite kar TRI v ENEM: prebiotike, probiotike in prebavne encime.



Najpomembnejša sta kakovost probiotičnega seva in število probiotičnih bakterij. Izbor najučinkovitejših in najkakovostnejših sevov Lactobacillus Acidophilus DDS-1. Brez mleka in glutena. Vegansko.

## EKOLOŠKI SIRUP RDEČE PESE PROTI UTRUJENOSTI



Edinstven ekološki sok iz surovega soka rdeče pese smo pred več kot 15 leti proizvedli v podjetju Endovital. Izdelek je najbolj naraven približek najbolj naravnega pridelka iz čebeljega panja – med v satju s sokom rdeče pese. Sok rdeče pese je stabiliziran z medom in vitaminom C. Ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, poleg tega povečuje absorpcijo železa v krvi in zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.

## NOVA FORMULA DR. HAUSCHKA ROŽNE DNEVNE KREME ŠE BOGATEJŠA

Dr. Hauschka Rožna dnevna krema že od prihoda na tržišče leta 1967 ostaja najbolj priljubljen izdelek te blagovne znamke. Nudi zaščito in daje moč, ustvarja harmonijo in nasprotja vrača v ravnovesje. Čeprav se je njena receptura skozi leta nekoliko spreminjala, so njene edinstvene sposobnosti vlaženja ostale do danes nespremenjene. Z novo formulo, ki je z vrtnicami in voskom karnauba še bogatejša, Dr. Hauschka Rožna dnevna krema vlaži in varuje tako normalno, suho in občutljivo kožo kot kožo, nagnjeno k rdečici in razpokanim kapilaram (kuperози). Krema je na voljo v prodajalnah z naravno prehrano, prodajalnah z zdravo prehrano, izbranih veleblagovnicah, specializiranih prodajalnah z naravno kozmetiko in drugimi naravnimi izdelki za lepoto, pri kozmetičarkah Dr. Hauschka in v lekarnah.



## BRONHAMIL – SIRUP PROTI KAŠLJU ZA OTROKE



Prehlad običajno spremlja tudi kašelj, ki je še posebno nadležen, kadar moti spanje. Sirup Bronhamil iz naravne lekarne za otroke Fitobimbi vsebuje eterična olja bora, evkaliptusa in timijana, ki redčijo sluz in lajšajo izkašljevanje. Izvleček trpotca skrbi za zaščito sluznice grla in blaženje suhega, dražečega kašlja. Otroci ga imajo radi, saj ima dodan pomarančni sok. Je brez umetnih barvil, arom in glutena. Za majhne (od 6. meseca) in večje otroke.

# NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom. Takšnih želja smo veseli, ker pomenijo, da vam je naša revija všeč, da v njej najdete mnogo zanimivega branja in da ne bi radi zamudili prav nobene številke. Za nas ustvarjalce je to velika pohvala, zato smo se odločili, da se vam zahvalimo in vam ponudimo možnost naročnine na Zdrave novice. Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 števil, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimsko (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštno storitve žal niso, zato naročnina stane 15,00 EUR, če želite poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR.



Olje polenovke HealthSpark je bogato z maščobami omega 3 (EPA in DHA) ter vitaminoma A in D. Maščobe omega 3 so nujno potrebne za normalno delovanje telesa in možganov, pripomorejo pa tudi k zdravi koži, lasem, zobem, kostem, sklepom, kardiovaskularnemu sistemu ter pozitivno vplivajo na razpoloženje in živčni sistem.

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 PRIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRDIJEM, DA SE STRINJAM S SPLOŠNIMI POGOJI IN PRAVILI NAROČANJA IZDAJATELJA REVIE 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.

# MANGOSTIN – SADEŽ ŠTEVILNIH SKRIVNOSTI



Vse več ljudi zdravje in boljše počutje znova išče v naravi. Večina naših zdravstvenih težav je namreč posledica stresnega življenja, slabih prehrabnih navad, onesnaženja in pomanjkanja fizične aktivnosti. Zato se zdi več kot smiselno, da rešitev zanje poiščemo v tistem, kar je učinkovalo že več generacij pred nami. Eden od najmogočnejših zveznikov našega zdravja je eksotični sadež mangostin. Besedilo: Simona Janček

Mangostin (*Garcinia mangostana*) je sadež, ki izvira z Malajskega polotoka, od koder se je razširil po jugovzhodni Aziji. Uspeva na drevesu, ki po desetih letih rodi sadeže z okusno sladko sredico ter grenko lupino. Zreli temno vijoličasti sadeži so veliki kot manjša pomaranča in vsebujejo od pet do sedem semen, obdanih z belim, sladkim in sočnim mesom.

Mangostin ni le okusen, pač pa tudi blagodejno učinkuje na zdravje. V tradicionalni medicini se v jugovzhodni Aziji učinkovito uporablja že stoletja.

Mangostin vsebuje veliko vitaminov in mineralov (B1, B2, B6 in C ter kalij, fosfor, kalcij in železo) ter biološko aktivnih snovi, kot so antioksidanti, flavonoidi, katehini, kinoni in polisaharidi. Mangostin pa je neprekosljiv po zaslugi ksantonov, visokokonzentriranih

antioksidantov, ki jih vsebuje le malo rastlin. Mangostin jih vsebuje kar 50, največ med vsemi rastlinami, in večinoma jih najdemo v lupini. Zato je pomembno, da sta v prehranskem dopolnilu zmleta tako sadež kot tudi lupina. Najučinkovitejši so ksantoni alfa, beta in gama mangostini ter garcinon E, ki ima podobno, vendar močnejše učinkovanje kot vitamin E. Povsem jasno je, zakaj lahko mangostin koristi pri toliko različnih bolezenskih stanjih – vpliva namreč na njihov vzrok. Še več, v nasprotju z večino pripravkov proti vnetjem je sadež mangostin neškodljiv, obenem pa ščiti želodec in celotna prebavila.

## Blagodejni učinki

Raziskave zdravnika Fredericka Templemana in drugih priznanih strokovnjakov dokazujejo številne blagodejne učinke mangostina na človeški organizem.

- Lajša težave pri refluxu, gastritisu, herniji, uroloških vnetjih, artritisu in bolečinah v mišicah.
- Deluje protihistaminsko in blaži simptome alergij.
- Ima protiglivično učinkovanje, saj ksantoni, pridobljeni iz lupine sadeža, zavirajo rast vseh gliv in bakterij, kot so MRSA, heliobakterije, stafilokoki in salmonela.
- Zavira oksidacijo lipoproteina nizke gostote (LDL), kar zmanjšuje možnost nastanka ateroskleroze, kar je z raziskavami dognal dr. P. Williams leta 1995 v kraljevi bolnišnici v Perthu v Avstraliji.
- Na univerzi v mestu Phitsanulok na Tajskem je leta 2009 dr. K. Jamdee s kolegi izvedel primerjalno študijo, v kateri so ugotovili, da je ksanton alfa mangostin učinkovitejši v borbi z bakterijo kandida kot zdravili klotrimazol in nistatin.
- V svoji knjigi Deset najboljših načinov zdravljenja borelioze je avtor Bryan Rosner izpostavil mangostin kot najučinkovitejšo rastlino pri blaženju težav zaradi akutne ali zastarane okužbe z boreliozo.

Spoznajte ta izjemni sadež in odkrijte razloge, ki jim dolguje svoj starodavni sloves in iz katerih je v zadnjem času vse bolj poznan tudi v zahodnem svetu.

## V soku ali v prahu

Mangostin se lahko prodaja v obliki soka, ki so mu zaradi grenke lupine dodani dodatki za izboljšanje okusa ter zaradi daljšega roka uporabe dostikrat tudi konzervansi. Lahko pa se uživa posušen in v prah zmlet celoten sadež brez dodatkov, kar je najbolj naraven način za njegovo najučinkovitejše delovanje.

Prodajna mesta: poslovalnice DM, lekarne in specializirane trgovine.  
Informacije in nakup na: [www.izvir-zdravja.si](http://www.izvir-zdravja.si) / gsm: 040 250 025

# MELODIJA ZDRAVJA IZ ČEBELJEGA PROPOLISA



Propolis je čebelji pridelek, ki ga čebele potrebujejo za svoje domovanje in zdravje. Med drugim je tudi surovina za izdelavo nekaterih posebnih naravnih lakov za glasbila. Izreden zvok Stradivarijevih violin je delno posledica propolisa, ki so ga čebela nabirale v okolici Cremone. Besedilo: Simona Janček

Propolis ali zadelavina je smolast čebelji proizvod, ki so mu že v antiki namenjali posebno pozornost. Beseda propolis je grškega izvora in pomeni pred mestom oziroma obrambo mesta. Čebele ga uporabljajo za premaz notranjih sten panja, za zadelovanje notranjih razpok, špranj in satja.

V zdravilne namene se je uporabljal že vsaj 300 let pred našim štetjem. Do danes so v njem določili že več kot 350 zdravilnih sestavin in znanstvenikom še ni uspelo najti ali iznajti učinkovitega nadomestka za naravni propolis z enakimi zdravilnimi lastnostmi.

## Lastnosti in sestava propolisa

Barva propolisa je od zelenorumene do temnorjave, odvisno od izvora in starosti. Snovna sestava propolisa je precej stabilna in glede na geografsko poreklo se malo spreminja. Sestavljen je iz različnih rastlinskih smol, ki jih čebele naberejo na popkih topola, breze in na drugih rastlinah. Nabranim smolam čebele dodajo še izloček iz žlez slinavk. Čebele dodajo smolam tudi vosek, da snov postane bolj lepljiva. Pri višjih temperaturah je lepljiv, pri nizkih pa krhek ter se ob lomljenju drobi. Kemijska vsebnost propolisa: smole in balzami (55 %), vosek (30 %), eterična olja (10 %), cvetni prah (5 %). Z natančnimi

fizikalno-kemijskimi metodami so v propolisu našli tudi flavone, flavonoide, različne organske kisline, aldehide, veliko beljakovin, minerale, kot so železo, cink, baker, mangan, in mikroelemente, kot so kalcij, kalij in natrij. V manjših količinah vsebuje tudi vitamine, predvsem iz skupine B.

## Uporaba propolisa

Propolis, pobran iz panja, je treba primerno obdelati in pripraviti v obliki raztopine (na bazi alkohola ali vode).

Propolis je odporen proti visokim in nizkim temperaturam. Na obolela mesta ga lahko nanašamo v kombinaciji z voskom ali ga uživamo z medom, v raztopinah. Uporablja se z voskom, v prahu, kot obloga in kot hlapni material. Ena od lastnosti propolisa je, da je zelo termostabilen, torej ne izgubi učinkov in njegova sestava se ne spremeni pri nizkih in visokih temperaturah. To je mogoče dobro izkoristiti: zamrznjenega drobimo, segretega na okoli 40 stopinj pa je mogoče mehčati.

## Zdravilni učinki propolisa

Deluje protibakterijsko, protivirusno, protiglivično in protivnetno, zato ga uporabljamo za lajšanje številnih težav. Snovi v propolisu delujejo tudi kot antioksidanti oziroma kot lovilci prostih

radikalov. Znano je dejstvo, da se bakterije na propolis ne prilagodijo.

Propolis je naravni antibiotik in zavira rast bakterij ter nekatere celo uničuje. Pospesuje celjenje ran in pomaga pri zdravljenju vnetij. Učinkuje tudi na nekatere vrste glivic. Pogosto se uporablja pri revmatskih obolenjih in za krepitev imunskega sistema. Deluje tudi kot antioksidant, zato se uporablja v prehrabni, kozmetični in farmacevtski industriji. Pogosto se uporablja pri zdravljenju slabokrvnosti, obolenj dihal in dihalnih poti, pri vnetju dlesni in ustne votline ter zobobolu. Zelo dobro se obnese pri vnetju želodčne sluznice, vnetju debelega črevesja in različnih poškodbah ter obolenjih kože.

Določene snovi v propolisu ustavijo ali celo preprečijo osteoporozo. Zelo pogosta težava moških je rak na prostati, ki ga lahko preprečijo z uživanjem propolisa, saj zavira in preprečuje tvorbo rakastih celic te vrste. Podobno velja za celice raka na črevesu: le-te pod vplivom propolisa odmrejo, saj je zaradi zdravilnih učinkovin moten pritok sveže krvi do malignih celic, zdrave pa pri tem niso prizadete.

Propolis je ena najbolj zdravilnih in vsestranskih snovi iz čebeljega panja. Ko poskrbi za naše zdravje, zaigra še na inštrumente in življenje je lepo.



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

**Ekološka tinktura propolisa**  
V primeru suhega grla in ustne votline grgramo vodno raztopino propolisove tinkture 2-3 na dan



**Ekološki sirup rdeče pese**  
Edinstven ekološki sirup iz surovega soka rdeče pese Stabiliziran z medom, C vitaminom in propolisom Pomembna vloga pri delovanju imunskega sistema Povečuje absorpcijo železa Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost



Endovital Vesna Fabjan Brevec s.p., Dolinska cesta 3j, 6000 Koper, tel.: 05 9934 819, gsm: 041 254 987E-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.

# BOLEČE GRLO – NADLOGA ALI RESNA TEŽAVA?

Vsi poznamo neprijeten občutek praskanja v zadnjem delu žrela. Vzrok je lahko samo izpostavljenost hladnemu zraku ali začetku sezonske alergije. Zelo pogosto pa gre za okužbo, povzročeno z bakterijo ali virusom. Nezdravljeno bakterijsko vnetje je lahko zelo nevarno.

Besedilo: Snežana Kocijancić, dr. med, splošna zdravnica v ambulanti družinske medicine v Barsosu

To, kar imenujemo boleče grlo, je najpogosteje pekoča bolečina v žrelu; to je težava, ki ni povezana samo z jesensko-zimskim časom, je pa takrat najpogostejša. Bolečine v grlu se lahko

pojavi v kateremkoli letnem času in so prisotne tudi med poletno vročino, ko marsikateri bolnik kar ne more verjeti, da ima angino. Bolečje žrelo je znak vnetja žrela ali faringitisa. Če sta zajeta tudi mandeljna, se imenuje faringotonzilitis ali angina. Med pogoste povzročitelje vnetja žrela sodijo beta hemolitični streptokoki skupine A in virus iz skupine respiratornih sincicijskih virusov. Tipični znaki poleg praskanja v zadnjem delu žrela so še oteženo požiranje, boleče povečane bezgavke na vratu in zvišana telesna temperatura. Izrazita oteklina bezgavk v žrelu povzroča hude bolečine pri požiranju in bolnik izgubi apetit. Pri virusnem povzročitelju so pogostejši znaki nahoda: zamašen nos ali nadležno iztekanje iz nosu ter kihanje. Pri bakterijskem povzročitelju je pogostejša višja vročina in ni znakov nahoda. Ker je zelo težko ločiti med obema povzročiteljema samo na osnovi bolezenskih znakov, si v ambulanti družinskega zdravnika pomagamo s pregledom krvi in ugotavljanjem

prisotnosti bakterije na sluznici žrela.

#### Ugotavljanje bolezni in zdravljenje

Znaki bolezni se razvijajo postopno in v prvih 24 urah bolezni nam niti krvna slika ne pove, iz katere vrste mikroorganizmov je povzročitelj. Takrat se bolniku naroči, naj zdravnika ponovno obišče čez 2–3 dni.

Virusno infekcijo lahko zdravijo bolniki doma z jemanjem zdravil za zmanjšanje vročine in protibolečinskih zdravil, na primer paracetamolom. Če traja vročina več kot 3 dni in ne pade ob jemanju zdravil ali se pojavijo močan kašelj, hud glavobol ali zaspanost, je nujno obiskati zdravnika.

#### Kako si pomagamo sami

Bolnik si lahko pomaga sam z inhalacijami – dihanje sopare žajblja ali mete – ter s pitjem večjih količin toplega čaja, ki spere povzročitelja v želodec in poveča prekrvavitev prizadetega predela. Zelo pomembno je ohraniti prehodni nos in se izogniti izsušitvi ustne votline, ki se pojavi kot posledica dihanja skozi usta. Zdravila, tako imenovani dekongestivi, nam pomagajo sprostiti zamašen nos in zmanjšati iztekanje iz njega. Ob slabšem imunskem odgovoru je pogosto širjenje vnetja v sapnik in sapničice in s tem razvoj bronhitisa. Takrat se pojavi izrazitejšje kašljanje, zato je nujno obiskati zdravnika in intenzivneje počivati doma.



Bolnik si lahko pomaga sam z inhalacijami – dihanje sopare žajblja ali mete – ter s pitjem večjih količin toplega čaja, ki spere povzročitelja v želodec in poveča prekrvavitev prizadetega predela.



TANTUM  
VERDE®

Vas  
**VNETO  
GRLO**  
spravlja  
ob živce?



**NOVO PRIROČNO PRŠILO  
Z DVOJNO MOČJO**

#### Ukrepite hitro!

TANTUM VERDE je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. No voljo je v obliki raztopine, pršila in pastil z okusom mentola, limone ali novega okusa – pomaranče z medom.



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

# Hripavost?

... tukaj pomagajo rastlinske  
pastile za grlo LUUF®

Pri hripavosti in  
dražečem kašlju



CE Medicinski pripomoček

LUUF® pastile za grlo  
z islandskim lišajem in slezom

- ✓ zelo visoki odmerki
- ✓ zelo dober okus
- ✓ za odrasle in otroke od 4. leta starosti

## Pazljivo z antibiotiki

Pri bakterijski infekciji je nujno predpisati antibiotik, najpogosteje iz skupine penicilinov, saj so še vedno zelo učinkoviti. Če začnemo antibiotično terapijo, jo je treba obvezno izpeljati do konca tako, da sledimo točnim navodilom zdravnika. Žal smo zaradi prekomerne in predvsem nepotrebne uporabe antibiotikov vedno bolj odporni proti antibiotikom in grozi nam, da v nekaj letih ne bomo imeli več učinkovitih antibiotikov. Zato jih nikoli ne jemljite po lastni presoji, pač pa naj bo to vedno odločitev zdravnika. Opozoriti je treba, da se nezdravljeno bakterijsko vnetje lahko razširi tudi na srčne zaklopke, kar pa je lahko zelo nevarno. Če je povzročitelj virus, je jemanje antibiotikov nepotrebna obremenitev telesa.

Kdaj je odstranitev mandeljnov in/ali žrelnice smiselna? Smiselna je takrat, ko so vnetja žrela zelo pogosta in lahko oslabijo imunski sistem.



Ker je zelo težko ločiti med obema povzročiteljema samo na osnovi bolezenskih znakov, si v ambulanti družinskega zdravnika pomagamo s pregledom krvi in ugotavljanjem prisotnosti bakterije na sluznici žrela.

## Preventiva

Dober način, da se izognemo faringitisu, je, da poskrbimo za večjo učinkovitost svojega imunskega sistema. Najboljši recept za dober imunski sistem je dovolj počitka, raznovrstna prehrana in pol ure smeha na dan. Redna telesna dejavnost poskrbi, da z dvigom telesne temperature marsikateri mikroorganizem uničimo, še preden nam je nevaren. Zelo pomembno je, da se izogibamo bližnjem stiku z nekom, ki že ima znake bolezni, ker je infekcija žrela izredno nalezljiva. Nošenje maske čez usta in nos, ko sami zbolimo, je način, kako preprečimo širjenje bolezni na naše najbližje.

## Zanimivosti

Pri astmatikih in ljudeh z alergijami v dihalih potekajo vse infekcije dihal v težji obliki in je pogosto potrebno predpisovanje zdravil v obliki inhalatorjev. Pekoče grlo je lahko posledica zgage. Ponoči kislina iz želodca lažje zateka nazaj v požiralnik in v ustih naredi grenko-kovinski ulkus. Takí pacienti opazijo, da je suh kašelj izrazitejši po kislí hrani ali na poln želodec. Bolečé grlo, oteženo požiranje in zatrdlina na vratu so lahko prvi znaki raka na grlu. Ta vrsta maligne bolezni je pogostejša pri kadilcih, pri prekomernem uživanju alkohola in pri pacientih z okužbo s humanim virusom papiloma.

# DOMAČA »ZDRAVILA« ZA ZMAŠEN NOS



Glavni vzroki za zamašen nos so najpogosteje okužbe, kot sta prehlad in gripa, vnetje sinusov, alergije, kemijski in fizikalni dražilci, manj pogosto tudi stik z mrzlim zrakom, ukrivljena nosna pregrada, poškodba, jemanje nekaterih zdravil, stres, hormonske spremembe ... Včasih je zamašen nos lahko resna težava; ko gre za okužbe, pa je predvsem nadlega, ki pa se je lahko sami znebimo, jo vsaj omilimo ali celo preprečimo.

Besedilo: Janja Simonič\*

**1. Izogibajte se situacijam, ki dražijo nosno sluznico, in virom okužb.** Virusi prehlada se običajno prenašajo kapljično, torej predvsem s kihanjem, nosnim izločkom in izločkom ustne sluznice. Če ste prehlajeni, se izogibajte večjim temperaturnim spremembam (ostanite doma) in cigaretnemu dimu.

**2. Spirajte nosno sluznico s fiziološko raztopino.** Izsušena sluznica izgubi zaščitno vlogo; le vlažna sluznica se uspešno brani pred mikrobi ter kemijskimi in fizikalnimi dražilci. Fiziološko raztopino lahko dobimo brez recepta v lekarni ali si jo pripravimo sami: čajno žličko soli raztopimo v sterilni ali destilirani topli vodi (ne iz pipe, jo prevremo). Izpiranje je bolj enostavno s posebno oblikovano posodico (neti), s katero vlivamo raztopino minuto ali dve najprej skozi eno nosnico, nato še skozi drugo. Raztopina očisti nosnice in pospeši iztekanje sluzi.

**3. Vdihavajte paro.** Para je eno najboljših zdravil za težave dihalnega sistema. Pomaga redčiti sluz v nosu in sinusih. Nad posodo z vročo vodo, ki ji lahko dodamo nekaj kapljic eteričnega olja (na primer čajevca, poprove mete, evkalipta, sivke), kamilice ali čajno žličko zdrobljenih semen karambole (tropsko sadje), si pokrijemo glavo z brisačo (tako da zrak in para ne uhajata) in vdihujemo paro 2-krat na dan po približno 10 minut, zjutraj in zvečer pred spanjem. Privoščite si tudi dolgo, vročo prho ali parno kopel z eteričnimi olji.

**4. Jejte česen.** To je naravni antibiotik za obrambo proti okužbam. Njegove sestavine pomagajo čistiti nosnice in lajšajo dihanje. Redno uživanje krepi imunski sistem, zato ga radodarno dodajajte jedem; pri težavah z nosom v skodelici vode zavremo tri ali štiri stroke,

dobro premešamo in popijemo. Redno uživamo pripravek, dokler se nos ne odmaši.

**5. Uživajte jabolčni kis.** Redči sluz in čisti sinuse, če ga uživamo samega. Čajno žličko kisa zmešamo v kozarec vode in popijemo ali pa v kozarcu tople vode zmešamo dve žlički kisa z žličko medu in pijemo 2- ali 3-krat na dan za hitrejšo olajšanje.

**6. Izvajajte akupresuro.** To je eno najstarejših zdravil; zmanjšuje pritisk v sinusih. S kazalcema pritisnemo na obe strani očesne vdolbine nad nosom in tik pred obrvmi. Nato s prsti krožno masirajte sinuse okoli nosa. Postopek ponavljamo 20-30 sekund. V drugi fazi kazalca položite na zunanjo stran oči, tik pod njimi in s prsti 20-35 sekund masirajte sinuse okoli oči. Na koncu s palci pritisnite na ličnice in jih krožno masirajte 20-35 sekund. Celotno masažo ponovite 4- ali 5-krat.

**7. Paradižnikov sok.** Bogat je z vitaminom C, ki spodbuja imunski sistem, blaži vnetja in odpira sinuse za iztekanje sluzi. Vitamin C skrajša trajanje prehlada in ublaži njegove simptome. V skodelico paradižnikovega soka dodamo čajno žličko sesekljane česna, pol žličke pikantne omake, jedilno žličko limoninega soka in malo zeliščne soli. Dobro premešamo in na hitro prevremo. Vroč

napitek spijemo vsaj 2-krat na dan za hitro olajšanje.

**8. Vlažite zrak.** Uporabljajte vlažilec ali skuhajte večjo posodo kamiličnega čaja ali slanega kropa ter posodo postavite na radiator oziroma na varno mesto v bivalni (ali spalni) prostor in pustite, da para navlaži zrak.

**9. Pijte več tekočine.** Lahko si privoščite tudi pijače pri sobni temperaturi. Vroč čaj lahko dodatno dvigne telesno temperaturo.

**10. Dvignite vzglavnik.** Podložite si glavo z dodatno blazino. Tako boste ponoči lažje dihali. Čez dan pa raje sedite kot ležite, saj pri dvignjeni glavi v nosu nastaja manj sluzi.

**Nasalin PRŠILO ZA NOS**

**NAJBOLJŠI IZDELEK ZA NOS LETA 2014 JE NASALIN. ZA NAJBOLJŠEGA SO GA IZBRALI BRALCI IN BRALKE REVUJE ANJA, SAJ JE UČINKOVITA, IZREDNO PRIROČNA IN POPOLNOMA NARAVNA REŠITEV ZA VAŠ NOS.**

# SODOBNA REHABILITACIJA KARDIOLOŠKIH BOLNIKOV

»Diagnostika, zdravljenje, rehabilitacija in preventiva so enoten proces obravnave srčnega bolnika, pri tem pa so diagnostični, zlasti terapevtski interventni posegi le epizode v tej obravnavi – rehabilitacija in preventiva s pripadajočim medikamentoznim zdravljenjem sta proces, ki traja vse življenje.«  
(prof. dr. Miran Kenda, dr. med.)

Besedilo: Simona Janček



Dvajseto stoletje je zahodnemu človeku prineslo visok življenjski standard in veliko udobja, hkrati pa zaradi nezdravega načina življenja pravo epidemijo srčno-žilnih bolezni. Sočasno se je nesluteno razvijala tudi kardiologija. Prava revolucija je bila uvedba balonske dilatacije zoženih koronarnih žil z vstavitvijo žilnih opornic (stentov). Vzporedno z zdravljenjem se je razvijala tudi rehabilitacija kardioloških bolnikov. Rehabilitacija je uspešna, če je individualno prilagojena, celovita (telesna, psihološka, socialna in poklicna), združena s sekundarno preventivo in poukom o zdravem življenjskem slogu ter doživljenjska.

## Namen je stabilizacija stanja

Osnovni namen rehabilitacije srčnega bolnika je stabilizacija njegovega zdravstvenega stanja, upočasnitev napredovanja bolezni, preprečevanje in zmanjšanje zapletov, optimizacija medikamentozne terapije, psihološka stabilizacija ter priprava na socialno in poklicno reintegracijo. Velik pomen ima tudi podpora pri uvajanju zdravega življenjskega sloga in opustitvi škodljivih razvad.

## Komu je namenjena

Kandidati za kardiološko rehabilitacijo so pacienti po prebolelem akutnem miokardnem infarktu, po opravljeni operaciji na srcu (revaskularizacija, zamenjava ali plastika srčne zaklopke, odstranitev srčnih tumorjev, stanje po

Glavni terapevtski postopki so prilagojena medicinska gimnastika, trening na sobnem kolesu z nadzorom srčne frekvence, trening hoje in terapevtsko plavanje. Telesna vadba naj bi bila intervalna, z doziranim povečanjem obremenitve in trajanja s fazami sproščanje.

presaditvi srca), stanje po opravljeni balonski dilataciji in stentiranju ter po implantaciji srčnih spodbujevalnikov ali ICD. Koristna je tudi pri kronični ishemični bolezni srca (angina pectoris), srčnem popuščanju, kardiomiopatijah, bolnikih z zoženimi perifernimi arterijami ter pri bolnikih z visokim tveganjem za razvoj kardiovaskularnih bolezni.

## Učinki rehabilitacije

Številne študije so pokazale, da kardiološka rehabilitacija pomembno zmanjšuje vpliv dejavnikov tveganja, število hospitalizacij in umrljivost kardioloških bolnikov. S tem posredno pripomore tudi k bistvenemu zmanjšanju stroškov za zahtevna zdravljenja in hospitalizacije.

## Terapevtski postopki

Kardiološka rehabilitacija je pretežno aerobna. Glavni terapevtski postopki so prilagojena medicinska gimnastika, trening na sobnem kolesu z nadzorom srčne frekvence, trening hoje in terapevtsko plavanje. Telesna vadba naj bi bila intervalna, z doziranim povečanjem obremenitve in trajanja s fazami sproščanja, z 10-minutnim ogrevanjem, predvidoma 30-minutnim treningom in 10-minutnim ohlajanjem.

Koristne so tudi mineralne kopeli, ki zaradi izjemno visoke vsebnosti CO<sub>2</sub>,



Koristne so tudi mineralne kopeli, ki zaradi izjemno visoke vsebnosti CO<sub>2</sub>, poleg drugih učinkov, izboljšujejo cirkulacijo, znižujejo in stabilizirajo krvni tlak ter razbremenijo srčno mišico.

po drugih učinkov, izboljšujejo cirkulacijo, znižujejo in stabilizirajo krvni tlak ter razbremenijo srčno mišico.

Dodatne terapevtske metode so še sprostitvene vaje, podvodne masaže rok in nog, limfna drenaža, galvanske kopeli, inhalacije in dihalne vaje. Pomembne so tudi protibolečinske terapije. Veliko kardioloških pacientov ima pridružene ortopedske težave, v tem primeru se uporabljajo masaže hrbta in udov, toplotne ali hladne obloge, elektroterapije, terapevtski ultrazvok, magnetoterapija in terapija z laserjem.

Po končani rehabilitaciji je smiselno opraviti še posvet z zdravnikom internistom glede spremembe življenjskega sloga, nadaljnega stopnjevanja obremenitev in začetka vključevanja v vsakdanje dejavnosti, tudi v delovni proces.

## Vse več bolnikov, a vse manj denarja za zdravljenje

V Sloveniji ima kardiološka rehabilitacija dolgo zgodovino in je dosegla zavidljivo raven, popolnoma primerljivo z rehabilitacijskimi centri drugod v razvitem svetu.



Po končani rehabilitaciji je smiselno opraviti še posvet z zdravnikom internistom glede spremembe življenjskega sloga, nadaljnega stopnjevanja obremenitev in začetka vključevanja v vsakdanje dejavnosti, tudi v delovni proces.

Zaradi naraščanja števila kardioloških bolnikov so potrebe po kardiološki rehabilitaciji vse večje, javnega denarja, namenjenega za to, pa je vedno manj. Vse kaže na to, da bo v prihodnosti vedno več ljudi v skrbi za svoje zdravje, predvsem za zdravje obtočil, prihajalo na zdraviliško rehabilitacijo na lastno pobudo.

ZDRAVSTVENI CENTER  
ZDRAVILIŠČE RADENCI  
SAVA MEDICAL

## Programi rehabilitacije pri boleznih srca in ožilja

Kombinacija blagodejnega vpliva naravnih zdravilnih dejavnikov, telesne vadbe, zdrave prehrane in izobraževalnih aktivnosti, ki potekajo pod budnim očesom strokovnjakov in z uporabo naj sodobnejše opreme, omogoča krepitev in ohranjanje fizičnih in psiho-socialnih sposobnosti, nujnih za kakovostno in aktivno življenje.

Program vključuje:	srce	ožilje		
Začetni pregled pri kardiologu (z EKG-jem)	✓	✓		
Obremenitveni test	✓	✓		
Dopplerjeva ultrazvočna preiskava		✓		
Laboratorijske preiskave krvi	✓	✓		
Radenska mineralna kopel, 1x dnevno	✓	✓		
Individualne terapije (po določilu zdravnika*), 2x dnevno	✓	✓		
Skupinska terapija, 1x dnevno	✓	✓		
Neomejene pitne kure z vodo Radenska	✓	✓		
Zaključni pogovor s kardiologom z navodili za dieto in vaje	✓	✓		
Neomejeno kopanje v hotelskem bazenu	✓	✓		
Nočitev s polnim penzionom	✓	✓		
Cena na osebo	7 nočitev	14 nočitev	7 nočitev	14 nočitev
Hotel Izvir****	620 €	1215 €	670 €	1265 €
Hotel Radin****	595 €	1165 €	645 €	1215 €

\* Vrsto in število individualnih terapij določi zdravnik pri začetnem pregledu. Spremljevalcem ponujamo namestitve in prehrano po zelo ugodnih cenah. Zagotovili smo vam tudi možnost ugodnega obročnega odplačevanja. Cene vključujejo zdravstvene storitve, namestitve in prehrano.

Več informacij: tel. 02/520 27 38 ali e-mail: zdravstvo@zdravilisce-radenci.si, www.savamedical.si



130 let tradicije

# ZDRAVILNE LASTNOSTI TERMALNIH IN MINERALNIH VODA



Z naravnimi zdravilnimi učinki voda v zdraviliščih so si pri različnih boleznih in bolezenskih stanjih pomagali že v starem Rimu. Ponekod so jih povezovali z božanstvi, danes pa vemo, da so del naravnega bogastva. Naravni zdravilni dejavniki so zajeti v balneologiji, vedi o zdravilnih lastnostih termalnih in mineralnih voda.

Besedilo: Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč

Slovenska naravna zdravilišča odlikuje vrsta naravnih zdravilnih dejavnikov, kot so termo-mineralne vode, sladkovodno blato, naravne kopeli z ogljikovim dioksidom (mineralne kopeli s CO<sub>2</sub>), obloge fango (učinkovina je naravna primarna glina bentonit), morska voda in slanica, pitna hladna mineralna voda, ugodno podnebje, nadmorska višina, aerosoli za inhalacijo, zdravilno blato, mineralni peloidi in šota. Voda iz zdravilnih vrelcev se uporablja tudi za pitje, za inhalacije, za dietalno terapijo, sprehajalne, glasbene kure in vzporedne metode tradicionalne medicine. Že v preteklosti so uporabljali zdravilne podnebne dražljaje

predvsem za zdravljenje boleznih dihal in kože.

## Zdravilni učinki voda

Zdravilni učinki izvirkov termalnih voda so znani že od nekdaj, saj se uporabljajo v medicini in zdravilstvu. Slovenija ponuja 87 naravnih termalnih izvirov s temperaturo vode od 32 do 73 stopinj Celzija. Vsa zdravilišča zdravilne učinke voda in edinstvene naravne danosti uporabljajo pri rehabilitaciji gibalnega in živčnega sistema ter stanj po poškodbah in operacijah gibalnega aparata. Termalne vode se uporabljajo tudi v športno-rekreativne namene, za sprostitvene in očiščevalne savne ali pomlajevalne kopeli.

## Pitna hladna mineralna voda

Mineralne vode so tiste naravne vode, ki vsebujejo najmanj 1.000 mg raztopljene trdne snovi in/ali 250 mg naravno raztopljenega CO<sub>2</sub> v litru vode. Pravilnik o naravnih mineralni in izvirski vodi določa, da ima naravna mineralna voda izvor v podzemnem vodnem viru, je čista, ima lahko določene učinke, ki so ugodni za zdravje in izhajajo iz vsebnosti mineralov. Če mineralne vode vsebujejo vsaj 1.000 mg prostega raztopljenega CO<sub>2</sub> na liter, jih imenujemo tudi kislice ali kisle vode.

V Sloveniji uporabljamo za pitne kure hladni mineralni vodi Zdravilni vrelci v Radencih

(radenska) in Donat Mg v Rogaški Slatini. Donat Mg je najbolj raziskana pitna hladna mineralna voda v Evropi. Zdravilno učinkuje na prebavila in črevesje, medtem ko radenska voda ugodno vpliva na kristalizacijo seča.

## Termo-mineralna voda

Ob vrelih mineralne vode vre iz zemlje tudi termo-mineralna voda. Njene vrtnice so posejane na obeh bregovih Mure, saj so geologi mislili, da bodo tam zajeli nafto. Značilnosti termo-mineralne vode so odvisne od globine vrtnice in sestave tal. Je slanega okusa, po vonju pa spominja na nafto. Še posebej je primerna za preventivo in zdravljenje boleznih gibalnega sistema. V Lendavi izvira še fosilna hipertermalna voda z veliko parafina. Termo-mineralno vodo so nekoč uporabljali tudi za zdravljenje mrzlice, glavobola, boleznih ušes, nosu, grla, pri prebavnih motnjah ter boleznih žolča in jeter.

## Morska voda in slanica

Koristni učinki morske vode in morske soli na kožo in njena edinstvena terapevtsko-lepotilna moč so znani že od starodavnih časov. Z uporabo morske soli v domači kopalnici dosežemo učinkovito absorbiranje bogastva mineralov in organskih snovi iz morja v naše telo. Sol pozitivno deluje na sproščanje napetih mišic, solna kopel pa pripomore tudi k pomiritvi in sproščanju telesa.

Slanico - matično vodo in solinsko blato so po izročilu uporabljali že rimski vojaki, prvi pisni viri pa omenjajo uporabo teh izrednih naravnih proizvodov v 13. stoletju. Od takrat so morska voda, solinsko blato in slanica cenjeni proizvodi. Slanica zaradi ohranjene



Morsko in zdravilno solinsko blato je drobnozrnato, podvrženo oksidaciji, zato ga v depojih pokrijemo s slojem slanice, ki preprečuje sušenje. Zdravilno blato se uporablja predvsem za zdravljenje revmatskih in dermatoloških bolezni.

prvobitne učinkovitosti velja za pravi eliksir za kožo. Pridobljena je na naraven način in je bogata z minerali broma, joda ter magnezija, hkrati pa ne vsebuje umetnih dražilnih mineralnih olj.

## Zdravilno blato in mineralni peloidi

V zdraviliščih številne bolezni zdravijo z mineralnimi peloidi, v veliko pomoč jim je tudi zdravilno blato. Peloidi so naravni, sestavljeni iz mešanice mineralne, morske ali jezerske vode z organskimi ali anorganskimi snovmi, ki so nastale z geološkimi ali biološkimi procesi. Uporabljajo se v terapijah v obliki zdravilnih blatnih oblog ali kopeli.

Obmorska zdravilišča uporabljajo še solinske peloide ali tako imenovano fango. Nastaja na solinskih poljih pri zorenju jedilne soli ob izhlapevanju morske vode. Za lepšo kožo in lažje dihanje je slanica, pomešana s kraško ilovico, ki se spremeni v mehko testenasto blato. Morsko in zdravilno solinsko blato je drobnozrnato, podvrženo oksidaciji, zato ga v depojih pokrijemo s slojem slanice, ki preprečuje sušenje. Zdravilno blato se uporablja predvsem za zdravljenje revmatskih in dermatoloških bolezni.

## Indikacije

Zaradi vedno večjih obremenitev telesa, genskih zasnov za bolezni, poškodb ali starosti gre velikokrat kaj narobe. Številne bolezni negativno obremenjujejo telo do stopnje, ko organizem izgubi sposobnost samozdravljenja, kar vodi v dolgotrajne bolezni. Da bi pomagali lajšati in zdraviti vse te težave, imajo slovenska naravna zdravilišča na voljo številne medicinske specialistične ambulante s strokovnim osebjem, ki na podlagi napotnic ali samoplačniško svetuje, kako odpraviti bolezenska stanja. Pred tem je treba opraviti določene preglede in vedeti, za kakšne bolezenske znake (indikacije) gre.

Med najpogostejšimi področji zdravljenja (indikacije), ki jih opravljajo, so različna stanja po operacijah na lokomotornem (gibalnem) sistemu, na primer okvare in poškodbe gibal in hrbtenice. Zdravijo pa še revmatična obolenja, bolezni srca in ožilja, prebavil, sečil, presnove, ginekološka obolenja, nevrološke in pljučne bolezni. K zdravljenju z balneologijo se zatekajo tudi športniki in bolniki s športnimi poškodbami. Vsaka termalna voda pa ni primerna za zdravljenje vsake bolezni, zato so se posamezna zdravilišča specializirala za točno določena indikacijska področja (glej tabelo).

## Zdravilni dejavniki v slovenskih naravnih zdraviliščih

Indikacije	Terme Čatež	Terme Dobrna	Terme Dolenjske Toplice	Thermana Laško	Terme Lendava	Terme 3000	Terme Olimija	LifeClass Hotels & Spa	Terme Ptuj	Zdravilišče Radenci	Zdravilišče Rogaška	Talaso Strunjan	Terme Šmarješke Toplice	Terme Topolšica	Terme Zreče
bolezni srca in ožilja															
revmatične bolezni	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
poškodbe	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
lokomotornih organov															
bolezni prebavil															
bolezni presnove															
ginekološke bolezni	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
bolezni ledvic in sečil															
nevrološke bolezni	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
kožne bolezni															
nevrotske motnje		•													
bolezni dihalnih organov															
ustne in zobne bolezni															
bolezni oči															

Z uporabo morske soli v domači kopalnici dosežemo učinkovito absorbiranje bogastva mineralov in organskih snovi iz morja v naše telo. Prav tako sol pozitivno deluje na sproščanje napetih mišic, solna kopel pa pripomore tudi k pomiritvi in sproščanju telesa.



## AYURVEDA DETOX VIKEND

(9. 1. - 11. 1., 6. 2. - 8. 2. 2015)

**3 DNI / 2 NOČI  
V HOTELU THERMANA  
PARK LAŠKO\*\*\*\*SUPERIOR  
ZA 142 €**

### PROGRAM VSEBUJE:

- bivanje v dvoposteljni sobi standard,
- polpenzion (zajtrk in večerja - razstrupeljalna ayurvedska prehrana),
- celodnevno pitje sokov,
- jutranje prebujanje z mojstrom joge,
- poseben ritual razstrupljanja v savni,
- gongi, savnanje ob polni luni,
- neomejeno kopanje v vseh bazenih in neomejen vstop v Savna Center,
- 1 x brezplačni pregled pri ayurvedskem zdravniku,
- dihalne vaje,
- uporaba kopalnega plašča,
- brezžični internet v sobi,
- program animacije, rekreacije in sprostitve.

**VSE UDELEŽENCE ČAKA  
PRESENEČENJE!**

**15% popusta za imetnike  
Zlate kartice Thermana club.**

  
**Thermana & Veda**  
Ayurveda Center Laško

Informacije in rezervacije:

T.: 03 423 20 52

www.thermana.si | info@thermana.si

# RDEČA LED-SVETLOBA – REŠITEV ZA VRSTO ZDRAVSTVENIH TEŽAV



Sončna svetloba vpliva na hormonsko ravnovesje v človeškem organizmu ter posledično na naše počutje in razpoloženje. Pozitivni učinki svetlobe na telo so bili znani že dolgo pred odkritjem sodobnih fototerapevtskih virov. Že iz kulture starih Egipčanov prihajajo dokazi, ki ponazarjajo razumevanje neposredne povezanosti življenja s sončno svetlobo.

Besedilo: Simona Janček

Vedenje o učinkih svetlobe v davnih časih se je kopicilo in leta 1903 je danski zdravnik dr. Niels R. Finsen prejel Nobelovo nagrado za ugotovitev, da se s svetlobo lahko zdravijo tudi nekatere kožne bolezni. Znanstvene raziskave potrjujejo, da svetloba določenih valovnih dolžin vpliva na številne fiziološke procese in je ključna za pravilno delovanje celega telesa. Uporaba naprav za izvajanje svetlobne terapije pa pomeni sodoben in inovativen pristop k zdravljenju ter preprečevanju bolezni in poškodb.

odražajo tudi na tkivni in sistemski ravni, izkoriščajo tudi v UKC Ljubljana na kliničnem oddelku za travmatologijo. Zdravljenje z LED-diodami pa so pred petimi leti začeli izvajati tudi na kliničnem oddelku za kirurške okužbe. Svetlobna



Iz tega razloga se njihova uporaba iz medicinskih ustanov, ambulant in ordinacij seli v naše domove in se učinkovito uporablja kot »svetlobna« prva pomoč, pri mišičnih in menstrualnih krčih, bolečinah v križu, artritisu.

**Naravno okrepiti obrambne sile telesa**  
LED-svetlobna terapija je naravna terapija, ki se izvaja z LED-diodami (angl. Light Emitting Diode). Te oddajajo vidno rdečo svetlobo in svetlobo blizu infrardečega spektra, ki stimulirata naravno regenerativno sposobnost kože in tkiva. Svetloba je učinkovit pristop k zdravljenju širokega spektra zdravstvenih težav. Ta fizikalni pristop k zdravljenju ran, opeklin, mišično-skeletnih poškodb, prebavnih in presnovnih motenj imenujemo fotobiomodulacija, le-ta pa vpliva tudi na obnovo hrustančnega tkiva, živčnih vlaken in nadzorovanje bolečine.

**Svetloba v sodobni medicini**  
S svetlobo stimulirane regenerativne procese v celičnih strukturah, ki se

terapija dokazano učinkuje na nastajanje fibroblastov (celic vezivnega tkiva), pospešuje sintezo kolagena (proteinov, ki dajejo vezivnemu tkivu elastičnost in trdnost), stimulira rastne dejavnike in prek imunskih celic vpliva na vnetni odziv. Prek teh mehanizmov ter povečane prekrvavitve in limfnega pretoka pospeši obnovo poškodovanega tkiva in deluje protibolečinsko. Na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo (IMR) z uporabo svetlobnih LED-naprav skrbijo, da je bolnikom zagotovljena strokovna rehabilitacijska obravnava v zgodnji fazi po poškodbah ali operativnih posegih.

### Domača uporaba LED-svetlobnih naprav

Svetlobna terapija je neinvazivna metoda zdravljenja, ki je neboleča in brez negativnih stranskih učinkov. Pozitivni učinki svetlobne terapije se v zdravstvu izkoriščajo že vrsto let. Iz tega razloga se njihova uporaba iz medicinskih ustanov, ambulant in ordinacij seli v naše domove in se učinkovito uporablja kot »svetlobna« prva pomoč, pri mišičnih in menstrualnih krčih, bolečinah v križu, artritisu. Uporablja se tudi pri športnih poškodbah, kot so vnetja tetiv zaradi prevelikih naporov ali napačnih metod treninga. Terapija bistveno pospeši okrevanje po poškodbah ter poveča elastičnost in gibljivost sklepov.

# 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!



Najnovjši 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 najnovjši 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 kolagena, 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

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

## BFStimulator

Frekvenčno modulirana fotobiomodulacija



Votan d.o.o.  
Teslova 30  
1000 Ljubljana  
info@votan.si  
www.votan.si

- Pomaga pri virusnih okužbah
- Krepí imunski sistem
- Bolečine v mišicah, vratu in križu
- Poškodbe vezi in tetiv
- Revmatiska obolenja
- Prebavne motnje

Izdelke BFS najdete v spletni trgovini [www.votan.si](http://www.votan.si), poslovalnicah SANOLABOR in Lekarni WTC



# RAK NA DEBELEM ČREVESU JE DRUGI NAJPOGOSTEJŠI NOVOODKRITI RAK V SLOVENIJI



Z iztekom letošnjega leta se bo končal že tretji dveletni krog izvajanja Programa Svit – državnega programa presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Ta bolezen je zelo resen zdravstveni problem, saj je v Sloveniji to drugi najpogostejši novoodkriti rak.

Besedilo: Simona Janček

Program Svit je na državni ravni začel delovati spomladi leta 2009. Od takrat dobivajo po pošti na dom vabila v presejalni program moški in ženske v starosti od 50. do 69. leta, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje. Svitovo vabilo s priloženo knjižico, ki pojasnjuje pomen testiranja na prikrito kri v blatu za zgodnje odkrivanje zahrbtnih bolezni, je na začetku izvajanja programa marsikoga presenetilo. Rak na debelem črevesu ali danki je bila še do pred nekaj leti bolezen, o kateri se ni govorilo. Prizadene dele telesa, ki jih štejemo za nečiste in sramotne – Program Svit opozarja na bolezenske težave, ki se jih pred

začetkom izvajanja programa javnost sploh ni dovolj zavedala. V resnici pa je rak na debelem črevesu in danki zelo resen zdravstveni problem, saj je v Sloveniji to drugi najpogostejši novoodkriti rak.

## Redno testiranje za odkrivanje nevarnih sprememb

Program Svit je namenjen odkrivanju ljudi z visokim tveganjem za razvoj raka na debelem črevesu in danki med navidezno zdravimi prebivalci. Kot pri raku na splošno, je tudi pri teh oblikah raka življenjsko pomembno, da bolezen odkrijemo čim bolj zgodaj. Medtem ko je rak na debelem črevesu in danki v

začetni fazi lahko povsem ozdravljiv, je zdravljenje v pozni fazi izjemno zahtevno in žal ne vedno uspešno. Poleg tega je s pravočasnim odkrivanjem predrakavih sprememb – polipov – mogoče razvoj tega raka celo popolnoma preprečiti. Polipe lahko odkrijemo z rednim testiranjem blata na neznatno, s prostim očesom nevidno krvavitev, ki se pojavi zaradi občasnega krvavenja s površine predrakavih sprememb. Samo z rednim testiranjem lahko človek, ki se počuti povsem zdrav, odkrije, da se v telesu dogajajo spremembe, ki bi sčasoma lahko pripeljale do razvoja zelo nevarne bolezni. Vsi, pri katerih v Programu Svit z analizo vzorcev blata ugotovijo v blatu kri, so napoteni na podrobno preiskavo – kolonoskopijo, pri kateri zdravnik lahko odkrije polipe že odstrani, s tem pa tudi nevarnost za razvoj raka.

## Odzove se približno polovica povabljenih

»Za uspešnost presejalnega programa je ključno doseganje čim večjega vključevanja povabljenih v program. V prvem in drugem krogu vabljenja se je za sodelovanje odločilo 56,9 oziroma 57,7 % povabljenih. V tretjem krogu se odzivnost bliža 60 %, kar je primerljivo s sorodnimi programi v zahodni Evropi. Ženske se v Program Svit vključujejo bistveno bolje kot moški, opazne pa so tudi razlike glede na izobrazbo – bolj izobraženi ljudje se pogosteje odločijo za testiranje. Skoraj v vseh občinah v Sloveniji sodeluje v Svit več kot polovica povabljenih – vendar so še zmeraj območja, kjer je sodelovanje opazno

slabše od slovenskega povprečja. So pa tudi občine, v katerih prebivalci odlično sodelujejo in se prek Svita testira več kot 70 % povabljenih. Med regijami sta v ospredju novogoriška in gorenjska,« je o izvajanju Programa Svit povedala Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., spec., predstojnica Centra za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja ter vodja Programa Svit. »Pri povprečno 6 % testiranih je bila v blatu odkrita kri. Po do zdaj znanih podatkih je bilo pri kolonoskopijah in preiskavah, ki so sledile, odkritih v prvih dveh presejalnih krogih več kot 1.300 primerov raka; kar pa je najpomembnejše – najmanj 70 % primerov raka je bilo odkritih v zgodnji fazi, kar omogoča učinkovito in uspešno zdravljenje,« je še dodala.

## Strah pred kolonoskopijo

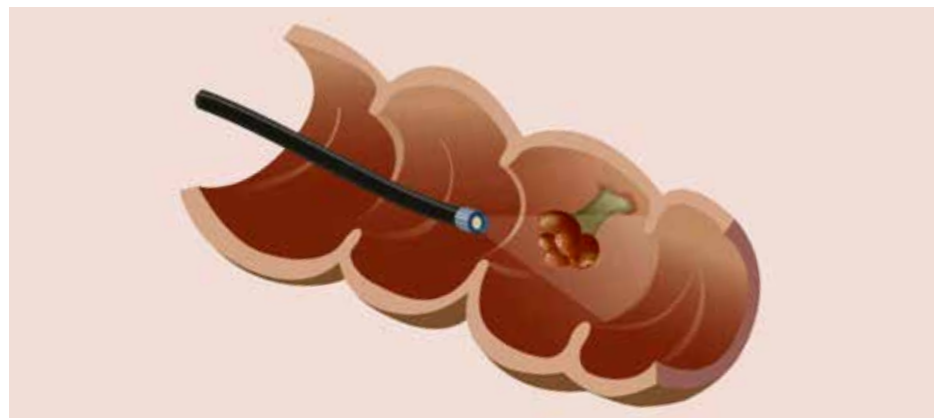
Ob izteku tretjega presejalnega kroga je Nacionalni inštitut za javno zdravje 11. in 12. decembra v Ljubljani pripravil prve Svitove dneve, strokovno srečanje, na katerem so številni ugledni domači in tuji strokovnjaki vsak s svojega zornega kota osvetlili pomen presejalnih programov za pravočasno odkrivanje predrakavih sprememb in raka, ovrednotili Program Svit v primerjavi s sorodnimi programi v tujini in nakazali, kako bi bilo mogoče skrb za zdravje v prihodnje še

izboljšati. Med drugim so izpostavili dejstvo, da je strah pred kolonoskopijo povsod eden od razlogov, da se ljudje ne vključijo v testiranje. V javnosti je zasidrano prepričanje, da gre za skrajno neprijetno in bolečo preiskavo, ki zahteva dolgotrajne in neprijetne priprave. »Tako predstavo v javnosti je treba spremeniti. Z razvojem medicinskih pripomočkov je preiskava veliko lažja, kot je bila še pred nekaj leti, poleg tega pa so presejalni programi z zelo zahtevnimi smernicami kakovosti precej dvignili kakovost izvajanja kolonoskopij povsod po Evropi,« je na Svitovih dnevih povedal ugledni irski profesor medicine Colm O'Morain, predsednik Evropskega združenja za biomedicinske raziskave. Ob tem je dodal: »Slovenija si zasluži vse čestitke za uvedbo in izvajanje kakovostnega presejalnega programa Svit, v katerega se vključuje veliko ljudi.« »Bolečine med kolonoskopijo se največkrat pojavijo zato, ker se med preiskavo razteguje mišično tkivo v črevesni steni. Bolečino – če se sploh pojavi – ljudje doživljajo in prenašajo zelo različno. Tudi na Finskem večino presejalnih kolonoskopij – tako kot v Sloveniji – opravimo brez sedacije. Dobro izurjena medicinska sestra, ki sodeluje pri preiskavi, lahko zelo uspešno pomaga pacientu prestatati preiskavo

brez stresa in tako, da gre za pozitivno izkušnjo,« je prepričana dr. Eeva-Riitta Ylinen, profesorica zdravstvene nege na univerzi Savonia na Finskem. »Zelo pomembno je, da ljudje niso prestrašeni, da zaupajo zdravstvenemu osebju in da vedo, kaj se med preiskavo dogaja – tako gre vse veliko lažje. Strah pred kolonoskopijo nikakor ne bi smel ljudi odvracati od rednega testiranja,« je še povedala.

## V četrti krog tudi starejši od 70 let

Program Svit je z dosedanjim izvajanjem dokazal, da je zelo potreben, da je učinkovit in da poteka kakovostno. Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki je nosilec programa, si zato skupaj z ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije prizadeva, da bi s četrtim krogom izvajanja v Program Svit lahko povabili tudi ljudi do 74. leta starosti. Seveda pa je izjemno pomembno spodbuditi povabljen v presejalni program, da v njem tudi redno sodelujejo. Poleg stalne skrbi za kakovostno izvajanje Programa Svit, ki poteka v skladu z Evropskimi smernicami kakovosti presejanja za zgodnje odkrivanje raka na debelem črevesu in danki, bo temu v prihodnje posvečena velika pozornost in skrb zdravstvenih delavcev.



Z razvojem medicinskih pripomočkov je preiskava veliko lažja, kot je bila še pred nekaj leti, poleg tega pa so presejalni programi z zelo zahtevnimi smernicami kakovosti precej dvignili kakovost izvajanja kolonoskopij povsod po Evropi

Z neskončno skrbjo.  
In neustrašnim delom.  
**Spreminjamo življenja.**

biogen idec®

Biogen Idec d.o.o. | Ameriška ulica 8 | 1000 Ljubljana  
Tel.: +386(0)1 511 02 90 | Fax.: +386(0)1 511 02 99 | www.biogenidec.si

# PERITONEALNA DIALIZA OHRANJA SAMOSTOJNOST IN NEODVISNOST BOLNIKA



Kronična ledvična bolezen, ki pomeni nepovratno slabšanje ledvičnega delovanja, je v Sloveniji in v tujini vse pogostejša. Z njo se v Sloveniji po ocenah spopada vsaj deset odstotkov odrasle populacije. Bolezen lahko sčasoma privede do končne ledvične odpovedi, tem bolnikom pa je poleg presaditve ledvice na voljo hemodializno zdravljenje in zdravljenje s pomočjo peritonealne dialize.

Besedilo: Janja Simončič

»Peritonealna dializa je metoda nadomestnega zdravljenja ledvične odpovedi, ki je glede preživetja bolnikov primerljiva s hemodializo, v nekaterih segmentih pa ima celo določene prednosti. Med te štejejo daljšo ohranitev preostalega ledvičnega delovanja, boljši nadzor nad volumskim stanjem, boljše urejenost krvnega tlaka, manjše tveganje za prenos virusnih okužb, večjo kakovost življenja ob dializnem zdravljenju v domačem okolju in nižjo ceno,« razlaga prof. dr. Damjan Kovač, dr. med., spec. internist kliničnega oddelka za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana ter predsednik Slovenskega nefrološkega društva.

V Sloveniji se zaradi končne ledvične odpovedi z različnimi načini nadomestnega zdravljenja zdravi približno dva tisoč bolnikov, od teh jih ima nekaj več kot sedemsto presajeno ledvico. Z metodo PD se v Sloveniji trenutno zdravi le 3 % vseh dializnih bolnikov, idealno pa bi bilo, če bi jih bilo vsaj 15 odstotkov.

## Znaki in odkrivanje bolezni

Kronična ledvična bolezen poteka tiho in počasi, brez bolečin ali posebnih težav, zato pogosto dolgo ostane neodkrita. Simptomi nastopijo pozno, ko je ledvično delovanje že zelo oslabiljeno. Najpogostejši znaki bolezni so zvišan krvni tlak, otekanje, penjenje seča in potreba po pogostem nočnem odvajanju seča. Bolezen ugotovijo samo z laboratorijskimi preiskavami. S pregledom seča najpogosteje najdejo prisotnost beljakovin, s pregledom krvi pa okrnjeno zmoglost ledvic za čiščenje krvi. Kronična ledvična bolezen je najpogostejša pri ljudeh s sladkorno boleznijo, zvišanim krvnim tlakom in pri tistih z boleznimi srca in ožilja.

»Kronična ledvična bolezen je žal nepovratna in je ne moremo pozdraviti,«

opozarja doc. dr. Jelka Lindič, dr. med., spec. nefrologije iz KO za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana. »Za upočasnitev njenega poteka je najpomembnejše, da uredimo krvni tlak in s pomočjo zdravil zmanjšamo količino beljakovin v seču. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo je zelo pomembno urediti krvni sladkor, pri vseh pa znižati morebitno zvišan holesterol v krvi. Pri ljudeh s kronično ledvično boleznijo so pogostejše tudi srčno-žilne bolezni in zapleti, zato je izjemno pomemben zdrav način življenja, ki vključuje vzdrževanje normalne telesne teže, redno gibanje, zdravo in čim manj slano, nemastno prehrano in prenehanje morebitnega kajenja,« razlaga dr. Jelka Lindič.

## Kako poteka PD

Pri končni ledvični odpovedi imajo bolniki na voljo tri oblike zdravljenja – presaditev ledvice, peritonealno dializo in hemodializo. Medtem ko se hemodializa izvaja v

centrih za dializo, kjer se običajno trikrat na teden po 4–6 ur kri čisti v zunanji umetni ledvici in se očiščena vrača v telo, se pri peritonealni dializi za čiščenje krvi uporablja lastno telo oziroma trebušna votlina. Trebušno votlino in trebušne organe obdaja tanka mrena oziroma peritonealna membrana, ki deluje kot filter, skozi katerega med vtočeno dializno raztopino in krvnimi žilami ves čas poteka izmenjava snovi in vode. Menjava dializne raztopine v trebuhu poteka po katetru, ki je operacijsko vstavljen v trebušno votlino. Bolnikom se predpisujeta dve obliki peritonealne dialize – kontinuirana ambulantna peritonealna dializa (CAPD), pri kateri bolnik ročno izvaja več dnevni menjav (običajno tri) in eno nočno menjavo, oziroma avtomatizirana peritonealna dializa (APD), pri kateri se bolnik s sistemom cevki in vrečk priklapi na napravo, ki je postavljena na omarico ob postelji. Naprava ponoči, ko bolnik spi, sama avtomatično izvede več menjav dializne raztopine.

## Prednosti PD

Prednost PD je predvsem ta, da poteka na domu in da v nasprotju s hemodializo bolniki lahko skoraj normalno pijejo in jedo (ni potreba posebna dieta). »Peritonealna dializa predvsem ohranja samostojnost in neodvisnost bolnika, bolje ohranja preostalo ledvično funkcijo ter manj obremenjuje srce in ožilje. Idealna je za mlade in samostojne bolnike, da počakajo na presaditev, primerna pa je tudi za starostnike, ki težko prenašajo prevoz na hemodializo. Zanje se ravno zdaj uvaja asistirana peritonealna dializa, pri kateri bodo menjave raztopin pomagale izvajati patronažne sestre. Presaditev pa je seveda najboljša metoda zdravljenja odpovedi ledvic, če poteka brez zapletov,« še pove doc. dr. Bojan Knap, dr. med, spec. internist, KO za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana.

**Prednost PD je predvsem ta, da poteka na domu in da v nasprotju s hemodializo bolniki lahko skoraj normalno pijejo in jedo (ni potreba posebna dieta).**



## 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 sedenjem, sedežnim 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.



**ŽE OD**  
**32<sup>99</sup>**  
EUR / MESEC

**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

#### ERGONOMSKI STOL



#### BOLEČINE V HRBTU

Hrbtenica se pri vsakem nagibu telesa "lomi" v križu, kar privede do poškodb in bolečin.

#### STOL SPINALIS



#### VARUJE ZDRAVJE

Zaradi gibljivega sedeža, ki sledi nagibu telesa je hrbtenica ves čas v pravilnem položaju.

### POSEBEN KUPON ZA BRALCE ZDRAVIH NOVIC

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

Kupon velja do 31. 1. 2015.

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

**KUPON**  
**50<sup>00</sup>**  
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

# ALKOHOL IN PRAZNIČNI DECEMBER – KDAJ JE KOZARČEK ZA DRUŽBO KOZARČEK PREVEČ?



V slovenski družbi so odrasli alkoholu zelo naklonjeni, saj ob najrazličnejših priložnostih – naj gre za praznovanje ali žalovanje – radi posežejo po alkoholnih pijačah. V prazničnem decembru s treznim odnosom do alkohola lahko vsako prispeva tudi k večji prometni varnosti in manj nesrečam.

Besedilo: Jožica Barborič, specialistka klinične psihologije in psihoterapevka realitetne terapije, svetovalka v svetovalnici "Tu smo zate" na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v Celju

Alkohol pozitivno deluje na razpoloženje, a to je tudi njegovo »prekletstvo«. Pod vplivom alkohola lahko postanemo bolj sproščeni, zabavnejši, pogumnejši, zgovornejši, spremeni se delovanje možganov. Alkohol s krvjo potuje v vse organe telesa, pri nosečnici tudi do ploda v maternici. Ker se telo na alkohol prilagaja, ga je za isti učinek omame treba popiti vedno več.

## Preveč alkohola

V slovenski kulturi je alkohol prisoten praktično v vseh porah družbenega in osebnega življenja. Da lahko pijemo alkoholne pijače, smo si izmislili številne obrede in priložnosti v življenju, od rojstva do smrti – pijemo na zdravje, kadar smo veseli, žalostni, jezni ali razočarani, ob praznovanjih in žalovanjih, za boljši apetit, za boljšo prebavo, za moč in pogum, za samozavest ... Ob visoki porabi alkohola Slovenci pijemo tvegano in škodljivo. Kdaj postanemo odvisni? Preden postane nekdo odvisen od alkohola, mora preiti od zmerne rabe do zlorabe alkohola. Škodljivo uživanje

alkohola je vmesno obdobje med zmernim pivcem in odvisnikom od alkohola. O škodljivi rabi govorimo, ko je posameznik zaradi ponavljajočega se pitja manj uspešen pri opravljanju nalog v službi, šoli ali doma; pije v znanju in za okolico nevarnih okoliščinah (vožnja avtomobila v vinjenem stanju, pri delu na višini ali s stroji ...); doživlja ponavljajoče se pravne posledice (denimo zaradi kaljenja nočnega miru); ima v medosebnih odnosih težave, ki jih povzročajo in pogloblja ravno ponavljajoče se pitje alkoholnih pijač. Alkoholizem je bolezensko stanje, ko posameznik zaradi dolgotrajnega in čezmernega pitja postane psihično in telesno odvisen od pijače. Ker je slika odvisnosti pri vsakem človeku nekoliko drugačna, govorimo o sindromu odvisnosti od alkohola. Gre za skupek različnih bolezenskih znakov, od katerih so lahko pri enem bolniku močnejše izraženi eni, pri drugem pa drugi znaki. Odvisnost se kaže v značilnem vedenju in razmišljanju, v močnem hrepenenju po uživanju alkohola in vztrajanju pri pitju kljub škodljivim posledicam, ki se kažejo v družini, na

delovnem mestu, v prometu in zdravju posameznika.

## Posledice zlorabe alkohola

Posledice zlorabe alkohola in odvisnosti od njega so večplastne: od psihičnih, telesnih, družinskih, delovnih in prometnovarnostnih do širših družbenih. Pri psihičnih gre predvsem za spreminjanje osebnosti – človek se povsem spremeni, postaja brezbrizen do svojih bližnjih, opušča interese, čustveno otopi, pojavljajo se težave s spominom in zbranostjo. Telesne posledice se odražajo na celotnem telesu, na notranjih organih (vnetje želodčne sluznice, okvara jeter, vnetje trebušne slinavke), pojavljajo se vnetja živcev rok in nog, kožne bolezni, epileptični napadi, zanemaren videz, izpadanje las ...

Ali so vaše pивske navade tvegane in vodijo v odvisnost? Preverite z vprašalniki in opravite anonimno testiranje na spletni strani [www.nalijem.si](http://www.nalijem.si). Če ugotavljate, da imate težave s pitjem alkohola ali da ima težave kdo od vaših bližnjih, ne oklevajte in se pozanimajte o možnostih zdravljenja.

## Znaki odvisnosti od alkohola

Za ugotovitev, da je nekdo odvisen od alkohola, je potrebna prisotnost vsaj treh od naslednjih sedmih znakov bolezni.

- Razvije se toleranca do alkohola, kar pomeni, da ima posameznik potrebo po vedno večji količini alkoholnih pijač, da se doseže isti učinek.
- Če človek, ki je od alkohola odvisen, neha uživati alkohol, se razvijejo abstinenčni znaki (nemir, napetost, splošna nervoza, tresenje, potenje, kolcanje ipd.). Ti znaki izvenijo, ko posameznik spet pije.
- Posameznik alkoholne pijače uživa v večjih količinah in dlje časa, kot je nameraval.
- Ima željo, da bi nehaj piti ali da bi vsaj zmanjšal pitje in /ali število neuspešnih poskusov, da bi to dosegel.
- Posameznik porabi vedno več časa, da pride do alkohola, ga pije in potem spet prihaja k sebi.
- Zaradi uživanja alkohola opušča družbene, delovne in družabne dejavnosti.
- Še naprej pije, čeprav ve, da so pri njem prisotne telesne okvare zaradi pitja in da mu pitje škoduje.



tušdrogerija

NEGA, NAVDIHNJENA Z NARAVO

**Natura Siberica**

Vitaminski za telo in lase  
125 ml  
Redna cena: 8,79 €

615 €



-30

**Natura Siberica**

Ecocert

Naravna krema za obraz  
• Dnevna  
• Nočna  
50 ml  
Redna cena: 19,84 €

1384 €



-30

**Natura Siberica**

Naravno tekoče milo  
Več vrst  
500 ml  
Redna cena: 3,89 €

269 €



-30

Redna cena: 12,99 €

899 €

**Natura Siberica**

Naravno maslo za telo  
370 ml



-30

Redna cena: 4,64 €

324 €

**Natura Siberica**

Naravna sol za kopal  
700 g



-30



-30

Popust velja za izdelke blagovne znamke Jeanne en Provence.

Redna cena: 8,99 €

449 €

**Argan Oil**

Maska za lase  
220 ml



-50

**Argan Oil**

Olje za lase  
50 ml  
Redna cena: 8,99 €

449 €



-50

**Argan Oil**

Šampon za lase  
250 ml  
Redna cena: 8,59 €

429 €



-50

# KAKO NEHATI KADITI



Večina kadilcev poroča, da si želi nehati kaditi; mnogi so že poskusili, zelo redkim je uspelo prvič. Pri kadilcu, ki se odloči za prenehanje kajenja brez strokovne pomoči, je manj kot 5-odstotna verjetnost, da mu to trajno uspe. Žal ideje o močni volji in želje po prenehanju kajenja ostajajo v svetu pravljic, saj bi prenekateremu znanemu in uspešnemu človeku v zgodovini, ki je kadi, težko pripisali odsotnost močne volje. Ali pa si morda ni želel dovolj močno nehati kaditi?

Besedilo: Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze

Sam utemeljitelj psihoanalize Sigmund Freud je zmožal nehati uživati kokain (ki je bil takrat legalen), ni pa mogel nehati kaditi cigar (okoli 20 na dan) kljub številnim poskusom vse do svoje smrti. Kajenje (oziroma vsako uživanje) tobaka je posledica zasvojenosti z nikotinom in ima kot vsaka zasvojenost svoje zakonitosti. Odvajanja od česar koli se nikdar uspešno ne lotevamo polni pozitivnih misli, temveč realno, tudi z dvomom o sebi, kajti čim bolj realno sliko o svojem delovanju imamo, lažje in uspešneje bomo kos težavam na poti. Če želimo, da nam bo uspelo, potem moramo biti na težave vnaprej pripravljeni, zato se uspešnega prenehanja kajenja nikoli ne lotimo zlahka, ker to vsekakor ni. Kadilci se uspešno odvadijo kajenja šele po več neuspešnih poskusih, mnogi pa do smrti ne nehajo kaditi.



## Kadilci se med seboj zelo razlikujejo

Niso vsi ljudje enako podvrženi specifičnim ranljivostim za zasvojenost. Nekaterim se posreči odvaditi lažje in hitreje kot drugim, toda zasluge za to le redko tičijo v tako imenovani močni volji. Ljudje smo tako ustrojeni, da razloge za osebni uspeh pripisujemo sebi, za neuspeh pa okoliščinam, in to v razmerju, ki je za nas najustreznejše. Zato je še posebno pomembno pri vsaki zasvojenosti razmejiti, koliko imajo pri tem naša močna volja in želje. Tisti, ki so bolj dovzetni za zasvojenost z nikotinom, imajo navadno višjo stopnjo tolerantnosti na nikotin, kar se v začetku največkrat kaže tako, da tobak dobro prenašajo. Prav tako so posebno ranljivi ljudje, ki zaradi biološko pogojene osebnostne strukture potrebujejo večjo stopnjo dražljajev iz okolja. Taki ljudje, na primer, med učenjem poslušajo glasbo in živijo aktivnejše življenje. Dobra mera tveganja za zasvojenost z nikotinom se

skriva tudi v osebnostno pogojenem tveganem vedenju, najtežje pa je, če ima človek vse naštete lastnosti in je z nikotinom, po možnosti od najstniških let, zasvojen.

## Kaj deluje

Magične realne rešitve ni. Vsako odvajanje od zasvojenosti neizogibno vodi skozi stopnje odvajanja, ki so bolj ali manj obvladljive, v vsakem primeru pa so zelo neprijetne. Iskanje čarobnega zdravila le še utrjuje negativno izkušnjo o nemoči glede zasvojenosti, zato se je najbolje odvajati pod nadzorom usposobljenih

V vsakem primeru je treba narediti akcijski načrt o prenehanju in jasno opredeliti dan, ko se izvajanje načrta začne. Nekateri odvajanje začnejo s postopnim in sistematičnim zmanjševanjem količine, drugi z nikotinskimi nadomestki, najbolje pa se navadno obnese kombinacija strokovne pomoči in hkratno zmanjševanje odmerka nikotina.

strokovnjakov. Prav nič ni narobe, če prvi poskus odvajanja kadilec poskuša opraviti brez strokovne pomoči - če mu uspe, toliko bolje zanj. Drugi se zatekajo v alternativne oblike pomoči v upanju, da bodo magično odpravili trdovratno zasvojenost. V vsakem primeru je treba narediti akcijski načrt o prenehanju in jasno opredeliti dan, ko se izvajanje načrta začne. Nekateri odvajanje začnejo s postopnim in sistematičnim zmanjševanjem količine, drugi z nikotinskimi nadomestki, najbolje pa se navadno obnese kombinacija strokovne pomoči in hkratno zmanjševanje doze nikotina, ki je od človeka do človeka različno pogojeno. Kadar pa za zdravljenje odvisnosti uporabljamo hipnozo, lahko stranske učinke zasvojenosti zadovoljivo lajšamo in zmanjševanje odmerka tako ni pomembno.

## Medicinska hipnoza pri odvajanju od kajenja

Od strokovnih oblik pomoči je za odvajanje od kajenja daleč najprimernejša in najuspešnejša medicinska hipnoza, saj s svojim delovanjem vpliva tako na zavestno kot nezavedno plat kajenja. V izjemnih primerih celo v enem samem delovnem srečanju, vendar so taki primeri relativno redki; v povprečju je potrebnih pet delovnih srečanj. Hipnoza namreč močno okrepi vse vidike komunikacije in doživljanja in kot taka obide zavestne pa tudi nezavedne odpore, ki človeka držijo na mestu in v začaranem krogu zasvojenosti. Na tem mestu pa velja opozorilo, da je samo terapevt medicinske, torej klinične hipnoze ustrezno strokovno usposobljen za zdravljenje odvisnosti s hipnozo. Sestavni del zdravljenja s hipnozo je seveda vsebinski, kar pomeni globinsko razumevanje problema in delovanja duševnosti.

# 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

# NAMESTO PETARDE RAJE PAMET V ROKE



Uporaba petard je v Sloveniji prepovedana že od leta 2008. Kljub temu pa zaradi njihove uporabe in neustrezne uporabe drugih pirotehničnih sredstev še vedno nastajajo poškodbe, zaradi katerih so mnogi zaznamovani za vse življenje. Poškodovanega dela telesa namreč niti s sodobnim znanjem in tehničnim napredkom v medicini ni mogoče povrniti v prvotno stanje.

Besedilo: Janja Simončič

»Pri uporabi pirotehniko sta potrebni zbranost in odsotnost psihoaktivnih snovi – tako kot pri vožnji. Dejstvo je, da se poškodovanega dela telesa po poškodbi nikoli več ne da povrniti v enako stanje kot pred poškodbo,« opozarja asist. mag. Simon Herman, dr. med., s kliničnega oddelka za travmatologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Kot je povedal, so najbolj ogrožena skupina mladi med 11. in 20. letom, zadnja leta pa število poškodb s pirotehničnimi sredstvi na srečo upada. Zagotovo je pri tem zelo pomembno ozaveščanje.

Da bi preprečili poškodbe zaradi pirotehničnih sredstev in vsem omogočili varne praznike, so strokovnjaki UKC Ljubljana s predstavnikom Generalne policijske uprave opozorili na nevarne poškodbe, ki so posledica neustrezne rabe različnih pirotehničnih sredstev.

**Od manjših opeklin do hudih poškodb**  
V UKC Ljubljana se srečujejo z različnimi poškodbami s pirotehničnimi sredstvi – z manjšimi opeklinami brez večjih funkcionalnih posledic, prevečkrat pa tudi z obsežnimi in kompleksnimi poškodbami rok z dramatičnimi

funkcionalnimi in estetskimi posledicami. Večinoma so poškodovane kosti (zdrobljeni, odprti zlomi) in vsa mehka tkiva: žile, živci, kite in mišice, prisotne so obsežne kožne vrzeli. Predel poškodbe je zelo velik, tkiva so lahko zmečkana in raztrgana, propadejo lahko tudi pozneje.

Pri otrocih so velikokrat poškodovani rastni stiki kosti. »Najbolj tragično pri teh poškodbah je, da so to trajno invalidni mladi ljudje, ki se nato vse življenje spopadajo psihofizičnimi posledicami,« je o poškodbah povedal prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., predstojnik kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino Kirurške klinike UKC Ljubljana, ter dodal, da dežurna služba deluje 24 ur na dan in da so v urgentnem centru usposobljeni strokovnjaki, ki take poškodbe znajo oskrbeti, ne pa povsem sanirati.

**Pok lahko okvari sluh**  
Neustrezna raba pirotehničnih sredstev lahko vodi tudi do okvare sluha. »Na Kliniki za ORL in CFK se ob prelomu vsakega leta in nekoliko redkeje med letom srečujemo s primeri, ko je zaradi poka pirotehničnega sredstva nastala

okvara sluha. Ob zvokih zelo velike jakosti lahko pride tudi do raztrganine bobniča. Večkrat imamo opraviti z okvaro notranjega ušesa, v katerem je čutilo za sluh,« je povedal Iztok Fošnarčič, dr. med., s Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana. »Kljub standardni terapiji ob nenadni naglušnosti je bitka nemalokrat izgubljena, saj lahko pride do nepovratnih okvar na celični ravni, na katere težko vplivamo. Zaradi slednjega je prav gotovo preventiva tista, s katero lahko storimo največ,« je poudaril Fošnarčič.

Še vedno je problematična uporaba pirotehničnih sredstev v nasprotju z navodili proizvajalca, lastna izdelava ali predelava, uporaba pirotehničnih izdelkov v drugih predmetih ter uporaba izdelkov, kupljenih na črnem trgu, opozarja Daniel Jug iz Uprave uniformirane policije GPU. »Policisti namenimo posebno pozornost problematiki uporabe pirotehničnih sredstev, predvsem tam, kjer prihaja do večje uporabe pirotehničnih izdelkov, katerih glavna značilnost je pok. Pri tem zoper kršitelje ustrezno ukrepamo,« je povedal Jug.

## Previdno s pirotehniko

Tiste, ki ne morejo brez pirotehničnih izdelkov, strokovnjaki pozivajo, naj jih kupujejo le pri pooblaščenih trgovcih (pri nakupu naj bodo pozorni na oznako standarda CE), naj se dobro seznanijo z navodili proizvajalca in jih tudi upoštevajo. Kar pa je najpomembnejše – pri uporabi pirotehničnih sredstev ni prostora za alkohol, nepremišljenost ali objestnost.

## Omejitve prodaje in uporabe pirotehničnih sredstev

Prodaja pirotehničnih izdelkov 1. kategorije (to so pokajoče žabice, vžigalice, pasje bombice) in ognjemetnih izdelkov 1. kategorije, katerih glavni učinek je pok, je dovoljena od 19. do 31. decembra, njihova uporaba pa je dovoljena le med 26. decembrom in 2. januarjem. V tem času je dovoljena tudi uporaba nekaterih drugih pirotehničnih izdelkov, na primer rimske sveče, rakete, fontane in baterije. Uporaba fontan in baterij je dovoljena starejšim od 18 let. Prepovedana je predelava in lastna izdelava pirotehničnih izdelkov ali zmesi ter preprodaja pirotehničnih izdelkov. Globe, ki so predpisane za kršitve Zakona o eksplozivih in pirotehničnih izdelkih, znašajo za posameznika od 400 do 1.200 evrov (48. člen). To je tudi predpisana globa za kršitve, ki jih najpogosteje obravnava policija.

# LASERSKA KOREKCIJA VIDA V OPTO CENTRU – IZBERITE NAJBOLJŠI OPERACIJSKI POSEG



Pri korekciji kratkovidnosti laser oblikuje tkivo v središču roženice tako, da se zmanjša ukrivljenost roženice in da svetlobni žarki padajo neposredno na mrežnico. Pri daljnovidnosti pa se z laserjem oblikuje krožni pas roženice okoli središča. Ker ima ta način oblikovanja roženice določene omejitve, omogoča popravljanje nekoliko manjše dioptrije kot pri kratkovidnosti. Pri korekciji astigmatizma se z laserjem izenači nepravilna ukrivljenost roženice, kar omogoča, da svetlobni žarki padajo neposredno na mrežnico.

**Laserska korekcija vida** je odlična rešitev za številne, ki si želijo več svobode pri ukvarjanju s konjičkami ali športom in manj omejitev pri izbiri poklica. Po takem posegu večina pacientov ne potrebuje več očal ali kontaktnih leč, pri manjšem številu pa se potreba po teh pripomočkih zmanjša na najmanjšo možno mero.

Na **polikliniki Opto centar** uporabljamo glede na potrebe posameznih pacientov dve metodi: **LASIK in advanced T-PRK**.

Napredni transepiteljski PRK (**advanced T-PRK**) je laserski postopek, ki se uporablja za popravljanje kratkovidnosti, daljnovidnosti in astigmatizma. Za napredni T-PRK so značilni odlični rezultati in udobje pacientov med posegom, se pa v prvih dneh po posegu lahko pojavi nekaj več neprijetnosti kot pri metodi LASIK. Gre za edini tako imenovani »NO TOUCH« postopek pri laserski korekciji vida, torej postopek, pri katerem instrumenti ne

pridejo v stik z očesom. Napredni T-PRK je manj invaziven kot LASIK, saj s tem postopkom operiramo le površino očesa.

**LASIK** ali laserska keratomileuza in situ je trenutno eden najpogostejših postopkov pri laserskih operacijah oči. Ta metoda je varna in učinkovita ter zelo primerna za paciente, ki si želijo hitre povrnitve vida po posegu, saj ima zelo malo stranskih učinkov. Na polikliniki Opto centar najpogosteje izvajamo postopek LASIK SBK z ultratankim roženičnim poklopcom.

Pri vseh laserskih postopkih uporabljamo tehnologijo »wavefront«, s katero lahko poleg dioptrije popravimo tudi druge očesne nepravilnosti. Posegi s tehnologijo »wavefront« so lahko standardni ali prilagojeni posameznemu pacientu. Transepiteljski površinsko vodeni posegi A-CAT s tehnologijo »wavefront« se na Hrvaškem rutinsko izvajajo le v **Opto centru**.

**OPTO CENTAR**

Zaupajte svoj vid polikliniki Opto centar

Poliklinika Opto centar bo poiskala najboljšo rešitev za vas: laser, intraokularne ali kontaktne leče, očala ...

Naročite se na pregled, da boste izvedeli, katere možnosti so vam na voljo za popoln vid.

## IZJAVE PACIENTOV

### Patricija Beti, diplomirana upravna organizatorica



Na obeh očesih sem imela dioptrijo -4. Zaradi dela z računalnikom sem imela zelo pogosto glavobole in utrujene oči. Ker nisem dobro prenašala leč, sem se odločila za lasersko korekcijo vida, torej operacijo. V Opto centru so razblinili vse moje dvome, saj so po operaciji, ki je na vsakem očesu trajala približno 20 sekund, vse moje težave izginile. Dioptrija je zdaj odpravljena, vid pa popoln. Zame se je začelo novo življenje.

### Dean Lukić, univerzitetni diplomirani inženir kemije



S pojavom presbiopije ali starovidnosti so nastopile resne težave, saj kljub lečam nisem mogel brati. Obiskal sem več očesnih poliklinik in se posvetoval s številnimi oftalmologi, pregled v Opto centru pri dr. Lukendi pa me je preprosto navdušil. Zdravnik je bil zelo potrpežljiv in umiren, pregled pa je bil zelo podroben. Odločil sem se za monovid z metodo LASIK, to je popolno odpravo kratkovidnosti na enem očesu in ohranitev določene kratkovidnosti na drugem očesu, da bi lahko vsaj nekaj časa neovirano bral brez očal. Lahko rečem, da je bila to ena najpametnejših odločitev v mojem življenju!

# SUHE OČI NISO VEDNO NEREŠLJIVA TEŽAVA



Izražanje čustev ni edina funkcija solz. Njihova glavna naloga je, da oči varujejo in jih vlažijo ter tako pripomorejo k jasnemu vidu. Preprečujejo tudi pojav vnetij na roženici in z njene površine odnašajo tujke, ki bi sicer poškodovali površino očesa.

Besedilo: Vesna Morela, dr. med., spec. oftalmologije

Z nenehnim utripanjem očesnih vek se solze enakomerno razporedijo po površini roženice. Tako se na površini roženice ustvari tanek tekočinski film. Prašno ali zakajeno okolje in veter sprožijo povečano nastajanje solz, ki v takšem okolju dodatno zaščitijo površino očesa. Glavni razlog za suho oko je zmanjšana tvorba solz, ki nastajajo v solznih žlezah, dodatno pa lahko k občutku suhih oči prispeva še nepravilno sorazmerje izločkov v solznem filmu. Vzrokov za pojav tovrstnih motenj je več in jih podrobneje predstavljamo v nadaljevanju prispevka.

## Znaki in simptomi

Običajno se težave pojavijo obojestransko, kar pomeni, da sta prizadeti obe očesi. Bolniki s suhimi očmi govorijo o občutku »rezanja«, pekočih bolečinah in zbadanju v očeh, pogosto imajo tudi občutek tujka v očesu. Opažajo, da so njihove oči čezmerno občutljive na cigaretni dim, prah in veter, poleg tega imajo že po krajšem branju občutek utrujenih oči. Tisti, ki poskusijo nositi kontaktne leče, ugotovijo, da jih ne prenašajo. Nekateri opažajo tudi izcedek iz očesa ali okoli njega.

## Vzroki za suhe oči

Poglaviti vzrok za suhe oči je torej zmanjšana tvorba solz. To povzroči, da se mehki deli očesa, kot sta veznica in roženica, hitro izsušijo. Vzroki, ki pripeljejo do te motnje, so številni in jih v vsakdanji praksi ni mogoče povsem zanesljivo opredeliti pri vseh bolnikih. Nekateri ljudje imajo že prirojeno nekoliko manjšo tvorbo solz; pri teh se ob stanjih, ki le nekoliko zmanjšajo nastajanje solz, težave pojavijo prej in so izrazitejše. Če je solz za vlaženje površine očesa premalo, oči postanejo razdražene in občutljive. Medicinski izraz

za to stanje je keratoconjunctivitis sicca. Zmanjšana tvorba solz se naravno pojavi s starostjo, pri ženskah pa se nastajanje solz dodatno zmanjša v menopavzi, na kar vplivajo hormonske spremembe v telesu. K zmanjšanju solzenja lahko prispevajo tudi nekatera zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek. Najpogostejše bolezni, ki lahko povzročajo suhe oči, so revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematosus, skleroderma in sjorgenov sindrom. Težave z občutkom suhih oči se lahko pojavijo tudi pri ljudeh, pri katerih nastaja dovolj solz, vendar je sestava solzne tekočine neustrezna. Običajno je v

## Nasveti za bolnike s suhimi očmi

- V avtomobilu se izogibajte neposrednemu usmerjanju gretja/hlajenja v oči in klimatskim napravam, ki bi bile usmerjene v oči.
- V vetrovnem vremenu in pri plavanju uporabljajte zaščitna očala.
- Priporočena vlažnost v prostoru je od 30 do 50 odstotkov; pozimi svetujemo dodatno vlaženje.
- Pomembno je mežikanje z vekami; zavestno mežikanje pripomore k boljši praznopolnosti solznega filma.

solznem filmu premalo sestavin, kot so lipidi, ki so pomembni za upočasnitev izhlapevanja in sušenja solzne tekočine ter za ohranjanje vlažnosti očesa. Solze torej niso le voda, marveč imajo veliko kompleksnejšo sestavo. Gre za tekočino, sestavljeno iz vode, maščob, elektrolitov, encimov, pomembnih za uničevanje bakterij, in rastnih faktorjev, ki uravnavajo

celične procese na površini očesa.

Tako sestavljen solzni film ohranja površino očesa gladko in prozorno. Znano je tudi, da plast tekočine, imenovana solzni film, ki pokriva površino očesa, ni po celotni debelini enako sestavljena, ampak ima tri plasti. Najgloblja plast, ki se neposredno prilega očesni površini, je plast sluzi ali mukusa, ki jo tvori veznica. Srednja plast se imenuje vodna faza in predstavlja 90 odstotkov solznega filma; sestavljena je pretežno iz vode in nekaj soli. Ta del solznega filma je odgovoren za čiščenje očesa in odstranjevanje tujkov s površine očesa. Vrhnji sloj imenujemo lipidna faza in vsebuje maščobne kisline, imenovane lipidi.

Ta sloj tvorijo žleze na zunanji robovi zgornje in spodnje veke. To je sloj, ki preprečuje prehitro izhlapevanje vodne plasti solznega filma. Ko gre za sestavo solznega filma, je torej nadvse pomembno pravilno ravnotežje med sestavinami. Nekateri bolezni ali kemične poškodbe očesa vodijo do sprememb lipidne in mukozne faze. Tudi vnetje robov vek (blefaritis) in boleznine kože, na primer rosacea, lahko vplivajo na tvorbo lipidne faze in s tem povzročajo suhe oči.

Na pojav suhih oči lahko vplivajo tudi nekatera zdravila, zlasti diuretiki, antihistaminiki, uspavalna, triciklični antidepressivi, zdravila za zdravljenje aken ter nekateri opiatni analgetiki. Omeniti velja, da obstaja vrsta bolezni, ki povzročajo zelo podobne simptome in znake kot težave s suhimi očmi, vendar se pri njih ne pojavljajo motnje tvorbe ali sestave solz. Najpogostejše med njimi so blefaritis (vnetje robov vek), entropij (rob

veke se zavija navznoter), ekropij (rob veke je obrnjen navzven), moten refleks mežikanja, alergična reakcija na očesne kapljice ali mazila, dražljaji iz okolja (cigaretni dim, sonce, veter, klimatske naprave) in preobremenjenost oči.

## Postavitev diagnoze

V primerih razdraženih in suhih oči lahko v očesni ambulanti s preiskavami določimo količino izločanja solz in tudi kakovost solznega filma. Količino izločanja solz določimo s Schirmerjevim testom: v predel med spodnjo veko in zrklo za pet minut vstavimo testni listič in določimo količino izločanja solz. Kakovost solznega filma določimo s posebnimi barvili v obliki kapljic (fluorescein, lisamin zeleno, rose bengal rdeče). Glede na obarvanje ocenimo vzorec obarvanega predela površine očesa in merimo čas, ki je potreben, da se na površini očesa pokaže suh predel.

## Zdravljenje

Težave pri občutku suhih oči sprva blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. Pri izrazitejših težavah se lahko uporabijo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči ter od vzroka težave.



Solze niso le voda, marveč imajo veliko kompleksnejšo sestavo. Gre za tekočino, sestavljeno iz vode, maščob, elektrolitov, encimov, pomembnih za uničevanje bakterij, in rastnih faktorjev, ki uravnavajo celične procese na površini očesa.



THE  
eyeSOLUTION™

Alcon  
a Novartis company

Ko želite popolno oskrbo vaših oči, ima Alcon pravo rešitev.

# DO LEPŠEGA VIDEZA Z VAMPIRSKIM LIFTINGOM OBRAZA



Telo je dom duše. Tako kot skrbimo za hišo, v kateri živimo, obnovimo fasado, streho, prebelimo stene, da bo naše bivanje v njej prijetnejše, tako je prav, da poskrbimo za telo, da bo duša v njem bivala prijetno. Poleg pravilne prehrane, vzdrževanja primerne telesne teže in redne telesne aktivnosti za zdravje in vitalnost estetska medicina nudi številne bolj ali manj invazivne postopke za pomlajevanje in oblikovanje telesa in obraza. Novost v Sloveniji je "Vampire Facelift®" (vampirski lifting obraza).

Besedilo: Ksenija Šelih Martinec, dr.med., certificirana zdravnica za "Vampire Facelift®"

Pred nekaj leti se je za storitve estetske medicine odločala le pečica posameznikov, danes pa številni ljudje posegajo po teh storitvah kot del redne nege in skrbi zase. Verjetno tudi zato, ker so cene vse bolj dostopne in predvsem ker postopki postajajo vse manj invazivni. Ljudje danes nimajo časa, da bi lahko več dni po posegu ostali doma, zato so priljubljeni posegi, ki omogočajo takojšnjo vključitev v vsakdanje življenje. Eden takšnih postopkov je "Vampire Facelift®" (vampirski lifting obraza), ki ga kot registrirano blagovno znamko lahko izvajajo le zdravniki, ki so pridobili ustrezen certifikat.

## Elementi lepote

Ko preučujemo človeški obraz, na njem ocenjujemo velikost, obliko, barvo in teksturo. Čeprav je vsak človek individuum, pa imamo vsi enako gensko kodo, ki nas dela atraktivne. Že Leonardo da Vinci je izračunal pravilna razmerja na obrazu in za njim Stephen Marquardt.

Oblika je najpomembnejši element lepote. Prav zaradi polne oblike so vsi otroški obrazi lepi. Zaradi izgube kostne mase, izgube podkožne maščobe, spusta mišic zaradi težnosti se na obrazu pojavijo sence kot posledica izgube volumna. Najpogosteje jih opazimo v zunanem predelu obrvi, pod očmi, v predelu lic in ustnih kotov. Vse bolj izrazita postaja nazolabialna brazda, to je brazda, ki poteka od nosnega krila proti ustnemu kotu. Zaradi senc obraz daje videz utrujenosti.

## Popravki s hialuronsko kislino

Z vampirskim liftingom obraza popravljamo njegovo obliko, velikost, barvo in teksturo. Prva stopnja vampirskega liftinga obraza rešuje problem oblike. Hialuronsko kislino vbrizgamo v predel obrvi, da se dvignejo, kar pomeni posledično bolj odprt pogled. Z njo »dvigamo« lica. Vbrizgamo jo v ustni kot, da se le-ta dvigne. Potem ko dvignemo ustni kot, obraz ne deluje tako žalostno. S hialuronsko kislino oblikujemo usta. S starostjo se ustnice obrnejo navznoter in posledično se rdečina ust, ki naj bi segala do ustnih kotov, izgubi že prej. Ustnice izgubijo volumen, ustni rob ni več lepo viden, izgubijo se linije, ki potekajo od zgornje ustnice proti nosu. Hialuronska kislina popravi te nepravilnosti. Pomembno je,

da ustnice naredimo čim bolj naravne in da jih ne izmalčimo z vbrizganjem preveč hialuronske kisline.

## Lastna plazma za izboljšanje barve in teksture kože

Barva kože je odvisna od prekrvavitve. Zaradi slabše prekrvavitve postaja koža bleda in brez sijaja. Tudi tekstura kože se



Lastno plazmo, bogato s trombociti, pridobimo neposredno pred postopkom. Kri odvzamemo v posebne epruvete. Kri nato centrifugiramo in tako pridobimo plazmo, bogato s trombociti, ki je pripravljena za vbrizgavanje.



Trombociti so celice, ki krožijo po krvi v neaktivni obliki. Aktivirajo se, ko je v telesu potrebna obnova. Iz aktiviranih trombocitov se sprostijo številni rastni faktorji, ki skrbijo za obnovo.

Eden izmed njih poveča prekrvavitve, drugi privablja matične celice, pospeši njihovo diferenciacijo in delitev. Posledično se tkivo začne obnavljati in pomlajevati.

Z leti spreminja. Zaradi staranja, načina življenja in razvad se izgubljata kolagen in elastin, pojavijo se gubice. Ob istočasni izgubi volumna postaja koža prevelika in se povesi. Zaradi izpostavljenosti soncu se koža stara hitreje, na njej se pojavljajo pigmentna znamenja.

Drugi del vampirskega liftinga obraza je namenjen izboljšanju barve in teksture kože. V ta namen uporabljamo lastno plazmo, bogato s trombociti. V medicini se uporablja že več kot 20 let. Ortopedi jo vbrizgajo v sklepe, dermatologi z njo zdravijo dolgotrajne razjede, kirurgi jo uporabljajo za hitro celjenje ran, zobozdravniki za hitrejšo obnovo čeljusti.

Telo ima čudovit potencial celjenja in obnove. Trombociti so celice, ki krožijo po krvi v neaktivni obliki. Aktivirajo se, ko je v telesu potrebna obnova. Iz aktiviranih trombocitov se sprostijo številni rastni faktorji, ki skrbijo za obnovo. Eden izmed njih poveča prekrvavitve, drugi privablja matične celice, pospeši njihovo diferenciacijo in delitev. Posledično se tkivo začne obnavljati in pomlajevati. Koža na obrazu postane bolj sijoča, drobne gubice se pogladijo.

Lastno plazmo, bogato s trombociti, pridobimo neposredno pred postopkom. Kri odvzamemo v posebne epruvete. Kri nato centrifugiramo in tako pridobimo plazmo, bogato s trombociti, ki je pripravljena za vbrizgavanje.

Rezultati vbrizgane hialuronske kisline so vidni takoj, na rezultate, ki jih dosežemo z vbrizgavanjem lastne plazme, bogate s trombociti, pa je treba počakati.

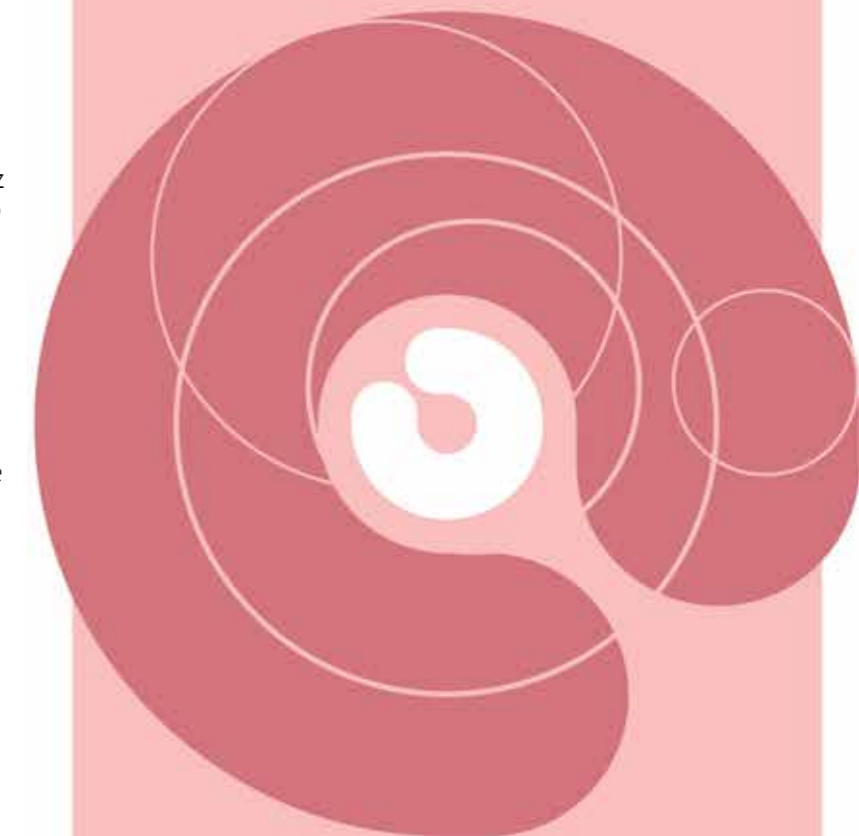
Hialuronska kislina ali plazma, bogata s trombociti, se lahko vbrizgata samostojno. V postopku vampirskega liftinga pa na poseben način uporabljamo njuno kombinacijo. Strokovnjaki svetujejo eno terapijo na leto ali leto in pol.

## Vampirski lifting v medicinskem centru Kalliste

V medicinskem centru Kalliste v decembru prvi v Slovenijo prinašamo Vampire facelift® kot registrirano blagovno znamko, ki jo lahko izvajajo le zdravniki, ki so pridobili ustrezen certifikat in so navedeni na uradnih straneh VampireFacelift.com. V postopkih vampirskega liftinga se uporabljata hialuronska kislina in lastna plazma, bogata s trombociti, ki se pridobi iz krvi, odvzete v posebne epruvete neposredno pred postopkom. V medicinskem centru Kalliste smo se odločili, da za odvzem lastne plazme uporabljamo epruvete švicarskega proizvajalca RegenLab, ki edini ustreza evropski direktivi o varnosti tovrstnih epruvt.

## VAMPIRSKI LIFTING "VAMPIRE FACELIFT®"

POSEG, KI POMLADI IN OHRANI  
NARAVEN VIDEZ OBRAZA.



Postopek s precej agresivnim imenom, nudi **naravne rezultate pomlajenega obraza**. "VAMPIRE FACELIFT®", registriran postopek, ki ga lahko uporabljajo le certificirani zdravniki, je sedaj na voljo tudi v Sloveniji.

"VAMPIRE FACELIFT®" **izboljša teksturo kože, obnovi volumen in oblikuje ustnice.**

Osnova posega je kombinacija uporabe **hialuronske kisline in lastne plazme, bogate s trombociti.**

Znane osebnosti, ki se pomlajujejo z "VAMPIRE FACELIFT®" so Angelina Jolie, Kim Kardashian, Demi Moore in druge.

**KALLISTE MEDICINSKI CENTER** SLAMNIKARSKA CESTA 3B SI-1230 DOMŽALE T: 01 72 44 300 M: 040 454 171 E: INFO@KALLISTE.SI WWW.KALLISTE.SI

# LEPŠE IN MLAJŠE ŠE PRED PRAZNIKI



Sodobna medicina je na področju pomlajevanja in ohranjanja mladostnega videza v zadnjem desetletju naredila velik korak. V nekaterih primerih se lahko ob pravilni izbiri metod vidno pomladimo že v nekaj trenutkih in brez dolgotrajnega okrevanja. O tem, katere so te minimalno invazivne metode, kako delujejo in komu so namenjene, smo se pogovarjali s priznanima plastičnima in estetskima kirurgoma, dr. Andrejem Repežem in Petrom Zormanom.

Besedilo: Janja Simonič

## Kaj pa gube okoli oči, med obrvmi in na čelu?

Učinkovito jih lahko odpravimo z vbrizganjem botulinum toksina, a učinek nastopi šele v nekaj dneh. Kdaj torej botulinum toksin in kdaj polnilo?

Polnilo ima obliko gela. Z iglo ga vbrizgamo različno globoko pod kožo ter zapolnimo vrzeli in preoblikujemo mehka tkiva. Tako lahko zgladimo tudi globlje gube. Botulinum toksin je beljakovina, ki jo, raztopljeno v vodi, vbrizgamo v mimične mišice. S tem zmanjšamo njihovo krčenje in posledično gubanje kože.

## Teh posegov verjetno opravite največ. Katere so druge manj invazivne tehnike pomlajevanja?

Velja omeniti še ablativne posege, pri katerih na različne načine (kemično luščenje, laser, dermabrazija) odstranimo zgornji, zaradi sonca poškodovani del kože in spodbudimo obnovo kože. Obenem odstranimo tudi povrhnje pigmentne spremembe ter plitke gube. Učinkovitost in čas okrevanja sta odvisna od globine delovanja. Globok piling kože dramatično pomladi, a je dolgotrajno tudi okrevanje, ki lahko traja tudi do mesec dni. V začetnem obdobju se koža lušči in je močno pordela.

## Kaj pa mezoterapija, pomlajevanje s trombocitno plazmo, valjčki z iglicami, radiofrekvenčni lifting, lasersko neablativno pomlajevanje itd.?

Imate prav, seznam je dolg. Čeprav so

nekatero metode na trgu že leta, njihove učinkovitosti objektivno ni mogoče potrditi. Nekatero imajo zelo kratkotrajno in nepredvidljivo delovanje. Gre bolj za modne muhe, ki obljublajo hitrejšo pot do cilja. Ljudje jim radi verjamejo, čeprav so rezultati bolj anekdotični. Žal včasih tudi »zaupanja vredni« strokovnjaki obljublajo bližnjice, radi jim verjamemo, pa čeprav o učinkovitosti metode nismo povsem prepričani. Kot zdravnika želiva svojim pacientom ponuditi le preskušene in varne metode, ki zanesljivo delujejo, zato naštetih posegov na naši kliniki ne boste našli. Jemati jih je treba z zdravo mero dvoma. Res je, da so večinoma neškodljivi, toda če placebo na vas ne bo imel večjega učinka, so nesmiselna investicija.

## Kakšen je torej pravi prvi korak?

Za vsakogar, ki resno razmišlja o osvežitvi obraznih potez, je priporočljiv posvet z zdravnikom, ki se ukvarja tako s kirurškimi kot minimalno invazivnim tehnikami pomlajevanja. Potrebni sta natančna prepoznavna in ocena znakov staranja ter strukturnih sprememb, ki jih povzročajo. Izbira metode, ki vam bo pisana na kožo, bo tako veliko lažja.

## Bi lahko rekli, da so minimalno invazivni posegi nadomestilo za operacije ali minimalna invazivnost pomeni minimalen rezultat?

Ne eno ne drugo. Minimalna invazivnost pomeni, da ne uporabljamo kirurškega noža, posegi so razmeroma kratki, ambulantni. Prehodno zabrišejo znake staranja in ob pravilnih indikacijah imajo lahko dramatične učinke, podobne



»Čeprav so nekatere metode na trgu že leta, njihove učinkovitosti objektivno ni mogoče potrditi. Nekatero imajo zelo kratkotrajno in nepredvidljivo delovanje. Gre bolj za modne muhe, ki obljublajo hitrejšo pot do cilja. Ljudje jim radi verjamejo, čeprav so rezultati bolj anekdotični.« opozarjata dr. Andrej Repež in Peter Zorman s klinike ZR plastični kirurgi.

kirurškim. Če z njimi začnemo dovolj zgodaj, lahko kirurške posege odložimo za desetletje ali dve. Kljub vsemu nekaterih znakov staranja, kot so odvečna koža na obrazu in vekah, spuščena mehka tkiva na obrazu in vratu, ni mogoče odpraviti drugače kot s kirurškim posegom. V tem primeru je treba pacientu povedati, da manj invaziven poseg ni smiseln, saj ne bo prinesel pričakovanega.

## Še kakšen kratek nasvet?

Za kakovostno nego kože sta

najpomembnejša zaščita pred soncem in izogibanje kajenju. Verjetno nekoliko pomaga tudi nega z ustreznimi kremami. Ko se začnejo globlje zarisovati gube ali lica in ustnice niso več mladostno polne, kar je običajno po 30. letu, pridejo v poštev minimalno invazivni posegi. Ko zaradi strukturnih sprememb ti niso več učinkoviti, lahko pomagajo ustrezno načrtovani kirurški posegi. Seveda mora vsak zase oceniti, koliko ga spremembe motijo in koliko se želi »vtikati« v proces naravnega staranja svojega obraza.

	Botulinum toksin	Polnila (filerji)
Kako deluje	Omrtni mimične mišice, ki gubajo kožo	Nadomestijo prostornino mehkih tkiv in jih preoblikujejo
Indikacije	Gube med obrvmi, na čelu, na hrbtišču nosu in okoli oči	Povečanje ustnic, popravek globokih gub med nosom in ustnimi koti, dvig ustnih kotičkov, poudarjanje lic
Koliko časa	3-6 mesecev	9-24 mesecev
Cena	od 200 EUR	od 300 EUR
Okrevanje in možni zapleti	Ni okrevanja.	Ni okrevanja. Prehodna oteklina ali modrica na vbodnem mestu.



Minimalna invazivnost pomeni, da ne uporabljamo kirurškega noža, posegi so razmeroma kratki, ambulantni. Prehodno zabrišejo znake staranja in ob pravilnih indikacijah imajo lahko dramatične učinke, podobne kirurškim. Če z njimi začnemo dovolj zgodaj, lahko kirurške posege odložimo za desetletje ali dve.

## Darila za zdravje in dobro počutje



Vesel božič in srečno v letu 2015!

Vse dni v tednu vabljeni v našo spletno trgovino [www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

 **Sanolabor**  
Ko gre za zdravje!

# POSEBNA NEGA KOŽE

Vse od prvih civilizacij so ljudje rastlinska olja uporabljali za zdravljenje, krepitev in pomiritev telesa in duha. Bio-Oil je poseben izdelek za nego kože. S kliničnimi študijami so dokazali, da izboljša videz brazgotin in videz strij. Hkrati je odlična pomoč ob znakih staranja in izsušeni koži.

Besedilo: Cvetka Pirih, mag. farm.



Bio-Oil pomaga izboljšati videz novih brazgotin, z redno uporabo pa tudi starejših. Uspešen je pri ohranjanju prožnosti zabrazgotinjenega tkiva na sklepih in tudi pri brazgotinah, ki so posledica opeklin, pri katerih se pogosto pojavi suha, srbeča in luščeca koža. S strijami se srečujejo nosečnice, mladostniki pri hitri rasti in ljudje, ki hitro pridobivajo telesno težo. Ker Bio-Oil izboljšuje prožnost kože, zmanjšuje nastajanje novih strij, z redno uporabo se izboljša tudi videz starejših strij. Nosečnice ne srečujejo samo s strijami, temveč z mnogo težavami s kožo. Bio-Oil zagotavlja varno in celostno rešitev za nego kože med nosečnostjo. Pomaga izboljšati videz neenakomerne polti, nastale zaradi hormonskih nihanj, prekomernega sončenja ali uporabe posvetljevalcev

kože. Pomaga pa tudi pri zreli koži, pri znakih staranja, saj izboljšuje prožnost kože, njeno teksturo, napetost, kožo naredi mehko, voljno in gladko. Pogosto postane koža zelo suha zaradi ostrih vremenskih razmer, kopanja v kopalniščih, kjer voda vsebuje veliko kemikalij, tudi zaradi pogostega umivanja, suhega zraka v ogrevanih prostorih. Bio-Oil pomaga obnoviti zaloge naravnih maščob v koži.

#### Kaj je Bio-Oil

Bio-Oil je mešanica vitaminov in rastlinskih izvlečkov v oljni osnovi, ki jo koža hitro absorbira in na njej ne pušča mastnih sledi. Rastlinski izvlečki so: kamilično olje, sivkino olje, rožmarinovo olje in ognjičevo olje, vitamina sta A in E ter oljna mešanica, katere sestava je edinstvena formula PurCellin Oil.

Kamilično olje deluje protivnetno, kožo pomirja. Sivkino olje kožo naredi bolj čvrsto in gladko, je naravni antiseptik, ki uniči veliko bakterij. Rožmarinovo olje kožo pomirja, je blag antiseptik. Ognjičevo olje obnavlja celice, primerno je za nego občutljive in poškodovane kože ter kože z opeklinami, uporablja se pri manjših kožnih vnetjih, izpuščajih in razdraženi koži. Vitamin A spodbuja dejavnost encimov in s tem obnavlja kožo. Povečuje se tvorba kolagena, izboljšuje se prožnost, gladijo se drobne linije in gube, posledično se izboljšuje videz kože. Bio-Oil je varen tudi za uporabo med nosečnostjo. Nosečnicam se odsvetuje uživanje prehranskih dopolnil, ki vsebujejo vitamin A, zato imajo pogosto pomisleke pri uporabi izdelkov za nego kože. Bio-Oil vsebuje tako nizko količino vitamina A, da jim omogoča, da uživajo vse prednosti vitamina A. Vitamin E deluje kot antioksidant in s tem preprečuje prezgodnje staranje kože, blaži posledice sončnih opeklin, povečuje raven vlage v vrhnjici, ki postane bolj gladka in mehka.

#### Patentirana učinkovitost

Olja so najučinkovitejša za nego kože, vendar zaradi svoje gostote po navadi niso najbolj prijazna do kože. Znanstveniki so rešitev za to težavo našli v izdelku PurCellin Oil, zato je Bio-Oil edinstven in po tem se loči od drugih olj. PurCellin Oil zmanjša gostoto sestave izdelka Bio-Oil, zato se le-ta hitreje vpije v kožo in vanjo lažje vstopijo njegove ključne sestavine.

#### Uporaba izdelka Bio-Oil

Bio-Oil nanašamo tako, da nekaj kapljic nežno vtremo s krožnimi gibi, dokler se olje popolnoma ne absorbira. Priporočena uporaba je dvakrat dnevno vsaj tri mesece. Ne nanašamo ga neposredno na rane oziroma poškodovano kožo. Uporablja se lahko tudi za redno nego kože.



Kamilično olje deluje protivnetno, kožo pomirja. Sivkino olje kožo naredi bolj čvrsto in gladko, je naravni antiseptik, ki uniči veliko bakterij. Rožmarinovo olje kožo pomirja, je blag antiseptik. Ognjičevo olje obnavlja celice, primerno je za nego občutljive in poškodovane kože ter kože z opeklinami, uporablja se pri manjših kožnih vnetjih, izpuščajih in razdraženi koži.



Rada imam lepo kožo. Kožo, ki simbolizira zdrav način življenja. Z Bio-Oil sem v mali steklenički našla pravo malo razvajanje. To so trenutki, ki si jih ob večernih urah ukradem zase. Po uporabi je moja koža mehka, prijetno voljna, sveža. Ja priznam, sem ženska, ki ima rada male užitke.

Metka Albreht z Etijenom



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. Bio-Oil® je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin in izsušene polti. Primeren je tudi za redno dnevno nego kože. 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 uporabnikih 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



# UREJENE ROKE IN NOHTI – OGLEDALO UREJENOSTI



Rokam ne posvečamo dovolj pozornosti, čeprav so vsakodnevno bolj izpostavljene različnim vplivom okolja. Urejene roke in nohti so naše ogledalo, so v pomoč pri govorjenju, božanju, dotikanju, z njimi delamo in govorimo.

Besedilo: Katarina Iver

Umivanje rok je neizogibno. Pri tem uporabljajte pH nevtralna mila, roke umivajte z mlačno vodo in jih na koncu splaknite s hladno vodo, saj to spodbudi prekrvavitev. Priporočljivo je, da si roke vsaj enkrat dnevno natrete s kremo. Enkrat na teden rokam posvetite več časa in jim privoščite dodatno nego. Roke masirajte z izdatno količino hranljive kreme, ki ji primešate nekaj kapljic mandljevega hranilnega olja. Ko imate opravka s čistili, uporabljajte zaščitne rokavice.

## Manikira

K urejenemu videzu rok spadajo tudi urejeni nohti. Tedensko opravite manikiro ali pa naj za to poskrbi strokovnjak. Roke namočite v mlačni vodi, ki ji lahko dodate kapljico olja ali limoninega soka. Obnohtno kožico namažite z mehčalcem obnohtne kože in le to po nekaj minutah odstranite s potiskom proti korenu. Nohte pilite le v eno stran in pri tem uporabljajte kakovostno pilico, najbolje stekleno. Oblikujte jih v želeno obliko. Piljenje zaključite z zelo fino pilico, ki noht zgladi in zapre konice. Če so nohti krhki, jih natrite s kremo, ki krepi nohte. K lepim nohtom boste pripomogli tudi s pravilno prehrano, ki vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, čeprav morate biti pri tem potrpežljivi, saj se učinek ne pokaže čez noč. Če boste vsak dan zaužili žličko ali dve prosa, se bodo nohti in lasje zagotovo okrepili, če ste bolj neučakani pa posezite po dopolnilih na bazi kolagena.

## Lakiranje

Nohte dobro osušite, nato nanesite podlak. Ko se posuši, nanesite lak zelene barve v dveh slojih. Med vsakim nanosom počakajte, da se lak dobro

posuši. Uporabljajte kvalitetne lake, ki ne vsebujejo formaldehidov in so odporni na krušenje. Za daljšo obstojnost in ohranjanje izrazitosti barve laka nanesite še nadlak. Lahko uporabite takega, ki hkrati tudi pospeši sušenje laka za nohte.



K urejenemu videzu rok spadajo tudi urejeni nohti. Tedensko opravite manikiro ali pa naj za to poskrbi strokovnjak.

**Liverin FORTE**

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

Pharmalife

## ZDRAVA KOŽA

# IMATE TEŽAVE S KOŽO KOT SO AKNE, ALERGIJE, DERMATITIS?



Kožne težave kot so akne, alergije, dermatitis so lahko tudi posledica zakisanosti telesa in/ali kandidate. Prav zato je smiselno, da razkisamo telo s klamatsko algo **Klamath RW<sup>®</sup>Max**.

Klamatska alga **Klamath RW<sup>®</sup>Max** je zelo bogata s klorofilom, ki deluje kot močan biološki stimulator s sposobnostjo naravnega prečiščevanja in razstrupljanja. Klamatska alga vsebuje tudi vitamine: folno kislino, biotin, B2, B3, B5, B6 in B12, ki so pomembni za dobro zdravje kože. Minerali železo, cink, krom, kalcij, magnezij in baker, ki jih ta alga vsebuje, pa imajo veliko vlogo v regeneraciji kože.

Pri hujših oblikah kožnih težav pa priporočamo sočasno uporabo **A.I. Protex**, ki ima kar pet naravnih snovi (proteazo, kurkumo, lubja mačjega kremplja, klamatsko algo in grozdne peške), katere delujejo učinkovito na različne kožne težave.

V začetni fazi razstrupljanja priporočamo postopno jemanje klamatske alge **Klamath RW<sup>®</sup>Max**, da se odpadne snovi ne izločijo po »prehitrem postopku« in tako ne povzročijo reakcije na koži, kajti pogosto hitro razstrupljanje poteka tudi preko kože.



Kombinacija učinkovitih probiotikov kot je **NutriFlor** izboljša »delovanje prebavnega trakta« in samo prebavo, kar je pri čiščenju in razstrupljanju tudi zelo pomembno. Tako kot so dobra prebava in redno praznjenje črevesja zelo pomembni sta tudi probiotična in encimska regeneracija neobhodni za zdravo kožo. NutriFlor vsebuje prebiotike, probiotike in encime, ki so za dobro delovanje črevesja nepogrešljivi.

Pri zunanji negi je najpomembnejša čistoča. Po skrbnem čiščenju kože s **Cosmerba mlekom** je primeren **Cosmerba tonik**, ki vsebuje mrtvo koprivo, indijansko koprivo, vrtnico, aloe vero, sivko. Aloe vera varuje kožo pred dodatno izsušitvijo, odpira kožne pore in omogoča da lahko rastlinske učinkovine kreme prodrejo v globoke plasti kože. Sivka kožo pomirja.

Nato na obraz nanesite kremo **Cosmerba Harmony** (ko so hujše oblike kožnih težav z razdraženo kožo) ali **Dermowine** (ko so težave s kožo stresnega izvora). Cosmerba kremo pa lahko kombinirate tudi s kremo **Viso** iz klamatske alge, katera kožo dobro nahrani in regenerira, neguje akne oz. mozolje in lajša oz. preprečuje probleme s kožo.



# PRAVILNA INTIMNA NEGA VARUJE PRED OKUŽBAMI



Negi telesa in obraza običajno namenimo veliko pozornosti, na nego intimnih predelov pa pri izbiri primernih izdelkov pogosto kar pozabimo, čeprav je tudi ta zelo pomembna. Ne le zaradi ohranjanja občutka čistoče in svežine, ampak tudi zaradi zdravja. Napačna intima nega namreč lahko povzroči neprijetne težave ali celo zdravstvene zaplete, na primer vnetje mehurja, pogosta so tudi glivična vnetja nožnice.

Besedilo: Simona Janček

Ženske so še posebej izpostavljene različnim tveganjem, ki ob neustrezni negi intimnih predelov povzročijo vrsto nevarnosti. Pogosto se spopadajo z glivičnim vnetjem nožnice, med glavnimi povzročitelji vnetja mehurja pa so tudi kemični dejavniki, torej prav uporaba mil z neustrezno vrednostjo pH, ki dražijo sluznico.

## Zakaj ni dobro navadno milo

Pogosto za intimo nego uporabljamo kar tista mila, ki so namenjena umivanju telesa, kar pa je lahko tvegano. Naša koža ima namreč vrednost pH 5,5 in temu so prilagojena tudi sredstva za prhanje telesa. Normalna vrednost pH vaginalne flore je pri ženski v rodni dobi le med 3,8 in 4,5, torej bolj kislina. Nizka vrednost pH štiti pred infekcijami; zavira razvoj škodljivih bakterij in glivic, saj te v kislem okolju težko preživijo. Z uporabo neprimernih sredstev za umivanje pa se vrednost pH spremeni, sluznica postane dovzetnejša za škodljive zunanje vplive in lahko se razvijejo mikrobi in bakterije, ki povzročajo pekoč občutek v nožnici in/ali med uriniranjem. V nožnici so

običajno prisotni številni mikroorganizmi (laktobacili, korinobakterije, glivice), ki v natančno reguliranem ravnovesju sestavljajo normalno vaginalno floro. Najpomembnejši so laktobacili (predstavljajo več kot 95 % bakterij v nožnici). Z njihovo pomočjo nastaja mlečna kislina (acidum lacticum), ki ohranja stalno kislost nožničnega okolja in tako vzdržuje njeno naravno obrambno sposobnost. Če pa ti bacili odmrejo ali se preveč razredčijo, naraste pH v nožnici zelo hitro nad 6 in 7, kar ustvari ugodne razmere za razvoj gliv in bakterij.

## Dejavniki, ki porušijo ravnovesje

Spremembe pH v nožnici lahko povzročijo številni dejavniki: kronična bolezenska stanja (sladkorna bolezen, boleznj ščitnice, boleznj imunskega sistema), hormonske spremembe (menstruacija, nosečnost, menopavza, jemanje kontracepcijskih tablet), zdravljenje z antibiotiki, citostatiki, kortikosteroidi, radioterapija, pomanjkljiva ali pretirana higiena intimnih delov telesa z alkalnimi sredstvi, neustrezna prehrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov, uporaba mehanskih kontraceptivov, glivične okužbe

spolnega partnerja in zmanjšanje telesne odpornosti (stres, utrujenost).

## Enkrat na dan je dovolj

Intimni predeli telesa so torej občutljivi in potrebujejo pravilno in blago nego, ki ne draži sluznice in ohranja naravno ravnovesje vaginalne flore pri optimalni kislosti. To pomeni, da se morajo izdelki za intimo nego približati naravni vrednosti pH v nožnici, torej pH med 3,8 in 4,5. Lahko vsebujejo mlečno kislino in naravne sestavine. Takšni so tudi izdelki Intimea, na primer kremno tekoče milo za intimo nego Intimea klasik. Je brez vonja in je z vrednostjo pH 4,0 prilagojeno specifičnemu okolju ženskih intimnih predelov. Vsebuje mlečno kislino, oljčno olje ter izvlečke dalmatinskega žajblja. Žajbelj je vsestransko zelišče, ki med drugim pomaga pri mnogo kožnih boleznih ter deluje baktericidno. Pomembno je, da intima mila uporabljamo le za zunanje predele in da ne pridejo v notranjost nožnice. Priporočljivo je, da po njih posežemo le enkrat na dan, saj lahko pretirana nega prav tako povzroči težave.

## 5 nasvetov za pravilno intimo nego

- 1. Nosite spodnje perilo iz naravnih materialov** – bombaž omogoča dihanje kože, medtem ko so tangice nehigienične, čipkaste spodnjice pa so po navadi narejene iz sintetičnih, umetnih materialov, ki dražijo kožo.
- 2. Redno se umivajte (a ne pretiravajte)** – med menstruacijo je umivanje še posebej pomembno, saj zmanjša možnost za razvoj bakterij, vendar ne več kot trikrat na dan; sicer pa je dovolj umivanje enkrat na dan. Pretirana nega prav tako povzroči težave. Strokovnjaki odsvetujejo izpiranje nožnice, zato naj bo umivanje le zunanje.
- 3. Za umivanje uporabljajte blaga intima mila z ustreznostjo pH** – umivanje z navadnimi mili za telo (vrednost pH 5,5) ruši našo naravno zaščito, zato je zelo pomembno, da uporabljamo gel za umivanje intimnih delov z nizko vrednostjo pH (3,8-4,5). Sredstva naj bodo čim bolj odlična in naravna.
- 4. Izogibajte se očiščenim robčkom** – vsebujejo alkohol in dražijo sluznico. Prava izbira so robčki za intimo nego. Lahko jih uporabite, kadar ni na voljo tekoče vode.
- 5. Namesto tamponov uporabljajte higienske vložke, industrijske vložke pa zamenjajte s klasičnimi bombažnimi** – dolgotrajna uporaba istega tampona spodbuja razvoj nevarnih bakterij in povzroča smrtno nevaren sindrom toksičnega šoka; tudi vložke je treba menjati na štiri ure, saj se v krvi, ki jo absorbira vložek, prav tako razvijejo škodljive bakterije.

# VZEMITE SI ČAS ZASE

V današnjem času ženske zaradi vse bolj natrpanega urnika pogosto pozabljamo nase. Vendar je pomembno, da si vsak dan vzamemo vsaj nekaj trenutkov samo zase. Intimna nega je ena izmed navad, na katero ne smemo pozabiti.

Znano je, da se vsaka ženska vsaj enkrat v življenju sreča s različnimi dejavniki, ki vplivajo na njeno vaginalno floro. Najpomembnejši dejavniki so: neravnovesje spolnih hormonov, spolna aktivnost (še posebej vpliv sperme in spolno prenosljivih mikroorganizmov), menstrualni cikel in splošno zdravstveno stanje.

## VAGINALNA FLORA

V vagini živijo številni mikroorganizmi v ravnovesju drug z drugim ter s svojo gostiteljico. Ti mikroorganizmi se imenujejo vaginalna flora. Pomembno je, da vemo, da je v vagini okolje kislota (nizek pH). Nekatere ste morda že slišale za Lactobacillus vaginalis. To je t.i. 'dobra' bakterija, poimenovana po svoji lastnosti, da izdeluje mlečno kislino. Ta povzroča

kislost vaginalnega okolja. Vaginalni pH je med reproduktivno dobo med 3.5-4.8. Z nizkim pH se vaginalna sluznica zaščiti pred infekcijami. Če pa se ravnovesje naravne zaščite poruši, lahko pride do razmnoževanja patogenih bakterij ali pojava glivic in s tem do infekcijskih okužb.

## ZAKAJ JE POMEMBNA PRAVILNA IZBIRA IZDELKA ZA INTIMNO NEGO?

Včasih so zdravstvene težave in infekcije povezane z nepravilno intimo nego. Z vsakodnevno pravilno intimo nego vzdržujemo naravno ravnovesje in svežino intimnih delov telesa. Zelo pomembna je dnevna nega intimnih delov telesa z izdelki, ki imajo pH prilagojen vaginalni sluznici. Izdelki za intimo nego morajo izpolnjevati naslednje pogoje:



Pri skrbi za intimo dele telesa bodite pazljivi, saj potrebujejo prilagojena sredstva za nego.

- pravilna fiziološka kislost (fiziološki pH=3.5-4.8),
  - po umivanju ne sme dražiti ali izsuševati vaginalne sluznice.
- Z intimo nego po priporočilih lahko začnejo že najstnice, tudi če še niso dobile prve menstruacije.

## NA KAJ JE POTREBNO BITI POZOREN PRI INTIMNI NEGI?

Za intimo nego se ne priporoča uporaba navadnih gelov za tuširanje, saj s svojo sestavo in pH vrednostjo niso prilagojeni intimnim delom ženskega telesa. Potrebno je še poudariti, da se izdelke za intimo nego uporablja samo na zunanem delu ženskih genitalij. Prav tako pa z izdelki za intimo nego ne gre pretiravati – povsem dovolj je, če jih uporabimo enkrat dnevno.

OBLASNO SPOROČILO



# Moja intima vsak dan INTIMEA

Izdelki Intimea Hygieia so namenjeni pravilni vsakodnevni intimni negi ženske

NOVO

## Prednosti intimnih mil Intimea so:

- pH 4.0, ki štiti sluznico intimnih delov
- vsebujejo dalmatinski žajbelj in oljčno olje
- ne izsušujejo in ne dražijo sluznice po umivanju
- ne vsebujejo alergenov
- dermatološko testirano



Izdelki Intimea Hygieia so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.intimea.si

# OKUŽBE MEHURJA TAKOJ ZA OKUŽBAMI DIHAL



Okužbe sečil so po pogostosti na drugem mestu, takoj za okužbami respiratornega trakta. Okužbe sečil so pomemben vzrok obolevnosti zlasti pri ženskah. V bolnišnicah so v večini primerov povezane s kateterizacijo sečnega mehurja - po 4-dnevni kateterizaciji je bakteriemija prisotna pri vseh bolnikih.

Besedilo: Rok Rodič, dr. med., spec. urologije, SB Celje • Vesna Arcet Rodič, dr. med., spec. družinske medicine, ZD Celje

Najpogostejši povzročitelji enostavne okužbe sečil so po Gramu negativne bakterije črevesne flore, ki v sečila najpogosteje pridejo iz perinealnega dela (presredka) prek sečnice. Redkeje se vnetje razširi po krvi, limfi ali neposredno iz sosednjih organov. Vnetje mehurja lahko povzročijo tudi drugi mikroorganizmi (virusi, glivice) ter kemični (na primer citostatiki) ali fizikalni (na primer obsevanje) dejavniki.

Okužbe sečil delimo na enostavne in zapletene. Med enostavne okužbe uvrščamo vnetje mehurja (cistitis) in vnetje ledvic (pielonefritis) pri mlajših, zdravih ženskah. Pielonefritis se navadno kaže kot povišana temperatura (38°C in več), mrzlica, bolečina ledvenem delu, včasih še težave zaradi pridruženega vnetja mehurja.

Zapletene okužbe nastanejo pri ljudeh s funkcijskimi in anatomskimi nepravilnostmi sečil, ki so prirojene ali pridobljene, po nedavnem urološkem posegu ali operaciji ali pri bolnikih s presnovno boleznijo (na primer sladkorna bolezen). Dejavniki za zapleteno okužbo sečil so poleg tega še nosečnost, oslABLJENA imunska odpornost, simptomi okužbe sečil, ki trajajo več kot sedem dni, starost več kot 65 let, nedavno zdravljenje z antibiotiki, bolnišnična okužba in trajni urinski kateter.

## Pozor pri nosečnicah

Med mladimi zdravimi ženskami jih ima 3-6 % v urinu prisotne bakterije (t. i. bakteriurija), ki ne povzročajo težav, ne puščajo poznih posledic (okvara ledvične funkcije, povišan arterijski pritisk) in se ne zdravijo. Drugače je pri nosečnicah. Nosečnice imajo enako verjetnost okužbe sečil kot druge ženske, vendar pa okužbe pri njih potekajo bolj zapleteno; v skrajnem primeru so lahko nevarne tudi za sam plod, zato je treba urin pri nosečnicah

vedno sterilizirati (pozdraviti tudi izolirano bakteriurijo). Tako je večkratni pregled urina del standardnih pregledov nosečnic.

Ločimo izolirano vnetje sečil (prvo vnetje ali ponovno vnetje po več kot 6 mesecih) ter rekurentno vnetje (ponovno vnetje v okviru 6 mesecev). Rekurentno vnetje je lahko posledica ponovne okužbe ali pa je posledica bakterijske persistence (razvoj neobčutljivosti bakterij na izbran antibiotik, prisotnost žarišča (fokus), kjer antibiotik ne deluje uspešno (kamni, tujki, funkcionalne in anatomske okvare)).

Klinična slika vnetja sečil je odvisna od prizadetega organa. Ločimo vnetje sečnice (uretritis), mehurja (cistitis), ledvice in ledvičnega meha (pielonefritis) ter pri moških še vnetje prostate (prostatitis). Večinoma gre za akutna vnetja, izjema je



**Če se v nekaterih anamnestično in klinično ne povsem jasnih primerih odločimo za preiskave, si pomagamo s pregledom urina ter z odvzemom urinokulture. Za preiskave je najprimernejši vzorec srednjega curka seča pri prvi jutranji mikciji po očiščenju spolovila.**

vnetje prostate, pri katerem ima bolezen navadno kroničen potek.

## Diagnoza in terapija

Nezapletene okužbe sečil lahko pri bolnikih z značilnimi simptomi in jasno klinično sliko zdravimo tudi brez laboratorijskih preiskav. Če se v nekaterih anamnestično in klinično ne povsem jasnih primerih odločimo za preiskave, si pomagamo s pregledom urina ter z odvzemom urinokulture. Za preiskave je najprimernejši vzorec srednjega curka seča pri prvi jutranji mikciji po očiščenju spolovila. Pri vnetjih s povišano temperaturo je treba preiskati tudi bolnikovo kri. Pri zapletenih vnetjih sečil opravimo še ultrazvočno preiskavo sečil, da izključimo motnje pretoka seča. Redkeje so potrebne še dodatne preiskave (pregled mehurja s kamero (cistoskopija), različne oblike rentgenskega slikanja).

Bakterijske okužbe sečil zdravimo z antibiotiki. Ob tem je pomembna ustrezna hidracija, saj večja količina seča iz sečil izloči tudi več mikroorganizmov. Kadar se vnetja mehurja ponavljajo zelo pogosto, se lahko odločimo za dolgotrajnejšo zaščito z antibiotikom.

## Preventiva

Pred vnetjih sečil se lahko deloma zavarujemo sami: z uživanjem več tekočine, ustrezno higieno, priporoča se uporaba mil za intimno nego (pH 5,5). Občutljivim ženskam se odsvetuje kopanje, še zlasti z dodatkom penečih kopeli. Po končanem kopanju je treba čim prej urinirati. Prva vnetja mehurja lahko sovpadajo z začetkom spolnih odnosov - svetuje se tuširanje pred odnosom in obvezno uriniranje po odnosu. Prav tako je treba paziti, da se ne prehladimo (preoblačenje mokrih kopalk, ustrezna zaščita ledvenega dela, na primer pri vožnji z motorjem in podobno). Iz domače lekarnje je priporočljivo uživanje brusnic.



# HERBA MEDICA



## RAZGRADNJA MAŠČOB V TELESU

Poleg spremembe prehranjevalnih navad ter ustrezne telesne aktivnosti se vse več ljudi kot pomoč pri premagovanju prevelike telesne mase odloči tudi za uporabo prehranskih dopolnil, kakršno je **FATLESS VITAL+**. Prehransko dopolnilo vsebuje hidroksi citronsko kislino, ki zavira sintezo maščobnih kislin in zmanjša apetit ter malinove ketone, ki vplivajo na metabolizem in razgradnjo maščob.

## OHRANITEV NORMALNE RAVNI HOLESTEROLA

Povišana vsebnost holesterola v krvi je posledica nezdravega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Prehransko dopolnilo **CHOLESS VITAL+** vsebuje naravne statine (rdeči kvasni riž) v kombinaciji z beta-glukani iz ovsa, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.

## OKREPITEV IMUNSKE ODPORNOSTI

Prehransko dopolnilo **IMMUNO VITAL+** vsebuje bio ekstrakt medicinskih gob, obogaten z naravnim vitaminom C, ki ugodno vpliva na imunski sistem. Namenjeno je vsem, ki želijo ohraniti ali povečati naravno odpornost organizma, vzdrževati odpornost po končanem zdravljenju, so izpostavljeni hudim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali izpostavljeni stresu.



**HERBA MEDICA**  
Preserska cesta 5, SI - 1235 Radomlje  
[www.herba-medica.si](http://www.herba-medica.si)

Na voljo v prodajalnah dm

# SODOBNI NAČINI ZDRAVLJENJA INKONTINENCE

V Sloveniji smo že v 80. letih prejšnjega stoletja začeli uvajati uroginekologijo. To je interdisciplinarno področje dejavnosti ginekologije, ki obravnava težave, ki so posledica disfunkcije medeničnega dna, med njimi tudi urinske inkontinence (nehoteno uhajanje urina). V Sloveniji ima skoraj polovica žensk, starejših od 65 let, tako hude težave, da potrebuje zdravljenje.

Besedilo: prof. dr. Adolf Lukanovič, dr. med., svetnik, Ginekološka klinika UKCL

Sodobni pristopi k zdravljenju uroginekoloških obolenj so povsem spremenili dosedanje načine zdravljenja, tako konservativnega kot operativnega. Pri novih načinih konservativnega zdravljenja moramo omeniti nove tehnološke izboljšave merilnih naprav za izvajanje treninga mišic medeničnega dna (poznamo ga kot Keglove vaje, to je hoteno krčenje in sproščanje mišic medeničnega dna, vključno z mišico zapiralko sečnega mehurja) z metodo biološke povratne zveze (bio feed-back). Najpreprosteje je, če bolnice v nožnico vstavijo prst in tako nadzirajo same sebe. Pravilnost izvajanja Keglovih vaj pa lahko ocenimo tudi s pripomočki, kot so na primer medenične uteži.

Veliko si obetamo od zdravljenja z zunajtelesno elektromagnetno

stimulacijo, ne samo pri težavah s prekomerno aktivnostjo sečnega mehurja, pač pa tudi pri zdravljenju kronične pelvične bolečine medeničnega dna, pri kateri doslej nismo bili zelo uspešni. S ciljem doseči čim večjo selektivnost delovanja antimuskarinikov farmacevtska industrija zadnja leta uspešno predstavlja trgu vedno nove učinkovine za zdravljenje prekomerne aktivnosti sečnega mehurja, ki je vzrok urgentne urinske inkontinence.

### Minimalno invazivni posegi s sintetičnimi mrežicami

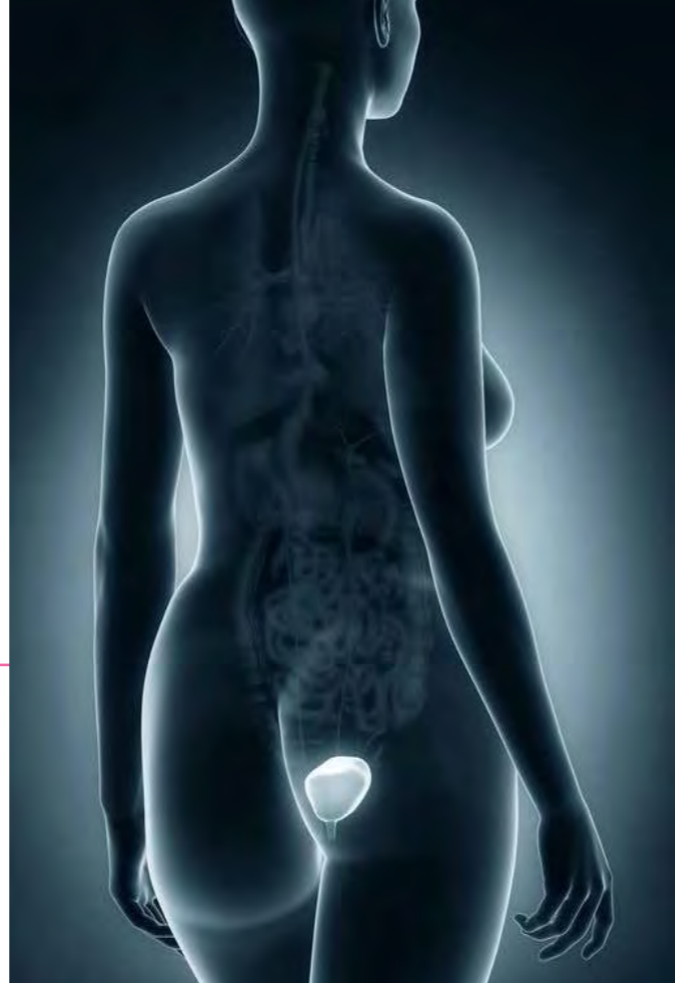
Na področju kirurškega zdravljenja se je obdržal minimalno invaziven pristop. Pri uporabi sintetičnih mrežic, ki se v lokalni anesteziji vstavijo kot opora srednjemu delu sečnice med telesnim naporom, kašljanjem ali kihanjem, je zadnja leta opaziti večjo kritičnost. Ob nepravilni

kirurški tehniki in neustreznem izboru materiala ter indikacije za poseg je odstotek zapletov vse večji. Ob hkratnem pritisku proizvajalcev na ustanove po uvedbi teh tehnik v redno klinično delo se postavlja tudi vprašanje pravne odgovornosti za nastale zaplete, če se ti pogoji ne spoštujejo. Iz literature in klinične prakse namreč vemo, da določenih komplikacij ni mogoče ozdraviti oziroma puščajo trajne posledice, ki močno vplivajo na kakovost življenja bolnice.

Proizvajalci si prizadevajo sintetizirati mrežico, ki bi imela ob največji možni trdnosti hkrati tudi elastičnost in inertnost in bi tako povsem nadomestila oslABLJENO endopelvično fascijo. Vse več je razlogov za uporabo bioloških materialov. Žal proizvajalci vztrajajo pri visokih nabavnih cenah, tako da moramo v naših težavnih ekonomskih razmerah dobro razmisliti o osnovnih indikacijah za uporabo.

**8 % žensk  
in 3 % moških**  
prizadene urinska inkontinenca.

**10 %**  
bolnic z urinsko inkontinenco se  
odloči za zdravljenje.



Matične celice – autologni mioblasti, ki jih odvzamemo iz nadlahtne mišice, jih v laboratoriju namnožimo in s posebno tehniko pod kontrolo intrauretralne ultrazvočne sonde apliciramo v mišico zapiralko – so obetajoč nov pristop za zdravljenje stresne urinske inkontinence pri ženski.

### Učvrstitev mišice zapiralko mehurja

Drugo področje napredka v svetu in tudi pri nas je uporaba zatesnitvenih materialov (bulking agents) za učvrstitev mišice zapiralko sečnega mehurja. Tudi na tem področju proizvajalci tekmujejo v sintetiziranju snovi, ki bi imela optimalne lastnosti za uporabo, predvsem inertnost in stabilnost obstoja. Do zdaj uporabljeni materiali so imeli namreč težnjo po razgradnji in migraciji, tako da je bil klinični učinek prisoten največ dve leti, potem pa je bilo postopek treba ponoviti. Tako se je pojavila ideja za uporabo stabilnejše snovi.

Matične celice – autologni mioblasti, ki jih odvzamemo iz nadlahtne mišice, jih v laboratoriju namnožimo in s posebno tehniko pod kontrolo intrauretralne ultrazvočne sonde apliciramo v mišico zapiralko – so obetajoč nov pristop za zdravljenje stresne urinske inkontinence pri ženski. Mioblasti se postopoma vrastejo v mišico, ki tako pridobi moč. Na Ginekološki kliniki v Ljubljani smo poleg klinike v Innsbrucku drugi center v Evropi, ki je začel uvajati to revolucionarno metodo.



Najpreprosteje je, če bolnice v nožnico vstavijo prst in tako nadzirajo same sebe. Pravilnost izvajanja Keglovih vaj pa lahko ocenimo tudi s pripomočki, kot so na primer medenične uteži.



## Šibek mehur? Buča za ženske!

Čprav „ženske“ ponavadi ne marajo govoriti o tem: sta šibek mehur in uhajanje urina pogosti težavi - skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi tega. Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen. Še posebej priporočljivo po nosečnosti.

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske: Močen mehur, močno medenično dno. Ekskluzivno v vaši lekarni!



## Povečana prostata? Buča za moške!

Velikokrat postane po 40. letu uriniranje težko in bolj pogosto. Poseben ekstrakt Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno zagotavlja idealno rastlinsko pomoč za normalen pretok urina. Znanstveno dokazano: Moški, ki so jemali ta ekstrakt bučnih semen, so morali ponoči manj pogosto na stranišče.

Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno: Visoko kakovostna buča za prostato in pretok urina. Ekskluzivno v vaši lekarni!



### Dr. Böhm®: izkušnje v fitofarmaciji

Dr. Böhm® je eden vodilnih proizvajalcev zdravil rastlinskega izvora in prehranskih dopolnil. Osnovo uspešnega portfelja predstavljajo visoko kakovostni rastlinski materiali, čistost ekstraktov in proizvodnja v skladu z mednarodnimi standardi kakovosti. Blagovna znamka je sinonim za sodobno fitoterapijo, ki združuje tradicionalno ljudsko znanje z znanostjo.



Fontana  
Medicinsko termalni center

NOVO

Magneto  
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 vrste 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.

# Z BELJENJEM DO LEPŠEGA VIDEZA ZOB



Beli zobje simbolizirajo čistost, svežino, zdravje. So vedno aktualna estetska vrednota, saj je nasmeh nekaj tako zelo posebnega; lahko polepša dan, izraža sproščenost, naklonjenost, srečo ... Prenekateri ga žal skriva, saj je prepričan, da njegovi zobje niso dovolj beli. V prednovoletnem času radi še nekoliko bolj poskrbimo za to, da smo lepi in urejeni, morda marsikdo razmišlja tudi o tem, kako bi si pobelil nasmeh.

Besedilo: Tomaž Dolinar, dr. dent. med., Zobozdravstveni center Modri zob

Beljenje zob je najvarnejši, najmanj invaziven in najcenejši način za izboljšanje videza zob. Dobro ga je izvesti vsaj dva tedna, preden želimo pobeljene zobe pokazati tudi drugim, kajti takrat se pokaže pravi končni rezultat.

## Zakaj so zobje obarvani

Obarvanost zob je lahko zunanja ali notranja. Zunanja se običajno pojavi zaradi slabe ustne higijene, uživanja močno obarvane hrane (čokolade, bučnega olja ...) in pijače (kave, čaja ...) ter kajenja.

Notranja obarvanost pa je večinoma povezana s starostno spremembo zob, saj se sklenina tanjša in dozoreva, dentin, ki se nahaja pod sklenino in je rumene barve, pa se debeli. Posledično so zobje vse bolj rumeni oziroma temni.

## Pred začetkom beljenja

Na uspeh beljenja močno vpliva začetna barva zob. Večji uspeh se kaže pri rumenkasto obarvanih zobeh, medtem

ko rjavo in sivo obarvani zobje slabše reagirajo na beljenje ali pa sploh ne. Z zob je pred posegom treba odstraniti zobni kamen, mehke obloge ter površinske temne madeže, saj mora biti belilni gel neposredno v stiku s sklenino. Med beljenjem in seveda tudi po njem je pomembno, da se vzdržuje dobra ustna higiena. Še nekaj tednov po njem pa se je treba izogibati temno obarvani in kisli hrani ter pijači (kavi, čaju, vinu, čokoladi, pomarančnemu soku ...). Odsvetujemo tudi kajenje ali žvečenje tobaka.

## Metode beljenja zob

Večina belilnih sredstev je narejena na osnovi peroksidov, ki imajo s postopkom oksidacije sposobnost posvetliti zobe. Za beljenje zob se v večini primerov uporabljata dve metodi, ki se razlikujeta po potrebnem času za doseg rezultata ter načinu aplikacije; to sta beljenje zob v ordinaciji in beljenje zob doma. Pri obeh se uporablja različna koncentracija

belilnega gela, ki vsebuje vodikov peroksid (do 6 odstotkov) oziroma karbamid peroksid (do 18 odstotkov). Najvišje koncentracije so določene z evropskimi predpisi. Prav tako je izvajanje beljenja zob s koncentracijo peroksida več kot 0,1 odstotka dovoljeno samo pod nadzorom zobozdravnika.

## Beljenje zob v ordinaciji

To vrsto beljenja priporočamo ljudem, ki si želijo bolj bele zobe v najkrajšem času. V ordinaciji vam zobozdravnik najprej zaščiti dlesni, nato pa na zobe nanese malo bolj koncentriran belilni gel. Pri nekaterih postopkih beljenja se belilni gel še dodatno aktivira z uporabo različnih lučk, ki proces pospešijo. Gel se v razmikih (na 15 minut) zamenja s svežim. Postopek s pripravami traja med 60 in 90 minut, rezultat pa je viden takoj. Za vzdrževanje oziroma obnavljanje dosežene barve zob se lahko naknadno izdelajo tudi šablone za beljenje doma.



Pri nekaterih sistemih se belilni gel še dodatno aktivira z uporabo različnih lučk, ki proces pospešijo. Gel se v razmikih (na 15 minut) zamenja s svežim. Postopek s pripravami traja med 60 in 90 minut, rezultat pa je viden takoj.

## Beljenje zob doma

Za to tehniko vam zobozdravnik ob prvem obisku naredi odtise vaših zob ter na podlagi le-teh izdelava belilne šablone. V folijo si nato doma aplicirate belilni gel ter jo namestite na zobe. Postopek se ponavlja približno dva tedna po nekaj ur dnevno, običajno čez noč. Rezultat beljenja se kaže postopoma, ob dosegu zelene barve zob pa beljenje enostavno opustite.

## Vzdrževanje beline zob

Da postopka beljenja zob ne bi bilo treba ponavljati, se je dobro držati nekaterih navodil. Predvsem je potrebna dobra ustna higiena, ki vključuje ščetkanje zob dvakrat dnevno ter uporabo zobne nitke in ustne vode. Pomaga tudi izogibanje uživanju močno zabarvane hrane in pijače. Kdo naj bi se izogibal beljenju zob

Velja pravilo, da beljenja zob ni priporočljivo opravljati med nosečnostjo in dojenjem. Starostna meja je sicer 13 let, vendar se pri tej starosti pojavlja več občutljivosti zob po posegu kakor pri starejših, zato je smiselna omejitev raje 18 let. Prav tako beljenja ne priporočamo ljudem s prisotnim vnetjem dlesni, kariesom, razgaljenimi zobnimi vratovi in občutljivimi zobmi.

Dobro je tudi vedeti, da beljenje ne pobeli tudi že prisotnih zalivk, prevlek, lusk. Zato je po beljenju potrebna menjava neustreznih obarvanih zalivk, vendar šele teden ali dva po posegu, da se belilo do konca razgradi ter se stabilizira dosežena barva zob. Sicer pa je vsak nasmeh lep nasmeh, pobeljen ali ne, pomembno je, da je zdrav in iskren.



Še nekaj tednov po njem pa se je treba izogibati temno obarvani in kisli hrani ter pijači (kavi, čaju, vinu, čokoladi, pomarančnemu soku ...). Odsvetujemo tudi kajenje ali žvečenje tobaka.



Navdušena sem nad **prazničnim Paketom 2015**, saj mi za le 23,95 EUR na mesec omogoča **neomejeno komunikacijo doma in brezskrbno komunikacijo v tujini**, saj v državah EU plačam največ 2,90 EUR na dan. Ponudba velja do 31. 1. 2015.

## DKino JE NAŠ DOMAČI KINO

V naši družini smo navdušeni tudi nad možnostjo ogleda aktualnih filmov iz videotek **DKino HITI** in **DKino**, ki sta na programskem mestu 5 in 200 na SIOL TV. Se posebej zabavno je, ko si v kategoriji **Risanke/Družinski** izberemo risanko ali film in skupaj uživamo v domačem kinu. **Po novem si lahko vsako vsebino prvih 10 minut ogledamo brezplačno, zato je izbira še toliko lažja.**

## PAKETI TopTrio Plus

Izkoristila sem akcijsko ponudbo in izbrala paket **TopTrio Plus**. Všeč mi je **storitev Ogled nazaj**, s katero si lahko priljubljene oddaje, filme in risanke ogledam kar **za 3 dni nazaj**. Kot nova naročnica storitev SIOL lahko izbiram med številnimi ugodnostmi, s katerimi prihranim. Ker sem hkrati tudi naročnica Paketa 2015, imam **mesečno naročnino** za paket **TopTrio Plus znižano**.

## PRIHRANIM V E-TRGOVNI

V E-trgovini preprosteje in hitreje najdem iskani izdelek po ugodnih cenah. Običajno kupim **dodatno opremo za mobilni ali darilni bon**, ki je unovčljiv v Telekomovih centrih in hkrati odlično darilo. Poleg tega **decembrske nakupe** v E-trgovini **nagradijo z darilom**. Ob nakupu dveh izdelkov iz ponudbe dodatne opreme, pa je **drugi, cenejši izdelek znižan za 40 %**. V E-trgovini prihranim čas in denar.

TelekomSlovenije



Za več informacij o storitvah Telekoma Slovenije obiščite Telekomov center, [www.telekom.si](http://www.telekom.si) ali pokličite brezplačni številki 041 700 700 (za uporabnike storitev Mobilnet) ali 0800 8000.

**BK DENTAL**  
za lep nasmeh in zdrave zobe

## Celovite dentalne storitve in digitalni zobni rentgen

- ★ Brezplačen prvi pregled
- ★ Estetsko zobozdravstvo
- ★ Vrhunska implantologija
- ★ Zobna protetika
- ★ Lasersko zdravljenje zob
- ★ 3D slikanje zob / CBCT
- ★ Lokalno slikanje zob
- ★ Bite-wing slikanje zob
- ★ Panoramsko slikanje zob / Ortopan

Tel: 031 382 836 [www.BKDENTAL.si](http://www.BKDENTAL.si)

Pričakujemo Vas v našem sodobnem zobozdravstvenem centru!

# PRAVA PRIPOMOČKA ZA BOLJ ČISTA IN ZDRAVA USTA

Ščetkanje zob in čiščenje medzobnih prostorov pomagata ohraniti zobe in dlesni zdrave. Potrebno je oboje – eno brez drugega ne zagotavlja učinkovite in temeljite ustne higijene. Če svoje zobe ščetkate, a ne očistite medzobnih prostorov, očistite samo vidne ploskve zob.

Kar 40 % zobnih ploskev je očem skritih, saj tvorijo medzobne prostore. To so idealna mesta, kjer zastajajo ostanki hrane in kjer se zobne obloge zlahka kopičijo. Če jih ne odstranimo, lahko povzročajo zadah ter boleznin zob in dlesni.

Z električno zobno ščetko Sonicare HealthyWhite in prho AirFloss je pot do dobrega ustnega zdravja lažja. Oblikovani sta za temeljito čiščenje zob in medzobnih prostorov. S težje dostopnih mest, kot so rob dlesni in medzobnih prostori, skupaj odstranita več zobnih oblog kot uporaba samo ročne zobne ščetke. Odlikujeta ju preprosta in hitra uporaba ter nežnost do zob in dlesni.

## Izjemno čisti zobje in zdrave dlesni

Značilnost električne zobne ščetke Sonicare HealthyWhite je patentirana sonična tehnologija, ki ustvarja edinstveno hitrost gibanja vršičkov ščetin. Čistilno moč doseže z visokofrekvenčnim in velikoamplitudnim gibanjem, ki nato v mešanici sline in zobne paste ustvari dinamično fluidno čistilno delovanje. Gre za delovanje, ki čistilni učinek ponese v medzobne prostore in na rob dlesni – na mesta, ki so ščetinam težko dostopna. Rezultat so bolj čista in zdrava usta.

V pakiranju sta na voljo tudi dva tipa nastavkov Sonicare, klasičen nastavek ProResults za nežno odstranjevanje zobnih oblog in nastavek DiamondClean s čvrstimi, pod kotom nameščenimi ščetinami. Preizkusite oba!

## Ščetkanje po meri

Električna zobna ščetka Sonicare HealthyWhite omogoča dva individualna načina ščetkanja – Clean za popolno ščetkanje celotnih ust in Clean & White

za odstranjevanje površinskih madežev ter poliranje sprednjih zob.

## Ne pozabimo na medzobne prostore

Za vse, ki se zavedajo pomembnosti čiščenja medzobnih prostorov, a se jim zdi nitkanje preveč zapleteno in zamudno, je kot nalašč pripomoček AirFloss, ki je namenjen hitremu in enostavnemu čiščenju medzobnih prostorov. Zanj je značilna tehnologija mikrosunkov – ta z veliko močjo potisne mešanico zraka in drobnih vodnih kapljic v medzobni prostor in ga nežno, a učinkovito očisti. Skupaj s ščetkanjem tako odstrani do 99 % več zobnih oblog iz medzobnih prostorov kot samo ščetkanje z ročno zobno ščetko. Za nakup in več informacij o akcijskem pakiranju električne zobne ščetke Sonicare

HealthyWhite in prhe AirFloss obiščite spletno stran [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com) ali pokličite na telefonsko številko 02/460 53 49.

Za vse, ki se zavedajo pomembnosti čiščenja medzobnih prostorov, a se jim zdi nitkanje preveč zapleteno in zamudno, je kot nalašč pripomoček AirFloss, ki je namenjen hitremu in enostavnemu čiščenju medzobnih prostorov.



# 40%

zobnih ploskev je očem skritih, saj tvorijo medzobne prostore.

## Vaš nasmeh je lahko zdrav in sijoč



## V dvoje je učinkoviteje!

Vrhunska električna zobna ščetka Sonicare s svojo patentirano sonično tehnologijo in 31.000 gibi na minuto ustvarja dinamično fluidno delovanje, ki nežno in temeljito očisti vaše zobe. Za popolno ustno higieno ter s tem zdrave zobe in dlesni pa prha Sonicare AirFloss z inovativno tehnologijo mikrosunkov poskrbi za nežno, a učinkovito čiščenje medzobnih prostorov.

## Izkoristite POSEBNO PONUDBO!

Akcijsko pakiranje: ščetka Sonicare HealthyWhite + prha AirFloss

Več informacij in prodaja  
na [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com)  
in na telefonski številki 02/460 53 49

**PHILIPS**  
sonicare

# HUDE POSLEDICE PARODONTOZE



O škodljivosti parodontalne bolezni oziroma parodontozii se govori in piše približno toliko, kot se je pred kakšnimi 15 leti govorilo o škodljivosti cvrtih jedi. Če povem drugače, kolikor se danes zavedamo pomembnosti zdrave prehrane za srce in žile, toliko močno bo šele čez deset let prisotna zavest o zdravih dlesnih. Primerjava je precej na mestu, saj sta holesterol in parodontozia tiha napadalca našega telesa.

Besedilo: Mihael Vrčkovnik, dr. dent. med., vodja Dentalnega centra Clarus

Morda niste vedeli, a tudi parodontalna bolezen vpliva na razvoj srčne in možganske kapi. Ob teh dejstvih pa seveda že malo trznemo in tudi prislunemo. Če nadaljujem, da parodontalna bolezen vpliva na nizko porodno težo novorojenčka, bi prislunile tudi bodoče mamice, ki zaradi svoje mladosti še nimajo nujno kakšnih večjih težav z dlesnimi. Mladi bodoči očetje bi mogoče skočili v zrak šele ob podatku, da parodontalna bolezen poveča možnosti za nastanek spontanega splava. To pa, oprostite, žal niso več dejstva, ki bi jih preslišali kar tako, z zamahom roke.

Tako so mahale naše mame, ko smo jih začeli poučevati o škodljivostih svinjske



masti, ocvirkov in margarine. Da bi zaokrožil podoba o parodontalni bolezni, tako da jo boste najbolje razumeli, bom povedal, da nas parodontalna bolezen v Sloveniji napada toliko, kolikor prežijo na nas gostilne s cvrtjem. Upam si trditi, da je takih gostiln in restavracij po Sloveniji več kot 90 %. Koliko pa je parodontalne bolezni?

Če bi vam povedal, da je po desetletni raziskavi, ki je bila narejena v Sloveniji že pred dvajsetimi leti, več kot 97 % odrasle populacije prizadete z vsaj eno od oblik parodontalne bolezni, verjetno ne bi verjeli. Da je bila raziskava narejena pred dvajsetimi leti, niti ni toliko pomembno, ker parodontalne bolezni kot bolezni še sami zobozdravniki niso resno sprejeli, kaj šele ljudje, tako da se najbrž ti deleži niso bistveno spremenili. Najbrž.

## Oblike parodontalne bolezni

Oblike parodontalne bolezni so lahko hudo vnete pomodrele dlesni z močnim krvavenjem, na drugi strani pa je to lahko zgolj milimetrski umik dlesni na enem ali več zobeh ali pa blagi gingivitis (vnetje dlesni v začetnem stadiju). Poznamo tudi agresivni ali juvenilni parodontitis, ki se iz neznanih vzrokov pojavlja najpogosteje pri mladih do 30. leta in prizadene predvsem sprednje zobe in šestice. Vzrok je neznan,

Verjetno ne bi verjeli, da je več kot 97 % odrasle populacije prizadete z vsaj eno od oblik parodontalne bolezni. Da je bila raziskava narejena pred dvajsetimi leti, niti ni toliko pomembno, ker parodontalne bolezni kot bolezni še sami zobozdravniki niso resno sprejeli, kaj šele ljudje.

oblika pa zelo huda in hitra.

Ko kdaj pozneje ugotovimo prisotnost te oblike, vsi pacienti navajajo, da so kdaj v preteklosti kakšen mesec ali dva zelo krvaveli, potem pa je krvavenje prenehalo in je bilo spet vse v redu ...

Nekatere oblike parodontalne bolezni izzovejo sistemske bolezni, kot je diabetes, lahko so tudi posledica suhih ust, ki nastanejo zaradi operativnega ali bolezenskega zmanjšanja funkcije žlez slinavk. Nekateri pa so bolj podvrženi parodontalni bolezni zaradi jemanja določenih zdravil (antiepileptikov). Tudi kadilci so rizična skupina – njihove dlesni skoraj ne krvavijo, ker imajo zmanjšano število malih krvnih žilic (kapilar) in ker je tudi prekrvavljenost tako zelo zmanjšana. To na koncu pomeni, da se same dlesni zato težje branijo pred napadom bakterij iz ustne votline. Sklenem lahko le z dejstvom, da sploh ni pomembno, za katero obliko, stadij ali fazo parodontalne bolezni gre, če se ne zavedamo pomembnosti in resnosti obolenja.

## Rompompom okrog dlesni

Slaba ustna higiena predvsem medzobnih prostorov (to so tesni prostori med zobmi, ki jih je treba nitkati) pripelje do tega, da se v ustih namnoži preveč bakterij. Da

ne bo pomote, bakterije v ustni votlini so nujno prisotne za vzdrževanje normalne ustne flore. Usta so tudi začetek prebavne poti in v ustih se že začeta prebava in razgradnja določenih hranil, zato so bakterije v ustih nujne. Če pa si zob ne umivamo temeljito, na določenih predelih ostajajo mehke zobne obloge, tako imenovani plak. Iz mehkih zobnih oblog se razvijejo trdne zobne obloge, to je zobni kamen, ki je idealen za zadrževanje vedno več bakterij. Na to se organizem odzove z vnetjem in začne se kalvarija. Krvaveče, nabrekle dlesni, lahko tudi boleče, tako imenovani gingivitis, ki ob neposredovanju lahko napreduje v zmerni parodontitis, se mogoče razvijejo v še hujše oblike parodontitisa s slabim zadahom, iztekanjem gnoja, povečanjem majavosti in posledično končno izgubo zob.

## Stopljena kost ne omogoča vsadkov

Ob današnji napredni stomatologiji bi rekli – izgubimo zobe, pa kaj! Tako ali tako imamo implantate oziroma zobne nadomestke že tako dodelane, da to sploh ne bi smel biti problem. V bistvu pa je, in to večji, kot si mislimo in predstavljamo. Zakaj? Ker se bakterije, plak in kamen kopičijo in nalagajo med zobe in dlesen. Na ta način poškodujejo tudi prirastišče, s katerim je zdrava dlesen pripojena na zob. Dlesen se tako umakne, nastane žep, v katerem patogeni prodirajo vedno globlje in na koncu topijo kost. Na tej točki pridemo šele do enega od bistev parodontalne bolezni. Namreč,

## Pravilno čiščenje in preprečevanje parodontalne bolezni

Daleč najboljše je, da ustno higieno kateregakoli pacienta nadzoruje ustni higienik. Bistveno boljši nadzor imajo nad pacienti, saj se najbolj zavzeto posvečajo preventivi. Njihova navodila so čiščenje z mehkejšimi zobnimi ščetkami, ki imajo tanjša vlakna, s polkrožnimi gibi neposredno v žep med zobom in dlesnijo. Zobna nitka se uporablja za sprednje zobe od leve do desne trojke, od trojke nazaj je nujno uporabljati medzobne ščetke, ki imajo obliko smrečice. Te smrečice so različnih velikosti, katera je za vaše medzobne prostore najprimernejša, naj vam ob obisku ordinacije izmeri ustni higienik. Takoj po začetku zdravljenja parodontalne bolezni največkrat priporočamo za teden ali dva še malo močnejše koncentracije ustnih vodnic s klorheksidinom in za še boljši rezultat večina sodobnih ordinacij zdravljenje podpre z dodatnimi laserskimi terapijami.

Parodontalna bolezen vpliva na nizko porodno težo novorojenčka – temu bi prislunile tudi bodoče mamice, ki zaradi svoje mladosti še nimajo nujno kakšnih večjih težav z dlesnimi. Mladi bodoči očetje bi mogoče skočili v zrak šele ob podatku, da parodontalna bolezen poveča možnosti za nastanek spontanega splava.



ko nam zmanjka kosti, je logično, da bomo implantate težko kam vsadili. Sledijo lahko težke in naporne operacije, ki v manjših odstotkih tudi spodletijo. Že uspele operacije lahko spodletijo šele čez čas. Govorim o nekaj letih. Če pacientov ne spremljamo, jih ne učimo pravih tehnik čiščenja in vzdrževanja zobnih nadomestkov, če jih še takrat, ko so že brez zob in se zavedajo resnosti položaja, ne znamo motivirati, potem vse skupaj res nima smisla in je boljše, da se odločimo za klasične, dobre stare totalne proteze.

## Zmešani geni

Ko smo že na koncu, lahko mogoče pogledamo, kaj je bilo na začetku. Najprej ste bili spočeti. Da, zmešalo se je že z geni vaših staršev. Velik vpliv na potek parodontalne bolezni ima genetika. Če je kateri od vaših staršev prehitro ostal brez zob, boste morali obiskovati zobozdravnika vsaj dvakrat letno. Kljub vsem napisanim dejstvom naj na koncu poudarim, da je parodontalna bolezen bolezen, ki jo je mogoče s pomočjo zobozdravnika, ustnega higienika in specialista parodontologa do določene

stopnje zelo dobro urediti, preprečiti pa je žal ne moremo. S čiščenjem zobnega kamna, luščenjem in glajenjem korenin prizadetih zob, v nekaterih primerih pa tudi z antibiotiki, se rešujejo nastale posledice parodontalne bolezni. Kar pa lahko sami storimo, je, da se držimo navodil o pravilni ustni higieni, da hodimo redno na preglede k zobozdravniku ali ustnemu higieniku, predvsem pa da čim prej prepoznamo prve znake in simptome parodontalne bolezni, ki se najprej pokažejo kot krvavitev ob čiščenju in nitkanju.



# PITJE SLADKIH PIJAČ ŠKODUJE ZDRAVJU



Pitje sladkih pijač povzroča debelost, odpira pot k razvoju sladkorne bolezni in povzroča zobno gnilobo in druge nevarne bolezni. Medicinska stroka zato obžaluje umik zakona, ki bi uvedel trošarine na sladke pijače.

Besedilo: Janja Simonič

»Prekomerno pitje pijač z dodanim sladkorjem je škodljivo za otroke, mladostnike in odrasle, tako za tiste s prekomerno telesno težo kot tiste z normalno telesno težo. Najbolj ranljiva skupina so otroci in mladostniki ter nosečnice in doječe matere,« je opozorila prof. dr. Nataša Fidler Mis, univ. dipl. inž., s kliničnega oddelka (KO) za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

### Prevelik energijski vnos

Nedavna študija Pediatrične klinike v sodelovanju z Biotehniško fakulteto v okviru projekta »Moje mleko« je pokazala, da popijejo nosečnice v povprečju 384 ml pijač z dodanim sladkorjem na dan (102 kcal/dan, 5 % energijskega vnosa), doječe matere pa 488 ml/dan (114 kcal/dan, 5 % energijskega vnosa). »Gre za sladkor v tekoči obliki, ki je najbolj škodljiva oblika kalorij,« svari Fidler Misova. Otroci dobijo sladke pijače v večini slovenskih šol. Raziskava Pediatrične klinike o prehrani slovenskih mladostnikov je pokazala, da je bil vnos pijač z dodanim sladkorjem višji kot uživanje mleka in

mlečnih izdelkov skupaj (513 g/dan pri fantih, 479 g/dan pri dekletih). Pijače z dodanim sladkorjem so prispevale 9 % dnevnega energijskega vnosa pri fantih (274 kcal/dan) in 10 % dnevnega energijskega vnosa pri dekletih (231 kcal/dan).

### Več debelosti zaradi sladkih pijač

»Debelost, ki je eden glavnih rizičnih dejavnikov za nastanek sladkorne bolezni, je v Sloveniji v porastu zaradi načina življenja in tudi zaradi prekomernega uživanja sladkih pijač,« ocenjuje prof. dr. Andrej Janež, dr. med., predstojnik KO za

### Pitje pijač z dodanim sladkorjem je znanstveno dokazano povezano s čezmerno prehranjenostjo.

endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana. »Evropska študija je pokazala, da pitje sladkih pijač za 22 odstotkov poveča tveganje za pojav sladkorne bolezni. Razvite države so že spoznale, da je to resen problem, in so ga z obdavčitvijo ustrezno zajezile,« pravi Janež.

### Slabo tudi za zobe

»Pitje pijač z dodanim sladkorjem je znanstveno dokazano povezano s čezmerno prehranjenostjo. Zato je treba takoj zmanjšati vnos pijač z dodanim sladkorjem pri vseh, še posebej pri otrocih in mladostnikih,« poudarja doc. dr. Primož Kotnik, dr. med., s kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike UKC Ljubljana. Dr. Rok Kosem, dr. dent. med., vodja Centra za otroško in preventivno zobozdravstvo Stomatološke klinike UKC Ljubljana, opozoril, da »pitje sladkanih pijač ne vpliva samo na debelost in sladkorno bolezen, ampak tudi na nastanek kariesa.«

Z umikom zakona, ki bi uvedel trošarine na sladkane pijače, se ponavlja zgodba, ki smo jo že doživeli pri tobačni industriji, meni prim. Matija Cevc, dr. med., s KO za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Upa, da zamisel o uvedbi tovrstnih trošarin ne bo zamrla: »Slovenci smo na prvem mestu po debelosti tistih, ki doživijo srčno kap. Raziskave kažejo, da povprečno Slovenci s sladkorjem užijejo kar 20 odstotkov dnevnega vnosa energije, priporočeno je manj kot pet odstotkov. Naše telo za to ni narejeno!«

Za zdravje in lahkotnost vaših nog!

# Lioton<sup>®</sup> 1000 i.e./g

heparin

gel



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 oteklina 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, Dolenjska cesta 242c, 1000 LJUBLJANA, Tel: +386 1 300 21 60 Fax: +386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

LI0 03-05/2014

## IZBRANO IZ DARILNEGA KATALOGA UGODNOSTI

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



### VLAŽILNIK ZRAKA ULTRABREEZE MEDISANA,

2 stopnji intenzitete, s segrevanjem uniči bakterije in mikrobe, ima uro in budilko, tiho delovanje, varčen z energijo, možnost vklopa modre, zelene, rdeče, rumene ali vijolične lučke, avtomatski izklop, ko zmanjka vode, 3 leta garancije

redna cena: 79,90 €

cena s Kartico zvestobe

59,93 € + 12 popust: 25 %



### EUCERIN DARILNI SET,

na voljo več vrst: Eucerin DermoDENSIFYER, Eucerin Volume-Filler ali Eucerin Hyaluron-Filler, vsak set vsebuje: dnevno kremo, 50 ml + DARILO: deluxe mini nočno kremo, 20 ml, cena za set

redna cena: 28,48 €

cena s Kartico zvestobe

19,94 € + 5 popust: 30 %



### OTROŠKI JEDILNI SET,

set vsebuje: skodelico, krožnik in skledico, na voljo tri različice: Medvedek Pu, Cars ali Minnie, cena za set

redna cena: 8,49 €

cena s Kartico zvestobe

5,09 € + 15 popust: 40 %



### FINGERLOOM™,

naprava za vsak žep, ki bo popestrila tvoj dan. FingerLoom™ vsebuje: 1x FingerLoom™ by RainbowLoom™, 1x komplet 600+ latex free elastik posebnih barv, 1x komplet 24 "C" sponk, 1x sponka v barvi FingerLooma. Za otroke od 6. leta starosti.

redna cena: 5,49 €

cena s Kartico zvestobe

3,57 € + 10 popust: 35 %



### KALCIJ 500 + D3, LEKARNA LJUBLJANA,

20 vrečk

redna cena: 7,05 €

cena s Kartico zvestobe

3,53 € + 10 popust: 50 %

GRATIS = 20

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



### 100% ORGANSKO KARITEJEVO MASLO,

na voljo: navadno, z dodatkom kakavovega masla in kokosovega olja ali z dodatkom masla semen manga, 250 ml

redna cena: 18,29 €

cena s Kartico zvestobe

12,80 € + 3 popust: 30 %



### HAPE PUZZLE ŠTEVILKE,

sestavljanka je narejena iz visoko-kakovostnega lesa in pobarvana z barvami na vodni osnovi. Igrača je naravna, varna in presega standarde o varnosti igrač (EN71). Za otroke od 2. leta dalje, otroci se s pomočjo številčne sestavljanke z lahkoto in veseljem naučijo štetja do deset

redna cena: 10,49 €

cena s Kartico zvestobe

6,29 € + 15 popust: 40 %



### OTROŠKI TERMOMETER GEON,

vodoodporen, gibljiva konica, spomin, primeren za oralno, rektalno merjenje in merjenje pod pazduho, 1 leto garancije, cena za kos

redna cena: 7,99 €

cena s Kartico zvestobe

5,99 € + 2 popust: 25 %



Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolok zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Menjava jabolok zvestobe za GRATIS izdelke velja le v enotah Lekarne Ljubljana, ne velja v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Ponudba v katalogu ugodnosti velja do 12. 1. 2015 oziroma do prodaje zalog.

# OGLIJKOVI HIDRATI V PREHRANI NAJHITREJE VPLIVAJO NA NARAŠČANJE GLUKOZE V KRVI

## RECEPT ZA URAVANANJE SLADKORNE BOLEZNI



Danes so priporočila za prehrano bolnika s sladkorno boleznijo enaka priporočilom zdrave prehrane. To je način prehranjevanja, ki vključuje zdrava živila, pripravljena na zdrav način, enakomerno porazdeljena čez dan.

Besedilo: Jana Klavs, viš. med. ses., Oddelek za ambulantno diabetološko dejavnost, UKC Ljubljana

Ljudje v življenju ubiramo različne prehranske navade. V zgodnjem otroštvu skrb za prehrano izvajajo starši, vzgojitelji in učitelji. O zdravi prehrani se učijo že v vrtcu, v osnovni šoli je del rednega pouka. Nekako po 20. letu starosti nas o zdravi prehrani in o tem, kaj sploh jemo, nihče več ne vpraša. V obdobju mladega odraslega se glede prehrane prvič pokaže: »Kar se je Janezek naučil, to Janez zna!« Povprečna starost sladkornega bolnika je okoli 65 let, marsikateri od njih je trpel lakoto in hudo pomanjkanje, zato nam dostikrat povedo: »Preveč lačen sem bil, da bi bil danes pripravljen na odrekanje

dobri hrani.« Zaradi slabega in nezdravega življenjskega sloga pa danes za sladkorno boleznijo zbolevajo vse mlajši ljudje.

### Kaj je to zdrava prehrana?

Zdrava prehrana je uravnotežena prehrana, ki je bogata s hranilnimi snovmi in energijo. Energetska vrednost imajo ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Za zdravo prehrano velja, da:

- imamo redne obroke (do 5), zajtrka praviloma ne izpuščamo,
- uživamo čim bolj svežo hrano, pridelano na čim bolj zdrav način,
- se izogibamo načinom priprave živil, kot

- so cvrtje, pregrevanje,
- hrane, ki je užitna v surovi obliki (sadje, zelenjava), ne kuhamo po nepotrebnem,
- uživamo hrano, ki je bogata z prehranskimi vlakninami,
- izbiramo živila, ki vsebujejo sestavljene ogljikove hidrate, ne enostavnih,
- omejimo maščobe, predvsem nasičene maščobe živalskega izvora,
- izbiramo mleko in meso z manj maščobami,
- omejimo vnos soli in sladkorja,
- zaužijemo dovolj tekočine.

Bolniki pogosto sprašujejo po receptih in jedilnikih za prehrano pri sladkorni bolezni. Nakupa posebnih, za sladkorne bolnike prilagojenih kuharic običajno ne svetujemo. Tudi znane tradicionalne slovenske jedi se z ustreznim znanjem lahko pripravijo na zdrav način. Bolnik, ki je opolnomočen, kar pomeni, da ima dovolj znanja, da z vsakdanjimi ukrepi ravna glede na bolezen, se ravna po vodilu »kratkega sporočila SMS«, kar pomeni manj »Sladkorja, Maščobe in Soli«.

### Ogljikovi hidrati v živilih

Ogljikovi hidrati so živila, ki najhitreje vplivajo na glukozo v krvi, saj imamo encim za razgradnjo ogljikovih hidratov že v slini. Poznamo enostavne in sestavljene ogljikove hidrate. Slednji se presnavljajo počasneje kot enostavni. Vnos ustrezne količine sestavljenih ogljikovih hidratov povzroči bistveno manjše povečanje glukoze v krvi kot uživanje enostavnih ogljikovih hidratov. Zato se pri sladkorni bolezni svetuje redno uživanje

sestavljenih ogljikovih hidratov, dneve potrebe po njih pa se razporedijo med v: obroke.

Ogljikovi hidrati se nahajajo pretežno v škrobnih živilih, v stročnicah, sadju, mal v zelenjavi, mleku in mlečnih izdelkih; največ enostavnih ogljikovih hidratov je v slaščicah, sokovih in sadnih jogurtih. Ker je na policah trgovin vedno več novih izdelkov, se svetuje nakup izdelkov, ki vsebujejo manj kot 5 g sladkorja/100 g izdelka. Večina kosmičev, otroških kašič, sadnih jogurtov in drugih sladic je zunaj priporočil. Z vidika visokega glikemičnega indeksa se odsvetujejo koruzni izdelki in uporaba izdelkov iz bele moke (tip 400 in 500). Slovenci stročnice radi uvrščam med zelenjavo, vendar po sestavi mnog bolj sodijo v skupino škrobnatih živil. Pomembno je, da bolnik pozna škrobna živila in njihov vpliv na krvni sladkor.

### Previdno pri sadju!

Zelo bogato z ogljikovimi hidrati je sadje. Na primer: 150 g jabolka vsebuje količino ogljikovih hidratov, ki ustreza trem vrečkam sladkorja pri kavi. Sadje je zdravo živilo, saj vsebuje veliko vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Prekomerno uživanje sadja povzroči visok



Ker je na policah trgovin vedno več novih izdelkov, se svetuje nakup izdelkov, ki vsebujejo manj kot 5 g sladkorja/100 g izdelka. Večina kosmičev, otroških kašič, sadnih jogurtov in drugih sladic je zunaj priporočil.

krvni sladkor, še posebej tisto sadje, ki ima visok glikemični indeks (grozdje, lubenica, dinja, melona, suho in zrelo, prezrelo sadje).

Zelenjava ima pri količini prednost pred sadjem. Vsebuje ogljikove hidrate, vendar v mnogo bolj siromašnih količinah kot sadje. S kuhanjem, termičnimi in mehničnimi postopki vplivamo na glikemični indeks vseh živil, tudi pri zelenjavi. Pri korenju je na primer razlika očitna. Kuhano korenje nosi oznako GI 85, surovo korenje le GI 30. Zelenjava je idealno živilo, kadar nas muči lakota,



Vnos ustrezne količine sestavljenih ogljikovih hidratov povzroči bistveno manjše povečanje glukoze v krvi kot uživanje enostavnih ogljikovih hidratov. Zato se pri sladkorni bolezni svetuje redno uživanje sestavljenih ogljikovih hidratov, dneve potrebe po njih pa se razporedijo med vse obroke.

vendar še ni čas za naslednji obrok. Surovih kumar lahko pojemo neomejeno! Tudi mleko, jogurt in mlečni izdelki vsebujejo ogljikove hidrate. Normalna količina laktoze (mlečnega sladkorja) v mleku oz. jogurtu je okoli 5 g/100 g živila. Mlečne izdelke z večjo količino ogljikovih hidratov odsvetujemo. Slaščice so med ogljikohidratnimi živilii poglavje zase. Večina jih vsebuje belo moko in sladkor. Uživanje slaščic ni prepovedano, želimo, da je bolnik dobro poučen, da sladica ni prekršek, ampak del načrtovane prehrane. Primer za to so zabave, na katerih zagotovo pojemo več

kot druge dni. Opolnomočen bolnik bo nadzoroval količino hrane ves čas zabave, morda se bo pri kosilu odrekal gobovi juhi in raje izbral govejo z malo zakuhe. Pazil bo na izbor in količino priloge k mesu, namesto praženega krompirja bo vzel malo kuhanega krompirja. Tudi način priprave mesa (po dunajsko) in izbor solate (s fižolom in koruzo) pripomoreta k seštevku ogljikovih hidratov pri obroku. Če je bolnik uspešno krmaril in se izogibal ogljikovim hidratom pri kosilu, si bo lažje privoščil sladico. Med ogljikove hidrate sodijo tudi prehranske vlaknine, ki se pri zdravi prehrani zelo svetujejo.



Zelenjava je idealno živilo, kadar nas muči lakota, vendar še ni čas za naslednji obrok. Surovih kumar lahko pojemo neomejeno! Tudi mleko, jogurt in mlečni izdelki vsebujejo ogljikove hidrate. Normalna količina laktoze (mlečnega sladkorja) v mleku oz. jogurtu je okoli 5 g/100 g živila. Mlečne izdelke z večjo količino ogljikovih hidratov odsvetujemo.

**PUT YOUR BODY IN BALANCE**

Izdelki Vegalife na voljo v novi prenovljeni premium embalaži. Na voljo v poslovalnicah DM, Müller in boljše založenih bio trgovinah.

www.vega-life.net

ENERGY & SPORT KOKOS SUPERHRANA  
ZELIŠČA, ČAJI & GOBE SLADKO & SLANO

# PREBAVNE TEŽAVE IN NAPIHNJENOST



Nezdrave prehranske navade in življenjski slog, nezadostno pitje tekočine, premalo gibanja in rekreacije, nereden življenjski ritem ter premalo počitka in sprostitve lahko pogosto vodijo v prebavne težave in napihnjenost. To pa velja poudariti predvsem v prihajajočem prazničnem vzdušju, ki vabi s polnimi mizami dobrot.

Besedilo: Anita Kek - Ljubec, dr. med., specialistka interne medicine, gastroenterologinja v Medical centru Rogaska



December je poseben čas v letu, ko si navadno privoščimo nekoliko več, smo manj pozorni in pazljivi pri hrani in pijači, pa še za rekreacijo nam zmanjka časa, ker moramo po nakupih ali na zabave. Na prazničnih pojedinah praviloma pojemo preveč hrane v večernem in nočnem času, hrana je mastna, sladka, bogata s kalorijami, tudi alkohola zaužijemo precej več kot običajno. Naš želodec pogosto ni tako navdušen nad veseljem decembrom, kot smo mi sami, zato se kaj hitro odzove s prebavnimi težavami ali napenjanjem.

preobčutljivost na določeno hrano, kot je laktozna intoleranca. Z napihnjenostjo imajo najpogosteje težave ženske v rodni dobi in predvsem tik pred menstruacijo. Napihnjenost je povezana tudi z

zaprtjem, ki je prav tako pogostejše pri ženskah vseh starosti.

## Kako si pomagamo sami

Kadar nas teži napihnjenost, si pogosto lahko pomagamo sami. Predvsem je pomembno, da uživamo zdravo in uravnoteženo hrano, da imamo več manjših obrokov dnevno in da se ne prenajedamo. Med posameznimi obroki naj minejo vsaj 3-4 ure, zadnji obrok pa naj bo 3 ure pred spanjem. Prebavo in težave z napihnjenostjo lahko izboljšamo, če v hrano dodamo določene začimbe, na primer kumino, janež, komarček, kardamom in kurkumo. Priporočamo zdrave sveže ali posušene začimbe brez umetnih dodatkov in ojačevalcev okusa. Pomaga tudi pitje zeliščnih čajev in pitje manjših količin Donata Mg pred obroki.

## Kdaj k zdravniku

Prebavne težave in napihnjenost lahko pomenijo resno bolezen prebavil. Če se stanje ne izboljša po kratkotrajnem samozdravljenju, če se težave stopnjujejo v pogostosti ali intenziteti ali pa se jim pridružijo dodatni simptomi, je treba obiskati zdravnika. Čim prej oziroma takoj pa je treba obiskati zdravnika, če se pojavijo t. i. alarmni simptomi: kri v blatu, odvajanje črnega blata, bruhanje krvi ali črne, kavni usedlini podobne vsebine, hujšanje, pogosto bruhanje, sprememba v načinu odvajanja blata in slabokrvnost. Tudi pri zmernejših simptomih, kot so sprememba v odvajanju blata, izmenično zaprtje in driske, je v ozadju lahko nevarna rakava bolezen. Raka prebavil je



Prebavo in težave z napihnjenostjo lahko izboljšamo, če v hrano dodamo določene začimbe, na primer kumino, janež, komarček, kardamom in kurkumo.

mogoče učinkovito zdraviti, če je odkrit v zgodnji fazi. Zato je treba ob težavah, ki trajajo več kot dva ali tri tedne, se ponavljajo ali stopnjujejo v intenziteti, obiskati zdravnika.

## Preventiva boljša kot kurativa

Da se posameznik prepriča o svojem zdravju, izvajajo strokovnjaki različne preiskave. V prvi fazi se največkrat odločimo za laboratorijske preiskave krvi in blata, opravimo krvno sliko, jetrne teste, določimo vrednost železa v krvi in vrednost zalog železa v telesu, test na prikrito krvavitev v blatu. Neinvazivna in relativno dostopna je tudi ultrazvočna preiskava notranjih trebušnih organov: jeter, žolčnika, vranice, ledvic, trebušne slinavke in mehurja. Z endoskopskimi preiskavami zgornjih in spodnjih prebavil ugotovljamo stanje sluznice prebavil ter ugotovljamo in odstranjujemo spremembe na sluznici prebavil.

## Nasvet za praznične dni

Po decembrskih pregrehah svetujemo kakšen dan počitka in uživanje lahke hrane. Izberimo zelenjavno juho ali lahke zelenjavne jedi, pijmo sveže stisnjene sadne in zelenjavne sokove, za zajtrk si pripravimo zeleni smoothie, pojedimo na sprehod na svež zrak in se sprostimo. Ob napihnjenosti in neprijetnem občutku



Izberimo zelenjavno juho ali lahke zelenjavne jedi, pijmo sveže stisnjene sadne in zelenjavne sokove, za zajtrk si pripravimo zeleni smoothie, pojedimo na sprehod na svež zrak in se sprostimo.

v trebuhu si lahko pomagamo s pitjem naravne mineralne vode: pol ure pred obroki popijmo 1-2 dl Donata Mg, počasi po požirkih. Pomagajo tudi zdravila, ki so

v lekarnah na voljo brez recepta: zeliščne kapljice za želodec, probiotiki, zdravila, ki nevtralizirajo ali zavirajo izločanje želodčne kisline.

**tuš**

**SLOVENSKE DOBROTE**

SLOVENSKI ŠTRUKLI • KONOPLJINO OLJE, SEME, POGAČA IN ČAJ • TRADICIONALNE MESNE DOBROTE • SLOVENSKI BUHTLI • SOKOVI DRUŽINE JABOLČNIK • DOMAČE MLEČNE DOBROTE - SIRI, DESERTI, JOGURTI • EKOLOŠKA VLOŽENA ZELENJAVA • TRDINOVA AJDOVA KAŠA • SLOVENSKE DOBROTE V SLOVENSKI KERAMIKI

SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

Engrostat d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

# HOROPITO – STARODAVNO ZELIŠČE ZANESLJIVO ODPRAVI KANDIDO



Med najmanj poznanimi rastlinami v Evropi in zahodnem svetu je prav gotovo maorski poprovec ali horopito (*Pseudowintera colorata*), ki pa je v zadnjem času pritegnil veliko pozornosti znanstvene stroke.

Besedilo: Alenka Hočevar Arko

Horopito je grmovnica, ki raste samo na Novi Zelandiji, v vlažnem in toplim okolju deževnega gozda. Njegovi barviti listi so pekočega okusa, to pa je razlog, da se ga izogibajo žuželke in divjad. Rastlina je tako primitivna, da ni razvila lastnega žilnega sistema, zato je odvisna od toplega okolja in padavin, ki so v deževnem gozdu pogoste in redne. Vlažno in toplo okolje sta idealna za razvoj gliv in plesni, to pa je kot nalašč tudi za rast horopita. V suhem okolju rastlina odmre. Horopito je razvil popolno odpornost na plesni, glive, bakterije in viruse, kar ga je ohranilo 65 milijonov let. Horopito velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu in spada med žive relikte Nove Zelandije. Zaradi pekočih listov je postal priljubljena začimba v davnini in tudi v sodobnem času. V kuhinji ga uporabljajo v mesnih, morskih in vegetarijskih jedeh, kruhu in pecivu.

## Tradicionalni uničevalec bolečin in vnetij

Maori verjamejo, da imajo rastline, ki rastejo v ekstremnih razmerah, ekstremno zdravilne lastnosti. Rastlina, ki zraste na pogorišču, zdravi opekline. Rastlina, ki se razvija v hladnih in vlažnih okoljih (na primer lišaji), zdravi prehladna obolenja. Rastlina, ki uspeva v vlažnem in toplim okolju, zdravi infekcije. To je horopito. Prežvečene liste horopita so polagali na rane in ureznine, ognjke in modrice. Z žvečenjem horopitovih listov so umirjali črevesna vnetja, zobobol, glavobol. Evropski priseljenci so varili liste horopita za zdravljenje driske in bolečih prebavil. Horopito je dobil ime maorski uničevalec bolečine.

## Zdravilne učinke potrjujejo tudi raziskave

Prva raziskava o horopitu je bila

opravljena na Canterbury University of New Zealand. Professor J. R. L. Walker in njegova ekipa so izolirali seskviterpenski dialdehid plogodial, ki daje rastlini pekoč okus in hkrati deluje močno protibakterijsko, protivnetno in protiglivično. Učinkovitost horopita se večja s kislim okoljem. Raziskave so potrdile, da horopito vsebuje mnogo flavonoidov (na primer kvercetin) in saponinov, ki dajejo rastlini moč nesmrtnosti. Aktivni dejavnik poligodial je pokazal močnejše in hitrejše delovanje na *Candido albicans* kot močno zdravilo amfotericin B. (vir: McCallion et al 1982. *Planta Medica*, vol 44, pp 134-138). Številne raziskave potrjujejo zdravilne učinke sestavin horopita predvsem v povezavi z glivo kandido (*Candido albicans*), pridruženimi bakterijami in plesnimi (vir: Horopito-Scientific Summary). Raziskava iz leta 2012 na University of Otago New Zealand je potrdila, da poligodial ovira virus herpes 1 enako močno kot aciklovir.

Česen, pau d'arco, kaprilna kislina, cimet, ameriški slamnik, olje grenivkinih pešk, olje origana in olje oljčnih listov imajo potencial za uničevanje razraščanih kvasovk. Mnogo znanstvenih študij kaže na protiglivične lastnosti olja čajevca pri izoliranju glivic, tudi kandidate. Ugotovljeno in dokazano pa je bilo, da prav novozelandski poprovec horopito zagotavlja uspešno naravno strategijo pri nadzoru te moderne nadloge.

Le 4-odstotna raztopina ekstrakta horopita ovira *Candido albicans* 2-krat močnejše kot 12-odstotni ekstrakt oljčnih listov in 85-odstotni ekstrakt origana. (vir: University of Canterbury, NZ). (ps)



Horopito velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu in spada med žive relikte Nove Zelandije.

## Kolorex® ODGOVOR NARAVE NA KANDIDO



### Kolorex® ovuli-vaginalne svečke (medicinski pripomoček)

Vaginalne svečke z ekstraktom horopita (*Pseudowintera colorata*), Aloe in olja čajevca. Dodatek pri zdravljenju glivičnih obolenj sluznice vagine in materničnega vratu, za spodbujanje fizioloških reparativnih mehanizmov.



### Kolorex® kapsule (horopito, janež, vitamin C)

Odgovor narave na kandido. Nežno razplinijo, zmanjšajo željo po sladkorju. Povišajo imunsko odpornost. Primerne za diabetike, osebe občutljive na gluten, pri občutku napetosti in obremenjenosti črevesja.

## Narava naredila, znanost potrdila!

Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine, [www.stiria.si](http://www.stiria.si).



Informacije Stiria s.p., 02 250 0136, [www.stiria.si](http://www.stiria.si)

## Befungin® - vodni ekstrakt sibirske čage



- 1955 je uporabo vodnega ekstrakta sibirske čage za izboljšanje zdravja priporočila ruska Akademija za znanost.
- Ekstrakt čage pomaga varovati pred virusnimi in bakterijskimi okužbami in povišuje imunsko odpornost.
- Dokazano ima 25-50 krat močnejši antioksidativni potencial od vse druge »super hrane«.
- Številne znanstvene študije dokazujejo, da je sibirska čaga zaradi sinergije zdravilnih sestavin najmočnejši antioksidant med doslej testiranimi zdravilnimi rastlinami, gobami in organizmi. Viri: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22135889](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22135889); *Journal of Food Biochemistry*, vol 37, issue 4, 2013
- Japonski znanstveniki so dokazali, da zunanja uporaba čage naredi kožo prožnejšo in zavira znake staranja (Vir: *Journal of Food Biochemistry*, vol 37, issue 4, 2013)
- Zaradi ekstremnih pogojev, v katerih živi (-40 °C do +35 °C), ima čaga ekstremno zdravilne lastnosti.
- Vzhodni Evropejci uporabljajo čago za pomoč pri zdravljenju gastritisa, tuberkuloze, črevesnih razjed in drugih obolenj ter povišanje imunskega sistema.
- Edino čaga vsebuje 40 % melanina, ki obnavlja poškodovane celice in varuje zdrave celice pred poškodbami in radiacijo.
- Mnoge sestavine v čagi dokazano ovirajo nastajanje tumorjev.
- Čaga pomaga telesu, da se samo pozdravi.



Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine, [www.stiria.si](http://www.stiria.si)

Kontakt: 02 250 0136, [info@stiria.si](mailto:info@stiria.si), [www.stiria.si](http://www.stiria.si)

# PRAZNIČNE PRESNE SLADICE ZA VSAK ŽEP



Besedilo: Marina Dagarin, avtorica knjige Zelena presna rapsodija

Sladice so mamljive za vse, večina se jim zelo težko odpove, zato so najboljša alternativa presne sladice, ki so božansko dobrega okusa, pa še brez slabe vesti se lahko posladkamo. Uživanje presnih sladice je bolj zdravo, saj so lažje prebavljive in večinoma ne vsebujejo glutena. Poleg tega tehnike za pripravo presnih sladice, kot so dehidriranje (sušenje), mletje, mešanje, dajo sladice še dodatno polnejši okus.

Pečene sladice običajno vsebujejo moko, sladkor, jajca, hidrogenizirano maščobo, mleko in pogosto celo umetne dodatke, zato lahko slabo vplivajo na naše zdravje in povzročijo bolezni nove dobe, kot so sladkorna bolezen, debelost, slaba prebava, povišan pritisk, depresija, zakisanost telesa, kandida ...

raznih sladice ter obilnejše sladkanje, zato so odlična rešitev presne sladice, v katerih ne smejo manjkati naravne dišave, kot so cimet, vanilja, pomarančna in limonina lupina (ekoloških sadežev), klinčki, janež ... Presne sladice so v trgovinah zelo drage, zato vsem svetujem, da si jih pripravijo sami, saj je priprava zelo preprosta.

zdravih sladice in lahko rečem, da se lahko prihrani kakšen evro, če le dobro načrtujemo in uporabimo celotno živilo. Pri pripravi kokosovega mleka nam na primer ostane po precejanju kokosova pulpa, ki jo lahko shranimo in uporabimo za dehidrirane kokosove piškote ...

Pomembno je tudi, da pripravljamo sladice z ljubeznijo.

Prihaja čas praznikov, z njim pa priprava

Precej časa se že ukvarjam s pripravo

## ČOKOLADNI SLADOLED

### Sestavine:

- 1/2 skodelice kakava
- 1 banana
- 1 skodelica smetane iz indijskih oreščkov
- 10 datljev
- ščepec soli

**Priprava:** Vse sestavine zmešaj v mešalniku. Ko postane zmes kremasta, jo prelij v posodo za izdelovanje sladoleda.



## KOKOSOVE KROGLICE

### Sestavine:

- 1 skodelica mandljev ali drugih oreščkov po izbiri
- 1/2 skodelice datljev ali suhega sadja po izbiri
- 1/4 skodelice vode
- 4 jedilne žlice drobno zmlate kokosove ali rožičeve moke ali kakava
- 1/2 čajne žlice soli

**Priprava:** Vse sestavine stresi v mešalnik in zmešaj, da nastane masa. Maso oblikuj v kroglice, ki jih povaljaj v kokosovi moki. Okrasi jih s svežim ali suhim sadjem, kar pa ni obvezno.



## JAGODNA PITA

### Sestavine za testo:

- 1 skodelica makadamij ali oreščkov po želji
- 1 skodelica namočenih mandljev
- 1/4 čajne žlice soli
- 8-10 datljev

**Priprava:** Stresi oreščke v mešalnik in jih dobro zdrobi. Dodaj preostale sestavine in zmešaj, da nastane zdrobljeno testo. Testo stresi v pekač, obložen s peki papirjem. Nato testo nežno razdeli po pekaču, da nastane čvrsta obloga.

### Sestavine za nadev:

- 3 skodelice indijskih oreščkov, namočenih čez noč

- 1/2 skodelice agavinega sirupa
- 1/4 skodelice vode (po potrebi)
- 1/4 skodelice limetnega soka
- 1 čajne žlice vaniljevega ekstrakta
- 4 skodelice jagod (nekaj jih prihranite za dekoracijo)
- 3/4 skodelice stopljenega kokosovega olja

**Priprava:** Indijske oreščke stresi v mešalnik in zmešaj. Dodaj agavin sirup, vodo, sok limone, vaniljo in jagode. Mešaj, dokler ne nastane gosta rožnata krema, ki ji počasi dolivaj stopljeno kokosovo olje. S kremo prelij testo in ga shrani za nekaj časa v hladilnik, da se dobro strdi. S prihranjenimi jagodami okrasimo pito.



# Lekarna24ur NAJBOLJŠA SPLETNA DESTINACIJA ZA VAŠE ZDRAVJE!



Z NAMI DO ZDRAVIA IN DOBREGA POČUTIA  
VSE DNI V LETU IN 24 UR NA DAN.

- 5 % nižje spletne cene - prihranek pri vsakem nakupu.
- Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR.
- Brezplačna navadna dostava vsak prvi torek v mesecu.
- Osebni prevzem izdelkov.
- Nagrajujemo zvestobo.



www.lekarna24ur.com



lekarna24ur

Slika je simbolna.

# RAZSTRUPLJANJE PO PRAZNIKIH POVRNE ENERGIJO



Praznični čas je čas obloženih miz, ko pojedemo veliko preveč presladke in premastne hrane, popijemo premalo tekočine in se premalo gibamo. Vse to na naših telesih in počutju pusti negativne posledice v obliki dodatnih kilogramov, nihanja razpoloženja, pomanjkanja energije in alergij. Ravno zato je razstrupljanje po praznikih za naše telo zelo prijetno in blagodejno.

Besedilo: Alja Dimic, Center Holistic, www.holistic.si



Razstrupljanje odpravi nakopičene toksine iz jeter, črevesja in limfe ter nam povrne življenjsko energijo ter vitalnost.

Razstrupljanje telesa je daleč od enostavne diete za hujšanje, je pa dober uvod v izgubo kilogramov.

Namen vsakega razstrupljanja je, da se telo razbremeni strupov in podpre njegovo optimalno delovanje. Izboljša se raven energije, uravna se prebava, izboljšajo se lesk kože, las in oči ter izginejo druge posledice prenajedanja s hrano. Razstrupljanje ponovno prinese telesu možnost, da prevzame svoje naravno delovanje, okrepi imunski sistem ter s tem preventivno poskrbi za zaščito pred boleznimi.

Nadaljujte kljub reakciji

Na začetku razstrupljanja vzemite v zakup, da se ob močnem razstrupljanju lahko pojavi Hexlerjeva reakcija. To pomeni, da se lahko pojavijo glavobol, rdečica, srbečica, ki pa kmalu izzvenijo. To je zato, ker se strupi začno množično odstranjevati iz telesa, kar lahko občutimo kot nenadno poslabšanje počutja. V tem primeru ne opustite svojega načrta razstrupljanja, saj bi s tem le prekinili celoten proces.

## Čemu se odreči

Na teden razstrupljanja se pripravite in prve tri dni iz prehrane izpustite alkohol, cigarete, vse mlečne izdelke, sladkor, med, javorjev in agavin sirup, vsa umetna sladila, kavo, zeleni čaj, suho sadje in meso. Po treh dneh iz prehrane izpustite še vse žitarice, krompir, oreščke in semena.

V tem času uživajte:

1. sveže stisnjene zelenjavne sokove (korenje, korenje + jabolko, vsa zelena listnata zelenjava + jabolko),
2. smoothije (več vrst zelenjave + samo ena vrsta sadja: jabolko, grenivka ali

jagodičje),

3. zelenjavne juhe brez maščob, soli in drugih začimb.

Vsak dan pijte veliko sveže vode, zeliščne čaje in se vsaj pol ure gibajte na svežem zraku. Kožo si pred tuširanjem skrtajte s suho krtačo in se nato tuširajte z izmenično toplo-hladno vodo.

Ob tem priporočam uporabo kalijevega askorbata z ribozo, saj riboza odpre membrane celic, da vanje prodrejo kisik in hranila, iz njih pa se odstranijo presežki toksinov in drugih strupov. Tako začno pospešeno razpadati tudi maščobne celice. Takšnega prehranjevanja se držite, kolikor dolgo zdržite. Ne bojte se, saj boste imeli veliko energije in več delovnega elana kot prej.

Ko se odločite končati, postopno začnite v prehrano uvajati žitarice brez glutena (proso, ajda, kvinoja, riž) ter krompir. Prav tako začnite uživati v mandljih, lešnikih in semenkah.

## Rastlinska hrana razbremenuje

Tudi preostalo hrano počasi uvedite nazaj na jedilnik, vedite le, da je odstranitev mleka in mlečnih izdelkov za naše telo pravo olajšanje, zato vam uživanje tega tudi pozneje odsvetujem. Prav tako vam odsvetujem uživanje glutena (pšenica, pira, ječmen, riž, kamut), saj močno obremeni prebavo in presnovo. Dovolj kalcija in drugih hranil si boste zagotovili z uživanjem zelenjave, stročnic, semenk in žitaric. Sadje uživajte samo v dopoldanskem času. Karkoli boste jedli in je iz živalskega vira, s tem ne pretiravajte in vedno glejte, kje izdelke kupite ... Zapomnite si, da rastlinska prehrana naše telo razbremeni, živalska pa ga s svojimi presnovniki obremeni. Prav tako ne uživajte ničesar, kar je vnaprej pripravljeno ali predhodno obdelano. Hrano pripravljajte sami iz svežih ekoloških

živil.

Uživajte v hladnostiskanih oljih, v naravni morski soli in svežih začimbah.

## NAČRT RAZSTRUPLJANJA ZA PRIHODNIH SEDEM DNI

1. Vsako jutro na tešče popijte kaljev askorbat z ribozo. Nato še vsaj 15 minut ničesar ne jejte. Tako boste spodbudili razstrupljanje znotraj celic, vanje boste vnesli kisik in hranila, iz njih pa odstranili toksine in nakopičene strupe.
2. Živahna jutranja vadba poveča pretok limfe, kar pomaga pri odstranjevanju strupov iz telesa. Zelo priporočljivo je skakanje po trampolinu ali čez kolebnico.
3. Uživajte veliko presne in netoplotno obdelane hrane, še posebno v obliki sokov, saj telesu zagotovijo hitro absorbirane vitamine, minerale in encime. Vso drugo svežo zelenjavo in sadje pa vedno zelo dobro zgrizite in prepojite s slino. Jejte počasi.
4. Razčistite tudi svojo dušo. Vzemite si vsak dan vsaj 15 minut za umirjanje in meditacijo. Takrat se popolnoma sprostite in umirite vse misli. Zelo pomaga sproščujoča glasba. Kmalu vam bo prešlo v navado, brez katere ne boste več mogli. Če se ne znate umiriti, se osredotočite na svoje dihanje.
5. Vsak dan popijte vsaj 2,5 litra sveže vode ali nesladkanega zeliščnega čaja.
6. Vsak dan si pred tuširanjem na suho sčerkajte telo. Tuširanje končajte z izmenično toplo-hladno vodo.
7. Jejte počasi in vsak grizljaj vsaj 12-krat prežvečite.
8. Nikoli se ne najejte do sitega, saj v resnici potrebujemo veliko manj hrane, kot je v resnici zaužijemo.

## Kako se znebiti »mačka«

Besedilo: Alja Dimic, Center Holistic, www.holistic.si

### 1. Izogibajte se preveč ali napačni vrsti alkohola

Alkohol je znani sodbujevalec apetita in v nas pogosto povzroči, da pojedemo več, kot bi sicer. Mešanice sladkih pijač v kombinaciji s sodo spodbujajo povečano izločanje insulina ter hipoglikemijo (nizek krvni sladkor). Res je, da imajo celo zelo zdravi ljudje ob uživanju alkohola občutno prenizek krvni sladkor. Več kot dva ali tri kozarce na teden za ženske ali štiri ali pet za moške znižuje leptin in dviguje raven kortizola, kar vodi v motnje spanja, nočno vstajanje, jutranjo utrujenost in glavobole.

Sčasoma lahko kronična zloraba alkohola zmanjša odzivnost telesa na insulin in povzroči občutljivost na sladkor. Dejstvo je, da je visok odstotek ljudi, ki popijejo preveč alkohola, diabetikov ali sladkornih bolnikov.

Hujše glavobole naslednje jutro povzročajo sladke alkoholne pijače, ki tudi vodijo

v prenajedanje z ogljikovimi hidrati in maščobami.

### 2. Uživajte v vitaminih B

Vitamini B so potrebni za pravilno presnovo in izločanje alkohola iz telesa. Vitamin B6 zmanjša število simptomov mačka za približno 50 %. Pred zabavo in naslednji dan po zabavi zato uživajte zeleno listnato zelenjavo, oves, proseno in ajdovo kašo, paradižnik in krompir. Veliko vitamina B5 imajo tudi rumenjaki, govedina, riž, pšenica in mleko. Pred zabavo si naredite kvasni pripravek. Kvas prevrte v malo vode, ohladite in vsak dan pojejte majhno čajno žličko. Tudi dodatek B-kompleksa je odlična pomoč.

### 3. Okrepite delovanje jeter

Dodatki, kot so vitamin C, holin, kalij in mleko osata, ščitijo jetra. Uživajte zeleno zelenjavo, stiskajte si zelenjavne sokove in uživajte v jagodičju, jabolkih in grenivki. Holin ali B7

pomaga razgrajevati maščobe v jetrih, zato uživajte sojine in pšenične kalčke ter gobe. Tudi jajčni rumenjaki vsebuje veliko vitamina B7.

Kalij odvaja iz telesa vodo in strupe ter omogoča, da se tudi jetra hitreje regenerirajo. Nase veže maščobe in je odlična pomoč pri razstrupljanju ali hujšanju. Privoščite si zeleno zelenjavo, krompir, paradižnik, jabolka in hruške. Dopolnitev s kalijevim askorbatom je odlična pomoč, saj z ribozo vstopa v celice, iz njih pa izpodrine presežek natrija, vode in toksinov, zato hitro začutimo olajšanje.

### 4. Ingver proti glavobolu in slabosti

Ingver je znan po svojih naravnih sposobnostih, saj lajša slabosti. Kadar imate mačka, si naredite ingverjev prevretek. Narežite od 10 do 12 rezin svežih ingverjevih korenin in jih kuhajte približno 10 minut, nato precedite in ohladite. Pijte

večkrat dnevno.

### 5. Pred zabavo napolnite želodec

Pred zabavo si pripravite rižoto z zelenjavo, ajdov narastek ali si na kokosovi maščobi specite zelenjavne polpete, da ne boste imeli praznega želodca.

### 6. Pijte veliko vode

Na zabavi pijte veliko vode in pred vsakim požirkom alkohola naredite 2 požirka vode.

### 7. Izogibajte se vsem slaščicam

Slaščice bodo v vas vzbudile željo po alkoholu.

### 8. Zjutraj zelenjavni sok

Naslednji dan si zjutraj stisnite velik kozarec soka iz korenja, zelene listnate zelenjave, ingverja in jabolka. Čez dan pijte kokosovo vodo.

### 9. Nadihajte se

Pojdite na svež zrak in globoko dihajte.

## 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 ZAŠČITITE VAŠA JETRA.

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

Absolutno NAJBOLJ PRIPOROČAN  
med izdelki za zaščito in obnovo jeter.

# KISLO ZELJE NAJ BO REDNO NA KROŽNIKU



Kislo zelje velja za slovensko tradicionalno narodno jed; zelje kisamo že od sredine 18. stoletja. Kislo zelje je pomembno živilo, ki nas varuje pred zimskimi prehladi, ima pa še številne druge blagodejne učinke na zdravje, zato poskrbimo, da bo redno na naših krožnikih.

Besedilo: Janja Simonić  
vir: Jörg Lindtish: Kislo zelje in zeljnica, www.nutris.org, http://nutritiondata.self.com

Poznamo več vrst zelja, pri nas pa uporabljamo predvsem belo in precej manj rdeče zelje, ki se prehransko ne razlikujeta. Zelje je lahko na krožniku vse leto, poleti je to sveže oziroma sladko zelje, pozimi pa kislo. Zdaj, ko je na razpolago manj svežega sadja in vrtnin, je prav kislo zelje najbogatejši vir vitamina C. Nekatere dragocene zdravilne snovi nastanejo prav pri procesu fermentacije zelja, zato ni naključje, da je kislo zelje tako zdravilno in sodi med naravna zdravila.

Pri terapiji s kislim zeljem uporabljamo tudi zeljnico (voda, v kateri se kisa zelje), v kateri je prav tako koncentrirano bogastvo mineralov in vitaminov, ki se v procesu kisanja zelja spremenijo v zeljni sok; ta vsebuje tudi veliko bakterij mlečne kisline in ima podobne pozitivne učinke na zdravje kot kislo zelje. Pomaga pri želodčnih težavah in vnetju debelega črevesa, pri nespečnosti, predvsem pa znižuje prekomerno raven sladkorja in holesterola v kri, pospešuje prebavo in razstruplja organizem. Vedno pijemo svež sok!

## Bogat vir vitaminov

Kislo zelje vsebuje velike količine vitaminov, predvsem vitamina C, mineralov, rudnin in vlaknin. Poleg tega vsebuje tudi zelo redke vitamine K, ki ima pomembno vlogo pri celjenju ran. 100 g kislega zelja vsebuje 1,6 g mlečne kisline, s čimer presega celo jogurt, kislo zelje pa je bogato tudi s številnimi mineralnimi snovmi. Izboljšuje delovanje črevesne flore, uničuje gnile bakterije in čisti prebavne poti. S kislim zeljem lahko tudi odganjamo mačka po preokropani noči.

## Odlično za razstrupljanje ...

Pozitivne učinke kislega zelja je poznal že Hipokrat, znameniti župnik Sebastian Kneipp pa ga je označil za krtačo za želodec

in črevesje. Kot večina drugih fermentiranih živil tudi kislo zelje pospešuje čiščenje prebavil, izboljšuje presnovo ter pospeši izločanje sluzi in strupov. Zaradi izboljšane črevesne flore se hrana lažje absorbira v črevesju, kar posledično krepi imunski sistem in odpornost.

## ... proti raku ...

Rezultati raziskav kažejo, da kislo zelje deluje proti razvoju rakavih obolenj, predvsem učinkovito je kot preventiva proti razvoju raka na debelem črevesu. Najverjetneje je razlog za takšno učinkovitost visoka koncentracija indolov, ki jih vsebuje zelje. Poleg tega pomirja, zmanjšuje stres, izboljšuje možganske sposobnosti in koncentracijo, pozitivno deluje na spolnost, pomaga pri nespečnosti in zmanjšuje raven holesterola v krvi.



## Prehranska vrednost surovega belega zelja (na 100 g)

Energijska vrednost	104 kJ (25 kcal)
Ogljikovi hidrati	5,8 g
Beljakovine	1,28 g
Maščobe	0,1 g
Vlaknine	2,5 g
Vitamin A	36,6 g
Vitamin C	122 mg
Folna kislina	34 µg
Cink	0,18 mg
Železo	0,47 mg
Kalij	170 mg

## ... in za hujšanje

V 100 g kislega zelja je samo 15 kalorij, zato sodi med nizkokalorično hrano in s tem na seznam živil, ki jih lahko uporabljamo pri shujševalnih in očiščevalnih dietah. Če se odločite za dieto s kislim zeljem, boste že po treh dneh od 2,5 do 3 kg lažji, zaznali pa boste tudi druge pozitivne spremembe v vašem organizmu. Vaše splošno počutje se bo izboljšalo že, če boste vsaj enkrat na teden pred jedjo pojedli nekaj žlic surovega kislega zelja ali pa zjutraj na tešče popili kozarec zeljnice. S tem boste spodbudili presnovo, izločanje seča in žolča, prebavo, uravnali delovanje slinavke, srca in krvnega obtoka, razkužili grlo ali pozdravili kašelj.

## Kako ga uživamo

Kislega zelja pred uporabo ne perite, četudi je zelo kislo. Voda namreč z zelja izpere veliko hranilnih snovi. Zaradi njegovih izredno koristnih učinkov za zdravje je najbolje, da ga uživamo surovega (presnega), saj kuhanje in drugi načini toplotne obdelave zmanjšajo vsebnost hranil in tako izgubi kar nekaj svoje zdravilnosti. Poleg zdravilnih učinkov ima zelje tudi kulinarčno vrednost in je dobrodošel dodatek k mnogo jedem. Iz njega naredimo sarme, joto, prilogo k pečnici, presno kislo zelje pa lahko pripravimo kot samostojno solato ali pa ga dodamo k zimskim solatnicam. Zelenjava, ki napenja, je za prebavo prijaznejša, če jo za solate zelo tanko narežemo ali nastrgamo in pustimo, da v marinadi (polivki) stoji nekaj časa; plodovi janeža, kumine in drugih kobilnic so vsekakor v pomoč prebavi.

Ker je kislo zelje poceni, obstojno ter lahko dostopno živilo, si ga le privoščite. Še posebej v zimskih dneh. Pa dober tek!

# VITAMIN B12 POCENI IN MOČNO ZDRAVILO



Neinformiranost prebivalcev o pomembnosti vitamina B12, o vzrokih in tragičnih posledicah njegovega zelo pogostega pomanjkanja lahko vodi v epidemijo napačnih diagnoz. Bolniki in zdravniki pri številnih težavah nikoli ne ugotovijo pomanjkanja tega vitamina, zato so mnogi prikrajšani za to izjemno poceni in močno zdravilo.

Besedilo: Ivan Soče

Učinke vitamina B12, če nam ga primanjkuje, čutimo takoj, ko ga začnemo dodajati: v hipu dvigne raven energije, zmanjša utrujenost in izčrpanost, poveča sposobnost koncentracije in spomina, pomaga pri pravilnem delovanju živčnega in prebavnega sistema. Zaradi teh učinkov je vse bolj priljubljen med športniki in med fizično in psihično aktivnimi. Vse energijske pijače vsebujejo tudi B12.

## Če primanjkuje vitamina B12

Preden nastopijo resne in trajne zdravstvene težave zaradi pomanjkanja vitamina B12, se najpogosteje in najprej pojavijo nevrološke težave: odrevenelost okončin, sčemenje, pekoč občutek v okončinah, drhtenje, omotičnost, oslabiljenost mišic, motnje vida, motnje pri okušanju, vonjanju, šumenje v ušesih, težave pri spanju, pozabljivost, slabša koncentracija, demenca, depresija, zmedenost, psihoze, težave z ravnotežjem, celo uhajanje vode oziroma blata, impotenca in še drugi manj pogosti simptomi.

Tudi druge simptome, kot so razdražljivost, brezvoljnost, vzkipljivost, zdravniki in bolniki redkokdaj povezujejo s pomanjkanjem vitamina B12. Pomanjkanje energije, hitra utrudljivost, izguba teka, vnetje jezika, pogosta zaprtja ali driske, prezgodnje sivenje las, vse to je pogosto povezano z nezadostno oskrbo z vitaminom

Tudi druge simptome, kot so razdražljivost, brezvoljnost, vzkipljivost, zdravniki in bolniki redkokdaj povezujejo s pomanjkanjem vitamina B12. Pomanjkanje energije, hitra utrudljivost, izguba teka, vnetje jezika, pogosta zaprtja ali driske, prezgodnje sivenje las, vse to je pogosto povezano z nezadostno oskrbo z vitaminom B12.

B12. Pri otrocih smo pozorni, če zaostajajo v razvoju (prepočasna telesna rast, težave z gibi, govorom ...), če imajo vedenjske težave, so apatični, brezvoljni, upočasnjeni ...

## Razlogi za pomanjkanje vitamina B12

Premalo želodčne kisline, ki je nujna za absorpcijo vitamina B12, je poglavitni razlog za njegovo pomanjkanje. Tudi drugih razlogov je veliko, od prirojene napake pri presnovi vitamina B12 do številnih težav z želodcem, tudi delna ali popolna odstranitev želodca, vstavitve želodčnega obvoda zaradi hujšanja, prisotnost bakterije *Helicobacter pylori*, hiatusna hernija in druge težave z želodcem. Slabo absorpcijo povzročijo težave s črevesjem, kot so celiakija, Crohnova bolezen, divertikuloza, odstranitev dela črevesja ter tudi nepravilno delovanje trebušne slinavke. Pomemben razlog za pomanjkanje vitamina B12 je vse pogostejše jemanje zdravil.

## Kako do vitamina B12

Najboljša oblika vitamina B12 je metilkobalamin, saj je edina oblika fiziološko aktivnega vitamina B12, ki edini lahko preide možgansko-krvno pregrado in ga najdemo v krvni plazmi, možgansko-hrbtenjačni tekočini in v tekočem delu citoplazme.

Vitamin B12 najdemo kot prehransko dopolnilo v obliki tablet, kapsul, kapljic, obližev, celo zobnih krem. V novejšem času se oblika ustnega razpršila kaže kot zelo učinkovita in praktična. Pomembno je, da so v obliki metilkobalamina. Razpršek pod jezikom večinoma obide prebavni sistem in preide neposredno v kri. Tako zaobidem prebavno-presnovni sistem, ki pogosto moti presnovo vitamina B12, ne obremenjujemo telesa z nepotrebnimi tehnološkimi snovmi za izdelavo tablet ali kapsul, ki jih mnogo starostnikov ali otrok težko požira.

Vitamin B12 je v vodi topen, zato ni nevarnosti predoziranja.

Ustno pršilo

**BOOST**  
Vitamin B12

+ krom in izvleček zelenega čaja

Zoper utrujenost in izčrpanost, za dobro delovanje živčnega sistema, kakovostno kri in učinkovit imunski sistem!



Brez tablet, kapsul ali vode

40 Za 40 dni

Sprej formula za učinkovito absorpcijo

- Biološko najučinkovitejša oblika vitamina B12 - metilkobalamin.
- Odlična in takojšnja absorpcija.
- Primeren tudi za vegane.
- Priročen.
- Z odličnim okusom marelice.

Z ustnimi spreji je zagotovljena odlična absorpcija.

V spreju so na voljo tudi izdelki DLux z vitaminom D3, MultiVit Complete in Magnezijeva olja.



**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

# MAGNEZIJ – ČUDEŽNI MINERAL



Razlogov, da bi skrbeli za zadosten vnos magnezija, je veliko. Magnezij je mineral, za katerega upravičeno rečejo, da je »čudežen«. Vpliva na veliko procesov v organizmu in njegovo pomanjkanje povzroča številne neprijetne in hude težave. Ko pa poskrbimo za zadosten vnos, se zgodi čudež: težave, ki jih običajno ne pripisujemo pomanjkanju magnezija, preprosto izginejo.

Besedilo: Ivan Soče

Čeprav je magnezij v naravi zelo razširjen, ga zaradi njegove velike reaktivnosti ne najdemo v prosti obliki. Je sestavni del klorofila, zato ga imenujemo »železo rastlin«. Morska voda vsebuje večje količine magnezijevih soli, iz magnezija in

kalcija so sestavljene cele gore. Stroga Evropska agencija za varnost hrane je dovolila številne zdravstvene trditve za izdelke, ki vsebujejo precejšnje količine magnezija:

- prispeva k zmanjšanju utrujenosti in

- izčrpanosti,
- prispeva k ravnotežju elektrolitov,
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi,
- prispeva k delovanju živčnega sistema,
- prispeva k delovanju mišic,
- ima vlogo pri sintezi beljakovin,
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju,
- prispeva k ohranjanju zdravih kosti,
- prispeva k ohranjanju zdravih zob,
- ima vlogo pri delitvi celic.

Že na tem seznamu se lahko prepričamo, kako pomemben je magnezij, pravzaprav je nujen. Vpliva na izjemno veliko telesnih funkcij: od kosti, mišic, živčnega sistema, možganov, prebave in presnove in na koncu do izražanja genov. Magnezij ne vpliva zgolj na boljše počutje, temveč brez njega ne moremo živeti.

Povečane potrebe po magneziju imajo osebe s poškodovanim prebavnim sistemom (na primer poškodbo črevesne sluznice). Pomanjkanje se lahko pojavi kot posledica kroničnih bolezni, kot sta odpoved ledvic in sladkorna bolezen, ali zaradi alkoholizma ter uporabe nekaterih odvajal.

## Če primanjkuje magnezija

Če začne primanjkovati magnezija, ga telo nadomešča iz zalog, to so predvsem kosti, zato je pomanjkanje, vsaj v začetni fazi, pogosto spregledano. Če začetno mišični tremor, če imamo motnje pri požiranju, mišično oslabilost ali krče (posebej nemirne noge v spanju, menstrualne krče), če smo dalj časa zaprti, se hitro utrudimo, smo razdražljivi, nemirni, dekoncentrirani, če imamo motnje spanja, glavobol, slabšo koncentracijo ali druge psihične spremembe, če nimamo teka, pogosto bruhamo ali čutimo splošno slabost, moramo pomisliti na magnezij. Prav tako ne smemo pozabiti na magnezij, če imamo slabšo cirkulacijo (hladne okončine).

glavobol, slabšo koncentracijo ali druge psihične spremembe, če nimamo teka, pogosto bruhamo ali čutimo splošno slabost, moramo pomisliti na magnezij. Prav tako ne smemo pozabiti na magnezij, če imamo slabšo cirkulacijo (hladne okončine), visok krvni tlak, pospešeno bitje srca, aritmijo ali kakšne druge bolezni srca. Ne pozabite, srce je najbolj obremenjena mišica in njegovo zdravje je odvisno tudi od magnezija. Čeprav tega ne čutimo, moramo biti pozorni na demineralizacijo kosti in zob. Magnezij ima, skupaj s kalcijem, protistresni in antidepresivni učinek in preprečuje nastanek ledvičnih in žolčnih kamnov. Pomaga tudi pri slabi prebavi.

## Viri magnezija v hrani

Dobri prehranski viri magnezija so oreščki, listnata temnozelena zelenjava, semena, nepredelana žita, banane, krompir z lupino, rjavi riž, stročnice, fige. Živalski izdelki niso niti bogat niti dober vir magnezija. Če bi hotel moški zadovoljiti svoje dnevne potrebe po magneziju, bi moral pojesti 4 kilograme jajc, popiti 4 litre mleka, pojesti skoraj kilogram sira in skoraj 2 kilograma mesa.

Magnezij se absorbira v tankem črevesju, ocenjujejo, da približno 50%. K absorpciji prispeva vitamin D, zmanjšujejo pa jo fitati, maščobe, kalij, mangan in železo. Magnezij se približno enako absorbira ne glede na kemično obliko.

Visoki odmerki, ki sicer niso škodljivi za zdravje, povzročijo driske, slabost, izgubo apetita, oteženo dihanje, morda mišične krče, aritmijo. Predoziranje z magnezijem (hipermagnezija) s hrano pri zdravih ljudeh skoraj ni mogoče, razen v primeru zmanjšane izločanja, na primer zaradi ledvične bolezni.



Dobri prehranski viri magnezija so oreščki, listnata temnozelena zelenjava, semena, nepredelana žita, banane, krompir z lupino, rjavi riž, stročnice, fige.

## Vnos tudi skozi kožo

V novejšem času se je pojavilo magnezijevo pršilo (sprej) za vnos magnezija skozi kožo. Osnovna ideja izhaja iz dejstva, da je morska voda bogat vir magnezija. Pridobivanje magnezija iz nam vidne in onesnažene morske vode ne bi bilo ekonomično. Pred približno 250 milijoni let je bil del sedanje kopenske Evrope pod morjem. Zechsteinsko morje, ki se je nekoč razprostiralo od severa Anglije do Nemčije, je zapustilo bogate zaloge čistega magnezijevega klorida,

ki nam je zdaj na voljo. Drugače od mineralnih soli iz odprtih morij je bil vir zechsteinskega magnezija zaščiten pred onesaženji. Naravni proces prečiščevanja in zgoščevanja je ustvaril edinstveno zalogo magnezija.

Z vrtnami iz globine 2.000 metrov pridobivajo zechsteinsko olje, ki je kmalu pridobilo svetovno slavo. Nekateri ga slavijo kot zdravilo za vse, predvsem pa je dober vir magnezija. Znanstveniki z univerze v Cardiffu so ugotovili, »da ni dvoma o učinkoviti prepustnosti magnezija, ki ga nanese na kožo in vtremo vanjo«. Evropska revija za nutricionistična raziskovanja je objavila znanstveni članek, v katerem avtorja navajata: »Ta študija je potrdila, da vnos magnezija v obliki klorida skozi kožo zviša raven magnezija v relativno kratkem času.« V 12 tednov trajajočem preizkusu se je 89 % udeležencev raven magnezija v povprečju zvišala za 59,7 %, kar je celo več kot pri črevesni absorpciji. Uživanje magnezijevega klorida skozi kožo ima enake koristi kot oralno uživanje, le da nima odvajalnega učinka in da je primerno za vse, ki imajo težave s prebavnim sistemom in absorpcijo magnezija. Stranski in zelen učinek vnosa skozi kožo je negovana koža.

Pomanjkanje magnezija se ne da ugotoviti s krvnimi preiskavami. Preprosto moramo poskrbeti za zadosten vnos. Potruditi se moramo in preveriti (ob upoštevanju motečih faktorjev pri absorpciji in morebitnih povečanih potreb), ali s hrano zadovoljimo potrebe po magneziju. Če jim ne, je razliko treba dodati. Raje kakšen miligram več kot manj. Tako se boste izognili skoraj 3.500 težavam, ki jih medicina pripisuje pomanjkanju magnezija.



Če imamo motnje pri požiranju, mišično oslabilost ali krče (posebej nemirne noge v spanju, menstrualne krče), če smo dalj časa zaprti, se hitro utrudimo, smo razdražljivi, nemirni, dekoncentrirani, če imamo motnje spanja, glavobol, slabšo koncentracijo ali druge psihične spremembe, če nimamo teka, pogosto bruhamo ali čutimo splošno slabost, moramo pomisliti na magnezij. Prav tako ne smemo pozabiti na magnezij, če imamo slabšo cirkulacijo (hladne okončine).

# Magnezij

Za več energije, zdrave kosti, mišice in živce!

## Občutite razliko, ki bo očitna!

Magnezijeva olja v spreju nanašamo in vtremo v kožo ter tako zagotovimo odlično absorpcijo povsem naravnega magnezijevega klorida.

## 5 Magnezijevih olj:

- Original: Najčistejše olje, primerno tudi za nosečnice.
- Sklepi: Obogateno z glukozaminom, mentolovim oljem in oljem zelenke.
- Sport: Z dodanimi eteričnimi olji zmanjšuje utrujenost in prispeva k hitrejši regeneraciji mišic.
- Lahko noč: Z dodanimi eteričnimi olji pomirja in skrbi za dobro počutje in miren, sproščujoč spanec.
- Sensitive: Za vse z občutljivo kožo.



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)

**SITIS**

# ZAKAJ POTREBUJEMO VITAMINA D IN K



Vitamin D, ki je pravzaprav hormon, saj ga telo sintetizira, medtem ko smo izpostavljeni sončnim žarkom, je snov, nujna za življenje. Izjemno pomemben je za normalen in zdrav razvoj kosti in zob, delovanje mišic in imunskega sistema ter zdravje na splošno.

Besedilo: Simona Janček

Zaradi načina življenja in osiromašene hrane vitamina D praviloma ne dobimo v zadostni količini. Stokovnjaki so si enotni, da ga mnogim ne primanjkuje le pozimi, ko je sončnih žarkov manj, ampak tudi poleti, saj se med 11. in 15. uro zaradi močnih UV-žarkov soncu po navadi izogibamo.

V zadnjem desetletju strokovnjaki ugotavljajo, da so s pomanjkanjem tega vitamina povezane številne bolezni, ne le rahitis. Vitamin D namreč prispeva k normalni ravni in absorpciji kalcija v krvi in s tem k ohranjanju zdravih kosti in zob. Prav tako prispeva k delovanju mišic in delovanju imunskega sistema, saj ima pomembno vlogo pri delitvi celic.

Pravočasno si zagotovite potreben dnevni odmerek t. i. sončnega vitamina ter preventivno poskrbite za izgradnjo in

vzdrževanje gostote kosti.

### Razlika med D2 in D3

Vitamin D je topen v maščobi in je najpogosteje v dveh oblikah: kot vitamin D2 (ergokalciferol) in vitamin D3 (holekalciferol). Vitamin D2 je v rastlinskih živilih, medtem ko vitamin D3 zasledimo v živilih živalskega izvora. Vitamin D3 se lahko ob sončni svetlobi pod vplivom UVB-žarkov sintetizira tudi v koži. Ameriško združenje za klinično prehrano je že leta 2006 ugotavljalo, da gre za različni molekuli, ki nista enakovredni, in da je oblika D3 več vredna.

### Tvorba vitamina D3

V naši koži torej nastaja vitamin D3, kar poteka v dveh stopnjah. Za prvo stopnjo

so potrebni UVB-žarki, druga pa poteka tudi ponoči iz tistega, kar je nastalo na prvi stopnji. Ob normalni izpostavljenosti sončnim žarkom se v koži sintetizira 20–50 µg vitamina D dnevno. S sončenjem ni mogoče preseči primernih količin vitamina D, saj ga telo tvori le toliko, kot ga potrebuje.

Zaužiti vitamin D se v tankem črevesju učinkovito (okoli 80 %) absorbira po mehanizmu, značilnem za maščobotopne molekule, ter se nato prek limfnega sistema hitro prenese v jetra, kjer se presnovi. Vendar pa se ne shranjuje v jetrih, ampak v maščobnih tkivih in mišicah.

### Potrebe po vitaminu D

Obstajajo različni pogledi na to, koliko vitamina D potrebujemo, zagotovo pa lahko govorimo o pomanjkanju. Predšolski otroci naj bi po slovenskih študijah dosegali približno 21 % priporočenega dnevnega vnosa, mladostniki pa 60 %, kar kaže na slabo pokrivanje potreb po vitaminu D. Problem zadostnega vnosa vitamina D se pojavlja predvsem pozimi, saj je izpostavljenost sončni svetlobi veliko manjša kot poleti, a se ta težava pojavlja tudi v poletnem obdobju, saj smo čez dan pogosto v zaprtih prostorih. Ob tem gre opozoriti, da intenzivno poletno sončenje naredi več škode kot koristi.

V Sloveniji sprejeta prehranska priporočila se nanašajo na potrebo po vitaminu D v odsotnosti endogene sinteze, in sicer 20 µg (800 IU) za odrasle. Evropska agencija za varno hrano je leta 2012 povišala mejo zgornjega varnega dnevnega odmerka na 100 µg (4000 IU) za odrasle. Natančne potrebe je težko določiti, saj je težko oceniti količino vitamina D, ki ga telo tvori samo. Pozimi, ko je manj sonca in naše telo težje samo tvori vitamin D,



Pozimi, ko je manj sonca in naše telo težje samo tvori vitamin D, ga moramo s hrano vnesti nekoliko več kot poleti. Le malo živil vsebuje vitamin D v omembe vredni količini. To so mastne ribe, ribje olje, jetra ter jajčni rumenjaki. Rastlinska živila vsebujejo zelo majhne ali pa nične količine vitamina D.

ga moramo zato s hrano vnesti nekoliko več kot poleti. Le malo živil vsebuje vitamin D v omembe vredni količini. To so mastne ribe, ribje olje, jetra ter jajčni rumenjaki. Rastlinska živila vsebujejo zelo majhne ali pa nične količine vitamina D.

### Vloga vitamina K

Znano je, da se pomanjkanje vitamina K odraža v motnjah strjevanja krvi, vloga vitamina K pri mineralizaciji kosti pa je bila dokazana šele v zadnjem desetletju. V naravi najdemo več oblik vitamina K. Glavni vir v zahodnem svetu je gotovo zelena zelenjava, na primer špinata, brokoli, brstični ohrovt in zelje, pa tudi nekatera rastlinska olja in margarine. V precej nižji koncentraciji omenjeni vitamin najdemo tudi v mesu, mleku in mlečnih izdelkih ter jajcih. Za odrasle se priporoča dnevni vnos 1 µg vitamina K na kilogram telesne teže. Zadosten vnos vitamina K je pomemben tako v otroštvu za pridobivanje kostne mase kot v nadaljevanju življenja za ohranjanje le-te.

Če vsak dan ne pojedete zadostne količine zelene zelenjave, potem se priporoča dodaten vnos vitamina K s prehranskimi dopolnili. Pri tem je pomembno, da izberete pravo obliko, in sicer vitamin K2, za katerega je dokazana najboljša absorpcija.



V naravi najdemo več oblik vitamina K. Glavni vir v zahodnem svetu je gotovo zelena zelenjava, na primer špinata, brokoli, brstični ohrovt in zelje, pa tudi nekatera rastlinska olja in margarine.

# valens

## SONČNI VITAMIN V USTNEM PRŠILU



- vitamin D3 v naravni obliki
- dodatek vitamina K2 za sinergijski učinek
- za zdrave kosti in zobe
- najboljša absorpcija
- odličen okus peperminta za svež dah
- primerno za vsako torbico in potovanje
- enostavno odmerjanje

**IZBERITE SLOVENSKO KAKOVOST.  
PODARITE SI ZDRAVJE VSAK DAN.**

Izdelki Valens so proizvedeni v Sloveniji po najvišjih farmacevtskih standardih. Vse aktivne sestavine so naravnega izvora in omogočajo odlično absorpcijo. Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.valens.si



Ob normalni izpostavljenosti sončnim žarkom se v koži sintetizira 20–50 µg vitamina D dnevno. S sončenjem ni mogoče preseči primernih količin vitamina D, saj ga telo tvori le toliko, kot ga potrebuje.

# ZA MULTIPLO SKLEROZO ZBOLEVAJO PREDVSEM MLADI



Multipla skleroza je kronična avtoimuna vnetna bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Ob procesu propadajo predvsem ovojnice živčnih vlaken zaradi poškodb in izgube mielina (demielinizacija). Zaradi teh poškodb se informacije prek živcev ne prenašajo in tako nastajajo okvare, ki se najpogosteje kažejo v okvari vida, okvari sluha, izgubi ravnotežja, utrujenosti, težavah kognitivnega mišljenja, inkontinenci (težavah z zadrževanjem in odvajanjem vode) idr.

Besedilo: Simona Janček

Multipla skleroza (MS) je najpogostejše nevrološko obolenje med mlajšimi odraslimi. Diagnoza se največkrat postavi med 20. in 40. letom starosti. V Sloveniji živi okoli 3.500 ljudi z multiplo sklerozo, za boleznijo pa pogosteje obolevajo ženske kot moški. Razmerje med številom obolelih žensk in moških je 2 : 1. Vzroka za pojav MS ne poznamo; vemo, da bolezen ni dedna, verjetno pa na njen nastanek vplivajo spremenjeni dedni zapisi in dejavniki iz okolja. Oseba ima prevalenco okolja, v katerem je živela do 15. leta starosti. Pojavnost MS je pri ljudeh, ki živijo v ekvatorialnem pasu, nižja kot pri vseh drugih, ki živimo v geografskih pasovih z manj sonca in posledično manj vitamina D v telesu. Vitamin D je pomemben dejavnik okolja, ki vpliva na razvoj MS in drugih avtoimunih bolezni. Za zdaj še nobena raziskava ni dala odgovora, kolikšen bi bil priporočljiv oziroma varovalni odmerek vitamina D, zato ga stroka širše še ne priporoča.

## Več oblik bolezni

Poznamo več oblik multiple skleroze. V začetni fazi se MS največkrat kaže v recidivno-remitentni obliki (RRMS), za katero so značilna obdobja izboljšanja in poslabšanja bolezni. Takšna oblika bolezni, ki jo ima 60–80 % bolnikov, se lahko pri 40 % bolnikov spremeni v sekundarno napredujočo obliko (SPMS). Za to obliko so še vedno značilni zagoni bolezni, vendar so faze izboljšanja izredno šibke. Zdravstveno stanje bolnika po zagonu se pri SPMS nikoli ne povrne na stanje pred zagonom. Primarno napredujoča MS se pojavi pri približno 10 % bolnikov. Zanj je značilno, da se znaki in simptomi vsaj 12 mesecev nepretrgoma slabšajo brez vmesnih izboljšanj. Poznamo pa tudi benigni potek bolezni. Pri tej obliki tudi 15 let po začetku prvih simptomov ali znakov prizadetost

napreduje le neznatno, včasih pa prizadetost sploh ne napreduje. Takšnih bolnikov je razmeroma malo, saj je to 15% vseh obolelih za MS.

## Zdravila za lajšanje bolezni

Zdravila za multiplo sklerozo še ne poznamo, lahko pa jo z zdravili zelo učinkovito obvladujemo in upočasnjujemo njen razvoj. Poznamo pa številna t. i. imunomodulatorna zdravila, s katerimi lahko vplivamo na bolezenski proces in s tem na napredovanje bolezni, zaradi česar se izboljšata kakovost življenja in zmožnost za delo, poleg tega to odpira možnost za ustvarjanje družine. To je še posebej pomembno, saj za multiplo



Pojavnost MS je pri ljudeh, ki živijo v ekvatorialnem pasu, nižja kot pri vseh drugih, ki živimo v geografskih pasovih z manj sonca in posledično manj vitamina D v telesu. Vitamin D je pomemben dejavnik okolja, ki vpliva na razvoj MS in drugih avtoimunih bolezni.

sklerozo zbolevalo predvsem mladi, ki so na začetku delovne in življenjske poti. Osnovni cilj zdravljenja je, da je bolnik brez zagonov bolezni in znakov, ki bi kazali na napredovanje bolezni.

Za prvi veliki mejnik v zdravljenju štejemo leto 1995, ko je v Sloveniji postal dostopen prvi interferon. Od takrat je obravnava multiple skleroze popolnoma drugačna. Od leta 2007 je na voljo prvo biološko zdravilo natalizumab. Maja 2012 smo v Sloveniji dobili prvo oralno zdravilo za zdravljenje multiple skleroze. Temu sta se v drugi polovici leta 2014 pridružili še dve peroralni zdravili – teriflunomid in dimetilfumarat. Z zdravilom dimetilfumarat se v svetu v rekordno kratkem času zdravi že več kot 100.000 bolnikov.

## Raje tableta kot injekcija

Po raziskavi, ki je bila opravljena med 5.000 bolniki z multiplo sklerozo in je objavljena na spletni strani multiplesclerosis.net, bi kar 57 % bolnikov raje kot injekcijsko terapijo izbralo oralno zdravilo za zdravljenje multiple skleroze. Kot glavni razlog so navajali utrujenost od injiciranja in željo po bolj priročnem zdravljenju. Kar tri četrtine bolnikov bolje prenaša zdravljenje z oralnimi zdravili kot injekcijsko terapijo.

**3.500**  
ljudi z multiplo sklerozo  
živi v Sloveniji.

**57 %**  
bolnikov bi raje kot  
injekcijsko terapijo izbralo  
oralno zdravilo za zdravljenje  
multiple skleroze.

# BODO PARA- IN TETRAPLEGIKI V PRIHODNOSTI LAHKO HODILI?



Za paraplegike in tetraplegike se morda obetajo boljši časi. Nekdanji gasilec Darek Fidyka je prvi človek, ki je trpel za najhujšo obliko paralize, a je kljub temu shodil. Britanski kirurgi so namreč skupaj s poljskimi strokovnjaki prvič izvedli zahtevno operacijo, ki prinaša upanje tudi drugim paraliziranim po svetu.

Besedilo: Janja Simončič

Hrbtenjača 40-letnega bolgarskega gasilca je bila prerezana pred štirimi leti, ko je bil žrtev brutalnega napada, pri katerem mu je napadalec v hrbet zabodel nož in povzročil, da je ohromel od pasu navzdol. Darek Fidyka je bil paraliziran več kot dve leti in kljub obsežni fizioterapiji ni imel nobenih možnosti celo za življenje na vozičku. Zdaj pa lahko hodi s stojico in pridobil je večino funkcij iz življenja pred poškodbo, spet lahko vozi avtomobil. Je prvi človek s tovrstno poškodbo hrbtenjače, ki je shodil – po opravljeni najsodobnejši operaciji.

## Obnova hrbtenjače s celicami voha

Revolucionarno operacijo, s katero so Bolgar obnovili funkcijo hrbtenjače, so izvedli strokovnjaki z University College v Londonu (UCL) na Poljskem. S transplantacijo celic voha, ki pomagajo pri rasti živčnih celic, iz nosu v hrbtenjačo so mu omogočili rast povezave v hrbtenjači, ki je bila prerezana. To je bilo mogoče z več kot sto mikro injekcijami pod in nad poškodbo hrbtenice. Presadili so tudi tanek trak živčnega tkiva, ki je bil vzeti iz pacientovega gležnja, in z njim so zapolnili vrzeli v hrbtenjači ter omogočili

oporo za razrast hrbteničnih nevronov. Z njihovo pomočjo so se konci prerezana živčnih vlaken zrastle in povezali, kar je do zdaj veljalo za nemogoče. Tri mesece po operaciji je Darek Fidyka v nogah začutil občutek toplote in mraza ter mravljinčenje. Po letu in pol fizioterapije in rehabilitacije v rehabilitacijskem centru v Vroclavu je shodil z oporo.

Popolna prekinitev hrbtenjače je do zdaj veljala za neozdravljivo, čeprav nekateri pacienti po delni poškodbi hrbtenjače okrevajo. »Do zdaj je veljalo prepričanje, da centralni živčni sistem ne more obnavljati poškodovanih delov. Sam tega nisem nikoli verjel,« je povedal profesor Geoffrey Raisman, vodja britanske znanstvene ekipe, ki je s skupino raziskovalcev iz UCL razvil tehniko in z revolucionarno operacijo njeno učinkovitost tudi dokazal. Raisman je ob tej priložnosti dejal, da je Fidykova hoja pomembnejša, kot je bila hoja človeka po Luninem površju davnega leta 1969. Tovrstna operacija kliče k novim naporom, kakor tudi k pocenitvi tovrstnih posegov, da bodo morda čez desetletje dosegljivi tudi širšemu krogu poškodovancev.



Paralizirani pacient Bolgar Darek Fidyka je po revolucionarni operaciji znova shodil.

# ZMOTNE PREDSTAVE O VZRAVNANI DRŽI



»Trebuh noter, prsi ven,« je misel, ki marsikoga prešine ob besedni zvezi vzravnana drža. Na telesno držo ne moremo zavestno vplivati, vsaj dalj časa ne. Držo oblikujemo z načinom življenja, s stvarmi, ki jih počnemo, in tudi s tistimi, ki jih ne. Tudi če zavzamemo »pravo« držo, bo naše telo v trenutku, ko pozornost usmerimo drugam, spet zavzelo držo, ki jo je vajeno.

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

Pri vzravnani drži ne gre za »trebuh noter, prsi ven«, niti za stisnjene lopatice ali nekoliko privzdignjeno brado. Vzravnana drža ni toga, zategnjena, za njeno vzdrževanje ne potrebujemo posebne moči. Gre za najbolj naravno držo funkcionalnega telesa, ko so vsi nosilni sklepi poravnani, hrbtenica pa ima blago S-krivuljo. Vzravnana drža je sproščujoča in nas pomlajuje, saj zahteva manj energije. Zamaknjena drža je drža, ko se eden ali več nosilnih sklepov (gleženj, koleno, kolk, rama) zamakne iz poravnave, ki jo določa anatomsko zasnovano telesa. Lahko gre za različno višino kolkov, ramen, za rotacijo medenice in/ali trupa, za spremenjeno ukrivljenost hrbtenice, naprej zamaknjeno glavo, povešena ramena ... Tak položaj telesa povzroči, da so nekatere mišice preveč zakrčene, druge ohlapne, nekatere opravljajo delo, za katero niso zasnovane, in druge »spijok«. Sila gravitacije deluje na telo, zato so obremenitve nekaterih tkiv večje, na nekaterih mestih se poveča trenje, kar lahko privede do obrabe in do mišično-skeletnih bolečin. Poveča se tudi možnost nezgod in poškodb. S ciljnim vajami za odpravo zamikov telesne drže spet vzpostavimo ravnovesje dolžin in napetosti mišic celega telesa in mu pomagamo, da zavzame naraven položaj.

**Viva La Vida**

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

# BOLEČINE V SKLEPIH SO LAHKO ZNAK OSTEOARTROZE



Bolečina v sklepu je običajno opozorilni znak za bolezensko dogajanje v samem sklepu ali pa posledica poškodbe sklepnih in obsklepnih struktur. Najpogostejše bolezensko dogajanje v sklepu je osteoartrza. Osteoartrza je revmatska bolezen sinovialnih sklepov (sklepov, obdanih z ovojnico oziroma kapsulo), za katero je značilno tako prezgodnje kot tudi prehitro propadanje sklepnega hrustanca.

Besedilo: mag. Klemen Grabljevec, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, Artros, Center za ortopedijo in športne poškodbe

Nekdaj je osteoartrza veljala za proces staranja, danes pa vemo, da se to bolezensko dogajanje začne že v drugem in tretjem desetletju življenja, težave pa bolniki občutijo šele pozneje oziroma v starosti. Osteoartrzo so potrdili pri 60 % ljudi, starejših od 65 let, polovica le-teh pa ima zaradi nje tudi težave, ki znižujejo kakovost njihovega življenja. Osteoartrza kot najpogostejša bolezen gibalnega sistema je zato pomemben dejavnik obolevnosti in umrljivosti populacije v drugi polovici življenja ter je drugi najpogostejši vzrok telesne oviranosti v razvitem svetu (za srčno-žilnimi boleznimi). Posledično je osteoartrza s socialno-demografskega vidika očiten dejavnik socialne izključenosti, slabše materialne preskrbljenosti in slabše kakovosti življenja.

## Ko je sklep okvarjen zaradi osteoartrze

Sklepni hrustanec je čvrsta in elastična struktura, ki kot tanka plast prekriva kostno površino v sklepih. Sestavljen je iz mreže vlaken kolagena, ki je njegovo ogrodje, v to mrežo pa so vstavljene hrustančne celice (hondrociti), ki zaradi svoje številčnosti pomenijo 10 % mase hrustanca. Celice v okolico izločajo medceličnino (hrustančni matriks), ki pomeni naslednjih 10 % mase hrustanca. Medceličnina nase izrazito veže vodo, ki tako »ujeta« v hrustancu sestavlja naslednjih 80 % njegove mase. Hrustančne celice so do določene mere (s starostjo vse manj) sposobne zaznati spremembo količine vode ter spremembo količine in kakovosti medceličnine in na to se odzovejo s tvorbo nove medceličnine oz. njenih sestavin.

Ob pojavu osteoartrze (ki ni izključno pogojena s starostjo) se gladka površina hrustanca običajno na več

mestih poškoduje in drobi, hrustančne celice pa ob tem ne zmorejo dovolj hitro nadomestiti poškodovanega in uničenega hrustanca. Poškodbe se postopno poglobljajo, dokler v skrajnem poteku ne dosežejo kostne površine pod hrustancem, postopno pa se ob tem stanjša ali celo izgine celotna hrustančna plast, kar nam rentgenski posnetek prizadetega sklepa prikaže kot izginjanje prostora v sklepu.



Gibanje sklepov med aktivnostmi na prostem z normalno obremenitvijo je tudi način »prehranjevanja« hrustančnega tkiva s hranilnimi elementi, ki se nahajajo v sklepni tekočini. Hrustanec namreč ni ožiljeno tkivo in se prehranjuje po principu prodiranja sklepne tekočine v tkivo. Drsenje v sklepih pod fiziološko obremenitvijo torej omogoča »iztiskanje stare« vsebine iz hrustanca in »srkanje sveže« vsebine ter vode iz sklepne tekočine v hrustanec. Osebe z osteoartrzo kolkov naj se izogibajo sedenju na nizkih podlagah in oblazinjenih sedalih, nikakor pa naj ne izbirajo športov, pri katerih so prisotni poskoki, doskoki z višine in močni odriivi ali pri katerih je prisotna nevarnost padca.

Poleg osnovne okvare sklepnega hrustanca osteoartrza v poznejših obdobjih prizadene tudi sklepno ovojnico, ki postane manj prožna in raztegljiva, kostnino pod samim sklepom, ki se zgosti in začne tvoriti izrastke ob sklepu, ter obsklepne vezi in mišice, ki se skrajšajo in oslabilijo ter sklepu ne zagotavljajo več ustrezne stabilnosti. Končni rezultat procesa osteoartrze je torej boleč, otekel, slabo gibljiv in pogosto nestabilen sklep.

## Kako omilimo napredovanje in bolečino

Osteoartrza je napredujoč proces razgradnje hrustanca, ki je v tihi obliki potekal leta ali desetletja; bolečina je le prvi opozorilni znak, da je dogajanje napredovalo. Kot nam mehanizem in razlog za začetek osteoartrze nista povsem znana, tako zanjo ni zdravila. Najcenejši način omilitve težav zaradi osteoartrze je znižanje telesne teže in s tem razbremenitev pritiska na hrustanec nosilnih sklepov. Nepisano pravilo pravi, da vsak izgubljen kilogram telesne teže zmanjša izraženost bolečine v kolnih za 10 %. Gibanje sklepov med aktivnostmi na prostem z normalno obremenitvijo je tudi način »prehranjevanja« hrustančnega tkiva s hranilnimi elementi, ki se nahajajo v sklepni tekočini. Hrustanec namreč ni ožiljeno tkivo in se prehranjuje po principu prodiranja sklepne tekočine v tkivo. Drsenje v sklepih pod fiziološko obremenitvijo torej omogoča »iztiskanje stare« vsebine iz hrustanca in »srkanje sveže« vsebine ter vode iz sklepne tekočine v hrustanec. Osebe z osteoartrzo kolkov naj se izogibajo sedenju na nizkih podlagah in oblazinjenih sedalih, nikakor pa naj ne izbirajo športov, pri katerih so prisotni poskoki, doskoki z višine in močni odriivi ali pri katerih je prisotna nevarnost padca.

## Bolečine v sklepih? medi - ostanite aktivni!

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

Kvaliteta izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe in potrošniku prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



### Levamed® - opornica za gleženj

Kompresijska opornica za gleženj je izdelana iz do kože prijaznega pletiva, ki diha in odvaja vlago. Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

Cena: 41,90 EUR



### Manumed® active - opornica za zapestje

Opornica daje zapestju stabilnost in zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb. Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite. Oba sta anatomsko oblikovana, tako da ne pritiskata na zapestne kosti.

Cena: 57,32 EUR



### Genumedi® - kolenska opornica

Kompresijska kolenska opornica, ki bo pospešila vaš korak! Izdelana iz pletiva, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se koleno ne pregreva. Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev. Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

Cena: 39,84 EUR



### Lumbamed® basic - ojačan križni pas

Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljše prekrvitev prizadetih tkiv. Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri aktivnostih. Enostavna namestitve s pomočjo zank za roke spredaj. Posebej oblikovano zanjo in zanj.

Cena: 62,91 EUR



### Genumedi® Pro - kolenska opornica z dodatnima stranskima letvama

Smučarska sezona se začne in podjetje medi je izdelalo novo, posebej prirejeno opornico za obremenitve kolena pri smučanju. Priporočljiva je tudi pri drugih, za kolena bolj obremenilnih športih. Stranski aluminijasti letvi in trakova dodatno stabilizirajo koleno pri povečanih stranskih obremenitvah. Izdelana iz pletiva, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se koleno ne pregreva. Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev. Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

Cena: 94,07 EUR

## Posebne lastnosti ortopedskih opornic nemškega podjetja medi



### Clima Comfort

- udobno, do kože prijazno pletivo poskrbi za prevajanje vlage navzven

Clima Comfort



### Comfort Zone

- posebni predeli na pregibih in občutljivejših delih, ki preprečujejo zajedanje in gubanje

Comfort Zone



### Clima Fresh

- posebna tehnologija pletenja zavira razvoj mikroorganizmov in s tem preprečuje neprijetne vonjave

Clima Fresh



### medi compression

- več kot 60 let izkušenj, oblikovanja in raziskav nemških strokovnjakov na področju kompresijskih materialov

# OGREVANJE PRED VADBO IN RAZTEZANJE MIŠIC PO NJEJ PREPREČUJETA POŠKODBE



Pri vsaki športni rekreaciji je treba upoštevati dve osnovni pravili, ki preprečujeta nastanek poškodb in pripomoreta k učinkovitejši vadbi. To sta ogrevanje pred vadbo in raztezanje po njej. Vsako ogrevanje je načeloma sestavljeno iz dveh delov, pripravljalne aktivnosti in sklopa gimnastičnih vaj.

Seznam športnorekreativnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo, je dolg; na vodilnih mestih po priljubljenosti med Slovenci pa so dejavnosti, ki se dogajajo v naravi, kot so hoja (sprehodi), plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje in planinarjenje. Pri vsaki športni rekreaciji je treba upoštevati osnovna pravila, ki preprečujejo nastanek poškodb in pripomorejo k učinkovitejši vadbi.

## 1. pravilo: Ogrevanje pred vadbo

Z ogrevanjem se poveča učinkovitost izvedbe gibanja, ker so na primer ogrete mišice bolj elastične; poleg tega se omogoči delovanje možganskih centrov na višji ravni in s tem zmanjša možnost poškodb. Zato ne smemo izvesti nobene vadbe brez predhodnega ogrevanja. Vsako ogrevanje je sestavljeno iz dveh delov – pripravljalne aktivnosti in sklopa gimnastičnih vaj.

## Pripravljalna aktivnost naj bo ciklična

Vadbeno enoto začnemo z dinamično aktivnostjo, ki naj bo ciklična in naj se izvaja z nizko intenzivnostjo. Primerna sta nekoliko hitrejša hoja ali lahkoten tek; za popestritev pri skupinskih oblikah športnorekreativne vadbe lahko uporabimo elementarne igre, kot so lovljenja, skupinski teki z izmenjavo mest ali tekalne igre. Uvodna dejavnost naj traja 3–5 minut z intenzivnostjo 40–60 % maksimalne srčne frekvence (maksimalno srčno frekvenco dobimo tako, da od 220 odštejemo svoja leta). Z gibanjem se v telesu sprožijo reakcije (poveča se telesna temperatura, pospeši se srčni utrip, z znojenjem in rdečico na obrazu se začne sproščati toplota), ki kažejo, da se telo začne pripravljati na napor.

## Gimnastične vaje za večje črpanje krvi

Gimnastične vaje so gibalne naloge, s katerimi dosežemo določene lokalne učinke na telo. S posamezno gimnastično

vajo tako vplivamo na točno določeno mišično skupino ali sklep. Sklop gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje je načeloma sestavljen iz dinamičnih gimnastičnih vaj (raztezne, krepilne in sprostitvene vaje). Zaradi svoje dinamike in s tem večjega vpliva na funkcionalne sisteme so le-te bolj priporočljive od statičnih vaj.

Za ustrezno pripravo celotnega telesa je priporočljivo izvesti vsaj 9 dinamičnih vaj, in sicer v razmerju 45 : 45 : 10 (4 raztezne (zamahi in kroženje z okončinami, različni kloni), 4 krepilne (sklece, dvigovanje trupa, počepi, poskoki), 1 sprostitvena gimnastična vaja). Pri specialnem ogrevanju (dodatno ogrevanje tistih mišičnih skupin in sklepov, ki bodo najbolj obremenjeni) se prav tako izvajajo dinamične vaje, a v nekoliko več ponovitvah. Če na primer izvedemo za splošno ogrevanje 8 kroženj z rokami nazaj, bi pri specialnem ogrevanju za badminton lahko izvedli kroženje v komolcih in zapestjih vsaj dvakrat po 12 ponovitev. Z vsemi omenjenimi vajami se poveča črpanje krvi skozi mišice (poveča se lokalna mišična temperatura, izboljša se prehranjenost mišic), zaradi česar se mišica dodatno ogreje. Telo se tako poskuša čim bolje pripraviti na večje napore v nadaljevanju.

**Na koncu vadbe je priporočljiva aerobna aktivnost nizke intenzivnosti. Tako pospešimo regeneracijo obremenjenih mišic. Po tem izvedemo sklop gimnastičnih vaj za psihofizično sprostitve, ki naj vsebuje predvsem sprostilne in statične raztezne vaje, namenjene mišični in psihični sprostitvi po vadbi.**

## 2. pravilo: Raztezanje po vadbi

Na koncu vadbe je priporočljiva aerobna aktivnost nizke intenzivnosti. Tako pospešimo regeneracijo obremenjenih mišic. Po tem izvedemo sklop gimnastičnih vaj za psihofizično sprostitve, ki naj vsebuje predvsem sprostilne in statične raztezne vaje, ki so namenjene mišični in psihični sprostitvi po vadbi. Z vajami poskušamo raztezati in sproščati mišice, ki so bile najbolj obremenjene. Te statične vaje se izvedejo po metodi raztegni-sprost, pri čemer mišico kar najbolj iztegnemo, zadržimo položaj približno 15 sekund ter popustimo. Najbolje je, če to ponovimo 2- ali 3-krat.

Raztezanje omogoči hitrejšo odstranjevanje razgradnih snovi iz mišice, da se lahko ohrani njena funkcionalna sposobnost na visoki ravni. Z raztezniimi gimnastičnimi vajami učinkovito preprečujemo t. i. delta mišično stanje oziroma nepovratno mišično skrajšanje. Mišica, ki je bila izpostavljena večjemu naporu (glavni del treninga) – gre za dolgotrajna in močna krčenja – se skrajša za 5–13 %. Tako skrajšanje mišice lahko traja tudi do 48 ur po prenehanju napora. Po tem obdobju mišica spet zavzame prvotno obliko. Če se ti navori prepogosto ponavljajo, lahko to privede do nepovratnega mišičnega skrajšanja, saj se mišica vedno manj vrača v prvotno stanje. To mišično skrajšanje se najpogosteje pojavi pri profesionalnih, enostranskih obremenitvah in pri nepravilni vadbi za razvoj moči.

## Negativne posledice:

povečan mišični tonus (posamezna mišica je bolj napeta in z večjo silo pritiska na sklepne površine), kar povzroči nepravilno obremenitev sklepa, to pa se lahko pokaže kot obraba sklepa; povečana napetost v mišičnih tetivah, kjer se pojavi bolečina, ki lahko vodi v vnetje; trganje mišičnih vlaken; slabša delovna učinkovitost mišice (manjši izraz moči, mišični krči, slabša raztegljivost).

Besedilo: izr. prof. dr. Maja Pori, prof. športne vzgoje, Fakulteta za šport, predstojnica katedre za športno rekreacijo in zdravje

# NOVO PERNATON® Gel forte

## Intenzivni ogrevalni gel



PERNATON® Gel forte vsebuje visokokakovostni originalni Perna ekstrakt (izvleček zelenoustne školjke):

- originalni Perna ekstrakt (ne izvleček)
- izvleček kajenskega popra
- glukozaminoglikane (GAG)
- hondroitin
- eterična olja evkaliptusa, rožmarina, citrusov, mentola

PERNATON® Gel forte ustvarja intenziven, dolgotrajen in prijeten občutek toplote, ki spodbuja tudi pretok krvi v koži.

## Komu koristi PERNATON® Gel forte?

- Osebam, ki imajo zaradi čezmernega stresa hudo obrabljene sklepe – kot dodatek PERNATON® kapsulam.
- Za ogrevanje pred športnimi aktivnostmi ali sprostitvev mišic po naporni vadbi.

## Priporočena uporaba:

PERNATON® Gel forte vmasirajte večkrat na dan na prizadete dele, npr. vrat, ramena, hrbet, komolce, roke, kolena, noge in stopala.

## Prednosti:

- Takoj se vpije v kožo
- Prijeten vonj
- Ni masten



## Maruša Mišmaš

Ambasadorka blagovne znamke PERNATON in zmagovalka teka na 10km na Ljubljanskem maratonu 2013 in 2014

Atletika je moj način življenja. Obožujem šport, treniram dvakrat na dan in ne iščem lažjih poti. Za menoj je dolga in naporna sezona. Regeneracija je ključnega pomena za zmanjšanje možnosti poškodb. Pripravljam se na Ljubljanski maraton in po intenzivnih treningih uporabljam izdelke PERNATON, da poskrbim za obnavljanje vezivnih tkiv. Vsem tekačem priporočam, da poskrbite za regeneracijo. Le tako bomo osvojili cilje in se obvarovali pred poškodbami. Vesela sem, da lahko tečem, potrudila se bom, da ubranim prvo mesto, skupaj s PERNATONOM.

**Regeneriraj se.**



# NEVARNI SIMPTOMI MED NOSEČNOSTJO

V nosečnosti imamo ogromno vprašanj – zlasti glede svojega in otrokovega zdravja. Kaj je varno, kaj ne, kdaj poklicati zdravnika? Nekatere težave lahko poskušamo odpraviti sami. Pri drugih je treba poklicati ginekologa ali se odpraviti na pregled, včasih celo v porodnišnico.

Besedilo: Izabela Kovič



Seveda ne gre telefonirati ginekologu sredi noči zaradi malenkosti, a nekatere zadeve so nujne in takrat nikar ne odlašajte.

## Krvavenje in vročina

Zaradi občutljivega materničnega vratu se med nosečnostjo pri marsikateri ženski pojavijo manjše krvavitve. Krvi ne bi smelo biti na perilu za več kot velikost kovanca. Kadar je živo rdeča (sveža), je to bolj skrb vzbujajoče, kot če je rjavkasta. Kadar je krvavitev zmerna ali močna in jo spremljajo povišana temperatura, bolečine in/ali mrzlica, pa

je treba takoj poklicati pomoč. Zdravniku opišite simptome in svoje počutje ter mu povejte, kakšno temperaturo imate. Krvavitev je eden najpogostejših znakov spontanega splava, težav s posteljico (placento) in prezgodnjega poroda. Pri vseh teh razlogih je krvavitev običajno močna (kot pri menstruaciji), prisotni so tudi krči/bolečine in povišana temperatura.

## Vztrajen glavobol

Če vas muči močan in vztrajen glavobol, ki ga morda spremljajo tudi omedlevica, vrtoglavica in težave z vidom (meglen vid), morate vsekakor na pregled k zdravniku. Med čakanjem ni varno, da ste dolgo sami; najbolje je, da popijete kozarec vode (neprijetni simptomi so lahko znak dehidracije) ter ležete na levi bok.

Glavoboli in vrtoglavica so najpogostejši v prvem trimesečju, verjetno zaradi hormonskih sprememb in sprememb

v krvnem obtoku. Lahko jih povzročajo tudi utrujenost, težave s sinusi, stres, lakota ter odpoved kofeinu. Zelo zgodaj v nosečnosti, še pred prvim ultrazvokom, je lahko vrtoglavica tudi simptom zunajmaternične nosečnosti, še zlasti če jo spremljajo krči v trebuhu in krvavitev iz nožnice. O trdovratnem glavobolu, vrtoglavici in omedlevici je treba vedno obvestiti ginekologa!

## Pogosto in boleče uriniranje

Pogostejše uriniranje je v nosečnosti normalno, ne pa tudi pekoč občutek in bolečine ob tem. Oboje je znak okužbe mehurja, ki se pri ženskah sicer pogosto pojavi, med nosečnostjo pa še toliko pogosteje. Kadar imate simptome vnetja mehurja, pojdite takoj k zdravniku. Nezdravljeno vnetje lahko povzroči hujše zaplete, celo prezgodnji porod. Normalno je, da vam v prvem in zadnjem trimesečju uide kakšna kapljica urina, kadar se zasmejete ali kihnete (inkontinenci se uprite z rednimi Keglovimi vajami – vajami za mišice medeničnega dna). Vsekakor bodite na to »uhajanje« pozorni – morda sploh ne gre za urin oziroma inkontinenco, temveč za rahlo in počasno odtekanje plodovnice, zato pojdite k zdravniku, če niste prepričani, za kaj gre.

## Bolečine v medenici

Kadar je v predelu medenice med nosečnostjo močan pritisk in so bolečine hude in vztrajne, ne pa zgolj rahel zboldljaj tu in tam, je to lahko znak za zaskrbljenost. Če bolečine spremlja povišana telesna temperatura, nemudoma pokličite zdravnika.

## Bruhanje, povišana temperatura ali bolečine

Se vas je lotila slabost, ki je hujša od običajne jutranje slabosti? Če bruha več kot enkrat na dan ter imate ob tem morda tudi povišano telesno temperaturo in občutite bolečine, se je treba posvetovati z zdravnikom. Morda gre za hujšo obliko jutranje slabosti, ki jo bo treba odpravljati z zdravili. Običajna jutranja slabost ni nevarna in otroku ne škoduje, kadar pa je slabost dolgotrajna in tolikšna, da izbruhate vso hrano in tekočino, je treba ukrepati. V skrajnem primeru je potrebna celo hospitalizacija in dovajanje hranil po infuziji.

## Močno povišana telesna temperatura

Povišana telesna temperatura je vedno »zoprna«, med nosečnostjo pa lahko pomeni tudi tveganje za otroka. Za otrokovo rast in razvoj je potrebno, da vaše telo vzdržuje ravno pravo telesno temperaturo – če se v zgodnji nosečnosti poviša, lahko to povzroči celo splav, zato začnite proti povišani temperaturi vedno pravočasno ukrepati (zdravnika povprašajte, katera zdravila lahko vzamete). Če imate povišano telesno temperaturo pozneje v nosečnosti, to na otroka niti ne vpliva, je pa znak okužbe v telesu, zato pojdite

k zdravniku. Torej, v prvem trimesečju ne dovolite, da bi vaša telesna temperatura presegla 38,5 stopinj Celzija!

## Odtekanje »vode«

Če ste v zadnjem trimesečju in opazite mokre hlačke, gre morda res za nekaj kapljic urina, veliko verjetneje pa je odtekanje »vode« oziroma plodovnice, kar pomeni, da boste rodili in da je treba v porodnišnico. Če vaša nosečnost še ni pri koncu, morate takoj poklicati zdravnika in rešilni avtomobil – če ste pred 37. tednom, bodo skušali preprečiti prezgodnji porod. Nenadno otekanje dlani, stopal in obraza Blažje otekanje v gležnjih je v zadnjem trimesečju normalno, a če vam nenadoma otečejo zlasti dlani in obraz, morate takoj k zdravniku. Verjetno gre za preeklampsijo oziroma močno povišan krvni tlak, ki ga lahko spremljajo tudi težave z ostrino vida in glavobol. Preeklampsija se pojavi pri 5-8 % nosečnic, zaradi vpliva krvnega tlaka na žile pa povzroči, da otrok ne dobi dovolj

kisika in hranil, kar povzroča zastoj rasti ali še kaj hujšega, na primer odluščenje posteljice.

## Premalo gibov

V zadnjem obdobju nosečnosti je treba začeti šteti otrokove gibe. Običajno bi morali večkrat na dan v desetih minutah naštetih 10 gibov. Kadar vam to ne uspe, spijte kozarec soka (sladkor otroka spodbudi) in za pol ure ležite, nato ponovno štejte. Če še vedno ni dovolj gibov, pokličite ginekologa oziroma v porodnišnico.



Če bruha več kot enkrat na dan ter imate ob tem morda tudi povišano telesno temperaturo in občutite bolečine, se je treba posvetovati z zdravnikom. Morda gre za hujšo obliko jutranje slabosti, ki jo bo treba odpravljati z zdravili.

## Milgamma® 100

benfotiamin, piridoksinijev klorid

Zdravilo brez recepta se uporablja pri odraslih za zdravljenje bolezni živčevja, ki jih povzročajo pomanjkanje vitaminov B1 in B6.

Milgamma® 100 pomaga pri lažšanju težav kot so:

- **nevropatije** (okvare delovanja živcev pri sladkorni bolezni, prekomernem uživanju alkohola, ...)
- **nevralgije** (hude bolečine, ki se pojavijo na mestih, ki jih oživčuje določen živec)
- **nevritisi** (vnetja živcev)
- **dolgotrajne bolečine** (bolečine hrbta, radikulopatije, ...)

Milgamma® 100 je zdravilo brez recepta na voljo samo v lekarnah. Za razliko od prehranskih dopolnil je registrirana pri Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke, kar potrjuje njeno kakovost, varnost in učinkovitost.



Registrirano zdravilo z največ vit. B1 (100mg/tbl.) in vit. B6 (100mg/tbl.) na slovenskem tržišču.

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

www.woerwagpharma.si



ZA KOŽO V ČASU NOSEČNOSTI  
MEŠANICA NARAVNIH  
HRANLJIVIH IN VLAŽILNIH OLJ SPODBUJA  
OBNAVLJANJE KOŽE IN POMAGA PRI  
PREPREČEVANJU NASTANKA STRIJ.  
OLJA SE HITRO VPIJEJO V KOŽO, A JE NE  
MASTIJO. WWW.LEKOVITA.SI



# RAZSAJAJO AKUTNE OKUŽBE DIHAL PRI OTROCIH



V teh mesecih narašča število otrok z akutnimi okužbami dihal in sprejemov bolnih otrok z diagnozo akutni bronhilitis, so pretekli teden povedali v Ljubljanskem kliničnem centru. Višek obolenj šele pričakujejo, in ker epidemija lahko traja še naslednjih nekaj tednov, svetujejo, da s primernimi ukrepi zmanjšamo verjetnost bolezni pri svojih otrocih.

Besedilo: Janja Simončič

Na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja ter na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana imajo že od začetka meseca povečano število sprejemov dojenčkov, mlajših od 6 mesecev, in otrok vseh starosti. Gre za izrazito sezonsko obolenje spodnjih dihal, ki ga povzročajo različni virusi. Okužbe dihal so ogrožajoče posebej za novorojenčke in tiste otroke, ki se zdravijo zaradi kroničnih in drugih težkih bolezni. Najpogostejši povzročitelj je respiratorno sincicijski virus (RSV). Večina otrok, ki preboleva to okužbo, se lahko zdravi doma, nekateri pa kljub vsemu potrebujejo bolnišnično oskrbo.

#### Kaj lahko naredimo sami

Starši morajo pri otrocih poskrbeti za zadosten vnos tekočine, redno čistiti nos s fiziološko raztopino in v primeru visoke vročine to znižati s sredstvi proti vročini. Če otroci bruhaajo, ne pijejo in/ali težko in hitro dihaajo, je potreben pregled pri zdravniku. V primeru potrebe po dodatnem zdravljenju s kisikom ali nadomeščanju tekočin z infuzijo otroka sprejmejo v bolnišnico; nekateri med njimi potrebujejo tudi zdravljenje v enoti za intenzivno terapijo.

V redkih primerih se pojavijo zapleti. Težji potek bolezni pričakujejo zlasti pri najmlajših – dojenčkih v prvih mesecih življenja in otrocih, ki imajo v osnovi bolezni dihal ali srca.

#### Preventivni ukrepi

Specifičnega zdravljenja za akutni bronhilitis ni, veliko pa lahko starši naredijo že preventivno, da otroke obvarujejo pred okužbo. Ključna je dobra higiena rok.

Če je doma dojenček, mlajši od 6 mesecev, in ima starejšega sorojenca v vrtcu, naj starši le-tega vzamejo iz varstva, saj največkrat okužbo prinese domov prav ta, opozarjajo strokovnjaki. Če otrok z bronhilitisom že obiskuje vrtec, morajo starši poskrbeti, da otrok ostane doma, dokler se popolnoma ne pozdravi. Otroci naj obiskujejo vrtec samo takrat, ko so zdravi. Doma je treba omejiti obiske, zlasti obiske majhnih otrok, v prostorih pa se ne sme kaditi. Odsvetujejo tudi obiskovanje nakupovalnih središč ali množičnih prireditev v zaprtih prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi, z majhnimi otroki. Priporočajo čim več gibanja na svežem zraku.



## KNOWLEDGE AND SUPPORT



abbvie

astellas

AMGEN

Celgene  
Committed to  
improving the lives  
of patients worldwide

gsk

Janssen  
PHARMACEUTICAL COMPANIES  
of Johnson & Johnson

MSD  
Be well

Roche

triglav  
Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d.

# LETOS SE BO S STREHE PEDIATRIČNE KLINIKE V LJUBLJANI SPUSTILO KAR OSEM BOŽIČKOV



Tudi letošnji december bo za otroke in mladostnike, ki se zdravijo v UKC Ljubljana, še posebej na Pediatrični kliniki, nekaj posebnega. V torek, 16. 12., se bo ob 13. uri s strehe po zunanji strani fasade Pediatrične klinike hkrati spustilo osem Božičkov.

Besedilo: Janja Simončič



Na pobudo ekipe Radia Center se bo v torek, 16. 12., s strehe Pediatrične klinike v Ljubljani hkrati spustilo osem Božičkov. Po nepozabnem lanskem spustu so se organizatorji državne dobrodelne akcije odločili, da podvig ponovijo.

“Naš cilj ostaja presenetiti in osrečiti otroke, ki morajo v teh dneh ležati v bolniških posteljah,” je ob tej priložnosti povedal Željko Čakarevič – Željkič, jutranji moderator Radia Center. Letos bodo Božički obiskali vse otroke, ki ležijo tudi na drugih klinikah UKC v Ljubljani.

“Naš cilj ostaja presenetiti in osrečiti otroke, ki morajo v teh dneh ležati v bolniških posteljah,” je ob tej priložnosti povedal Željko Čakarevič – Željkič, jutranji moderator Radia Center. Letos bodo Božički obiskali vse otroke, ki ležijo tudi na drugih klinikah UKC v Ljubljani.

Ekipa Radia Center je k sodelovanju ponovno povabila pripadnike specialne enote slovenske policije, ki so se z veseljem odzvali vabilu. Akcijo so podprli tudi v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Po spustu bodo Božički v spremstvu Željkiča in znanih Slovencev obiskali otroke na posameznih oddelkih in vsakemu izmed njih izročili knjižno darilo.

“Te božične akcije se zelo veselimo. Naš radio podobne dogodke izvaja vse leto,” pravi Željko Čakarevič. “Zavedamo se, da je pomembno biti v stiku s poslušalci oziroma ljudmi, ki v svojem vsakdanu potrebujejo pomoč in prijazno dejanje. Mediji imamo tudi to odgovornost in prav je, da se je zavedamo. Torkov spust Božičkov je za nas eden izmed vrhuncev letošnjega leta.”

## 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!

# SEZONSKA IN (PRED)PRAZNIČNA DEPRESIJA

Pomanjkanje svetlobe, človeške bližine ali življenjskega smisla?

Vsak človek je drugačen, zato tudi simptome depresije doživlja drugače, toda v splošnem še vedno velja, da smo v prvi vrsti pozorni na večje spremembe v razpoloženju.

Besedilo: Mitja Perat, direktor Inštituta za razvoj človeških virov, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze

Pri depresivnem razpoloženju v prvi vrsti opazimo pomanjkanje energije, tako telesne kot duševne, kar se lahko kaže tako, da nam ni do vsakdanjih opravil ali dogodkov, ki se jih sicer veselimo. Praviloma depresivnemu razpoloženju sledita nezadosten in plitek spanec ter izguba apetita, v nekaterih primerih pa se simptomi lahko izrazijo ravno nasprotno: kot pretirana ješčost in zaspanost.

**Občasna brezvoljnost je normalna**  
Pomanjkanje telesne in duševne energije vodi v pasivno obnašanje in brezvoljnost.

Tako si človek, ki trpi za depresijo, sam še dodatno otežuje in poslabšuje na videz brezizhodno stanje slabega in otoplega počutja. Včasih ljudje manjše motnje prilagajanja na spremembe že povezujejo z depresijo, ker se nekateri simptomi lahko pojavljajo, niso pa niti dovolj močni niti ne trajajo dovolj dolgo, da bi jim lahko rekli depresija. Težava nastane takrat, ko z lastnim angažiranjem v doglednem času nikakor ne moremo izplezati iz hromečih občutkov nemoči. Če znaki ne trajajo dlje kot štirinajst dni, večinoma niso skrb vzbujajoči. Vedno moramo upoštevati

tudi prilagoditvene zmožnosti telesa in duševnosti, zato so lahko občasna slaba počutja in brezvoljnost nekaj povsem normalnega in običajnega, zlasti če se hkrati spopadamo še z realnimi življenjskimi težavami. Nevarnost za naše duševno zdravje se pojavi takrat, ko opazimo (ali nas na to opozorijo bližnji), da se iz spirale brezupa in nemoči nikakor ne moremo izvleči sami, niti nam bližnji ne morejo nikakor pomagati. Takrat je treba nujno poiskati ustrezno psihoterapevtsko pomoč. Opozoriti je treba tudi na to, da se lahko globoka klinična depresija pojavi tudi v obdobju sezonskih in (pred)prazničnih depresij ter s površinskimi vzroki zanje ni povezana, človek jo lahko le bolje zazna, ker je v tem času spremenjen ritem življenja in dela.

## Razlika med tipično in sezonsko depresijo

Kadar se depresivno razpoloženje dlje pojavlja izključno v jesenskih in zimskih mesecih, spomladi pa simptomi povsem izvenijo, takrat govorimo o sezonski depresiji. Pomembno razločevalno merilo med tipično in sezonsko depresijo so (poleg letnega časa) seveda tudi zunanji psihosocialni dejavniki, ki se lahko naključno pojavijo ravno jeseni in pozimi. Med te dejavnike štejemo predvsem sezonsko delo oziroma odsotnost sezonskega dela. To velja zlasti za tiste delavce, ki večino letnega dohodka ustvarijo v poletni sezoni, jeseni in pozimi pa je njihova delovna obremenitev zmanjšana ali celo povsem ukinjena.



Praviloma depresivnemu razpoloženju sledita nezadosten in plitek spanec ter izguba apetita, v nekaterih primerih pa se simptomi lahko izrazijo ravno nasprotno: kot pretirana ješčost in zaspanost.



Depresivni občutki nemoči se lahko pojavijo tudi ob izgubi smisla ali ob izgubi konstruktivne vključenosti v družbo. Pri osamljenih ljudeh praznično razpoloženje in vesela družba predstavljata še večji razkorak med svetom in njihovim razpoloženjem. Večinoma pa je sezonska depresija vendarle povezana s severnimi geografskimi lokacijami, kjer nastopi občutno pomanjkanje sončne svetlobe, v skrajnih primerih celo polarna noč in polarni dan. V teh skrajnih primerih je zaradi pomanjkanja svetlobe motena biokemična presnova v možganih, ki se posledično lahko kaže kot depresija. V takih primerih je na trgu več posebnih širokospektralnih luči, ki nadomeščajo izgubljeno dnevno svetlobo.

## Najboljše zdravilo: potovanje v sončne kraje

Poudariti je treba, da človek pozimi (tudi pri nas) na delovnem mestu preživi večino dnevnega časa med štirimi stenami, kar močno omejuje zdravo in za optimalno možgansko delovanje izpostavljanje dnevni svetlobi, zato je še toliko pomembnejše, da vsaj konec tedna preživimo del časa na prostem. Za tiste, ki si to lahko privoščijo, pa je najboljšo zdravilo za sezonsko depresijo sprememba lokacije – potovanje v sončne in tople kraje, četudi samo za nekaj dni.



Človek pozimi (tudi pri nas) na delovnem mestu preživi večino dnevnega časa med štirimi stenami, kar močno omejuje zdravo in za optimalno možgansko delovanje izpostavljanje dnevni svetlobi, zato je še toliko pomembnejše, da vsaj konec tedna preživimo del časa na prostem.

## (Pred)praznična depresija najbolj prizadene samske

Poleg sezonske depresije v zimskem obdobju lahko nastopi še (pred)praznična depresija, ki pa se po vzrokih bistveno razlikuje od sezonske, posledice pa so lahko enake ali celo hujše, zlasti kadar nastopita obe motnji razpoloženja hkrati. Simptomi so lahko zelo podobni, vendar pa je za uspešno okrevanje navadno treba postopati drugače, in sicer je treba odpravljati vzroke, ki so v primerjavi s sezonsko depresijo pogosto globlji in bolj problematični. Priprave na praznike navadno spremljajo idealizirane predstave idiličnih odnosov in vedrega razpoloženja, ki jim ne bi bili kos niti prototipni predstavniki duševnega zdravja. Prazniki so vendarle predvsem čas počitka in nujno potrebne regeneracije ob prekinitvi že tako hitrega življenjskega tempa. Za praznično depresijo so navadno najbolj ranljivi samski ljudje, saj se v tem obdobju (začasno) prekinejo še tiste funkcionalne, navadno delovne vezi z ljudmi, največkrat s sodelavci, ki v prazničnem času običajno namenijo vso pozornost ožjemu družinskemu krogu ali celo odpotujejo na dopust. Tako se marsikdo znajde povsem sam, kar pa nikomur ni prijetno. Občutek, da ne pripadamo, je lahko izredno hromeč in popolnoma vseeno je, če se pojavlja ob realni osamljenosti ali ob celi množici nefunkcionalnih odnosov. Zato je najboljša zaščita pred podobnimi občutki in stanji vzpostavitev močne in zdrave socialne mreže, ki ji pripadamo kot najožji član, a o tem je treba ustrezno ukrepati že pred prazniki, prav tako pa tudi poiskati ustrezno psihoterapevtsko pomoč, če tega nikakor ne zmoremo ustvariti v svojem življenju. Če se praznična depresija pojavi, se je bistveno zavedati, da prazniki kmalu minejo in da bo še prekmalu vse po starem. Izogibati se je treba utapljanju v lastnih občutkih izoliranosti in si vendarle priznati, da k temu zelo veliko prispevamo sami – ali tako, da se odnosom izogibamo, jih napačno izbiramo ali pa smo jih s svojim obnašanjem nezmožni obdržati.



15%  
POPUST  
za prijave do  
10.01.2015

## ANTISTRESNI PAKET

Veljavnost paketa do: 01. 03. 2015

**Paket vključuje:** namestitev v hotelu s štirimi zvezdicami; **polpenzion;** zdravnapitek (1 x dnevno); neomejen vstop v deželo savn; **6x terapija** (po priporočilu strokovnega osebja Rimskih term) pri bivanju **3x polpenzion** oz. **9x terapija** (po priporočilu strokovnega osebja Rimskih term) pri bivanju **6x polpenzion**; 1x dnevno **izposojajo nordijskih palic**; kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu**; uporabo **kopalnega plašča in copat**; **dostop do interneta**; celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda, brez doplačila za klasično enoposteljno sobo ...

## 4-DNEVNI PAKET S POLPENZIONOM

že od 285,60 €/osebo (cena že vključuje 15% popust)

## PROGRAM RAZVAJANJA V RIMSKIH TERMAH

Veljavnost paketa do: 01. 03. 2015

**Paket vključuje:** namestitev v hotelu s štirimi zvezdicami; **polpenzion**; najem kolesa ali palic za nordijsko hojo, darilni bon v vrednosti 10 € za koriščenje ene wellness storitve v vrednosti nad 50 €, 1x vstop v deželo savn; kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu**; uporabo **kopalnega plašča in copat**; pester animacijski program; **dostop do interneta**; parkiranje v **hotelski garažni hiši**; celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda, živa glasba v kavarni (petek in sobota), ogled muzeja, nočno druženje v Lounge Bar-u ob petkih in sobotah ...

## 3-DNEVNI PAKET S POLPENZIONOM

že od 107,1 €/osebo (cena že vključuje 15% popust)

Na spletni strani  
[www.rimske-terme.si](http://www.rimske-terme.si)  
ne spreglejte paketov:  
Antistresni paket,  
Anticelulitni paket,  
Program za seniorje,  
Wellness program ...



RIMSKE TERME  
MDCCCXV

# KLINČKI – ZDRAV IN TOPEL ZAKLAD ZA MRZLE DNI



Nageljnovе žbice (klinčki) so močno dišeči in pekoči posušeni cvetni popki dišečega klinčevca (*Syzygium aromaticum*). Ta zimzeleni grm je doma na Moluških otokih v Indoneziji. Domačini sušijo cvetne popke tri dni, njihova najprej blede, nato zelena, tik pred cvetenjem pa rožnata barva pa pri tem preide v rjavo. Lahko jih uporabljamo za čaj, kot začimbo ali olje. Delujejo protiglivično, protibakterijsko, antiseptično, so tudi odlični analgetik.

Besedilo: Janja Simonič, viri: <http://sl.wikipedia.org>, <http://www.health-from-nature.net>, [www.pomurske-lekarne.si](http://www.pomurske-lekarne.si), [www.bodieko.si](http://www.bodieko.si)

Nageljnovе žbice – z nageljni nimajo nobene zveze, ime pa so dobile zaradi oblike starinskega žebja – so prastara, nekoč tudi najbolj dragocena začimba na svetu. Najprej so jih uporabljali v vzhodni Aziji, v Evropi pa menda šele v četrtem stoletju. Z nageljnovimi žbicami so včasih začinili praktično vse jedi. Danes jih najpogosteje uporabljamo pozimi, pri pripravi kompotov, čajev in seveda kuhanega vina, brez katerega si ne predstavljamo veselega decembra. Lahko jih dodajamo tudi sadnim sladicam in drobnemu pecivu, domači marmeladi, svinjski pečenci, nekaterim salamam in včasih krvavicam, sladkemu zelju ... Pri kuhanju se uporabljajo praviloma cele, le za peko zmlete.

## Uporaba v medicini

Klinčki vsebujejo veliko eteričnega olja, ki je skoraj čisti evgenol – to je snov, ki učinkuje razkuževalno in se zato dodaja v zobne paste, ustne vode, v zobozdravstvu pa je sestavina izpolnjevalnih mas in jo uporabljajo pri zdravljenju zobnih korenin. V fitomedicini so priložnostna sestavina želodčno-črevesnih zdravil in zdravil proti kašlju.



Danes jih najpogosteje uporabljamo pozimi pri pripravi kompotov, čajev in seveda kuhanega vina, brez katerega si ne predstavljamo veselega decembra.

## Zdravilo za mnogo bolezni

Zaradi zdravilnih lastnosti nageljnovе žbice veliko uporabljajo v ajurvedi. Klinčki so naravna obramba proti zajedavcem, delujejo proti vsem patogenim bakterijam, glivicam in celo virusom. Eterično olje se uporablja v aromaterapiji za stimulacijo in segrevanje, zlasti pri prebavnih težavah. Tradicionalna kitajska medicina uporablja olje klinčkov za dviganje energije jang v ledvicah, vranici in želodcu; kjer manjka toplote, klinčki spet vzpostavijo pretok energije. Preprečujejo nastajanje črevesnih plinov in olajšajo njihovo izločanje. Povečajo količino klorovodikove kisline v želodcu in izboljšajo peristaltiko. Pomagajo sprostiti stene prebavnega trakta, zato so v veliko pomoč pri bruhanju, driski in bolečinah v trebuhu. Njihove antiseptične lastnosti pomagajo zmanjšati okužbe v ustni votlini. Olje nageljnovih žbic lajša bolečino pri zobobolu, če ga kanemo na boleči zob. Med žvečenjem klinčkov eterično olje dlje deluje na celotno ustno votlino in prodre v Evstahijevo cev. Tako so zdravili s klinčki tudi vnetja srednjega ušesa in celo naglušnost. Žvečenje klinčkov (1–3 na dan) je mnogo koristnejše za naše zobe in dlesni kot pa žvečenje žvečilnih gumijev. Žvečenje in nato zaužitje naj bi odpravilo bolečine v sklepih (recept: 3-krat na dan po 4 žbice). Ker blažijo krče gladkih mišic in zmanjšujejo vnetja, olje uporabimo tudi za masažo razbolelih in hipotoničnih mišic celo pri multipli sklerozi, artritisu in drugih revmatskih obolenjih. Pozor, eterično olje je zelo močno in lahko draži kožo in sluznice. Če ga kot obkladek zmešamo z malo

oljčnega olja, zdravi praske in udarnine. S čajem iz nageljnovih žbic ublažimo ali celo preprečimo gripo in prehlad, saj klinčki blažijo vnetja zgornjih dihalnih poti. Vplivajo tudi na lažje izkašljevanje, so naravno protibolečinsko sredstvo in napadajo mikrobe, zato z njimi hitreje pozdravimo vneto žrelo. Pozdravijo tudi herpes. Nageljnovе žbice so nekdanje veljale za afrodisiak, a pozor, saj pri moških lahko povzročijo prezgodnji orgazem. Učinkovite so tudi pri odpravljanju posledic stresa, pri težavah s tesnobo ali nespečnostjo.

## Vsestranska uporabnost

Še posebej se eterično olje klinčkov izkaže pri pripravi domačega sredstva proti komarjem in klopm, ki nam lepo diši, žuželkam pa prav nič. Kako bomo letos okrasili praznično mizo? V pomaranče ali mandarine bomo »napikali« čim več klinčkov. S tem bomo pregnali mušice in dodatno odišavili prostor. Naj torej zadiši iz domače kuhinje in na zdravje!

## Bogastvo sestavin

V klinčkih je bogat nabor sestavin, ki skupaj tvorijo enega najmočnejših antioksidantov:

- visoka vsebnost aktivnih flavonoidov,
- razmeroma visok odstotek eteričnih olj (do 15 %), največji delež pri tem ima evgenol (72–90 %), ki deluje proti raku,
- metil salicilat deluje protibolečinsko,
- vanilin, tamin, oleoresin, kamferol in mnogo drugih snovi, ki delujejo v sinergiji,
- maščobne kisline omega 3,
- prehranske vlaknine,
- vir vitaminov in mineralov, še posebej mikroelementa mangana, ki ga pogosto manjka v naši prehrani.

NOVO

ZAŠČITA NOSNE VOTLINE.  
UČINKOVITO.  
CELOVITO.  
NARAVNO.

Izredno  
priročna in  
popolnoma  
naravna rešitev  
za vaš nos.

Nasalin pršilo za nos  
z edinstveno kombinacijo eteričnih  
olj in rastlinskih izvlečkov.

Odpravlja težave v primeru  
prehlada in alergij.



CELOVITO DELOVANJE  
ZA ZDRAVO NOSNO VOTLINO

- Odpira nosno votlino in nudi prijeten občutek svežine.
- Uravnovesi izločanje nosne sluzi in ohranja higieno.
- Zaščiti nosno sluznico pred vdorom virusov in bakterij.

Primeren je za dnevno uporabo saj vsebuje naravne sestavine, ki ne uničujejo nosne sluznice in ne povzročajo odvisnosti.

\* Po izboru bralk in bralcev spletnega portala [www.zurnal24.si](http://www.zurnal24.si).

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.  
[www.sanofarm.si](http://www.sanofarm.si)

Pharmalife  
RESEARCH

# Chewy Vites

Multi Vitamin <sup>Plus</sup>



**NOVO**

prehransko dopolnilo za otroke z vitamini in minerali Chewy Vites.

Chewy Vites so narejeni tako, da prepričajo tudi najbolj trmoglave male izbirčneže in omogočijo staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse vitamine in minerale, ki jih potrebujejo.

## Vitamini, ki jih otroci obožujejo:

- ne vsebujejo konzervansov
- ne vsebujejo umetnih barvil
- ne vsebujejo kvasa, pšenice, glutena ali jajc
- so primerni za vegetarijance in vegane.

Ni primerno za otroke mlajše od 3 let.