

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO
62.000
IZVODOV

MAREC 2015

Liverin[®]
FORTE

Bi radi živeli dlje?
Razstrupite se.



Najbolj priporočan izdelek za obnovo jeter.

Pogostost rakavih bolezni

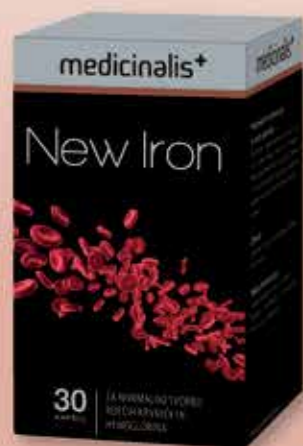
Epilepsija • Spomladanska utrujenost • Razdražljivost
Oksidativni stres • Debelost • Zdravo hujšanje • Razstrupljanje
Vitamin C • Akne • Zobobol • Motnje razpoloženja • Peteršilj

STE KRONIČNO UTRUJENI? SLABOTNI?



Raziskava je dokazala:
železo pomaga utrujenim ženskam

New Iron® - učinkovito železo brez neželenih učinkov



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

* Rezultati: Effect of iron supplementation on fatigue in women with menstrual iron deficiency: a randomized controlled trial, BMJ July 8, 2012; Bernard Favre and others.

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Znanstveno dokazano*:

(za sestavine)

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



1 kapsula na dan.

Naravno. Brez stranskih učinkov.

* Viti: Lebar, C. et al. Best Evidence Synthesis: Evaluation of the Efficacy of Neuronal in the Treatment of Chronic Pain. 2012; 1(2): 105-124.
 - Best Evidence Synthesis: Evaluation of the Efficacy of Neuronal in the Treatment of Chronic Pain. 2012; 1(2): 105-124.

UVODNIK

Končno – malo več sonca, malo toplejši dnevi. Čeprav je bila letošnja zima precej mila, tako glede temperatur kot radodarnosti s snegom, se veselim pomladi. Kot vsako leto. Že samo misel, da bomo težka oblačila in obutev kmalu pospravili v omaro in jih zamenjali za lahkotnejša, me navdušuje. Ko na sprehodu v nežnem spomladanskem soncu zagledam prve znanilce tega letnega časa, mi zapoje srce: »Zvončki in trobentice, mačice, vijolice, spet iz zemlje klijejo, zdaj pomlad je tu.« Nastavite obraz soncu tudi vi in uživajte v gibanju na svežem zraku. Več svetlobe in več gibanja zagotavljata boljše razpoloženje, vse skupaj pa pozitivno vpliva na zdravje in blaži tudi simptome spomladanske utrujenosti.



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci, Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja@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
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Sanofarm d.o.o.

Strokovni sodelavci:

- asist. Zdenko Orožim, dr. med., spec. splošne kirurgije ter spec. plastične in rekonstruktivne kirurgije
- izr. prof. dr. Borut Poljšak, zunanji sodelavec Centra celostnega pomlajevanja in rehabilitacije portoroških hotelov LifeClass
- Jadranka Korsika, dr. med., spec. dermatovenerologinja
- Tina Sentočnik, dr. med., spec. interne medicine in psihoterapevtka
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center
- Karla Klander, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Julija Csipó
- Kristina Vrtačnik, mag. farm., Lekarna Ljubljana
- izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič, NIJZ
- mag. Matej Gregorič, NIJZ
- Staša Matjaž, strokovnjakinja za prehrano
- doc. dr. Špela S. Herodež
- Barbara Stangler
- Simona Janček
- Maša Kovač
- Sanja Teraž

HISA IDEJ

INOVATIVNA SKUPINA

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

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

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

Več zdravlja s spleta:

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

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

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



VZAJEMNA SE USMERJA V VAROVANJE ZDRAVJA

Uprava Vzajemne zdravstvene zavarovalnice je na ljubljanskem gradu predstavila svojo strategijo do leta 2018. Nadaljnji razvoj bodo usmerili v varovanje zdravja svojih članov, pomoč pri zdravem načinu življenja ter zagotavljanje osebne varnosti posameznika in družine. Prvi del uveljavljanja nove strategije je program Varuh zdravja, ki je na voljo 849 tisoč zavarovancem Vzajemne. Program članom zagotavlja brezplačne preventivne zdravstvene storitve (meritve sladkorja v krvi, krvnega tlaka in holesterola), spodbuja sodelovanje na rekreativnih vadbah (organizirani teki, vodeni pohodi, tečaj smučanja in teka na smučeh), ponuja svetovanje o zdravi prehrani, varni uporabi zdravil in preprečevanju izgorelosti ter pomoč pri iskanju informacij, ki jih zavarovanci potrebujejo med zdravljenjem. V Vzajemni so se tudi odločili, da bodo letos ljubljanski porodnišnici, ker so se ji pred kratkim pokvarile kar štiri CTG-naprave, namenili 23 tisoč evrov za nakup dveh drugih. »Tako pravzaprav vsi zavarovanci pomagamo drug drugemu do kakovostne zdravstvene oskrbe, ko jo potrebujemo. Tudi to je poslanstvo vzajemne družbe,« je poudaril predsednik uprave Aleš Mikeln.



NOV NAČIN ČIŠČENJA KOŽE

Vichy predstavlja prenovljeno linijo Purete Thermale, ki je idealna za čiščenje vseh tipov kože. Vsakdanji obred čiščenja obraza spremeni v čudovit občutek ugodja. Glavni novosti v liniji sta Purete Thermale MICELARNO OLJE za čiščenje obraza, ki kožo neguje in učinkovito odstranjuje ličila, ter novi Purete Thermale OSVEŽILNI GEL za odstranjevanje nečistoč z obraza s takojšnjim občutkom svežine.



KAPLJICE IZ ČRNEGA RIBEZA PROTI ALERGIJI

V pomladanskem času ima vedno več ljudi težave z alergijami. Poiščite pomoč v naravi. Kapljice iz črnega ribeza vsebujejo naravne izvlečke iz listov rastline, ne vsebujejo alkohola, barvil, konzervansov in drugih dodatkov. Kapljice SORIA NATURAL so od 6- do 25-krat učinkovitejše od tinktur. Telo jih bolje absorbira v primerjavi s tabletami. Kapljice lahko kupite v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si



EFFACLAR POPOLNO NEGUJE PROBLEMATIČNO KOŽO

Laboratoriji La Roche-Posay so razvili profesionalno linijo izdelkov Effaclar za učinkovite rešitve, ki so primerne za vse tipe problematične kože. Znamka je lani predstavila inovativno korektivno nego Effaclar Duo + za odpravljanje nepravilnosti z močnejšim delovanjem, ki preprečuje nastanek lis in poskrbi za enakomerno teksturo kože na obrazu. Linija Effaclar je bila izbrana tudi za blagovno znamko št. 1 za nego proti aknam po izboru dermatologov v Sloveniji (GfK Slovenija: dermobarometer 2014). Ta mesec vam La Roche-Posay ob nakupu nege Effaclar Duo + podari gel Effaclar (15 ml) za čiščenje kože, Anthelios AC SPF 30 za zaščito kože pred soncem in vzorec pudra Toleriane Teint za popolno redno nego problematične kože na obrazu. Posebna ponudba je na voljo v izbranih lekarnah LRP in traja do razprodaje zalog.



KONJSKO GRELNO MAZILO ZA NOGE IN STOPALA

Grelno mazilo z aloe vero in izvlečkom iz ingverja ogreje in sprošča. Mazilo je primerno za enakomerno pregrevanje kože, nog in stopal, saj izvleček iz ingverja spodbudi toplotne receptorje, dodana eterična olja iz rožmarina, brinovih jagod in smrekovih iglic pa učinek toplote še stopnjujejo in prispevajo k boljši prekrvitvi kože. Napetosti popustijo. Gel je poživljajoč in z vonjem po svežih zeliščih. Aloe vera daje koži potrebno vlago. Izdelek ne vsebuje alkohola, sintetičnih barvil in dišav ter sestavin mrtvih živali. Veganski izdelek. Preprosto vtremo na obremenjena mesta in masiramo. Mazilo se hitro vpije in ne masti. Prodajna mesta: prodajalne Sanolabor, zeliščna prodajalna in lekarna ali spletna trgovina www.baitris.si.



TUDI NLB DARUJE ZA CTG V LJUBLJANSKI PORODNIŠNICI

Predsednik uprave NLB Janko Medja bo v ponedeljek, 16. marca, predstojnici Porodnišnice Ljubljana in predsednici Ultrazvočnega društva doc. dr. Nataši Tul Mandič predal donacijo za nakup nove, nujno potrebne naprave CTG. NLB hkrati začenja posebno akcijo, v okviru katere bo v sklad Ultrazvočnega društva za nakup še ene naprave CTG prispevala po en evro od vsake do konca aprila izdane brezstične kartice NLB MasterCard ali NLB Maestro z lastnim motivom uporabnika.



MAČJI KREPELJ JE NARAVNI ANTIBIOTIK

Mačji krempelj (špansko una de gato) je tropska vzpenjavka iz džungle porečja Amazonke. Na vsakem listu ima po dva ukrivljena trna, ki spominjata na mačja kremplja. Razraščča se v krošnje dreves in v višino doseže 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 čirom, zajedavcem in 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).



TEDEN MOŽGANOV: ZAKULISJE POGLEDA

Bolezni živčevja so tiste, ki bodo pestile največji del družbe v prihodnje, ugotavljajo organizatorji dvanajstega Tedna možganov. Letos bodo namenili pozornost vidu in njegovemu vplivu na naše življenje. Teden možganov, ki ga organizira Slovensko društvo za nevroznanost SiNAPSA, bo pod sloganom Zakulisje pogleda potekal od 16. do 20. marca v Ljubljani in v mestih po Sloveniji. Obiskovalcem bo ponovno ponudil brezplačna predavanja strokovnjakov z različnih znanstvenih področij, delavnice za otroke in odrasle, filme in okroglo mizo. Vsi dogodki v Ljubljani bodo potekali v atriju ZRC SAZU in Slovenski kinoteki.



CELOSTEN PRISTOP H KREPITVI IMUNSKEGA SISTEMA

Tudi spomladi potrebujeta naš organizem in imunski sistem dodatno podporo za svoje delovanje. Letos se skrbi za svoje zdravje lotimo celostno s kapljicami Soria Natural. Zime si brez ameriškega slamnika sploh ne znamo več predstavljati, saj je prepotrebna podpora našemu imunskemu sistemu. Pri Soria Natural smo ameriškega slamnika dodali še timijan in propolis, ki delujeta protibakterijsko. Za učinkovito delovanje imunskega sistema je zelo pomembna dobra prebava. Artičoka, ta sredozemska lepota, ki se nam prileže na krožniku, nam pride prav, ko potrebujemo spodbudo za prebavni sistem. Je bogata z antioksidanti in obenem pripomore k zmanjševanju telesne teže. Pegasti badelj, dobro poznana rastlina za razstrupljanje jeter, očisti naš organizem vseh nepotrebnih toksinov. Za dobro delovanje imunskega sistema potrebujemo dovolj spanca, ki nam ga z lahkoto pričarajo kapljice baldrijana. Baldrijan nas pomirja in pripravi na stres vsakdanjega življenja. Da pa vsega, kar je treba storiti za dobro delovanje imunskega sistema, ne bi pozabili, nam pomaga ginko, ki so ga Kitajci poimenovali kar drevo spomina. Kapljice Soria Natural so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborjih. www.soria-natural.si

DIAGNOSTIKA LAKTOZNE INTOLERANCE



Bolečine v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, driska, bruhanje, napihnjenost? Diagnostika alergije na hrano, nutritivne intolerance na hrano

Klinika Pacient

Savska cesta 3, 1000 Ljubljana, Telefon za naročanje: 01 280 30 52, narocanje@klinikapacient.si

Gastromedica

Kocljeva ulica 10, 9000 Murska Sobota, Telefon za naročanje: 02 521 13 70

Diagnostični center Klanmedic

Cesta prekomorskih brigad 3b, 5290 Šempeter, Telefon za naročanje: 05 991 23 40 (pon, tor 12-18; sre,čet, pet 9-14)

Naročite se na posvet z zdravnikom in preizkus intolerance ali alergije.

SOKOVNIK ZA VEČ VITAMINOV IN MINERALOV

Philipsov sokovnik HR1880 s polžastim vijakom iz sadja ali zelenjave počasi iztiska tekočino in s tem ohrani več encimov, mineralov in vitaminov. Narejen je bil za sokove iz trde zelenjave, idealno pa se z njim pripravijo tudi napitki iz mehkega sadja.



Naravne in učinkovite kapljice iz zdravilnih rastlin za peroralno uporabo

Razstrupljanje

Spanje

Odpornost

Delovanje možganov

Holesterol

- Kapljice brez alkohola
- Popolnoma naravno
- Brez konzervansov, barvil in aditivov

www.soria-natural.si
030 280 271

Na voljo v lekarnah, Sanolaborjih in drugih specializiranih trgovinah.

NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom, zato je revijo možno tudi naročiti.

Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 številok, 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**.

MAGNESIUM-DIASPORAL®

TELESU PRIJAZEN EKSPRES
MAGNEZIJ - Za učinkovito
izravnavo pomanjkanja
magnezija.

Prehranska dopolnila
Magnesium-Diasporal® s čistim
magnezijem citratom in z
visoko vsebnostjo magnezija!
Magnezijev citrat se odlično
resorbira ter hitro vodi do
zaznavno povišane koncentracije magnezija v krvi. Na
voljo v različnih farmacevtskih oblikah, odmerkih in
okusih. Odslej na voljo tudi z novim »novim pakiranjem«.
Poiščite ga v najbližji lekarni in specializirani trgovini!
Več informacij na: www.magnezij.si



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

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

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

OSTANITE MLADE IN LEPE

Ren skincare predstavlja gel-serum KEEP YOUNG AND BEAUTIFUL™ Instant Firming Beauty shot za vse tipe kože. Gel-serum s takojšnjim učinkom kožo okrepi, napne in poveča njeno elastičnost. Koža je v trenutku bolj gladka, napeta in videti mlajša. Tekoča matrika hialuronske kisline napolni kožo z vlago in spodbuja sintezo elastina, ki utrjuje in preoblikuje kožo skozi čas. Instant Firming Beauty shot je oblikovan s tekočo matriko koloidov iz morskih alg in dveh različnih hialuronskih kislin. Hialuronske kisline zagotavljajo takojšnje in dolgotrajne izboljšave čvrstosti kože. Hialuronska kislina 1 deluje kot celični glasnik, osredotočen na izboljšanje povezanosti celic, kar omogoči takojšnjo pomladitev in učinek liftinga. Hialuronska kislina 2 deluje še globlje v povezavi s kožnimi fibroplasti, saj povečuje sintezo elastina in dolgoročno izboljšuje napetost kože. Klinično ocenjevanje, ki so ga izvedli dermatologi, je pokazalo, da je 1005 žensk imelo bolj napeto kožo po 30 minutah od prve uporabe, 87 % žensk pa je izboljšanje gladkosti kože opazilo po 6 urah od prvega nanosa. Nanesite 2 ali 3 kapljice na očiščeno kožo, nato nadaljujte nego s kremo za obraz. Ponovno nanesite čez kremo ali ličila po potrebi. Ko nanašate čez ličila, previdno tapkajte, da se gel-serum vpije v kožo.



COCOMI S KOKOSOVIM OLJEM

Kokosovo olje je dobra alternativa drugim oljem, saj vsebuje »dobre« maščobe. Maščobe v njem so edinstvene, prevladuje lavrinska kislina, v njem je več kot 45 odstotkov. Obstajajo pa tudi številne druge uporabe kokosovega olja, ki ne vključujejo zaužitja. Kokosovo olje je balzam za telo tako znotraj kot zunaj. Prav zato so v Medexu v skrbi za zdravje in dobro počutje obogatili ponudbo z novimi izdelki Cocomi, ki združujejo blagodejne učinke kokosovega oreha.



S TROJNIM DELOVANJEM NAD ODVEČNE KILOGRAME

Želite shujšati zdravo, a ne veste, kako bi se tega lotili? Priporočamo vam medicinski pripomoček Pomeol® Medical Acti Ball, prvi izdelek za hujšanje s trojnim delovanjem – veže maščobe in sladkor ter daje občutek sitosti. Zaradi 100-odstotno naravne sestave (izvleček iz korenčka, jabolka in ovs) je brez stranskih učinkov. Učinkovitost je dokazana s klinično študijo, saj zagotavlja topljenje kilogramov ob nespremenjenem življenjskem slogu. Pomeol® zagotavlja zdrav način hujšanja brez učinka jojo. S primerno prehrano in gibanjem bo rezultat še boljši! Še to, letos je na voljo po ugodnejši ceni in v akcijskem dvojnem pakiranju. Pomeol® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prodajalnah Sanolabor ter na spletni strani www.hujsanje-zdravo.si.



ŽIVETI OD SREČE – PREDAVANJE BRETARJANCA VICTORJA TRUVIANA



Potovalna agencija Tales of Croatia v sodelovanju z revijo Misteriji in Munaj organizacijo dogodkov v Ljubljani organizira obisk argentinskega glasbenika Victorja

Truviana, svetovno znanega bretarjanca, ki že osem let živi brez hrane in pijače. Živi le od zraka in sreče ter je zdrav. Energijo, ki ga poganja in pomlaja, ustvarja s posebnimi fizičnimi in mentalnimi vajami ter vibracijami zvoka. Poseben post za čiščenje telesa in uma, povezan s tem, je v svetu poznan kot »suhi post«. Dveurno Truvianovo predavanje Magnetni trenutek bo v soboto, 14. marca, ob 17. uri v City hotelu. Vstopnina: 20 evrov. Predavanje bo tudi v nedeljo, 15. marca od 10. do 15. ure (City joga, Ul. Jožeta Jame 12, Ljubljana – Šiška). Vstopnico lahko kupite v trgovini Misteriji ali na spletni strani www.misteriji.si.

SENSILABOV »ZELENI DETOX IZZIV«

V trgovini Sensilab misli Zdravo v ljubljanskem Cityparku so predstavili uspešno izpeljan projekt »Zeleni detox izziv«, razstrupljanje po programu 30 DAYS Green Cleanse, ki se ga je udeležilo že več kot 4.300 ljudi. Gre za celovit 30-dnevni program, ki preprečuje zakisanost telesa in iz njega odstrani težke kovine. Poleg prehranskih dopolnil udeležene dobi še 30-dnevni priročnik z recepti ter priročno škatlico za shranjevanje in odmerjanje kapsul. Sodelujoči vsak dan razstrupljanja v e-poštni predal prejme predlog jedilnika in recepte, nasvet dneva in osebno podporo. Zajemite moč narave, razstrupite svoje telo in se pridružite 30-dnevni »Zelenemu detox izzivu« tudi vi. Prijavite se lahko na www.sensilab.si/detox-izziv.



LEKARNA LJUBLJANA PRENAVLA IN POSODABLJA OBSTOJEČE ENOTE

Lekarna Ljubljana je pretekli teden uradno odprla prenovljeno Lekarno Brdo. Lekarna Ljubljana tako tudi v letu 2015 nadaljuje investiranje v nove enote in posodabljanje obstoječih lekarn. Prva prenovljena enota letos je Lekarna Brdo. Projekt prenove so uspešno končali v sodelovanju z dobaviteljem Oktal Pharma. Pri prenovi sledijo sodobnim smernicam na področju ureditve lekarn ter širijo asortiment izdelkov. V Lekarni Brdo so povečali število izdajnih mest z dveh mest na tri, razširili so ponudbo dermatoloških izdelkov in prehranskih dopolnil ter lekarno uredili tako, da je več prostora za stranke. V lekarni izvajajo tudi novo lekarniško storitev (pregled uporabe zdravil) in ponujajo svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob sladkorni bolezni ter svetovanje ob meritvah glukoze v krvi in krvnega tlaka.



KREME AMAI ZA NEGO CELE DRUŽINE

Na trgu so prenovljeni izdelki Amai z novimi in učinkovitejšimi formulami za nego kože na obrazu, telesu in rokah. Kreme Amai vsebujejo bogate naravne in visoko učinkovite aktivne sestavine, ki se hitro vpijejo v kožo, ne puščajo mastnih madežev, koži pa dajejo izjemno mehko in svilnat občutek. Kreme za roke in nohte Amai so dodatno obogatene s keratinom, ki obnavlja in krepi tudi nohte na rokah, da so videti negovani in sijoči. Vse kreme Amai so brez parabenov in mineralnih olj ter so dermatološko preizkušene. Informacije: www.ilirija.si.



baitris
v harmoniji z naravo

**MEDITAO organski negovalni
izdelki za dojenčke in otroke**

• 95 % sestavin iz
nadzorovane biološke pridelave.

• Ne vsebujejo sintetičnih
vonjav, barvil in konzervansov.

• Certifikati: BIKOSMETIK,
COSMOS ORGANIC in NaTrue.



Blaga krema TIMIJAN

Izdelki so na voljo v specializiranih prodajalnah SANOLABOR,
v boljše založenih zeliščnih prodajalnah ter v naši spletni trgovini

www.baitris.si

AŠVAGANDA PROTI STRESU IN UTRUJENOSTI



V ajurvedski medicini je ašvaganda že od nekdaj visoko cenjena zaradi izjemnega učinka, ki ga ima na razpoloženje, pri nas pa se uveljavlja zlasti v zadnjem času. Indijski ginseng, kot tudi pravijo rastlini, namreč pomirja, blaži depresijo, lajša tesnobo in krepi telo v boju proti stresu. Zvečer nam vrača miren spanec in spodbuja nočne hormone regeneracije, zjutraj pa nas zbudi, poživi in okrepi.

Besedilo: Julija Csipó

Pomembna je tako za moške kot tudi za ženske, saj obnavlja reprodukcijske organe, spodbuja plodnost in preprečuje staranje. Kot pomoč jo uživajo tudi vsi tisti, ki imajo kognitivne in duševne težave.

Dokaze o uporabi in priljubljenosti te eksotične indijske zeli najdemo že v zgodovinskih knjigah, oboževali pa so jo ravno zaradi njenih izjemnih lastnosti, ki so primerljive z učinki močnih zdravil za zdravljenje depresije in tesnobe. Poleg ljudstev z vzhoda, ki nanjo prisegajo od nekdaj, so ašvagando (*Withania somnifera*) vzljubili že v antičnih časih. Tedaj so jo imenovali apollinaris po grškem bogu Apolonu, ki naj bi prvi našel čudežno rastlinico in jo predal bogu medicine. Prav tako jo je za večjo moč, energijo in zaščito pred različnimi boleznimi užival Aleksander Veliki, in sicer kot vino, ki so ga pridobili iz t. i. zimске češnje. Če je prepričala starodavne veljake, zakaj ne bi tudi vas?

Prinašalka spanja izboljša vaše razpoloženje

Ena najznačilnejših ajurvedskih rastlin izvira iz zvezne države Radžastan na severozahodu Indije. Ašvaganda je izjemno odporna in zraste kot zajeten grm približno meter in pol visoko. Zdravilne učinkovine, med katerimi so najpomembnejše zanjo značilne snovi vitanolidi, se nahajajo v korenini. Ime vrste somnifera v latinščini pomeni »prinašalka spanja«, saj deluje kot močno pomirjevalo. Ker je rastlina adaptogena, hkrati poživilja in pomirja delovanje sistemov v telesu, odvisno od tega, kaj je v neravnovesju. Tako po eni strani izboljšuje razpoloženje, viša imunsko odpornost in krepi organizem, obenem pa blaži tesnobo in depresijo ter zmanjšuje nespečnost.

Vaša pot do dobrega počutja še nikoli ni bila lažja

Ne le stres, tudi okoljski toksini in nepravilna prehrana imajo na živčevje škodljiv vpliv, kar lahko hitro privede do tesnobe in depresije. Preden posežemo po močnih antidepressivih, raje preizkusimo ašvagando, ki so jo kot naravno pomirjevalno sredstvo uporabljali že v Mezopotamiji in Egiptu. Znanstvene študije namreč kažejo, da ima že petdnevno uživanje protitesnobne in antidepressivne učinke. Pri uživanju ašvagande moramo biti pozorni na dejstvo, da je rastlina najkakovostnejša, kadar je posušena in brez dodatkov zmlata v prah. Korenina mora biti nabrana, ko je še mlada in tanka, saj ima takrat največjo moč in učinkovanje. Če pa jo v zemlji pustijo dlje časa, se debeli, pridobiva več škroba in izgublja zdravilne lastnosti.

Zdravilo za vse

Antioksidanti, med katere spada ašvaganda, se bojujejo proti okoljskim toksinom in oksidativnemu stresu, ki uničuje naše celice. S tem upočasnjuje procese staranja, ki so opazni tudi kot notranje spremembe, zlasti pri odmiranju možganskih celic in izgubi spomina.

Se še sprašujete, zakaj je ašvaganda nepogrešljiva? Ker je tako rekoč naravno »zdravilo za vse«. Je varno, učinkovito, predvsem pa naravno dopolnilo k uravnoteženemu življenjskemu slogu in s tem zapira usta tudi največjim dvomljivcem. Tega, da je kraljica med ajurvedskimi rastlinami, se na vzhodu že dolgo zavedajo, pri nas pa njen čas šele prihaja, saj zaradi številnih koristnih učinkov zagotovo ne bo ostala neopažena.

Upanje pri Alzheimerjevi bolezni in demenci

Nedavna indijska študija je pokazala, da izvlečki ašvagande vzbujajo upanje za ljudi z demenco in Alzheimerjevo boleznijo. Uživanje te rastline naj bi po naravni poti iz možganov odstranilo beljakovinske odpadke, ki poškodujejo nevronske povezave in ki zato povzročajo omenjeni bolezni.

NAROČITE SE NA VRTIČKANJE

PO TELEVIZIJSKI USPEŠNICI ZDAJ TUDI REVIJA!



POPOLN VODIČ PO VRTU, BALKONU, OKENSKI POLICI IN ZDRAVI KUHINJI

NAROČILNICA

Letna naročnina (6 števil) namesto 13,20 EUR samo 11,00 EUR
Plačajte 5, berite 6

Podatki o plačniku:

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Poštna številka in pošta: _____
El. naslov: _____
Podpis naročnika: _____

Želite revijo Urbano vrtičkanje podariti? Z veseljem razveselimo v vašem imenu!

Podatki o prejemniku: enaki

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Poštna številka in pošta: _____



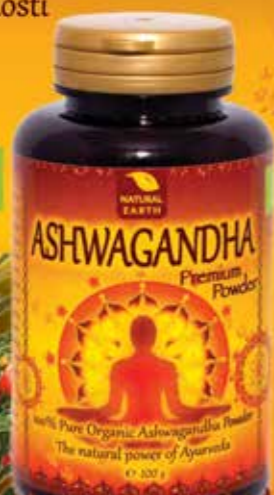
Revijo želim prejemati: z naslednjo številko z aktualno številko

Izpolnjeno naročilnico pošljite po pošti na naslov Revija Urbano vrtičkanje, HIŠA IDEJ D.O.O., Prežihova 21, 2000 Maribor ali skenirano na elektronski naslov info@urbano-vrtickanje.eu. Po prejetju naročilnice vam bomo poslali račun. S plačilom bo postala naročilnica veljavna. Naročilo zavezuje izdajatelja in naročnika. Po preteku enoletne naročnine se ta avtomatično podaljša za eno leto, razen če naročnik pisno odpove (do 1. 12. 2015). S podpisom naročilnice dovoljete, da izdajatelj navedene podatke obdeluje, vodi, vzdržuje in upravlja z namenom in potrebami naročniške službe ter vas obvešča o nadaljnjih promocijskih aktivnostih v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov.

Cena revije Urbano vrtičkanje v redni prodaji je 2.20 EUR (DDV vključen).

ASHWAGANDHA Premium Powder

- za več energije in boljši spanec
- proti stresu in anksioznosti
- izboljšuje spomin



Prodajna mesta: Prodajalne **dm** in specializirane trgovine.
www.izvir-zdravja.si tel: 040 250 025

VSTOPITE V POMLAD POLNI ENERGIJE

Telo nas vedno opozarja, kadar zanj ne skrbimo dovolj dobro in kadar se s težavo ohranja pri zdravju. To so po navadi preprosti znaki, kot so pogosti glavoboli, pomanjkanje energije, utrujenost in stres. Ukrepajte zdaj, dokler lahko še preventivno le okrepite imunski sistem; ko podležemo bolezni, je velikokrat prepozno. Preventiva in krepitev imunskega sistema ustvarita zaščito, ki nam bo zagotovila zdravo in kakovostno življenje.

Besedilo: Maša Kovač



Če preventivno skrbimo za imunski sistem, bo le-ta zdrav in močen ves čas ter bo tak ostal tudi pri najzahtevnejših obremenitvah. Zavedati se moramo, da nas imunski sistem ne brani le pred gripo in prehladi. Ko zbolimo za tovrstnimi boleznimi, nam imunski sistem sporoča, da je utrujen, na koncu z močmi, in da nas pri zahtevnejših boleznih ne bo mogel uspešno braniti. Treba je ukrepati in ga okrepiti s preventivno kuro.

Stres in izčrpanost škodujeta

Najpogosteje je naš imunski sistem obremenjen zaradi pretiranega stresa, ki nas obdaja tako v službi kot doma. Stres je vse bolj vpet v naša življenja. Zelo malo ljudi zna stresne dogodke obvladati in nadzirati. Večina podleže stresnim dejavnikom, ki so velikokrat vzrok za nastanek resnih obolenj in vnetij. Stres občutimo tako, da smo čez dan pod različnimi pritiski, ne moremo se sprostiti, neprestano razmišljamo o službi ali osebnih težavah, težko ali slabo spimo ... Ko smo pod stresom, je naš imunski sistem pod velikim bremenom. Obremenjen je tudi takrat, ko si naložimo preveč dejavnosti, ko si ne vzamemo časa zase, nimamo časa za sprostitev ali rekreacijo in smo v neprestani naglici. Posledice takšnega načina življenja so največkrat pomanjkanje energije, kronična utrujenost, nenaspanost, težave s prebavo in kožo, slabo počutje. Če se prepoznate v kateri od naštetih okoliščin, nikar ne odlašajte, saj stres močno škoduje vašemu imunskemu sistemu in s tem vašemu zdravju.

Edina rešitev je preventiva

Pomembno je, da na preventivo pomislimo pravočasno, ne šele takrat, ko se pojavijo prvi znaki oslavitve ali – še slabše – ko smo že hudo bolni. Takrat je namreč že prepozno in lahko posežemo le še po kurativi, ki pa je za telo veliko bolj agresivna in naporna. Po vsaki antibiotični terapiji potrebuje telo še najmanj šest mesecev, da vzpostavi ponovno zdravo ravnovesje med dobrimi in slabimi bakterijami v telesu. Tudi druge oblike kurative, s katerimi si pomagamo, ko zbolimo, zelo utrudijo imunski sistem

in pustijo posledice na zdravju.

Zagotovite si najboljšo zaščito

S preventivno nego poskrbimo, da je imunski sistem močen in v optimalni pripravljenosti takrat, ko ga najbolj potrebujemo. Tudi pri preventivi pa moramo ravnati previdno in izbrati

Za koga je primerna preventivna nega imunskega sistema?

Primerna je za vse, ki:

- večkrat zbolite za gripo,
- ki ste pred kratkim preboleli gripo,
- ki občutite pomanjkanje energije in utrujenost,
- ki imate pogoste glavobole,
- ki se nezdravo prehranjujete,
- ki ste končali antibiotično terapijo,
- ki ste izpostavljeni večjim fizičnim naporom.



primeren način za krepitev imunskega sistema. Pomembno je, da ga ne stimuliramo premočno takrat, kot to ni potrebno. Tako kot mi mora tudi imunski sistem počivati. S pravo preventivo dosežemo, da deluje optimalno in da je v visoki pripravljenosti na morebitna tveganja. Najbolj zanesljiva, učinkovita in priporočena so naravna prehranska dopolnila na osnovi rastlinskih izvlečkov, na primer opnasti grahovec (astragalus) in mačji krepelj. Imunski sistem podpirajo tudi minerali, kot so cink, baker in selen.

Ginseng za več energije

Zaradi nepotrebnih obremenitev nas imunski sistem ne more uspešno braniti pred vdorom tujkov, preventivna nega pa ga osvobodi številnih bremen. Ko preventivno poskrbimo zanj, se počutimo kot popolnoma prerajeni, saj imamo nepredstavljivo več energije. Naravna prehranska dopolnila, ki vsebujejo tudi rastlinske izvlečke ginsenga, nas še dodatno oskrbijo s potrebno energijo. Rezultati so izjemni, saj imamo ob enakih obremenitvah čez dan veliko več energije in tudi utrujenost nastopi pozneje. Rastlinski izvlečki ginsenga so lahko tudi odlična rešitev pri težavah zaradi spomladanske utrujenosti. Strokovnjaki navajajo več vzrokov za spomladansko

utrujenost, kot so menjava letnega časa in s tem menjava hormonskega ravnovesja, nihanje temperatur čez dan in posledice slabih zimskih navad. Ginseng vas bo napolnil z energijo, ki vas bo držala

pokonci ker cel dan. Poskrbite za svoje zdravje in se tako izognite nevšečnostim v prihodnosti. S primerno preventivno zaščito ostanemo zdravi in vitalni tudi pri najzahtevnejših obremenitvah.

Gripa je alarm, vzemite ga resno

Večina misli, da je popolnoma normalno, da vsako leto enkrat ali dvakrat zbolimo za gripo. Če bi preventivno poskrbeli za imunski sistem, se to ne bi zgodilo. Tako nam telo sporoča, da je njegova obramba (imunski sistem) v slabem stanju in da nas ne more uspešno braniti pred vdorom tujkov.



Izognite se spomladanski utrujenosti

S pomladjo ne pridejo le lepši in daljši dnevi, ampak vse pogosteje tudi utrujenost. Pravimo ji spomladanska utrujenost, pri večini pa se pojavlja kot večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, razdražljivost, glavoboli in včasih celo bolečine v sklepih. Gre za tipične simptome spomladanske utrujenosti, ki se lahko pojavijo že sredi marca in trajajo vse do konca aprila. Tudi pred spomladansko utrujenostjo nas brani naš imunski sistem. Nadležnih simptomov spomladanske utrujenosti se lahko znebimo s preventivno nego imunskega sistema.



BODITE NEPREMAGLJIVI



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

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

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

Pharmalife
RESEARCH

PRI RAKU GRE ZA VEČ STO RAZLIČNIH OBLIK BOLEZNI



V zadnjih letih zboli za rakom več kot 14.000 prebivalcev Slovenije na leto, več kot 7.000 moških in približno 6.900 žensk, umre pa jih nekaj več kot 5.800, približno 3.300 moških in 2.500 žensk. Med nami živi že več kot 85.000 ljudi, ki so kadarkoli zboleli za eno od oblik raka (prevalenca). Tako kažejo podatki Onkološkega inštituta Ljubljana, ki so jih predstavili ob tednu boja proti raku. Najpogostejše oblike raka pri nas so kožni rak, rak na debelem črevesu in danki, prostati, pljučih in dojkah. Besedilo: Janja Simončič

Ocenjujejo, da bosta od rojenih leta 2011 do njihovega 75. leta starosti za rakom zbolela vsak drugi moški in vsaka tretja ženska. Čeprav se ogroženost zaradi raka zmeroma veča, je največja pri starejših. Od vseh rakavih bolnikov, zbolelih leta 2011, jih je več kot 58 % zbolelo po tem, ko so dopolnili 65 let. Pri otrocih in mladostnikih (do 20. leta) obsegajo

rakave bolezni manj kot odstotek vseh primerov. Ker se slovensko prebivalstvo stara, je že samo zaradi večjega deleža starejših pričakovati, da se bo število novih primerov večalo. Tako ocenjujejo, da je bilo lani že več kot 14 tisoč novih bolnikov.

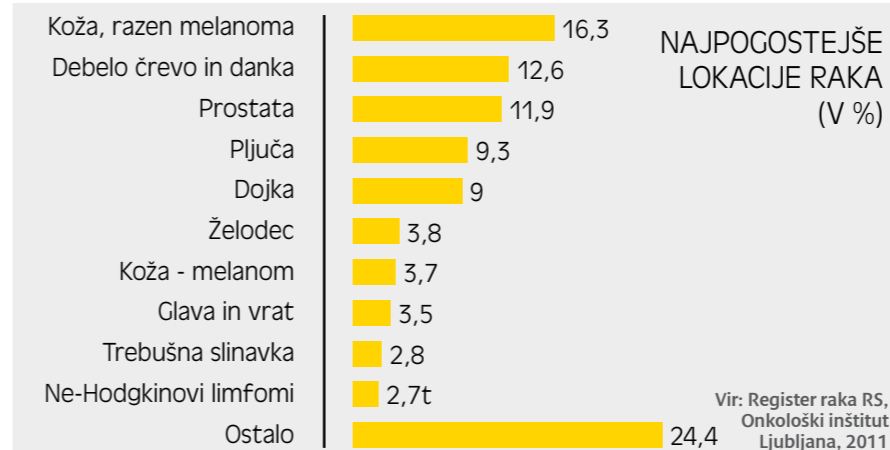
Leta 2011 je bila v Sloveniji starostno

standardizirana stopnja zbolevnosti za evropsko prebivalstvo 465/100.000 (583,8 pri moških in 378,7 pri ženskah). Na splošno se groba stopnja zbolevnosti in stopnja umrljivosti zaradi raka večata. Stopnja zbolevnosti se je v zadnjih

80 %

znaša petletno preživetje pri moških z rakom na modih, prostati, ščitnici, kožnim melanomom in Hodgkinovo boleznijo ter pri ženskah z rakom na ščitnici, dojkah, materničnem vratu, kožnim melanomom in Hodgkinovo boleznijo.

20 letih skoraj podvojila. V zadnjem desetletju se večja povprečno za 2,7 % na leto (3,3 % pri moških in 1,9 % pri ženskah). Groba stopnja umrljivosti se večja za povprečno 1,6 % letno pri moških in 2,1 % letno pri ženskah. Več kot polovico tega povečanja gre pripisati staranju prebivalstva, saj zaradi daljše življenjske dobe več ljudi zboli za to boleznijo. Starostno standardizirana, kumulativna stopnja zbolevnosti kaže, da se tveganje za pojav raka večja počasneje. Spodbudno je, da se umrljivost zaradi



raka (če ne upoštevamo staranja) manjša, predvsem od sredine 90. let, kar kaže na večjo uspešnost zdravljenja.

Veliko različnih vrst

Rak ni ena sama bolezen, temveč je več sto različic te bolezni. Te lahko vzniknejo v vseh tkivih in organih človeškega organizma. Razlikujejo se po pogostosti, zdravljenju in izidu, imajo pa tudi različne bolj ali manj znane nevarnostne dejavnike. Pet najpogostejših vrst raka pri nas – to so kožni rak (brez melanoma), rak na debelem črevesu in danki, prostati,

pljučih in dojkah – obsega skoraj 60 % vseh novih primerov rakavih bolezni. Oblike raka na teh organih so povezane z nezdravim življenjskim slogom, čezmernim sončenjem, nepravilno prehrano, kajenjem in čezmernim pitjem alkoholnih pijač, svari strokovnjaki in poudarjajo, da je ogroženost zbolevanja za rakom treba zmanjšati z ukrepi primarne preventivne.

Osmi v Evropi po zbolevnosti in umrljivosti

Slovenija je bila leta 2012 po zbolevnosti za rakom (razen za kožnim) in tudi po stopnji umrljivosti na osmem

12 NASVETOV V BOJU PROTI RAKU

1. Ne kadite.
2. Ne kadite v navzočnosti drugih.
3. Vzdržujte zdravo telesno težo – debelost lahko povzroči rak na debelem črevesu in danki.
4. Vsak dan bodite telesno dejavni.
5. Prehranjujte se zdravo: izogibajte se sladkorju in maščobi, rdečemu mesu in preslanim izdelkom, uživajte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnice, zelenjavo in sadje.
6. Omejite vse vrste alkoholnih pijač: moški največ dve enoti (enota je 8-10 g etanola), ženske pa eno na dan.
7. Previdno se sončite: pred 11. uro in po 15. uri, uporabljajte zaščitna oblačila in kreme.
8. Na delovnem mestu se zaščitite pred nevarnimi snovmi, ki povzročajo raka.
9. Varujte se pred ionizirajočim sevanjem: redno zračite prostore.
10. Ženske: če je le mogoče, dojte in omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavze, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka.
11. Otroke cepite proti hepatitisu B in deklince tudi proti humanim papilomskim virusom (HPV).
12. Udeležujte se organiziranih presejalnih programov: SVIT, ZORA, DORA.

Vir: Evropski kodeks proti raku 2014



Ker se slovensko prebivalstvo stara, je že samo zaradi večjega deleža starejših pričakovati, da se bo število novih primerov raka večalo.

Befungin® - vodni ekstrakt sibirske čage



- Prvi izdelek iz čage, narejen po farmacevtskih standardih
- **Ruska (sovjetska) Akademija za znanost ga je 1955 potrdila in priporočila za izboljšanje zdravja**
- 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 (**50 krat močnejši antioksidant od Ganoderme lucidum**)
- Dokazano ima 25-50 krat močnejši antioksidativno delovanje od vse druge »super hranek«
- Zaradi ekstremnih pogojev, v katerih zori (-40°C do +35°C), ima čaga ekstremno zdravilne lastnosti.
- Vzhodni Evropejci uporabljajo čago že stoletja za pomoč pri zdravljenju gastritisa, tuberkuloze, razjed in drugih obolenj, povišanje imunskega sistema in izboljšanje energije
- Čaga je edini organizem, ki vsebuje 40% melanina. Melanin obnavlja poškodovane celice in varuje zdrave celice pred poškodbami in radiacijo
- Mnoge sestavine v čagi dokazano ovirajo nastajanje tumorjev in varujejo organizem
- **Uživanje čage bo povišalo imunski sistem in pomagalo telesu, da se samo pozdravi**
- **Japonski znanstveniki so potrdili, da uživanje čage upočasnjuje staranje, ob uporabi na koži gladi gubice...**

Stiria
www.stiria.si

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine, www.stiria.si
Kontakt: 02 250 0136, info@stiria.si, www.stiria.si, www.caga.com

ZA DOBRO POČUTJE

Krilovo olje – idealen vir dobrih maščobnih kislin

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

Nujne maščobe

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

Fosfolipidi se hitro absorbirajo

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

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

Za zdravje in vitalnost žensk

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

CINK

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

ŽELEZO

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

VITAMIN B6

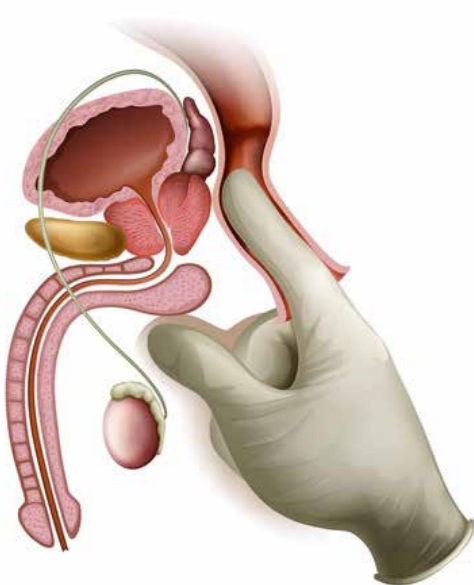
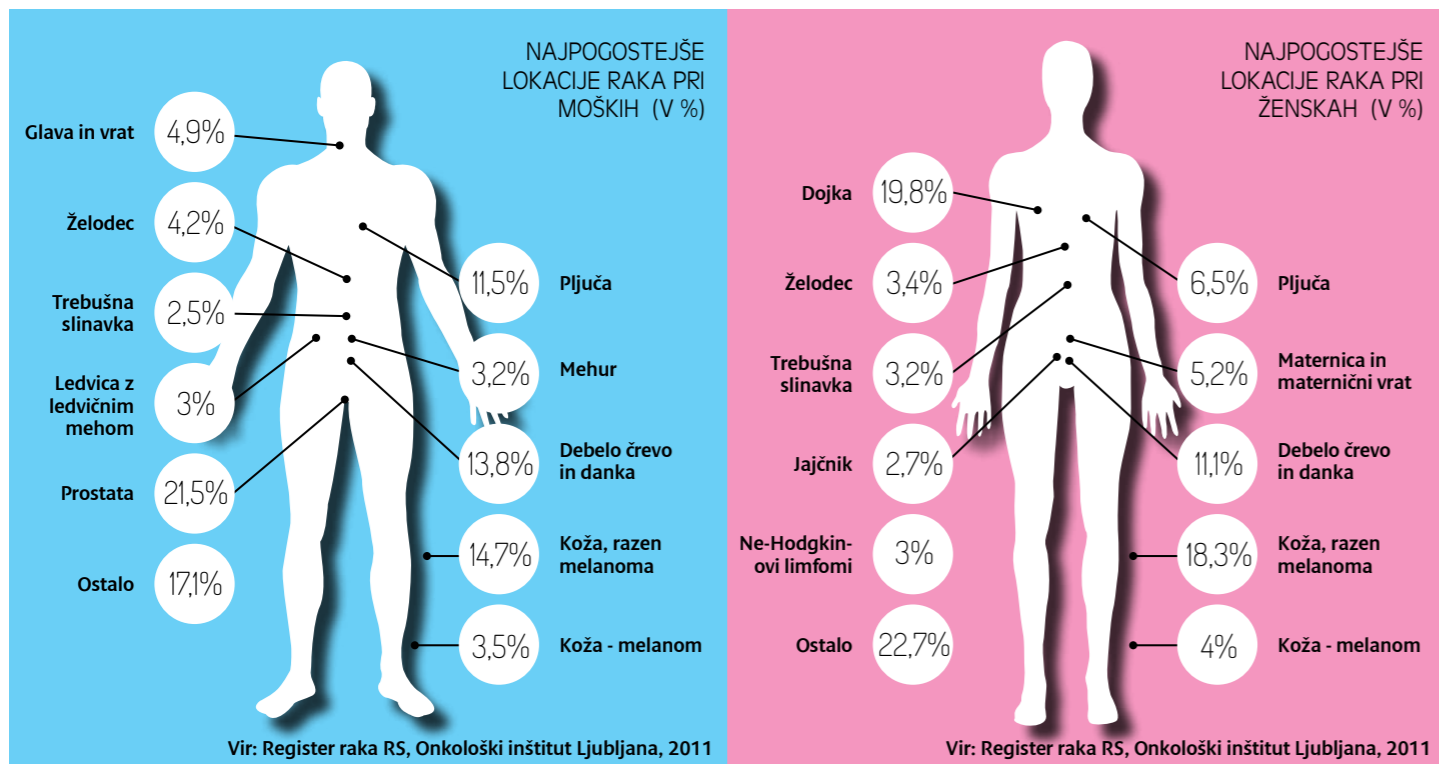
Za ženske v menopavzi in z močnim predmenstrualnim sindromom je dobrodošlo dejstvo, da ima vitamin B6 vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov. Prav tako krepi imunski sistem, pomaga pri nastajanju rdečih krvničk ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

VITAMIN D3

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

Zakaj uživati maščobne kisline omega-3:

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



mestu med 40 evropskimi državami, ocenjujejo strokovnjaki Mednarodne agencije za raziskovanje raka. Razlogi za tako visoko mesto so predvsem rak na debelem črevesu in danki, pri katerem je Slovenija na sedmem mestu, rak na žolčniku in žolčevodih (tretje mesto), trebušni slinavki (peto mesto), melanom (šesto mesto), rak na modih (peto mesto) in ledvicah (sedmo mesto). Pri moških v Sloveniji je najbolj na udaru prostata, pri ženskah dojke.

Več kot pol obolelih preživi vsaj pet let
Petletno relativno preživetje (število bolnikov, ki živijo 5 let ali več po diagnozi) moških s katerokoli vrsto raka (razen nemelanomskega kožnega raka), ki so zboleli v obdobju 2007-2011, je bilo že 52,7-odstotno, preživetje žensk pa 58,7-odstotno, z leti pa se veča. Več kot 80-odstotno je bilo pri moških z rakom na modih, prostati, ščitnici, kožnim melanomom in Hodgkinovo boleznijo, pri ženskah pa pri bolnicah z rakom na ščitnici, dojkah, materničnem vratu, kožnim melanomom in Hodgkinovo boleznijo.

Po preživetju zaostajamo za evropskim povprečjem

Slovenija po podatkih mednarodne raziskave EURO CARE pri 8 od 10 obravnavanih rakavih boleznih zaostaja za evropskim povprečjem, vendar so razlike zelo majhne (okrog 3 %), razen pri raku na prostati. K daljšemu preživetju pri raku na prostati pripomore predvsem odkrivanje nenevarnih vrst te bolezni s testom PSA. Na splošno strokovnjaki pričakujejo, da bodo presejalni programi za različne oblike raka, ki jih priporoča Svet Evropske zveze in smo jih uvedli tudi v Sloveniji, ter posledično zgodnje odkrivanje bolezni zmanjšali umrljivost za rakom na dojkah, debelem črevesu in danki ter rakom na materničnem vratu; pri slednjih dveh bodo zmanjšali tudi zboleznost.

58 % bolnikov z rakom v Sloveniji zboli po 65. letu.

Razlog za daljše preživetje pri raku na prostati je predvsem odkrivanje nenevarnih vrst te bolezni s testom PSA.

Slovenski register raka posreduje podatke tudi za mednarodno raziskavo EURO CARE, ki prikazuje preživetje bolnikov z rakom v evropskih državah. Peta raziskava obravnava več kot 10 milijonov odraslih bolnikov in 60.415 otrok, pri katerih je bila bolezen odkrita v letih 2000-2007. Dobra novica je, da se je število bolnikov, ki živijo 5 let ali več po diagnozi, z leti povečalo (od objave izsledkov prejšnjih raziskave EURO CARE), kar odseva izboljšave na različnih področjih, od uvajanja organiziranih presejalnih programov do boljših metod zdravljenja. Še vedno pa ostaja velika neenakost med državami. Mednarodne razlike se manjšajo le pri nekaterih vrstah raka, kot so rak na dojkah, danki, prostati in kožni melanom. Države z najkrajšim preživetjem pri večini rakavih boleznih so države vzhodne Evrope (Bolgarija, Estonija, Latvija, Litva, Poljska in Slovaška). V teh državah je preživetje manjše od evropskega povprečja predvsem pri tistih vrstah raka z boljšo prognozo. Vzroki za to so pomanjkanje sredstev za zdravstveno varstvo, slab dostop do presejalnih programov in do sodobnih načinov zdravljenja. V drugih delih Evrope gre predvsem za prepozno odkrivanje bolezni. Razlike so tudi v interpretaciji - daljše preživetje je lahko posledica boljšega zdravljenja ali zgodnejše diagnoze, ki izboljša učinkovitost obstoječega zdravljenja. K temu prispevajo še biologija tumorjev, življenjski slog, spremljajoče bolezni, iskanje klinično še nezaznavne bolezni.

VELIKE PREDNOSTI V MAJHNI KAPSULI

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

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



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

Priporočamo:

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



IZDELEK JE NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH



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

www.superbakrill.com

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

EPILEPSIJA NISO LE NAPADI

Epilepsija je skupno ime za nevrološke motnje, katerih značilnost so ponavljajoči se epileptični napadi. Ima jo približno odstotek prebivalstva v razvitem svetu in je tako eno najpogostejših nevroloških bolezenskih stanj.

Besedilo: Janja Simončič

Z zdravili preprečimo napade pri približno dveh tretjinah tistih z epilepsijo, vendar epilepsija niso le napadi. Vse uspešneje se spopadamo tudi s čustvenimi, umskimi in socialnimi posledicami, ki jih pogosto po nepotrebnem nosijo ljudje z epilepsijo. Predvsem s širjenjem znanja in vedenja o epilepsiji odpravljamo strahove, ki so najpogostejši vzrok za predsodke in označenost, ki zelo povečujejo breme bolni. Poleg ozaveščanja in zmanjševanja predsodkov je letos dodaten poudarek na nujnosti povečanja sredstev za raziskave v epileptologiji.

Epilepsija v otroštvu

Pri skoraj polovici bolnikov se epilepsija začne že v otroškem obdobju. Nekatere oblike epilepsije se pojavljajo izključno v tem obdobju in so lahko pogostejše prav v določeni starosti. Oblike napadov so različne, tudi take, ki jih celo bližnji zlahka spregledajo. Pri posameznih vrstah epilepsij ima lahko bolnik hkrati tudi več oblik napadov, je povedala asist. Natalija Krajnc, dr. med., spec. ped. in spec. otroške nevrologije, vodja Centra za epilepsije otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki v Ljubljani.

Pri zdravljenju je pomemben cilj doseganje popolne odsotnosti napadov, brez neugodnih učinkov zdravil, prav tako pa tudi normalen razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti. V skoraj četrtini primerov, tako pri odraslih kot pri otrocih, se kljub primerni izbiri protiepileptičnih zdravil ta cilj ne doseže – govorimo o trdovratni (proti zdravljenju odporni) epilepsiji. V tej skupini bolnikov je posebno pomembno iskati tiste, ki bi jim lahko pomagali z drugačnim zdravljenjem, zlasti s kirurškim posegom. Pri teh so potrebne dodatne preiskave, še zlasti dolgotrajno video-elektroencefalografsko (video-EEG) snemanje napadov, da se lahko izvor napadov čim natančneje opredeli. Vodenje teh bolnikov in

poglobljene preiskave izvajajo v terciarnem pediatričnem Centru za epilepsije otrok in mladostnikov na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. Kirurgije epilepsije v Sloveniji ne izvajajo, že več kot 20 let pa takšne bolnike po predhodnih predkirurških preiskavah v Sloveniji usmerijo v vrhunske tuje kirurške centre. Za otroke je zgodnja kirurgija pri trdovratnih epilepsijah še kako pomembna, saj lahko omogoči ne le odsotnost napadov, pač pa tudi čim optimalnejši razvoj otroka.



Dobro je, da starši seznanijo razrednika z otrokovo boleznijo in potrebnimi varnostnimi ukrepi (kako se odzvati ob epileptičnem napadu, zdravila za prekinjanje napadov, omejitev gibanja na višini brez ustrezne zaščite, nadzor pri plavanju ...).



Obnova odraslih z epilepsijo

»V Sloveniji je na voljo večina protiepileptičnih zdravil,« je povedal mag. Bogdan Lorber, dr. med., spec. nevrolog., vodja epileptološke dejavnosti na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Dostopnost do specialista za odrasle po prvem epileptičnem napadu je po njegovih ocenah zelo dobra, kadar pa je treba nadaljevati diagnostične postopke ali se pri zdravljenju zaplete, pa je dostopnost slaba zaradi majhnih kapacitet obravnave.

Z zdravljenjem odraslih z epilepsijo se v Sloveniji na specialistični ravni ukvarjajo večinoma nevrologi. Kadar je potrebno, sodelujejo s psihiatri in psihologi. Terciarni center, ki zagotavlja vrhunske diagnostiko in dostop do zdravljenja v najzahtevnejših primerih, nastaja v UKC Ljubljana, v katerem sodeluje vrsta različnih strokovnjakov. Sodobna obravnava zapletenih epilepsij je izrazito timska; neusklajeni posegi še tako dobrega posameznega strokovnjaka se nemalokrat izkažejo za slabe in celo škodljive za bolnika.

Razširjene službe, ki bi se z epilepsijo ukvarjala na primarni ravni, za zdaj v Sloveniji ni. Pričakujemo, da se bo v prihodnjih letih okrepilo sodelovanje med primarno in specialistično ravno, kar bo olajšalo reševanje marsikatero življenjske zadrege bolnikov z epilepsijo; tudi pri tistih, ki epileptičnih napadov nimajo že daljše obdobje in bi tako hitreje premagali ovire pri administrativnih zdravstvenih preprekah v zvezi z voznikiškimi dovoljenji ali zaposljivostjo.

Prilagoditev za epileptike v šoli

Kakor velja za vse otroke s kroničnimi boleznimi, je tudi za otroke z epilepsijo velikega pomena, da so vključeni v šolo. Šola ni le pravica do izobraževanja, pač pa je za otroke pomemben dejavnik socialnega, čustvenega in osebnostnega razvoja.



Pri zdravljenju je pomemben cilj doseganje popolne odsotnosti napadov, brez neugodnih učinkov zdravil, prav tako pa tudi normalen razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.

Velik del otrok z epilepsijo, pri katerih so napade omejili s protiepileptičnimi zdravili, pri vključevanju v šolo ne potrebuje posebnih prilagoditev. Dobro je, da starši seznanijo razrednika z otrokovo boleznijo in potrebnimi varnostnimi ukrepi (kako se odzvati ob epileptičnem napadu, zdravila za prekinjanje napadov,

omejitev gibanja na višini brez ustrezne zaščite, nadzor pri plavanju ...). Epilepsija se lahko kaže na veliko različnih načinov, zato se je treba v šoli prilagoditi vsakemu otroku posebej glede na naravo njegovih napadov, poudarja Vesna Krkoč, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., s Pediatrične klinike v Ljubljani.

Glede na zdrave vrstnike ima nekoliko več otrok z epilepsijo lahko spremljajoče učne težave. Otrokom z epilepsijo, ki imajo zelo pogoste napade z nevarnimi padci, poskušajo zagotoviti v šoli tudi spremljevalca. Večina otrok z epilepsijo pa je kljub bolezni med vrstniki dobro sprejeta. Pri tem so v veliko pomoč prizadevanja učiteljev, da sošolcem ustrezno predstavijo bolezen. Za otroke in starše je obdobje po postavitvi diagnoze lahko stresno prav zaradi strahu pred tem, kako bo okolje sprejelo otroka s tako boleznijo. Odgovornost vseh nas je, da družinam stojimo ob strani in pomagamo razbijati predsodke okolja pred epilepsijo.

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

Milgamma® 100
benfotiamin, piridoksinijev klorid

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

Milgamma® 100 pomaga pri lajšanju 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, ...)



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

www.woerwagpharma.si

Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije

Mednarodno strokovno društvo Liga proti epilepsiji deluje v svetu že od leta 1909 z namenom proučevati bolezen, obravnavati bolnika celostno, tako z medicinskega kot s psihološkega in socialnega vidika. Društvo se povezuje z mednarodnimi strokovnimi društvi, v okviru društva pa se v skupine za samopomoč povezujejo laični člani, bolniki, sorodniki in podporniki. Društvo je nosilec strokovnih srečanj, podiplomskih šol, mednarodnega sodelovanja, spodbuja raziskovalno delo o epilepsiji, spremlja in predlaga spremembe v zdravstvenem sistemu, projekte za kakovost življenja ljudi z epilepsijo.

Programi, ki jih izvajajo:

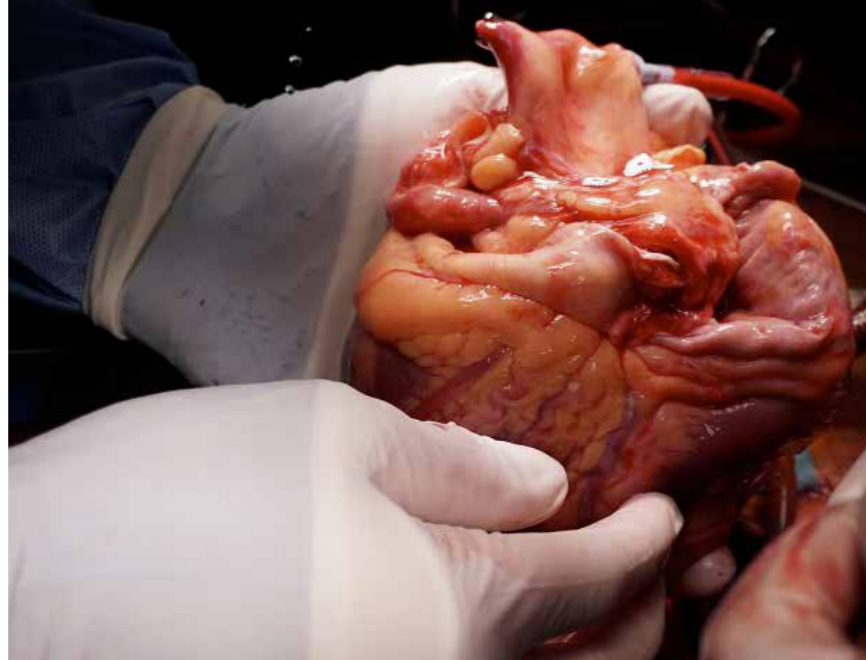
- osveščanje o epilepsiji s predavanji v vrtcih, šolah, zavodih, nevladnih organizacijah,
- javne tribune o epilepsiji,
- svetovanje staršem in drugim, ki se srečajo z novoodkriti epilepsijo,
- skupine za samopomoč,
- svetovalni telefon EPITEL (01 432 93 93 ob četrtkih med 16. in 19. uro),
- prostovoljstvo za spremljanje bolnikov, napotenih na zdravljenje v tujino,
- priprava in izdaja zgibank, knjižic in drugega gradiva o epilepsiji,
- mednarodni dan epilepsije,
- podiplomska šola praktične epileptologije,
- strokovna srečanja in delavnice,
- spodbuda pri raziskavah,
- mednarodno sodelovanje.

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.



STROKOVNJAKI UKC LJUBLJANA PRVI NA SVETU PRI PRESADITVAH SRCA



Slovenija je prva na svetu po številu transplantacij srca na milijon prebivalcev. Tudi petletno preživetje, ki je v Sloveniji 80-odstotno, je primerljivo s svetom. Tako kažejo podatki mednarodnega registra (International registry in organ donation and transplantation) za leto 2013.

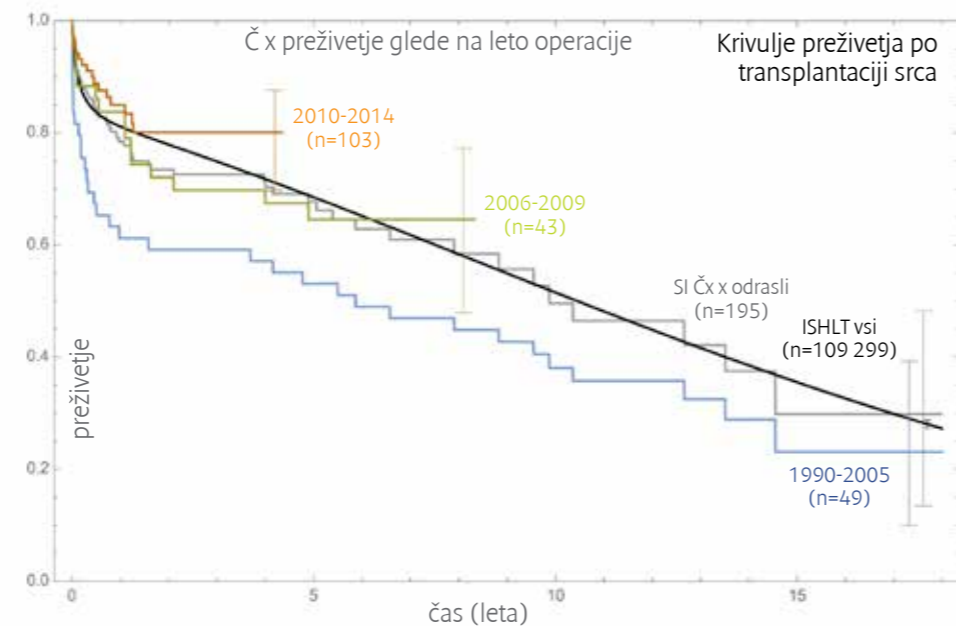
Besedilo: Janja Simonič

Od prve presaditve srca v Sloveniji je minilo 25 let in 218 presaditev srca. Kako so slovenski strokovnjaki prišli v evropski in svetovni vrh? »UKC Ljubljana ima zelo dobro razvito transplantacijsko dejavnost. Na nekaterih področjih zasedamo najvišja mesta v Evropi in na svetu, predvsem pri presaditvah srca in matičnih celic,« pravi mag. Ivan Knežević, dr. med., spec. kardiološke kirurgije v Centru za transplantacijsko dejavnost UKC Ljubljana, ki je še vedno edini transplantacijski center v državi. Vsi uspehi transplantacijske dejavnosti pa niso samo rezultat dela posameznikov, pravi Knežević, temveč so rezultat usklajenega in požrtvovalnega dela vseh, ki sodelujejo pri zdravljenju te skupine bolnikov. »Imamo kardiološko-kirurško klinično ekipo, ki skupno obravnava iste bolnike. Tako imajo bolniki na voljo celoten spekter zdravljenja, od matičnih celic, resinhronizacijske terapije do presaditve srca in mehanske podpore srca.«

leta 2000 približno tri presaditve na leto. Takrat je bila glavna težava pomanjkanje ustreznih organov, saj jih je bilo mogoče pridobiti le od slovenskih darovalcev. Leto 2000 se je Slovenija pridružila skupini Eurotransplant (vanjo spadajo še Nemčija, Belgija, Nizozemska, Luksemburg, Avstrija, Hrvaška in Madžarska) in dostopnost do ustreznih organov se je pomembno izboljšala. Hkrati se je nekoliko povečala tudi transplantacijska ekipa in število presaditev se je med letoma 2000 in 2008 povzpelo na

približno šest na leto.

Leta 2008 je bil kot nosilec programa presaditev srca v Sloveniji v okviru Kliničnega oddelka za kardiologijo ustanovljen Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca pod vodstvom prof. dr. Bojana Vrtovca; v tem času se je tudi na Kliničnem oddelku za kirurgijo srca in ožilja pod vodstvom dr. Ivana Kneževića oblikovala skupina kirurgov, ki so se ožje usmerili v transplantacijsko kirurgijo. Vse to je vodilo



Razvoj transplantacij v Sloveniji

Pri prvi presaditvi srca decembra leta 1990 sta transplantacijsko ekipo vodila dr. Darko Zorman s Kliničnega oddelka za kardiologijo in dr. Tone Gabrijelčič s Kliničnega oddelka za kirurgijo srca in ožilja. S tem se je Slovenija pridružila elitni skupini držav, v katerih je bilo mogoče tovrstno zahtevno zdravljenje. Na začetku je bilo število presaditev majhno – do

Interdisciplinaren pristop

Za optimalno obravnavo bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem je nujno potreben interdisciplinaren pristop, zato Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca UKC Ljubljana tesno sodeluje z drugimi oddelki UKC Ljubljana, med drugim z Enoto intenzivne terapije KO za kirurgijo srca in ožilja, KO za intenzivno interno medicino, z oddelki v drugih slovenskih bolnišnicah, Zavodom Republike Slovenije za rehabilitacijo in z Zavodom Republike Slovenije za presaditev organov in tkiv Slovenia Transplant.

v boljše organizacijo dela in učinkovitejšo vodenje bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, s tem pa tudi v boljše dostopnost do različnih oblik zdravljenja napredovelega srčnega popuščanja. Ravno tako se je v Sloveniji v zadnjem desetletju zgodil velik napredek na področju organizacije darovanja organov (in s tem povečanja števila darovalcev organov). Tako je bilo v Sloveniji v zadnjih petih letih povprečno opravljenih 17 presaditev srca letno. Samo v letu 2012 je bilo v Sloveniji opravljenih 28 presaditev srca, v letu 2013 30, v letu 2014 pa 33 – tako smo dosegli največ presaditev na milijon prebivalcev na svetu.

Postopek presaditve

»Pri vsakem bolniku, pri katerem razmišljamo o zdravljenju s presaditvijo, moramo opraviti preiskave po protokolu za presaditev srca,« pravi prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., vodja oddelka za napredovalo srčno popuščanje in transplantacijo srca na Kliničnem oddelku za kardiologijo Interne klinike UKC Ljubljana. Pojasnjuje še: »Po opravljenih preiskavah bolnikovo dokumentacijo obravnava konzilij Programa za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca, ki ga sestavljajo transplantacijski kardiolog, transplantacijski kardiološki kirurg, transplantacijska medicinska sestra in psiholog. Če konzilij ugotovi, da bolnik izpolnjuje vse indikacije za presaditev in hkrati nima nobene od navedenih kontraindikacij, ga uvrsti na nacionalni elektivni seznam za presaditev srca (ta je del Eurotransplantovega čakalnega seznama), nadaljnjo obravnavo bolnika pa prevzame Program za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca.«

Transplantacijsko ekipo sestavljajo bolnik in njegova družina, transplantacijski kardiolog, transplantacijska medicinska sestra, kardiološki kirurg, socialni delavec, dietetik in psiholog. Medicinska sestra v sodelovanju z drugimi člani transplantacijske ekipe usklajuje bolnikovo vsakodnevno oskrbo med hospitalizacijo, bolnika pripravi na operacijo in potek zdravljenja, ga izobražuje o zdravljenju, ki jih mora jemati, pravilni prehrani, o čemer so pripravili tudi posebno knjižico za bolnike. Medicinska sestra je obenem pomemben člen v komunikaciji med bolnikom in drugimi člani transplantacijske ekipe. »Podobno kot zdravniki se moramo tudi sestre posebej izobraževati za delo pri presaditvah,« je povedala Vesna Andročec, srednja med. sestra.

Majhen oddelek, veliki rezultati, in to »kljub zastareli opremljenosti,« pravi prof. dr. Miira Koželj, dr. med., predstojnica Kliničnega oddelka za kardiologijo Interne klinike UKC Ljubljana. Sredi leta



Število presaditev srca v desetih največjih centrih v območju Eurotransplanta v letu 2013

2011 je oddelek dobil nove prostore v petem nadstropju UKC, kar omogoča zagotavljanje kakovostnejšega zdravljenja veliko več bolnikom. V sklop Programa za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca sodi tudi transplantacijska ambulanta, ki deluje vsak torek na Polikliniki UKC Ljubljana. V njej obravnavajo bolnike z napredovalim srčnim popuščanjem, tiste na seznamu za transplantacijo srca in bolnike s presajenim srcem.



V Sloveniji se je v zadnjem desetletju zgodil velik napredek na področju organizacije darovanja organov (in s tem se je povečalo število darovalcev organov). Tako je bilo v Ljubljani v zadnjih petih letih povprečno opravljenih 17 presaditev srca letno.

SPOMLADANSKA UTRUJENOST IN ODPORNOST

Pomlad ni le čas, ko cvetijo zvončki in trobentice, za mnoge je to obdobje, ki ga spremljata slabše počutje in spomladanska utrujenost. Zakaj smo spomladi tako utrujeni?

Besedilo: Kristina Vrtačnik, mag. farm., Lekarna Ljubljana



Antropologi pravijo, da so spomladansko utrujenost poznali že v pradavnini – v zimskih mesecih je človek takrat le spal in počival, skoraj hiberniral, spomladi pa je postal aktiven, začel je nabirati in loviti. Ker se je pozimi ob pomanjkanju hrane izčrpala zaloga hranil v telesu, predvsem vitaminov in mineralov, so bile posledice prekomerna utrujenost, izčrpanost in slabo počutje.

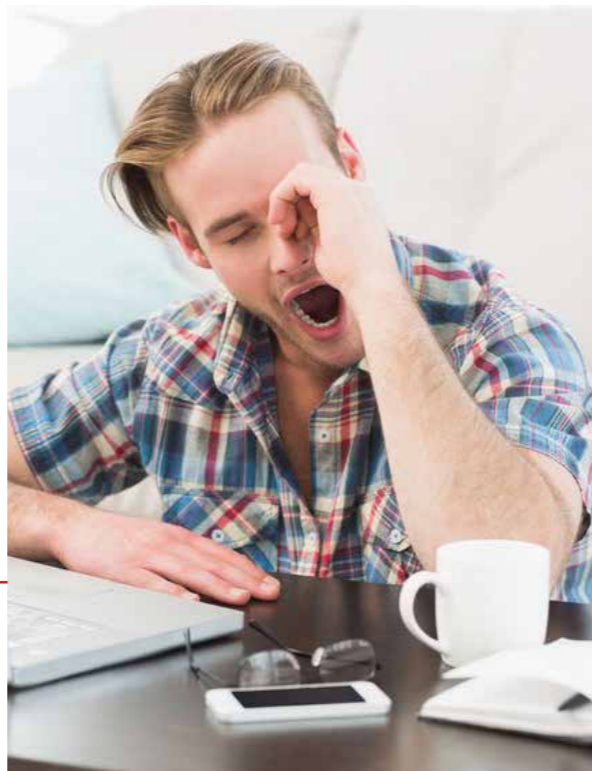
Spomladanska utrujenost danes nima oznake bolezni, čeprav jo lahko močno občutimo. Značilni znaki so zaspanost, razdražljivost, preutrujenost, brezvoljnost, pogostejši glavoboli in splošno slabše počutje. Preprosto povedano: nič se nam ne da.

Vzrok za spomladansko utrujenost

Pravega vzroka za tako počutje ne poznamo, najverjetneje pa gre za

hormonsko neravnovesje. Čez zimo se zaradi pomanjkanja svetlobe intenzivneje izloča melatonin (spalni hormon), medtem ko se zaloge serotonina (hormona sreče) izčrpavajo. Z daljšanjem dneva se proces obrne; višati se začnejo koncentracije serotonina, koncentracije melatonina pa se manjšajo. »Spopad za prevlado« zaznamo kot izčrpanost in zaspanost. Ko se vzpostavi novo ravnovesje hormonov in serotonin »premagata« melatonin, se izboljša tudi naše počutje. Napolnimo se z energijo in postanemo vitalnejši. Spomladi naše telo začne sproščati tudi več endorfinov in spolnih hormonov, kar pripomore k boljšemu počutju. Dodatno nas spomladi obremenijo tudi temperaturne spremembe. Povišane zunanje temperature čez dan povzročajo širjenje ožilja in padec krvnega tlaka. To dodatno povzroča zaspanost in utrujenost.

Kot najučinkovitejša se je pokazala redna fizična dejavnost, predvsem hitra hoja in tek, večkrat tedensko. Tako aktiviramo sproščanje endorfinov, povečamo dotok kisika, aktiviramo imunski sistem in se utrjujemo.



Kako premagamo utrujenost?

Največ za premagovanje utrujenosti lahko naredimo sami.

- Kot najučinkovitejša se je pokazala redna fizična aktivnost, predvsem hitra hoja in tek, večkrat tedensko. Tako aktiviramo sproščanje endorfinov, povečamo dotok kisika, aktiviramo imunski sistem in se utrjujemo.
- Potrudimo se pri prehrani. Pozimi se navadno prehranjujemo s krepko hrano, bogato z maščobami in ogljikovimi hidrati, posledično pa jemo manj zelenjave in sadja. Tako hitro izčrpamo zaloge vitaminov in mineralov. Spomladi zato v prehrano vključimo več sezonske zelenjave in sadja, da zagotovimo zadosten vnos vitaminov. Pomembno je, da poleg vitaminov zaužijemo tudi dovolj mineralov. Najpomembnejša sta magnezij in železo. Prvi preprečuje zakrčenost mišic in glavobole, železo pa pomaga, da so naše celice preskrbljene s kisikom in posledično z energijo.
- Pijmo zadosti vode, vsaj 2 litra na dan.
- Učinkovito za poživljanje in prebujanje je tudi prhanje s hladno vodo. Taka prha pospeši prekrvavitev in nas dodatno aktivira.
- Če smo zdravi in ne jemljemo nobenih zdravil, si lahko pomagamo tudi z zeliščnimi pripravki: skodelica zelenega čaja nas bo zjutraj prebudila, čaj iz šentjanževke bo pregnal brezvoljnost in slabo razpoloženje, čaj iz cvetov ovsa, sivke ali baldrijana pa bo pripomogel k mirnejšemu spancu.

Če nas kljub vsemu spomladanska utrujenost na vsake toliko časa premaga, se ne bojmo zazehati. Zehanje namreč sprošča in krepi prav vse obrazne mišice!

RECIMO STOP SENENEMU NAHODU IN SE NASMEJANI VESELIMO POMLADI

Zaradi senenega nahoda (sezonskega alergijskega nahoda ali alergijskega rinitisa) trpi 60 milijonov Evropejcev. Število obolelih narašča iz leta v leto tudi v Sloveniji. Nagnjenje posameznika k senenemu nahodu in tudi drugim alergijam je dedno. Z dosedanjimi raziskavami lahko že pri novorojenčkih napovemo pojav alergij.

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



Če v družini ni alergije, je verjetnost za pojav alergije pri novorojenčku od 5- do 15-odstotna. Če je alergičen eden od staršev, je verjetnost za alergijo od 20- do 40-odstotna. Če pa sta alergična oba starša, se verjetnost poveča na 40-60 %. Vendar pa ni nujno, da alergija izbruhne, saj je njen pojav odvisen od številnih dejavnikov.

Seneni nahod prizadene sluznice zgornjih dihalnih poti, nos, obnosne votline in oči, kot posledica preobčutljivosti na alergene snovi iz okolja, ki jih človek vdihuje. Pojavijo se kihanje, zamašen in srbeč nos, izcedek iz nosu, pekoče, srbeče ali rdeče oči ter solzenje. Bolj občutljivi ljudje imajo lahko tudi glavobol, povišano temperaturo, kašljajo, težko dihajo, so razdražljivi in potrti, izgubijo tek in slabo spijo. Omenjene težave se lahko pojavijo samostojno ali pa jih spremljajo druge



Težave se lahko pojavijo samostojno ali pa jih spremljajo druge alergijske bolezni, kot je astma. Pri otrocih se senenemu nahodu pogosto pridruži še vnetje ušes. Težave trajajo, dokler je posameznik izpostavljen alergenim snovi iz okolja, najpogosteje cvetnemu prahu.

alergijske bolezni, kot je astma. Pri otrocih se senenemu nahodu pogosto pridruži še vnetje ušes. Težave trajajo, dokler je posameznik izpostavljen alergenim snovi iz okolja, najpogosteje cvetnemu prahu. Hudo je predvsem tistim posameznikom, ki so alergični na več vrst cvetnega prahu. Senenemu nahodu se pri 30-40 % ljudi v nekaj letih pridruži še astma, zato je potrebno protialergijsko zdravljenje senenega nahoda, da preprečimo alergiji pohod v pljuča.

V Solnem kristalu se zavedamo dejstva, da za seneni nahod ni univerzalnega zdravila, zato priporočamo SOLNO TERAPIJO, s katero se da zelo uspešno in naravno omiliti ali celo preprečiti razvoj težav, povezanih s senenim nahodom. SOLNI KRISTALI so že desetletja v pomoč pri zdravljenju dihalnih bolezni in krepitevi imunskega sistema, saj z dezinfekcijskim učinkom očistijo dihalne poti in pomagajo pri njihovi obnovi.

Kako deluje SOLNA TERAPIJA pri senenem nahodu?

SOLNA TERAPIJA na povsem naraven in do človeka prijazen način pri težavah s senenim nahodom in alergijah prinese takojšnje olajšanje ter preprečuje pogostost ponavljanja težav, povezanih s senenim nahodom. SOLNA TERAPIJA je klinično dokazano naravna, varna in koristna metoda lajšanja težav zaradi senenega nahoda za vse starostne skupine. Obisk SOLNE TERAPIJE v kombinaciji s »kromoterapijo« (temelji na vplivu barv na telesno in duševno zdravje posameznika) in prijetno, sproščujočo glasbo ustvari v solni sobi ozračje, ki pripomore k:

- zmanjšanju potrebe po antihistaminu,
- lažšanju kihanja, kašljanja in zasoplosti,
- čiščenju sluzi iz dihalnih poti in predvsem lepljive sluzi iz pljuč,
- okrepitevi imunskega sistema,
- zmanjšanju pogostosti ponavljajočih se težav,
- izboljšanju splošnega zdravja in kakovosti življenja.

Kako pogosto je treba obiskati SOLNO TERAPIJO?

Za dolgotrajne rezultate se priporoča 15-20 obiskov neprekinjeno v razmiku 5-7 tednov. SOLNA TERAPIJA se prilagodi glede na starost in težave posameznika. Ena SOLNA TERAPIJA traja 40 minut za odraslega in 20 minut za otroka. Pri večini po opravljeni SOLNI TERAPIJI dihalne poti postanejo normalne in simptomi izginejo. Učinkovitost zdravljenja se ocenjuje z 75-98 %. Večina uporabnikov naredi 1 ali 2 SOLNI TERAPIJI v paketu (15-20 obiskov) na leto. Seveda je smiselno uporabiti SOLNO TERAPIJO tudi takoj ob ponovitvi ali poslabšanju težav, povezanih s senenim nahodom kadarkoli v letu. Svetujemo, da se o obiskih SOLNE TERAPIJE, ki vplivajo na potek vašega zdravljenja, posvetujete s svojim zdravnikom. Da bi imeli čim manj težav s senenim nahodom, vam želi SOLNI KRISTAL Solne terapije Maribor.

Izkušnje uporabnikov SOLNIH TERAPIJ

Nataša G.: »Težave mi je občasno povzročal seneni nahod. Po vsaki solni terapiji sem se odlično počutila, lažje sem dihala, prav tako pa je terapija zelo pomirjujoča zaradi glasbe, prijetne atmosfere in barvne terapije ter resnično omogoča globoko sprostitve. Solno terapijo zato toplo priporočam.«

Mirjana S.: »V Solnem kristalu v Mariboru ste izjemno prijazni in gostoljubni. Izjemna pozitivna lastnost vašega programa je, da lahko na takšne terapije hodiš z družino. Osebnost sem bila deležna desetih terapij, na katere sem lahko pripeljala tudi sina, ki je barval, risal, ustvarjal in včasih sva tudi kaj pokramljala. Predvsem pa sva se tam nekako umirila in povezala tudi v popoldanskih terminih, kar je zelo težko doseči v intenzivnem vsakdanu.«

TEMPRANA REFLEKSNA TERAPIJA ODPRAVLJA TEŽAVE V DELOVANJU MOŽGANOV



Temprana refleksna terapija je naravna terapevtska metoda, ki z ročno nevrološko stimulacijo vpliva na rehabilitacijo živčnega sistema. Tako sodobno in izvirno rešuje težave, ki izhajajo iz motenj centralnega živčnega sistema in prinaša poglobljeno znanje o delovanju možganov, njihovi funkciji in inovativnem načinu zdravljenja motenj v njihovem delovanju.

Besedilo: Janja Simončič

Temprana refleksna terapija je nadgradnja obrazne refleksoterapije sorensensistem, ki je zaradi združitve spoznanj o delovanju akupunkturnih točk, refleksnih točk, meridianov in živčevja učinkovita celostna metoda zdravljenja. Ta deluje na več ravneh – telesni, čustveni, energetski, psihološki in duševni. Njena prednost je, da se usmerja v vzrok in ne le v posledice bolezni.

Obe metodi je razvila danska refleksoterapevka Lone Sorensen. Njene več kot 35-letne izkušnje kažejo, da se zlasti otroci zelo hitro odzovejo na to vrsto terapije, ki je povsem neboleča, sproščujoča in ima hitre učinke. Ugodno vpliva na imunski sistem, hormonsko ravnovesje, možgane in živčni sistem, mišice, organe in čustvene težave. Uspešna je pri paralizi obraza, glavobolih, migrenah in težavah s sinusi. Ker se prilagaja individualnim potrebam, je primerna tako za starejše kot za otroke. Pri slednjih s to metodo zelo uspešno in v relativno kratkem času rešujejo težave, kot so učne in vedenjske težave, hiperaktivnost, pomanjkanje pozornosti, disleksija in podobne težave. Težje bolezni, na primer možganske poškodbe, genetsko pogojene bolezni, downov sindrom, demenca, parkinsonova bolezen, alzheimerjeva bolezen in možganska kap, pa zahtevajo rehabilitacijo s temprano refleksno terapijo, ki jo je Sorensenova razvijala zadnjih 25 let svojega delovanja.



S to metodo zelo uspešno in v relativno kratkem času rešujejo težave, kot so učne in vedenjske težave, hiperaktivnost, pomanjkanje pozornosti, disleksija in podobne težave.

O Lone Sorensen



O Lone Sorensen

Refleksoterapevka je avtorica Obrazne refleksoterapije in svetovno priznana terapevka, ki je svoje bogate izkušnje in znanje združila v sistem, ki učinkovito deluje na telesni, čustveni, energetski, psihološki in duševni ravni. Njene inovativne metode in koncepte zdravljenja so leta 2000 odobrili v državnem rehabilitacijskem centru za možganske poškodbe na Danskem. Temprana refleksna terapija pa je letos na Danskem postala tudi del zdravstvenega sistema. Sistem obrazne refleksoterapije je ime avtorice ponesel po vsem svetu zaradi izrednih učinkov te terapije. V 28 državah sveta delujejo njene šole in inštituti, v katerih njene metode uspešno poučujejo in izvajajo. Je dobitnica prestižne nagrade O. M. H. S. za izjemne dosežke na področju socialnega in humanitarnega dela za človeštvo. S tem je postala prva refleksoterapevka na svetu s priznanjem na svetovni ravni.

Temprana refleksna terapija je sestavljena iz obrazne refleksoterapije, nevrološke refleksne terapije stopal in dlani, stimulacije mišic in možganskih vaj (ang. brain gym). Gre za delo brez zdravil, brez pripomočkov in brez stranskih učinkov, ki zgolj z rokami stimulira refleksne točke in tako optimizira delovanje možganov, kemijskih procesov, endokrinega sistema, prekrvavitve organov in mišic, saj vse te procese sprožajo impulzi iz centralnega živčnega sistema. Metoda je popolnoma naravna, ne pomeni nobenega

tveganja in lahko jo kombiniramo z drugimi metodami zdravljenja, zagotavlja uveljavljena refleksoterapevka. Za vsak primer posebej se pripravi individualni načrt zdravljenja, ki ga nato pod mentorstvom izšolanega terapevta izvajajo svojci oziroma skrbniki pacienta na domu. Čas zdravljenja je različen – rehabilitacija poškodb možganov lahko traja več let, medtem ko se vedenjske in učne težave otrok lahko odpravijo že v nekaj mesecih oziroma terapijah.

Sorensenova je prepričana, da lahko z ustreznim znanjem izboljšamo kakovost življenja posameznikov (pacientov in njihovih svojcev) ter njihovo delovanje v družbi. Posebno pozornost refleksoterapevka posveča predvsem razvojnim težavam otrok, saj, kot pravi, je niz nevrološko pogojenih bolezni in težav v današnjem času zelo širok; otroci, njihovi svojci in pravzaprav širša družba se v obdobju odrasčanja otrok vse bolj množično spopadajo s številnimi težavami.

»To je dobro orodje za starše in svojce, da lahko stvari vzamejo v svoje roke, ko uradni zdravstveni sistem ne more ponuditi ustrezne rešitve,« meni Sorensenova. Ker je temprana refleksoterapija dokazano uspešna metoda, jo na Danskem od letos uradno vključujejo v zdravstveni sistem. Od novembra je na voljo tudi v Sloveniji.

KEUNE – BARVE ZA LASE VRHUNSKE KVALITETE

KEUNE
THE ART OF HAIR DESIGN

NEOMEJENE MOŽNOSTI BARVANJA LAS
- izvrstno prekrivanje
- vrhunska nega
- izjemen sijaj



TINTA
COLOR

barva za trajno barvanje las s preko 100 niansami in neomejenimi možnostmi kombiniranja



SEMI
COLOR

poltrajna barva, brez amonijaka, ton na ton barvanje



MAN
COLOR

posebna barva za moške lase (6 nians), naravne nianse, enostaven nanos (samo 5 minut delovanja)



SO PURE
COLOR

Najbolj negovalna barva, brez amonijaka, vsebuje fitokeratin arganovo olje, olje jasmina in sandalovine

»Najboljša barva za lase na svetu z izjemno nego in neverjetnim sijajem!«
Ilham Mestour, global Art Director Keune Haircosmetics

Negovalni učinek Keune barv lahko občutite na svojih laseh.
Keune barve so po vsebnosti negovalnega kokosovega olja v samem svetovnem vrhu!

Seznam frizerskih salonov, ki uporabljajo Keune barve najdete na spletni strani: www.keune.si

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana, tel. 0590 69640

e-mail info@keune-adria.si, facebook: Keune Slovenia

ZAKAJ SMO RAZDRAŽLJIVI?



Ste vedno razdražljivi, jezni, nejevoljni in hitro eksplodirate za vsako malenkost? Prekomerna razdražljivost in jeza sta med precej pogostimi težavami, zaradi katerih se lahko uničijo zakonske zveze in prijateljstva, poslabša se šolski uspeh, ustavi se napredek v karieri. Vzroki za razdražljivost so lahko različni, lahko pa razdražljivost opozarja tudi na resnejše bolezni, kot je depresija.

Besedilo: Simona Janček

Nekatere vrste osebnosti so bolj nagnjene k pretirani jezi – impulzivni ljudje, ljudje z močno izraženo potrebo po redu, disciplini, točnosti in nadzoru ter ljudje, ki jih takoj razžali že vsaka malenkost.

Seveda pa ni vsaka jeza nenormalna ali problematična. Ko obstaja logični razlog zanjo, ko je stopnja jeze v sorazmerju z razlogom zanjo in ko jeza ne moti zrelega odziva na nastali položaj, potem jo lahko štejemo za normalen odziv na težave, pravijo strokovnjaki.

Znaki, da je jeza pretirana in da kot taka postane problem, vključujejo:

- občutek jeze ali razdražljivosti imamo večino časa;
- občutek jeze izbruhne brez posebne provokacije;



Ljudje, ki premalo spijo (manj kot pet ur na noč), so bolj psihično izčrpani, zmedeni, napeti. Premalo spanja slabo vpliva tudi na kognitivne funkcije (spomin, sposobnost logičnega razmišljanja in sklepanja ter reševanja problemov), med drugim ga povezujejo tudi s povečanjem izločanja stresnega hormona kortizola.

- zelo jezni postanemo že zaradi majhnih frustracij;
- postanemo fizično nasilni, ko se ujemamo;
- postanemo verbalno nasilni, ko smo jezni;
- jeza negativno vpliva na spanec;
- jezimo se skoraj vsak dan;
- ponavljajoče se negativne posledice zaradi izbruhov jeze.

Razlogov za pretirano razdražljivost je več. Poglejmo najpogostejše.

Pomanjkanje spanja

Pomanjkanje spanja lahko povzroča ne samo večjo razdražljivost in muhavost, ampak tudi manjšo odpornost organizma. Raziskave kažejo, da že delno pomanjkanje spanja zelo vpliva na razpoloženje. Ljudje, ki premalo spijo (manj kot pet ur na noč), so bolj psihično izčrpani, zmedeni, napeti. Premalo spanja slabo vpliva tudi na kognitivne funkcije (spomin, sposobnost logičnega razmišljanja in sklepanja ter reševanja problemov), med drugim ga povezujejo tudi s povečanim izločanjem stresnega hormona kortizola. Velikokrat je ta stalno povišan, zato se ne moremo umiriti ali pa imamo že zjutraj prenizkega, ko se zbudimo brez energije. Ne nazadnje pomanjkanje spanja vodi v čezmerno telesno težo, ki je lahko vzrok številnih bolezni. Strokovnjaki priporočajo osem ur spanja dnevno.

Depresija

Depresija se ne pokaže vedno samo kot žalost. Nekateri ljudje z depresijo so razdražljivi in jezni. Jeza je lahko usmerjena na posameznika, ki se jezi, ali pa na druge ljudi ali stanja, ki prispevajo k depresiji. Morda težko uravnotežite domače življenje z obveznostmi v službi ali pa je vaš partnerski odnos v večjih težavah, kot si upate priznati. Pozor, nezdravljena depresija z izbruhi jeze lahko povzroči travme pri vaših otrocih in ogrozi vaše razmerje. Posledica so lahko tudi slabi

delovni rezultati in izguba motivacije. Zaradi depresije se lahko pojavijo motnje spanja, kronične bolečine, izguba apetita in zanimanja za spolnost ter na splošno izguba zanimanja za običajne dejavnosti, celo za tiste, ki so nam bile prej v zadovoljstvo in užitek. Če se razdražljivost pojavlja v kombinaciji s pesimizmom, pomanjkanjem samospoštovanja in drugimi simptomi depresije, poiščite pomoč. Dokaj uspešno lahko pomagajo zdravila, ki ne povzročajo odvisnosti in dvigujejo raven serotonina ali norepinefrina v možganih. Delovanje serotonina ali norepinefrina moti tudi stres. Trajna razdražljivost z menjajočimi stanji navdušenosti in pobitosti, hiperaktivnosti in melanholije kaže na manično depresijo. Razpoloženje se lahko spreminja dnevno ali pa v daljših časovnih razmikih. Simptome pomagajo zmanjšati sprostitvene vaje, meditacija in fizična dejavnost.

Motnje pomanjkanja pozornosti (ADD)

ADD je eden najpogostejših vzrokov za pretirano razdražljivost. Oseba z ADD se odziva že na manjše frustracije z izbruhi jeze, ki pa običajno hitro izbruhne in tudi hitro mine. Ljudje z ADD imajo številne težave:

- kratek čas pozornosti za dejavnosti, ki niso zabavne, a so pomembne;
- hitro se začnejo dolgočasiti;
- imajo težave s poslušanjem drugih;
- slab kratkoročni spomin;
- odlaganje nalog do zadnje minute;
- začnejo veliko projektov, a jih večinoma ne dokončajo;
- slab nadzor impulzov (govorijo ali delujejo prehitro, brez razmišljanja o posledicah);
- nestrpnost in netoleranca do čakanja;
- razdražljivost in jezni izbruhi;
- kratkotrajne in nenadne spremembe razpoloženja (hitro navdušenje, hitra pobitost);
- nemir, hiperaktivnost.

35 %

- ljudi na svetu meni, da ne spijo dovolj, kar vpliva na njihovo splošno telesno in duševno počutje.

Ljudje z ADD imajo vsaj štiri od teh simptomov, večinoma že od otroštva. Nekatere od teh težav se v odrasli dobi lahko še povečajo zaradi stresa. Simptomi po navadi ne pridejo in ne izzvenijo, ampak so značilni za »normalno osebnost« nekoga z ADD. Na pojav vplivajo genetski vzroki, ki imajo za posledico nizko delovanje dopamina v sprednjem delu možganov, motnja pa se lahko pojavi tudi brez družinske zgodovine.

Drugi vzroki

- **Abstinenčna kriza**, če ste se odrekli kofeinu, alkoholu ali cigaretam; resnost simptomov je odvisna od trajanja zlorabe določene snovi.
- **Stres**, ko se srečujete s pomembnimi življenjskimi spremembami in velikimi obremenitvami.
- **Zastrupitev**, če delate v onesnaženem okolju, slabih delovnih razmerah, nenehnem hrupu ali med kemikalijami, razdražljivosti pa se pridružijo še vrtoglavica, pomanjkanje zraka, glavobol, utrujenost, tesnoba in slabost, ki ni povezana z nobeno drugo boleznijo.
- **PMS in menopavza** zaradi hormonskih sprememb; z leti postanejo razdražljivi tudi moški.
- **Sezonska čustvena motnja**, ki se zaradi pomanjkanja svetlobe najpogosteje pojavlja pozimi ali spomladi.

Baldrijan pomirja in zdravi

Baldrijan ali zdravilna špajka (*Valeriana officinalis*) je od 25 do 120 cm visoka trajna zelika, ki so jo uporabljali že starogrški in rimski zdravniki za zdravljenje prebavnih motenj, menstrualnih težav in odvajanje vode. Njegove pomirjevalne učinke so odkrili v 18. stoletju. Najprej so ga uporabljali kot eterično olje, danes pa ga imamo v najrazličnejših oblikah – kot čaj, tinkturo, v kopelih ... Baldrijan vsebuje alkaloidne, eterične olje, valepotriate in seskviterpene. Ker deluje sproščujoče, je odličen pri nespečnosti. Čaj ali tinktura delujeta blago pomirjujoče pri nervozi, razburjenosti, živčno pogojenih bolečinah v želodcu in črevesju, srčni nervozi, strahu in splošni napetosti, težavah v menopavzi. Pomaga prenašati stres, jezo, razburjenost in žalost, z baldrijanom umirimo takšne občutke in preprečimo s temi čustvenimi stanji povezane bolezni. Uporablja se tudi pri infekcijah, v čaju pa ga v primernih količinah lahko ponudimo tudi otrokom, ki so nemirni in imajo težave s zbranostjo. Terapijo z baldrijanom včasih svetujejo tudi pri bolečinah v hrbtu, če so te posledica stresa, in za odpravo izpuščajev, ki včasih nastanejo zaradi stresa.



Štetje ovc
menda uspava.
Baldrijan zagotovo.

Najmočnejši
baldrijan
v Sloveniji



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan



**Fidimedova
posvetovalnica**

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

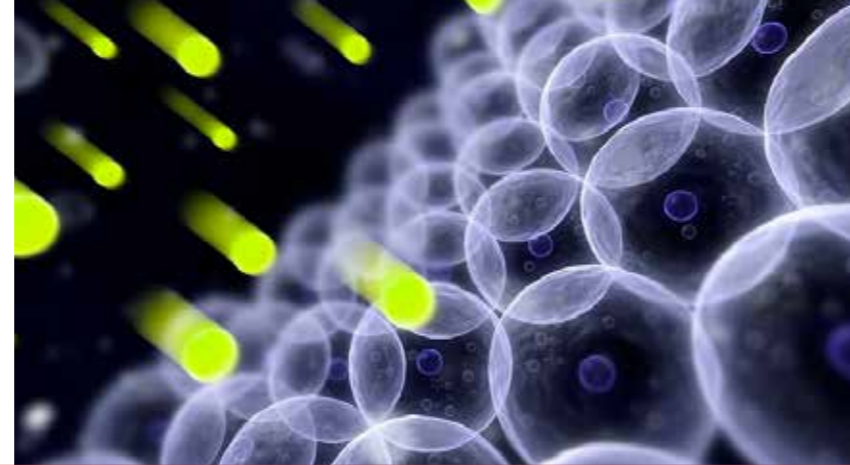
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost

BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter 080 32 35.

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

OKSIDATIVNI STRES POVZROČA DEGENERATIVNE STAROSTNE BOLEZNI



Številne bolezni, ki jih povezujemo s staranjem, nastajajo zaradi oksidativnega stresa. Ta povzročata porušeno ravnotežje med deležem antioksidantov in prostih radikalov v celici in je zato največji povzročitelj prehitrega biološkega staranja organizma.

Poglejmo, kaj je oksidativni stres, kako nastane in kako se pred njim lahko obvarujemo.

Neravnovesje med prostimi radikali in antioksidanti

Oksidativni stres je stanje, v katerem v celicah vlada neravnovesje med prostimi radikali in antioksidanti. Vsaka celica tako zaradi prostih radikalov vsak dan doživi več tisoč oksidativnih poškodb, ki pa jih večinoma lahko popravi sama. Število oksidativnih poškodb povečajo kajenje, vdihavanje onesnaženega mestnega zraka, pretirano izpostavljanje soncu in stres. V teh primerih se lahko zgodi, da popravljalni mehanizmi v celici niso zmožni obnoviti vse nastale škode. Takrat se pospešeno staramo. Škoda, ki je nastala v celicah zaradi delovanja prostih radikalov, se kopiči in z leti privede do degenerativnih starostnih bolezni. Če smo v povečanem oksidativnem stresu nekaj dni, ni razloga za preplah. Težava nastane takrat, ko smo v oksidativnem stresu več tednov, mesecev ali celo let, saj to stanje bistveno poveča tveganje za nastanek bolezni.

Degenerativne starostne bolezni

Oksidativni stres oz. prosti radikali so glavni krivec za pospešeno staranje na celični ravni in skupni imenovalec večine kroničnih degenerativnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak, katarakta, sladkorna bolezen, starostne demence in mnogo drugih. Oksidativni stres povzroča tudi staranje, ki ima na posameznika lahko negativen psihološki vpliv. Današnja družba namreč občuduje, povečuje in povzdiguje pojem mladosti in vitalnosti, do starosti in vsega, kar je z njo povezano, pa kaže odpor ter starejše obravnava stereotipno. Natančne meje, kdaj smo stari, ni, v medicinskem pogledu pa je pomembnejša biološka starost od kronološke (EMŠO). Svojo biološko starost lahko ugotovimo z različnimi analizami in preventivnimi preiskavami: s kazalniki

oksidativnega stresa, hormonskega ravnovesja in poškodb celic, z merjenjem oblog na karotidnih arterijah in pregledom očesnega ozadja.

Kako prepoznamo oksidativni stres?

Stanja povečanega oksidativnega stresa ne moremo zaznati s čutili, temveč ga lahko določimo z različnimi meritvami kazalnikov oksidativnega stresa. Ugotovimo lahko povečane vrednosti prostih radikalov, meriti znamo oksidativne poškodbe na celicah (oksidirane lipide, proteine in poškodbe DNK) ter posamezne antioksidativne encime. Težava teh metod je v tem, da so izjemno drage in se ne izvajajo rutinsko. Najboljša metoda, ki poda hitro in zadovoljivo oceno oksidativnega stresa, je določanje antioksidativnega statusa. To izvedemo tako, da v kapljici krvi pomerimo celokupne proste radikale in celokupne antioksidante. Samo obe meritvi nam pokažeta stanje oksidativnega stresa. Vsakomur priporočam, da tak test



Sadje in zelenjavo je bolje uživati večkrat dnevno v manjših količinah kot enkrat dnevno v obliki velike porcije, saj se vodotopni antioksidanti že po nekaj urah iz našega telesa izločijo in zato ne morejo omogočati 24-urne antioksidativne zaščite.

Besedilo: izr. prof. dr. Borut Poljšak, zunanji sodelavec Centra celostnega pomlajevanja in rehabilitacije portoroških hotelov LifeClass



opravi enkrat na leto, če so izvidi slabi, pa pogosteje.

Zakaj nastane oksidativni stres?

Stanje oksidativnega stresa posameznika je povezano z vzroki za tvorbo prostih radikalov, ki poškodujejo naše celice. Prvi vzrok je naš metabolizem: energija v celicah se proizvaja iz zaužite hrane in kisika, stranski produkti te reakcije pa so voda, CO₂ in prosti radikali. Drugi vzrok izpostavljenosti organizma prostim radikalom je onesnaženo okolje, v katerem živimo. Tretji je neustrezen življenjski slog, ki ga sestavljajo neprimerna prehrana, povečan čustveni stres, premalo spanja in rekreacije, pretirana izpostavljenost alkoholu, cigaretnemu dimu in soncu. Stanje povečanega oksidativnega stresa je treba najprej prepoznati, nato pa znižati. Pomembno je tudi, da sproti preverjamo, ali se je stanje izboljšalo.

Kako lahko znižamo proste radikale v telesu?

Oksidativni stres lahko znižamo s številnimi ukrepi; med temi so izogibanje onesnaženemu okolju, pretiranemu sončenju, uživanje zdrave in pestre prehrane z veliko svežega sadja in zelenjave. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vnos vsaj 400 gramov sadja in zelenjave dnevno. Sadje in zelenjavo je bolje uživati večkrat dnevno v manjših količinah kot enkrat dnevno v obliki velike porcije, saj se vodotopni antioksidanti že po nekaj urah iz našega telesa izločijo in zato ne morejo omogočati 24-urne antioksidativne zaščite. Proste radikale v telesu lahko znižamo tudi z obvladovanjem čustvenega stresa, zmerno in redno telesno dejavnostjo in z dovolj kakovostnega spanca. Antioksidante uničujeta tudi neprimerna mehanska priprava in toplotna obdelava živil. Na povečanje oksidativnega stresa vpliva še uživanje velikih količin sladkorja, transmaščob, bele moke, belega riža in sladkanih pijač.

Zdravje v sprejih!

Z razpršili je zagotovljena odlična absorpcija vitaminov in mineralov.

Spreji priznanega britanskega podjetja BetterYou® na inovativen način zagotavljajo ključna hranila, ki nam jih najpogosteje primanjkuje. Zaradi izjemne kakovosti in učinkovitosti so bili večkrat nagrajeni.

**Okrepite imunski in živčni sistem.
Poskrbite za boljši spomin in koncentracijo.
Premagajte utrujenost in izčrpanost.**

Ključen je vitamin B12!

Ustno pršilo Boost vsebuje biološko najučinkovitejšo obliko vitamina B12 - metilkobalamin. B12 se izjemno slabo absorbira v črevesju, pomanjkanje pa lahko povzroči resne posledice. Zato je Boost idealna rešitev, saj se B12 absorbira v ustni votlini.

"Podjezična absorpcija se je izkazala kot izjemno uspešna in učinkovita metoda dopolnjevanja, saj se opira na bogat žilni sistem v ustih, ki prenese vitamin neposredno v krvni obtok in zaobide prebavni sistem". Dr. Charles Heard, Univerza Cardiff.



Ali dobite dovolj vitamina D3? 95% ljudi ga ne!

Vitamin D3 se tvori s sončenjem, ko smo z večjim delom telesa izpostavljeni neposrednim sončnim žarkom med 10. in 16. uro. Od oktobra do aprila je sonce prešibko, v preostalih mesecih pa se večinoma sončimo zaščiteni in tako naša telesa ne tvorijo vitamina, ki močno vpliva na naše celotno zdravje. Vitamina D3 v hrani skoraj ni. Zaradi nenaravnega načina življenja smo obsojeni, od dojenčkov do najstarejših, na nujno uživanje prehranskih dopolnil.

Vitamin D3 naravnega izvora in v različnih koncentracijah v sprejih DLux! Vaš odmerek sonca zagotovljen!

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



Vsestranski magnezij zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, odpravlja bolečine in krče v mišicah ter sprošča in pomirja.

Z magnezijevimi olji bo razlika očitna!

Magnezijeva olja v spreju nanašamo na kožo ter tako zagotovimo odlično absorpcijo naravnega magnezijevega klorida. Dokazano dvigujejo raven magnezija v telesu brez odvajalnega učinka.



5 magnezijevih olj:

- Original: najčistejše olje, primerno tudi za nosečnice
- Sklepi: z dodanim glukozaminom in mentolovim oljem
- Sport: zmanjšuje utrujenost in pospeši regeneracijo
- Lahko noč: pomirja in poskrbi za sproščujoč spanec
- Sensitive: za vse z občutljivo kožo

Magnezijeva olja so večkrat nagrajena:



ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG OD A DO Ž



Naš vsakdan pušča odtise na našem zdravju in dobrem počutju ter vpliva na kakovost življenja. Temu botrujejo posameznikove (slabe) prehranjevalne in gibalne navade, ki se odražajo na našem psihofizičnem stanju.

Besedilo: Sanja Teraž

O koraku v bolj zdravo življenje smo spregovorili s strokovnjakinjama za prehrano, dr. Nado Rotovnik Kozjek, zdravnico, športnico in vodjo ambulante za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu, ter specialistko na področju športne prehrane in svetovalko za prehrano z Onkološkega inštituta Denise Mlakar Mastnak.

Slabosti modernega življenja

Hiter tempo in stres močno vplivata na posameznikov odnos do samega sebe, pri čemer sta predvsem prehranjevanje in gibanje odvisna od vpetosti v natrpan vsakdan. Jemo in gibamo se takrat, ko imamo za to čas ter voljo, ne takrat, ko je treba. »Namesto da bi sledili nekemu normalnemu toku življenja, prenašamo

naprej slabe navade iz mladosti, ki jih dodatno potenciramo z vsemi kritičnimi vplivi iz okolja. Hkrati od sebe želimo nekaj, česar telo po naravi ne zmore – izbiramo čudne diete, imamo moderne prehranjevalne navade in ne spimo,« pravi dr. Nada Rotovnik Kozjek. Poudarja, da se predvsem ne znamo več sprostiti, do življenja pa imamo bistveno manj veselja.

Slabe navade vodijo v bolezni

Dr. Rotovnik Kozjekova opozarja, da najslabše navade delujejo na telo razdiralno, kar pahne organizem v stres: »Vsi imamo neko šibko točko v organizmu, ki se zaradi slabih navad pokaže kot bolezen določenega organskega sistema.« Strokovnjakinja razlaga, da stresna presnova vodi v številne druge bolezni, posledično pogosteje uporabljamo zdravila, dogaja pa se tudi več nesreč. Zato je pomembno, da slabe navade zamenjamo za dobre in živimo zdrav vsakdan.

Kaj sploh želimo?

Za odločitev in korak v kakovostnejše življenje se moramo po mnenju dr. Nade Rotovnik Kozjek najprej vprašati, kaj sploh želimo v življenju. Želimo nekaj na hitro in bomo s tem zadovoljni? Ali bi radi nekaj zgradili dolgoročno? Sama prisega na slednje. Zato je z ekipo zasnovala poseben program za osem udeleženk programa DM »Danes začnem«, v katerem osmerica s prehrano in gibanjem zasleduje zdrav način življenja, pod vodstvom strokovnjakov pa se pripravlja na DM-ov tek za ženske. »To je tako kot

v partnerskem odnosu – gradimo počasi, na temeljih, in potem ugotovljamo, kaj zmoremo v tem sistemu in koliko si dejansko lahko privoščimo,« pravi strokovnjakinja. Poudarja: »To, kako bomo živeli, je odločitev za naš odnos do kakovosti življenja.«

Ne prehitujmo

Pri izbiri zdravega načina življenja najpogosteje naredimo napako s tem, da želimo vse na hitro, opozarja dr. Nada Rotovnik Kozjek. Odločamo se predvsem za spremembe pri prehrani in gibanju. Vendar, če se sprememb ne lotimo pravilno, z vidika zdravja naša odpornost upade in posledično športne dejavnosti ne moremo izvesti učinkovito, dodaja strokovnjakinja Denise Mlakar Mastnak. To po njenih besedah vodi v nezadovoljstvo, ki mu sledi opustitev telesnih dejavnosti.

Ko se odločamo za športno dejavnost, moramo temu prilagoditi tudi vnos hranil – pomembna je prava izbira živil ob pravem času. Rotovnik Kozjekova svetuje, da moramo najprej razmisliti, kako živimo. Vedno, ko se odločamo za spremembo, je treba narediti analizo osnovnega stanja, definirati največjo težavo in se nanjo tudi osredotočiti. Začnemo pri uravnoveženi prehrani, pri čemer strokovnjakinja Mlakar Mastnakova opozarja na pet dnevni obrokov, enakomerno razporejenih čez cel dan, med obroki pa naj bosta vsaj dve uri premora. Pomembno je tudi, da je krožnik pisan in uravnovežen s hranili. »Uravnovežena prehrana se odraža tako, da človek s staranjem ohranja relativno stabilno telesno težo, sestavo telesa (ohranja mišično maso), maščobe pa se ne kopičijo prekomerno,« pojasnjuje Mlakar Mastnakova.

Strokovnjakinji sta pri spremljanju sodelujočih v programu »Danes začnem« opazili predvsem to, da so zaznali napredek pri njihovem zasledovanju zdravega življenja, ko so se ženske nehale bati hrane. Ko v svoj urnik dodamo tudi športne dejavnosti, je pomembno ozaveščenje, da je hrana naše gorivo.

Z realnimi cilji počasi do napredka

Strokovnjakinji poudarjata, da spreminjanje navad zahteva čas, zato napredek ne pride čez noč. Izpostavljata, da se je treba najprej informirati o pravilni prehrani in gibanju, pomembna pa je vztrajnost. »Napredek pride sčasoma, čez kak mesec, kaže pa se v tem, da postaneš bolj vitalen, da se dobro počutiš, ne obolevaš, imaš boljši imunski sistem, pokaže se tudi v telesni sestavi in lepši silhueti,« razlaga Denise Mlakar Mastnak. Poudarja, da z aktivnostjo in zdravo



Začnemo pri uravnoveženi prehrani, pri čemer strokovnjakinja Mlakar Mastnakova opozarja na pet dnevni obrokov, enakomerno razporejenih čez cel dan, med obroki pa naj bosta vsaj dve uri premora.

prehrano ohranjamo predvsem zdravje in gibljivost sklepov: »Dejstvo je, da se z leti sposobnost našega telesa za obnovo mišic slabša, slabša pa je tudi gibljivost. V mladosti so popravni mehanizmi bistveno bolj aktivni, ko pa se postaramo, se ti mehanizmi poslabšajo. Vendar jih z redno telesno dejavnostjo lažje popravimo in dolgoročno izboljšamo svoje zdravje.«

Pomembno je predvsem to, da je načrt prehranjevanja in aktivnosti sestavljen individualno. Gre za posameznikove življenjske okoliščine in navade, ki vplivajo na odnos do življenja oz. spodbujajo ali zavirajo korak v zdravo življenje, pojasnjuje Mlakar Mastnakova. Rotovnik Kozjekova poudarja, da si realne in dosegljive cilje najlažje zastavimo tako, da sledimo splošnim zdravstvenim vodilom prehranjevanja. »Če pa želimo več, se posvetujemo s strokovnjakom,« dodaja.



»Napredek pride sčasoma, čez kak mesec, kaže pa se v tem, da postaneš bolj vitalen, se dobro počutiš, ne obolevaš, imaš boljši imunski sistem, pokaže se tudi v telesni sestavi in lepši silhueti,« razlaga Denise Mlakar Mastnak.



VSE VEČ (PRE) DEBELIH, TUDI MED OTROKI



Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med bolezni, v 21. stoletju pa ta predstavlja enega največjih izzivov javnega zdravja v svetu. Pojavnost debelosti se je od leta 1980 v več evropskih državah celo potrojila in v vseh še vedno raste, posebno med otroki.

Besedilo: izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič in mag. Matej Gregorič, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Debelost je kronična presnovna bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu; povzročajo jo psihološki, socialni in genetski dejavniki.

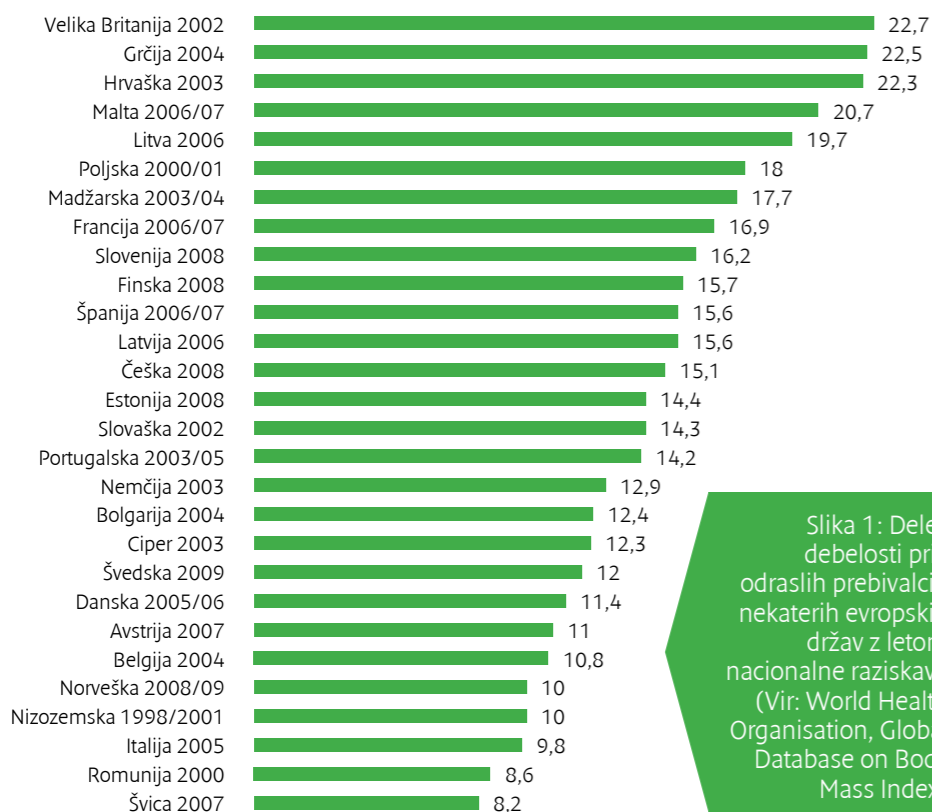
Grobo populacijsko merilo za debelost je indeks telesne mase (ITM > 30). Debelost tudi v Sloveniji postaja velik javnozdravstveni problem, ki zmanjšuje dolžino in kakovost življenja s pojavom različnih obolenj. Povezana je s povečanim

tveganjem za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka, z nastankom hipertenzije ter boleznimi srca in žilja. Prav tako je dejavnik tveganja za nastanek jetrnih bolezni, ortopedskih zapletov, dermatoloških sprememb, nevroloških in hormonskih motenj ter psihosocialnih posledic.

Debelost po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije porablja od 2

do 8 % sredstev zdravstvenega sistema in povzroči od 10 do 13 % smrti v različnih območjih evropske regije. Čezmerna hranjenost in debelost naraščata v vseh evropskih državah. Na osnovi izsledkov različnih raziskav v različnih časovnih obdobjih je ugotovljeno, da imajo zelo visok delež debelih v Veliki Britaniji, Litvi, Latviji, Grčiji, na Madžarskem, Poljskem, Malti in Hrvaškem (slika 1).

Slika 1: Delež debelosti pri odraslih prebivalcih nekaterih evropskih držav z letom nacionalne raziskave (Vir: World Health Organisation, Global Database on Body Mass Index)



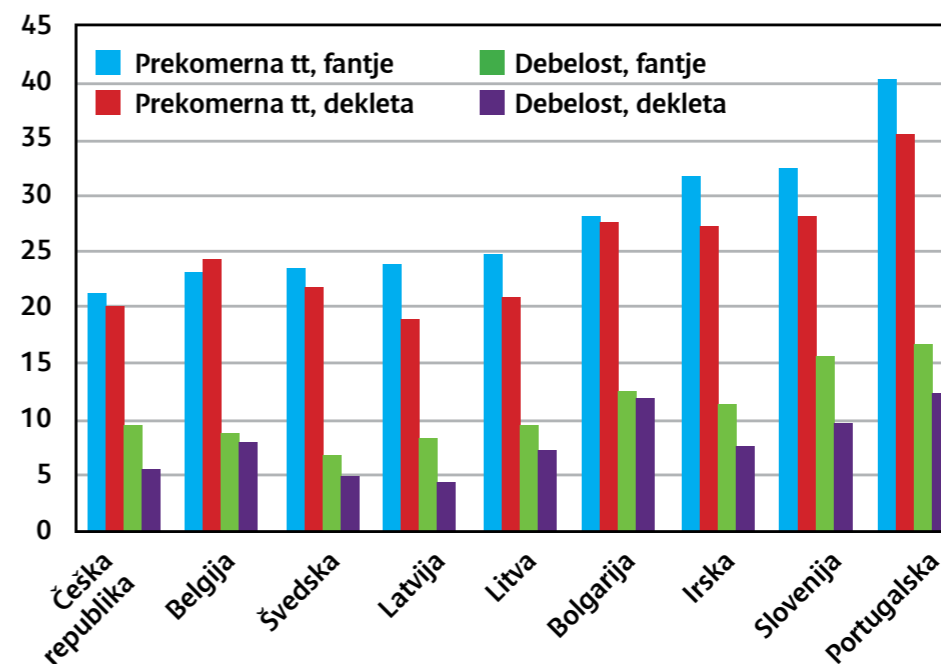
Slika 1: Delež debelosti pri odraslih prebivalcih nekaterih evropskih držav z letom nacionalne raziskave (Vir: World Health Organisation, Global Database on Body Mass Index)

6,1 %

je leta 2006 znašal delež debelih dečkov, starih med 7 in 18 let (leta 1991 je bil 2,8 %); takšen trend opažamo tudi do leta 2012.

Poseben problem je naraščanje debelosti in kroničnih nenalezljivih bolezni pri mlajših starostnih skupinah, kar se odraža kot zmanjšana kakovost življenja aktivne populacije. Prav tako je debelost precejšnje ekonomsko breme za državo. Debelost med otroki v Sloveniji narašča. Podatki, zbrani v okviru iniciative WHO COSI, kažejo, da so slovenski sedemletniki med bolj ogroženimi zaradi debelosti v primerjavi z drugimi državami Evropske unije (slika 2).

Po podatkih Fakultete za šport in podatkovne baze SLOFIT, ki vsako leto zajamemo več kot 95 % vseh slovenskih osnovnošolk in osnovnošolcev, so na Fakulteti za šport analizirali spremembe prehranjenosti slovenskih osnovnošolcev v več kot tridesetih letih. Analiza podatkov telesne teže in višine dečkov, starih



Slika 2: Prevalenca čezmerne telesne mase in debelosti pri sedemletnikih v izbranih DČ EU (2007/08), v %; (Vir: Wijnhoven TMA et al., WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative 2008: weight, height and body mass index in 6-9-year-old children, Pediatric Obesity 2012)

med 7 in 18 let, iz športnovzgojnega kartona, opravljena za obdobje od leta 1991 do 2006, je pokazala kar 40-odstotno naraščanje čezmerne teže, ki je najizrazitejše v skupini dečkov, kar pomeni, da se je delež čezmerno težkih

40 %

odraslih prebivalcev Slovenije je čezmerno hranjenih (ITM 25–29,9).

dečkov v tem obdobju povečal s 13,5 na 18,8 %, delež debelih pa se je povečal z 2,8 na 6,1 % (presečne točke standarda WHO). Takšne smernice, sicer z manjšo hitrostjo, opažamo tudi do leta 2012. Z analizo izsledkov raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001–2004–2008–2012« smo ugotovili, da se delež anketirancev z ITM < 25 skozi leta raziskave ne spreminja, zmanjšuje pa se delež čezmerno hranjenih in povečuje delež debelih med odraslimi prebivalci Slovenije, in sicer predvsem na račun naraščanja debelosti pri moških (slika 3). Ugotavljamo visok delež (okoli 40 %) čezmerno hranjenih (ITM 25–29,9), ki se od leta 2001 do 2008 ni značilno spremenil, v letu 2012 pa opažamo zmanjšanje deleža čezmerno hranjenih preiskovancev pri obeh spolih. Delež čezmerno hranjenih in debelih je višji v

starejši starostni skupini (55–64 let) in je višji pri moških kot pri ženskah.

Izsledki kažejo, da je delež čezmerno hranjenih višji pri moških kot pri ženskah. Opažamo statistično značilen upad deleža čezmerno hranjenih moških ($p < 0,0005$) in značilno ($p < 0,0005$) naraščanje deleža moških z ITM > 30 za približno enak odstotek. To nakazuje, da se del moškega prebivalstva v zadnjih letih premika iz skupine čezmerno hranjenih med debele.

V letu 2004 se je delež debelosti v primerjavi z letom 2001 rahlo znižal, vendar se je v letu 2008 in 2012 spet povečal, predvsem zaradi naraščanja debelosti pri moških. Delež debelih in



To nakazuje, da se del moškega prebivalstva v zadnjih letih premika iz skupine čezmerno hranjenih med debele.

težnja naraščanja sta pomembno višja pri moških (v letu 2001 16,2 %, v letu 2008 18,4 %, v letu 2012 20,7 %), pri ženskah ostajata v vseh letih raziskav približno enaka (v letu 2001 13,8 %, v letu 2008 13,9 %, v letu 2012 14,0 %). Neenakosti z vidika čezmerne hranjenosti opažamo glede na izobrazbo, pri čemer je delež čezmerno hranjenih najvišji pri anketiranih z osnovno in poklicno šolo ter se z višanjem izobrazbe zmanjšuje v vseh letih anketiranja. Prav tako opažamo neenakosti z vidika debelosti glede na izobrazbo, pri čemer je delež debelih anketirancev najvišji pri osebah z najnižjo stopnjo izobrazbe (osnovna šola) in se z višanjem izobrazbe zmanjšuje, in to v vseh letih anketiranja.

Glavni razlog za naraščanje debelosti

Na prehranjevanje in stanje hranjenosti imajo pomemben vpliv fiziološki, psihološki, ekonomski in socialni dejavniki. Glavni vzrok debelosti in čezmerne hranjenosti je neravnovesje med energijskim vnosom in porabo. Povečuje se vnos energijsko goste hrane, ki je bogata z maščobami, soljo, sladkorji ter osiromašena z vitamini, minerali in drugimi esencialnimi snovmi. Hkrati opažamo zmanjšano telesno dejavnost zaradi sedeče narave dela, spremenjenih oblik prevoza in večje urbanizacije.

10-13 %

smrti v različnih območjih evropske regije povzroči debelost.

Spremembe v prehranskih vzorcih in telesni dejavnosti so pogosto posledica okoljskih in socialnih sprememb, povezanih z razvojem in pomanjkanjem podpornih politik na področju zdravja, kmetijstva, prevoza, urbanega načrtovanja, okolja, predelave hrane, distribucije, trženja in izobraževanja. V povezavi z debelostjo je močno prisoten socialno-ekonomski vidik, o čemer poročajo številne evropske države. Največ debelosti je prav med revnimi in slabše izobraženimi. Socialno-ekonomske neenakosti v povezavi z debelostjo se kažejo v različnih prehranjevalnih navadah med družbenimi sloji in drugih tveganih vedenjih (npr. telesna nedejavnost), kar največkrat vodi tudi do neenakosti v zdravju.

DEBELOST IN HUJŠANJE



Povečana telesna teža kot posledica prevelike maščobne mase v telesu – to je strokovna definicija čezmerne teže in debelosti – je najpogosteje posledica dalj časa trajajoče pozitivne energijske bilance. To preprosto pomeni, da se ne moremo zrediti čez noč.

Besedilo: Tina Sentočnik, dr. med., spec. interne medicine in psihoterapevtka

Od končane dobe rasti in po končani adolescenci, kar je pri starosti 25 let, naj bi bila telesna teža življenjska stalnica z blagim naraščanjem (od 5 do 7 %) pri obeh spolih do 70. leta starosti, ko začne spontano upadati zaradi zmanjševanja puste telesne mase (mišic in kosti).

Debelost je kronična bolezen

Bolezensko povečano težo ali debelost opredelimo z indeksom telesne mase (ta pri debelosti presega 30 kg/m²) in obsega pasu, izmerjenega v višini popka: če pri ženskah meri več kot 88 cm in pri moških več kot 102 cm, govorimo o debelosti. Maščobna masa v telesu mora torej presegati »kritično« maso, da lahko

govorimo o debelosti kot bolezni. Zakaj je to pomembno? Ker je debelost treba obravnavati kot bolezen, jo zdraviti, to pa je domena zdravnikov, ki zdravljenje izvajamo v medicinskih oz. zdravstvenih ustanovah.

Debelost odraslih, mladostnikov in otrok spada med težje ozdravljive kronične bolezni. Zdravljenje je dolgotrajno in je sestavljeno iz dveh delov – zniževanja teže in vzdrževanja dosežene nižane teže. Iz kliničnih izkušenj in dolgoletnega spremljanja bolnikov, ki se zdravijo zaradi debelosti, vemo, da se veliko tistih, ki v začetnem obdobju bolj ali manj uspešno shujšajo, ponovno

zredi. Mnogo ljudi »hujša« (in se redi) praktično celo življenje. V zdravstveni stroki zato o hujšanju kot sinonimu za zdravljenje debelosti zelo neradi govorimo; hujšanje je popularno in populistično poimenovanje za številne, najpogosteje zelo kratkotrajne, pogosto nezdrave in neredko nevarne intervencije glede teže, ki jih ponujajo najrazličnejši »strokovnjaki« s področja diet, prehrane, telesne dejavnosti, prehranskih dodatkov in nadomestkov, tudi nekaterih zdravil, in še in še ...

Spremenite prehrano!

O zdravem prehranjevanju in zdravem hujšanju se lahko poučimo v mnogo člankih in knjigah, namenjenih tako laikom kot strokovni javnosti: človek potrebuje več obrokov (od 3 do 5) dnevno, vsaj dva izmed njih morata vsebovati nekonzervirano zelenjavo in eden ali dva sveže sadje.

Meso ali ribe naj bi uživali pri enem obroku dnevno petkrat tedensko. Pogosto uživanje mesnih izdelkov ni zdravo, saj vsebujejo preveč maščob živalskega izvora, soli in dodatkov za okus. Enkrat dnevno priporočamo nekaj sira, skute ali jogurta, kefirja, kislega mleka, kos kruha iz polnovredne moke in eno porcijo polnovrednih škrobnih ogljikovih hidratov (to so ajdova, prosenka kaša, ješprenj, krompir, riž, fižol, čičerika, leča, enkrat tedensko tudi testenine). Olivno, bučno, repično in druga hladno stisnjena olja so zdrava in neobhodno potrebna v zmernih količinah (ne več kot tri jušne žlice dnevno). Z maslom, kislom in sladko smetano, mehki mastnimi siri ter soljo moramo biti zelo zmerni, raje varčni. Sladkim pijačam bi se bilo treba povsem odpovedati, alkohol pa omejiti na od 3 do 7 dl vina ali piva tedensko. Za žejo je zdravo piti vodo in zeliščne čaje – ne preveč in ne premalo. Zveni preprosto



Debelost odraslih, mladostnikov in otrok spada med težje ozdravljive kronične bolezni. Zdravljenje je dolgotrajno in je sestavljeno iz dveh delov – zniževanja teže in vzdrževanja dosežene nižane teže.

IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

VELJA DO 13. 4. 2015

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



JAMIESON TOTAL ENERGY,

izdelek vsebuje sibirski ginseg, pšenično travo, vitamin B12 in kofein. Vitamin B12 prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Izdelek je brez sladkorja in aspartama, 90 kapsul

redna cena: 18,51 €

cena s Kartico zvestobe

12,96 € + 30% popust

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



VITAMINI IN MINERALI, LEKARNA LJUBLJANA, 30 tablet

redna cena: 7,44 €

cena s Kartico zvestobe

5,95 € + 20% popust

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



GINKO KAPLJICE, SORIA NATURAL,

iz ekstrakta listov ginka. Kapljice so brez alkohola in popolnoma naravne, brez konzervansov, barvil in dodatkov. Enostavne so za požiranje in imajo priloženo merilno kapalko, 50 ml

redna cena: 10,95 €

cena s Kartico zvestobe

9,86 € + 10% popust

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



KYOLIC® TOTAL HEART HEALTH, FORMULA 108,

stara izvleček česna, B6, B12, folna kislina in L-arginin. Vitamin B6, folat in vitamin B12 prispevajo k presnovi homocisteina, k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter k delovanju imunskega sistema, 100 kapsul

redna cena: 18,78 €

cena s Kartico zvestobe

16,90 € + 10% popust

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



BIO-OIL®,

namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno formulo PurCellin Oil, ki pomaga pri hitrem vpijanju in preprečuje mastnost kože. Olje učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo, 60 ml

redna cena: 11,96 €

cena s Kartico zvestobe

9,57 € + 20% popust



MALČEK NEGOVALNA KREMA, LEKARNA LJUBLJANA,

z mandljevim oljem in izvlečkom prave kamilice, namenjena je vsakodnevni negi občutljive otroške kože, 50 ml

redna cena: 2,97 €

cena s Kartico zvestobe

2,67 € + 10% popust



NE SPREGLEJTE!

14. 4. 2015 brezplačno predavanje: VZPOSTAVLJANJE IN OHRANJANJE MIKROFLORE V ŽENSKEM INTIMNEM PREDELU
Za več informacij prelistajte nov katalog ugodnosti ali pa nas pokličite na 080 71 17!

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolč zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne štejejo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja do 13. 4. 2015 oziroma do prodaje zalog.

in preprosto tudi je.

Debelost je svetovni problem zaradi pogostnosti (več kot 30 % odraslih) in posledic, ki jih povzročajo (sladkorna bolezen, bolezn srca in ožilja, zgodnja obraba sklepov in hrbtenice, bolezn žolčnika, jeter, nekatere oblike raka itd.). Je posledica hiperprodukcije in agresivnega reklamiranja nezdrave in nekakovostne hrane, ki je zaužijemo preveč, ker je poceni in lahko dostopna, vsebuje pa tudi dodatke, ki večajo poželenje in okvarijo zdrav občutek sitosti. Zato za zajezitev epidemije debelosti samo poznavanje dejstev o zdravi prehrani ne zadošča. Ker je svetovni problem, bo morala biti tudi rešitev svetovna – na ravni proizvajalcev, trgovcev, potrošnikov in politike, ki bo morala potegniti prave poteze ob pravem času.

Smernice za splošno rabo

Za konec in spodbudo pa nekaj smernic za splošno rabo: vsem, pri katerih telesna teža presega indeks telesne mase 30 (izračunamo ga tako, da svojo telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom svoje telesne višine v metrih), obseg pasu pa 88 cm (ženske) in 102 cm (moški), priporočam, da poiščejo pomoč zdravnika specialista, ki se ukvarja z obravnavo debelosti. Še posebej to velja za bolnike s pridruženimi boleznimi, saj bo med zniževanjem teže potrebno uravnavanje krvnega tlaka, vrednosti sladkorja v krvi itd. ter prilagajanje odmerka zdravil.

Za bolnike z debelostjo in obrabo kolen ali kolkov, ki so gibalno omejeni, bo potrebno, tako kot za vse druge bolnike z debelostjo, izbrati ustrezen sistem prehranjevanja in gibanja.

Tisti, ki imajo le nekaj kilogramov odvečne teže in nobenih spremljajočih bolezn, se lahko znižanja teže z rednim gibanjem in zdravim prehranjevanjem lotijo sami. Izjema



so posamezniki, pri katerih telesna teža ni nujno zelo močno povečana, pač pa je izrazito nezdrav njihov prehranski vzorec, vzrok zanj pa je motnja hranjenja, depresija ali ena od anksioznih motenj. Ti bodo, tako kot bolniki z naštetimi motnjami in zelo povečano težo, potrebovali ob zdravniški tudi psihološko oz. psihoterapevtsko pomoč.

Mnogo ljudi »hujša« (in se redi) celo življenje. V zdravstveni stroki zato o hujšanju kot sinonimu za zdravljenje debelosti zelo neradi govorimo; hujšanje je popularno in populistično poimenovanje za številne, najpogosteje zelo kratkotrajne, pogosto nezdrave in neredko nevarne intervencije glede teže, ki jih ponujajo najrazličnejši »strokovnjaki«.

KAKO PREHRANA POMAGA PRI HUJŠANJU



Pomlad je čas, ko vsi komaj čakamo prve tople žarke, lahka oblačila in sprehode v naravi. Manj oblačil pomeni tudi več gole kože in razkritje tistih kilogramov, ki so se nabrali v zimskih mesecih. Zato je zdaj pravi čas, da telo pripravimo na poletje, si povrnemo energijo, vitalnost ter ne nazadnje s tem okrepimo svoj imunski sistem.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevka, Holistic Center, BTC Ljubljana



Presežki maščob, ki se kopičijo na bokih, stegnih, trebuhu in zadnjici, so skupki celic toksinov in nepredelanih snovi. Ta tkiva niso mrtva, vendar postajajo nov organ, ki izloča hormone, estrogen, ki skrbi za dodatno nalaganje maščob. Prav tako so ta tkiva neprekrvavljena, nimajo kisika in celice zlahka degenerirajo in mutirajo, zato se skupaj lotimo čiščenja telesa, izgubimo kakšen kilogram in se nasmejmo pomladi, ki je pred nami.

Pomlad je tudi glede prehrane najprimernejši čas, saj si z lakoto sestavimo zdrav in svež jedilnik, poln dobrot, ki rastejo na naših vrtovih. Takšna hrana nas bo nahranila z vitamini in minerali, pospešila metabolizem in presnovo ter iz telesa odplaknila nakopičene toksine.

Najpomembnejša pravila:

1. Dan začnite s kozarcem vode in kalijevim askorbatom, ki ga raztopite v njej. Kalij v celico veže kisik, celica pa izloči presežek natrija, vode in toksinov. Izginejo zabuhlost, napihnjenost in zatekanje. Tudi podočnjaki, premalo energije, alergije in vnetja ter avtoimune bolezni so znak, da našim celicam primanjkuje kalija, ker je v njih presežek natrija.
2. Po 15 minutah si privoščimo zajtrk. Izbirajmo med sadnim zajtrkom in zajtrkom iz žitaric. Če jeste jajca, si jih lahko popečete na kokosovi maščobi, dodajte še papriko, paradižnik ali bučko. Pri sadju izbirajte med jabolki, jagodami, borovnicami in malinami; če pa boste imeli naporen dan, lahko pojedete tudi banano. Dan lahko začnete z v mandljevem mleku namočenimi ovsenimi kosmiči, ki ste jim dodali cimet in mandljeve lističe. Pri žitaricah lahko izberete tudi proseno kašo

ali nesladkane prosene in ajdove kosmiče. Za zajtrk si lahko pripravite tudi zelenjavni smuti, vendar vedno vanj vmešajte le eno vrsto sadja, na primer jagode ali jabolko. V smutije nikoli ne mešajte banane, ker pri prebavi potrebuje povsem druge encime.

3. Če ste dopolodne lačni, si lahko privoščite jabolko, stisnete grenivko ali pojedete pest mandljev ali lešnikov. Ne pozabite pa, da žejo velikokrat zamenjamo z lakoto, zato najprej popijte velik kozarec vode, v katero stisnete limono. Ne pretiravajte s sadjem, saj pri presnovi ne obremeni žleze slinavke, presežki fruktoze pa lahko povzročajo inzulinsko rezistenco, ki posledično na dolgi rok lahko redi.

4. In smo pri kosilu. Ne pozabite pomembnega pravila: če ste za zajtrk jedli žitarice, jih ta dan ne boste več jedli. Če za zajtrk niste jedli žit, pa si lahko pripravite rižoto z zelenjavo, ajdovo kašo z gobicami, zapečeno proseno kašo z zelenjavo ali polpete iz ovsenih kosmičev z zelenjavo. Zraven si pripravite mešano solato, namesto kisa uporabite limono, od olj pa izbirajte med olivnim, bučnim, lanenim in konopljinim oljem. Žitarice jejte najpozneje do 15. ure. Če ste imeli za zajtrk žitarice, si za kosilo pripravite veliko mešano solato, ki ste ji dodali skuhamo



Zjutraj najprej spijemo kozarec vode s kalijevim askorbatom, čez 15 minut pa si privoščimo še zajtrk. Izbirajmo med sadnim zajtrkom in zajtrkom iz žitaric. Če jeste jajca, si jih lahko popečete na kokosovi maščobi, zraven pa si privoščite papriko, paradižnik ali bučko.



Če ste za zajtrk jedli žitarice, jih ta dan ne boste več. Če za zajtrk niste jedli žit, si lahko pripravite rižoto z zelenjavo, ajdovo kašo z gobicami, zapečeno proseno kašo z zelenjavo ali polpete iz ovsenih kosmičev z zelenjavo.

čičeriko, lahko si popečete file purana in zraven jeste še zelenjavo, izbirajte med ribami in blitvo ali pa si skuhamo zelenjavno juho brez krompirja.

5. Če potrebujete popoldansko malico, si zapomnite, da sadje lahko uživajte le do 12. ure, nato pa ne več, zato raje izberite pest oreščkov, sveže kokosove rezine ali pa si preprosto na tanke rezine narežite korenček in papriko.

6. Čas za večerjo naj bo vsaj 3 ure pred spanjem, najbolje pa bi bilo najpozneje ob 18. uri. Odlična izbira so pretlačene zelenjavne juhe, na primer brokolijeva, porova, paradižnikova ali bučkina. Prav tako so zelo osvežilne in lahke naribane kumare s probiotičnim jogurtom in

drobnjakom ali pa skleda mešane solate. 7. Če ste pred spanjem še lačni, si skuhajte topel čaj ali pa segrejte kokosovo mleko, ki ste mu dodali malo prave vanilje. Takšen topel napitek vas bo zagotovo zazibal v mirne sanje.

8. Čez dan ne pozabite popiti vsaj 2 litra vode.

9. Gibanje je nujno potrebno, še posebej priporočam skakanje s kolebnico ali skakanje po trampolinu, saj pospeši delovanje limfe in metabolizma. Vsak dan se odpravite na vsaj 30-minutni hitri sprehod.

10. Preden se oprhate, priporočam suho ščetkanje kože, saj je pravo poživilo. Zato ščetkanje raje izvajajte zjutraj kot zvečer.

10 stvari, ki se jim raje odrecite

1. Ne uživajte mlečnih izdelkov, razen kakšnega probiotičnega jogurta ali kefirja.
2. Opustite uživanje glutena, ki se lepši na žleze in onemogoča normalno izločanje hormonov ter moti presnovo v črevesju.
3. Od žitaric izberite proso, ajdo, kvinojo ali riž. Uživajte jih le enkrat na dan in ne po 15. uri.
4. Sadje jejte samo do 12. ure, ne izbirajte med zelo sladkim sadjem, kot so ananas, grozdje, fige, datlji, mango in papaja.
5. Ne jejte rdečega mesa ter salam, klobasic in paštet, ker vsebujejo preveč emulgatorjev in natrija.
6. Opustite uživanje vse hrane, ki jo lahko kupimo v vrečkah, konzervah in je vnaprej pripravljena, saj vsebuje ogromno nasičenih maščob in sladkorjev.
7. Krompir lahko jeste, vendar ne po 15. uri. Seveda naj to ne bo pire z maslom ali ocvrti krompir.
8. Ne uporabljajte nobenega sladkorja, prav tako ne uživajte javorjevega ali agavinega sirupa ter medu. Za sladkanje izberite stevio.
9. Opustite pitje vseh sokov in alkohola. Prav tako si ne stiskajte pomarančnih sokov.
10. Opustite kupovanje sadja in zelenjave v supermarketih, raje si izberite svojo branjevko ali pa se zapeljite do bližnje kmetije, kjer vas bodo veselili, in zagotovili si boste sveže in lokalne pridelke.

Ne pozabite, da ta glavna načela ne veljajo le za pomlad in obdobje, ko se želimo znebiti kakšnega kilograma, ampak je prav, da nam tak način življenja pride v kri in da to sprejmemo kot način življenja. Imeli bomo več energije, manj kilogramov in bolje se bomo počutili. Ne nazadnje bomo v pomlad vkorakali bolj srečni in z več optimizma.

UKROTITE LAKOTO IN NEHAJTE SE PRENAJEDATI

Vedno več je ljudi, ki sploh ne izgubijo telesne teže ali pri katerih se ta zmanjša samo za kratek čas, čeprav poskušajo shujšati na vse mogoče načine. Izgubljeno telesno težo hitro pridobijo nazaj, lahko pa je pridobijo celo več, kot so jo izgubili (učinek jojo).



Telesna teža

Ljudem, ki trpijo zaradi čezmerne telesne teže in pri katerih diete ne učinkujejo, priporočamo uporabo Obesimed®Forte, saj ta zagotavlja popolnoma nov pristop z uporabo polisaharidov, ki so izjemno učinkoviti pri zmanjševanju apetita, zniževanju ravnih holesterola in spodbujanju zdrave ravni sladkorja v krvi.

Občutite prijeten občutek sitosti

Obesimed®Forte ne porablja kalorij, ampak vam pomaga nadzorovati apetit in omejiti velikosti porcij. Pojedli boste manj, hitreje boste siti ter dlje časa ne boste občutili lakote.

V času od 30 minut do ene ure po zaužitju Obesimed®Forte absorbira količino vode, ki nekaj stokrat presega njegovo težo. Ko se kapsula v želodcu raztopi, nastane iz nje izredno viskozna, stabilna želatinasta snov, ki zapolni želodec. To vzbudi prijeten občutek

Ljudem, ki trpijo zaradi čezmerne telesne teže in pri katerih diete ne učinkujejo, priporočamo uporabo Obesimed®Forte, saj ta zagotavlja popolnoma nov pristop z uporabo polisaharidov, ki so izjemno učinkoviti pri zmanjševanju apetita, zniževanju ravnih holesterola in spodbujanju zdrave ravni sladkorja v krvi.

sitosti, zato se uporabniki počutijo popolnoma zadovoljene že po manjšem obroku.

Naravno uravnavanje apetita

Novejše znanstvene raziskave so pokazale, da obstaja povezava med krvnim sladkorjem in apetitom. Če raven krvnega sladkorja narašča in pada večkrat na dan, bomo po navadi pojedli preveč. To lahko povzroči čezmerno telesno težo. Nizka raven krvnega sladkorja bo tek povečala. Zaradi premalo sladkorja v krvi se bodo možgani odzvali tako, da bomo občutili lakoto. Ko bomo pojedli obrok hrane, bo telo do primerne ravni ponovno vzpostavilo glukozo v krvi vsaj do naslednjega znižanja glukoze v krvi, kar spet sproži naš apetit. Osebe z neuravnoteženo ravno sladkorja v krvi se skoraj ne morejo upreti hrani, in to lahko povzroči vzorec prehranjevanja z nezaželenimi in presežnimi kalorijami. Veliko je izdelkov, ki poskušajo zavirati

Kako deluje?

Obesimed®Forte zmanjšuje dvig ravni glukoze v krvi po obroku za približno 20 %, zato zmanjšuje tudi izločanje inzulina. Znanstveniki so odkrili, da lahko Obesimed®Forte uravnava apetit zaradi zelo visoke viskoznosti zaužite hrane, tako da se tudi posameznikom z zelo povečanim apetitom dejansko zelo zmanjša tek, zaradi česar ga je preprosto nadzirati.

tek, kot pomoč tistim na dieti, vendar pa Obesimed®Forte uravnava apetit s preprečevanjem hitrega dviga in padca koncentracije glukoze v krvi, saj upočasni prebavo.

Visokokakovostne aktivne sestavine

Obesimed®Forte vsebuje kombinacijo polisaharidov Omtec19® in OmtecX®. To je edinstvena nova mešanica previdno izbranih, visokoviskoznih in topnih vlaknin. Imajo sinergijski učinek in dosežejo viskoznost ter nabreknejo z vodo kar trikratno v primerjavi z enako količino posamezne vlaknine. Obesimed®Forte ima najmočnejše lastnosti za tvorjenje gela (želatinaste snovi) med vsemi izdelki, ki so trenutno na voljo.

Ali je čas za Obesimed®Forte?

Obesimed®Forte je namenjen odraslim:

- s čezmerno telesno težo (10 kg ali več oz. z indeksom telesne mase (ITM) 28+),
- pri katerih razne diete ne pomagajo,
- ki vedno občutijo lakoto,
- ki po obrokih niso popolnoma zadovoljili občutka lakote, so zasvojeni z ogljikovimi hidrati ali pa trpijo za hiperinzulinemijo.



Novejše znanstvene raziskave so pokazale, da obstaja povezava med krvnim sladkorjem in apetitom. Če raven krvnega sladkorja narašča in pada večkrat na dan, bomo po navadi pojedli preveč. To lahko povzroči čezmerno telesno težo. Nizka raven krvnega sladkorja bo tek povečala.

OBSIMED® FORTE

Posebej namenjen:
PRI PREKOMERNI TELESNI TEŽI 10 KG ALI VEČ

**HUJŠAJTE HITRO,
ZDRAVO IN NARAVNO**



OBSIMED® FORTE v želodcu tvori izredno viskozno, naravno stabilno želatinasto snov, ki zapolni želodec, kar vzbudi občutek sitosti in zmanjša lakoto, zato lahko brez težav zmanjšate porcije obrokov.

OBSIMED® FORTE poleg tega zmanjša apetit, zato lahko opustite prigrizke med obroki. **OBSIMED® FORTE** uravnava tudi zdravo raven krvnega sladkorja. Vse to pripomore k opaznemu zmanjšanju telesne teže.

OBSIMED® FORTE je medicinski pripomoček za zdravljenje odraslih oseb, starejših od 18 let, s prekomerno telesno težo 10 kg ali več oziroma indeksom telesne mase (ITM) 28 ali več.

KLINIČNO DOKAZANO:

- Zmanjšuje lakoto
- Preprečuje prenažanje
- Za znatno izgubo telesne teže

POMLAD JE ČAS ZA ČIŠČENJE ORGANIZMA



Narava okoli nas se je začela prebujati, z njo pa tudi naše telo. Medtem ko smo pozimi uživali v druženju ob kuhanem vinu, prazničnih pojedinah in se v preteklem mesecu sladkali s pustnimi dobrotami, se naši organi niso niti malo spočili. Pomanjkanje spanca, sončne svetlobe in sveže hrane k temu zagotovo ni pripomoglo. Posledično smo na prehodu iz zime v pomlad brez energije, utrujeni, imamo težko glavo in težko se zberemo.

Besedilo: Staša Matjaž, strokovnjakinja za prehrano

Zato je zdaj pravi čas za razstrupljanje telesa! Razstrupljanje nam bo dalo več energije, preprečilo spomladansko utrujenost, odstranilo nekaj odvečnih kilogramov, ki so se nabrali čez zimo, in uredilo prebavo.

Zakaj se razstrupljamo?

Ljudje se vedno bolj zavedamo bremen sodobnega načina življenja. Pri tem ne mislimo samo na vsakodnevne stresne dogodke in pomanjkanje spanja. Tudi

zrak, ki ga dihamo, voda, ki jo pijemo, in hrana, ki jo vsakodnevno uživamo, so obremenjeni z različnimi toksini ali strupi, kot jih laično imenujemo s skupno besedo.

Po navedbah Agencije za varovanje okolja Združenih držav Amerike ljudje v okolje na letni ravni sprostimo več kot 2,7 milijarde ton različnih strupenih snovi, ki sčasoma najdejo pot tudi v naše telo. Ker to ni naravno, postane organizem (pre) obremenjen.

Telo ima izjemne sposobnosti

Telo se vsako sekundo življenja bori s strupi in odpadnimi snovmi, zato so potrebni izjemni mehanizmi izločanja strupov in regeneracije telesa. Strupi se iz telesa izločajo različno: prek ledvic, prebavnega trakta, kože in pljuč. Kadar pa je strupov preveč in jih organi niso sposobni pravočasno izločiti, se ti začnejo shranjevati v maščobnem tkivu ali posameznih tkivih in organih. Tam porušijo biokemijsko homeostazo, kar privede do različnih simptomov, kot so:

- utrujenost in pomanjkanje energije,
- nabiranje odvečnih kilogramov in povečan obseg trebuha,
- pogosti glavoboli in migrene,
- nepojasnjene bolečine v mišicah in sklepih,
- prebavne težave in pogosta napihnjenost,
- neprijetne telesne vonjave in slab zadah,
- lahko pa vodi celo do nastanka mnogo sodobnih bolezni.

Če si priznamo ali ne, so t. i. sodobne bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, zamaščena jetra, metabolni sindrom in druge, v izrednem porastu, zato se vedno več ljudi odloča za redno razstrupljanje telesa.

Kako poteka razstrupljanje?

Ključna naloga razstrupljanja je, da iz telesa odstrani vse odpadne snovi, uravna kislinsko-bazično ravnovesje in nam pomaga spet postaviti se na noge. Razstrupljanje deluje po mehanizmu, ki omogoča našemu telesu, da izloči vse strupene snovi, odvečno vodo in zavira nezaželene vnetne procese. Naravna posledica je torej, da se rešimo



Poznamo več različnih oblik razstrupljanja. Najbolj zagreti si običajno izberejo nekajdnevno postenje z vodo ali sadno-zelenjavnimi sokovi.

nekaj odvečnih kilogramov, uredi se prebava in na splošno se počutimo bolj lahkotno, kar razveseli predvsem predstavnice nežnejšega spola. Poleg tega poskrbi tudi za boljše psihično počutje, poveča odpornost na stres in izboljša kakovost spanca. Zaradi številnih prednosti mnogo priznanih strokovnjakov vse pogosteje priporoča, da se razstrupljanja lotimo najmanj dvakrat letno. Ljudje se najpogosteje odločajo za razstrupljanje po obdobju večjega stresa (konec študijskega leta) in po obdobjih povečanega uživanja težke hrane oz. po praznikih, ki se vrtijo okoli hrane (pust, velika noč, poletni pikniki, martinovo, božično-novoletni prazniki ...).

Pomemben je celovit pristop

Poznamo več različnih oblik razstrupljanja. Najbolj zagreti si običajno izberejo nekajdnevno postenje z vodo ali sadno-zelenjavnimi sokovi. Za takšno razstrupljanje potrebujemo ustrezen sokovnik, določeno vztrajnost in nekaj dni prostega časa, saj nam med postenjem lahko primanjkuje energije, česar si v službi običajno ne moremo privoščiti. Izjemno priljubljeno je razstrupljanje s prilagojeno prehrano v kombinaciji z učinkovitimi in naravnimi

prehranskimi dopolnili, ki pospešijo razstrupljanje in regeneracijo celotnega telesa. Pri tem se držimo izjemno blagodejne alkalne diete, ki iz prehrane izloči industrijsko predelano hrano in živila, ki zakisajo naše telo. Sočasno uživamo naravna prehranska dopolnila, ki vsebujejo kombinacijo razstrupljevalnih alg (klorela, spirulina klamatska alga ...) in rastlinskih izvlečkov (artičoka, šparglji, zelena ...), ki pospešijo razstrupljanje in regeneracijo telesa ter odstranijo tudi težke kovine. Tako razstrupljanje je primerno za prav vsakogar, predvsem za vse izjemno zaposlene ljudi, ki so vedno

v pogonu. Poleg prehrane sta zelo pomembna tudi sproščanje, predvsem solna kopel, savnanje, masaže, in zmerna telesna aktivnost, na primer pilates, joga, taj čī in podobno. Ko se popolnoma osredotočimo na posamezne položaje, vsaj za nekaj minut odmislimo stresen vsakdan in se popolnoma sprostimo.

Z osebno podporo gre veliko lažje

Ne glede na to, kako se lotite razstrupljanja, je izjemno pomembno, da ste deležni osebne podpore. Lahko se razstrupljanja lotite s svojo boljšo polovico, vključite celo družino ali pa se pri tem vzpodbujata s sodelavko oz. prijateljico. Obstajajo tudi razstrupljevalni programi, ki vam poleg prehranskih dopolnil ponujajo vsakodnevno podporo v obliki elektronskih sporočil, nasvetov, zdravih receptov in pogovorov »1 na 1« s strokovno usposobljenim svetovalcem. Pri izbiri takšnega programa ste lahko prepričani, da vam ne glede na razmere vedno nekdo stoji ob strani in vam je pripravljen ponuditi pomoč ter odgovoriti na vsa vaša vprašanja.



Naravna posledica je, da se rešimo nekaj odvečnih kilogramov, uredi se prebava in na splošno se počutimo bolj lahkotno, kar razveseli predvsem predstavnice nežnejšega spola.



Ne glede na to, kako se lotite razstrupljanja, je izjemno pomembno, da ste deležni osebne podpore. Lahko se razstrupljanja lotite s svojo boljšo polovico, vključite celo družino ali pa se pri tem vzpodbujata s sodelavko oz. prijateljico.

Lavonase

ORL pripomoček za izpiranje nosu za zdrav dihalni sistem

- Trajna odmašitev nosu pri prehladu, sinusitisu, rinitisu, nahodu, alergijah.
- Učinkovito pomaga pri alergijah na cvetni prah, pršice, plesni.
- Primeren tudi za otroke od 2 let naprej.

Spomladansko čiščenje

Niolav

Sterilni klistir za enkratno uporabo s fiziološko raztopino.

- Za hitrejšo odvajanje pri občasnem ali kroničnem zaprtju.
- Za čiščenje in razstrupljanje črevesja.
- Pripravljen za takojšnjo uporabo.

Nakup: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom (Izola, Koper)
Naročite preko spletnih lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava.

CELOSTNI NAČRT ZA TEMELJITO RAZSTRUPLJANJE



Celostni načrt razstrupljanja, ki ga je zasnovala naturopatinja dr. Jennifer Harper, je razdeljen na tri stopnje; od blagega, počasnega razstrupljanja na prvi stopnji do globljega, dolgotrajnega čiščenja na tretji. Temelji na prepletanju vzhodne, predvsem tradicionalne kitajske medicine (TKM), spoznanj naravne medicine (naturopatije) in raziskovalnih dosežkih zahodne medicinske znanosti.

V TKM sta pomlad in jesen najugodnejši obdobji za razstrupljanje. Harperjeva priporoča prvo in drugo stopnjo razstrupljanja jeseni, spomladi pa sledimo celotnemu načrtu od prve do tretje stopnje. Po TKM namreč spomladi pride do izraza energija jeter, zato je to najboljši čas za globinsko čiščenje.

Cilji

Cilj prve stopnje je izločanje alergenih jedi z jedilnika ter prek vranice in želodca spodbujanje delovanja prebave za učinkovito vsrkavanje hranil ter posledično krepitev telesa. Cilj druge stopnje je zmanjšanje izpostavljenosti snovem, ki slabijo imunski sistem, izločanje odpadnih snovi iz črevesja in zagotavljanje učinkovitega delovanja površinskih organov (črevesje, koža, limfni sistem in pljuča). Na tretji stopnji je cilj

izločanje strupov še iz globinskih organov izločanja (jeter in ledvic).

Za vsako stopnjo se priporoča, da jo izvajamo vsaj štiri tedne (lahko tudi več, sploh če se razstrupljamo prvič), preden preidemo na naslednjo stopnjo oz. končamo razstrupljanje. Če prehitro preidemo na naslednjo stopnjo, se strupi sproščajo hitreje, kot jih lahko izločajo organi na tisti stopnji, opozarja naturopatinja. Svetuje, da načrt začnemo izvajati konec tedna. Tako se izognemo morebitnim skušnjavam in imamo dovolj časa za počitek, ki ga še kako potrebujemo zaradi reakcij telesa na odrekanje nekaterim jedem (glavoboli, utrujenost...). Razstrupljevalna prehrana naj bo deloma individualna, Harperjeva pa ob tem priporoča tudi pitje veliko vode – to pomaga ledvicam odplakniti strupe iz telesa.

Prehrana na prvi stopnji

Ne vsebuje jedi iz pšenice, rži in mlečnih izdelkov. Namesto teh uporabimo nadomestke (npr. riž, pira, proso, ajda, amarant, koruzne tortilje, riževino ali sojino mleko, mandljevo mleko, kozje ali ovčje mleko, mozzarella). Druge jedi in pijače, ki se jim moramo izogibati: čaj, kava in druge kofeinske pijače, čokolada, alkohol, mastne in ocvrte jedi, predelana hrana, hitra hrana, agrumi (npr. pomaranče). Harperjeva svetuje hrano, bogato z encimi, ki izboljšujejo prebavo: ananas, jagode (bogate z antioksidanti), fižolovi kalčki. Vsak dan popijemo najmanj osem kozarcev čiste mineralne ali filtrirane vode, ki naj bo vedno sobne temperature (po TKM mrzla voda slabi prebavo). Lahko pijemo tudi kavne nadomestke in zeliščne čaje (poprova meta, kopriva), vendar brez sladkorja in kravjega mleka. Uživamo veliko zelenjave, kuhane na pari ali hitro podušene (brez olja!), zelenjavne juhe. Surovo sadje uživamo zmerno, saj je močno čistilo. Poleg ananasa in jagod so primerne hruške (so najmanj alergene), tudi papaja. Ker sadje v TKM sodi med hladne in vlažne jedi, ravnovesje vzpostavimo z zeliščnimi čaji iz toplih začimb, kot je ingver. Vsak dan pojemo manjšo količino kakovostnih pustih beljakovin (višajjo

UČINKI RAZSTRUPLJANJA

- Povečana energija,
- boljše spanje
- zmanjšano napenjanje in zadrževanje tekočine,
- blažje bolečine,
- boljša umska jasnost in spomin,
- občutek pomlajenosti,
- umirjenost.

Zeleni čaj deluje protibakterijsko, protivirusno in proti raku.



Povrnite si svojo energijo!

Človeški organizem je vedno huje obremenjen: okoljski strupi, škodljive snovi v živilih in povečano ultravijolično sevanje nam vsak dan škodujejo enako kot stres in mrzlično hitenje.

Posledice so daljnosežne, od upadanja zmogljivosti preko povečane dovzetnosti za okužbe do predčasnih pojavov staranja. Skrajni čas je torej, da se znebimo odplak!

Kako vas Panaceo mikroaktiviran (PMA) zeolit krepi in varuje?

Prve raziskave kažejo, da Panaceo mikroaktiviran (PMA) zeolit deluje kot pivnik v želodčno-črevesnem traktu, tako da veže proste radikale in v nas nakopičene "tatove energije", kot so težke kovine (svinec, krom, kadmij, nikelj, arzen), in odpadne presnovne produkte (amonijak). Te snovi se po naravni poti skozi želodčno-črevesni trakt spet izločijo iz telesa. V zameno se organizem oskrbi z naravnim magnezijem in kalcijem, v veliki meri pa se zmanjša tudi novo tvorjenje prostih radikalov. Panaceo Basic-Detox tako na popolnoma naraven način razbremeni razstrupljevalne organe, kot so jetra, ledvice in črevesje, in pomaga do večje vitalnosti in boljšega počutja.

Razstrupitev. Okrepitev. Nova energija!

Tehnologija PMA (Panaceo mikroaktivacija), ki je edinstvena na svetu, prispeva k temu, da se

dr. med. Ilse Triebnig
Medicinski odbor Panaceo



„Vsakodnevno telesno razstrupljanje je danes v boju zoper eksplozivno civilizacijske bolezni (kot so počasno upadanje zmogljivosti, težave s srcem in krvnim obtokom, izgorelost, sladkorna bolezen, rak) postalo vedno pomembnejše!“

posebne biofizikalne lastnosti naravne vulkanske kamnine pomembno povečajo z dodatno optimizacijo zgradbe zeolitove kristalne mreže. Zeolit, obdelan s PMA aktivacijskim postopkom, ima zato večji učinek kot neobdelani zeolitovi proizvodi.

Celično okolje mora ostati čisto!

Če je tekočina, ki predstavlja okrog 70 odstotkov celotnega človeka, motna kot kloaka, je okolje naših telesnih celic obremenjeno. Grozi jim nevarnost, da zbolijo, odmro (predčasno staranje) ali postanejo zločeste.



Če pa je tekočina čista kot izvirska voda, gre celicam nasploh dobro in počutimo se zdrave! Namesto da bi si privoščili drage, občasne razstrupljevalne kure, lahko na udoben način poskrbimo za vsakodnevno notranje čiščenje s pripomočkom Panaceo Basic-Detox.



- Pešanje zmogljivosti?
- Živčna izčrpanost?
- Motnje koncentracije?
- Povečana dovzetnost za okužbe?
- Utrujenost čez dan?
- Prebavne motnje?
- Motnje spanca?

Povrnite si svojo energijo!

100 % Panaceo mikroaktiviran zeolit

- Povečanje osebne zmogljivosti za poklicno delo in vsakdanje življenje.
- Okrepitev imunskega sistema.
- Regulacija kislinsko-bazičnega ravnovesja.
- Zaščita pred prostimi radikali.
- Naravna celična zaščita.

Gratis kupon

Ob nakupu enega proizvoda Panaceo Basic-Detox v vaši lekarni ali specializirani trgovini ob predložitvi tega kupona prejmete darilo – knjigo Kamen življenja avtorice dr. Ilse Triebnig. (S tem prihranite 19 eur!)



NOVO: Nasveti iz prakse,
216 strani, barvno

Zdaj na voljo v vaši lekarni ali specializirani trgovini.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:
Pharmagea d.o.o., Delavska c 24, 4208 Senčur
tel.: 04 574 32 34, info@pharmagea.com, www.pharmagea.com

Medicinski pripomoček. Prebrskite, nato natančno upoštevajte navodila za uporabo.

www.panaceo.com



Živila kislega okusa (npr. agrumi) spodbujajo delovanje jeter. Dobra očiščevalna pijača je limonin sok v topli vodi.

na prvi stopnji, dodamo živila, bogata z vlakninami. Zelenjava in polnozrnat vlaknine krepijo peristaltično gibanje črevesja, ki spodbuja pravilno izločanje. Poleg zelenjave uživamo veliko žitaric (rjavi riž, proso, pira), najbolje jih je dodati glavnima obrokom (npr. v juho ali pa jih potresemo na zelenjavo). Po žitaricah potrosite laneno seme. Vsakemu obroku dodamo raznovrstno zelenjavo. Zlasti pomembne so glavnote vrtnine: brstični ohrov, zelje,

energjsko raven in spodbujajo prebavo): jajca, perutnina, mastne ribe, soja (če nismo preobčutljivi nanjo). Za solatne polivke uporabljamo hladno stisnjeno deviško oljčno olje in olje iz lanenih ali bučnih semen. Zelenjava, ki podpira delovanje vranice in želodca: krompir (v manjših količinah), tudi sladki krompir, buče, pastinak, korenček in drugi podzemni vrtni sadeži. Izogibamo pa se surovi zelenjavi (razen kalčkov), čebuli in poru, razen v manjših količinah. Pred obroki redno pijemo ingverjev čaj, med njimi pa ne pijemo vode, saj ta redči prebavne encime.

Prehrana na drugi stopnji
Prehranskemu načrtu, ki smo ga začeli

cvetača, brokoli. Artritični bolniki naj se izogibajo zelenjavi iz družine razhudnikov (krompir, paradižnik, jajčevci, paprika). Izogibamo se sadju (zaradi visoke vsebnosti naravnega sladkorja pospešuje glivične okužbe). Zmanjšamo vnos beljakovin, da bi omogočili hiter prehod hrane skozi črevesje. Uživamo jih trikrat na teden, a še takrat raje rastlinske (kalčki; sezamova, bučna in sončnična semena). Jemo veliko stročnic: leča, fižol, jedi iz soje. Uživamo blago odvajalno sadje, kot so slive in fige, rabarbaro, ohrov, peteršilj in drugo zeleno zelenjavo, ki preprečujejo zaprtje. Morske alge vežejo težke kovine in radioaktivne snovi v neškodljive snovi, ki se izločijo skozi črevesje. Vključimo čebulo, česen in hren,

ki so tudi naravni antibiotiki. Cimet, ki deluje proti bakterijam in zajedavcem, dodajamo toplim pijačam. Zeleni čaj deluje protibakterijsko, protivirusno in proti raku. Sveži ingver nastrgamo v vročo vodo; napitek pospešuje prebavo. Probiotični jogurti zdravijo črevesje in zmanjšajo strupenost v črevesju. V tretjem in četrtem tednu uživamo tudi probiotične dodatke. Med dodatki za drugo stopnjo se priporoča tudi sok iz aloje (10–30 ml na dan).

Prehrana na tretji stopnji
Hrani, ki smo jo uživali na drugi stopnji, dodamo živila, bogata z rastlinskimi hranilnimi snovmi: glavnotata zelenjava (brokoli), limone, črno grozdje, česen, soja, rožmarin, kurkuma. Živila kislega okusa (npr. agrumi) spodbujajo delovanje jeter. Dobra očiščevalna pijača je limonin sok v topli vodi. Harperjeva priporoča tudi grenivkin sok. Uživamo obilo antioksidacijske superhrane: paradižnik, vodna kreša, korenček, paprika, rdeča pesa, jagode. Dnevno uživamo manjšo količino beljakovin – izbiramo nemastno meso, jajca, sojo. Uživamo tudi živila, bogata z vitamini B (zeleno zelenjava, pusto meso, pšenični kalčki, jajca), živila, ki vsebujejo žveplo (česen, čebula, rdeča paprika, brstični ohrov, jajčni rumenjaki, brokoli), sveže stisnjene sokove (iz limon, korenčka, ingverja in jabolk). Sok iz rdeče pese, zelene ali vodne kreše, razredčen s filtrirano vodo, spodbuja čiščenje; popijemo ga zjutraj in popoldne. Delovanje jeter in žolčnika spodbuja grenka zelenjava: regrat, cikorija, radič, vodna kreša. V prehrano lahko vključimo določene dodatke za boljše razstrupljanje (glutacion, antioksidanti, vitamini B v obliki B-kompleksa ali multivitaminskih tablet). Za vsako stopnjo avtorica navaja tudi najprimernejša zelišča in začimbe, prehranske dodatke, alternativna zdravljenja. Spomladi je primerno, da poleg telesa razstrupimo tudi um in duha, svetuje Harperjeva, lotimo pa se tudi spomladanskega čiščenja doma.

SEZNAM POSEBEJ PRIPOROČENIH ŽIVIL

1. STOPNJA

Beljakovine: jajca, mastne ribe, jagnjetina.
Kalčki: fižol, lucerna, bučna semena.
Zelenjava: sladki krompir, janež, paradižnik.
Sadje: ananas, jagode in jagodičje (borovnice, črni ribez, maline), hruška.
Kuhinjska zelišča in začimbe: kumina, koper, koriandrova semena, ingver.
Zdravilna zelišča in dodatki: modrozelenne alge, prebavni encimi, korejski ženšen, kopriva, kvercetin, poprova meta.

2. STOPNJA

Žita: riž, proso, pira, amarant.
Zelenjava: korenček, zeleni ohrov, čebula.
Superhrana: alge, vodna kreša, zelena solata.
Hrana za črevesje: jogurt, beluši, laneno seme.
Kuhinjska zelišča in začimbe: česen, origano, timijan.
Zdravilna zelišča in dodatki: grahovec, hidrastis, ehinacea, oljni list, tabebuja, afriški trpotec.

3. STOPNJA

Sadje: limona, jabolko, brusnice.
Olja: laneno, oljčno, sezamovo olje.
Glavnata zelenjava: brokoli, brstični ohrov, zelje.
Superhrana za jetra: artičoka, avokado, rdeča pesa.
Kuhinjska zelišča in začimbe: peteršilj, rožmarin, kurkuma.
Zdravilna zelišča in dodatki: pegasti badelj, kamilica, regrat, kitajska šizandra, glutacion, sladki koren.

Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.



LIVERIN® FORTE za vaša jetra. Originalna formula s pegastim badljem 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 SVOJA JETRA.

Najbolj priporočan izdelek za obnovo jeter.

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

PHILIPSOV POLŽASTI SOKOVNIK: NAJVEČ SOKA Z NAJMANJ NAPORA



Pripravimo si hranljiv in okusen sok, ki nas napolni z energijo za ves dan. Philipsov sokovnik HR1880 s polžastim vijakom iz sadja ali zelenjave počasi iztiska tekočino in s tem ohrani več encimov, mineralov in vitaminov. Narejen je bil za sokove iz trde zelenjave, idealno pa pripravi tudi napitke iz mehkega sadja.

Ob pripravi svežega soka je pomembno, da s prehitrim stiskanjem zaradi trenja in toplote ne uničimo vitaminov. Novi Philipsov sokovnik HR1880 s polžastim



vijakom poskrbi, da sok ob stiskanju ohrani hranljive snovi. Iz vlaken vijak sokovnika iztiska tekočino počasi in nežno ter jih ne melje. Tako se vlakna ne trgajo in tekočina se ne segreva, iztisnjeni sok pa je poln encimov, mineralov in vitaminov, ki jih potrebujemo, da dobimo energijo za vsakodnevne izzive.

Nežna tehnologija stiskanja

Nežna tehnologija stiskanja je primerna za mehko sadje, kot je grozdje, paradižnik ali granatno jabolko. Zanesljiv motor pa omogoča kar največji izvleček soka tudi iz trdega sadja ali zelenjave, kot sta korenje in repica. Tako si lahko izmislimo neštete kombinacije za pripravo soka, po svojem okusu pa si izberemo tudi, ali želimo redkejši ali gostejši sok. K temu pripomoreta dve siti – grobo za bolj zgoščen sok in fino sito za sok brez ovojev in večjih delcev.

Preprosta uporaba in vzdrževanje

Priprava sokov je povsem preprosta in najboljša, kar nam lahko sadje in zelenjava ponudita, zdaj dobimo s kar najmanjšim naporom. Trpežen motor, ki lahko nepretrgoma deluje tudi 30 minut, pa kljub izjemni moči ne povzroča hrupa in ga lahko uporabljamo tudi ob zgodnjih jutranjih urah brez skrbi, da bi zbudili koga od domačih.

Sokovnik s kapaciteto vrča 1,5 litra omogoča, da iztisnemo veliko soka brez nepotrebne prekinitve zaradi menjave zbirne posode. S tulcem, ki preprečuje kapljanje celo po uporabi, naš pult ostane

čist, prav tako pa je preprosto vzdrževanje čistoče samega sokovnika. Vse odstranljive dele namreč lahko operemo v pomivalnem stroju, kar nam olajša čiščenje.



Naprava je zasnovana z 0 % BPA – brez bispenola.

www.philips.si
www.facebook.com/philips.slovenija

2 Juiceboxova recepta

Okusen in zdrav sok pripravimo s Philipsovim sokovnikom HR1880 s polžastim vijakom.



Elvis Parsley (300 ml)

- 2 srednji jabolki (granny smith)
- 5 listov belega zelja
- 1 velik šop peteršilja
- 1 cm ingverja



Celery Dion (300 ml)

- 3 stebela zelene
- 1 srednja kumara (olupljena)
- 2 srednji jabolki
- 1/2 limone (dodamo v sok na koncu)

V oba napitka je priporočljivo dati 2 kocki ledu. Najbolje je, da se sok popije takoj.

VITAMIN C ZA DOBER IMUNSKI SISTEM



Čeprav je že pomlad, še ne gre računati, da smo opravili z obolenji, ki so značilna za to obdobje in nas spravijo v posteljo takrat, ko to najmanj pričakujemo. Pri krepitvi imunskega sistema igra vitamin C zelo pomembno vlogo.

Muhasto zimsko-spomladansko vreme je kot naročeno za pojav različnih prehladov, gripe in drugih zoprnij, ki nam grenijo življenje, zato je še kako pomembno, da si čim bolj okrepimo imunski sistem in se tako obvarujemo pred tovrstnimi nevšečnostmi. Vitamin C aktivira naše male vojake, bele krvničke, ki skrbijo za obrambo pred infekcijami (virusnimi, bakterijskimi in glivičnimi okužbami). Poleg tega, da vitamin C vzdržuje



Med živila, ki se lahko pohvalijo z bogato zalogo tega pomembnega vitamina, prištevamo jagode, papajo, kivi, melono, citrusne (pomaranče, nektarine, limone, grenivke), zelenolistno zelenjavo (ohrovt, kreša), brokoli, cvetačo, papriko, brstični ohrovt, paradižnik in zelišča (koriander, drobnjak, bazilika, timijan in peteršilj).

naš imunski sistem in pomaga pri obrambi pred infekcijami, ima še kar nekaj zelo pomembnih nalog. Je eden najpomembnejših antioksidantov in preprečuje škodljive učinke prostih radikalov, sodeluje pri sintezi kolagena, zmanjšuje slabokrvnost, vpliva pa celo na uravnavanje telesne teže. Z vitaminom C sta bogata sadje in zelenjava, seveda v sveži, surovi obliki. Med živila, ki se lahko pohvalijo z bogato zalogo tega pomembnega vitamina, prištevamo jagode, papajo, kivi, melono, citrusne (pomaranče, nektarine, limone, grenivke), zelenolistno zelenjavo (ohrovt, kreša), brokoli, cvetačo, papriko, brstični ohrovt, paradižnik in zelišča (koriander, drobnjak, bazilika, timijan in peteršilj). Z vitaminom C sta bogata tudi kislje zelje in acerola. Za tiste, ki radi posegajo po superživilih, je odličen vir vitamina C camu camu, za katerega pravijo, da je eden najbogatejših virov tega vitamina. Pomembno je, da uživanje živil z vsebnostjo vitamina C enakomerno porazdelimo čez cel dan in da jih res čim več zaužijemo v sveži, surovi obliki. Vitamin C je namreč zelo občutljiv na toploto, svetlobo in zrak ter se tako precej hitro uniči. Vitamin C je topen v vodi, zato ga naše telo pri presežnih količinah ne shranjuje v telesu, temveč ga izloči v urinom. Tudi to je razlog, da marsikdo pomisli, da z uživanjem presežnih količin ni nič narobe. Pa vendar bi želela poudariti, da se je treba vendarle držati predpisanih količin, saj je pretiravanje ravno tako breme za naš organizem. Prevelike količine vitamina C lahko povzročijo slabost, krče, drisko in ledvične kamne.

Besedilo: Karla Klander, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka



Za tiste, ki radi posegajo po superživilih, je odličen vir vitamina C camu camu, za katerega pravijo, da je eden najbogatejših virov tega vitamina.

VITAMINSKI SMUTI

Še recept za vitaminski smuti, s katerim bomo začeli popoln dan.

Sestavine:

- 1 banana
- 2 kivija
- Sok 1 pomaranče
- Velik šop močno zelenih ohrovtovih listov
- Pest kalčkov kreše
- 1/2 žličke camu camuja
- Voda po okusu

Navodila za pripravo:

V kakovostnem mešalniku zmešamo vse sestavine in dodamo nekaj vode. Napitek je odličen za zajtrk, kar ostane, pa dobro zaprto odnesite s seboj v službo ali po opravkih.

SEDEM UBIJALSKIH RESNIC O SLADKORJU



Če se podajate na očiščevalno kuro brez sladkorja, boste videli, da je psihološka pripravljenost ključ do uspeha. Del te pripravljenosti je, da si ustvarite načrt, ki se ga lahko držite.

Besedilo: Maša Kovač

Potem ko sem kar se da temeljito raziskala vse o svoji očiščevalni kuro, sem prišla do seznama 10 enostavnih korakov, kako se znebiti sladkih razvad. Ta načrt je deloval zelo dobro, zato sem bila pripravljena začeti še eno očiščevalno kuro. Zavedela sem se, da me je nekaj spremenilo. Zaradi odmevnih dokumentarcev, kot je »Fed Up«, člankov v časniku The New York Times, ki trdijo, da je sladkor strupen, videa dr. Roberta Lustiga o kronični strupenosti fruktoze in vse več člankov, ki kažejo na to, kako sladkor vpliva na shranjevanje maščob okoli trebuha in povzroča kronična obolenja, sem bila vse bolj odločena, da pustim sladkor za sabo. A vseeno ostajam zmedena, ko se spuščam še globlje v raziskovanje in kadar

naletim na nasprotujoče si informacije, ki preplavljajo svet. Naštetim odkritjem pravim sedem ubijalskih resnic o sladkorju.

1. S sladkorjem mislimo namizni sladkor

Ko po navadi govorimo o »sladkorju«, se ta izraz nanaša na namizni sladkor, ki je pridobljen iz sladkornega trsa ali pese. Namizni sladkor je čista prečiščena saharoza in se imenuje tudi sukroza. Sukroza je sestavljena iz 50 % glukoze in 50 % fruktoze. Pomembno je razlikovati med glukozo in fruktozo, saj ju telo presnavlja na različna načina, ki imata različne posledice za naše zdravje.

2. Fruktoza = maščoba

Glukoza je sladkor, ki je predelan v našem prebavnem sistemu in ga lahko uporabi vsaka celica v našem telesu. Fruktoza pa obide prebavni sistem in gre naravnost v jetra. Nekaj se je shrani kot glikogen, nekaj pa se je spremenil v trigliceride, kar je v bistvu olepšano ime za maščobo. Fruktoza se pretvori v maščobo. To ne bi bil velik problem, če hrana danes ne bi bila polna sladkorjev, med drugim tudi fruktoze, ki je v najčistejši obliki 70 %

Korenje ima visok glikemični indeks, ampak da bi zaužili 50 gramov ogljikovih hidratov iz korenja, ga moramo jesti več kot pol kilograma! Pozorni moramo biti torej na glikemično obremenitev, ki nam pove, koliko hrane moramo jesti, da zaužijemo 50 gramov ogljikovih hidratov.

slajša od namiznega sladkorja in je zato bolj zasvojljiva. Po navodilih nekaterih strokovnjakov bi morali na dan zaužiti največ 25 gramov oz. 5 čajnih žličk fruktoze. Tisti, ki so pretežki ali imajo povišano tveganje za kronična obolenja, naj bi omejili vnos fruktoze na 10–15 gramov oz. 2–3 čajne žličke fruktoze na dan. Kljub temu pa ljudje v povprečju zaužijemo trikrat toliko fruktoze dnevno.

3. Sladkor je zasvojljiv

Sladkor spremeni naše biokemične povezave v možganih in spremeni delovanje receptorjev za dopamin. Da bi dosegli povišanje dopamina, potrebujemo vedno več sladkorja, zato je v ZDA od 600.000 prehranskih izdelkov kar 80 % le-teh skrivaj obogateneh z različnimi oblikami sladkorja. Večinoma je to fruktoza, saj je poceni in v nas povzroča zasvojenost.

4. Fruktoza je kronični jetrni strup

Uživanje prekomernih količin hrane z veliko vsebnostjo fruktoze je povezano z mnogo kroničnimi boleznimi. To so povišan holesterol, počasnejši metabolizem, srčna bolezen, ciroza jeter, povišan krvni tlak, debelost, odpornost na inzulin in celo artritis zaradi prevelike količine sečne kisline v telesu. Fruktoza lahko sproži tudi odpornost na hormon leptin, ki nam sporoča, kdaj smo lačni in kdaj siti. Porušenje tega ravnovesja lahko vodi v debelost.

5. Odstranjevanje vlaknin iz hrane vodi v povišanje sladkorja v telesu

Po navadi so rastline, ki vsebujejo fruktozo, bogate z vlakninami. Vlaknine, nekaj česar ljudje premalo zaužijemo, nas varujejo. Ne samo da nam dajo občutek sitosti in upočasnijo presnovo, ampak pomagajo tudi upočasniti presnovo fruktoze v



Agavin sirup vsebuje 56–97 % fruktoze, javorjev sirup pa 30–45 %.

telesu. Dandanes pa si z obsedenostjo s stisnjenimi sadnimi sokovi in smutiji (ki uničijo vlaknine v sadju in zelenjavi), odstranjevanjem vlaknin iz hrane (beli riž in beli kruh) ter mešanjem sadnih sort za

večjo sladkost in daljšim rokom trajanja uničujemo možnost za zdrava telesa.

6. »Naravni« sladkor ni nujno zdrav

Fruktoza je naravno prisotna v sadju, zelenjavi, oreščkih in semenih, a to še ne pomeni, da je zdrava. Ko se pogovarjamo o tem, katera oblika sladkorja je najbolj zdrava za nas, je najbolje, da si pogledamo vsebnost fruktoze v posameznih sladilih. Tu je kratek seznam 9 »naravnih« sladil in vsebnost fruktoze v njih. Variacije v vsebnosti se pojavijo zaradi različnih postopkov, s katerimi podjetja proizvajajo izdelke:

- agavin sirup: 56–97 %,
- koruzni sirup z visoko vsebnostjo fruktoze: 42–90 %,
- tapiokin sirup: 55 %,
- namizni sladkor, trsni sladkor, pesni sladkor: 50 %,
- med: 38–50 %,
- kokosov sladkor: 38–48,5 %,
- sirup iz jakona: 35 %,
- javorjev sirup: 30–45 %,
- melasa: 23 %,

7. Nizek glikemični indeks sladkorja še ne pomeni, da je sladkor zdrav

Glikemični indeks je zavajajoč iz različnih razlogov. Lestvica glikemičnega indeksa je bila narejena za spremljanje dviga glukoze v krvi po zaužitju 50 gramov

80 %

prehranskih izdelkov v ZDA je na skrivaj obogateneh z različnimi oblikami sladkorja.

ogljikovih hidratov posamezne hrane (50 gramov ogljikovih hidratov je kar veliko). Vzemimo na primer za zgled korenje. Korenje ima visok glikemični indeks, ampak da bi zaužili 50 gramov ogljikovih hidratov iz korenja, ga moramo jesti več kot pol kilograma! Pozorni moramo biti torej na glikemično obremenitev, ki nam pove, koliko hrane moramo jesti, da zaužijemo 50 gramov ogljikovih hidratov. Ampak kot smo spoznali, sladkor je po navadi več kot le glukoza. V večini primerov vsebuje tudi fruktozo in zato glikemični indeks ter glikemična obremenitev nista uporabni orodji za merjenje ravni fruktoze v telesu. Kalorije iz sladkorja zato do neke mere niso pomembne. Vsi sladkorji niso narejeni enako: v telesu se presnavljajo drugače in vsak ima svoje posledice, če ga pojemo preveč.

VESTE, KOLIKO SLADKORJA ZAUŽIJETE?

Veliko ljudi ne ve, da se sladkor skriva tudi v drugih živilih, ne le v sladkarijah. Sladkor najdete v sokovih, jogurtih in celo kislih kumaricah. Prevelika količina sladkorja v telesu lahko povzroči težave. Od sladkorne bolezni tipa 2 do povečane telesne teže, ki vodi v številne druge težave.

Sladkor spada med ogljikove hidrate, med katerimi poznamo monosaharide in disaharide. Monosaharidi (zgrajeni so iz ene molekule) so glukoza, fruktoza, galaktoza in manoza. V hrani se glukoza nahaja v sadju, medu, različnih vrstah zelenjave. Glukoza je končni produkt razgradnje vseh ogljikovih hidratov, ki jih v telo vnesemo s hrano. Galaktoza je sestavina mlečnega sladkorja, fruktoza ali sadni sladkor pa se nahaja v sadju in medu. Disaharidi so sestavljeni iz dveh enot monosaharidov: saharoze in maltoze. Saharosa, pesni ali trsni sladkor – jedilni sladkor, je sestavljena iz glukoze in fruktoze, maltoza (sladni sladkor) pa je

iz dveh enot glukoze. Osnovna naloga ogljikovih hidratov v telesu je, da nam dajejo energijo. Sladkor (saharosa – jedilni sladkor) kot dodatek v vsakodnevni prehrani telesu ni potreben. V vsakodnevni prehrani potrebujemo sestavljene ogljikove hidrate (polisaharide), katerih najpomembnejši vir so žita. Glukoza je resda esencialna hranilna snov, kar pomeni, da jo mora telo nujno dobiti s hrano, vendar ne z uživanjem sladkih jedi, temveč z uživanjem polnozrnatih žitnih izdelkov. Sladkor lahko uporabljamo tudi kot konzervans, da izdelkom podaljšamo obstojnost, izboljšamo okus ali videz.

BREZ DODANEGA SLADKORJA



Happy day 100 % naravno
BRAVO – pravi užitek
Rauch – veselje v steklenički
Yippy – za malčke palčke

ZAKAJ POTREBUJEMO MAŠČOBNE KISLINE OMEGA 3?



Vse maščobe niso slabe. Ko govorimo o maščobah, obstajajo tudi take, katerih uživanja ni priporočljivo zmanjšati, prej obratno. To so seveda maščobne kisline omega 3. Ne samo da jih naše telo potrebuje za normalno delovanje, imajo tudi veliko ugodnih učinkov na zdravje. Dobre so na primer za srce, oči in delovanje možganov, izboljšajo lahko celo razpoloženje.

Besedilo: Simona Janček

Maščobne kisline omega 3 so ena od dveh skupin esencialnih maščobnih kislin (druga so maščobne kisline omega 6: linolna kislina, gamalinolenska kislina in arahidonska kislina). Esencialne maščobne kisline so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki so nujno potrebne za normalno rast, razvoj in delovanje človeškega organizma, na primer za nadzor nad strjevanjem krvi in gradnjo celičnih membran, nujne so za rast in vzdrževanje zdrave kože in nohtov, so tudi zaloga energije za cel organizem. Ker jih telo ne more proizvesti samo, jih moramo dobiti s hrano. Te maščobne kisline so nutritivne verige ogljikov z dvema ali več dvojnimi vezmi, mesta teh vezi pa so izredno pomembna. Če štejemo od konca,

pri čemer uporabljamo zadnjo črko grške abecede (omega pomeni konec), ima omega 3 eno od svojih dvojnih vezi na tretjem atomu od zadnjega ogljika, omega 6 pa ima dvojno vez na šestem atomu od končnega ogljika. Od tod tudi imeni. Maščobne kisline omega 3, ki so fiziološko pomembne, so alfaolenolenska kislina (ALA), eikozapentaenojska kislina (EPA) in dokozaheksaenojska kislina (DHA). Prvo najdemo v rastlinskih virih, kot so oreščki in semena, drugi dve pa se nahajata zlasti v nekaterih vrstah rib, predvsem morskih. V raziskavah vplivajo omega 3 na zdravje običajno uporabljajo predvsem ribje olje, ki je bogat vir maščobnih kislin DHA in EPA. ALA ima lahko prav tako ugodne učinke na zdravje, vendar je manj raziskana.

Pomembno je razmerje med omega 6 in omega 3

Značilna zahodnjaška prehrana po nekaterih podatkih vsebuje od štirinajstkrat do petindvajsetkrat več maščobnih kislin omega 6 kot omega 3. Prekomerne količine zaužitih maščobnih kislin omega 6 v primerjavi z zaužitimi omega 3 lahko vodijo v mnogo bolezni. Povečajo na primer tveganje za nastajanje krvnih strdkov in zoževanje krvnih žil ter pospešijo razvoj različnih bolezni, kot so kardiovaskularne, vnetne in avtoimunske bolezni ter rak. Nasprotno pa povečan vnos omega 3 in znižano razmerje med maščobnimi kislinami omega 6 in omega 3 delujeta zaviralno na patogenezo teh bolezni. Ugodno razmerje med vnesenimi esencialnimi maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6 mora biti med 1 : 1 in 1 : 4.

Raziskave, v katerih so pacientom v prehrano dodajali od 1 do 7 gramov ribjega olja, ki poleg omega 3 vsebuje tudi vitamina A in D, so pokazale pozitiven vpliv na lajšanje težav pri revmatoidnem artritisu.

15 %

se zmanjša tveganje za obolenje koronarnih žil, če uživamo ribe vsaj enkrat na teden.

Znaki pomanjkanja

Glede na starost, težo in ocenjeno zdravstveno stanje bi morali dnevno uživati od 0,5 do 3 grame EPA in DHA. Večina ljudi pa na splošno uživa premalo hrane, bogate z maščobnimi kislinami omega 3. Simptomi pomanjkanja le-teh so pogosti prehladi, lomljivi lasje in nohti, suha koža, srbečica, zaprtje, depresija, slaba fizična vzdržljivost, utrujenost, bipolarni motnje, slaba koncentracija in bolečine v sklepih.

Vplivi omega 3 na zdravje

Na splošno maščobne kisline omega 3 izredno pozitivno vplivajo na razpoloženje, zdravje srca, možganov, oči, sklepov in ožilja. Redni uživalci teh kislin naj bi po nekaterih raziskavah redkeje doživljali srčne infarkte. Vzrok za pozitivno delovanje DHA in EPA pri srčno-žilnih obolenjih je v uravnavanju ravni holesterola v krvi. Obe maščobni kislini sta dokazano pomembni pri razvoju živčevja in možganov ploda, zato mora nosečnica uživati minimalno 0,2 grama DHA dnevno. Omega 3 ugodno delujejo tudi proti vnetjem in posledično proti astmi. Raziskava pri ljudeh, ki so jim v prehrano štiri tedne dodajali olje lanenih semen ali ribje olje, je pri lanenem olju pokazala

Viri omega 3 v hrani

Viri DHA in EPA:

- losos (divji ima več omega 3 kot gojeni),
- sardele,
- sardine,
- tuna,
- slanik,
- morski list,
- sled,
- skuše,
- jezerska postrv.

Dobri viri ALA:

- orehi,
- laneno seme in laneno olje,
- olje oljne repice,
- sojino olje,
- semena oljne kadulje,
- nekatera zelena zelenjava: kalčki, brstični ohrov, špinača.



30-odstotno, pri ribjem pa kar od 74- do 80-odstotno zmanjšanje nastajanja vnetnih citokinov. Raziskave, v katerih so pacientom v prehrano dodajali od 1 do 7 gramov ribjega olja, ki poleg maščobnih kislin omega 3 vsebuje tudi vitamina A in D, so pokazale pozitiven vpliv tudi na lajšanje težav pri revmatoidnem artritisu. Izboljšanje se po navadi pokaže po 12 tednih uporabe ribjega olja pri vnosu najmanj 3 gramov EPA in DHA dnevno.

Kje se nahajajo?

Če je le mogoče, strokovnjaki svetujejo, da omega 3 poskušamo dobiti iz hrane, saj ta vsebuje še druga pomembna hranila. Nahajajo se v morskih živalih, školjkah (ostrige) in nekaterih rastlinah.

Za dobro zdravje bi morali vsak dan pojesti vsaj eno jed, bogato z maščobnimi kislinami omega 3. Med jutranje ovsene kosmiče na primer dodamo pest orehov ali zmletih lanenih semen. Nekatera zelena zelenjava je dober vir ALA. Lahko pa zaužijemo tudi čajno žličko ribjega olja, oljne repice ali sojinega olja v solatnem prelivu. Vaš cilj naj bo, da boste vsaj trikrat na teden jedli ribe, najbolje lososa. Za tiste, ki morda ne marajo rib, bodo dobra izbira tudi alge (olje iz alg vsebuje DHA). Težava, ki nastane pri vnosu maščobnih kislin s hrano, je predvsem v tem, da nimamo pravega nadzora nad vnosom omega 3, saj je vsebnost teh maščobnih kislin v hrani lahko zelo različna, zato nikoli ne moremo z gotovostjo vedeti točne količine, hkrati pa ne poznamo kakovosti oz. onesnaženosti vira. Ripe, tudi gojene, lahko vsebujejo visoke ravni toksinov, zato jih otrokom in nosečnicam celo odsvetujejo. Manjše ribe, kot sta divja postrv in divji losos, so bolj varne. Tudi nekateri rastlinski viri omega 3 lahko blagodejno učinkujejo na zdravje, vendar imajo nekateri - na primer olja in oreščki - veliko kalorij, zato jih je treba uživati zmerno.



Za dobro zdravje bi morali vsak dan pojesti vsaj eno jed, bogato z maščobnimi kislinami omega 3. Med jutranje ovsene kosmiče na primer dodamo pest orehov ali zmletih lanenih semen.



MAJHNE SKRIVNOSTI MORSKIH GLOBIN



Za srce



Za možgane



Za uravnavanje trigliceridov



Za vid



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

- 1000 mg visoko prečiščenega ribjega olja v eni kapsuli s kar 45% omega-3.
- Brez strupenih primesi - težkih kovin, dioksina in pesticidov.
- Z naravnim vitaminom E.
- Ne povzroča spahovanja.

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK), pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov (z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK) in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka (z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnih hiš na spletni strani www.fidimed.si. Prehranske dopolnilo ni nadomestilo za nepravilno in nezdravo prehrano in zdravljenje. Priporočena odmerila se ne sme presegati.

5 STVARI, KI JIH NISTE VEDELE O MENSTRUACIJI



Mislite, da o svojem menstrualnem ciklusu veste vse? No, celo dobro informirane ženske o tem včasih ne vedo prav vsega. Poglejmo pet običajnih vprašanj, ki jih ginekologi dobijo od svojih pacientk. Kaj jim odgovorijo?

Besedilo: Simona Janček, vir: www.webmd.com

1. Zakaj dobim PMS?

PMS ali predmenstrualni sindrom je posledica občutljivosti telesa na hormonske spremembe. V tednu ali 10 dni pred menstruacijo se namreč raven hormonov – progesterona in estrogena – hitro spreminja. To lahko povzroči simptome, kot so napihnjenost, nihanje razpoloženja, glavobol, občutljivost dojk in utrujenost pri nekaterih ženskah. Kar 90 % žensk ima nekaj teh simptomov, vendar so le pri petini tako hudi, da jih motijo pri običajnih dejavnostih in odnosih.

Nastanek PMS nekateri povezujejo s pomanjkanjem vitamina D in kalcija. Prav visok vnos kalcija in vitamina D po nekaterih raziskavah zmanjša tveganje za pojav PMS. Ženske, ki so uživale približno štiri obroke na dan z nizko vsebnostjo maščob, mleka ali mlečnih izdelkov ali obogaten pomarančni sok, so v 10-letnem spremljanju manj pogosto razvile PMS. Ženskam z resnejšimi PMS olajšanje včasih prinesejo kontracepcijske tablete, nizki odmerki antidepressivov pa se včasih predpišejo za izboljšanje nihanja razpoloženja.

2. Zakaj so moji ciklusi neredni?

Nekatere ženske nimajo redno ovulacije, zato imajo neredne menstruacije. Stres in bolezen lahko negativno vplivata na ciklus. Pomembna je opredelitev »rednega« cikla, preden govorimo o nerednih menstruacijah. Redni cikel je tisti, ki je med 25. in 35. dnevom – od prvega dne krvavitve do začetka naslednje menstruacije. Zato ni pričakovati, da boste menstruacijo dobile vedno na isti dan v mesecu. Včasih se ženska ne spomni točnega datuma, zato ginekologi svetujejo menstrualni koledar za evidenco. Razlogi za neredne ali izpuščene menstruacije so poleg nosečnosti prekomerna telesna teža ali prehitra izguba le-te, motnje hranjenja, naporna vadba in hormonske težave.

3. Ali je mogoče, da bi zanosila med menstruacijo?

Je mogoče, vendar ni verjetno, se strinjajo strokovnjaki. Ključno je ugotoviti, ali je krvitev res menstruacija. Lahko so samo madeži krvi med dvema menstruacijama. Nekatere ženske namreč pri ovulaciji

krvijo. Če te krvavitve zamenjajo za menstruacijo, lahko v tem času zanosijo.

4. Če dobim menstruacijo, sem lahko prepričana, da nisem noseča?

Ne moremo biti 100-odstotno prepričani, saj gre lahko za krvavitve v zgodnji nosečnosti. Razlika pa ni vedno opazna. Bodite pozorne na to, ali krvitev napreduje kot redna menstruacija. Če imate druge simptome, kot je slabost, bi bilo pametno opraviti test nosečnosti.

5. Če pustim tampon predolgo v nožnici, ali tvegam sindrom toksičnega šoka?

Sindrom toksičnega šoka je smrtno nevarna bolezen, ki jo povzroči bakterijska okužba. Bakterije namreč proizvajajo strupe, ki povzročajo sindrom toksičnega šoka. Znaki bolezni: nenadna vročina, mrzlica, driska, bruhanje, bolečine v mišicah in izpuščaji. Nekateri strokovnjaki menijo, da zelo vpojni tamponi, ki ostanejo na mestu predolgo, postanejo gojišče bakterij in povzročijo sindrom, zato je priporočljivo tampon pogosto menjati, vsaj vsake štiri ure.

... samo banana ni dovolj



Za zdrav nasvet
skeniraj kodo!



tušdrogerija

Na voljo v 1000-ah drogerijah

Special
www.special-superfood.si



TOSAMA
Since 1923

Slovenke so Naturo Femino nagradile kar dvakrat. V javnomnenjski raziskavi sta linija tamponov s probiotiki in linija bombažnih predlog (vložkov) prejeli naziv »Produkt leta 2015«.



Obe liniji izdelkov sta na voljo v specializiranih trgovinah, lekarnah, drogerijah in Tosaminih Bath Stancunah.



Natura Femina Special je linija bombažnih predlog, namenjena ženskam z oslabiljenim mehurjem, lahko pa jo uporabijo tudi ob močnejših menstruacijah.



Tamponi Natura Femina by ellen® so namenjeni zaščiti med menstruacijo, hkrati probiotiki v tamponu na naraven način pomagajo obnovljati in ohranjati zdravo mikrofloro nožnice.

www.tosama.si



www.naturasiberica.si
www.facebook.com/NaturaSibericaSLO

IZJEMNA PO NARAVI



Natura Siberica vam ponuja celovito linijo kozmetičnih izdelkov iz divjih sibirskih zelišč in rastlin, ki so se tamkajšnjim ekstremnim podnebnim razmeram prilagodile tako, da so razvile izjemne antioksidantne lastnosti in visokozaščitne učinkovine. Vsa zelišča so negojena in jih ročno oberejo avtohtona sirska plemena, ki s tem preživljajo svoje družine.

Natura Siberica z osnovno sestavino vseh izdelkov – izjemno negovalnim oljem sibirskega bora – odlično neguje in vlaži vašo kožo in lase. Ne zakrije vaše narave, temveč jo napolni z izjemno življenjsko energijo. Brez nevarnih kemičnih sestavin!

Certificirano naravna in ekološka kozmetika Natura Siberica je prejemnica prestižnih nagrad. **Preizkusite jo!**



Izdelki so na voljo v

tušdrogerija

ZA NADLEŽNE MOZOLJE SO KRIVI TUDI GENI



Čeprav so akne v glavnem nadloga v najstniških letih, pa lahko pri nekaterih trajajo še v odrasli dobi. Poznamo različne oblike aken. Srednje hude in hujše je treba ustrezno zdraviti, saj sicer puščajo brazgotine na mestih vnetja. Veliko lahko naredimo tudi z ustrezno nego kože in zdravim načinom življenja.

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

Akne ali slovensko mozolji se najpogosteje pojavijo v puberteti, nekateri ljudje pa imajo vse življenje težave s premasno kožo. Poznamo različne oblike aken.

Vrste aken

Akne se pojavijo v obdobju odraščanja pri mladostnikih, ko se prebudijo spolni hormoni, predvsem androgeni, in začnejo delovati žleze lojnice. Te se povečajo in izločajo obilo loja, ki deloma zamaši njihova izvodila, poleg tega pa nastanejo na površini izvodil roženi čepi, ki jih zamašijo. Dlačni mešički, v katerih so lojnice, se tako izbočijo in nastane najbolj enostavna oblika mozolja, ki ga imenujemo ogrc ali komedon. Take akne imenujemo komedonske. Dokler je komedon zaprt, je bele barve, pravimo mu zaprti komedon, ko pa se predre, maščobne kisline na zraku oksidirajo in postane črn, imenujemo ga odprti komedon. Pri takem vnetju je udeležena tudi posebna bakterija *Propionibacterium acnes*. Prisotna je normalno v dlačnem foliklu, se pa v takih razmerah začne intenzivneje razmnoževati in poslabša vnetje.

Kadar vidimo na koži poleg komedonov tudi rožnate bunčice ali gnojne mehurčke, govorimo o papulopustulozni obliki aken. Ko pa se vnetje pojavi v globljih plasteh folikla in se žarišča med seboj združujejo, govorimo o konglobatni obliki aken. Ta oblika je med hujšimi, vidimo več združenih ognjovkov in take akne puščajo brazgotine. Po navadi vidimo take akne pri fantih, včasih tudi pri dekletih. V redkih primerih spremljajo hujšo obliko aken tudi slabše počutje, zvišana telesna temperatura in bolečine v sklepih; takrat govorimo o fulminantni obliki aken in jo

zdravimo v bolnišnici.

Kakšna oblika aken se bo razvila, je odvisno od velikosti in števila lojnic, ki jih podedujemo. Običajno se pojavijo na obrazu, ramenih in hrbtu, deloma po dekolteju. O inverzni obliki aken – tako vnetje imenujemo tudi hidradenitis suppurativa – govorimo, kadar se ne pojavijo tam kot običajno. Vnetje vidimo v pazduhah, v koraku in okoli zadnjika. Vnetje je na teh delih zelo boleče in pušča brazgotine.

Posebna oblika aken se pojavi poleti, to so akne malorka. Nastanejo pod vplivom UV-žarkov, zaradi znojenja in



Ob tem je pomemben tudi zdrav način življenja. Pri prehrani se izogibajmo slabim maščobam in sladkim jedem. Namesto gaziranih pijač raje pijmo vodo ali nesladkane čaje.

uporabe mastnih krem. Poimenovali so jih po otoku Majorki, kamor so pogosto odpotovali prebivalci severnih dežel in se prekomerno sončili. Postopoma same po sebi izginejo. O steroidnih aknah govorimo, kadar se pojavijo med zdravljenjem z nekaterimi zdravili in minejo, ko prenehamo zdravljenje.

Pri ženskah so pogostejše t. i. akne pomada. Nastanejo zaradi pretirane uporabe kozmetičnih sredstev, predvsem premastnih krem ali olj, ki zamašijo izvodila lojnic. Tudi te akne izginejo, ko prenehamo kožo negovati neustrezno.

Razprskane akne ali acne excorie se pojavijo pri mladih dekletih v odraščanju. Te si blage oblike aken pretirano stiskajo, razprskajo in s tem povzročijo nastanek brazgotin. Po navadi so povezane s slabo samopodobo, včasih zadostuje že pogovor in nasvet, naj tega ne delajo.

Acne neonatorum se pojavijo pri novorojenčku zaradi materinih androgenih hormonov in v nekaj mesecih postopoma izzvenijo.

Kako zdravimo akne

Seveda ni treba vsake oblike aken takoj zdraviti. Pri blagi obliki, pri kateri vidimo le posamezne komedone in drugih vnetnih sprememb še ni, svetujemo dvakrat dnevno čiščenje kože z mlačno vodo in blagim milom. S tem odstranimo s kože odvečno maščobo; če pa se ob tem pojavi občutek zategovanja, se nanese na kožo tanek sloj hidratantne kreme. Ob tem je pomemben tudi zdrav način življenja. Pri prehrani se izogibajmo slabim maščobam in sladkim jedem. Namesto gaziranih pijač raje pijmo vodo ali nesladkane čaje.

Ko pa se pojavijo poleg komedonov tudi bunčice in gnojni mozolji, je prav, da se začne lokalno zdravljenje aken. To pomeni, da predpišemo za čiščenje kože antibiotsko raztopino, ki se uporablja dvakrat dnevno, ob tem pa še nočno kremo, ki vsebuje azelainsko kislino ali retinoide. S tem odstranjujemo čepce na izvodilih lojnic in zmanjšujemo vnetje.

Sistemsko zdravljenje odvisno od spola

Kadar ni dovolj le lokalno zdravljenje, se odločimo za t. i. sistemske zdravljenje aken, ki pa je odvisno tudi od spola. Pri obeh spolih lahko začnemo zdravljenje z antibiotiki. Najpogosteje s tetraciklini, redkeje makrolidnimi antibiotiki. Zdravljenje traja več tednov in učinki se pokažejo po kakšnem mesecu dni. Večina jih dobro prenaša, lahko pa se pojavijo prebavne težave. Poleg tega tetraciklinov v poletnih mesecih ne predpisujemo, ker lahko na soncu povzročajo alergijske reakcije.

Pri dekletih je poleg antibiotskega zdravljenja primerno tudi hormonsko zdravljenje. To traja po navadi vsaj leto dni. Stanje se izboljša po treh mesecih jemanja. Odsvetuje se pri tistih dekletih, ki kadijo ali imajo v družini žilna obolenja s pojavljanjem strdkov.

Najhujšo konglobatno obliko aken zdravimo pri fantih z izotretinoinom, to je preparat vitamina A. Zdravljenje traja po navadi od 4 do 6 mesecev in je zelo uspešno. Med zdravljenjem moramo večkrat preverjati vrednosti jetrnih testov in maščob v krvi. Po navadi so te v mejah običajnega, če pa bi se zelo zvišale, je treba zdravljenje prekiniti. Zdravilo je teratogeno, kar pomeni, da moramo biti pri zdravljenju deklet bolj previdni. Potrebujemo zaščito pred zanositvijo mesec dni pred začetkom zdravljenja in vsaj mesec dni po končanem zdravljenju. Prav tako ga poleti ne predpisujemo, ker poveča občutljivost za sončne žarke.



Pri blagi obliki, pri kateri vidimo le posamezne komedone in drugih vnetnih sprememb še ni, svetujemo dvakrat dnevno čiščenje kože z mlačno vodo in blagim milom.

STEAMCREAM®

Vlažilna univerzalna veganska krema iz naravnih sestavin za obraz, roke in telo. Primerna za vso družino!

Aktivne naravne sestavine:

OVES

Oves in izvlečki ovsas so se izkazali kot **protivnetni**, **spostijo srbečo kožo**, pomirijo **razdraženo kožo** in pomagajo pri alergičnih reakcijah. V naši kremi oves uporabljamo za **pomirjanje kože**.



MANDLJEVO OLJE

Deluje blažilno in hranilno. Mehča kožo, se zlahka vpije vanjo in ni **mastno**. Koža je svilnato mehka. Vsebuje visok nivo vitamina E, ki obnovlja kožo. Mandljevo olje je bogato z beljakovinami in minerali. Ker uporabljamo samo rastlinska olja in produktov petrokemične industrije, **ne more priti do alergičnih reakcij**, poleg tega pa **ne vplivamo negativno na okolje**.



GLICERIN

Uporabljamo rastlinski glicerol, ki smo ga dodali STEAMCREAM zato, **da pomaga koži absorbirati vlago in jo zadržati v koži. Koža je mehka in gladka**. Glicerol je pridobljen iz olja palmovcev.



SIVKA

Sivka **uravnoteži kožo, jo pomirja in deluje blažilno**. Njene **antiseptične lastnosti brišejo rdečico in preprečujejo mastni lesk kože**.



ROŽNA VODA IZ ORANŽEVCA

Izboljša **prožnost kože**, zato je odlična za suho in zrelo kožo. Izboljša **počutje in videz kože**.



KAKAVOVO MASLO

Narejeno iz praženih kakavovih zrn ima isti izvor kot kakavovo maslo za najboljšo čokolado. Namesto da ga jemo, to naravno maslo nanese na kožo, zato da je **prožna in mehka**. Gladi kožo in je odlično za vse tiste, ki **trpijo zaradi srbeče in suhe kože**.

ORGANSKO JOJOBINO OLJE

Je nežno, učinkovito in deluje kot kolagen. **Obnovi prožnost kože in briše fine linije**. Naše jojobino olje je organsko hladno stiskano olje in prihaja iz Argentine s sledljivim izvorom.



DIŠAVA

STEAMCREAM je odišavljena z mešanico naravnih eteričnih olj in čistih cvetov, ki **pomirjajo** in so prijazni do kože. Tudi dišijo **zapeljivo**. Pri sestavinah smo malo skrivnostni, vendar gre za naravne dišave. Nekatere sestavine vam lahko razkrijemo: cvetovi oranževca, vrtnice, neroli olje in eterično olje modre kamilice.



Pridružite se nam na:



STEAMCREAM SLOVENIJA

Prodajna mesta:

Oddelek kozmetike Maxi, Parfumerije Mueller, Trgovine Kompas shop, Nama, poslovalnice Sanolabor, izbrani kozmetični saloni in parfumerije po Sloveniji.

OBLIKOVANJE TELES A Z INFRASONIČNO NUTACIJSKO VIBROLIPOSUKCIJO

Pomlad se prebuja, zimska oblačila bodo vsak čas romala v omare. Neusmiljena tehtnica, preozka krila in hlače kažejo, da je zima pustila spet nekaj kilogramov in centimetrov preveč. Mnogo ljudem tudi najbolj zavzeto upoštevanje diet in povečana telesna dejavnost ne pomagata do skladnih telesnih oblin. Posebej podbradek, nadlahti, trebuh, ledja, boki, zadnjica, stegna, kolena in goleni, pri moških tudi prsni koš, so predeli, ki jih je nemogoče obtesati, razen za ceno izgube telesnih oblin tudi tam, kjer bi jih radi obdržali.

Besedilo: asist. Zdenko Orožim, dr. med., spec. splošne kirurgije ter spec. plastične in rekonstruktivne kirurgije

Liposukcija (izsesavanje maščobnega tkiva) je že štiri desetletja uveljavljena kot zlati standard, je priznana, varna in učinkovita metoda za oblikovanje telesa. Ni namenjena splošnemu hujšanju. Tudi z najboljšejšim posegom lahko izsesamo le nekaj kilogramov maščevja, a odstranimo ga na mestih, na katerih telesa ne obteše niti najstrožja in najvztrajnejša dieta.

Komu je namenjena?

Namenjena je zdravim, čustveno stabilnim ljudem z realnimi pričakovanji, ki so sposobni razumeti, da so kirurški posegi povezani tudi z določenimi tveganji. Pogojno je primerna tudi za

bolnike z blagimi funkcionalnimi in kroničnimi obolenji, če so z zdravili primerno urejena, na primer za bolnike s povišanim krvnim tlakom, ki je uravnan z zdravili. Nutacijska liposukcija ni primerna za nosečnice in doječe matere, bolnike z motnjami strjevanja krvi, obolenji vezivnih tkiv, infekcijskimi, rakavimi ali kroničnimi obolenji v napredovali ali neobvladljivi obliki.

Pri običajni liposukciji skozi tope cevke (kanile), ki imajo ob straneh luknjice, izsesavamo maščevje. Od običajne liposukcije se nutacijska infrasonična vibroliposukcija razlikuje po tem, da kanila v ročniku liposuktorja ne drhti le vodoravno sem in tja, ampak potuje tudi naprej in nazaj ter hkrati dela majhne kroge. To hkrati gibanje v šestih smereh se imenuje nutacija ali opletanje, infrasonično pa zato, ker njena frekvenca s šeststo nihaji na minuto ne dosega nihajev nevarnejše ultrazvočne liposukcije.

Prednosti

Ta tehnologija ima vrsto prednosti. 1. Vbrizgavanje mešanice fiziološke raztopine, lokalnega anestetika in adrenalina poteka z nutirajočo 2 mm debelo kanilo, zato je anestezija neboleča,

podobna masaži ali rahlemu sčeegetanju. Računalniško voden sistem omogoča natančno vbrizgavanje potrebnih količin anestetične mešanice in nadzoruje količino vbrizgane tekočine po posameznih predelih, da se izognemo škodljivim vplivom. Volumen tekočine



Tudi z najboljšejšim posegom lahko izsesamo le nekaj kilogramov maščevja, a odstranimo ga na mestih, na katerih telesa ne obteše tudi najstrožja in najvztrajnejša dieta.

loči plasti tkiva in olajša pot kanili, adrenalin skrči žilice, zmanjša izgubo krvi ter količino potrebnega ksilokaina, ki omrtni živce, da poseg ni boleč.

2. Poseg poteka pri polni zavesti ali z dodatkom blagega pomirjevala. Tudi obsežne liposukcije (na primer v okviru enakega posega na ledvenem predelu, zadnjici, trebuhu in stegnih) potekajo brez splošne anestezije. Ves čas je ohranjena polna sposobnost komunikacije med bolnikom in zdravnikom. Bolnik se lahko sam obrača iz položaja na trebuhu na bok in hrbet. Operacijo lahko končamo tudi v stoječem položaju, ki omogoči natančno oceno videza operiranega predela.

3. Gibanje kanile učinkuje na živčne končiče kot masaža in s tem dodatno zmanjšuje bolečinske dražljaje – podobno kot z božanjem deluje roka na bolečem mestu, če se udarimo.

4. Nutacijska liposukcija poteka bistveno hitreje kot liposukcije z drugimi stroji, saj se maščobno tkivo spremeni v tekočo kašo, ki jo naprava zlahka poseša.

5. Kanile z različnim številom in razporeditvijo sesalnih odprtin omogočajo natančno oblikovanje telesa, zato so redko potrebne dodatne operacije.

6. Kanila se premika sama, kirurg jo le usmerja v pravo smer, zato je poseg bistveno krajši in manj utrujajoč kot druge oblike liposukcije. Z ustrezno kanilo je v desetih minutah mogoče odstraniti tudi liter maščobnega tkiva.

7. Koža se po posegu lepo skrči. Če pred posegom ni ohlapno visela, tudi pozneje ne bo uvela.

8. Moč sesanja in nutiranja lahko brezstopenjsko uravnavamo, zato je vpliv kanile na maščobne celice nežen. Tudi več kot štiri petine celic preživijo izsesavanje in jih lahko po potrebi kot presadke vbrizgamo na druga mesta.



Moč sesanja in nutiranja lahko brezstopenjsko uravnavamo, zato je vpliv kanile na maščobne celice nežen. Tudi več kot štiri petine celic preživijo izsesavanje in jih lahko po potrebi kot presadke vbrizgamo na druga mesta.

9. Po posegu je manj otekanja in podplutb kot po drugih oblikah liposukcije, zato je celjenje hitrejše. Morebitne modrice izginejo v tednu dni. V mesecu dni je že mogoče oceniti prve rezultate. Okrevanje in dokončno obliko telesa dosežemo celo prej kot po neinvazivnih posegih, katerih rezultati so skromnejši in bistveno manj predvidljivi.

Se je mogoče znova zrediti?

Z nobeno metodo ne odstranimo vseh maščobnih celic in preostale se ob pretiranem vnosu kalorij lahko spet

povečajo. Telo se debeli skladno, ker se število maščobnih celic odraslega človeka praktično ne spreminja – če se zredimo, se samo večajo. Tudi če se po liposukciji znova zredite, se bodo predeli, na katerih je bil narejen poseg, povečali manj, kot bi se sicer.

Sama operacija poteka ambulantno, po njej se lahko vrnete domov in po potrebi opravite dodatno limfno drenažo v domačem kraju ali pa na primer v Rogaški Slatini. Razvajanje bo popolno, če boste lahko pri nas ostali nekaj dni in izkoristili vse naše zmogljivosti.

Fontana Medicinsko termalni center AMBULANTA ZA ESTETIKO

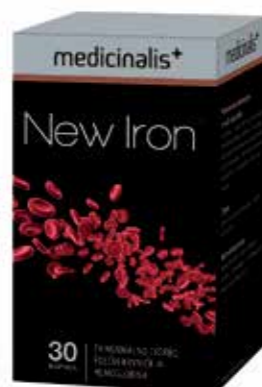
Ker želimo svojim strankam nuditi le najboljše, smo v MTC Fontana odprli ambulanto za estetiko, v kateri bosta za vaš videz in dobro počutje poskrbela specialista na področju plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije mag. **FRANCI PLANINŠEK**, dr. med. in dr. **MINJA GREGORIČ**, dr. med..

Zakaj se odločiti za estetski poseg v naši ambulanti:

- Brezplačen pregled, v kolikor se odločite poseg opraviti pri nas,
- Vrhunska strokovnost, najboljši preparati,
- Ob vsakem posegu vam podarimo vstopnico za obisk bazenov in savn,
- Ob vsakem posegu vam podarimo 40% popust na masažo celotnega telesa,
- Možnost plačila na obroke.

INFORMACIJE: 041 795 339 | mojca.rojs@termemb.si | www.fontana.si

New Iron®
IZBOLJŠAJTE SVOJO KRI!



NEW IRON® JE
UČINKOVITO ŽELEZO BREZ
STRANSKIH UČINKOV! Z VSEMI DODANIMI
VITAMINI ZA DOBRO KRI. BREZ PREBAVNIH
MOTENJ, ZAPRTJA IN SLABOSTI. POMAGA
KRONIČNO UTRUJENIM IN SLABOKRVNIM.

POZNATE ČUDOVITO MOČ SLINE?

Že od nekdaj uporabljamo zobno ščetko v kombinaciji z zobno pasto, pri tem pa se ne sprašujemo, zakaj je tako. Znano je dejstvo, da lahko s čiščenjem z zobno ščetko, ki ima več tisoč tankih, nežnih in gosto vpetih ščetin, učinkovito odstranjujemo mehke zobne obloge in tako preprečimo pojav boleznih zob in obzobnih tkiv. Ste se kdaj vprašali, kaj je v zobni pasti? Je vse, kar pasta vsebuje, nujno potrebno in ali je sploh zdravo? Predvsem bi morala biti zobna pasta koristna in neškodljiva. Mnogo zobnih past na trgu pa zaradi sestavin škodi površini zob, dražijo ustno sluznico in lahko mnogokrat vplivajo na pogostejši pojav aft.

Naravna zaščita, o kateri premalo govorimo

V naših ustih deluje naravni sistem, ki ščiti zdravje zob in sluznice. Vsak dan v ustih nastane več kot liter sline. Več kot 99 % sline predstavlja voda, kar omogoča vlaženje ustne votline, ki je nujno, da lahko govorimo, pogoltnemo in okušamo hrano. Pretok sline deluje v ustih kot čistilna ekipa: učinkovito odstrani ostanke hrane, škodljive mikroorganizme in odmrle celice ustne sluznice. Če se ostanki hrane dlje zadržujejo v ustih, lahko pomenijo precejšnje tveganje za nastanek kariesa. Poleg vode so v slini tudi minerali, beljakovine in encimi, ki omogočajo intenzivno zaščitno in obnovitveno (remineralizacijsko) delovanje sline. Naša slina je že sama po sebi najboljša »zobna pasta«, vendar lahko njeno

koristno delovanje še dodatno podpremo.

Podpora pri zaščiti pred zobno gnilobo
Mnenja glede uporabe zobnih past z dodanimi fluoridi so zelo deljena, vendar večinoma velja, da so fluoridi, ki so dodani zobnim pastam, dodatna zaščita pred kariesom. Sodelujejo pri remineralizaciji zobne sklenine in ščitijo pred škodljivimi bakterijami. Zobnim pastam je v ta namen večinoma dodan natrijev fluorid v različnih koncentracijah.

Manj znana, a zelo pomembna pomoč
Poleg mineralov, ki jih vsebuje slina, imajo pri zaviranju nastanka mehkih zobnih oblog (biofilma) na zobeh pomembno vlogo tudi encimi, ki so prav tako že prisotni v slini. Ti razgrajujejo dolge verige škroba in beljakovinske molekule v hrani na njihove sestavne

dele – glukoze in aminokislino. Encimi v slini zavirajo nastanek zobnih oblog in razgrajujejo sladkorje, še preden pri njihovi presnovi nastanejo škodljive kisline. Prav zato ni priporočljivo zvečer leči v posteljo z neočiščenimi zobmi. Pretok sline je namreč med spanjem precej upočasnen in tako nastanejo za kisline idealne razmere za raztapljanje kalcija, fosfatov in fluoridov v sklenini, kar lahko povzroči poškodbe na površini zob, znane kot zobna gniloba ali karies.

Včasih je prava dodana vrednost nekaj, česar ni

Večina zobnih past vsebuje zelo agresivne detergente, kot je SLS (natrijev lavrilsulfat). Ti škodljivo delujejo na ustno sluznico in lahko povzročijo uničenje njenih celic. Običajno vsebujejo paste tudi precejšnje količine močno dražilnih eteričnih olj. Vse to lahko poruši naravno ravnovesje v ustih in povzroči draženje ter pojav neprijetnih aft.

Učinkovita pomoč na preverjenih temeljih

Vsekakor ne moremo zanikati izjemnega pomena sline pri ohranjanju zdravja zob in ustne sluznice, pa vendar bomo tudi v prihodnje uporabljali zobno pasto – zaradi prijetnega okusa ali pa zaradi dodatne zaščite, ki jo omogoča. Pri tem je pomembno, da izberemo pasto, ki nam v nobenem pogledu ne bo škodovala. Zobne paste Curaprox Enzycal so nežne do ustne sluznice, vendar hkrati zagotavljajo tudi zelo učinkovito zaščito. Ne vsebujejo detergenta in penila SLS (natrijevega lavrilsulfata) in vsebujejo encime, ki so tudi sicer prisotni v slini. Kombinacija teh encimov in natrijevega fluorida izboljša naravno antibakterijsko in remineralizacijsko delovanje sline. Tako je v ustih ohranjena naravna flora, aktivnost bakterij pa je dobro nadzorovana.



Povsem zadostuje, če uporabimo toliko zobne paste, kolikor je veliko grahovo zmo.

CURAPROX

Nežno je zdaj lahko tudi učinkovito



SWISS PREMIUM ORAL CARE

- brez SLS (natrijevega lavrilsulfata), penila, ki izsušuje ustno sluznico in lahko vpliva na pogostejši nastanek aft
- z dodanimi encimi, ki krepijo naravno zaščitno funkcijo sline
- zobna pasta Curaprox Enzycal ZERO ne vsebuje eteričnega olja mete in je primerna za uporabo med homeopatskim zdravljenjem

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



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



DOMAČA ZDRAVILA PROTI ZOBOBOLU



Zoboboli se lahko zelo razlikujejo, od blage bolečine do neznosne utripajoče bolečine v zobeh ali čeljusti. Nekateri glavni vzroki za zobobol so luknja v zobu, okužba, izpostavljena zobna korenina, razpokan zob, bolezn dlesni, razrahljana zalivka ali premaknjen sklep čeljusti.

Besedilo: Maša Kovač
Vir: www.top10homeremedies.com

Zobobol nastane, ko postane osrednji del zoba, znan kot pulpa, razdražen ali vnet. Pulpo sestavlja več živčnih končičev, ki so zelo občutljivi. Vname ali razdraži se iz številnih razlogov, ki smo jih že omenili v uvodu.

Če vas muči zobobol, je najbolje čim prej obiskati zobozdravnika, še preden se težave povečajo. Preden pa nam uspe priti do ordinacije, si lahko za silo pomagamo tudi sami. Če zobobola ne bomo povsem odpravili, ga lahko vsaj ublažimo. Poglejmo si 10 domačih zdravil proti zobobolu.

1. Poper in sol

Sol, pomešana s poprom, je lahko zelo uporabna pri občutljivih zobeh, saj imata obe sestavini mešanice antibakterijske, protivnetne in analgetične lastnosti. Zmešajte enake količine popra in kuhinjske soli z nekaj kapljicami vode, da dobite pasto. Nanesite pasto neposredno na prizadeti zob in jo pustite nekaj minut. Naredite to vsak dan nekaj dni zapored.

2. Česen

Uporaba česna lahko neizmerno olajša tegobe pri zobobolu. Česen ima antibiotske in druge zdravilne lastnosti, ki so lahko zelo učinkovite pri zmanjševanju bolečine. Zmešajte strt strok česna (ali česen v prahu) z nekaj kuhinjske soli in nanesite neposredno na prizadeti zob. Če vam je ljubše, lahko za olajšanje žvečite strok česna ali dva. Ponavljajte nekaj dni.

3. Klinčki (nageljnovi žbice)

Klinčki imajo protivnetne, antibakterijske, antioksidacijske in anestetične lastnosti, ki pomagajo ublažiti bolečino zoba in delujejo proti okužbi. Zmeljete dve nageljni žbici in dodate malo olivnega ali kateregakoli rastlinskega olja ter nanesete na prizadeto mesto. Druga možnost je, da kos vate natrete z oljem iz nageljnovih žbic in ga vtirate neposredno

na boleč zob. Ali pa vmešajte nekaj kapljic olja iz nageljnovih žbic v pol kozarca vode in mešanico uporabite kot sredstvo za izpiranje ust.

4. Čebula

Čebula ima antiseptične in antimikrobne lastnosti. Bolečino lajša tako, da deluje proti bakterijam, ki povzročajo okužbo. Ob prvih znakih zobobola za lajšanje bolečin nekaj minut žvečite surovo čebulo. Če je ne morete žvečiti, postavite košček surove čebule neposredno na boleči zob ali dlesen.



5. Asafetida

S to zelo močno začimbo lahko doma zdravimo zobobole in krvaveče dlesni. Preprosto dodajte ščepec ali pol čajne žličke asafetide v prahu v dve žlički limoninega soka in mešanico nekoliko segrejte. Uporabite bombažno blazinico za nanos na prizadeti del. To bo hitro zmanjšalo bolečino. Druga možnost je, da asafetido, ocvrto v maslu, daste neposredno v zobno luknjo za takojšnje olajšanje.

6. Topla slana voda

Kozarec tople slane vode lahko pomaga lajšati zobobol. Zmešajte pol žlice kuhinjske soli v kozarec tople vode, s katero si temeljito sperite usta. To bo pomagalo zmanjšati oteklino in vnetje ter bo delovalo proti bakterijam, ki povzročajo okužbo.

7. Listi guave ali špinarče

Sveži listi guave lahko ublažijo zobobol,

saj imajo protivnetne, analgetične in antimikrobne lastnosti.

Preprosto žvečite enega ali dva nežna lista guave, dokler sok ne začne delovati na prizadeti zob. Enako lahko uporabite tudi surove liste špinarče. Druga rešitev je, da v vodi zavrete 4-5 listov guave. Pustite, da se raztopina ohladi na primerno temperaturo in dodajte nekaj soli. Uporabite raztopino kot ustno vodicco.

8. Izvleček vanilije

Izvleček vanilije je še eno priljubljeno domače sredstvo za zdravljenje zobobola, saj pomaga omiliti bolečino. Poleg tega ima vanilija pomirjujoč učinek. Namočite vatirano palčko v izvleček vanilije in ga nanesite na prizadeti del. Naredite to nekajkrat dnevno, dokler ne začutite olajšanja.

9. Sok iz pšenične trave

Pšenična trava ima naravne antibakterijske lastnosti, ki bodo pomagale v boju proti zobni gnilobi in pri lajšanju zobobola. Iztisnite sok iz pšenične trave in ga uporabite kot ustno vodicco. To bo vsrkalo toksine iz dlesni, omejilo rast bakterij in obvladalo okužbe. Če želite, lahko pšenično travo tudi grizljate.

10. Kocka ledu

Led lahko pomaga ublažiti bolečine pri zobobolu, saj omrtviči živčne končiče. Ovijte majhno ledeno kocko v tanko bombažno krpo. Držite jo nekaj minut na licu v bližini bolečega mesta. Pozor, če imate izpostavljen živec, lahko stik s hladnim bolečino še poveča. Akupresurna tehnika, ki lahko olajša bolečino, je, da nekaj minut masirate s kocko ledu med kazalcem in palcem. Poleg preizkušanja teh metod se posvetujte tudi s svojim zobozdravnikom. Nekatere težave z zobmi in dlesnimi namreč zahtevajo agresivnejše zdravljenje, kot ga lahko ponudi domača lekarna.

Tveganje za nastanek kariesa?

elmex varuje vaše zobe z **aminofluoridom**

- Takoj naredi zaščitni sloj
- Učinkovito se bojuje proti napadu kariesa
- Remineralizira sklenino

+33%
več učinkovitosti
zahvaljujoč kombinirani uporabi
zobne paste, ščetke in ustne vode



elmex

Za več informacij pokličite
Colgate Palmolive d.o.o. na 01 / 563 42 90

S PAMETNIMI TELEFONI SKRBIMO ZA ZDRAVJE



Kako učinkovit z vidika zdravstvenega stanja je v resnici moj življenjski slog? Seveda me to zanima, a preračunavati se mi preprosto ne ljubi. Vseeno pa bi me na koncu dneva zanimal učinek mojih dejavnosti. Ko sem za darilo dobila brezžični sledilnik dejavnosti in spanja iHealth Edge, je upravljanje informacij o tem postalo enostavno in celo zabavno. Bolj celosten pregled nad svojim zdravjem pa sem si potem zagotovila še preostalimi izdelki znamke iHealth.

Besedilo: Simona Janček

Ni se mi treba obremenjevati z računanjem in zapisovanjem števil, namesto mene to počnejo naprave iHealth. iHealth Edge, brezžični sledilnik dejavnosti in spanja me denimo spremlja na vsakem koraku in celo med spanjem. Naprava zelo dobro opravlja funkcijo štetja korakov, ki jih naredim, meri razdaljo in porabljene kalorije, beleži celo kakovost mojega spanja in pripravi poročila o aktivnostih, kadar hodim ali tečem neprenehoma več kot 10 minut. To mi omogoča boljši vpogled v dejansko gibanje in mi daje občutek večjega samonadzora, kjerkoli sem in kamorkoli grem. iHealth Edge nosim na zapestju. Videti je kot ura, zato kljub svoji velikosti naprava ni preveč moteča. Poleg tega lahko

barvo zapestnega paščka iz patentirane termoplastike po želji zamenjam – na voljo so štiri barve: črna, siva, živo oranžna in rožnata. Napravo je mogoče nositi tudi na pasu, kamor si jo pripnem s priloženo priponko. Slednje bolje deluje na sobnem kolesu, kjer gibanje meri kot korake. Všeč mi je, da lahko takoj po vadbi dobim informacije v realnem času neposredno na zaslonu OLED. Aktiviram ga z dvigom roke in tako preverim svoj napredek, ne da bi morala za to uporabiti telefon. Odlična funkcija je alarmno opozorilo, ki me pri neaktivnosti spomni, naj pospešim. Najboljše pri vsem pa je, da vse poteka



Tehtnica za analizo telesa HS5 ni navadna tehtnica, ki bi merila samo kilograme. Ima edinstveno ergonomsko obliko, super se mi zdi, da poleg telesne teže meri tudi telesno maščobo, mišično maso, kostno maso, količino vode, dnevni vnos kalorij, indeks telesne teže in ocenjuje trebušno maščobo.

samodejno, celo merjenje spanja. To pomeni, da mi na napravi ni treba posebej nastavljanje posameznih aktivnosti, ampak jih zazna sama.

Sledilnik je odporen proti dežju, škropljenju in znoju. Ni pa vodoodporen, zato se ne sme nositi med prhanjem in kopanjem. To je morda njegova pomanjkljivost, saj bi bilo zabavno, če bi ga lahko uporabljala tudi med plavanjem.

iHealth



Merilnik sprememb nasičenosti kisika v krvi in srčnega utripa je lep, eleganten in priročen, lepo in udobno se prilega na prst.

Kako deluje?

iHealth Edge se polni prek priključka USB (če je prazen, potrebuje približno dve uri, da se napolni) in je namenjen predvsem merjenju korakov, razdalj in porabljenih kalorij pri hoji in teku. Podatke hrani do 14 dni, potem se samodejno izbrišejo, zato ga je priporočljivo dnevno sinhronizirati s telefonom. Potrebno pa je imeti pametni telefon, s katerim se poveže prek tehnologije bluetooth 4.0. Na telefon sem

si predhodno morala naložiti aplikacijo za pregled zdravja iHealth MyVitals 2.0 (iOS and Android), ki jo brezplačno ponujata App Store in Google play.

Prilagodljiva orodja za spremljanje zdravja

Aplikacija MyVitals je super orodje za merjenje in analiziranje informacij, ki jih zberem - ne samo z napravo iHealth Edge, ampak tudi z drugimi izdelki te blagovne znamke. Super je, da vsi delujejo brezžično in so med seboj povezljivi prav prek te aplikacije: merilci krvnega tlaka in sladkorja, tehtnica in pulzni oksimeter za merjenje sprememb nasičenosti kisika v krvi in srčnega utripa.



Prednost vseh naprav je prav v medsebojni povezljivosti. Vse se povezujejo prek tehnologije Bluetooth 4.0, za vsako pa aplikacija MyVitals ponuja prilagodljiva orodja za spremljanje zdravja. Zanimiva je tudi možnost, da pridobljene rezultate lahko delimo z družino, prijatelji in zdravstvenimi uslužbenci. Priročno je tudi, da vse meritve preko aplikacije MyVitals lahko še bolj udobno

Všeč mi je, da lahko takoj po vadbi dobim informacije v realnem času neposredno na zaslonu OLED. Aktiviram ga z dvigom roke in tako preverim napredek, ne da bi morala za to uporabiti telefon. Odlična funkcija je alarmno opozorilo, ki me pri neaktivnosti spomni, naj pospešim.

spremljam od doma na osebem računalniku ali tablici, in sicer prek tehnologije v oblaku (iHealth cloud), do katere lahko dostopim z uradne spletne strani www.iHealthlabs.com.

Celoten sistem naprav iHealth je kompatibilen z operacijskimi sistemi iOS in Android, a je nabor žal omejen; naveden je na uradni spletni strani in se še dopolnjuje.

Na splošno so iHealth izdelki privlačne naprave, idealne za ozaveščene ljudi, ki želijo bolj poskrbeti za svoje zdravje. Podatki, ki jih z njimi zberem, mi pomagajo videti celotno sliko in torej bolje razumeti kakovost mojega počitka, gibanja in stanje splošnega zdravstvenega stanja. Tako mi ti izdelki omogočajo nadzor nad dejavnostmi in prehrano ter me spodbujajo k ustvarjanju bolj zdravih življenjskih navad. Z aplikacijo MyVitals si postavim cilje in spremljam napredek, podatki v njej pa me motivirajo za vsakodnevno izboljševanje rezultatov. Upravljanje podatkov o zdravstvenem stanju in samonadzor tako postaneta še bolj zanimiva.



SEZNAM PRODAJNIH MEST

- Prodajni center RAM 2
- Prodajna mesta BIGBANG
- Telekom Slovenija
- Sanolabor
- Spletna trgovina mimovrste
- EnaA
- Spletna lekarna Lekarnar.com

Pri merilniku sladkorja pa mi je še posebej všeč možnost nastavitve opomnikov ter pregled glukoze in inzulina na več načinov. Super funkcija je tudi samodejno spremljanje količine testnih lističev in roka uporabe brez nepotrebnega štetja ali označevanja. Tudi merilnika krvnega tlaka, nadlahtni in zapestni, sta lahka in preprosta za uporabo, ponujata merjenje sistoličnih in diastoličnih vrednosti ter srčnega utripa.

ŠUMENJE V UŠESIH



Kadar glava zapusti svoj nevtralni položaj in se pomakne naprej, je taka drža vzrok za napet, otrdel ali boleč vrat. Tej bolečini se zelo pogosto pridružijo še glavoboli, vključno z migrenami, omotice, vrtoglavice in bolečine čeljustnega sklepa. Tudi pogoste težave s sinusi ter šumenje ali zvonjenje v ušesih lahko spremljajo te simptome.

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

Pomanjkanje gibanja in obilica sedenja sta dejavnika, ki iz dneva v dan podirata mišično ravnovesje vzravnane drže. Sčasoma nekatere mišice zaradi neuporabe postanejo ohlapne, druge zaradi preobremenitve zategnjene, nekatere se vključujejo v delo, za katero niso zasnovane. Ker so mišice tiste, ki premikajo kosti, izgubljeno mišično ravnovesje povzroči premike nosilnih sklepov iz nevtralnega položaja. Ob nenehnem delovanju gravitacije so ustvarjene idealne razmere za povečano obremenitev, trenje in obrabo na določenih mestih, kar običajno vodi v bolečino.

Telo deluje kot celota, zato premik na enem koncu telesa sproži odziv drugje v telesu. Pri naprej pomaknjeni glavi lahko zelo pogosto opazimo nazaj nagnjeno medenico, povečano ukrivljenost prsnega dela hrbtenice oz. oblika celotne hrbtenice se iz blage krivulje S spremeni v C. Glava ni pomaknjena samo naprej, ampak je tudi malo povešena. To pomeni, da se položaj oči, ušes, nosu, sinusnih votlin, skratka vsega, kar se nahaja v glavi, spremeni.

Šumenje v ušesih, podobno kot bolečina, ni bolezen, temveč je simptom – sporočilo našega telesa. Zelo pogosto je vzrok zanj prav položaj glave oz. zamaknjena telesna drža. Z vsakodnevnim izvajanjem ciljnih vaj za ponovno vzpostavitev mišičnega ravnovesja lahko odklone od vzravnane drže odpravimo in glavo vrnemo v nevtralni položaj.

Viva La Vida

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

USPEŠNO INTERDISCIPLINARNO ZDRAVLJENJE PRIROJENE KILE TREBUŠNE PREPONE



Prirojena kila trebušne prepone je redka prirojena napaka, ki se pojavlja kot en primer na od 2.000 do 5.000 živorojenih otrok v enem letu. V Sloveniji bi torej pričakovali od 4 do 10 primerov letno, napaka pa je smrtno nevarna. Zelo pomembna je predporodna diagnostika.

Besedilo: Janja Simonič

Predstavniki medicinske stroke so predstavili operacijo makedonskega dečka kot primer uspešnega interdisciplinarnega zdravljenja prirojene kile trebušne prepone, ki v najtežjih primerih lahko povzroči tudi smrt otroka. Zaradi okvare trebušne prepone (najpogosteje na levi strani) se pljuča na tej strani ne razvijejo in pojavi se t. i. pljučna hipertenzija različne stopnje. V prsno votlino se skozi to okvaro preselita želodec in velik del tankega črevesja.

Nevarnost pljučne hipertenzije

Vzroka smrti pri novorojenčkih s to napako sta visoka pljučna hipertenzija (krvni tlak v pljučnem žilju je enak ali višji od sistemskega, normalno je namreč bistveno nižji) in pljučna hipoplazija (nerazvitost pljučnega tkiva). Zato mora imeti intenzivna enota, ki zdravi takega bolnika, na razpolago vse medicinske pripomočke in obvladati mora metode, da lahko nadzoruje tako stanje. To so najbolj izpopolnjene oblike umetne ventilacije s plinom (dušikovim monoksidom), ki širi pljučne žile, in ECMO (extracorporeal membrane oxygenation, zunjatelesna membranska oksigenacija), pri kateri

črpalka in oksigenator zunaj telesa pomagata vzdrževati krvni obtok in oksigenacijo otroka.

Uspešno zdravljenje

»V Sloveniji se vsi novorojenčki s tako diagnozo zdravijo na enem mestu: na Kliničnem oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo Kirurške klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKC). Leta 2013 smo zdravili tri in lani tudi tri. Vsi so preživeli,« je dejal prim. Ivan Vidmar, dr. med., svetnik, predstojnik KO za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Če se diagnoza postavi že med nosečnostjo, matere rodijo na Ginekološki kliniki Ljubljana, sicer morajo novorojenčka pripeljati v Enoto za intenzivno terapijo s t. i. transportom k sebi (to je medicinski prevoz življenjsko ogroženih novorojenčkov, ki ga iz vseh slovenskih porodnišnic opravlja Klinični oddelek za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo.

Odkrivanje napake že pred rojstvom

V večini primerov se prirojena kila trebušne prepone ugotovi pri rednem ultrazvočnem pregledu nosečnice. »V predporodni diagnostiki se lahko opredeli stopnja resnosti napake. Klinična slika te napake je lahko raznovrstna – od asimptomatskih primerov do najtežje oblike dihalne stiske, ki je smrtna v približno polovici primerov. Če je otrok ob rojstvu stabilen, je lahko operiran v prvih 24-48 urah po rojstvu. Če je otrok življenjsko ogrožen, ga moramo

najprej stabilizirati in nato operirati,« je povedala doc. dr. Nataša Tul Mandič, dr. med., predstojnica KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

UKC Ljubljana je pri teh operacijah na tretjem mestu na svetovni lestvici, takoj za Houstonom in Hamburgom. Prav zato si ga je za operacijo izbrala tudi družina makedonskega dečka. Prof. dr. Matjaž Veselko, dr. med., svetnik, strokovni direktor kirurške klinike, je pojasnil, da četudi iz kirurškega zornega kota v takšnih primerih ne gre za zelo zahtevno operacijo, sta torakalna kirurga v tem primeru opravila tehnično zelo zahtevno delo, saj je šlo za komaj rojenega otroka. Dodal je še, da je zelo pomembno, da se takšni primeri obravnavajo v ustanovi, v kateri je mogoč interdisciplinarni pristop, kot je to v UKC Ljubljana.

Kompleksna obravnava na enem mestu

Pediatrinja in profesorica na medicinski fakulteti v Skopju Mirjana Kaeva Pejkovska je povedala, da so njeni hčeri v Makedoniji v 30. tednu nosečnosti pri plodu diagnosticirali prirojeno kilo trebušne prepone. Starši so kot samoplačniki poizvedovali po vseh evropskih centrih, da bi izbrali tistega, ki bi na enem mestu omogočal vso kompleksno diagnostično in terapevtsko obravnavo, od prenatalne diagnostike in vodenja v zadnjem delu nosečnosti do operacije in zahtevanega intenzivnega zdravljenja. Izbrali so Univerzitetni klinični center Ljubljana, ki omogoča vse to. Otrok, za katerega je skrbela ekipa pediatrov, neonatologov, torakalnih kirurgov, anesteziologov in medicinsko osebje, se je rodil v Ljubljani, bil uspešno operiran, končal intenzivno zdravljenje ter odšel domov.



V večini primerov se prirojena kila trebušne prepone ugotovi pri rednem ultrazvočnem pregledu nosečnice.

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 učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Olje je primerno tudi redno dnevno nego kože. Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com. Bio-Oil je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.bio-oil.com

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

MOTNJE RAZPOLOŽENJA



Čustva, razpoloženje in afekt so nekaj normalnega v psihičnem delovanju vsakega izmed nas. Pod drobnogled jih običajno vzamemo šele takrat, ko stanja začnejo nakazovati zdravstveni problem, ki se – gledano s stališča duševnega zdravja – uvršča med motnje razpoloženja.

Besedilo: dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, <http://zavodpas.webstarts.com>, GSM: 051 830 407

Pojav motenj razpoloženja je še zlasti problematičen med prazniki in dopusti, ko imamo več časa zase in tudi spomini dobijo večjo pomensko težo. Učinkovit način za premagovanje takih stanj z dolgoročnimi učinki je lahko tudi vključitev v strokovno vodeno psihoterapevtsko obravnavo.

Čustva

S čustvi se povezujejo naše najpomembnejše življenjske izkušnje. Ne prežemajo le pomembnih mejnikov našega življenja, ampak so del vsakdana. Čustveni odziv pospremi vsako našo interakcijo z okoljem: ob grobih ljudeh na primer začutimo jezo, ob neizogibnih večjih finančnih izdatkih potrtost ali celo obup, veselje ob uspehih ... Zaradi tako tesne povezanosti z nami so čustva pomembna komponenta duševnega zdravja vsakega človeka. Tisti, ki iščejo psihoterapevtsko pomoč, najpogosteje tožijo ravno zaradi tesnobnosti in depresivnosti. Čustvo kot primarni odziv na določen dogodek spremlja še naš lastni (subjektivni) odziv, sestavljen iz kognitivne, fiziološke in vedenjske komponente. Pri kognitivni komponenti gre za zavestno subjektivno izkušnjo, pri fiziološki za

odziv avtonomnega živčnega sistema, pri vedenjski pa za govorico telesa. Kadar opisujemo lastna čustva, običajno govorimo o intenzivnih notranjih občutkih, ki so povsem avtonomni in jih ne moremo enostavno vključevati ali izključevati, kot bi se nam v nekem trenutku zahotelo. To lastnost občutkov v kombinaciji s čustvenim odzivom na fiziološki ravni izrabljajo detektorji laži, v kombinaciji z vedenjem pa se pokažejo z izrazno mimiko. Izrazi na obrazu naj bi bili prirojeni in enaki pri ljudeh različnih svetovnih kultur ter tudi pri tistih, ki so slepi od rojstva. Ker glede osnovnih ali primarnih čustev obstajajo različne teoretske podlage, lahko rečemo, da se temeljna čustva lahko med seboj razlikujejo. A če jih povzamemo, lahko opazimo, da gre za jezo, žalost, strah, veselje, ljubezen, presenečenje, gnus in sram. Njihove ločnice naj bi ne bile ostre, zato naj bi se tvorile razne kombinacije, ki naj bi se dopolnjevale še s posameznimi, različno izraženimi čustvenimi odzivi. Doživete čustvene reakcije zaznamo na ravni čutenja in jih prek tega zaznavanja razumemo kot prijetne ali neprijetne, kot funkcionalne ali nefunkcionalne. Med funkcionalnimi naj bi bili jeza, strah, žalost in zadovoljstvo.

Razpoloženje

Čustva so običajno kratkotrajna in izzvenijo. Če ni tako, preidejo v razpoloženje. Razpoloženje je dolgotrajno (kronično) čustvo, ki je kompleksnejše in manj jasno od temeljnega čustva ter je občuteno kot naše notranje doživljanje. Kadar je razpoloženje močno izraženo ali traja dolgo časa, nas začne obvladovati tako

v doživljanju kot vedenju. Motnja v razpoloženju se porodi, ko vedenje ne ustreza in se okoliščine, ki povzročajo temeljno razpoložensko čustvo, ne spremenijo, obenem pa za nastanek takega čustva pri posamezniku obstaja še ugodna biološka podlaga. Zato podobno pestrost kot pri čustvih zaznavamo tudi pri razpoloženjih. Med razpoloženji, ki so najpogostejša med iskalci psihiatrične pomoči, so depresivnost, tesnobnost, privzdignjenost in razdražljivost.

Afekt

Razpoloženje se razlikuje od afekta. Pri afektu se predhodni in naslednji čustveni procesi med seboj koherentno povezujejo v sosednja in se izrazijo kot značilna vsebinska celota, ki pri posamezniku na splošno okrepi neko določeno občutje. V bistvu je torej pomembna osebna izkušnja čustva in s tem čustvom povezani zunanji izrazi silovitih notranjih občutij, nad katerimi volja nima moči.

Psihoterapevtska obravnav

Psihoanalitična psihoterapija je primerna metoda za obravnavo tistih z motnjo razpoloženja, če le-ti niso psihotični, so sposobni dejavno sodelovati v tako zastavljenem zdravljenju in so zanj tudi osebno motivirani. Prek simptomatike se iščejo vzroki za nastanek takih duševnih stanj, ki običajno tičijo v zgodnjem otrostvu. V tem pogledu pacient nosi pomemben del bremena analitičnega raziskovanja, saj je izključno on tisti, ki je svojo zgodovino odraščanja izkusil neposredno na svoji koži in jo zato v psihoterapevtski proces prinaša neposredno iz prve roke v obliki pripovedi, telesnih odzivov, vedenjskih vzorcev. Vloga psihoterapevta pri tem pa je, da na tej osnovi oblikuje interpretacije z namenom prepoznavanja potlačenih čustev, ki jih mora pacient uvideti samostojno. Zaradi odporov, ki se ob tem pojavljajo, je to tudi najtežji del vsake psihoterapevtske obravnave.



Doživete čustvene odzive zaznamo na ravni čutenja in jih prek tega zaznavanja razumemo kot prijetne ali neprijetne, kot funkcionalne ali nefunkcionalne. Med funkcionalnimi naj bi bili jeza, strah, žalost in zadovoljstvo.

2. 3. – 31. 3. 2015



MESEC A-DERMA IN DUCRAY



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

A-DERMA

AVOINE RHEALBA®



**20%
POPUSTA**

DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 2. 3. do 31. 3. 2015 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.

PETERŠILJ POMAGA PRI RAZSTRUPLJANJU IN ZDRAVLJENJU



Ste vedeli, da peteršilj vsebuje približno trikrat toliko vitamina C kot pomaranče? Ne samo da peteršilj izboljša okus številnih jedi, po prehranski vrednosti sodi v sam vrh živil. Je izjemno bogat vir vitaminov in mineralov, odlično odvajalo in vsesplošni čistilec.

Besedilo: Simona Janček

Navadni peteršilj (*Petroselinum crispum*) je svetlozelena dvoletna zel, ki izvira iz Sredozemlja in je vsestransko koristna. Tako v kuhinji kot v zdravilstvu so ga uporabljali že v antičnih časih. Pomlad je ravno pravi čas, da posejemo tudi seme peteršilja. Na prosto ga sejemo od marca. Lahko ga damo tudi v lonček in bo lep okras na okenski polici, vendar ne bo nikoli tako aromatičen kot tisti z vrta. V prvem letu razvije listnato maso, v drugem pa steblo s cvetnimi kobuli. Uporabljajo se vsi njegovi deli, predvsem listi, lahko pa tudi steblo in korenina. Za zimo ga preprosto zamrzemo.

Nepogrešljiv v kuhinji

Slovenska odredba o razvrstitvi zdravnih rastlin ga razvršča v kategorijo H, v kateri je razvrščen enako kot hrana. Pri nas je priljubljen zlasti kot začimba za enolončnice in druge juhe, pa tudi za namaze in omake. Tržaška omaka je na primer mešanica narezanega česna in narezanega peteršilja.



Vsebuje edinstveno kombinacijo hranil, zaradi katerih ga uvrščamo med superživila. V procesu razstrupljanja ga lahko več uporabljamo pri kuhi, saj zaradi veliko kalija deluje odvajalno.

V kuhinji se uporabljajo korenasti peteršilj, peteršilj s kodrastimi listi in italijanski peteršilj oz. peteršilj z gladkimi listi. Slednji ima močnejšo aromo od kodrastega, saj ima mnogo višjo raven eteričnega olja. Sveža aroma se še posebej sklada z ribami. Pogosto z njim okrasimo jedi na krožnikih, v južni in srednji Evropi je sestavina zeliščnega šopka, peteršilj pa se zaradi velike vsebnosti klorofila uporablja tudi kot osvežilec za usta: po obroku pojejte vejico ali dve peteršilja. Lahko ga tudi vložimo, iz njega pripravimo kremno juho, sok ali čaj. Obloge iz sveže sesekljanih lističev naj bi pomagale pri pretegnjenih mišicah in pikih žuželk.

Superživilo

Njegova energijska vrednost je nizka, hranilna pa zelo visoka. Vsebuje edinstveno kombinacijo hranil, zaradi katerih ga uvrščamo med superživila. V procesu razstrupljanja ga lahko velikodušno uporabljamo pri kuhi, saj zaradi veliko kalija deluje odvajalno. Ledvicam pomaga izločati strupe in maščobe v urin. Krepi prebavne organe, vključno z jetri, saj vsebuje rastlinske kemikalije (kumarin, limonen), ki pomagajo pri razstrupljanju. Olje iz peteršiljevega semena spodbuja jetrno obnovo. Tako koren kot liste in steblo s pridom lahko sočimo, saj iz teh sestavin nastane eden izmed mineralno in vitaminsko najbogatejših zelenjavnih sokov. Pozor: priporočljiva je le majhna količina v kombinaciji z drugim zelenjavnim sokom. Redno uživanje peteršiljevega soka je sicer izjemno učinkovito pri odpravljanju anemije.

Pozitivni učinki na zdravje

Peteršilj slovi kot odličen diuretik, pomaga odvajati vodo iz telesa, pa tudi sicer sodeluje pri njegovem čiščenju. Hkrati s povečanjem izločanja natrija in vode poveča tudi resorpcijo kalija v telesu. Je koristen vir železa in nemlečni vir kalcija zlasti za ljudi, ki pojedjo malo mleka in mlečnih izdelkov, ter za stroge vegane.

Blagodejni učinki

- Skrbi za optimalno delovanje jeter.
- Deluje kot odvajalo.
- Deluje protivnetno: preprečuje in blaži vnetja mehurja, prostate in druga vnetja.
- Zmanjšuje tveganje za nastanek določenih vrst raka (pljučnega, kožnega raka, raka na dojkah in prostati).
- Dober je za zdravje srca in ožilja: odpravlja holesterol iz žil, zmanjša tveganje za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi in ateroskleroze.
- Lajša revmo, putiko, artritis.
- Pomirja krče.
- Pomaga pri uravnavanju prebave, odpravlja vetrove, zmanjšuje občutek napihnjenosti.
- Uravnava krvni obtok, pomaga pri anemiji.
- Pomaga pri celulitu.
- Pomaga pri izkašljevanju sluzi iz dihal.
- Krepi imunski sistem.
- Ima močno protibakterijsko oz. protimikrobno delovanje.
- Pomaga zdraviti želodčne razjede.
- Učinkovitejše proti slabemu zadahu.
- Dobro krepčilo: povečuje občutek energije.
- Spodbuja delovanje živčevja in bistri um.

Ker peteršilj vsebuje eterična olja, ki dražijo ledvično sredico, naj bodo pri uživanju peteršilja pozorni tisti, ki imajo težave z vnetjem ledvic – lahko se pojavijo zdravstveni zapleti. Tudi sicer naj ne bi zaužili preveč peteršilja. Še posebej to NI priporočljivo za nosečnice, saj pretirano uživanje lahko povzroči splav!

25

gramov svežega peteršilja na dan zadosti dnevni potrebi po vitaminu C.



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 ovsca, 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

Na voljo v prodajalnah dm

Rastlinska moč za žensko zdravje

Na voljo brez recepta v vaši lekarni!

Rastlinska moč za
žensko po 40. letu

Dr. Böhm®
Isoflavon forte 90 mg
obložene tablete



Za zdrav
mehur

Dr. Böhm®
Cranberry complex
tablete



Šibek mehur?
Buča za ženske!

Dr. Böhm®
Buča tablete za ženske

