

zdravenovice

brezplačni mesečnik

JUNIJ 2015



Kakšna dama si?

Klasična, ki prisega na milo brez vonja?

Nežna, ki jo prepriča vonj jasminovih cvetov?

Divja, ki se prepusti vonju divjega jabolka?

HYGIEIA INTIMEA



Tekoče kremno milo za intimno nego na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja

- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4.0
- Na voljo z vonjem jasmina, divjega jabolka ali brez vonja

Dermatološko testirano in hipoalergeno

Zaščita kože in las pred soncem

Amiotrofična lateralna skleroza • Stres • Srčno popuščanje
 Hormonsko neravnovesje • Celulit • Razstrupljanje • Želodčne težave • Zobna gniloba • Težave s prostato • Tek • Kolesarjenje
 Nasilje nad starejšimi • Izgorelost na delovnem mestu

PRIDRUŽITE SE KLUBU PRAVIH UGODNOSTI KLUBU OMV SMILE & DRIVE

ŽE PREKO 250.000 NAŠIH ČLANOV SE VOZI Z NASMEHOM

Klub zvestobe OMV SMILE & DRIVE je v le letu obstoja s številnimi ugodnostmi prepričal že preko 250.000 zadovoljnih članov. Preprosto zbrane točke, ki jih vsak član kluba prejme ob nakupu goriva in drugih izdelkov, lahko unovčite tudi za nakupe brez kakršnega koli doplačila. Pri tem lahko izbirate med široko ponudbo uporabnih in aktualnih izdelkov ali storitev, ki jih menjavamo glede na vaše potrebe in povpraševanje. Člani se sami odločate, kdaj in za kaj boste porabili zbrane točke ugodnosti, ki veljajo kar 2 leti.

Zbiranje točk je preprosto. Točke zbirate pri nakupu goriva, v trgovini, v VIVA Cafe in v avtopralnicah OMV Top Wash. Ob vsakem obisku bencinskega servisa OMV ste torej za svoj nakup nagrajeni. Da so točke zbrane še hitreje, so vsak mesec članom na voljo posebne akcije za pridobivanje dodatnih ali celo dvojnih točk.

V poletnih mesecih smo za naše člane pripravili še posebej privlačne pakete poletnih počitnic. S kuponom ODDIH za 150 zbranih točk zvestobe omogočamo prihranek tudi do 320 € na osebo.

Pri tem smo posebno pozornost namenili ugodnim pogojem za družine z otroki, saj skoraj vsi paketi vključujejo brezplačno nastanitev za enega ali več otrok.



Članstvo v Klubu OMV SMILE & DRIVE je preprosto in seveda brezplačno. Na katerem koli bencinskem servisu OMV izberite klasično ali mini kartico in takoj lahko začnete zbirati točke zvestobe. Izpolnjeno prijavnico nato izročite prodajalcu, pošljite po pošti ali pa prijavo zaključite preko spletne strani www.omv.si.



MOVING
LIFE

UVODNIK

Vam je že kaj vroče? Se mi samo zdi, ali je pomlad spet švignila mimo kot blisk, kot da traja vsega le nekaj dni? Rada imam pomlad, a tudi nad poletno vročino se prav nič ne pritožujem. Še malo pa nas bo osvežilo čofotanje v morju ali skok v bazen. Sonce, morje in vonj po pokošeni travi so najboljši čari poletja. Sonce pozitivno vpliva na naše razpoloženje in dobro voljo. Ampak prav toliko, kolikor je lahko blagodejno, je lahko tudi škodljivo. Vroči sončni žarki lahko hudo opečejo kožo ali še huje – povzročijo kožnega raka. Strokovnjaki opozarjajo, da se premalo zavedamo vsakodnevnih aktivnosti na soncu, kot so hoja, delo na vrtu, šport, in pri tem pozabljamo na ustrezno zaščito. Ugotavljajo, da uporabimo premalo zaščitnih sredstev in da pri njihovem nanašanju pozabljamo na nekatere dele telesa. V največji vročini se je še vedno najbolje umakniti v senco. Poleg sence pa takrat najbolj prija tudi lahka, osvežila hrana. »Eno kumarično solato, prosim!«



Janja Simonič,
glavna in
odgovorna
urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Ginko – drevo spomina
- 12 Amiotrofična lateralna skleroza – brezupna bolezen
- 14 V ospredju človek, ne droga
- 16 10 načinov, kako ustaviti stres
- 22 Srčno popuščanje
- 24 Zakaj nastane celulit
- 26 S hrano nad celulit
- 28 Z lažjo hrano izgubimo še kak kilogram
- 30 Vse, kar ste želeli vedeti o mleku
- 32 Želodčne težave
- 40 Krvaveče dlesni
- 42 Zobna gniloba je zelo pogost pojav
- 44 Varnega sončenja in zdrave porjavelosti ni
- 46 Tudi lasje potrebujejo UV-zaščito
- 50 Znaki hormonskega neravnovesja
- 52 Težave s prostato
- 54 Tek zahteva sistematičen in pravi pristop
- 58 Nacionalno kolesarjenje ali pripelji srečo v službo
- 60 Skrb vzbujajoče naraščanje nasilja nad starimi ljudmi
- 62 Izžemanje zaposlenih škoduje tudi podjetjem
- 64 Vloga očeta v družini
- 66 Kumare osvežijo, nahranijo in razstrupljajo

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, daniel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič Nežmah
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Orbico d.o.o.

Strokovni sodelavci:
 • prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med., delovna skupina za srčno popuščanje
 • Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center
 • Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, MojeZdravje.net
 • Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team
 • Nataša Sinovec, spec. za poravnano telesne drže s certifikatom univerze Egoscue
 (ZDA)
 • Barbara Sarič, psihoterapevtka, Psihoterapija in celostni pristop k zdravju v sodelovanju s Centrom Holistic
 • dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
 • Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane
 • Iztok Mrak, univ.dipl.soc.del., vodja odbora za ALS pri Društvu distrofikov Slovenije
 • mag. Metka Adamič, dr. med., spec. dermatovenerologije, Dermatološki center Parmova,
 DCP-Venex
 • Dr. Jana Mali, predavateljica na Fakulteti za socialno delo in predsednica Socialne sekcije Gerontološkega društva Slovenije
 • Lara Pezdirc, mag.farm., Lekarna Nove Poljane, Lekarnar.com
 • Alenka Peteršič Nežmah
 • Simona Janček
 • Urška Ambrož Kafjež
 • Julija Csipó
 • Alja Gogala
 • Monika Hvala
 • Maša Kovač
 • Anita Petrič

HISAIDEJ

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

Več zdravja s spleta:

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

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

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

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



NA TRGU NOVA OBLIKA TABLET ASPIRIN

Družba Bayer HealthCare je uvedla novo obliko zdravila Aspirin®, ki omogoča simptomatsko zdravljenje zvišane telesne temperature in/ali blagih do zmernih bolečin, kot so glavoboli, sindrom gripe, zobobol in bolečine v mišicah. Izdelano je z mikroaktivno tehnologijo in blaži bolečine dvakrat hitreje kot običajne tablete Aspirin. Gre za eno od najpomembnejših inovacij v zgodovini blagovne znamke. Nova tehnologija omogoča zmanjšanje delcev aspirina v mikrodolge, ki v povprečju predstavljajo 10 odstotkov velikosti delca običajne tablete Aspirin. Tehnologija združuje manjšo velikost delca s hitro razpadajočo tableto, kar pomeni, da se tableta raztopi šestkrat hitreje kot prej (enako hitro kot šumeča tableta), hitreje preide v kri in hitreje ublaži bolečino. Novo zdravilo ima posodobljeno tudi embalažo, ki je odslej v celoti zelena, z inovativnim in priročnim pretisnim omotom v obliki deteljice.



HE SHOU WU EXTRACT 10.1



He shou wu v kitajščini pomeni črnolasi gospod He, kar ponazarja njegovo najslavitejšo lastnost. He shou wu spodbuja ponovno rast las in jim vrača njihovo naravno barvo. Južnokorejski znanstveniki so leta 2013 predstavili raziskavo, ki je pokazala, da uživanje ekstrakta He shou wu utrjuje lasne korenine in las, pri plešavosti pa spodbuja rast novih las. Najpomembnejša lastnost He shou wu je, da ščiti in krepi dva glavna čistilna organa – jetra in ledvice. Slabotna jetra in ledvice so vzrok za različne bolezni in prezgodnje

staranje. Podpira tudi rast in kakovost rdečih krvničk, zmanjšuje maščobne obloge na jetrih ter varuje celice pred poškodbami, kar pripomore k upočasnitvi procesov staranja in nastanka raznih bolezni. Učinkuje tudi proti bolečinam v kolenih in spodnjem delu hrbtenice, obenem pa utrjuje mišice in kosti.

BALDINI – ČISTA ORGANSKA AROMATIČNA OLJA

Za začnjanje ter aromatiziranje hrane in napitkov, za aromaterapijo in še veliko več. Zelo koncentrirana, preverjene kakovostne pridelave in predelave (bio in demeter kakovost), s certifikatom za uporabo v kuhinjski. Devetnajst vrhunskih arom. Prodajna mesta: prodajalne Sanolabor, zeliščne prodajalne ali spletna trgovina www.baitris.si.



FESTIVAL ZDRAVJA V KRIŽANKAH Z DOBRODELNO NOTO

Lekarna Ljubljana je 2. Festival zdravja pripravila z namenom na enem mestu združiti vse, ki želijo s svojimi storitvami, izdelki in znanjem ozaveščati o bolj zdravem in kakovostnem življenjskem slogu. Kljub slabšemu vremenu so Križanke napolnili obiskovalci, ki so prišli opraviti različne preventivne meritve in se posvetovat z magistri farmacije Lekarne Ljubljana ter drugimi strokovnjaki. Na voljo so bile meritve vrednosti vitaminov in mineralov v telesu, glukoze, holesterola in trigliceridov v krvi, meritve srčnega utripa, EKG in saturacije (zasičenosti krvi s kisikom), meritev kostne gostote, CO v izdihanem zraku in meritev venskega pretoka. Lekarna Ljubljana je predstavila Program opustimo kajenje in način uporabe zdravilnih zelišč v sodobnem lekarništvu. Na svoj račun so prišli tudi najmlajši. Zmešali so si lahko svojo kremo, si pripravili svoj zeliščni šopek, se naučili veliko zanimivega o svojem telesu in naredili svojo osebno izkaznico. Dogodek je imel tudi dobrodelno noto. Namestnik direktorja Lekarne Ljubljana Matej Linke je predal donacijo – opremljen reševalni motocikel Honda Crosstourer reševalni postaji Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) Ljubljana. S to donacijo bodo lahko pokrili več nesreč, ki se zgodijo sočasno, s tem pa bodo še izboljšali zagotavljanje prve in nujne medicinske pomoči na območju Mestne občine Ljubljana in širše.

Predaja ključev reševalnega motocikla: Matej Linke, namestnik direktorja Lekarne Ljubljana, in Domen Vodopivec, reševalec motorist reševalne postaje UKC.



POSVOJITE PUNČKO IZ CUNJ IN REŠITE OTROKA!

Punčka iz cunj je v preteklosti marsikomu v otroštvu delala družbo med igro, danes pa predstavlja otroka iz države v razvoju, ki ga je treba cepiti in potrebuje našo



pomoč. Zaradi bolezni, ki bi jih lahko preprečili s cepljenjem, namreč vsako leto umre približno 1,5 milijona otrok - trije vsako minuto! Unicef vabi, da posvojite punčko iz cunj in rešite otroka. Punčke (in fantki) iz cunj so postale eden od najbolj prepoznavnih Unicefovih projektov. V njem sodelujejo otroci iz vrtcev skupaj z vzgojiteljicami, prostovoljci iz vse Slovenije, pa tudi starejši ljudje, ki v prostem času izdelujejo pisane punčke. Z njihovo podporo so v 12 letih trajanja projekta omogočili cepljenje več kot 17.500 otrok v državah v razvoju. Punčko iz cunj lahko posvojite v spletni trgovini Unicefa z donacijo v višini 20 evrov. Toliko namreč stane cepljenje enega otroka proti šestim otroškim nalezljivim boleznim (davica, ošpice, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus). Punčki tako zagotovite nov dom, otroku v državah v razvoju pa priložnost za zdravo življenje.

SUHO OLJE MAROŠKE VRTNICE



Zadnja kreacija pri REN-u je nagrajenka iz linije Maroška vrtnica, mešanica prestižnega olja damaščanske vrtnice in maroškega arganovega olja. Svljnato nežno suho olje kožo pusti globoko hidrirano z nežnim leskom. Koža in lasje so svilnato mehki in obdani s sijajem. Linolna kislina omega 6 iz arganovega olja poveča vsebnost lipidov v koži, varuje in krepi zgornje plasti kože, obnovi in zaklene vlago, zato je koža pomirjena in udobna. Tokotrienoli iz olja brusničnih semen ščitijo pred oksidativnim stresom, ki je posledica UV-sevanja, in deluje proti prezgodnjim znakom staranja. Najboljši učinek dosežete, če ga nanesete na telo takoj po prhanju.

KAPSULE PROTI STRESU

Kapsule Stres kontrol iz Medexa vsebujejo suhi izvleček korenine Rhodiola rosea. Glavni učinkovini sta salidrovid in rosavin - učinkovini, ki organizmu pomagata pri prilagajanju na neugodne zunanje in notranje vplive ter zvišujeta delovno sposobnost. Priporoča se ju za boljše kognitivno in psihično zmogljivost. Klinične študije so potrdile, da ima Rhodiola rosea antioksidativni učinek, blaži kronično utrujenost, izboljša splošno počutje in fizično sposobnost. Priporočamo 1-2 kapsuli na dan z minimalno 2 dl tekočine, najbolje pred zajtrkom.



PRIPRAVA NA TOPLEJŠE MESECE

Prihajajo toplejši meseci, ko odvržemo težka in široka oblačila. Predstavljamo vam zdravilne rastline, ki vam bodo v pomoč pri lahkotnem in elegantnem vstopu v toplejši del leta. Z razstrupljanjem s pomočjo kapljic pegastega badlja očistite jetra in prebavila. To je temelj za zdravo izgubo telesne teže, predvsem na predelu trebuha. K uravnavanju telesne teže in urejeni presnovi pripomorejo kapljice artičoke. Z njimi lahko vplivate tudi na maščobe v krvi. Številni uporabniki poročajo o zmanjšanju prebavnih težav in napihnjenosti. Vnetje sečil je za številne ženske pogosta nadloga. Če ob

ZBIRANJE SREDSTEV ZA REŠEVALCE MOTORISTE



BMW moto klub Slovenija je začel akcijo zbiranja sredstev za nakup zračnih blazin za reševalce - voznike motornih koles. Prispevajte za nakup zračnih blazin in boste pripomogli k večji varnosti reševalcev

motoristov med opravljanjem njihove dejavnosti! Reševalna postaja Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana deluje 24 ur na dan, 365 dni v letu. Letno opravijo od 45.000 do 50.000 različno zahtevnih intervencij na terenu. Od leta 2003 med 1. majem in 1. novembrom v vidnem delu dneva sistematično zagotavljajo tudi izvajanje predbolnišnične nujne medicinske pomoči z motorjem. Cilji so: skrajšanje povprečnih dostopnih časov, hitreje nudenje prve pomoči in nujne medicinske pomoči pacientom, ki so življenjsko ogroženi, izboljšanje koordinacije delovanja ekip predbolnišnične nujne medicinske pomoči in s tem učinkovitejše koriščenje razpoložljivih virov, večji delež dolgoročnega preživetja pri pacientih z zunajbolnišničnim srčnim zastojem ter zagotavljanje boljše kakovosti preživetja pri pacientih z zunajbolnišničnim srčnim zastojem. Reševalci UKC Ljubljana danes razpolagajo z dvema reševalnima motorjema ter 6 usposobljenimi zdravstvenimi reševalci motoristi, ki letno izvedejo od 550 do 600 intervencij. Tako uspejo pri pacientih z zunajbolnišničnim srčnim zastojem povečati odstotek dolgoročnega preživetja z običajnih 13 % na 21 %. V prihodnje si želijo, da bi to dejavnosti še razširili z delovanjem še drugega reševalca motorista, saj se veliko intervencij zgodi sočasno, prekrivanje teh sočasnih intervencij pa bi zagotavljali z drugim razpoložljivim motoristom. Sredstva se zbirajo do 15. julija 2015, nakažete pa jih lahko na banko NLB, račun št.: 02053 005371 7429, sklic SI99, namen plačila: donacija za reševalce.

mokrih kopalkah in mrzlih nogah pomislite najprej na boleč mehur in pekoče uriniranje, je čas, da ukrepate. Zlata rozga je za številne resnično zlata. Izpitno obdobje in zadnji meseci pred dopusti so za marsikoga umsko zelo naporni. Ginko, ki mu lahko rečemo tudi spominko, vas podpre, ko to najbolj potrebujete. Nespečnost je težava, s katero se srečuje vse več ljudi. Prebedite polovico noči in ste zjutraj utrujeni ter slabe volje? Vzemite naravne kapljice Baldrijan Soria Natural, ki so 25-krat močnejše od nekaterih tinktur. Ste se naveličali tablet? Poskusite naravne kapljice Soria Natural.

Zdravilna moč narave v kapljicah

ZLATA ROZGA
Naravni ekstrakt

Sečila

ARTIČOKA
Naravni ekstrakt

Holesterol

GINKGO
Naravni ekstrakt

Delo vanje mozganov

BALDRIJAN
Naravni ekstrakt

spanje

PEGASTI BADELJ
Naravni ekstrakt

Razstrupljanje

Naravna medicina

SoriaNatural®

- 25-krat učinkovitejše od tinktur
- Brez alkohola
- Brez konzervansov in aditivov
- Cena 10.95 eur

www.soria-natural.si
☎ 030 280 271

OPTIMALNA PORJAVELOST ZA OBČUTLJIVO KOŽO OBRAZA



Za zaščito pred soncem, kot so visoka zaščita, optimalna formula ter sijoča in porjavela polt, Vichy letos predstavlja revolucionarni izdelek: IDEAL SOLEIL BRONZE. Novi vlažilni fluid za optimalno porjavlost občutljive kože obraza nudi visoko zaščito in idealno porjavlost ter spodbudi naravno tvorbo melanina za zlato porjavelo, sijočo in enakomerno polt. Izdelek je na voljo z ZF 30 in ZF 50 ter je primeren tudi za občutljivo kožo obraza. Gre za prvo linijo Vichy za zaščito pred soncem, ki daje enak poudarek tako zaščiti

kot tudi negi občutljive kože na soncu. Zelo visoka zaščita v kombinaciji z optimalnimi formulami in prijetnimi teksturami nudi idealno nego in zaščito – tudi za občutljivo kožo.

STOODSTOTNI ALOE VERA GEL – AKCIJA POLETJA

To je učinkovita prva pomoč pri poškodbah kože, saj kožo pomiri in pospešuje regeneracijo v primeru opeklin, udarnin, prask, po pikih žuželk ... Zaradi intenzivnega vlaženja je zelo primeren za nego po sončenju. Aloe vera gel Fruit of the Earth je 100% čist, brez primesi in je številka 1 med geli v Sloveniji že skoraj 20 let! Akcija poletja 340 g za ceno 170 g je že na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.



SADNI JOGURT BREZ MAŠČOBE IN DODATNEGA SLADKORJA

Vesela novica za vse, ki se izogibate maščobi in sladkorju: Kompromis in odpovedovanje nista več potrebna. Uživate v novih jogurtih Jogobella 0 % z veliko sadja in proteini, a brez maščobe in dodatnega sladkorja. Če ste med tistimi, ki vam je pomembno, kaj jeste, potem se boste prepustili okusom jagode, breskve in marakuje, gozdnih sadežev ali višnje in ohranjali svojo izklesano postavbo. Jogurt ima samo 180 KJ na 100 g, privoščite si ga lahko tudi kot okusno zmrzino in alternativo kaloričnim sladoledom. Jogobella 0 % je v svoji kategoriji tudi produkt leta 2015 po izboru kupcev.



MODNA ZAŠČITA PRED KOMARJI IN INSEKTI

MosquitNo je razvil silikon, ki lahko vpija tekočine in omogoča, da te postopoma izhlapevajo. Zapestnica oddaja vonjave vsaj 72 ur, je enostavna za uporabo med športom in aktivnostmi na prostem ter na potovanju, ne draži kože. Vsebuje 0,75 g citronele. Na voljo so različne barve v sodobnem dizajnu, ki ga je lahko kombinirati z vsakim oblačilom. Zapestnice so popolnoma naravne in vodoodporne, primerne za vso družino, tudi za otroke, starejše od treh let. Ena velikost se prilaga vsem.



ZLATA ROZGA ZA PONAVALJAOČA SE VNETHA MEHURJA

Vnetje sečil in pekoče uriniranje je izjemno neprijetno in boleče. Ponaavljačoča se vnetja mehurja so pogosta predvsem pri ženskah. Težave hitro postanejo kronične, zato je pomembno pravočasno poskrbeti za zdravje sečil. Ni vam več treba trpeti zaradi razdražljivega mehurja in pekočega občutka ob uriniranju. Uporabniki zlate rozge poročajo o bistvenem izboljšanju počutja. V tradicionalni medicini zlato rozgo uporabljajo tudi pri vnetju prostate in ledvičnih kamnih. Kapljice Zlata rozga iz Sorie Natural so pri uporabnikih zelo priljubljene, ker so iz ekološke pridelave, brez alkohola in konzervansov. Odlikujeta jih farmacevtska kakovost in dobra razpoložljivost za telo.



MORINGA ZA LEPO KOŽO, NOHTE IN LASE

Aduna Moringa v prahu je 100% ekološko, presno polnovredno živilo, pridobljeno z naravnim sušenjem listov z dreves Moringa. Je odlični vir rastlinskih beljakovin (23 %) in vsebuje vseh 9 esencialnih aminokislin. Prav tako je bogat vir 10 ključnih vitaminov in mineralov, med drugim železa, kalcija, magnezija in fosforja, ki prispevajo k normalnemu sproščanju energije. Vsebuje tudi veliko vitamina A in riboflavina (B2), ki prispevata k lepi koži, zdravim nohtom in lasem. Listi drevesa Moringa veljajo za eno od najbolj hranilnih rastlin na Zemlji, zato drevo Moringa imenujejo tudi čudežno drevo. Več na spletni strani www.super-hrana.si.



PRVI KNJIGOMAT V ČAKALNICI PEDIATRIČNE KLINIKE

Eden od ciljev Pediatrice klinike UKC Ljubljana je tudi omogočiti čim bolj prijazno okolje vsem uporabnikom v času, ko otroci bivajo ali čakajo v Pediatrice kliniki. Zato je vodstvo klinike z veseljem sprejelo pobudo Založbe Morfem, ki je želela v čakalnico namestiti avtomat s knjigami za otroke. Knjige imajo zelo dostopne cene in avtomat v poskusnem obdobju delovanja kaže, da bo sodelovanje kmalu iz poskusnega prešlo v pogodbeno. Ob prebiranju zgodb med čakanjem na pregled in izvide starši z otroki izkoristijo prijetno s koristnim in čas hitreje mine.



CAUDALI, ZAKLADI VINSKE TRTE



Kozmetika Caudali vsebuje širok nabor ekskluzivnih aktivnih sestavin, ki imajo izjemne koristi za kožo. Polifenoli iz grozdnih pečk so najmočnejši antioksidanti v rastlinskem svetu. Zavirajo delovanje prostih radikalov (UV, onesnaženost, stres ...), ki so odgovorni za 80

% staranja. Resveratrol iz peclja grozdja stimulira sintezo kolagena in elastina, zavira glikacijo (ta povzroča globoke gube) pri njenem izvoru in povrne gostoto kože. Viniferin iz soka vinske trte je 62-krat bolj učinkovit od vitamina C, učinkuje na vse vrste madežev. Je popolnoma naravna sestavina, za vsak tip kože, tudi za najbolj občutljivo, ter za vsak tip polti. Organska grozdna voda je bogata z elementi v sledovih, vitamini in polisaharidi, kožo vlaži in pomirja. Grozdno olje ima visoko vsebnost maščobnih kislin omega 6 in vitamina E, ki hranita in obnavljata. Vinolevure® je pridobljen iz vinskih kvasovk, okrepi naravno zaščito kože. Na voljo je v lekarnah in naravnih kotičkih drogerij Müller.

DONACIJA DVEH APARATOV CTG PORODNIŠNICI LJUBLJANA

S pomočjo Vzajemne so v ljubljanski porodnišnici (Klinični oddelek za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana) dobili dva nova, sodobna aparata CTG za spremljanje stanja ploda in nosečnice med porodom. Slovesno sta ju predala doc. dr. Nataša Tul Mandič, dr. med., predstojnica KO za perinatologijo Ginekološke klinike, v imenu Ultrasvočnega društva, in predsednik uprave Vzajemne Aleš Mikeln. Ob stiski porodnišnice, ki zaradi okvar nujno potrebuje nove aparate CTG so se v zdravstveni zavarovalnici odločili priskočiti na pomoč in skupaj s svojimi zavarovanci prispevali sredstva v višini 23 tisoč evrov za nakup teh prepotrebni naprav. V ljubljanski porodnišnici, kjer zdravijo najbolj ogrožene in bolne nosečnice ter novorojenčke iz vse Slovenije, se rodi kar 6.500 otrok na leto. Na dobrodelnem dogodku smo si lahko ogledali tudi razstavo fotografij novorojenčkov priznane fotografinje Petre Nuzdorfer.



NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

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



Bio konoplina sol je odlična predvsem na pečenem piščancu, sicer pa je namenjena začinjanju vseh vrst zelenjavnih in mesnih jedi. Poleg odličnega okusa pa jedi doda še vse koristne snovi konoplje.



Sveža bio zelenjava slovenskih kmetij s tradicionalno ročno pridelano morskijo iz Piranskih solin. Dodajte jo jedem namesto soli in uživajte v okusnih, zdravih jedeh.

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

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

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

GRAVIOLA – ALTERNATIVNA MOČ V BOJU PROTI RAKAVIM CELICAM



Predstavljajte si, da vam nekdo pove, da je od zdravnika dobil recept proti raku, na katerem piše graviola. Seveda mu ne bi verjeli, saj uporaba zdravnih rastlin ni v skladu s konvencionalno medicino, a se o rastlini kljub temu velja podučiti. Študije so namreč pokazale njen neverjetni prispevek v boju proti raku, o odličnih učinkih pa pričajo tudi sodelujoči na najrazličnejših družbenih forumih.

Besedilo: Julija Csipó

Še niste slišali za graviolo? Graviola (*Annona muricata*) novi "hit" naravnega zdravilstva izvira iz amazonskega pragozda. Ustreza ji izrazita tropska klima z visoko vlago in milimi zimami, saj jo nizke temperature poškodujejo in povzročijo izgubo nekaterih lastnosti, po katerih je postala znana že v zdravilstvu južnoameriških Indijancev in o katerih pričajo tudi sodobne znanstvene študije.

Graviola in rak – moč anonacina

V eni od prvih študij, ki je bila opravljena na univerzi Purdue v Indijani, so ugotovili, da acetogenin anonacin, ki ga najdemo le v gravioli, selektivno zavira rast rakavih in tumorskih celic ter pri tem ne poškoduje zdravih. V študiji iz leta 1996, ki so ji sledile tudi druge, pa so ugotovili, da naj bi bil anonacin graviole 10.000-krat učinkovitejša kot farmacevtsko zdravilo adriamicin. O resničnosti te trditve bomo laiki ob nenehnem sporu med konvencionalno in alternativno medicino težko presojali, pa vendar velja opozoriti,

da ima adriamicin, ki je že pol stoletja prva izbira za zdravljenje različnih vrst raka, hude stranske učinke zaradi pomanjkanja selektivne citotoksičnosti (sposobnosti, da uniči le rakave celice in ne tudi zdravih). Leta 1997 so tako znanstveniki Oberlies, Chang in McLaughlin objavili študijo, v kateri so opisali delovanje acetogeninov v primerih tumorjev, ki so postali odporni na kemoterapevtska zdravila, nadaljnje raziskave pa so pokazale, da uživanje graviole pomaga omejiti težave, ki so posledica kemoterapevtskega zdravljenja.

Navdušena je tudi laična javnost

O pozitivnih učinkih graviole pa ne poročajo le znanstvene raziskave, ampak tudi uporabniki tega prehranskega dodatka, ki se o svojih izkušnjah razpišejo na forumih in družabnih omrežjih. Na slovenskih spletnih straneh sicer še ni toliko pričevanj, veliko izkušenj pa imajov nekaterih drugih državah, kjer se o gravioli na veliko govori na straneh povezanih z onkologijo in alternativno medicino. Med drugim najdemo pričevanja o izboljšanju stanja pri zdravljenju metastaziranega raka dojk, raka na debelem črevesju, tumorjih, pa tudi za odstranjevanje črevesnih parazitov, protibakterijsko učinkovanje (pri kandidi in salmoneli) ter zmanjševanje izbruhov herpesa. Uporabniki ne prepričujejo v opustitev kemoterapije in zdravljenja z medicinskimi zdravili, ampak izpostavljajo prednosti naravne moči graviole. Med njimi je vsekakor ta, da naravni koncentrat lahko uživamo sočasno z zdravili oziroma med kemoterapijo, saj močno olajša stranske učinke le-te. Ker znižuje pritisk se lahko uporabniki z nizkim krvnim pritiskom počutijo prve pol ure po zaužitju nekoliko slabše.

Graviola ni tržno zanimiva, zato se o njej ne govori

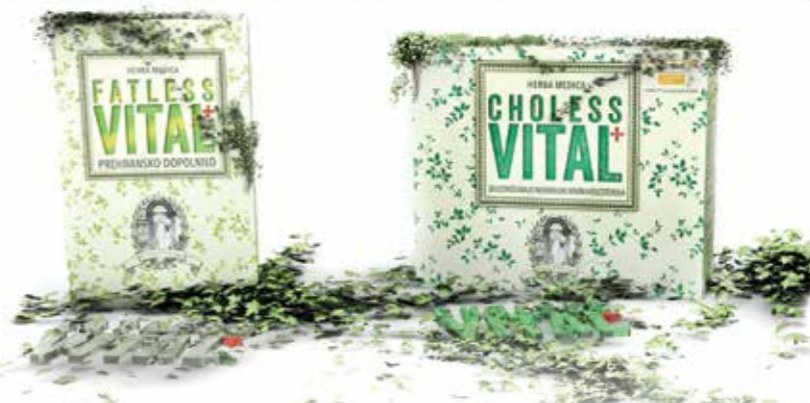
Če se sprašujete, zakaj se o gravioli do zdaj še ni toliko govorilo ali zakaj ameriške farmacevtske družbe še niso začele izdelovati zdravila, odgovor ponujajo prenekateri strokovnjaki. Naravnega preparata se ne da patentirati, zato ni tržno zanimiv.

Izboljšuje imunski sistem

Graviola se v Amazoniji za zdravljenje različnih bolezni uživa že tisoče let, danes pa poleg proti-tumorskega delovanja prepoznamo njene učinke na izboljšanje imunskega sistema. To je ob zdravljenju raka še posebej pomembno, saj prestana kemoterapija imunski sistem še dodatno oslabi, graviola pa tovrstne učinke pomaga omiliti in prispeva k boljšemu počutju.

Ne glede na to, ali ste pristaši alternativnega zdravljenja ali ne, je graviola učinkovit dodatek v boju proti boleznim in tumorjem, zato njeno protivirusno, protibakterijsko in protiparazitno delovanje vsekakor velja preizkusiti.

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 ovs, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.



REŠITEV TEŽAV Z UTRUJENOSTJO IN PREOBREMENJENOSTJO

Prehransko dopolnilo **ENERGO VITAL+** je bogat vir magnezija in nekaterih vitaminov skupine B, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Namenjeno je vsem, ki živijo stresno življenje, uživajo enolično prehrano, so izpostavljeni večjim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali preobremenjeni.

UBLAŽITEV ZGAGE NA NARAVEN NAČIN

Zaradi nezdrave in nepravilne prehrane ter stresa velikokrat pride do težav kot je pekoča zgaga. Prehransko dopolnilo **ACIDO STOP VITAL+** vsebuje kalcij in natrijev hidrogen karbonat, ki učinkovito nevtralizira želodčno kislino in deluje kot antacid ter grenko sol, ki je razstrupljevalec.

HERBA MEDICA

Preserska cesta 5, SI - 1235 Radomlje
www.herba-medica.si

Na voljo v lekarnah brez recepta

INKA natura

GRAVIOLA

Premium Powder

Originalna Graviola iz amazonskega pragozda v prahu brez dodatkov.

BIO

Prodajna mesta:
Poslovalnice **dm**
in specializirane trgovine.

Informacije in nakup:
www.izvir-zdravja.si / tel.: 040 25 00 25

GINKO – DREVO SPOMINA



Ginko je danes najbolj prodajano zdravilo rastlinskega izvora na svetu. Največ se uporablja pri stanjih, ki se nanašajo na delovanje možganov (spomin, miselna sposobnost, okrevanje po prestani kapi), in stanjih, povezanih s prekrvavitvijo nog.

Besedilo: Simona Janček

Dvokrpi ginko (znanstveno ime Ginkgo biloba) ali krajše samo ginko je drevo iz družine ginkovcev. Je najstarejša vrsta drevesa na svetu, edini še živeči predstavnik rodu ginkovcev, ki je doživel svoj glavni razvoj v času dinozavrov fosili njegovih sorodnikov izvirajo izpred več kot 200 milijonov let. Lahko živi dolgo, tudi čez 600 let, v višino pa zraste do 40 metrov. Njegovo poreklo je Kitajska. V naravi je skoraj izumrl, veliko pa ga gojijo v samostanskih in drugih vrtovih in parkih zaradi njegove estetske in zdravilne vrednosti. V evropske parke je ginko prišel že v 17. stoletju, za zdravljenje

pa smo ga Evropejci začeli uporabljati šele pred nekaj več kot 50 leti. Je dvodomna rastlina, ženski in moški cvetovi ne domujejo na istih drevesih.

Zdravilne lastnosti

Uporabni so le listi in semena. Semena se prodajajo na Daljnem vzhodu kot živilo. Listi naj bi bili koristni za srce in pljuča, sopare listnih poparkov za zdravljenje naduhe, prevrečki pa delujejo proti vročinskim izpuščajem. Zdravila iz ginka so uspešna pri izboljšanju krvnega obtoka (v možganih, nogah, notranjem ušesu), pri

dokazati delovanje tudi pri mlajših.

Obilo pozitivnih učinkov

Ginko ima tudi izjemne zdravilne lastnosti, kar je že pred tisočletji odkrila tradicionalna kitajska medicina, ki je ginkove liste in semena uporabljala pri zdravljenju kašlja, bolezni mehurja, driski, uhajanju urina, predvsem pa za boljšo prekrvavljenost možganov. Kar 3.000 let stari kitajski zapisi že omenjajo ginkove liste, in sicer da koristijo možganom, danes pa kitajski naravni zdravniki imenujejo ginko kar drevo spomina.



Največ se uporablja pri stanjih, ki se nanašajo na delovanje možganov (spomin, miselna sposobnost, okrevanje po prestani kapi), in stanjih, povezanih s prekrvavitvijo nog.

Sodobna medicina se je v drugi polovici 20. stoletja začela intenzivneje ukvarjati z zdravilnimi učinki ginkovih listov. Danes se pod enotnim imenom v medicini uporablja oznaka GBE – Ginkgo biloba

extract (izvlečki ginkovih listov), učinkovina, ki širi žile in redči kri, s čimer se poveča prekrvavitev tkiv in njihova oskrba s kisikom ter hranilnimi snovmi. Zato izvlečki ginkovih listov pomagajo pri problemih cirkulacije, predvsem pri pomanjkanju krvi (kisika) v možganih, ki lahko povzročata pešanje spomina, vrtoglavico, glavobol in tudi depresijo. Ti izvlečki krepijo tudi kardiovaskularni sistem (ščitijo pred boleznimi srca, ožilja in infarkti), ščitijo centralni živčni sistem in delujejo kot antioksidant, kar zaustavlja proces staranja. GBE največkrat priporočajo starejšim ljudem, ki imajo težave z demenco (izguba spomina, pozabljanje), mladim pa izboljšuje spomin, koncentracijo in druge miselne sposobnosti. Pri moških ga uporabljajo tudi, ko se pojavijo težave s potenco, pri ženskah pa blaži predmenstrualne sindrome. Nekateri menijo, da pomaga tudi pri težavah z zanositvijo. Novejše raziskave kažejo, da se ginkovi izvlečki uspešno uporabljajo celo pri zdravljenju zgodnejšega stadija Alzheimerjeve bolezni.

energije in znanja še skriva v sebi, in kdo ve, kaj vse bo še preživel. Morda tudi nas, tako kot je že nešteto rastlinskih in živalskih vrst, mi pa smo konec koncev le drobec v njegovi bogati zgodovini.



Dvokrpi ginko je drevo, vredno pozornosti in vsega spoštovanja.

Spoštovanja vredno drevo

Dvokrpi ginko je drevo, vredno pozornosti in vsega spoštovanja. Ne le zaradi svoje veličastne preteklosti, trdoživosti, lepote in »svetosti«, ampak tudi zaradi svoje prihodnosti. Kdo ve, koliko zdravilne



600

let lahko živi dvokrpi ginko.

izgubi spomina in miselnih sposobnostih in dobra za izboljševanje stanja po prestani možganski kapi. V ljudski medicini se ginko uporablja tudi pri odpravljanju glavobolov, migren, srčne aritmije in astme, pri predmenstrualnih težavah, bledosti, diareji, začetnih pojavih glavkoma in pri Alzheimerjevi bolezni.

Najbolj prodajano zdravilo rastlinskega izvora

Mesnat semenski ovoj ženskih dreves ginka je strupen in se ne sme uporabljati niti surov niti posušen. Močno smrdi po žarkem maslu. Jedrca semen so po okusu podobna pinjolam in se uporabljajo v kitajski kuhinjariki.

Ginko je danes najbolj prodajano zdravilo rastlinskega izvora na svetu. Največ se uporablja pri stanjih, ki se nanašajo na delovanje možganov (spomin, miselna sposobnost, okrevanje po prestani kapi), in stanjih, povezanih s prekrvavitvijo nog. Do zdaj ga je uporabljala predvsem starejša populacija, zadnja leta pa se poskuša



Sodobna medicina se je v drugi polovici 20. stoletja začela intenzivneje ukvarjati z zdravilnimi učinki ginkovih listov. Danes se pod enotnim imenom v medicini uporablja oznaka GBE – Ginkgo biloba extract (izvlečki ginkovih listov), učinkovina, ki širi žile in redči kri.



Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkgo biloba.

www.bilobil.si

Bilobil®
Vaš um v vrhunski formi.

www.krka.si



Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

AMIOTROFIČNA LATERALNA SKLEROZA – BREZUPNA BOLEZEN



Amiotrofična lateralna skleroza (ALS) je hitro napredujoča in žal za zdaj tudi neozdravljiva nevrolška bolezen. Najbolj tipično se bolezen najprej pokaže z oslavitvijo skupine mišic na enem od udov, nato oslabeitev postopno zajame sosednje mišice, mišice na drugi strani telesa in mišice za dihanje, govor, požiranje.

Besedilo: Iztok Mirak, univ. dipl. soc. del., vodja odbora za ALS pri Društvu distrofikov Slovenije

Potek bolezni je za vsakega bolnika posebno težko natančno napovedati. Vzroki za nastanek ALS niso znani. Strokovnjaki so danes prepričani, da je vzrokov več in da jih je pri posameznem bolniku lahko vpletenih več hkrati. Zdravila, ki bi zaustavilo ali spremenilo potek bolezni, ni.

Od leta 1995 je na voljo zdravilo riluzol, ki za nekaj mesecev podaljša povprečno preživetje obolelih za ALS. Od decembra 2005 je to zdravilo obolelim na voljo tudi v slovenskih lekarnah. Dokler učinkovitega zdravila ni, je naloga zdravstva in družbe predvsem, da z blažilnim zdravljenjem obolelim v čim večji meri izboljša kakovost preostalega življenja.

V grobem rečeno je obolelih po vsem svetu približno enako, in sicer od 6 do 8 obolelih na 100.000 prebivalcev. V Sloveniji naj bi bilo obolelih okrog 150.



Dokler učinkovitega zdravila ni, je naloga zdravstva in družbe predvsem, da z blažilnim zdravljenjem obolelim v čim večji meri izboljša kakovost preostalega življenja.

Največkrat se bolezen pojavi med 40. in 60. letom, izjemoma tudi prej ali pozneje, nekoliko pogostejša je med moškimi (3 : 2). Povprečna doba preživetja bolnikov za ALS od postavitve diagnoze je od 3 do 4 leta. In ni upanja.

Pravice bolnikov

Oboleli za ALS imajo pravico do nekaterih olajšav v skladu s slovensko in evropsko zakonodajo, s katerimi se delno kompenzirajo nekatere posledice težke invalidnosti. Osebe z ALS in njihove družine si zaradi narave bolezni, ki je neozdravljiva in hitro potekajoča, nemalokrat le s težavo organizirajo vsakdan, kljub vsem ugodnostim in zagotovljenim pravicam iz zdravstvenega in pokojninsko-invalidskega zavarovanja ter organizirani pomoči Društva distrofikov Slovenije.

Poleg davčnih in carinskih olajšav in oprostitev pripadajo osebam z ALS skladno z veljavno slovensko ureditvijo tudi druge olajšave in oprostitve, ki so vsebovane v številnih različnih predpisih. Na tem mestu izpostavljam le aktualne, ki jim pripadajo na podlagi predpisov, izdanih na državni ravni in pod določenimi pogoji:

Pravice iz zdravstvenega varstva in zdravstvenega zavarovanja

Sodijo na Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – ZZZS, njihov pravni vir pa sta zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju in pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja. Temeljijo na plačanih prispevkih, ki se za zagotavljanje socialne varnosti odtegujejo od plače, pokojnine, raznih nadomestil, invalidnin in drugih pomoči:

- pravica do storitev v osnovni in

specialistično-ambulantni, bolnišnični zdravstveni dejavnosti, po klinikah ter inštitutih,

- pravica do zdravljenja, tako zdravstvene nege na domu, v domovih za starejše, v posebnih socialnovarstvenih zavodih in zavodih za usposabljanje kot tudi pravica do hišnih obiskov,
- pravica do zdravlil,
- pravica do tehničnih pripomočkov,
- pravica do prevoza z reševalnimi avtomobili,
- pravica do spremstva ob napotitvi na zdravljenje v drug kraj,
- pravica do obnovitvene rehabilitacije invalidov,
- pravica do denarnih nadomestil,
- zdravstveno varstvo v zvezi z delom in delovnim okoljem in
- napotitev na invalidsko komisijo.

Pravice iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja

Uresničujejo se na Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije. Temeljijo na podlagi obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja v času zaposlitve v delovnem razmerju ali med opravljanjem samostojne dejavnosti po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ) ali na podlagi prostovoljnega zavarovanja v javnem

150

obolelih za ALS naj bi bilo v Sloveniji; bolezen je nekoliko pogostejša med moškimi.

3 - 4

leta od postavitve diagnoze je povprečna doba preživetja bolnikov z ALS.

sistemu pokojninskega in invalidskega zavarovanja po ZPIZ:

- invalidska pokojnina,
- dodatek za pomoč in postrežbo,
- beneficirana delovna doba - zavarovalna doba, ki se šteje s povečanjem,
- pravice na podlagi preostale delovne zmožnosti: pravica do poklicne rehabilitacije in denarno nadomestilo v zvezi s to pravico, pravica do razporeditve oziroma zaposlitve na drugem ustreznem delu, pravica do dela s skrajšanim delovnim časom in nadomestilo v zvezi s to pravico, nadomestilo plače za čas čakanja na razporeditev oziroma zaposlitve na drugem ustreznem delu, nadomestilo plače zaradi manjše plače na drugem ustreznem delu.

Prilagoditve

Če bolezen napreduje počasneje, pomeni, da bo oboleli ostal v domačem okolju in

ga bo treba prilagoditi. Veliko je odvisno od angažmaja obolelega, njegove družine, svojcev in prijateljev ... Če oboleli nimajo podpore svoje družine, so prisiljeni oditi v dom za starejše občane, nekateri pa se odločijo tudi za hišo Hospic. Obstaja tudi kar nekaj tehničnih pripomočkov, ki jih oboleli ne morejo dobiti prek zdravstvenega zavarovanja, kot so npr. stropna električna dvigala, dvižne WC-školjke ...

Vloga društva

Na Društvu distrofikov Slovenije obolelim za ALS prek naših posebnih socialnih programov omogočamo podporo, prav tako njihovim svojcem. Nudimo pomoč pri uveljavljanju socialnovarstvenih pravic, prevoze s prilagojenimi vozili za prevoz invalidov na invalidskih vozičkih, izposojajo medicinsko-tehničnih pripomočkov, skupinsko obmorsko obnovitveno rehabilitacijo, ki jo delno sofinancira ZZZS, osebno asistenco in fizično pomoč na domu, fizioterapevtske storitve, svetovanje in pomoč pri prilagajanju bivalnega okolja, svetovanje in pomoč pri oskrbi s tehničnimi pripomočki, sofinanciranje biokinona q10 ter drugih dodatkov k prehrani in vključevanje obolelih v vse druge posebne socialne programe. Težave na sistemski ravni opažamo zlasti v dolgotrajnih postopkih za

pridobitev posameznih pravic, tako v okviru pokojninskega kot invalidskega zavarovanja. Velikokrat se zgodi, da je za bolnika že prepozno.



Če bolezen napreduje počasneje, pomeni, da bo oboleli ostal v domačem okolju in ga bo treba prilagoditi. Veliko je odvisno od angažmaja obolelega, njegove družine, svojcev in prijateljev ... Če oboleli nimajo podpore svoje družine, so prisiljeni oditi v dom za starejše občane, nekateri pa se odločijo tudi za hišo Hospic.

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 navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se pogovorite z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.woerwagpharma.si

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.

V OSPREDJU ČLOVEK, NE DROGA

DRUŠTVO PROJEKT ČLOVEK PRAZNUJE 20 LET DELOVANJA

Društvo Projekt Človek (DPC) je v Terapevtski skupnosti v Sopotnici pri Škofji Loki nedavno praznovalo dve desetletji delovanja. V tem času je društvo pomagalo 7.235 uporabnikom in njihovim svojcem, v daljše celostne programe pa vključilo preko 780 uporabnikov in približno toliko njihovih svojcev.

Besedilo: Janja Simonič

Projekt Človek je oral ledino na področju zasvojenosti v Sloveniji, meni Martina Vuk, državna sekretarka MDDSZEM. Poseben pristop društva, ki so ga vzpostavili že ob začetku delovanja, je, da v ospredje postavljajo človeka, in ne drogo. »Poleg tega smo razvili celosten program obravnave zasvojenosti ter ga 20 let prilagajali potrebam uporabnikov in družbenim trendom. Ob tem smo razvijali tudi preventivno delo, ki temelji na izhodišču zdravega načina življenja,« je povedala predsednica DPC Suzana Puntar.



Pred 20 leti je bila večina zasvojenec heroinskih odvisnikov, čez 5 let je bil porast plesnih drog, sledil je kokainski val, v zadnjih letih pa opazamo porast vseh vrst novih kemičnih drog, ki izrazito vplivajo na porast psihoz in vseh vrst težav v duševnem zdravju.

Struktura zasvojenec se spreminja

»Zavedamo se, da se ne moremo boriti proti drogi, lahko pa se borimo za človeka in iščemo njegove potenciale, zato je naša osnovna vrednota človek,« je izpostavila strokovna vodja programov Projekt Človek Dora Pal. Poudarila je, da se struktura zasvojenec spreminja: »Pred 20 leti je bila večina zasvojenec heroinskih odvisnikov, čez 5 let je bil porast plesnih drog, sledil je kokainski val, v zadnjih letih pa opazamo porast vseh vrst novih kemičnih drog, ki izrazito vplivajo na porast psihoz in vseh vrst težav v duševnem zdravju.«

Pomoč zasvojenim staršem

Vse te spremembe so zahtevale tudi drugačne pristope in nove programe, tako da DPC danes uporabnikom ponuja štiri različne programe: klasični program, program za otroke in mladostnike, program za uporabnike s pridruženimi težavami v duševnem zdravju ter program za zasvojene starše z majhnimi otroki. Na zadnjega so v društvu še posebej ponosni, saj je v Sloveniji edinstven in omogoča bivanje staršev skupaj z majhnimi otroki. Po besedah vodje centra za reintegracijo DPC, mag. Romana Koštala, je širitev tega programa tudi eden od izzivov današnjega časa, saj na vrata trka vse več zasvojenih ljudi, ki bodisi pričakujejo otroka bodisi ga že imajo. »Opazamo tudi, da je vse več uporabnikov, ki imajo poleg zasvojenosti pridružene težave, npr. motnje kognitivnega procesiranja, motnje koncentracije, motnje pozornosti, razpoloženska nihanja; vedno več pa je tudi mladostnikov, ki so izpadli iz šolskega sistema ter doma zaradi slabo ali nepodpornega okolja ne morejo biti, obstoječe institucije pa jih ne sprejmejo zaradi težav z zasvojenostjo,« je poudaril

ter dodal, da se društvo zaradi teh izzivov danes sooča predvsem z infrastrukturnimi zahtevami, ki bi te težave uspele rešiti.

Več kot tretjina trajno abstinira

Uspešnost njihovih programov dokazuje statistika: več kot tretjina tistih, ki so vstopili v celostno obliko pomoči, uspeva trajno abstinirati in so spremenili svoje življenje. »Še posebej smo veseli podatka, da je kar 90 % tistih, ki so program v celoti končali, uspešnih, kar lahko štejemo za zelo velik dosežek. Pri nas so namreč programi zahtevni in zahtevajo celostno spremembo življenja, ki od uporabnika terjajo vsaj 3 leta vztrajanja v programu. V instant rešitve ne verjamemo,« še pravi Puntarjeva.

»Ni sramota pasti, sramota je, če te nima kdo pobrati oz. se s časom ne znaš pobrati sam,« je kot častna pokroviteljica dogodka poudarila varuhinja človekovih pravic Vlasta Nussdorfer. »Pomembno je, da se zavedamo, da tudi ti ljudje stremijo k zvezdam,« je še dodala. Na dogodku sta pohvale in podporo društvu izkazala tudi Jože Stanonik, podpredsednik Planinskega društva Škofja Loka, in župan Škofje Loke Miha Ješe, ki je končal z mislijo: »Naj bo kraj Sopotnica sopotnica vsem, ki jo potrebujemo.«

O društvu

Društvo Projekt Človek je danes prisotno v 8 regijah Slovenije, ima skupaj 12 enot in še nekaj svetovalnih pisarn. V letu 2014 je bilo vključenih 539 uporabnikov in 647 ključnih bližnjih oseb. Njihova povprečna starost je bila 32,3 leta, v programu za otroke in mladostnike pa 15,3 leta.

1. 6. – 30. 6. 2015



ZAŠČITA PRED SONCEM



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

EAU THERMALE
Avène



22%
POPUSTA

1. 6. – 30. 6. 2015



OPH OKTAL PHARMA d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče

Eucerin®

20%
POPUSTA

1. 6. – 30. 6. 2015



Beiersdorf d.o.o., Letalska 32, 1000 Ljubljana

Izognite se delovnim nesrečam pod vplivom drog
Hitri testi na droge DrugWipe®
www.securetec.net



Zanesljiva dekontaminacija telesa ob politjih
z nevarnimi kemikalijami
www.prevor.com



PREVOR
ANTICIPATE AND SAVE
Toxicology Laboratory & Chemical Risk Management

Sfera d.o.o. www.msfera.si



LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za metrike Kartice zvestobe od 1. 6. do 30. 6. 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. Popusta se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v kuličnih, cbrtajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

10 NAČINOV, KAKO USTAVITI STRES



Način, kako se spopadate s stresom, pomembno vpliva na vaše počutje. Vpliva celo na vaš krvni pritisk, krvni sladkor in preostalo telo. Ponujamo 10 strategij za umirjanje in ustavitve stresa.

Besedilo: Urška Ambrož Kajfež

1. Žvečite žvečilni gumi

Naslednjič, ko boste na robu z živci, posezite po žvečilnem gumiju. Študije so pokazale, da žvečenje tega zmanjšuje stres in občutke tesnobe. Nekateri raziskovalci so mnenja, da ritem žvečenja izboljša dotok krvi v možgane, drugi pa menijo, da vonj in okus žvečilnega gumija pomagata pri sprostitvi.

2. Pojdite na svež zrak

Preživljanje časa zunaj, četudi blizu doma, je povezano z boljšim počutjem. Ko ste v naravnem okolju in ste aktivni, se vaše telo prebudi. Tudi par minutk na svežem zraku dvigne razpoloženje.

3. Nasmejte se

Naslednjič, ko vam bo nekdo rekel, da ohranite nasmeh na obrazu, čeprav ste znotraj tesnobni, ne zavijajte z očmi.



V trenutkih napetosti je dobro ohraniti nasmeh na obrazu, saj nasmeh zmanjšuje odzive telesa na stres. Ta učinek je prisoten tudi, če se znotraj ne počutite veselo. Smejanje tudi prispeva k hitrejšemu umirjanju srca po stresni situaciji.

V trenutkih napetosti je dobro ohraniti nasmeh na obrazu, saj zmanjšuje odzive telesa na stres. Ta učinek je prisoten tudi, če se znotraj ne počutite veselo. Smejanje tudi prispeva k hitrejšemu umirjanju srca po stresni situaciji.

4. Povahajte sivko

Določeni vonji, recimo sivka, delujejo pomirjujoče na telo. Nedavna študija je pokazala, da so medicinske sestre, ki so si pripele majhne ampulice sivkinega olja, občutile manj stresa, kot tiste, ki tega niso naredile.

5. Poslušajte glasbo

Se približujete stresni situaciji? Glasba je odlično pomirjevalo. V študiji so raziskovalci odkrili, da so ljudje, ki so poslušali posnetek cerkvene glasbe pred stresnim dejanjem (npr. računanje na glas ali javni govor), imeli nižjo raven stresnega hormona, kot tisti, ki so poslušali valovanje vode. Menda deluje izjemno pomirjujoče delo Gregoria Allegrija z imenom Miserere.

6. Reprogramirajte dihanje

Občutek umirjenosti je samo en dih stran. Osredotočanje na dihanje pomaga umiriti odziv telesa na pritisk ali strah in preusmeri pozornost od negativnih misli. To naredite tako, da se udobno namestite. Počasi vdihnite skozi nos in pustite, da se razširita vaš prsni koš in celotni predel trebuha. Počasi izdihnite in si v mislih ponavljajte besedo ali frazo, ki vam je ljuba. Največ učinka boste dosegli, če boste vajo izvajali vsaj 10 minut.

7. Bodite prijazni do sebe

V naših glavah stalno teče tok misli in včasih to, kar si mislimo, ni preveč prijazno. Pomembno je ostati pozitiven in se s seboj pogovarjati na razumevajoč način, saj vam bo to pomagalo pri umirjanju in obvladovanju situacije.

S seboj se pogovarjajte tako, kot bi se pogovarjali s prijateljem v stiski, torej na nežen in spodbuden način. Primer pozitivnih misli je »Vse bo v redu,« ali »Ugotovila bom, kako rešiti to zagato.«

8. Odpišite vaš stres

Zapisovanje misli lahko služi kot odličen čustveni ventil. Ko prelijete misli na papir, boste lažje oblikovali načrt, kako stvari rešiti. Ni pomembno, ali vam je ljubši papir ali zapisovanje na računalnik. Pomembno je le, da ste odkriti glede svojih čustev.

9. Povejte prijatelju

Ko se počutite preobremenjeno, poiščite družbo prijatelja ali ljubljene osebe. Imate prijatelja, ki ga pestijo podobne skrbi kot vas? Še boljši razlog, da se mu zaupate. Oba se bosta počutila manj sama.

10. Gibajte se

Ko se spotite, se izboljša počutje, zbistrijo se misli in odpočijete se od tega, kar vas spravlja v stres. To je lahko spehod ali pa intenzivna vadba v telovadnici. Ko boste končali, se boste počutili bolje.



Določeni vonji, recimo sivka, delujejo pomirjujoče na telo.

OBLAGNO SPOROČILO

ZDRAVO IN NARAVNO SPANJE S POSTELJNINO SOVEN SELNICA OB DRAVI



Posteljina Soven sledi modernim trendom zdravega načina življenja, sožitja z naravo in varovanja okolja. Narejena je iz 100% naravne slovenske ovčje volne. Volna blagodejno vpliva na zdravje in kakovost spanja, še posebej primerna je za alergike in revmatike. Vzdrževanje volnene posteljnine pa je enostavno in poceni.

Če želite živeti zdravo in naravno, potem ne morete mimo tako odličnega materiala, kot je naravna ovčja volna.

Koristi ovčje volne za zdravje

Ovčja volna je skoraj negorljiva (do 560 °C je samogasna), uravnava temperaturo in je odličen toplotni izolator, poleti varuje pred vročino, pozimi greje, zato je uporabna tako



Posteljina je polnjena s 100% slovensko domačo ovčjo volno in sešita v 100% ekološki bombaž.

za mrzle kot za vroče dni. Ne daje občutka vlažnosti in lepljivosti. Deluje proti potenju, ima tudi masažni učinek na telo, pospešuje prekrvavitev v tkivih. Blaži revmatske težave, bolečine pri kroničnih obrabah vretenc, izboljšuje stanja po poškodbah. Volna vsebuje lanolin, ta pa odbija prah, pršico in vlago – torej naravno deluje proti tovrstnim alergijam. Zaradi svojih izolacijskih in protialergijskih lastnosti izboljšuje kakovost spanja, pomaga pri nespečnosti, glavobolu, migrenah in dosega splošno sprostitev.

Zakaj volnena posteljina tudi poleti?

- ohranja in vrača življenjsko energijo,
- varuje pred negativnimi vplivi okolja,
- uravnava temperaturo,
- poleti varuje pred vročino, pozimi greje,
- omogoča dober pretok zraka,
- preprečuje prekomerno znojenje,
- prilagodi se vratu, hrbtenici, ramenom.

To so odlične lastnosti, zaradi katerih se je dobro odločiti za posteljino, ki ima za polnilo ovčjo volno. Taka posteljina zagotavlja udobno, prijetno in mirno spanje, posebej jo priporočajo alergikom in revmatikom.

Večplastna biološka struktura posteljnine

Podjetje Soven je izdelalo zelo zahteven projekt razvoja volnenih izdelkov, med drugim večplastno biološko strukturo volnene posteljnine. V ponudbi podjetja so volnene odeje, nadvložki, posteljna pregrinjala in vzglavniki iz najbolj kakovostne volne. Posteljina je polnjena s 100% slovensko domačo ovčjo volno in sešita v 100% ekološki bombaž.

Individualna proizvodnja omogoča, da imajo v podjetju skoraj vedno na zalogi tudi nestandardne velikosti posteljnine ali pa jih naredijo po meri in želji kupca. Odeja, polnjena z volno in sešita v bombaž, ima dolgo življenjsko dobo. Ni nujno, da je težka, lahko je univerzalna letno- zimska ali pa zelo tanka, lahka, poletna. V poplavi zaščit za ležišče iz uvoza in raznih dodatkov ne smemo pozabiti na nadvložek ali zaščito iz prave volne. Njegova posebnost je v tem, da je debelejši, močno polnjen in gosto prešit, saj le tako varuje pred sevaji in vodnimi tokovi in blagodejno vpliva na hrbtenico ter ji nudi dodatno oporo. Tako ni le zaščita za ležišče, ampak predvsem za telo. K odeji in nadvložku spada še dober vzglavnik. Vsi vzglavniki so prešiti tako, da je volna prišita k steni - k blagu, zato ni mogoče, da bi v vzglavniku nastajale kepe. Vzglavniki so kompaktni in imajo ortopedsko obliko za udobno podporo vratu in vratnim vretencem. Naravna posteljina SOVEN je izdelana v ekološki proizvodnji. Kot polnilo so uporabljena finejša volnena vlakna. Izdelki pa imajo tudi kar 60 mesecev garancije od nakupa.

Vzdrževanje volnene posteljnine

Posteljina iz naravne slovenske ovčje volne odbija vonjave in umazanijo. Temeljito jo

prezračimo vsaj enkrat mesečno, v senci, ne na soncu. Med urejanjem postelje jo rahljamo po postopku stresanja. Madeže lahko odstranimo pod tekočo vodo, brez namakanja in brez ožemanja. Odvečno vodo odstranimo z rahlim stiskanjem. Tako peremo le umazani del posteljnine.

Posteljnine ne namakamo, ne peremo ročno in ne strojno, ne ožemamo. V primeru vlažnosti jo sušimo v senci. Likanje ni potrebno in ni priporočljivo. Priporoča se kemično čiščenje v skladu z navodili za čiščenje in vzdrževanje volnene posteljnine, kot je zapisano na trajnem vžitku.

O podjetju

Podjetje SOVEN, d. o. o., iz Selnice ob Dravi deluje od leta 1996 in je registrirano za odkup, skladiščenje, prevoz in predelavo neoprane in oprane ovčje volne v skladu z evropsko uredbo. Celotna proizvodnja podjetja je ekološko naravna, v nobenem koraku ne uporabljajo kemičnih sredstev. Proizvodi, ki nastajajo v njihovi proizvodnji, so:

- preja za ročno in strojno pletenje,
- tkano volneno blago, volneni tekači in preproge,
- unikatne pletenine in tkanine: nogavice, dokolenke, nadkolenke, rokavice, kape, šali, puloverji, pončoti, jopice, posteljna pregrinjala ...,
- mikanka kot polnilo za posteljni program in oblazinjeno pohištvo,
- podsedelnice (angleške in western),
- bio-volnena izolacija za hiše,
- mikana volna za polstenje,
- volneni filc za kmetijstvo in vrtnarstvo.

Več informacij o izdelkih podjetja: www.soven.si +386-2-6740574

PRODAJALNA: Soven natura Ljubljana, Vodnikov trg 5
RAZSTAVNI SALON: Selnica ob Dravi, Mariborska cesta 48.



KAKO V SV. KATARINI ZDRAVIJO BOLEZNI HRBTENICE

V specialistični bolnišnici Sv. Katarina posebno pozornost namenijo vertebrologiji. Opravljajo vse vrste posegov na hrbtenici, posebej specializirani pa so za zdravljenje degenerativnih sprememb hrbtenice, hernije diska, spinalne spinoze, zlomov, ki so posledica osteoporoze. Razvoj zdravljenja boleznih hrbtenice temelji na minimalno-invazivnih posegih, ki omogočajo bolnikom hitrejše okrevanje.

Vertebrologija je interdisciplinarna veja medicine, ki se ukvarja z diagnosticiranjem in zdravljenjem boleznih hrbtenice in se je v okviru ortopedije razvila v zadnjem desetletju. V specializirani ambulanti za bolečine v hrbtenici v Sv. Katarini imajo edinstven program s celovito diagnozo in zdravljenjem akutne in kronične bolečine vseh segmentov hrbtenice (vratni, prsni, ledveni, križni in trtični del), do bolnika pa pristopajo individualno. Če je treba, vključijo nevroradiološko diagnostiko in/ali minimalno invazivni diagnostični poseg. Kirurška ekipa pa sicer opravlja vse posege, tudi odprte operacije na hrbtenici, kadar so te potrebne. Minimalno invazivne

posege in operacije na hrbtenici izvajata posebej zanje usposobljena spinalni kirurg in nevrokirurg, skupaj z medicinskim osebjem. Pri svojem delu zdravniki in osebje bolnišnice uporabljajo opremo, instrumente in implantate vodilnih svetovnih proizvajalcev.

Najpogostejše so bolečine v križu

»Degenerativne boleznih hrbtenice so vse bolj pogoste, saj so ljudje vse starejši, veliko sedijo in premalo se gibljejo. Zanje so lahko krive tudi preobremenitve, na primer pri športu, zlasti pri ekstremnih športih in športih s hitrimi rotacijskimi gibi. Mladi ljudje imajo več težav s hernijo

diska, starejši pa s sklepi in kostmi,« opazuje **doc. dr. sc. Karlo Houra, dr. med., spec. nevrokirurg.**

»Najpogostejše se ljudje pritožujejo zaradi nespecifičnih težav v križu. Raziskave kažejo, da ima 80 % ljudi vsaj enkrat v življenju bolečine v križu. Pri večini teh bolnikov bolečina izgine v šestih tednih, pri 10 % pa obstaja kronična bolečina – to je tista, ki vztraja več kot 12 tednov. Velik del bolnikov, ki jih zdravimo pri nas, ima samo bolečine, ne pa tudi funkcionalnih težav. Vendar pa so te bolečine vse hujše, zato jih je treba zdraviti. Ko natančno pregledamo svoje paciente, ugotovljamo, da so nekoč že imeli te težave, vendar jih takrat niso tako motile. K nam pridejo, ko ne morejo več trpeti bolečin,« razlaga **Darko Perović, dr. med., spec. kirurg.** Za odpravo bolečine so na voljo konservativni, minimalno invazivni in operacijski postopki z multidisciplinarnim pristopom. »Najprej poskusimo bolečino obvladati s fizioterapijo. Tako lahko pomagamo približno 75 % tistih, ki imajo bolečino v vratu ali križu. Če to ni dovolj in če bolečina traja več kot 3 mesece, sledi diagnostika,« pravi Perović. »V okviru diagnostike najprej opravimo pregled z magnetno resonanco, saj je to najbolj kakovostna metoda za odkrivanje boleznih, ki pokaže vse strukture kosti, tudi mehka tkiva. Pri mladih ljudeh tako na primer iščemo potencialno hernijo diska, ki je z računalniško tomografijo ali rentgenom ne moremo videti. Potem opravimo tudi

75 %

bolnikov z bolečino v vratu ali križu se lahko pozdravi že z ustrežno fizioterapijo.



elektromioneografijo (EMNG), to je pregled živcev. Sledi anamneza in nato minimalno-invazivni diagnostični pregled, hkrati ali pa kasneje še minimalno invazivno zdravljenje. Kirurška operacija pride na vrsto šele, ko drugi posegi ne dajo pravih rezultatov,« pojasnjuje doc. dr. Houra.

Zdravljenje hernije

Postopki zdravljenja so odvisni tudi od vrste in stopenj boleznih, dodaja Perović: »Če z magnetno resonanco odkrijemo na primer blažjo stopnjo hernije diska in se mesto bolečine ujema z izvidom, kar ni vedno nujno, lahko takoj preskočimo minimalno invazivno diagnostiko in naredimo minimalno invazivno terapijo za odpravo bolečin, ki se imenuje specifična **transforaminalna epiduralna steroidna injekcija (TESI)**.« Blažje stopnje hernije zdravijo z epiduralnimi injekcijami, težje oblike pa je treba operirati.

Hernija se lahko pojavi kjerkoli vzdolž hrbtenice; 80 % hernij je na spodnjem delu hrbtenice, najpogostejše na 4. in 5. vretencu, ljudje jih lahko imajo istočasno na več delih hrbtenice, niso pa vse potrebna zdravljenja. Veliko ljudi ima hernijo; pri nekaterih ta poteka brez kakršnihkoli simptomov, zato je niti ni treba zdraviti. V najhujših primerih pa hernija lahko povzroči mišično oslabelost in celo inkontinenco. V teh primerih težave lahko pozdravimo le z operacijo, na srečo pa so taki primeri redki, pravita kirurga. Bolečino pri herniji povzročata mehanski pritisk ali pa kemijsko vnetje. »Z injekcijo vbrizgamo dve zdravili, ki delujeta protivnetno in analgetično. To pomaga 70 % bolnikom s hernijo. Pomembno je, da zdravljenje ne gre skozi celo telo, ampak da pride čim bližje živcu, saj je tako njegova učinkovitost mnogo večja. Zato posege ves čas spremljamo pod nadzorom rentgenskih žarkov (rentgenski ojačevalnik) in pri tem uporabljamo kontrastno sredstvo. To pomeni, da je injekcija mnogo bolj natančna, saj z iglo pridemo neposredno do živca, ki ga hernija stiska,« razlaga doc. dr. Houra. TESI sicer uporabljajo tudi v drugih bolnišnicah, vendar običajno ne z rentgenskim ojačevalnikom. Kot pravi doc. dr. Houra, v Sv. Katarini v ta namen uporabljajo digitalni rentgen z ravnim detektorjem, ki zagotavlja sliko z višjo resolucijo in boljšim kontrastom, sevanje pa je pri tem aparatu v primerjavi z drugimi rentgenskimi



»Pri rehabilitaciji sodelujejo specialist fizikalne medicine in rehabilitacije, fizioterapevti ter po potrebi tudi drugi strokovnjaki, npr. nevrolog, radiolog, nevrokirurg. Za našo bolnišnico je namreč značilen interdisciplinarni pristop po sistemu vse na enem mestu, v enem dnevu,« poudarja **Darija Granec, dr. med., spec. fizikalne medicine in rehabilitacije** (na sliki v sredini s svojo ekipo).

napravami dva- do trikrat manjše.

Zdravljenje degenerativnih sprememb

Epiduralna injekcija je prvi korak tudi pri spinalni stenozii, to je zoženje živčnega kanala v hrbtenici zaradi zadebelitve ligamentov in okostenelosti. Utesnjenost hrbtenjače, ki je skupaj z možgani del centralnega živčnega sistema, povzroča bolečine v nogah in hitro utrujenost pri hoji. Stenoza je pogostejša pri starejših od 50 let, saj je največkrat posledica degenerativnih sprememb. Pojavi se lahko po vsej dolžini hrbtenice, vendar je najpogostejša v križu ali v predelu vratu. »Polovico bolnikov tako ozdravimo, pri drugi polovici pa je potrebna operacija. Smisel teh operacij je na minimalno invaziven način odstraniti dovolj kosti, da se ta kanal razširi,« pravi doc. dr. Houra. Pri starejših ljudeh bolečine v hrbtenici, ki jih lahko povzročijo sklepi, zdravijo tudi z **radiofrekventno nevroablacijo**, ki prek igle z elektriko začasno ali trajno onesposobi živce v hrbtenici, saj proteini na živcu zaradi segrevanja koagulirajo. Dolgotrajne bolečine povzročajo tudi

osteoporozni zlomi. Pri teh obstajajo tri metode zdravljenja: **vertebroplastika, kifoplastika in stent**. »Pri nas uporabljamo predvsem kifoplastiko. Skozi tanko cevko pod rentgenskim nadzorom v hrbtenico uvedemo balon, ki vretence vrne v normalni položaj. Nato balon odstranimo in na njegovo mesto vbrizgamo kostni cement. Ta se na telesni temperaturi v 15 minutah strdi in postane trdnejši od kosti, tako da bolniki že po eni uri lahko vstanejo in so brez bolečin,« razlaga Perović. Najnovejša, še bolj natančna, a tudi najdražja od teh metod je stent. Tu je balonu dodana kovinska mrežica (stent), ki zmanjša tveganje morebitnega premika

80 %

hernij je na spodnjem delu hrbtenice, najpogostejše na 4. in 5. vretencu.

Vsakega bolnika pred posegom temeljito pregleda tudi anesteziolog. »Ustrezna sredstva in potrebne količine določamo individualno, glede na značilnosti posameznega bolnika, morebitna tveganja in trajanje posega,« pojasnjuje **Ira Skok, dr. med., spec. anesteziologije**.

Kaj je hernija diska?

Hernija diska je izbočenje ploščice, ki se nahaja med dvema sosednjima vretencema. Naloga medvretenčne ploščice je blaženje sil, ki delujejo na hrbtenico. Z leti medvretenčna ploščica izgublja vodo, se krči, njena struktura pa postaja vse trša. Zaradi degenerativnih sprememb pride bodisi do izbočenja ploščice bodisi do iztisnjenja strukture v hrbtenični kanal. Hernija diska navadno poteka v smeri poteka živcev, posledica hernije pa so bolečine v križu in/ali bolečine v nogi. Bolezen je pogostejša pri mladih ljudeh, med 20. in 45. letom, in ima več stopenj izbočenja, od teh pa je odvisna tudi oblika zdravljenja.



»Če z magnetno resonanco odkrijemo na primer blažjo stopnjo hernije diska in se mesto bolečine ujema z izvidom, kar ni vedno nujno, lahko takoj preskočimo minimalno invazivno diagnostiko in naredimo minimalno invazivno terapijo za odpravo bolečin,« razlaga **Darko Perović**, dr. med. spec. kirurg (na sliki desno z nevrokirurgom doc. dr. **Karlom Houro** in anesteziologinjo **Iro Skok**).

vretenca po odstranitvi balona, saj ga zadrži trdno na mestu, preden ga zapolnijo s cementom. Najbolj enostavna, a tudi najmanj natančna je vertebroplastika, kjer ne uporabljajo niti balona, ampak v poškodovano vretenca zgolj vbrizgajo cement. Tudi bolnike z metastazami v hrbtenici in mielomom lahko zdravijo s temi metodami, vendar je način zdravljenja odvisen od vrste tumorjev.

Vse na enem mestu

Minimalno invazivnih posegov na hrbtenici je sicer veliko in skoraj nikjer ne delajo vseh na enem mestu. V specialistični bolnišnici Sv. Katarina pa bolnik lahko na enem mestu opravi vseh pet postopkov – pregled, slikanje z magnetno resonanco, pregled živcev (RMNG), minimalno invazivni poseg ali operacijo ter fizioterapijo. Minimalno invazivni posegi potekajo vsi v dnevni bolnici, kar pomeni, da bolniki pridejo in odidejo domov v enem dnevu. Po kompleksnih operacijah hrbtenice in

vstavljanju protez pa je po operaciji potreben dodaten nadzor v enoti za postanestezijsko oskrbo.

V anesteziji uporabljajo najboljša in najsodobnejša sredstva

Anestezija je tesno povezana z minimalno invazivnimi posegi in operacijami. »Minimalno-invazivne posege in kifoplastiko opravljamo v lokalni ali regionalni anesteziji. Bolnik je lažje sediran, tako da se lahko z njim ves čas pogovarjamo in spremljamo funkcije živcev, da ne pride do neželenih poškodb. Kmalu po posegu bolnik že lahko stoji

80 %

ljudi vsaj enkrat v življenju občuti bolečino v križu.



Specijalna bolnica Sv. Katarina
Bračak 8, 49210 Zabok, Hrvatska
Tel +385 49 296 600
Fax +385 49 296 699
E-mail: info@svkatarina.hr

Poliklinika Sv. Katarina
Trpinjska 9, 10000 Zagreb, Hrvatska
Tel +385 1 2867 400
Fax +385 1 2867 499
E-mail: infozg@svkatarina.hr

www.svkatarina.hr

www.facebook.com/svkatarina

Specijalizirana za zdrav život.

Med vodilnimi bolnišnicami na svetu

Bolnišnica Sv. Katarina na Hrvaškem je moderno opremljena zasebna bolnišnica, ki se nahaja na 2.254 m² v neposredni bližini Splošne bolnišnice Zabok. Registrirana je za opravljanje dejavnosti ortopedije, kirurgije, nevrologije, fizikalne medicine in rehabilitacije, radiologije in anesteziologije, reanimatologije in intenzivne nege. Pohvali se lahko z visoko strokovnostjo osebja in uporabo najnaprednejše diagnostične, terapevtske in rehabilitacijske infrastrukture. Lani je bolnišnica kot ena od redkih evropskih zdravstvenih ustanov pridobila prestižni naziv vodilna bolnišnica na svetu.

in hodi, to je super,« pravi **Ira Skok**, dr. med., spec. anesteziologije. V Sv. Katarini uporabljajo predvsem regionalne anestezijske tehnike: spinalna, epiduralna tehnika in periferne blokade. Skokova poudarja, da uporabljajo res najboljša in najsodobnejša sredstva, tako anestetike kot analgetike, ki so za bolnika manj toksični in imajo manj stranskih učinkov, kar pomeni tudi manjšo možnost slabosti in bruhanja.

Vsakega bolnika pred kakršnimkoli posegom temeljito pregleda tudi anesteziolog. »Ustrezna sredstva in potrebne količine določamo individualno, glede na značilnosti posameznega bolnika, morebitna tveganja in trajanje posega,« pojasnjuje Skokova. Najmanj invazivna je po njenih besedah periferna blokada živca, za katero tudi ni pravih kontraindikacij, le relativne (infekcija na mestu vboda, maligne bolezni in alergije na sredstvo). Opravijo jo pod nadzorom ultrazvoka, tako da z iglo vbrizgajo sredstvo v bližino živca, ki je povezan z mestom operacije. V tem primeru kasneje ni potrebno intravenozno dodajati protibolečinskih sredstev, saj blokada deluje 24 ur. »Ljudje se zelo bojijo bolečine, vendar jih resnično nič ne boli,« zagotavlja Skokova.

Avtotransfuzija zmanjša možnosti okužbe

Vse operacije gredo tudi v smeri zmanjšanja krvavenja, kar je še posebno pomembno pri vstavljanju velikih protez, na primer pri operacijah kolena in kolka, kjer pričakujejo večjo izgubo krvi. »Pri transfuziji vedno obstaja tveganje, čeprav je kri testirana, zato imamo nekaj enot za avtotransfuzijo, eno na pacienta. To pomeni, da naprava med operacijo in po njej iz drenaže zbira kri bolnika, jo filtrira in mu nato vrača njegovo lastno kri, kar zelo zmanjša možnost infekcije. Čeprav je



»V Sv. Katarini uporabljamo **digitalni rentgen** z ravnim detektorjem, ki zagotavlja sliko z višjo resolucijo in boljšim kontrastom, sevanje pa je pri tem aparatu v primerjavi z drugimi rentgenskimi napravami dva- do trikrat manjše,« pravi doc. dr. **Karlo Houra**, dr. med., spec. nevrokirurg.

enota draga, pri nas menimo, da je ceneje tisto, kar je boljše za pacienta,« razlaga anesteziologinja.

Individualno prilagojen fizioterapevtski program

Po operaciji bolniki začnejo fizioterapevtski program, ki pospešuje celoten proces rehabilitacije. Program je individualno prilagojen glede na tip operacije, poškodbo in cilje zdravljenja. Včasih pa je fizioterapija celo prvi korak pri odpravi bolečine, tako da posegi in operacije niti niso vedno potrebni. »Pri rehabilitaciji sodelujejo specialist fizikalne medicine in rehabilitacije, fizioterapevti ter po potrebi tudi drugi strokovnjaki, npr. nevrolog, radiolog, nevrokirurg. Za našo bolnišnico je namreč značilen interdisciplinarni pristop po sistemu vse na enem mestu, v enem dnevu,« poudarja **Darija Granec**, dr. med., spec. fizikalne medicine in rehabilitacije.

Sanacija in fizikalna terapija sta po njenih besedah pogoj za dobro okrevanje bolnikov po poškodbi ali operaciji, da lahko nadaljujejo s svojimi običajnimi življenjskimi aktivnostmi brez omejitev in brez bolečin. »Obnoviti morajo gibanje sklepov in mišično moč ter se naučiti pravih vzorcev gibanja, da bi preprečili

nadaljnje poškodbe. To je še posebno pomembno pri rehabilitaciji športnikov, ki so pod izjemnim stresom v času njihovega tekmovalnega udeleževanja,« razlaga Darija Granec. Pri rehabilitaciji v Sv. Katarini so ključna



V najhujših primerih lahko hernija povzroči mišično oslabelost in celo inkontinenco. V teh primerih težave lahko pozdravijo le z operacijo.

Slovenski pacienti na zdravljenje v tujino prek ZZZS

Slovenski pacient z napotnico za specialistično ambulantno storitev lahko to prosto opravlja tudi v drugi državi članici EU, pri javnem ali zasebnem ponudniku storitve. Pregled ali diagnostično preiskavo plača sam, po vrnitvi v Slovenijo pa na območni enoti Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) zahteva povrnitev stroškov. Priložiti je treba originalni račun in dokazilo o plačilu računa, dokumentacijo o opravljenem zdravljenju ter podatke o številki računa za nakazilo. Stroške dobi povrnjene do višine, ki za to zdravstveno storitev velja v Sloveniji, potne stroške pa krije sam. Del cene storitve, ki ga v Sloveniji krije dopolnilno zavarovanje, pacient uveljavlja pri svoji dopolnilni zavarovalnici. Pri operacijah in drugih bolnišničnih storitvah, ki zahtevajo bivanje v bolnišnici, pa je v nasprotju z ambulantnimi storitvami potrebna odobritev ZZZS pred potjo v tujino. Enako velja za zdravljenja in preglede, ki zahtevajo uporabo visoko specializirane in drage medicinske infrastrukture ali medicinske opreme.

Paradni konji bolnišnice Sv. Katarine

- Preiskave z magnetno resonanco,
- vse operacije mišično-skeletnega sistema (med drugim artroskopija, vstavitve umetnih sklepov, kirurgija stopala),
- vse operacije hrbtenice,
- individualni program fizikalne terapije in rehabilitacije,
- minimalno invazivni vertebralni posegi,
- nevrološka diagnostika.

točka vsakega fizioterapevtskega programa kinezioterapija in vaje s podporo drugih postopkov fizikalne terapije, kot so na primer pasivno skupna vaja na stroju, kriokompresija, elektroterapije, električne stimulacije, laserska terapija, magnetna terapija, ultrazvok, shockwave (ESWT). Pri oblikovanju programa vaj terapevti uporabljajo različne načine: Dynamic neuromuskularna stimulacija (DNS), Bobath, McKenzie, Mulligan, tehnike Cyriax, točka zdravljenja priročnik sprožilec, postisometrični sprostitveni (PIR), povoji, snemanje Kinesio.

SRČNO POPUŠČANJE

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, do katerega lahko privede katera koli bolezen srca. V Sloveniji sta najpogostejša vzroka koronarna bolezen in arterijska hipertenzija, redkeje pa različne bolezni srčne mišice (kardiomiopatije) in okvare srčnih zaklopk.

Besedilo: prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med., predsednik delovne skupine za srčno popuščanje



Bolniki so večinoma starejši in pogosto imajo več pridruženih obolenj drugih organskih sistemov (npr. sladkorna bolezen, kronična ledvična bolezen, kronična obstruktivna pljučna bolezen), ki

20-50
%

bolnikov s srčnim popuščanjem je po odpustu iz bolnišnice v obdobju treh mesecev ponovno hospitaliziranih.

otežijo optimalno obravnavo bolnikov. Srčno popuščanje je povezano s pogostimi hospitalizacijami. Po zadnjih podatkih je v Sloveniji letno 16.000 bolnišničnih obravnav pri 8.000 bolnikih; gre za najpogostejšo diagnozo na oddelkih za interno medicino v slovenskih bolnišnicah pri bolnikih, starejših od 65 let. Poleg tega ima srčno popuščanje slabo prognozo, saj je umrljivost večja kot pri najpogostejših vrstah malignih obolenj.

Kako pogosto je srčno popuščanje? Srčno popuščanje je edino stanje med srčno-žilnimi boleznimi, ki narašča po pojavnosti in pogostosti. To gre



V razvitih državah je srčno popuščanje eden od poglavitnih razlogov za bolnišnično zdravljenje, zaradi česar je obravnava teh bolnikov zelo draga.

predvsem na račun staranja ljudi in boljšega zdravljenja koronarne bolezni, zlasti srčnega infarkta, tako da preživi več bolnikov, ki imajo kronično okvaro srčne mišice. Ocenjujejo, da je v Evropi več kot deset milijonov bolnikov s srčnim popuščanjem. Raziskave, ki so jih naredili v različnih državah, so pokazale, da vsako leto na novo zboli od enega do pet bolnikov na 1.000 prebivalcev, medtem ko je skupno število vseh bolnikov s srčnim popuščanjem od tri do dvajset na 1.000 ljudi.

Potek bolezni

V razvitih državah je srčno popuščanje eden od poglavitnih razlogov za bolnišnično zdravljenje, zaradi česar je obravnava teh bolnikov zelo draga. Zelo pogosto se bolnik vrne na zdravljenje v bolnišnico; po nekaterih podatkih je v obdobju treh mesecev po odpustu ponovno hospitaliziranih od 20 do 50 % bolnikov. V Sloveniji pripravljamo analizo hospitalnih obravnav v zadnjem desetletju in predstavitev načrtujemo za prihodnje mesece.

Težave in znaki srčnega popuščanja

Srčno popuščanje se kaže s širokim razponom težav in znakov, ki so večinoma neznačilni oz. jih lahko povzročajo najrazličnejše bolezni. Na

1-5

ljudi na 1.000 prebivalcev vsako leto na novo zboli za srčnim popuščanjem.



Poleg tega ima srčno popuščanje slabo prognozo, saj je umrljivost večja kot pri najpogostejših vrstah malignih obolenj.

začetku je bolnik med telesno obremenitvijo hitro utrujen in težko diha. Ko pa srčno popuščanje napreduje, se pojavi težko dihanje že pri hoji po ravnem, nato pa tudi v mirovanju. V pljučih se nabira voda, zato je dihanje oteženo, zlasti v ležečem položaju, dihanje se olajša med sedenjem. Najhujša oblika je pljučni edem, ki bolnika življenjsko ogroža, saj se lahko zaduši. Vzrok tem težavam je nabiranje vode v pljučih. Zaradi nabiranja vode drugod po telesu pa se pojavijo otekline nog, trebuha, žile na vratu nabreknejo, otekajo pa tudi trebušni organi, kar povzroča slabo prebavo, slab tek in zaradi zatekljivosti jeter trebušno bolečino pod desnim rebrišnim lokom. Pri težkih oblikah se pojavijo modrikaste ustnice, uhlji in prsti.

Nezadostno ozaveščanje o srčnem popuščanju

Ozaveščenost glede pomena in pogostosti srčnega popuščanja je kljub izrednemu epidemiološkemu pomenu nezadostna tako med laično kot tudi strokovno javnostjo. Zveza za srčno popuščanje pri Evropskem kardiološkem združenju je tako že v letu 2010 začela akcijo Evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki poteka drugi konec tedna v maju, nekatere aktivnosti pa letos potekajo tudi zunaj tega okvirja. V aktivnosti Evropskega dneva ozaveščanja o srčnem popuščanju smo vključeni od leta 2011 in v zadnjih 4 letih smo bili dvakrat med prejemniki nagrade za posebne dosežke, ki jo podeljuje Zveza za srčno popuščanje pri Evropskem kardiološkem združenju. Tudi letos potekajo številne aktivnosti po Sloveniji. Do zdaj smo izvedli izobraževanje za ekipe ekspertov iz bolnišnic in zdravstvenih domov, ki bodo skrbeli za implementacijo optimalne obravnave v lokalnih okoljih. Pripravljamo tudi natančno analizo hospitalizacij v zadnjem desetletju, ki bo osnova za načrtovanje ukrepov optimizacije obravnave na vseh nivojih zdravstvene oskrbe.



Omega-3 za srce in možgane

Poseben prispevek za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi.

- ✓ Iz visoko prečiščenega olja hladnovodnih rib brez škodljivih snovi
- ✓ S 30 mg koencima Q10 in vitamina D in E
- ✓ Brez vonja in okusa zaradi kasnejšega sproščanja

ZAKAJ NASTANE CELULIT

Celulit je stanje, ki je rezultat delovanja številnih dejavnikov. Kljub njegovi visoki prevalenci za ženske ostaja še vedno predvsem estetski/kozmetični problem. Ogromno pripravkov in tretmajev je na voljo za njegovo odpravo. Toda ali omogočajo resno odpravljanje težave?

Celulit in njegovo odpravljanje je prav gotovo ena od najbolj raziskanih nebolezenskih tem na področju medicine, zlasti estetske dermatologije. Izraz celulit se je pojavil v letu 1973 in označuje kožo, ki pri številnih posameznikih spominja na pomarančno lupino in se pojavlja le na nekaterih delih telesa, kot so stegna, zadnjica, nadlahti in trebuh.

Prizadete predvsem ženske

Zaradi prirojenih razlik v količini in razporeditvi maščobnega tkiva, mišic in vezivnega tkiva na posamičnih delih telesa prizadete predvsem ženske. Strokovnjaki s tega področja so doslej v različnih študijah zapisali, da se v starostnem obdobju po puberteti celulit pojavlja pri 80-90 % ženskah. To dejstvo brez dvoma kaže na pomen ženskih hormonov pri njegovem nastanku.



Poleg zastajanja vode se v tkivu kopičijo tudi odpadni, toksični produkti. Navzven že opazamo komaj zaznavne spremembe, kot je valovito kožno površje, koža ob stisku med prsti že spominja na pomarančno lupino. Kožna površina izgubi svojo čvrstost in napetost.

nastanku. Maščobne celice, ki so poglaviti krivci za celulit, so v koži združene v skupke, ki ležijo pod usnjico; skupki celic so med seboj povezani s trakovi oziroma pregradami (septami), ki jih sestavlja vezivno tkivo (kolagenska vlakna). Skoznje potekajo krvne in limfne žile. Pri ženskah ležijo vezivne pregrade pravokotno na površje kože, pri moških pa sestavljajo enakomerno mrežo, kar je zagotovo eden od najbolj pomembnih razlogov za nastanek celulita. Poleg tega prispevata pomemben delež k njegovemu nastanku še motena mikrocirkulacija v krvnih in limfnih žilicah v predelu usnjice in podkožju ter motena regulacija metabolizma v maščobnih celicah. Prav tako pa ne smemo zanemariti dodatnega vpliva naslednjih dejavnikov: dednost, psihološki vplivi, nepravilna prehrana, telesna konstitucija, prezgodnje staranje kože ...

Faze nastajanja celulita

1. V prvi fazi navzven ni opazen. Kožna povrhnjica je neprizadeta. Zaradi poslabšanja pretoka v žilju usnjice (tako krvnem kot limfnem) prihaja do sprememb na celičnem nivoju, kar za zdaj še ni povsem pojasnjeno. To privede do blagega otekanja (edemi), maščobne celice v podkožju proizvajajo večje količine trigliceridov; ti se kopičijo v celicah, ki se nekajkrat povečajo in med seboj združujejo v manjše skupke. Skupki povečanih maščobnih celic, ki ležijo pod usnjico, so med seboj ločeni s trakovi oziroma pregradami (septami), ki jih sestavlja vezivno tkivo (kolagenska vlakna). Skoznje potekajo krvne in limfne žile. Pri ženskah ležijo vezivne pregrade pravokotno na površje kože, pri moških pa sestavljajo enakomerno razporejeno mrežo.

2. Takšni povečani skupki maščobnih celic, pri ženskah, kjer so predeljeni s pravokotno ležečimi pregradami oz. vezivnimi trakovi, dodatno ovirajo pretok v limfnih in krvnih žilicah. Ker je odtok tekočine oviran, se ta zadržuje in kopiči med celicami. Kaj je osnovni razlog nastajanja celulita - ali je to motena presnova maščob ali so zanj

odgovorne predvsem spremembe v krvnem obtoku - je za zdaj še nejasno.

3. Krvni in limfni pretok v usnjici in podkožju nista enakomerno razporejena - nekateri predeli imajo normalen pretok, medtem ko so drugi prizadeti, pretok skoznje je očitno prizadet. Kepe povečanih maščobnih celic se povečujejo in še dodatno ovirajo pretok skozi krvne in limfne žilice. Poleg zastajanja vode se v tkivu kopičijo tudi odpadni, toksični produkti. Navzven že opazamo komaj zaznavne spremembe, kot je valovito kožno površje, koža ob stisku med prsti že spominja na pomarančno lupino. Kožna površina izgubi svojo čvrstost in napetost.

4. Zaradi stopnjevanega oviranja pretoka tudi v plasti usnjice prihaja do sprememb. Oslabljen je celični presnova in nastajanje beljakovin; to prizadene procese obnavljanja kože. Spreminja se tudi sestava vezivnega tkiva, elastičnih vlaken je vse manj. Ob vsem tem imajo pomembno vlogo tudi ženski hormoni - estrogen (poleg številnih drugih dejavnosti) vpliva na celice, ki tvorijo kolagen (fibroblaste), in sicer tako, da začne tvoriti encim kolagenazo. Kolagenaza začne razkrajati kolagenska vlakna okoli maščobnih skupkov. Poleg zgoraj opisanih dogajanj se vezivni trakovi med maščobnimi skupki dodatno zrahljajo in stanjšajo. Plast čvrste usnjice se tanjša, vezivne pregrade so oslabiljene in postajajo ohlapne. To pa pripelje do prodiranja maščobnih skupkov v usnjico, kar se navzven že v stoječem položaju kaže v nezaželeni nagubani koži, ki spominja na pomarančno lupino.

5. V močno napredovalih oblikah celulita lahko pride celo do bolečega vnetja vezivnega tkiva.

Zanesljivo učinkovite metode proti celulitu žal še vedno ni. K boljšim začasnim učinkom katerekoli obravnave prispeva tudi določena disciplina posameznika, ki zahteva predvsem zdrav in aktiven način življenja.

Mag. Metka Adamič, dr. med., spec. dermatovenerologije, Dermatološki center Parmova, DCP-Venex

OGLASNO SPROBILLO

OBLIKOVANJE TELESA Z ULTRAZVOČNO IN ELEKTRO-OPTIČNO ENERGIJO

Zdravo, dobro počutje in lepoto dosežemo le, če živimo skladno z naravo in sami s sabo ter s tem dosežemo notranjo harmonijo. Današnji način življenja - naporni delovni dnevi, stres, nepravilno prehranjevanje in premalo gibanja - se odraža tudi na našem telesu. V medicinskem centru ALFAESTETICA vam ponujamo pomoč pri oblikovanju telesa s svetovno najbolj priznanimi in sodobnimi tehnologijami ter storitve lepote in pomlajevalne medicine.



UltraShape™ Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno oz. prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem kadru in traja približno eno uro, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije posegi zmanjšajo obseg telesa do 8 cm.

Sistem **UltraShape™ Contour I ver3** je dokazan terapevtsko usmerjen ultrazvok, ki ga že desetletja varno in učinkovito uporabljajo v medicinskih postopkih. Vgrajeno ima patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja - ovojnico maščobnih celic raztrga na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči

maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Pulzi usmerjene ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder jo telo varno odstrani z metabolizmom. Uničene celice izginejo za vedno!

Januarja 2014 je aparat pridobil certifikat FDA CLASS kot najučinkovitejša tehnologija za trajno odstranjevanje maščobnih celic.



VELASHAPE II je najnovejši napredek svetovnih tehnologov na tem področju in je kombinacija elektro-optične energije.

Sistem **VELASHAPE II** ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati v boju proti odstranjevanju celulita in za oblikovanje telesa. Sinergija vseh štirih funkcij omogoča hitre in učinkovite rezultate, posledično pa tudi zadovoljne stranke.

Posegi se izvajajo tako pri ženskah kot tudi pri moških:

1. infrardeča svetloba segreva kožo do 5 mm globoko in spodbuja lokalni metabolizem ter cirkulacijo krvi v koži in podkožju, s tem pa razbija maščobne celice;
2. bipolarna energija, usmerjena radiofrenca, z dodatnim segrevanjem segreje kožo še do 15 mm globoko in spodbuja tvorbo fibroblastov, s čimer se poveča tvorba kolagena, elastina in hialuronske kisline; tako se krepi vezivno tkivo ter zmanjša ohlapnost kože;
3. vakuum ustvari podtlak, ki posledično razširi ožilje in izboljša prekrvavitev;
4. masaža z masažnimi valjčki pospešuje odvajanje nakopičene medcelične tekočine v limfni sistem.

UČINKI TERAPIJE S SISTEMOM VELASHAPE II

1. Aktivira se cirkulacija krvi v koži in podkožju.
2. Spodbudi se resorpcija medcelične tekočine.
3. Spodbudi se razstrupljanje tkiva.
4. Spodbudi se lokalni metabolizem.
5. Spodbuja se tvorba fibroblastov, s čimer se poveča tvorba kolagena, elastina in hialuronske kisline (učvrsti se vezivno tkivo).
6. Poveča se mišični tonus in zmanjša ohlapnost kože.
7. Sprostijo se mišice in živčevje.
8. Poveča se izmenjevalna površina med tkivi (izgine videz pomarančne lupine na koži).

PRVI NA SVETU S CERTIFIKATOM FDA CLASS II ZA ODSTRANJEVANJE CELULITA

S sistemom **VELASHAPE II** lahko delujemo le na problematične predele (na primer jahalne hlače, trebuh, ledveni predel, roke). To omogočata dva različno velika aplikatorja.

Pomembno je tudi vzdrževanje doseženega rezultata, kajti ta je najbolj očitna po enem mesecu od zadnjega posega in se vzdržuje enkrat na mesec ali dva.

ULTRASHAPE™



PREJ / POTEM



VelaShape II™

S HRANO NAD CELULIT

KAKO »POJESTI« POMARANČNO KOŽO

Topli dnevi, manj oblačil in hitro bližajoče se poletje so razlogi, da vsi pospešeno skrbimo za lep videz svoje kože. Večina dermatologov meni, da hrana bistveno vpliva na našo kožo.

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



Celulit je nadloga številka ena, ki prizadene kar 90 % žensk, tudi tiste najbolj suhe. Nabira se na stegnih, zadnjici, nad koleni in na trebuhu. Celulit ni toliko problem maščob, kot je problem v vrsti kože. Dodatna teža stanje še poslabša.



Ključni korak je dobra preskrba celic s kisikom. Uživate hrano z veliko kalija, saj le-ta pripomore k absorpciji kisika in drugih hranil v celice ... Hrana z veliko kalija so banane, krompir, avokado, pomarančni sok in stročnice.

Kaj povzroča celulit

Na njegov nastanek vplivajo stanje hormonov (povišan estrogen, nizek progesteron ...), genetika, spol, kajenje, stres, starost, prehrana, kava, kofein in nikotin ter sladkor. Športna neaktivnost pripomore k nabiranju kilogramov in celulita. Celulit je ozdravljiv in za njegovo zmanjšanje lahko veliko naredimo. Prav tako, če ga še nimate, lahko veliko storite, da ga preprečite. Obstaja veliko anticelulitnih krem, losjonov, napitkov, masaž, laserjev in liposukcij, doslej pa se večina teh izdelkov še ni izkazala za učinkovito metodo in ni imela dolgotrajnejših učinkov. Nobena od teh terapij ne ponuja odprave vzroka nastanka celulita, če pa vzroka ne odpravimo, ne izgine niti posledica. Spomladi si še posebej želimo odpraviti celulit in kilograme, ki so se nabrali v zimskih mesecih. Vsi poznamo osnove zdrave prehrane, vendar - če si resnično želimo stanje izboljšati v kratkem času - upoštevajmo naslednje prehranske

nasvete, ki bodo našo kožo naredili bolj gladko, prožno in sijočo. Hrana igra namreč pomembno vlogo, če si želimo lep in sijoč videz kože. Skoraj 90 % anketiranih dermatologov meni, da je hrana bistvenega pomena za videz naše kože.

1. LUBENICA

Vsakodnevno pitje vode je nujno potrebno. V resnici pa je voda, ki jo jemo, boljše od vode, ki jo pijemo. Voda v hrani se kemično razlikuje od vode, ki jo pijemo. Ni le bogata s hranilnimi snovmi, ampak počasneje zapusti naš želodec, zaradi česar smo dlje siti. Živila z visoko vsebnostjo vode, kot so lubenice in melone, izboljšajo hidracijo kože. Lubenice in kumare vsebujejo kar 97 % vode.

97 %

vode vsebujejo
lubenice in
kumare.

Druga živila, bogata z vodo, so vodna kreša, bučke, paradižnik, špinača, čebula, zelene solate, grenivke, jajčevci, cvetača, korenje in brokoli.

2. PARADIŽNIK

Toplotno obdelan paradižnik vsebuje več likopena kot surov paradižnik. Likopen pomaga okrepiti kožo in preprečuje razgradnjo kolagena, s čimer pomaga ohranjati in vzdrževati strukturo in prožnost kože. Kolagen v koži deluje kot pregrada, saj ustavlja maščobne celice v spodnjih plasteh kože, da dosežejo zgornjo plast, v kateri povzročajo celulit. Likopen dodatno izboljša videz kože, saj deluje kot naravna zaščita pred soncem in pomaga pri zaščiti pred škodo, ki jo povzročajo UV-žarki. Druga živila, ki so bogata z likopenom, so živila rdeče barve, kot so rdeče grenivke, papaja, guava ...

3. BELI ČAJ

Raziskava univerze Kingston je pokazala, da lahko beli čaj pomaga zmanjšati razgradnjo elastina in kolagena, ki imata pomembno vlogo pri ohranjanju integritete kože ter preprečevanju celulita. Beli čaj prav tako vsebuje veliko antioksidantov, ki imajo protivnetne lastnosti in dodatno pomagajo k zmanjševanju celulita.

4. BOROVNICE

Modri pigmenti, imenovani antocijani, spadajo med najmočnejše orožje proti celulitu. Antocijani skupaj z vitaminom C spodbujajo, da se kolagenska vlakna povezujejo in krepijo trdnost vezivnega tkiva. Antocijani pomagajo zmanjšati razgradnjo kolagena in ga ščitijo pred oksidativnimi poškodbami. Drugo sadje, bogato z antocijani, so češnje, robide in maline.

5. LANENO OLJE

Laneno olje je bogato z maščobnimi kislinami omega 3 in omega 6, ki pomagajo hidrirati celice in poskrbijo, da dovolj vode v njih tudi ostane. Telo teh maščobnih kislin samo ne more tvoriti, zato jih moramo zaužiti s hrano. Esencialne maščobne kisline nam pomagajo pri odstranjevanju in izgubljanju celulita ter imajo tudi številne druge koristi za zdravje. Igrajo pomembno vlogo pri preprečevanju nekaterih vrst raka, zmanjšanju visokih ravni holesterola in izboljšanju srčnih bolezni. Pripravite si solato z lanenim oljem in jo potresite z lanenimi semeni.

6. ŠPINAČA

Špinača je bogat vir številnih ključnih vitaminov, ki pomagajo v boju proti celulitu. Ima visoko vsebnost vitaminov B, ki pomagajo drugim hranilom pri optimalni porabi in v boju proti celulitu. Špinača je prav tako odličan vir vitaminov A in C, s katerimi se poveča nastajanje kolagena, vsebuje pa tudi vitamin K, ki spodbuja zdravo kroženje krvi.

7. BRAZILSKI OREŠČKI

Brazilski oreščki vsebujejo veliko selena, ki ima vlogo pri prožnosti in elastičnosti kože. Prav tako preprečuje poškodbe celic v boju s prostimi radikali in povzroča nevtralizacijo le-teh.



Uživajte v jagodičevju, saj vsebuje veliko antioksidantov, ki preprečujejo nastajanje škode zaradi prostih radikalov.

MAŠČOBNE OBLOGE, CELULIT, STRIJE, ODVEČNA KOŽA

KUPON ZA BREZPLAČEN POSVET

DO LEPEGA TELES S POMOČJO SODOBNIH MEDICINSKIH POSTOPKOV:



VELA SHAPE III:

ODSTRANJEVANJE CELULITA, ZMANJŠEVANJE OBSEGA IN IZBOLJŠANJE KVALITETE KOŽE

ULTRASHAPE:

TRAJNO UNIČENJE MAŠČOBNIH CELIC

INTRADERMOTERAPIJA:

ZDRAVLJENJE CELULITA, RAZSTRUPLJANJE PODKOŽJA

INTRALIPOTERAPIJA:

TRAJNO UNIČENJE MAŠČOBNIH CELIC
POPUST VELJA DO 31.5.2015

KOLAGENSKA MEZOTERAPIJA:

ZDRAVLJENJE KOŽE IN PODKOŽJA

KALLISTE MEDICINSKI CENTER

SLAMNIKARSKA 3B 1230 DOMŽALE
T: 01 72 44 300 M: 040 454 171
INFO@KALLISTE.SI WWW.KALLISTE.SI

Učinkoviti pristopi k odpravi celulita

- Pospešite cirkulacijo, saj je to ključnega pomena pri odpravi celulita. Po krvi morajo hranila potovati do povrhnjice kože, kjer nastaja celulit. Če hranila ne pridejo do povrhnjice, v njej začne primanjkovati kisika, vitaminov in mineralov, začno se kopičiti toksini, ki poškodujejo kožo. Ključni korak je dobra preskrba celic s kisikom. Uživate hrano z veliko kalija, saj le-ta pripomore k absorpciji kisika in drugih hranil v celice. Kalijev askorbat povzroči takojšnjo absorpcijo kisika in hranil, iz celic pa iztisne presežek natrija, vode in toksinov. Hrana z veliko kalija so banane, krompir, avokado, pomarančni sok in stročnice.
- Spodbudite nastajanje kolagena, elastina in zdravega vezivnega tkiva. Kolagen daje koži zdrav, sijoč in mladosten videz ter je glavni strukturni protein v koži. Ko se le-ta poškoduje, to ni videti lepo. Kolagen preprečuje, da se maščobne celice iz spodnjih plasti kože pomikajo v zgornje plasti ter v povrhnjico, kjer povzročajo grudast videz.
- Spodbudite hidracijo v celicah. Hidratizirane celice so močne in trdne ter delujejo kot pregrada, ki ustavlja prehod maščobnih celic iz nižjih v višje plasti.
- Preprečite in odpravite proste radikale, ki kožo poškodujejo in jo naredijo dovzetnejšo za nastajanje celulita. Uživate v jagodičevju, saj vsebuje veliko antioksidantov, ki preprečujejo nastajanje škode zaradi prostih radikalov.
- Zmanjšajte notranja vnetja, ki prav tako poškodujejo celične membrane in zvišajo možnosti nastanka celulita. Iz prehrane odpravite vse sladkorje, ne pretiravajte z žitaricami in ne kupujte predelane in vnaprej pripravljene hrane. Uživate maščobe omega 3, ki delajo membrane celic močne in prožne, ter poskrbite za vsakodnevno svežo zelenjavo v obliki sokov in solat.

Z LAŽJO HRANO IZGUBIMO ŠE KAK KILOGRAM



Poletje se vztrajno približuje in zdaj je čas, da se začnete pripravljati za te tri lepe, vroče mesece. Večina ljudi ve, da je učinkovita prehrana ključnega pomena za ohranjanje ali pridobivanje lepe in zavidljive postave. Vendar samo to ni dovolj.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center



Če imate namen izgubiti težo, morate zaužiti manj kalorij, kot jih boste porabili. Prav tako je lahka hrana v tem poletnem času za naše telo zelo blagodejna, saj nas ne pregreva še dodatno.

V tem obdobju zato jejmo čim več sveže in toplotno neobdelane zelenjave, kot so solate, sokovi, sveže sadje z veliko vode, npr. lubenica, melona, jagodičevje; pustega mesa, rib in žitaric brez glutena. Ne uživajmo močnih jedi, kot so svinjsko meso, močne in ostre začimbe, goste juhe, salame in vsa predelana hrana.

Pogoste napake

Preden pogledamo, katera hrana se



Maščobe so bistvenega pomena za proizvodnjo skoraj vseh hormonov, ki so pomembni za presnovne funkcije, zdravje kože, imunski sistem in raztapljanje določenih vitaminov.

priporoča in katera ne, je prav, da si zapomnite nekatera ključna dejstva, ki vam lahko pomagajo.

1. Ne jeste dovolj

Učinkovita presnova poteka takrat, ko skozi dan zaužijemo dovolj kalorij in jih naše telo porabi za energijo. Če zaužijemo premalo kalorij, jih naše telo začne skladiščiti v obliki maščobnih oblog, da jih bo porabilo takrat, ko jih bo potrebovalo za energijo. Telo se tako zavaruje, če ne bo dobilo dovolj energijskega vnosa. Poskrbite za redne obroke skozi ves dan.

2. Jeste preveč

Če jeste preveč in če jeste preveč napačne hrane, je prav tako slabo. Res je, da več hrane pospeši delovanje metabolizma, vendar prevelik vnos kalorij ne bo prispeval k izgubi kilogramov.

3. Ne jeste dovolj pogosto

Naše telo mora imeti stalno na zalogi beljakovine. Beljakovine so ključnega pomena za izgradnjo mišic, te pa so zelo pomembne za izgubo maščob. Telo ne more shraniti beljakovin za vnaprej, zato si jih morate zagotavljati skozi ves dan.

4. Pazite, kdaj jeste določeno hrano

Prav tako, kot je pomembno, koliko jeste, je tudi zelo pomembno, kdaj jeste določeno hrano. Ogljikove hidrate jejte dopoldan in do 15. ure, beljakovine in maščobe pa ves dan. Ob tem ne prekoračite priporočene dnevne količine zaužitih kalorij.

5. Uživate premalo ogljikovih hidratov

Ogljikovi hidrati so ključnega pomena za to, da imamo energijo za delovanje vseh telesnih procesov, za delo in šport. Prav tako je določena količina ogljikovih hidratov pomembna za izgubo maščob. Ne uživajte jih zvečer.

6. Ne uživajte dovolj maščob

Maščobe so bistvenega pomena za proizvodnjo skoraj vseh hormonov, ki so pomembni za presnovne funkcije, zdravje kože, imunski sistem in raztapljanje določenih vitaminov. Esencialne maščobne kisline, še posebno omega 3, so zelo koristne tudi pri popravilu notranjih vnetij. Ribje olje, ki vsebuje maščobni kislini omega 3 DHA in EPA, je izjemno priporočljivo.

7. Ne pijete dovolj vode

Splošno pravilo je, da mora biti vaš urin

Primer jedilnika

ZAJTRK: namočeni ovseni kosmiči v mandljevem mleku s cimetom;
MALICA: sveže stisnjen sok iz korenčka, špinače, jabolka, peteršilja in ingverja;
KOSILO: orada na žaru z blitvo;
MALICA: sveže narezan kokos;
VEČERJA: velika skleda mešane solate (zelena solata, paradižnik, kumare, paprika, čebula, olivno olje, limona, naravna morska sol).

jasne, blede barve. Če postane pretemen, pomeni, da popijete premalo vode. Če ste zabuhli in imate občutek, da voda zastaja v vas in ste zatečeni, vam morda primanjkuje kalija, v notranjosti celic pa imate preveč natrija. Natrij zadržuje vodo, kalij pa jo odvaja iz telesa in poskrbi za pravilno hidracijo. Kalijev askorbat je pri tej težavi zelo priporočljiv.

Katera hrana je priporočljiva:

- Lokalno pridelana zelenjava, ki jo lahko jeste ves dan;
- Lokalno pridelano sadje, ki ga jejte samo dopoldan;
- Stročnice: grah, fižol, leča, bob, čičerika – jejte samo do 17. ure
- Ekološko meso, puran in piščanec – jejte

- kadarkoli, najmanj 3 ure pred spanjem;
- Ribe: sardele, orada, brancin – jejte kadarkoli, vsaj 3 ure pred spanjem;
- Žitarice, ki jih uživajte samo do 15. ure: proso, ajda, kvinoja, divji riž, ovseni kosmiči;
- Rastlinsko mleko: kokosovo, mandljevo;
- Voda, zeliščni čaji;
- Oreščki: kokos, mandlji, lešniki, brazilski oreščki;
- Uživate čim manj mlečnih izdelkov, če že, naj bo to pusta skuta, navadni probiotični jogurt;
- Olivno, bučno, laneno in konopljinno olje, za peko uporabljajte kokosovo maščobo.

Hrana, ki jo zdaj raje opustite:

- Rdeče meso, svinjina, drobovina;
- Pšenica, ječmen, riž, kamut, kuzuza;
- Neekološko sadje in zelenjava;
- Arašidi, praženi oreščki, pistacije;
- Suho sadje;
- Gazirane pijače, sadni sokovi, kava in alkohol;
- Mlečni izdelki;
- Vse sladkarije;
- Vnaprej pripravljena in zapakirana hrana;
- Umetni dodatki za hrano, kot so kocke za juho, juhe iz vrečk;
- Sončnično, repično in sojino olje.



V tem obdobju zato jejmo čim več sveže in toplotno neobdelane zelenjave, kot so solate, sokovi, sveže sadje z veliko vode, npr. lubenica, melona, jagodičevje; pustega mesa, rib in žitaric brez glutena.



bodiSlim
naravna pomoč
za oblikovanje
postave

Skrbno izbrani naravni izvlečki z vitaminom C in kromom (kromov pikolinat) poskrbijo, da vaša prva misel ni hrana.

- ✓ **SABLJASTI TRIPLAT** podpira prebavo in kot del zdravega načina življenja pomaga uravnati raven glukoze in maščob v krvi.
- ✓ **KROM** ima vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin ter prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.
- ✓ **VITAMIN C** prispeva k sproščanju energije pri presnovi in pomaga pri ohranjanju normalne psihološke funkcije.

VSE, KAR STE ŽELELI VEDETI O MLEKU



Mleko je bela tekočina, proizvedena v mlečnih žlezah sesalcev. Dejansko je namenjena prehrani in preživetju mladičev, ki še nimajo sposobnosti predelati in absorbirati prave hrane.

Besedilo: Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team

Prvo mleko, imenovano tudi kolostrum, vsebuje materina protitelesa, ki jih mladiči ali dojenčki v črevesju neposredno absorbirajo in jih uporabijo kot svoj lastni imunski sistem. Tako se lahko preprečijo mnoge bolezni. Vsebuje seveda tudi ogromno drugih hranil in lahko mu rečemo popolna prehrana. Vsaj za mladiče in dojenčke.

Mlečna industrija

Čeprav je mleko po naravi namenjeno samo mladičem in dojenčkom, ga zaradi enostavnosti, hranilnosti in okusnosti uporablja veliko odraslih, to pa je, žal, mlečno industrijo pripeljalo do ekstrema.

Malokdo se zaveda, da imajo krave po naravi mleko le nekaj mesecev po kotitvi. Leta 1924 je povprečna krava molznica dala 2.300 kg mleka letno. Danes so te številke krepko čez 10.000 kg. V Indiji povprečna krava da le 1.150 kg mleka letno. Kapitalno družbo vodi dobiček, zato so krave najprej selekcijsko izbrane, nato pa jih redijo v super modernih tovarnah mleka. Najpogostejša pasma danes je Hollstein. Dnevne svetlobe in sveže krme načeloma ne vidijo in tudi gibati se ne morejo prosto. Danes dajejo krave mleko 10 mesecev na leto. Najvišja proizvodnja je od 30 do 60 dni po kotitvi. Takrat jih ponovno oplodijo. Molzne krave praviloma povzročijo enkrat letno, teoretično naj bi zdržale 10 kotitev, vendar redko katera zdrži več kot štiri. Primarni razlogi so mastitis, neplodnost, šepavost in neekonomičnost. Te krave so nato zaklane, njihovo meso pa ni cenjeno in se porabi skoraj izključno v procesirani hrani. Evropska unija sicer prepoveduje uporabo hormonov pri živinoreji, dovoljeni pa so antibiotiki, ki se pogosto uporabljajo kar preventivno. Skrb vzbujajoči so velika poraba insekticidov in pesticidov ter nenaravna krma.

Kakšne vrste mleka poznamo?

Večina, 85 % svetovne proizvodnje, je kravjega mleka, sledijo pa mu bivolje, kozje, ovčje, kamelje, osličje, konjsko, jelenje, jakovo in losje. Mleko lahko delimo tudi glede na predelavo:

- surovo,
- pasterizirano,
- mikrofiltrirano,
- homogenizirano,
- polnomastno in posneto,
- mleko z aditivi (vitamin D, A, omega 3),
- mleko z okusi (čokoladno, jagodno),
- konvencionalno in BIO,
- brez laktoze ali z zmanjšano laktozo.

Poznamo tudi preko 100 različnih mlečnih proizvodov, med njimi so: kislomleko, maslo, sir, smetana, kislomleko, kisla smetana,

jogurt, kefir, skuta, sirotka in sirotkine beljakovine, kazein, sladoled, kajmak, otroške formule in zrnat sir.

Kaj je pasterizacija?

Pasterizacija je postopek uničevanja mikroorganizmov v mleku s segrevanjem. Tako se mleku podaljša rok trajanja. Trenutno se uporabljata dva primarna postopka pasterizacije:

- Flash pasterizacija, ki segreje mleko za od 15 do 30 s na od 71,5 do 73 oC ter uniči 99,999 % bakterij. Takšno mleko ima hlajeno rok trajanja od 2 do 3 tedne.
- Ultra pasterizacija, ki segreje mleko za od 1 do 2 s preko 135 oC ter tako učinkovito sterilizira mleko, rok trajanja pa podaljša na od 6 do 9 mesecev tudi nehlajeno. Mleko konvencionalne reje vsebuje približno 300-krat več bakterij kot mleko krav domače, proste reje. Da je tako mleko sploh užitno, mora biti najprej pasterizirano. Žal pa pasterizacija uničuje kalcij, fosfor, tiamin, B12, vitamin C in razne koristne encime v mleku.

Kaj je homogenizacija?

Če ste kdaj imeli možnost opazovati domače mleko, ste opazili, da se na vrhu nabere smetana. Homogenizacija je proces, ki preprečuje takšno separacijo mlečne maščobe. Mleko pod visokim pritiskom teče skozi tanke cevke, s tem pa se razbijejo skupki maščobnih molekul v manjše delčke ter pritegnejo micle kazeina in se vežejo nanje. Homogenizirano mleko mora biti zmeraj tudi pasterizirano, saj bi drugače encimi mleko pokvarili.

Ali homogenizirano mleko resnično ni zdravo?

Ena od predlaganih hipotez dr. Kurta A. Osterja je, da homogenizirano mleko povečuje možnosti ateroskleroze, ki pa ni splošno sprejeta. Obstajajo še hipoteze, da homogenizacija povzroča koronarno obolenje srca, diabetes tipa 1 in 2, mlečne alergije in laktozo intoleranco, ki pa prav tako niso dokazane. Trdnih znanstvenih dokazov zaenkrat še nimamo, obstaja pa

85 %

svetovne proizvodnje mleka je kravjega.

veliko govoric. Vsekakor pa je treba vpliv mleka na človeško telo gledati veliko širše.

Ali je mleko sploh zdravo za človeka?

Mediji nam ves čas dopovedujejo, kako zdravo je mleko, raziskave pa kažejo nekoliko drugačno sliko:

- Študija iz leta 2006 je pokazala, da pitje posnetega mleka znižuje plodnost, medtem ko jo polnomastno mleko nekoliko zvišuje.
- 12-letna študija, objavljena leta 1997 v žurnalu Public health, ni ugotovila nobene povezave z rednim pitjem mleka in zmanjšanjem obolenj za osteoporozo ter zlomov pri ženskah.
- V preteklosti je bilo mleko vir številnih obolenj (tuberkuloza).
- Kravje mleko je eden od največjih alergenov.
- V zgodnjih devetdesetih letih so menili, da kazomorfina, ki nastaja pri presnovi kazeina, povzroča avtizem.
- Študije so pokazale, da povišan vnos

mleka povzroča parkinsonovo bolezen, predvsem pri moških.

- Povišan vnos mleka, predvsem z dodanim vitaminom A, je bil povezan z večjo verjetnostjo raka na prostati (v 11 raziskavah na ljudeh).
- Mleko lahko poslabša Kronovo bolezen.

Redke študije, ki razlikujejo med industrijskim ali domačim (sem bi lahko šteli tudi BIO) mlekom, kažejo nekoliko boljše sliko, kar pomeni, da ima surovo mleko morebiti več pozitivnih učinkov.

Ali lahko pijemo surovo mleko?

Odgovor na to vprašanje je odvisen predvsem od kakovosti vašega vira mleka. Če je mleko testirano in ne vsebuje škodljivih bakterij, potem je odgovor vsekakor da. Pitje surovega mleka ima večstično tradicijo brez negativnih posledic. Pazite, da je vaše surovo mleko čisto, od čistih krav, ki se prosto pasejo na travi in imajo prostor za gibanje. Le tako lahko ostanejo zdrave in ne potrebujejo antibiotikov ali pesticidov.



Poznamo tudi preko 100 različnih mlečnih proizvodov, med njimi so: kislomleko, maslo, sir, smetana, kislomleko, kisla smetana, jogurt, kefir, skuta, sirotka in sirotkine beljakovine, kazein, sladoled, kajmak, otroške formule in zrnat sir.



Redke študije, ki razlikujejo med industrijskim ali domačim (sem bi lahko šteli tudi BIO) mlekom, kažejo nekoliko boljše sliko, kar pomeni, da ima surovo mleko morebiti več pozitivnih učinkov.



Slovenske mlečne dobrote

IZ SONARAVNE PRIDELAVE

SLOVENSKE DOBROTE

- Sveže namolzeno Eko mleko, rahla grudičasta Pastirska skuta in naravno zorjeni sir Pastir prihajajo iz Posočja.
- Gorički sir, Gorički jogurti podloženi z domačo marmelado in deserti s karameliziranimi štajerskimi bučami in medom so ročno narejeni v kmečki sirami v Krajinskem parku Goričko.
- V izdelkih se občuti prvinski okus narave kot so ga poznali že naši predniki. Gorički sir, Gorički jogurti podloženi z domačo marmelado in deserti s karameliziranimi štajerskimi bučami in medom so ročno narejeni v kmečki sirami v Krajinskem parku Goričko.
- V izdelkih se občuti prvinski okus narave kot so ga poznali že naši predniki.



SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

ŽELODČNE TEŽAVE



V sodobni družbi so prebavne motnje že tako pogoste, da jih imamo pogosto za normalne. Velikokrat slišim od kakšne stranke: »Včasih me malo napihne, ampak saj to je normalno, ali ni?« Ne, ni. Je pogosto, ni pa normalno. To je treba razlikovati. Zdrav prebavni sistem bo prebavil marsikaj, brez kakršnih koli posledic. Kaj pa vaš želodec pravi, ko ga obremenite?

Besedilo: Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team

Najpogostejše prebavne motnje so:

- zgaga in gastroezofagealni refluks,
- bolečine in krči v želodcu,
- napihnjenost,
- vetrovi,
- zaprtost in
- diareja.
- Dlje časa trajajoče prebavne motnje se lahko razvijejo tudi v resnejša bolezenska stanja.

Zgaga in gastroezofagealni refluks

Ta pojma se pogosto zamenjujeta; čeprav sta povezana, nista popolnoma enaka. Zgaga je občutek toplote ali pekoče bolečine za prsnico, ki pa je pogosto posledica gastroezofagealnega refluksa. Reflusk pomeni, da naši želodčni sokovi zatekajo nazaj v požiralnik. Skoraj 10 % ljudi ima dnevno težavo z zgago, kar 40 % pa jih zgago občuti vsaj

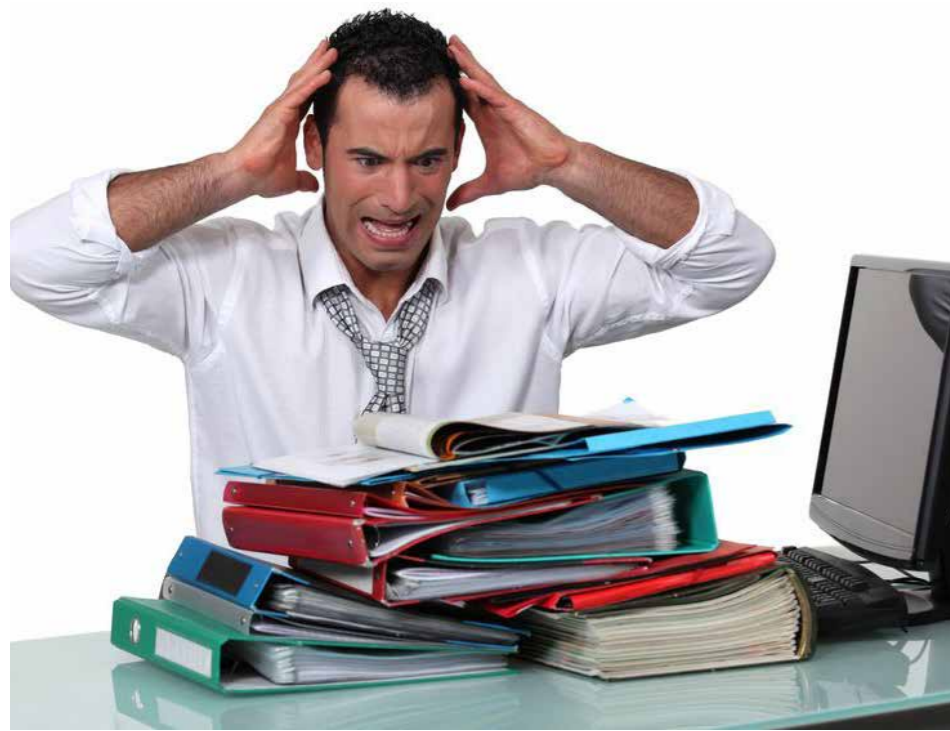
enkrat mesečno. Če se zgaga pojavlja vsaj dvakrat v tednu in zmanjša kakovost življenja, govorimo o gastroezofagealni reflukalni bolezni. Zanimivo je to, da kar 15 % obolelih za to boleznijo sploh ne občuti zgago.

Je zgaga posledica preveč želodčne kisline?

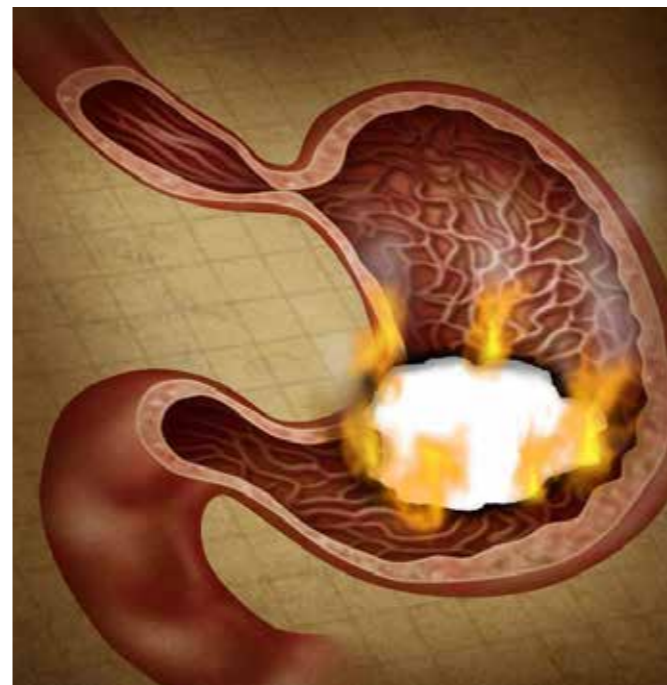
Žal je izjemno malo težav z zgago posledica preveč želodčne kisline, dva poglavita vzroka pa sta premalo želodčne kisline in neuravnovešena črevesna flora v tankem črevesju. Želodčna kislina je zadolžena za začetek prebave beljakovin v hrani in nezadostna količina bo povzročila slabo prebavo ter počasnejše praznjenje želodca. Takšna, slabo prebavljena hrana, lahko začne v želodcu fermentirati ter ustvarja pline in napetost v želodcu. Ta napetost lahko pritisne na ezofagus in ga odpre, s tem pa je omogočeno zatekanje prebavnih sokov v požiralnik, kjer povzroča pekočo bolečino in poškodbe. Na podoben način lahko tudi nepravilne črevesne bakterije v tankem črevesju povzročijo gastroezofagealni refluks.

Zakaj sem po vsakem obroku napihnjen?

Napihnjenost je danes pogost pojav. Skorajda nimam stranke, ki sprva ne bi potožila, da je vsaj občasno napihnjena. Vzrokov za takšno stanje je lahko več, dva najpogostejša pa sta prerast bakterij v želodcu in tankem črevesju ali pa poškodbe želodčne sluznice. Kot je bilo že prej omenjeno, napačne bakterije previsoko v prebavnem traktu pridejo v stik z neprebavljeno hrano in jo začnejo fermentirati, kar povzroči pline in napihnjenost.



Telo pod stresom torej zmanjša dotok krvi do prebavnih organov, s tem pa tudi vseh hranil in energije, ki jo za prebavo potrebujemo. Slabo prekrvavljen želodec ne izloča dovolj želodčne kisline in slabo prekrvavljena želodčna sluznica bo sčasoma atrofirala ter tako omogočala razjede.



Želodčna kislina je zadolžena za začetek prebave beljakovin v hrani in nezadostna količina bo povzročila slabo prebavo ter počasnejše praznjenje želodca. Takšna, slabo prebavljena hrana, lahko začne v želodcu fermentirati ter ustvarja pline in napetost v želodcu.

Kako lahko odpravim svoje prebavne težave?

Odgovor žal ne bo preprost, vsakdo je namreč nekoliko drugačen. Tako nekaterim dodajanje vlaknin popolnoma uredi prebavo, drugim povzroča diarejo, tretje zapre. Potrebovali boste torej nekaj volje in preizkušanja, delovati pa morate na najmanj treh poglavitnih področjih. Pogosto boste slišali, da stres povzroča zgago, rano na želodcu in bolečine. Telo pod stresom torej zmanjša dotok krvi do prebavnih organov, s tem pa tudi vseh hranil in energije, ki jo za prebavo potrebujemo. Slabo prekrvavljen želodec ne izloča dovolj želodčne kisline in slabo prekrvavljena želodčna sluznica bo sčasoma atrofirala ter tako omogočala razjede. Posledično se ruši tudi celoten prebavni sistem.

Zmanjšujte torej svoj stres, še posebno med jedjo in neposredno po njej. Med obrokom ne berite časopisa, ne tipkajte na računalnik in ne počnite drugih nepovezanih reči. Že sama misel na hrano sproža večjo prekrvavitev prebavnih organov ter izločanje prebavnih sokov in nekaterih hormonov. Druga poglavita točka je prehrana. V prvi vrsti velja, da hrana, ki vam povzroča težave, za vas ni zdrava. Če opazite, da imate po mleku in mlečnih izdelkih zmeraj zamašen nos ali po njih slabo spite, potem jih ne uživajte. Če vam laktoza povzroča prebavne motnje, se ji izognite. To velja za vsa živila. Pri diareji poskusite odstraniti vso svežo zelenjavo in sadje. Na splošno se izognite močno vlaknasti zelenjavi. Poskusite lahko s kefirjem in topnimi vlakninami. V primeru suma na zastupitve poiščite aktivno oglje, če pa ste kje na potovanju in ga nikjer ne dobite, lahko uporabite tudi navadne cigaretno ogorke, ki jih enostavno popijete z vodo.

V primeru zaprtja pa poskušajte dodajati čim več surove zelenjave in sadja. Uživate pravo, fermentirano kislino zelje in dovolj maščobe v hrani.

Zakaj izbrati Leinaktiv, nakaljeno in fino mleto zlato laneno seme?

- + po zaužitju takojšnje aktiviranje vseh dobro dostopnih sestavin, ki so v nakaljenem in mletem semenu,



- + dobro dostopni lignani,
- + kalcij podpira normalno delovanje prebavnih encimov,
- + biotin prispeva k vzdrževanju normalne sluznice,
- + bogato z omega 3 in omega 6 maščobnimi kisljinami,
- + bogato z mikrohranili, kot so kalij, kalcij, železo, cink, vitamin B1 in biotin,
- + biološko, vegansko, ne vsebuje alergenov.

✓ Posebej dobro za zdravo črevesje.

Prodajna mesta:
trgovine Sanolabor, lekarne, zeliščne trgovine
in v spletni trgovini www.baitris.si



(sadje, med, sladkor in druga sladila s fruktozo), laktozo (mlečni izdelki), fruktane (to so polimeri fruktoze molekul v pšenici, čebuli, česnu itd.), galaktane (fižol, leča, stročnice, kot je soja itd.) ter poliole (sladila, ki vsebujejo sorbitol, manitol, ksilitol, maltitol; koščičasto sadje, kot so avokado, marelice, češnje, nektarine, breskve, slive itd.).

Če imate težave z zgago, jo je treba odpraviti pri izvoru, začasno pa si lahko pomagata s hrano, ki povzroča manj težav. Začasno se lahko izognete kavi, alkoholu, čokoladi, mastni hrani, kisli hrani in pekoči hrani, je pa takšna hrana zelo specifična. Nekaterim odgovarja mleko, spet drugim pa povzroča težave. Pomaga lahko tudi limonin sok, ki bo s svojo kislostjo pomagal prebavljati hrano. Med jedjo se tudi ne priporoča pitje večjih količin tekočine, saj to redči prebavne sokove in oslabi prebavo.

Kot tretje pa se lahko poslužite tudi različnih starodavnih ali modernih

Na splošno je za zdravo prebavo pomembno uživanje fermentiranih živil, kot so kefir, jogurt, kislo zelje, kimči, kombuča, miso in podobno, saj so vir črevesnih bakterij.

Na splošno je za zdravo prebavo pomembno uživanje fermentiranih živil, kot so kefir, jogurt, kislo zelje, kimči, kombuča, miso in podobno, saj so vir črevesnih bakterij. Prebiotiki so neprebavljive vlaknine, ki dosežejo debelo črevo in služijo kot hrana za črevesje. Nahajajo se v sadju in zelenjavi. Za zdravo prebavo in zdravo telo pa so pomembna tudi hranila. Hrana, bogata s hranili, je tiso, čemur jaz pravim prava hrana. To je hrana, ki danes še zmeraj zgleda kot hrana, ki jo lahko neposredno povežeš z nečim iz narave. Predelana hrana je običajno oropana vseh pomembnih hranil.

Če ste pogosto napihnjeni, vam bo morda pomagalo, da izločite fruktozo

40 %

Ljudi zgago občuti vsaj enkrat mesečno.

dopolnil. Dodana želodčna kislina in prebavni encimi pogosto delajo »čudeže« na prebavi, poskusite pa lahko tudi s kakšnimi grenčicami približno 15 minut pred obrokom. Kakovostne so predvsem grenčice, ki niso na alkoholni osnovi in vsebujejo encijan, ki pomaga obnovljati želodčno sluznico. Rešitev je torej še vsaj dvakrat več kot težav in zase boste morali najti pravo. Osredotočite se na zmanjševanje stresa pri hranjenju, dobro prežvečeno hrano, dobre nivoje želodčne kisline in pravo hrano, ki vsebuje veliko hranil, probiotikov ter prebiotikov.

18 vzrokov, zaradi katerih vas lahko boli trebuh

1. Žolčni kamni
2. Vnetje trebušne slinavke
3. Gastroezofagealna refluksna bolezen
4. Laktozna intoleranca
5. Stranski učinki zdravil
6. Divertikulitis – izbočenje mešičkov iz stene debelega črevesja
7. Celiakija – intoleranca na gluten
8. Endometrijoza
9. Težave s ščitnico (preveč ali premalo aktivna ščitnica pospešuje ali pa slabi delovanje prebavnega trakta)
10. Zajedavci
11. Vnetje slepiča
12. Želodčna razjeda
13. Preveč žvečilnih gumijev brez sladkorja - sorbitol v njih povzroča bolečino in drisko
14. Stres
15. Zastrupitev s hrano
16. Vnetna črevesna bolezen
17. Sindrom razdražljivega črevesja
18. Rak kjerkoli v trebuhu (jetra, trebušna slinavka, želodec, jajčniki, mehur)

OGLASNO SPOROČILO

PANACEO BASIC-DETOX ZA NARAVNO RAZSTRUPLJANJE IN VITALNOST



Vsak dan je človeško telo izpostavljeno nenehnim obremenitvam. Okoljski strupi, škodljive snovi v živilih in povečano ultravijolično sevanje nam škodujejo enako kot stres in mrzlično hitenje. Posledice so daljnosežne, od počasnega upadanja zmogljivosti in povečane dovzetnosti za okužbe do predčasnih pojavov staranja. Panaceo Basic-Detox ponuja učinkovito rešitev za ohranjanje zdravja.

Strupi, nakopičeni v želodčno-črevesnem traktu, ki je središče imunskega sistema, so krivi za mnoga hitro naraščajoča civilizacijska obolenja, kot so težave s srcem in krvnim obtokom, izgorelost, sladkorna bolezen, rak. Zato moramo poskrbeti za naravno in varno razstrupljanje telesa in podporo imunskemu sistemu. Medicinski pripomoček Panaceo Basic-Detox vsebuje naravno vulkansko kamnino zeolit-klinoptilolit, imenovano tudi kamen življenja, ki pomaga ohranjati zdravje in ščiti organizem pred nastankom bolezni, ki jih povzročajo oksidativni stres.

Kaj je kamen življenja?

Zeoliti so obsežna skupina mineralov, ki vežejo nase škodljive snovi, med njimi je še posebno pomemben klinoptilolit ali kamen življenja, saj ima za zdravje koristne lastnosti. Klinoptilolit je v mikroaktivirani obliki (PMA) osnova naravnega medicinskega pripomočka Panaceo Basic-Detox. Tehnologija PMA (Panaceo mikroaktivacija) je edinstvena na svetu. Z delovanjem zelo velikih kinetičnih energij se struktura kristalne mreže optimizira in biofizikalne lastnosti surovine se bistveno izboljšajo. Rezultat je povečan učinek PMA zeolita.

Kako pomaga ohranjati zdravje?

Klinoptilolit je inteligentni ionski izmenjevalec, ki deluje kot filter v želodčno-črevesnem traktu. Enkratna struktura kristalne mreže te vulkanske kamnine

nase veže pesticide, proste radikale in težke kovine, kot so svinec, živo srebro, kadmij in cezij, pa tudi presnovne strupe, kot je amonijak. Vse te v nas nakopičene »tlatve energije«, odplake in strupene snovi klinoptilolit torej veže nase in jih po naravni poti skozi želodčno-črevesni trakt izloči iz telesa. Hkrati je ta kamnina nosilka več kot 30 pomembnih mineralov in oskrbi organizem na primer z naravnim magnezijem, kalcijem, natrijem in kalijem, ki jih telo vsrka v črevesju, ter občutno zmanjša novo tvorjenje prostih radikalov.

Učinki Panacea

Uživanje izdelkov Panaceo Basic-Detox podpira imunski sistem in popolnoma naravno razbremeni razstrupljevalne organe, kot so jetra, ledvice in črevesje. Panaceo Basic-Detox tako zagotavlja boljše počutje in več energije, aktivira pa tudi samoregulacijske sposobnosti telesa. Zelo obetavni so vmesni rezultati kliničnih študij uporabe Panacea pri zdravljenju osteoporoze, rezultati študij v onkologiji pa kažejo, da je klinoptilolit zelo dobro deloval kot podporna terapija pri bolnikih z rakom.

Panaceo - varnost na prvem mestu

Za uporabo pri ljudeh so zaradi varnosti uporabni le zelo redki zeoliti in še ti imajo zelo redka varna nahajališča, saj se zaradi močne negativne nabitosti nanje vežejo težke kovine iz okolice. Klinoptilolit je v ta namen daleč najbolj primeren in raziskan, zaradi varnosti pa ga v EU ni

dovoljeno ponuditi ljudem kot prehransko dopolnilo, ampak le v obliki medicinskega pripomočka, kot je Panaceo Basic-Detox, pri katerem je varnost dokazana in strogo nadzorovana.

Panaceo Basic-Detox je varen pri uporabi, ne preide v kri in se praviloma v 24 urah po naravni poti v celoti izloči z blatom.

Kdaj in komu se priporoča Panaceo Basic-Detox?

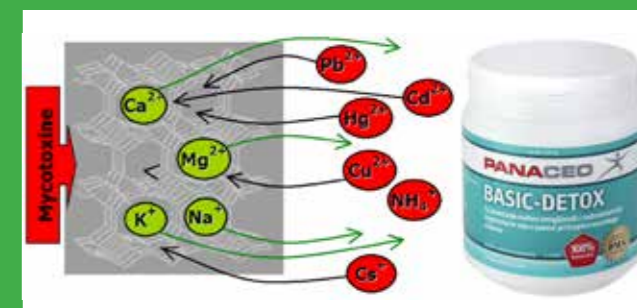
Vsem, predvsem po 40. letu, ki želijo narediti nekaj zase. Izdelek je na voljo v obliki kapsul, prahu in prahu z okusom limonske trave.



Medicinski pripomoček Panaceo Basic-Detox vsebuje naravno vulkansko kamnino **zeolit-klinoptilolit**, imenovano tudi **kamen življenja**.

Izmenjava kationov v »kletki« zeolita

»Nanodelci aktiviranega zeolita klinoptilolita prinašajo do celičnih površin hranljive snovi in katione nujno potrebnih mineralov, ki so se v kristalno mrežo ujeli pri nastajanju klinoptilolita. Tako »sproščeni« kristali pa odnašajo težke kovine, ostanke metabolizma, izboljšujejo membranske potenciale celic in njihovo prepustnost za škodljive snovi ter regulirajo kislinsko-bazno ravnovesje.« delovanje kamna življenja pojasnjuje prof. ddr. Krešimir Pavelič, mednarodno priznan strokovnjak za biomolekularno znanost, ki raziskuje področje razvoja protirakovih spojin in molekularno onkologijo oz. genetiko raka.



ZAKAJ NE MOREMO ŽIVETI BREZ MAŠČOB OMEGA 3



Maščobne kisline omega 3 spadajo med esencialna živila, torej živila, ki jih naše telo nujno potrebuje, vendar jih ni sposobno tvoriti. Niso le material za nastanek nekaterih tkivnih hormonov, ampak so tudi osnovni gradbeni element v membrani naših celic. Brez njih celice ne izvajajo v celoti svojih bioloških nalog. Predvsem v zgodnjem otroštvu so pomembne za pravilen razvoj možganov in retine. Besedilo: Anita Petric

V medicini še vedno velja povezava med visokim holesterolom in srčnimi boleznimi. Nove ugotovitve o omega 3 pa so pripeljale do novega pristopa k tej splošno uveljavljeni tezi. Holesterol se nabira v oblogah žil in ker visok holesterol povzroča srčni napad, se je medicina osredotočila na zniževanje holesterola z zdravili ter prehrano. Vendar pa so rezultati obširnih študij pokazale dvom o uspešnosti take enostavne metode preprečevanja srčnih napadov. V teh študijah so ljudje z nizkim holesterolom res doživeli manj srčnih napadov, so pa v velikem številu umirali za drugimi boleznimi. Tako so spremenili tezo, in sicer da visok holesterol ni vzrok za srčne bolezni, ampak samo simptom slabega delovanja kontrolnega sistema, ki je odvisen od esencialnih maščobnih kislin.

Vpliv na kožo

Esencialne maščobne kisline so bistvenega pomena za zdravo kožo. Vsaka celica kože je kot vse druge celice ovita v membrano, ki je v glavnem sestavljena iz derivatov maščobnih kislin omega 3 in omega 6. Učinkovitost in zdravje celic je v veliki meri odvisno od membran. Če pride do resnega pomanjkanja esencialnih maščobnih kislin, je oviran prehod hranilnih snovi v celice in odpadnih snovi iz njih. Proizvodnja proteinov in druge celične aktivnosti so onemogočene, ker celica s poškodovanimi membranami ne more delovati. Pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin povzroča ekcem, hrapavo, krastavo kožo pri otrocih in pa pretirano propustnost kože za izgubo vlage.

Ženski reproduktivni sistem in omega 3
Funkcioniranje reproduktivnega sistema

- menstruacije, nosečnost in menopavza - je za žensko telo zahtevna naloga in zato potrebuje dodatno podporo v obliki prehrane. Poleg tega je neuravnotežena prehrana povezana tudi z anemijo, rakom na prsih, osteoporozo, migrenami in PMS. Olja omega 3 so pomembna komponenta za zdrav ženski reproduktivni sistem, ki ima še posebno nalogo v času nosečnosti, saj je od tega odvisno zdravje otroka.

Predmenstrualni sindrom

Težave nekaterih žensk pred menstruacijo so lahko zelo resne. Najpogosteje se pojavljajo pri ženskah med 30. in 45. letom, pri katerih je prišlo do spremembe v nivoju hormonov estrogena in progesterona. Težave, kot so živčna napetost, sprememba razpoloženja, utrujenost, vrtoglavica, nespečnost, potreba po določeni (sladki) hrani so



Prostaglandini, ki pomirjajo, nastanejo iz maščobnih kislin omega 3, ki jih moramo dobiti s hrano.

najobičajnejši simptomi PMS. Točen razlog za PMS ni jasen - preveč estrogena in premalo progesterona in/ali neravnovesje določenih kemičnih snovi, imenovanih prostaglandini, ki prevajajo sporočila hormonov (estrogena in progesterona) v tako obliko, ki jo celice razumejo. Prostaglandini pa lahko delujejo tako, da pomirjajo ali pa dražijo živčevje in tkiva. Prostaglandini, ki pomirjajo, nastanejo iz maščobnih kislin omega 3, ki jih moramo dobiti s hrano. Iz omega 6 pa nastajajo prostaglandini, ki delujejo vnetno, zato je pomembno zaužiti maščobne kisline tudi v pravem razmerju.

Menstrualni krči

Povzročajo jih krčenje maternice, ki se odziva na dražljaje prostaglandinov, ki jih proizvajajo maščobne kisline omega 6. Če je teh v prehrani preveč in je premalo maščobnih kislin omega 3, kar je značilno za današnjo prehrano, so lahko krči premočni. Tudi mnoga zdravila lahko motijo nastanek prostaglandinov, ki sprostito mišice. Če jemljemo teden dni pred menstruacijo in med njo dodatek z maščobnimi kislinami omega 3, pomagamo telesu, da lahko naredi manj kemičnih snovi, ki povzročajo krčenje, in več tistih, ki sprostito mišice.

Neplodnost

Eden od vzrokov je zadebeljenost sluznice materničnega vratu, ki lahko preprečuje gibanje spermijev, drugi pa preveč izločkov, ki delujejo kot spermicid. V obeh primerih lahko pomagajo esencialne maščobne kisline. V študijah, opravljenih na živalih, so opazili, da se je plodnost močno zvišala, ko so živalim dodajali tako esencialne maščobne kisline omega 3 kot omega 6.

ZA DOBRO POČUTJE

KRILOVO OLJE – IDEALEN VIR DOBRIH MAŠČOBNIH KISLIN

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

Nujne maščobe

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

Fosfolipidi se hitro absorbirajo

Zadnje študije nakazujejo, da niso vse maščobne kisline omega-3 enake. Obstajata dva osnovna vira: ribje olje, ki jih zagotavlja v obliki trigliceridov, in krilovo olje, ki jih zagotavlja v obliki fosfolipidov. To so molekule, ki so temeljni gradniki celičnih membran človeških celic. Specifična sestava omogoča oblikovanje fosfolipidnega dvosloja, ključnega za celične membrane v vseh živih bitjih na svetu. Zaužiti fosfolipidi se hitro absorbirajo v črevesju in preidejo v kri, od koder potujejo do celic organizma. Fosfolipidi v vsakdanji prehrani tako lahko omogočijo učinkovit prenos maščobnih kislin omega-3 in posledično vključitev v celične membrane. Naše telo trigliceride v ribjem olju predela drugače kot fosfolipide v krilovem, zato je po zadnjih študijah optimalnejši vir maščobnih kislin omega-3 krilovo olje. Poleg tega se meša z želodčnimi sokovi in ne povzroča spahovanja po ribah. Rdeče krilovo olje je tudi odlični vir naravnih antioksidantov.

Za zdravje in vitalnost žensk

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

SVETLINOVO OLJE

Prav zaradi visoke vsebnosti GLA in dobre razpoložljivosti pri vsrkanju v telo, mu pripisujejo protivnetne lastnosti. Svetujemo ga pri presnovi maščob... (do konca stavka). Svetujemo ga kot pomoč pri vzdrževanju hormonskega ravnovesja, kot pomoč pri predmenstrualnem sindromu in uravnavanju presnove. Pomembno vlogo ima pri vzdrževanju čvrstosti kože in povečanju vsebnosti vlage v njej.

CINK

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

ŽELEZO

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

VITAMIN B6

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

VITAMIN D3

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

Zakaj uživati maščobne kisline omega-3:

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

VELIKE PREDNOSTI V MAJHNI KAPSULI

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

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



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

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



IZDELEK JE NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH



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

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

JE VAŠ NASMEH PRIPRAVLJEN NA POLETJE?

Sicer se topli meseci res šele začenjajo, a v mislih vsaj mnogi med nami že načrtujemo najdaljši oddih v letu. Veselimo se poležavanja na obali, prijetne ohladitve na gorskih poteh, morda prijetnih večernih sprehodov, dolgih debat s prijatelji ali zgolj druženja z bližnjimi. V vsakem primeru je teh nekaj dni počitnice zasluženih in ne glede na lokacijo, nihče ne bi želel, da bi mir dopusta kvarila nadloga slabega zadaha, negotovost ob krvavenju dlesni ali celo bolečina v zobu.

Pa vendar je ravno takrat velika verjetnost, da se bo zgodilo kaj neprijetnega, če med letom nismo ustrezno poskrbeli za svoje zdravje in zdravje svojih zob ter dlesni. Med letom in v dnevih pred dopustom je v krvi prisotna večja koncentracija stresnega hormona, ki zavira naravni imunski odziv organizma. Ko se umirimo in sprostim, je imunski odziv spet običajen in takrat vse, kar je bilo zaradi stresa prikrto, privre na dan, seveda oplemeniteno z davki na dolgotrajno stresno dogajanje. Vsekakor je precej manj stresno in boleče, pa tudi ceneje, če zaplete preprečimo, preden nastanejo. Preventivni ukrepi, ki zagotavljajo zdrav in lep poletni nasmeh, vključujejo obisk zobozdravnika dvakrat letno in ustrezno čiščenje zob ter medzobnih prostorov, ki ga moramo izvajati vsak dan v letu.

Nam avto res pomeni več kot lastno zdravje?

Preden se odpravimo na daljšo pot z avtomobilom, zelo pozorno pregledamo funkcionalnost jeklenega konjička, ki nas bo pripeljal na zeleno destinacijo. Morda ga peljemo celo na pregled k strokovnjaku, da preveri vse tekočine, ki so potrebne za nemoteno delovanje in tlak v pnevmatikah. Zdi se, da je dobrobit pripomočkov, ki nam lajšajo vsakdan, mnogokrat pomembnejša kot naše lastno zdravje. Tudi zdravnika in zobozdravnika je priporočljivo obiskati še preden se pojavi bolečina, ki nas prisili v

ukrepanje. Prav tako nikakor ne smemo prezreti krvavenja dlesni in spremljajočega slabega zadaha, saj bodo posledice neukrepanja v tem primeru veliko bolj dramatične, kot se zdi na prvi pogled.

Ko se nekega dne pogledam v ogledalo

Parodontalno obolenje, ki se začne z vnetjem vrhnjih slojev dlesni (gingivitisom), prepoznamo po pordelih, občutljivih dlesnih, ki ob ščetkanju ali ugrizu v tršo hrano zakrvavijo. Velikokrat slišimo, da je ta krvavitev nekaj običajnega, nekaj, s čimer se sooča ogromno ljudi. Čemu bi temu pojavu torej posvečali posebno pozornost? Dejstvo je, da ta krvavitev ni normalna in dejstvo, da se z njo sooča ogromno ljudi, kaže zgolj na to, da kljub vsemu napredku današnjega časa še vedno ne znamo ustrezno očistiti svojih zob. Pustimo, da vnetje vrhnjih slojev dlesni napreduje v globlja tkiva in se s simptomi ne obremenjujemo vse do tistega jutra, ko zjutraj preverimo svoj nasmeh v ogledalu in so naši zobje videti daljši, kot so bili doslej. Zdi se, kot da se je to zgodilo čez noč, pa se ni. V tem trenutku je obolenje že tako zelo napredovalo, da je raztopljen tudi vsaj nekaj obzobne kosti, ki sicer daje zobu oporo in mu omogoča funkcionalnost. Prepričani smo, da je obžalovanje je na mestu.

Postavimo sebe na prvo mesto

Osnova za zdrave zobe in dlesni je ustrezno vsakodnevno ščetkanje, najbolj poznan in razširjen pripomoček za to opravilo pa je zagotovo zobna ščetka. Ta bo svojo nalogo opravila res učinkovito in atravmatično le, če bomo izbrali takšno z več tisoč tankimi, zelo nežnimi ščetinami. Tudi sicer so ščetine zobne ščetke njeno najmočnejše orožje v boju proti vnetju dlesni. Vnetje se običajno začne na robu med zobom in dlesnijo, kjer je idealno mesto za bolj ali manj nemoteno kopičenje zobnih oblog, saj je redko kateri pripomoček seže prav

v to težko dostopno območje in ga nato še učinkovito očisti. Če se čiščenja lotimo s ščetko, ki ima zelo veliko zelo tankih, gosto vpetih ščetin, jo uporabimo tako, da polovico ščetin postavimo na dlesen, polovico pa na zobe, da prekrijemo rob dlesni. Nato ščetine rahlo pritisnemo ob površino in ščetko nagnemo tako, da vrhove ščetin usmerimo proti dlesni. Tako bodo ščetine dosegle obloge v žlebiču na robu dlesni. Ščetko vodimo z majhnimi krožnimi gibi ob liniji zob – tako po zunanji, kot po notranji strani, nikakor pa ne pozabimo tudi na območje za zadnjim kočnikom.



Za najboljši učinek mehke ščetke je potrebno njene ščetine usmeriti proti dlesni.

Seveda to ne bo dovolj, da bi preprečili vse morebitne težave z zobmi, saj moramo redno odstranjevati zobne obloge tudi med zobmi, kamor pa zobna ščetka žal ne more poseči. Pa vendar je nekje treba začeti in z ustreznim izborom zobne ščetke ter prej opisano tehniko lahko učinkovito, predvsem pa varno očistimo do 70 % površin zob. Preostalih 30 % bo očistila medzobna ščetka ustreznih velikosti. Naložba v dodatno minuto ali dve za čiščenje zob vsekakor ne bo bistveno posegla v našo siceršnjo vsakodnevno rutino, lahko pa bistveno vpliva na naše ustno in siceršnje zdravje, konec koncev pa tudi na lepe spomine na poletni dopust.

CURAPROX

ALOHA, HAWAII

Nova posebna izdaja priljubljene ščetke Curaprox CS 5460 – za natančno, nežno in učinkovito ščetkanje v havajskem slogu



SWISS PREMIUM ORAL CARE



Ščetka z več tisoč tankimi, gosto vpetimi in mehкими ščetinami (slika a) učinkovito in nežno poseže v kritično območje, ki je debelejšim in tršim ščetinam (slika b) nedostopno



Zobne ščetke Curaprox CS 5460 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

KJE SE ZAČNE VNETJE DLESNI



O vnetih dlesnih (gingivitisu) govorimo, če dlesen spremeni barvo s svetlo rožnate na rdečo, oteče oziroma nabrekne, postane občutljiva za dotik in že pri čiščenju ali ugrizu v tršo hrano zakrvari. Vnete dlesni moramo obravnavati resno in ob prvih znakih vnetja takoj ukrepati. Nezdravljeno vnetje dlesni se lahko razvije v težje oblike vnetja obzobnih tkiv ali parodontalne bolezni.



Besedilo: Nataša Sinovec

Parodontalna bolezen je najbolj razširjena kronična bolezen. Njeno delovanje se ne odraža samo v ustih, temveč je povezano s sistemskim zdravjem.

Zakaj se dlesni vnemejo

Glavni povzročitelj vnetja dlesni so bakterije v mehkih zobnih oblogah (zobnem plaku), ki se nabirajo po robu

dlesni. Zaradi strupov, ki jih izločajo, in imunskega odgovora organizma pride do vnetja in propada obzobnih tkiv. Ko govorimo o robu dlesni, verjetno vsak najprej pomisli na rob dlesni, ki ga lepo vidimo, ko se pogledamo v ogledalo. Zelo pomembno je, da se zavedamo, da ima dlesen svoj rob tudi tam, kjer ga ne vidimo – v medzobnem prostoru. Tudi v medzobnem prostoru dlesen objema zob. Ob prečnem prerezu medzobnega prostora med kočniki se pokaže, da ima dlesen na tem mestu obliko sedla. In ne samo to. Na tem mestu je tudi zgradba povrhnjice dlesni drugačna. Zelo poenostavljeno rečeno, na tem mestu je dlesen bolj občutljiva in dovzetna za vnetje.

Znak za alarm

Kadar opazimo, da dlesni krvavijo,

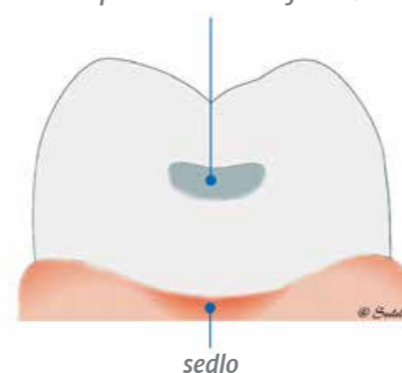
moramo takoj ukrepati. Velja namreč, da se iz vsakega gingivitisa ne razvije parodontitis, vsak parodontitis pa se razvije iz gingivitisa. Parodontitis je stanje, ko so vneta že globlja obzobna tkiva (koreninski cement, pozobnica in alveolna kost). Hkrati je to tudi stanje, ki poveča tveganje za nastanek resnih zdravstvenih težav, kot so možganska kap, srčni infarkt, oslabljen imunski sistem, prezgodnji porod in nizka porodna teža novorojenca, pljučna obolenja. Rezultati najnovejše raziskave ameriškega združenja za raziskovanje raka nakazujejo, da bi kronični parodontitis lahko predstavljal tudi veliko klinično tveganje za razvoj ploščatoceličnega karcinoma v glavi in vratu.

En, dva, tri – vnetih dlesni ni

Prvi korak. Če hočemo imeti zdrave zobe in dlesni, moramo odstraniti povzročitelja nevšečnosti – mehke zobne obloge oziroma bakterije v njih. Za čiščenje zob uporabimo mehko zobno ščetko z več tisoč tankimi vlakni, da bomo lahko temeljito in hkrati nežno odstranili zobne obloge po robu dlesni oziroma da bomo očistili žleb med dlesnimi in zobom. Srednje trde in trde ščetke imajo predebele ščetine, da bi lahko opravile to delo. Poleg tega s tako ščetko tvegamo poškodbe dlesni.

Drugi korak. Zdaj vemo, kje se vnetje dlesni začne. Zato tudi vemo, da za temeljito ustno higieno čiščenje zob samo z zobno ščetko ne bo dovolj. Očistiti moramo tudi medzobne prostore. Uporabimo medzobno ščetko in/ali zobno nitko. Velikost medzobne ščetke mora biti pravilno izbrana. Spomnimo se, da ima dlesen v medzobnem prostoru obliko sedla. Poleg tega so ploskve kočnikov, ki tvorijo medzobni

stična površina s sosednjim zobom



Nedostopnost ščetin zobne ščetke do medzobnega prostora, sedlasta oblika dlesni in drugačna zgradba njene povrhnjice na tem mestu so glavni vzroki za hiter razvoj vnetja dlesni v medzobnem prostoru.

prostor, velikokrat vbočene. Zato mora biti velikost medzobne ščetke taka, da bo s svojimi ščetinami zapolnila ves medzobni prostor in očistila vse površine, ki ga tvorijo. Očistiti mora tudi žleb med dlesnimi in zobom. O pravilni izbiri in

uporabi medzobne ščetke se je najbolje posvetovati s svojim zobozdravnikom ali ustnim higienikom. Enako velja za zobno nitko.

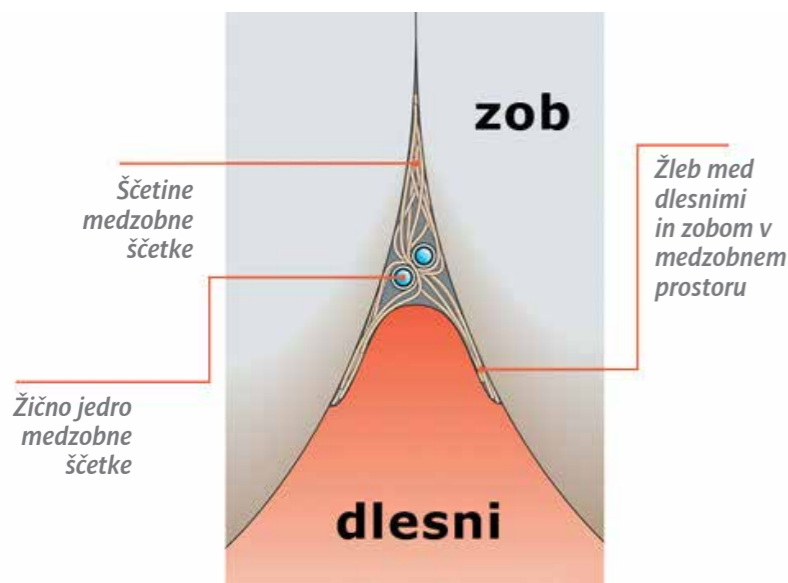
Tretji korak. Včasih se zaradi različnih dejavnikov zgodi, da tudi z redno in pravilno ustno higieno z zobno in medzobno ščetko ne moremo zagotoviti obvladovanja mehkih zobnih oblog, tako da bi preprečili razvoj vnetja dlesni. Kajenje, stres, hormonske spremembe, sladkorna bolezen in nekoliko tudi dedna dispozicija so dejavniki, ki poslabšujejo stanje obzobnih tkiv. Pomagamo si lahko z različnimi sredstvi (na primer takimi, ki vsebujejo klorheksidin – zobne paste, ustne vode, geli, pršila). Vendar se moramo zavedati, da je uporaba teh izdelkov, ne glede na vrsto učinkovine v preparatu in ne glede na vrsto preparata, predvsem podpora mehanskemu odstranjevanju zobnih oblog. Če ne bomo temeljiti z zobno in medzobno ščetko ter zobno nitko, nam nobena čarobna formula ne more pomagati.

Za piko na i

S temeljito ustno higieno in pravilno izbranimi pripomočki lahko vnetje dlesni odpravimo ter spet vzpostavimo zdravo stanje dlesni. Če vnetje zanemarimo in ga ne obravnavamo resno ter dopustimo, da se razširi na globlja obzobna tkiva,



poti nazaj ni. Ostaja nam le možnost, da s pravilnim zdravljenjem napredovanje vnetja obzobnih tkiv zaustavimo. Zato je zelo pomembno, da ne pozabimo dvakrat letno na preventivni pregled k zobozdravniku. Ob tej priložnosti lahko poskrbimo tudi za strokovno odstranjevanje trdih zobnih oblog ali zobnega kamna. Tudi zobni kamen je namreč eden od dejavnikov, ki priliva vodo na mlin napredovanju vnetja obzobnih tkiv.



Za učinkovito čiščenje medzobnih prostorov mora medzobna ščetka s svojimi ščetinami zapolniti ves medzobni prostor.

Krvavenje dlesni?
Bojuje se proti vzroku,
ne le simptomom.

meridol
Balzam za vaše dlesni



poiščite v prodajalnah **dm**

Skupine s povečanim tveganjem za razvoj bolezni dlesni



Nosečnice



Kadilci



Osebe pod stresom



Osebe nad 40. letom



Osebe, ki imajo visok krvni tlak



Sladkorni bolniki

ZOBNA GNILOBA JE ZELO POGOST POJAV



Zgodnja manifestacija kariesa je majhna zaplata demineralizirane (zmehčane) zobne sklenine na površini zob, pogosto skrita pred očmi v razpokah zob ali med zobmi. Uničenje se širi v mehkejši, občutljivejši del zoba pod sklenino. V oslabiljeni zobni sklenini se nato naredi luknjica in zob se postopoma uniči.

Besedilo: Maša Kovač

Zobni karies ali zobna gniloba je velik zdravstveni problem v večini industrializiranih držav, saj prizadene veliko večino odraslih in 60-90 % šolarjev. Karies lahko napade tudi korenine zob, če so te izpostavljene umikanju dlesni. To je bolj pogost pojav pri starejših ljudeh.

Karies je posledica delovanja kislin na zobno sklenino oziroma površino. Kislina nastaja, ko sladkorji (predvsem saharoza) v živilih in pijačah reagirajo z bakterijami, prisotnimi v zobnem biofilmu (plak) na

površini zob. Tako proizvedena kislina vodi v izgubo kalcija in fosfata iz zobne sklenine; ta proces imenujemo demineralizacija.

Slina redči in nevtralizira kislino, ki povzroča demineralizacijo in je pomembna naravna obramba pred kariesom. Poleg odstranjevanja plaka in zaustavljanja procesa demineralizacije sklenine slina zagotavlja zalogo mineralov ob sklenini, iz katere se lahko ta ponovno mineralizira in celi, potem ko so bile kisline nevtralizirane. Sklenina se demineralizira in ponovno

mineralizira večkrat na dan. Ko pa je ravnovesje tega procesa porušeno in demineralizacija presega ponovno mineralizacijo, karies napreduje. Ko se demineralizacija pojavlja pogosto in presega ponovno mineralizacijo več mesecev, zobna sklenina počni in v njej nastane luknjica. Luknje v zobeh, celo pri otrocih, ki še nimajo svojih stalnih zob, lahko povzročijo resne in dolgotrajne zaplete, kot so bolečine, zobni absces, izguba zoba, odlomljen zob, težave pri žvečenju in resne okužbe.

Glavna možnost zdravljenja zobnih lukenj je, da se iz njih izvrti gniloba in se jih nato napolni (restavrira) z različnimi materiali, na primer s kompozitnimi smolami, amalgamom, porcelanom. Pri večjem obsegu zobne gnilobe bo morda potreba krona, zdravljenje korena zoba ali celo puljenje zoba.

Uporaba amalgamskih zalivk za zapolnitev lukenj v zobeh, ki jih povzročijo zobna gniloba, še danes buri duhove.



Luknje v zobeh, celo pri otrocih, ki še nimajo svojih stalnih zob, lahko povzročijo resne in dolgotrajne zaplete, kot so bolečine, zobni absces, izguba zoba, odlomljen zob, težave pri žvečenju in resne okužbe.

Preventiva pred zobno gnilobo

1. Uporaba fluoridov: Fluor zavira proces demineralizacije, pri katerem sklenina izgublja kalcij in fosfate, kadar je izpostavljena kislini po zaužitju sladke hrane in pijače. Prav tako fluor pomaga celiti (ponovno mineralizirati) površino, ki kaže zgodnje znake izgube kalcija ali fosfata, kot je na primer moten videz. Najbolj koristi, če se v ustih ves dan vzdržuje nizka stopnja fluorida. Zobne paste so lahko pomemben vir fluora; treba jih je uporabljati dvakrat na dan za vzdrževanje stalne ravni fluorida v ustih. Dnevne ustne vode s fluorom so še posebno koristne za ljudi, ki so nagnjeni k visoki stopnji zobne gnilobe, in tudi za ljudi, ki nosijo ortodontski aparat.

2. Zmanjšano uživanje sladkanih pijač in živil: Vnos sladkorja med obroki povečuje razmik med tistimi obdobji, ko se pH-vrednost plaka spusti pod kritično raven 5,5. Ko je pH nižji od 5,5, se pojavi ponovna mineralizacija. Izpostavljanje zob pogostim procesom demineralizacije omogoča manj časa za njihovo ponovno mineralizacijo - tako postanejo zobje bolj dovzetni za gnilobo.

3. Uporaba tesnil za razpoke in jamice v zobu: Tesnila predstavljajo tanko bariero med plakom in kislinami ter površino zobne sklenine. Vendar pa so učinkovita le na grizalnem delu zob, navadno na zadnjih, in lahko predstavljajo le majhen del obsežne preventive pred zobno gnilobo.



VAMPIRSKI LIFTING OBRAZA ZA LEPŠI VIDEZ

Estetska medicina omogoča številne bolj ali manj invazivne postopke za pomlajevanje in oblikovanje telesa in obraza. Eden od njih je Vampire Facelift® (vampirski lifting obraza), ki ga kot registrirano blagovno znamko lahko izvajajo le zdravniki, ki so pridobili ustrezen certifikat.

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

Z vampirskim liftingom obraza popravljamo obliko, velikost, barvo in teksturo obraza. Prva stopnja vampirskega liftinga obraza rešuje problem oblike. Hialuronsko kislino vbrizgamo v predel obrvi, da se dvignejo, kar posledično pomeni bolj odprt pogled. Z njo »dvigamo« lica. Vbrizgamo jo v ustni kot, da se le-ta dvigne. Potem ko dvignemo ustni kot, obraz ne deluje tako žalostno. S hialuronsko kislino oblikujemo usta. Pomembno je, da ustnice naredimo čim bolj naravne in da jih ne izmalčimo z vbrizganjem preveč hialuronske kisline.

Drugi del vampirskega liftinga obraza je namenjen izboljšanju barve in teksture kože. V ta namen uporabljamo lastno plazmo, bogato s trombociti. Trombociti so celice, ki krožijo po krvi v neaktivni obliki. Aktivirajo se, ko je v telesu potrebna obnova. Iz aktiviranih trombocitov se sprostijo številni rastni faktorji, ki skrbijo za obnovo. Eden izmed njih poveča prekrvavitev, drugi privablja matične celice, pospeši njihovo diferenciacijo in delitev. Posledično se tkivo začne obnavljati in pomlajevati. Koža na obrazu postane bolj sijoča, drobne gubice se pogladijo.

Rezultati vbrizgane hialuronske kisline so vidni takoj, na rezultate vbrizgavanja lastne plazme, bogate s trombociti, pa je treba počakati. Hialuronska kislina ali plazma, bogata s trombociti, se lahko vbrizgata samostojno. V postopku vampirskega liftinga na poseben način uporabljamo njuno kombinacijo. Strokovnjaki svetujejo eno terapijo na leto ali leto in pol.

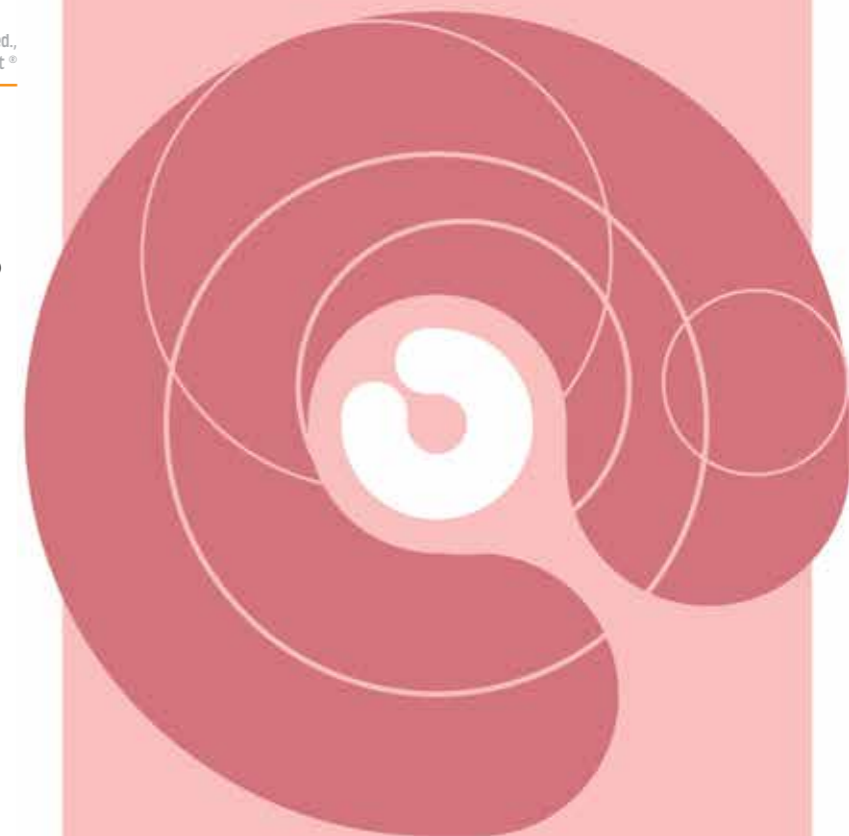
Vampirski lifting v medicinskem centru Kalliste



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

VAMPIRSKI LIFTING "VAMPIRE FACELIFT®"

POSEG, KI POMLADI IN OHRANI NARAVEN VIDEZ OBRAZA.



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

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

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

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

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

Zobozdravstveni implantološki center



In Dental Estetica

www.indental.eu
00385 51 412 100

- ✓ Brezplačen prvi pregled
- ✓ Prijazno in strokovno osebje
- ✓ Sodobno opremljen zobozdravstveni center z lastnim zobnim laboratorijem
- ✓ Celovite zobozdravstvene storitve na enem mestu

Vstavev zobnega implantata že od **320 €**

VARNEGA SONČENJA IN ZDRAVE PORJAVELOSTI NI DAN ZAŠČITE PRED SONCEM



Na začetku letošnje akcije Dan zaščite pred soncem, ki jo že 7. leto pripravlja Združenje slovenskih dermatovenerologov, so v Botaničnem vrtu v Ljubljani dermatologi opozorili na škodljive vplive sonca. Na Srečanju pod senčnikom se večkrat poudarili, da varnega sončenja ni, kot tudi ni zdrave porjavelosti, saj je vsaka porjavelost kože že poškodba. Poškodbe pa se iz leta v leto kopičijo. Ambasadorica letošnjega projekta je danes uspešno ozdravljena nekdanja bolnica za malignim melanomom Sabina Gosenca.

Besedilo: Janja Simončič

Temna polt ni izgovor in ne more biti razlog za pomanjkljivo zaščito pred soncem, je uvodoma poudarila nekdanja radijska in televizijska voditeljica Sabina Gosenca, ambasadorica letošnjega projekta. Pri 25 letih so ji odkrili maligni melanom in ga na srečo tudi uspešno kirurško odstranili. Zaradi temnejše polti se nikoli ni dosti izogibala nevarnim UV-žarkom, po prvem šoku zaradi diagnoze in uspešni operaciji pa je korenito spremenila svoje življenje. Začela je upoštevati priporočila strokovnjakov in svoje aktivnosti prilagodila tako, da se izogne soncu v času, ko je to najbolj nevarno. Čeprav je ozdravela, se namreč zaveda, da to še ni zagotovilo, da se bolezen ne bo ponovila. »Hudo mi je, ko na plaži ali na terasah lokalov sredi vročega dne, ko sonce najbolj pripeka, vidim punce, ki se zaradi trendov nastavljajo močnemu soncu, da se bodo lahko pohvalile, kako lepo zagorele so. Tudi fantje bi se morali bolj zavedati, da je porjavelost poškodba kože,« je povedala Gosenca, ki s svojo

izkušnjo želi širiti pozitivno energijo in ozaveščati ljudi.

Nihče ni varen

Pred škodljivimi vplivi sonca ni varen nihče, tudi ljudje s temnejšo naravno poltjo se morajo zaščititi pred soncem. Maligni melanom je najhujša oblika kožnega raka, »ne smemo pa pozabiti, da imamo tudi druge vrste kožnega raka, ki jih je še precej več kot malignega melanoma. Pogostejši so pri starejših in pri ljudeh, ki se veliko izpostavljajo soncu,« je opozorila dr. med. in asist. mag. Mateja Starbek-Zorko. Kot pravi, ni pomembno, ali je znamenje že prisotno ali nastaja na novo, pomembno je, kako je videti, ali se spreminja in kako se spreminja. Ranljivi so tudi mladi, ki ne upoštevajo navodil. »Odgovor na zaščito pred soncem je prav v času odraščanja najslabši, kažejo raziskave,« pravi Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerolog. Njegov najmlajši bolnik, ki je umrl zaradi malignega melanoma, je bil star komaj 16 let. »Torej se kožni rak lahko pojavi kadarkoli, tudi pri otrocih, čeprav je to zelo redko. Od najstniških let naprej pa krivulja narašča in starejši kot smo, večje je tveganje,« razlaga Žgavec.

Ne v solariju!

Ljudje se, kot pravi Žgavec, radi sončijo, ker temnejša koža skriva nekatere nepravilnosti na koži, pa tudi zato, ker je to prijetno. Sončenje lahko povzroča celo neke vrste odvisnost, ki ji rečemo tenoreksija. Tudi v solariju se sprožajo hormoni endorfini, ki sprožajo ugodje, zato nekateri ljudje od tega postanejo odvisni. »Vendar solariji lažno povzročajo porjavelost brez predhodnih opeklin, saj imajo filtrirane žarke. V solarijih so pretežno prisotni UVA-žarki, ki povzročajo porjavelost, manj pa žarki UVB, ki v naravnem soncu so prisotni

in nas z opeklino, ki jo na koži povzročijo, opomnijo, da smo "dobili" dovolj sončnih žarkov in naj se s sonca umaknemo. Tako velikih količin UVA-žarkov, kot jih "dobimo" v solariju, na naravnem soncu ne moremo,« razlaga Nataša Grebenšek, dr. med., spec. dermatovenerologije, in obiske solarija zato odsvetuje. »Varnega sončenja ni, kot tudi ni varne porjavelosti. Porjavelost kože, ki nastane zaradi izpostavljanja sončnim žarkom, je v bistvu obrambni mehanizem kože na negativne vplive sončnih žarkov. Prve vplive sončnih žarkov lahko vidimo takoj. To je rdečica na koži, ki ji pravimo sončna opeklina, kasnejše posledice izpostavljanja sončnim žarkom pa se pokažejo s pojavom kožnega raka, tako melanomskih kot nemelanomskih rakov, in pa zaradi propada vezivnega tkiva, ki ga povzročajo UV-žarki, tudi s prezgodnjim staranjem kože. Pojavljajo se tudi druge starostne spremembe. Vplivi sončenja so lahko zelo hudi, opažamo namreč čedalje več primerov kožnega raka,« je še

Preprosta pravila za zaščito kože pred soncem:

- Ne izpostavljajte se direktnemu soncu med 10. in 16. uro.
- Kadar postane senca krajša od dolžine telesa, poiščite ali si naredite senco.
- Pred soncem se zaščitite s primerno obleko, pokrivalom in sončnimi očali.
- Kadar fizična zaščita ni mogoča, uporabite kemična zaščitna sredstva, ki vsebujejo zaščito pred UVA- in UVB-žarki.
- Ne sončite se namerno.
- Ne hodite v solarij.
- Pred soncem se ščitite vse leto.

dodala Grebenškova. Meni, da se premalo zavedamo vsakodnevnih aktivnosti na soncu, kot so hoja, delo na vrtu, šport. »Sončni žarki poškodujejo kožo, treba pa se je tudi zavedati, da sončni žarki pozitivno vplivajo na naše razpoloženje in dobro voljo, zato ne smemo zaiti v skrajnosti, saj smo ljudje vendarle dnevna, in ne nočna bitja,« pravi Žgavec. »Pomembno pa je, da se naučimo varnega obnašanja na soncu, da si za dejavnosti na prostem izberemo varne ure.« Treba se je zaščititi, in to vselej, kadar gremo na sonce. Najbolje pa je poiskati senco. Najlepša je tista barva kože, s katero smo se rodili, meni Žgavec. Dodaja, da če se bomo celo poletje dobro ščitili pred soncem, bomo vseeno izpostavljeni dovolj sončnim žarkom za rahlo obarvanost, ki jo koža še lahko prenese; prav tako pa tudi dovolj vitamina D. »Vitamina D ne dobimo samo na soncu, ampak tudi s hrano,« poudarja Mateja Starbek Zorko. Normalno izpostavljanje soncu, to je na primer od 5 do 10 minut hoje do trgovine z odkritim spodnjim delom rok in obrazom, po njenih besedah telesu že zagotovi dovolj vitamina D za zadostitev dnevnih potreb. »Tudi če soncu izpostavljamo celo telo več ur na dan, to ne pomeni, da bomo dobili več vitamina D,« pravi dermatologinja.

Najprej senca, potem krema!

»Žal se vsi mažemo premalo. Če v eni

sončni sezoni porabimo eno plastenko, ki drži od 150 do 250 ml, to ni dovolj. Ugotavljamo, da ljudje na kožo nanašajo premalo kreme za zaščito pred soncem in da tudi pozabljajo na določena mesta na koži. Ušesa, vrat, čelo in nos pogosto sploh niso namazani. Pri zaščiti pred soncem je izjemnega pomena, da uporabimo dovolj zaščitne kreme in da kreme vsebujejo biološko zaščito za celice. Za optimalno in popolno zaščito pred soncem bi morali na površino kože nanesti 2 mg izdelka na kvadratni centimeter kože. Dobro in preprosto pravilo je, da se na koži ustvari enakomeren film, ki ga vtremo v kožo. Za celotno telo srednje velike osebe potrebujemo 35 mg izdelka za enkratni nanos. Če ne nanesete zadostne plasti izdelka, to bistveno zniža zaščitni faktor. Pomembno pa je, da se ne zaščitimo samo s kemičnim sredstvom, upoštevati je treba tudi druga pravila: nosimo zaščitna pokrivala in sončna očala. Prvo pravilo pa je pravilo sence, šele potem je treba uporabljati zaščitna sredstva,« opozarja Mojca Dobrovoljc, vodja farmacevtskega programa pri Beiersdorfu in blagovne znamke Eucerin, ki je tudi pokrovitelj akcije Srečanje pod senčnikom. Držite se torej sence, na soncu pa uporabite dovolj kreme z visokim zaščitnim faktorjem. Dokažite se z domišljijo, ne z zagorelo poltjo: živobarven dežnik je senčnik, narokavniki so hit, kolesarske rokavice so

lahko modni dodatek, šal popestri globlji izrez oblačil, rutka pod kapo z dolgim ščitnikom je izziv ...



Ugotavljamo, da ljudje na kožo nanašajo premalo kreme za zaščito pred soncem in da tudi pozabljajo na določena mesta na koži. Ušesa, vrat, čelo in nos pogosto sploh niso namazani. Pri zaščiti pred soncem je izjemnega pomena, da uporabimo dovolj zaščitne kreme in da kreme vsebujejo biološko zaščito za celice.



Torej se kožni rak lahko pojavi kadarkoli, tudi pri otrocih, čeprav je to zelo redko. Od najstniških let naprej pa krivulja narašča in starejši kot smo, večje je tveganje.

ultrasun Professional Protection

Izdelki za zaščito kože pred soncem, so odporni na vodo, ščitijo pred UVA in UVB žarki, ter ne preprečujejo naravne zagorelosti!

Zakaj so izdelki Ultrasun drugačni?

- 1 nanos na dan zadostuje za zaščito pred soncem
 - Brez maščob, emulgatorjev, zgoščevalcev (priporočamo v primerih, ko gre za sončne alergije)
- Dolgotrajna odpornost na vodo, potenje in drgnjenje
 - Visoka fotostabilnost
- Optimalna zaščita pred UVA in UVB žarki
- Močna zaščita pred prostimi radikali (Vitamin E)
 - Nizka kemična obremenitev za kožo
 - Znatno izboljšanje vlaženja kože
- Kombinacija kemičnih in mineralnih filtrov
- Ne preprečuje naravne zagorelosti kože
 - Izdelano v Švici
 - Koži prijazni izdelki
 - Enostavni za nanašanje
 - Niso masni in niso lepljivi
 - Ne puščajo madežev na obleki

Profesionalna sončna zaščita za občutljivo kožo

PRODAJNA MESTA: oddelek kozmetike Maxi, parfumerije Beautique, NAMA Ljubljana, izbrani kozmetični saloni in parfumerije po Sloveniji.

TUDI LASJE POTREBUJEJO UV-ZAŠČITO



Poleti se zagnano posvečamo zaščiti kože pred UV-žarki, pozabimo pa na svoje naglavno okrasje, ki si v tem času prav tako zasluži posebno nego in zaščito. Lase je treba zaščititi pred vročimi sončnimi žarki, morskimi soljo, klorom in vetrom, sicer nas bodo hitro presenetile poškodovane in razcepljene konice ter obledela in nepriljavna barva.

Besedilo: Alenka Petersič Nežmah

Za preverjene recepte za zaščito las smo prosili izkušeno ptujsko frizerko Lidijo Krasnik.

Izberimo »sončno linijo«

Za zaščito las pred vplivi sonca, soli in vetra frizerka svetuje »sončno linijo« lasne kozmetike. »Ta naj za nego las po sončenju in kopanju vsebuje šampon na oljni osnovi, ki je idealen za občutljive in poškodovane lase,« svetuje Krasnikova in našteje še druge izdelke, ki poleti v naši kopalnici ne smejo manjkati: »Maska za nego in hranjenje, sprej za zaščito pred soncem, ki je super in

preprost za uporabo, ne spere se v morju in gre z las šele s šamponom, tako da zagotavlja zaščito tudi med kopanjem, zaščitna krema za obnavljanje las po izpostavljanju soncu, olje v spreju za sijaj in nego po sončenju ter mlečni serum za obnavljanje las, ki je izjemno hranljiv.« Negovalni izdelki za lase v poletnem času naj vsebujejo keratin, pantenol in na primer alojo vero ali meto, saj so te učinkovine znane po svojem osvežilem učinku. Lahko se odločimo tudi za domači pripravek z zaščitnim faktorjem. Zanj zmešamo dve žlički kreme za zaščito pred soncem za obraz s skodelico vode in mešanico zlijemo v razpršilnik. Najprej jo dobro pretresemo, potem pa naneseemo na lase.

Lase poleti čim manjkrat sušimo s sušilnikom za lase, likamo z likalnikom ali kodramo s kodralnikom, saj to dodatno izsuši lase. Z brisačo jih brišimo nežno. »Ne smemo jih vleči, trgati ali cufati, saj so mokri lasje veliko bolj dovzetni za poškodbe kot suhi,« opozarja Krasnikova in dodaja: »Za vzdrževanje zdravih las pa seveda nikakor ne smemo pozabiti na redno striženje, pri čemer je zelo pomembna tudi spretna roka frizerja.«

Ob neposredni izpostavljenosti soncu pa vedno nosimo klobuk s širokimi kraji. Dolge lase spnemo v čop, kito ali figo, da je večina las skrita in ni izpostavljena soncu.

Lase umivajmo pogosteje

»Bistveno je, da si lase po kopanju v morju umijemo s čisto vodo, saj sol, ki se nalaga na laseh, v kombinaciji s soncem in vetrom razžira las in barvo, če so lasje barvani,« razloži frizerka. Zato si poleti lase z nežnim šamponom umivamo vsak dan. Na lase nanašamo manj šampona in več balzama oziroma maske. Učinek

10

dni pred dopustom si pobarvajte lase, če ne morete brez nove barve, in sicer zato, da si lasje pred visoko vročino, vetrom, klorom in soljo lahko še malo opomorejo.

zadnje bomo okrepili, če si bomo za 15 minut naredili plastično kapo ali folijo. Veliko žensk pa si na lase po spiranju balzama ali maske nanese še razredčen jabolčni kis (približno dve žlici na skodelico), ki zgladi povrhnjico las in tako prepreči vsrkanje škodljivih snovi. Manj soli ali klorida pa bodo naši lasje vpili tudi, če jih bomo pred odhodom v morje ali bazen zmočili s čisto vodo, saj naj bi mokri lasje vpili veliko manj.

Najbolj vroči meseci niso primerni za novo barvo las

Poleti je zaradi visokih temperatur dobro omejiti uporabo kemikalij, zato uporabljamo izdelke, ki ne vsebujejo alkohola ali snovi, ki bi lase še bolj izsušile, temveč raje izberemo izdelke na naravni bazi. Če se pa barvanju las tudi poleti nikakor ne moremo upreti, se pobarvajmo vsaj 10 dni pred dopustom, da si lasje pred visoko vročino, vetrom, klorom in soljo lahko še malo opomorejo.

Olje - zaščita in hrana za lase

Da bodo lasje sijoči tudi po poletju, si lasišče redno masiramo z olivnim, kokosovim ali mandljevim oljem. Nekatere ženske si na lase nanašajo tudi jojobino, ricinusovo, arganovo olje in olje čajevca ali karitejevo maslo. Majhno količino naneseemo na oprane in še vlažne lase, delovanje pa ojačamo tako, da olje pred nanosom segrejemo, lase pa potem za 30 minut ovijemo s toplo brisačo. Lase lahko obilno nahranimo tudi tako, da v vsako masko za lase dodamo žličko olivnega olja, ob tem pa ne pozabimo, da lase hranimo tudi od znotraj - s hrano, ki jo zaužijemo. Na lase blagodejno vplivajo maščobne kisline in cink, ki jih najdemo na primer v bučnih semenih in oreščkih, nikakor pa ne zanemarimo tudi zadostnega vnosa tekočine, seveda brezalkoholne, nesladkane in brez kofeina.

Kokosovo olje navlaži lase

Za poškodovane lase in težave s prhljajem je primerna maska iz kokosovega olja. Ta okrepi in navlaži lase ter nahrani in spodbudi rast las. Zanj potrebujemo žličko kokosovega olja, žličko olja iz semen grozdnih pečk, pol žličke limoninega soka ali deset kapljic eteričnega olja limone oziroma grenivke ter deset kapljic eteričnega olja rožmarina. Kokosovo olje segrejemo in mu prilijemo olje grozdnih pečk. Za svetlejše lase dodamo limonin sok oziroma eterično olje limone, za temnejše lase pa uporabimo eterično olje rožmarina. Toplo mešanico naneseemo na vlažne lase, jih pokrijemo s kapo za prhanje in vse učvrstimo še s toplo brisačo. Počakamo deset minut, nato lase umijemo s šamponom.



Poleti si lase z nežnim šamponom umivamo vsak dan. Na lase nanašamo manj šampona in več balzama oziroma maske.



Z DEVETIMI BIOAKTIVNIMI HRANILNIMI SNOVMI



RESNIČNA LEPOTA IZHAJA IZ NOTRANJOSTI!!

Dr. Böhm® tablete za kožo, lase in nohte vsebujejo kompleks gradnikov z devetimi bioaktivnimi hranilnimi snovmi.

- Lepa koža
- Močni lasje
- Trdi nohti

Dr. Böhm® - garancija kakovosti

Dr. Böhm® predstavlja intenzivne raziskave, dolgo tradicijo in najvišjo kakovost produktov iz podjetja APOMEDICA. Sodobno farmacevtsko podjetje, ki ga je v Gradcu ustanovil Friedrich Böhm, dr.med., mag. farm., že od leta 1968 prispeva dragoceni delež k zdravju in dobremu počutju.

Dr. Böhm® – kakovost, ki ustvarja zaupanje.
Z zanesljivostjo farmacevtskega podjetja s certifikatom GMP.

Poletne maske, ki si jih lahko pripravimo sami

Veter, sonce ter morska in klorirana voda lase izsušijo, zato je poleti še toliko bolj pomembno, da jih poleg osnovne nege nahranimo tudi z masko. Pretlačimo eno banano, jo zmešamo z decilitrrom mleka ali jogurta, dodamo žličko medu in žličko olivnega olja. Sestavine pretlačimo, z zmesjo zmasiramo lasišče in pustimo delovati 40 minut. Na koncu lase temeljito speremo z mlačno vodo. Taki maski lahko dodamo tudi jajce. Banane so bogate z aminokislino triptofan, ki blagodejno deluje na lase in kožo. Vsebujejo tudi veliko kalija, ki mehča lase. Vitamini A, B, C in E ter naravna olja dodatno vplivajo na naravno prožnost las. Lasišče pa si lahko nežno zmasiramo tudi le z jedilno žličko medu, ki jo zmešamo s skodelico polnomastnega mleka. To masko pustimo delovati 15 minut.



ZA BREZSKRBNE POČITNICE



Da boste brezskrbno uživali poletje na soncu in morju, ne pozabite na nepogrešljive izdelke, ki bodo olajšali poletne tegobe.

Besedilo: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

Sončne opekline

Najbolj učinkovita pomoč za poškodovano kožo je aloe vera gel. Kožo hladi, pomiri, obnovi, celi in ob pravočasnem nanosu prepreči nastanek mehurjev. Po prekomernem sončenju, pikih insektov, britju ali depilaciji. Že 20. leto najbolje prodajani gel aloe vere v Sloveniji.

**Aloe vera gel
Fruit of the
Earth, AKCIJA
POLETJA -
340 g za ceno
170 g**



Suha in luskasta koža

Koža, izpostavljena soncu in vodi, hitro postane suha ter luskasta. Odlična rešitev za povrnitev elastičnosti in prožnosti kože je losjon z aloe vero, kakavovim in karitejevim maslom, ki izdatno vlaži in regenerira kožne celice ter podaljša obstojnost tena.

**Kozmetika Fruit of the
Earth, losjon Kakav &
Karite, 946 ml**



Vitki v kopalke

Na dopustu nas pogosto premamijo kulinarčne dobrote. S pomočjo naravnega medicinskega pripomočka z vlakninami korenja, ovsna in jabolka si lahko te manjše pregrehe privoščimo brez slabe vesti. Aktivne komponente v izdelku vežejo maščobe in enostavne sladkorje ter dajejo občutek sitosti. Na osnovi trojnega delovanja učinkovito pomagajo pri zmanjšanju telesne mase. Preverjeno deluje!

POMÉOL® Medical Acti Ball, medicinski pripomoček za zdravo hujšanje



Zdravi in lahki obroki

Pripravite si zdrav sadni smuti z dodatkom grahovitih proteinov. Tako boste poskrbeli za zadosten vnos vitaminov in mineralov iz sadja kakor tudi lahko prebavljivih beljakovin iz rumenega graha. Grahovi proteini so ob poletnih športnih podvigih odlični dodatek za optimalno delovanje mišic in ohranjanje zdravih kosti. So iz popolnoma naravnih sestavin.

NOW Grahovi proteini v prahu: natur, z okusi vanilja-karamela ali čokolada



Ne preprečujte potenja!

S potenjem telo izloča toksine in uravnava telesno temperaturo. Z uporabo naravnih deodorantov na osnovi mineralnih soli ne škodujemo naravnim procesom v telesu. Preprečujemo le neprijeten vonj in ves dan ohranimo svežino.

Naravni deodoranti CRYSTAL z eteričnimi olji.

Ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, aluminijevega cirkonija, alkohola, parabenov in drugih agresivnih snovi. So zdravju prijazni!



Prebavne težave, driska ali zaprtje?

Od stanja črevesja je odvisno naše splošno počutje in zdravje. NZa vzpostavitev dobre črevesne flore je pomembno poskrbeti za vnos probiotikov, prebavnih encimov in prehranskih vlaknin, ki olajšajo prebavo.

Naravna prehranska dopolnila NOW: Gr8- Dophilus, Papaja, Fiber-3



Vnetje sečil

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

Naravna prehranska dopolnila NOW: Bрусnica, Brusnica & D-manoza ali D-manoza



Aktivno v poletje

Da bomo kar se da največ odnesli od svojih športnih podvigov, ne pozabimo na Ubiquinol, reducirano obliko koencima Q10 z visoko biorazpoložljivostjo. Ker se s staranjem sposobnost proizvodnje in presnavljanja Q10 zmanjša, lahko z Ubiquinolom za svoj elan poskrbimo na celični ravni.

Naravna prehranska dopolnila NOW: Ubiquinol CoQH-CF™



HYGIEIA INTIMEA

*Kakšna
dama si?*

*Klasična, ki prisega na milo brez vonja?
Nežna, ki jo prepriča vonj jasminovih cvetov?
Divja, ki se prepusti vonju divjega jabolka?*



Dermatološko testirano in
hipoalergeno

Tekoče kremno milo za intimno nego
na osnovi dalmatinskega žajblja
in oljčnega olja

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost - pH = 4.0
- Ščiti pred bakterijami
- Dermatološko testirano in hipoalergeno
- Na voljo z vonjem jasmina, divjega jabolka ali brez vonja



Izdelki Intimea so na voljo v lekarnah
in specializiranih trgovinah.

IZDELANO V SLOVENIJI

www.intimea.si

INTIMEA
Tekoče kremno milo za intimno nego

ORBICO d.o.o.
Verovškova 72
1000 Ljubljana
tel: 01/58 86 800

ZNAKI HORMONSKEGA NERAVNOVESJA



Poznamo tiste trenutke, ko smo jezne, razočarane in pretirano čustvene, včasih brez očitnega razloga. Pogosto za to krivimo hormone. Ampak ne gre le za izgovore. Hormoni v resnici igrajo zelo pomembno vlogo pri zdravju in dobrem počutju žensk. Nihanje ravnih hormonov lahko vpliva na razpoloženje, poželjenje, plodnost in ovulacijo.

Besedilo: Monika Hvala, vir: <http://www.healthandnaturalworld.com>

Kaj povzroči hormonsko neravnovesje? Splošni krivci so menopavza, nosečnost, menstruacijski cikel, kontracepcijske tablete in dejavniki življenjskega sloga, kot so neskladni vzorci spanja, stres, slaba prehrana in pomanjkanje telesne vadbe. Drugi vzroki so lahko motnje v delovanju ščitnice ali diabetes. Poglejmo, kakšni so znaki in simptomi hormonskega neravnovesja.

1. Motnje spanja

Mnoge ženske težko zaspijo predvsem tik pred menstruacijo. To je lahko



Testosteron spodbuja presežno proizvodnjo sebuma (olja), ki potem ostane ujet pod kožo in se tam združuje z bakterijami, ki povzročajo akne, in odmrliimi kožnimi celicami.

posledica strmega padca ravnih hormona progesterona tik pred menstruacijo. Raven progesterona pade tudi po porodu, vendar takrat za premalo spanja vedno lahko okrivite otroka. Progesteron deluje sproščujoče, tako da se lahko, ko se njegova raven spusti, počutimo nemirne, kar lahko povzroči motnje spanja.

2. Trdovratne akne

Veliko žensk pred menstruacijo dobi mozolje zaradi hormonskih izmenjav. Vendar, če imate ves čas globoke, cistične akne, so za to lahko krivi androgeni (moški hormoni, kot je testosteron). Testosteron spodbuja presežno proizvodnjo sebuma (olja), ki potem ostane ujet pod kožo in se tam združuje z bakterijami, ki povzročajo akne, in odmrliimi kožnimi celicami. To vodi v zamašene pore, mozolje in madeže. Višja kot je raven testosterona pri ženski, hujši so izbruhi mozoljavosti.

3. Zamegljen spomin

Ali pozabljate stvari? Na primer, kam ste odložili torbico ali kdaj ste zmenjeni s prijateljico. To je lahko povezano s hormoni. Če ste bili v zadnjem času veliko pod stresom, potem vaše telo proizvaja veliko stresnega hormona kortizola. Študije kažejo, da lahko stalno visoka raven kortizola ovira vašo sposobnost učenja in pomnjenja.

4. Stalna lakota

Kar naprej segate v škatlo s piškoti? Po nezdravi hrani lahko tako hlepate zaradi hormonov. Ali dovolj spite? V neki študiji je prostovoljecem, ki so jih prikrajšali za spanec, raven hormona grelina poletela v nebo, zaradi česar so bili zelo lačni, medtem ko je raven hormona leptina padla. Hormon grelin stimulira apetit, leptin in oksintomodulin pa ga zavirata. Zato se ljudje, ki jim kronično primanjkuje

spanca (spijo manj kot sedem ur na noč), nagibajo k prekomerni telesni teži v primerjavi s tistimi, ki dovolj spijo.

5. Prebavne težave

Stresni hormoni različno vplivajo na nas. Nekateri lahko stres občutijo v glavi in imajo glavobole, drugi pa imajo lahko občutek tečnosti in se želijo le zviti v klobčič na kavču s škatlo čokoladnih bombonov. Nekateri ljudje občutijo stres tudi v želodcu. Proizvodnja kortizola je naravno visoka v zgodnjih jutranjih urah, da nam pomaga, da se zbudimo. Vendar pa ljudje, ki kronično preveč spodbujajo svojo nadledvično žlezo, da proizvaja preveč kortizola, spremenijo koncentracije kortizola tako, da je kortizol zjutraj, ko se zbudijo, nizek namesto visok. Tudi če imate sindrom razdražljivega črevesja (SRČ), je to lahko zaradi nenormalnih ravnih serotonina. Devetdeset odstotkov obolelih je žensk, pri nekaterih simptomi SRČ izbruhnejo v času menstruacije. Tudi estrogen in progesteron lahko imata pri tem pomembno vlogo.

6. Kronična utrujenost

Vsi imamo dneve, ko smo tako utrujeni, da obupano potrebujemo počitek. A če se počutite izčrpano vsak dan, potem lahko trpite zaradi pomanjkanja ščitničnega hormona; stanje imenujemo hipotiroza. Ta je bolj verjetna, če ste pridobili 5-10 kilogramov, ki se jih ne morete nikakor

90 %

obolelih za sindromom razdražljivega črevesja je žensk; pri nekaterih simptomih izbruhnejo v času menstruacije.

znebiti, niti z dieto niti s telesno vadbo. Ščitnični hormoni nadzorujejo telesno presnovo, in ko so ravnih hormonov nizke, se vsi sistemi v telesu upočasnijo, vključno s srčnim utripom, mentalnimi funkcijami in prebavo. Zato se torej lahko osebe s hipotirozo počutijo izčrpane, mentalno zamegljene in celo zaprte.

7. Nihanje razpoloženja in depresija

Večina žensk v srednjih letih doživlja nihanje razpoloženja in občutke tesnobe v situacijah, ki so jih prej doživljale mirno. To je verjetno posledica hormonskega neravnovesja, ki bi lahko bilo povezano z menopavzo.

8. Pridobivanje telesne teže

Ko se ženske starajo, pogosto mislijo, da je pridobivanje teže neizogibno. Vendar je problem lahko v tem, da vaš nadledvični sistem postane utrujen in nato signalizira ščitnici, da obstaja težava. Ščitnica pa se nato odzove tako, da upočasni metabolizem. Potem se na ta signal odzove tudi trebušna slinavka, misleč, da je treba ohraniti maščobe, in se osredotoča na shranjevanje maščob na trebuhu, hrbtu in na drugih mestih, ki niso primerna za vaš tip telesa.

9. Glavoboli in migrene

Ko ženske vstopijo v srednja leta, pogosto trpijo zaradi pogostih glavobolov in celo migren. To je lahko posledica hormonskih neravnovesij v določenih obdobjih menstrualnega ciklusa. Če vas mučijo glavoboli in migrene, si zapisujte v dnevnik, kdaj se pojavijo. Tako lahko ugotovite, ali se pojavljajo naključno ali sledijo določenim sprožilcem.

10. Napadi vročine in nočno potenje

Vzroki so lahko premalo estrogena, preveč estrogena in premalo progesterona ali druga hormonska neravnovesja v telesu, ki izhajajo iz nadledvičnih žlez, jajčnikov, ščitnice, trebušne slinavke ali prebavil. Ti sistemi niso vedno v ravnovesju in ženske so bolj nagnjene k hormonskemu neravnovesju, ko gredo skozi spremembe v srednjih letih.

11. Suha nožnica

Ko se bliža menopavza, zmanjšanje ravnih estrogena povzroči spremembe vaginalne stene. To lahko povzroči vaginalno suhost, zaradi česar postane spolnost neprijetna. Obstajajo maziva, ki lahko zmanjšajo nelagodje, in intravaginalne kreme z nizko dozo estrogena in testosterona.

12. Spremembe v dojkah

S staranjem ženske lahko visoka raven estrogena naredi prsi mehke in boleče, kar lahko privede do grudic, fibroidov in cist. Zato so pomembni redni pregledi in presejalne mamografije in predvsem redno samopregledovanje prsi.

13. Izguba libida

Hormonsko neravnovesje lahko pri ženskah zmanjša spolni nagon. To je lahko posledica nizke ravnih estrogena. Zdravnik lahko predpiše zdravljenje, bodisi kot lokalizirano vaginalno kremo z estrogenom bodisi v obliki tablet, obližev ali gelov.



Če imate sindrom razdražljivega črevesja (SRČ), je to lahko zaradi nenormalnih ravnih serotonina

Dr. Böhm®

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



SEDAJ
NOVO!

Za zdrav
mehur

Dr. Böhm®
Cranberry complex
tablete



SEDAJ
NOVO!

Šibek mehur?
Buča za ženske!

Dr. Böhm®
Buča tablete za ženske



Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz
Avstrija

www.apomedica.si

TEŽAVE S PROSTATO

Prostata je majhna moška spolna žleza, ki lahko povzroči velike težave v življenju posameznika. Razne oblike teh neprijetnosti se največkrat začnejo pojavljati v zrejših letih, po nekaterih raziskavah pa naj bi po 65. letu za motnjami mokrenja kot pogosto posledico rasti prostate trpela kar dobra tretjina moških.

Besedilo: Lara Pezdur, mag. farm., specialistka za prehranska dopolnila, licencirana PS Professional, svetovalka Lekarne Nove Poljane, Lekarnar.com

Prostata je žleza oblike kostanja. Leži med sramno kostjo in danko, neposredno pod sečnim mehurjem. Skozi prostato poteka sečnica, čez katero se izloča seč in semenska tekočina. Funkcije prostate še niso popolnoma pojasnjene, znano pa je, da tvori izločke, ki so del semenske tekočine, in izločke, ki varujejo spodnja sečila pred vnetji. Med orgazmom prostata skupaj s semenskimi mešički s krčenjem svojih mišičnih vlaken potiska semensko tekočino v sečnico in zagotovi bistven del njenega skupnega volumna.

Benigna hiperplazija prostate

Ob rojstvu tehta nekaj gramov. V puberteti začne pod vplivom moških spolnih hormonov rasti, tako da doseže v starosti 20 let težo do 20 g in dolžino od 3 do 4 cm. Skozi prostato poteka del sečnice, v katerega se stekata semenski izvodili. Sečnica je cev, po kateri se seč

izloča iz sečnega mehurja. Ta njena rast vsaj do 40. leta pogosto ne povzroča večjih težav. Rast prostate s staranjem strokovno imenujemo benigna hiperplazija prostate (BHP). Ta, sicer najpogostejša oblika bolezni prostate, sama po sebi ne pomeni večje nevarnosti, prav tako pa se največkrat niti ne razvije v raka prostate. Glavni vzrok naj bi bilo zmanjševanje koncentracije moškega spolnega hormona testosterona, ki se pojavlja s starostjo. Med dejavnike tveganja za nastanek BHP štejemo genske dejavnike, raso, kajenje in debelost. BHP ima za posledico predvsem pritisk na sečnico in s tem motnje v odtekanju seča iz mehurja. Ostale težave, ki jih navajajo bolniki z BHP, so še: pogosto tiščanje na vodo, nočno tiščanje na vodo, težaven začetek uriniranja, oslabljen curek urina, občutek nepopolne izpraznitve mehurja, kapljanje urina tudi po občutku temeljite izpraznitve mehurja, boleč in pekoč občutek pri uriniranju. Nezdravljena BHP počasi napreduje in lahko povzroči različne hude zaplete, med katere štejemo predvsem krvavitev iz prostate, akutni ali kronični zastoj seča v mehurju, okužbo sečil, nastanek kamnov v sečnem mehurju ali okvaro ledvic. Kljub temu BHP ne povzroča nastanka raka na prostati. Slednji se lahko razvije na vsaki, tudi zdravi prostati, največkrat pa se pojavi pri moških po 50. letu starosti. Raka na prostati lahko relativno uspešno zdravimo zgolj z zgodnjim odkrivanjem. Moškim po 50.



S hrano lahko vnašamo snovi, ki na prostato ugodno delujejo (izvleček plodov žagastolistne palme, zel drobnocvetnega vrbovca, seme navadne buče, vitamin E, cink, selen).

Kako zdravimo bolnike z BHP

Bolnike z blagimi težavami mokrenja opazujemo in redno kontroliramo. Priporočamo jim splošne preventivne ukrepe: omejitev pitja alkohola in prave kave, mrzlih in gaziranih pijač, pa tudi omejitev uživanja začimbenih jedi, uporabo tobaka in podobno.

Pri zmernih težavah mokrenja vam bo vaš zdravnik svetoval zdravljenje z zdravili. Na voljo sta dve vrsti zdravil za zdravljenje BHP, in sicer zaviralci α -adrenergičnih receptorjev in zaviralci 5 α -reduktaze. Za vrsto zdravila se bo zdravnik odločil, ko bo z ultrazvokom izmeril vašo prostato.

Pri hudih težavah mokrenja, ki se ne izboljšajo z jemanjem zdravil, in v primerih, ko je BHP povzročila enega od zapletov (krvavitev ali okužbo sečil, kamne v sečnem mehurju, zastoj seča, ledvično okvaro), vam bo urolog predlagal operacijsko zdravljenje BHP.

Preventiva in samozdravljenje

Zdrava prehrana, rastlinski izvlečki in mikroelementi pomagajo ohraniti zdravo prostato. Uživati je treba veliko zelenjave in hrane, bogate z vlakninami, sadja, riža, soje, semen, stročnic in morske hrane. S hrano lahko vnašamo snovi, ki na prostato ugodno delujejo (izvleček plodov žagastolistne palme, zel drobnocvetnega vrbovca, seme navadne buče, vitamin E, cink, selen). Ker vsak dan ni mogoče zaužiti optimalnih količin teh mikrohranil,

je za zdravje prostate smiselno poseči po kakovostnih prehranskih dopolnilih. Te naj uživajo moški, pri katerih še ni bila – ob rednih preventivnih pregledih – ugotovljena bolezen prostate in želijo na prostato delovati preventivno. Za optimalen učinek jih moramo jemati dovolj dolgo, vsaj tri mesece.

Vitamin E, cink in selen imajo tudi odobrene zdravstvene trditve Evropske agencije za varnost hrane (EFSA). Zdravstvena trditev pa pomeni vsako trditev, ki navaja, domneva ali namiguje, da obstaja povezava med kategorijo živil, živilom ali eno od njegovih sestavin na eni strani in zdravjem na drugi strani (npr. pomaga pri ...).

Odobrene zdravstvene trditve za: vitamin E:

- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom:

1/3

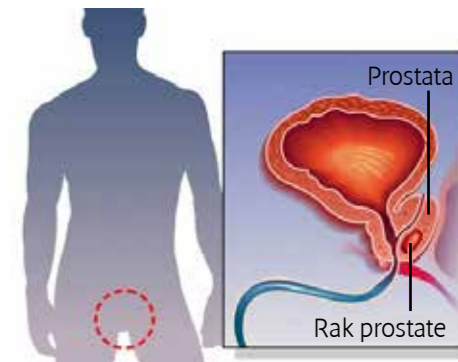
moških naj bi po 65. letu trpela za motnjami mokrenja kot pogosto posledico rasti prostate.

cink:

- ima vlogo pri kognitivnih funkcijah;
- ma vlogo pri plodnosti in razmnoževanju;
- prispeva k vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi;
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom;

selen:

- ima vlogo pri nastajanju semenčic;
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Kljub temu BHP ne povzroča nastanka raka na prostati. Slednji se lahko razvije na vsaki, tudi zdravi prostati, največkrat pa se pojavi pri moških po 50. letu starosti. Raka na prostati lahko relativno uspešno zdravimo zgolj z zgodnjim odkrivanjem.

UHAJANJE URINA IN
OHLAPNA NOŽNICA



KALLISTE
MEDICINSKI
CENTER



Pred obiskom urologa je z laboratorijskim pregledom urina mogoče izključiti druge bolezni sečil, ki tudi lahko imajo podobne znake.

Za vašo prostato

CONPROSTA®

prehransko dopolnilo
na voljo v lekarnah

www.conprosta.si
S CERTIFIKATOM FDA



TEK ZAHTEVA SYSTEMATIČEN IN PRAVILEN PRISTOP

BREZPLAČNI TEKAŠKI TRENING
V LJUBLJANI, MARIBORU, CELJU
IN NA BLEDU



Tek je ena od najbolj priljubljenih aktivnosti, ki pa za doseg dobrih rezultatov zahteva sistematičen pristop. Z namenom izobraževanja o pravilnem pristopu k teku in spodbujanja aktivnega preživljanja prostega časa je Coca-Cola Slovenija v sodelovanju s strokovnjaki zasnovala projekt Pospeši ritem, v okviru katerega do 2. julija v Ljubljani, Mariboru, Celju in na Bledu potekajo brezplačni tekaški treningi pod vodstvom izkušenih trenerjev.

Besedilo: Alja Gogala

Rezultati zadnje raziskave Eurobarometra o športu in telesni aktivnosti kažejo, da se skoraj 60 % državljanov Evropske unije le redko ali nikoli ne rekreira oziroma ukvarja s športom. V Sloveniji se nikoli oziroma redko rekreira 50 % prebivalcev.

Tek je ena od prvinskih oblik gibanja, ima pomemben socialni vpliv in je zaradi številnih tekaških prireditev med Slovenci čedalje bolj priljubljena oblika rekreacije. Strokovnjaki opozarjajo, da tek zahteva pravilen pristop, še posebno, če se z njim srečamo prvič, saj se le tako lahko izognemo poškodbam in smo sposobni doseganja dolgoročnih tekaških ciljev.

Za začetnike in zahtevne tekače

»Slovenci smo športno-tekaški narod. K temu so pripomogli tudi naši uspešni športniki, po katerih se zgledujejo

predvsem mlajše generacije. Tek se seveda moramo lotiti varno in brez poškodb; če se z njim srečamo prvič, pa je priporočljivo vodstvo strokovnjaka oziroma tekaškega trenerja. Veliko posameznikov se nad tekom hitro navduši in kmalu obupa, ker se znajdejo v začaranem krogu poškodb in slabe

50 %

prebivalcev Slovenije se nikoli oziroma redko rekreira, kažejo rezultati zadnje raziskave Eurobarometra o športu in telesni aktivnosti.

motivacije,« opaža Dejan Lenart, trener in predavatelj, ki se s treniranjem atletov in drugih profesionalnih športnikov ukvarja že 12 let. Meni, da so k priljubljenosti teka pripomogli odlični rezultati naših športnikov. Zato z veseljem pozdravlja projekt Pospeši ritem, v okviru katerega je prevzel vodenje trenerske ekipe. Projekt je zasnovan na postopnem učenju pravilne tehnike teka in bo prilagojen tako popolnim začetnikom kot zahtevnejšim tekačem.

Najpogostejše napake pri teku

»Najpogostejše napake, ki jih naredijo tako začetniki kot izkušeni tekači, so zanemarjanje bolečin in preobremenitev na začetku sezone. Ljudje se velikokrat odločajo za tek, ker želijo izgubiti telesno težo ali ker želijo odpraviti bolečine v določenem predelu telesa. Pravilen

Poraba kalorij pri teku

Dober referenčni okvir je lahko 100 kalorij na kilometer in pol, ampak poraba kalorij pri teku je v resnici odvisna od teže ter vašega tempa in telesne pripravljenosti. Dobra formula je, da svojo telesno težo podvojite in to številko pomnožite z 0,63, nato pa ta rezultat pomnožite s številom kilometrov, pomnoženih z 1,6. Številka, ki jo dobite, je količina kalorij, ki jih porabite nad bazalnim metabolizmom (kalorij, ki jih pokuri telo zgolj s sedenjem). Če ženska, teška 75 kg, teče približno 10 kilometrov, bo porabila približno 567 kalorij. Ampak ko se bodo vaše zmogljivosti povečale, enako število pretečenih kilometrov ne bo pokurilo toliko kalorij kot prej. Takrat bo čas, da tečete hitreje ali dlje časa.

tušdrogerija vam predstavlja

PERNATON®



Izdelki PERNATON so bogat vir glukozaminoglikanov.

Za zdravje vezivnih tkiv in masiranje sklepov.



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

Dobre izkušnje z izdelki PERNATON imajo tudi zdravniki:

»Vedno sem bil zelo aktiven športnik. Z artrozo kolena, po poškodbi, sem imel težave že v starosti 23 let, ko sem se moral občasno odpovedati tudi športnim aktivnostim. PERNATON® sem začel uporabljati po nasvetu in priporočilu ortopeda. Skupaj z vajami, ki mi jih je ravno tako priporočil, sem še leta zmožel vse športne aktivnosti in intenzivne treninge brez ene same tablete proti bolečinam. Uporabljam ga še danes in ga na podlagi svoje osebne izkušnje kot naravno alternativo ali spremljevalno terapijo za zdravljenje, oskrbo oz. preprečevanje lažjih do srednje težkih oblik revmatičnih obolenj ter po športnih aktivnostih za hitrejšo regeneracijo priporočam tudi svojim pacientom. Vesel sem, ker od njih dobivam pohvale o pozitivnih učinkih zdravljenja s PERNATONOM.»

Janoš Vöröš



Janoš Vöröš, dr.med., splošni zdravnik ZD Murska Sobota

tek je le eden od načinov, ki bo k temu pripomogel, ampak težav ne bo odpravil. Tek je v kombinaciji s pravilno prehrano, poslušanjem svojega telesa in nasvetov strokovnjakov ključnega pomena za napredovanje in preprečitev nastanka poškodb. Pri teku sodeluje vso telo, pa vendar se najpogosteje pojavljajo težave s stopali, Ahilovo tetivo, koleno, kolkom in z ledvenim delom hrbtenice. Pojavljajo se tudi drugi preobremenitveni procesi, ki ne nastanejo takoj, ampak se razvijajo tedne ali mesece. Če tekač/-ica kljub

bolečinam ne poišče strokovne pomoči, je lahko sanacija poškodb dolgotrajna in odsotnost od teka večmesečna. Zatekanje

3.200

posameznikov se je lani udeležilo Nočne 10ke.

k uživanju protibolečinskih zdravil in branju različnih forumov pa lahko stanje za kratek čas izboljša, vendar na dolgi rok vsekakor poslabša. « je razložil Jure Bornšek, fizioterapevt, ki deluje v vrhunskem športu.

Bistvo rekreacije je sprostitvev, zabava in skrb za zdravo telo

»V čedalje večji ponudbi različnih maratonov in tekaških prireditev pri nas lahko opazimo posameznike, ki v želji po doseganju čim boljših rezultatov

in postavljanju osebnih rekordov želijo nadvladati svoje fizične zmogljivosti. V tem primeru želja po dokazovanju prevlada nad bistvom rekreacije, ki je sprostitvev, zabava in skrb za zdravo telo. V to skupino spadajo netipični rekreativni športniki, ki podobno kot profesionalci tečejo "za rezultat", hkrati pa nimajo strokovnega vodstva in to počnejo ob službi. V takih primerih hitro pride do izčrpanosti in pretreniranosti,« na nevarnosti pretiravanja s tekom opozarja Aleš Vičič, športni psiholog, ki se že več kot petnajst let profesionalno ukvarja s psihološko pripravo olimpijcev ter športnikov na mednarodnem in državnem nivoju. Poudarja, da mora vsak tekač poslušati svoje telo in prilagoditi svoj trening, če se počuti utrujenega. »Pogosto pa pri rekreativnih tekačih psihološki limit nastopi prej kot

telesni limit, zato imamo večinoma še rezerve, ko se nam "zdi", da ne zmoremo več. Če želimo začeti teči in tudi vztrajati na dolgi rok, kljub težavam na začetku, utrujenosti, pomanjkanju časa, pa je dobro, da si postavimo umirjene, realne cilje, ki bodo ohranjali našo motivacijo. Obremenjevanje z rezultatom, kilometri in minutami je na začetku povsem odveč, kasneje pa nam lahko služi kot dobro ohranjanje motivacije,« še pravi Vičič.

567

kalorij približno porabi ženska, teška 75 kg, ki teče približno 10 kilometrov.

O projektu Pospeši ritem

»Projekt Pospeši ritem je del globalne iniciative Coca-Cole, usmerjene v ozaveščanje o pomenu aktivnega življenjskega sloga. Namen projekta je spodbuditi posameznike h gibanju, jim približati tek, če se z njim srečajo prvič, in to na način, ki bo karseda sproščen in seveda strokoven. Zato smo se pri snovanju projekta povezali s strokovnjaki, izvrstnimi tekaškimi trenerji in seveda upamo, da bodo brezplačni tekaški treningi h gibanju spodbudili čim večje število ljudi,« pravi Maja Murič, predstavnica Coca-Cole Slovenija. V okviru projekta bodo do 2. julija dvakrat tedensko (vsak torek in četrtek med 18.30 in 20.00) potekali brezplačni tekaški treningi v Ljubljani, Mariboru, Celju in na Bledu, pod vodstvom izkušenih tekaških trenerjev: Dejana Lenarta (Ljubljana), Boruta Podgornika (Maribor), Urške Klemen (Celje), Mitja Šterna in Jureta Čebaška (Bled) ter njihovih asistentov. Treningi bodo prilagojeni različnim stopnjam telesne pripravljenosti, popolnim začetnikom, pa tudi rekreativnim tekačem, njihova intenzivnost pa se bo stopnjevala iz tedna v teden in tako omogočala

postopen ter varen napredek pri doseganju osebnih tekaških ciljev. Tekoškim treningom se bo na vsaki lokaciji pridružil tudi Jure Košir, ambasador projekta, ki opozarja na pomen sistematičnega pristopa k teku: »Tek sem resnično vzljubil šele pred nekaj leti, ko sem se odločil, da znižam telesno težo. Lotil sem se ga sistematično, pravilno in predvsem redno. Takšen pristop vsakega posameznika sčasoma spremeni v tekača. Vesel sem, da sem del projekta Pospeši ritem, ki temelji predvsem na varnem in strokovnem pristopu k teku. Ekipa profesionalnih trenerjev bo zagotovo poskrbela, da bo pristop k teku pravilen, s tem pa bo rastla tudi motivacija tekačev, še posebej začetnikov. Upam, da bomo za tek in gibanje uspeli navdušiti tudi tiste, ki nanj morda nikoli ne bi pomislili.« Od vseh posameznikov, ki se bodo redno udeleževali brezplačnih tekaških treningov v Ljubljani, Mariboru, Celju in na Bledu, bo izbranih nekaj, ki jim bo Coca-Cola Slovenija omogočila brezplačno udeležbo na teku Nočna 10ka v družbi Jureta Koširja, ki bo 11.

julija potekala na Bledu. »Nočna 10ka, ki jo že devet let zapored organizirajo Vitezi Dobrega Teka, je eden od redkih tekov v tem delu Evrope, ki dejansko poteka ponoči. Glavni tek, točno 10 kilometrov in pol dolg krog okoli Blejskega jezera, se namreč začne natanko ob 10. uri zvečer, ko nastopi trda tema. Reka lučk takrat zaokroži na progi okrog jezera in že pogled nanje je nekaj posebnega. Nočne 10ke se je lansko leto udeležilo rekordnih 3.200 posameznikov, letos pa utegnemo na tek "spustiti" še kakšnega tekača več. Nočna 10ka je namreč vsako leto razprodana že mesec ali dva pred tekom,« je povedal Marko Roblek, organizator teka Nočna 10ka. Vsak tekač, ki se udeleži Nočne 10ke, prejme tudi inovativno tekaško darilo in naglavno lučko. Vsak, ki priteče v cilj, prejme tudi unikatno medaljo, in sicer desertno vilico, s katero se posladka z zasluženim kremno rezino.

Zbirna mesta tekaških treningov:
Ljubljana: Tivoli, pri Čolnarni
Maribor: Trije ribniki
Celje: na Špici
Bled: Velika Zaka

»Takšen pristop vsakega posameznika sčasoma spremeni v tekača. Vesel sem, da sem del projekta Pospeši ritem, ki temelji predvsem na varnem in strokovnem pristopu k teku. Ekipa profesionalnih trenerjev bo zagotovo poskrbela, da bo pristop k teku pravilen, s tem pa bo rastla tudi motivacija tekačev, še posebej začetnikov,« je dejal nekdanji alpski smučarski reprezentant **Jure Košir** (drugi z leve).



Pri teku sodeluje vso telo, pa vendar se najpogosteje pojavljajo težave s stopali, Ahilovo tetivo, koleno, kolkom in z ledvenim delom hrbtenice. Pojavljajo se tudi drugi preobremenitveni procesi, ki ne nastanejo takoj, ampak se razvijajo tedne ali mesec

HUJŠANJE IN VZRAVNANA TELESNA DRŽA



Kako zelo je telesna drža povezana z vsemi sistemi našega telesa, kaže tudi povezava med telesno držo in ohranjanjem telesne teže.

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

Pred nekaj dnevi sem poslušala posnetek ene od radijskih oddaj, ki jo je pred leti vodil Pete Egoscue. Pete je utemeljitelj metode Egoscue, katere osnova je poravnava telesne drže. Že več desetletij pomaga ljudem pri odpravljanju kroničnih bolečin v mišicah in sklepih. Kar osem let je na radiu vsak teden vodil dveurno oddajo, v kateri je poslušalcem, ki so poklicali, svetoval v živo.

Tega dne ga je poklicala gospa, s katero sta se zapletla v kar dolg pogovor o hujšanju, še preden je povedala, zakaj kliče oziroma kaj jo boli. Slišali smo že tolikokrat slišano zgodbo o jo-jo hujšanju in pre mnogih najrazličnejših shujševalnih dietah. Nato sta se pogovarjala o njeni bolečini v rami. Pete ji je razložil, da je vzrok za bolečino njena telesna drža. Pritrdila je, da je njena drža od nekdaj slaba. Poslal ji je svojo knjigo Pain Free, v kateri opisuje mehanizme in vzroke kroničnih mišično-skeletnih bolečin. Opremljena je tudi z vajami za odpravljanje bolečin. Rekel ji je: »Uporabite mojo knjigo in opazujte, kaj se bo kot nenamerna čudovita posledica bolj vzravnane drže zgodilo z velikostjo vaših hlač in oblek.« Sledilo je nekaj tišine, nato pa je nadaljeval: »Izdal vam bom drobno skrivnost za ohranjanje telesne teže. Imenuje se presnovna stopnja. Bolj aktivni ste, več kalorij porabite.« »No, super! Jaz sem aktivna!« se je razveselila poslušalka. »Že, že, a ko ste aktivni, vaš motor ne uporablja vseh cilindrov,« ji je smeje odvrnil Pete.

Kadar drža ni vzravnana, nekatere mišice »spijo« in zato ne porabijo toliko energije kot takrat, ko delujejo skladno s svojo funkcijo. Tudi, ko smo aktivni. To so tisti »manjkajoči cilindri«, o katerih je Pete razlagal svoji poslušalki. Ko držo s ciljnimi vajami izboljšamo, zaženemo tudi »manjkajoče cilindre«.

Viva La Vida

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

NACIONALNO KOLESARJENJE ALI PRIPELJI SREČO V SLUŽBO



Nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo posameznike nagovarja k uporabi kolesa za prevozno sredstvo v službo. Kolesarjenje namreč pozitivno vpliva na občutek sreče, s tem pa povečuje tudi delovno učinkovitost in izboljšuje odnose s sodelavci.

Besedilo: Janja Simonič

Nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo je namenjena promociji uporabe kolesa kot prevoznega sredstva za pot v službo in je nadaljevanje večletnega projekta V troje, ki aktivno spodbuja kolesarjenje na delo v skupinah po tri, s tem pa posredno osrečuje vse tiste, ki so vključeni v projekt. Letos bodo lahko svoje prevožene poti navdušeni kolesarji spremljali od 10. maja, mednarodnega dneva gibanja, pa vse do 16. septembra 2015. Projekt, ki poteka pod okriljem Urbanističnega inštituta Slovenije v partnerstvu z ministrstvom za infrastrukturo in nacionalnim inštitutom za javno zdravje,

bo sicer trajal do 22. septembra, ko se bo ob dnevu brez avtomobila končal s podelitvijo nagrad najsrečnejši trojci.

Pobudi se lahko pridružijo kolesarske trojke – po trije sodelavci, prijatelji, družinski člani, skratka vsi, ki sodelujejo kot ekipa in bodo za pot na delo v času trajanja akcije uporabljali kolesa. Trojke se lahko registrirajo na spletnem naslovu www.pripeljisrecovsluzbo.si, kjer spremljajo svoje poti. Po prijavi ekipe bo na spletni strani pod izbranim uporabniškim imenom in geslom vsem članom ekipe na voljo dostop do koledarja

za čas trajanja akcije, v katerega lahko vpisujejo svoje podatke o uporabi kolesa in prevoženih kilometrih.

Dobro za telo, denarnico in okolje
»S projektom, ki se je simbolno začel na mednarodni dan gibanja, 10. maja, želimo zaposlene spodbuditi k temu, da že pred službo naredijo nekaj dobrega za svoje razpoloženje, telesno pripravljenost, pa tudi za denarnico ter ne nazadnje za okolje. Aktivnost, ki jo koordinira Evropska kolesarska zveza, bo pri nas potekala po vsej državi, zato smo k sodelovanju že povabili 50 občin,« je povedal dr. Aljaž Plevnik iz Urbanističnega inštituta Slovenije.

30

minut dnevne aktivnosti lahko prepreči nastanek depresije.

Kolesarska steza dokazano pelje do sreče

Telesna aktivnost ima dokazane pozitivne učinke na splošno počutje ljudi. Kolesarjenje združuje obliko vadbe in prijazen način potovanja. Uporaba kolesa za pot v službo kolesarje zjutraj prebudi in napolni z energijo za ves dan, deluje protistresno, zaposleni pa so tako bolj zadovoljni, učinkoviti, srečni in samozavestni v primerjavi s sodelavci, ki uporabljajo druge načine prevoza. Raziskava, izvedena v Veliki Britaniji v 18 letih na vzorcu 18.000 potnikov, je dokazala, da imajo aktivni

načini potovanja pozitiven vpliv na posameznikovo duševno in splošno počutje. Nedavna raziskava, ki so jo izvedli na Univerzi Duke v Severni Karolini, se osredotoča na vpliv gibanja na čustveno stanje. Ugotavlja, da lahko že 30 minut dnevne aktivnosti prepreči nastanek depresije. Hkrati uravnava tudi raven hormonov (predvsem adrenalina in kortizona), ki zvišujeta odpornost proti stresnim vplivom.

Koristi vožnje s kolesom

Kolesarjenje nima pozitivnih vplivov samo na počutje, ampak prinaša tudi mnogo drugih prednosti. Lahko je zanimiva alternativa iz več razlogov: ne povzroča izpustov CO₂, v mestnih središčih je izjemno časovno učinkovita rešitev, saj se lahko kolesarji izognejo prometnim zamaškom in jim ni treba iskati parkirnega prostora, hkrati prihranijo denar za gorivo in parkirni prostor ter se lahko pripeljejo neposredno do točke, kamor so se odpravili, ob tem pa z rednim gibanjem sproti skrbijo tudi za svoje zdravje.

»Kolesarjenje na delo je dober način, da med rednimi dnevnimi potmi opravimo svojo dnevno potrebo po telovadbi. Z redno rekreacijo namreč preprečimo pojav bolezni, ki so posledica neaktivnosti. Delež odraslih, ki so telesno aktivni, se v zadnjih letih zmanjšuje, zato je tovrstna pobuda še posebno primerna,« meni dr. Ivan Eržen, direktor nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Prihodnje leto tudi vključitev podjetij

Letošnja nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo nagovarja predvsem posameznike in jih spodbuja, da za pot v službo izberejo kolo. V prihodnjem letu bo pobuda še v večji meri vključila tudi slovenska podjetja in z njimi aktivno



Uporaba kolesa za pot v službo kolesarje zjutraj prebudi in napolni z energijo za ves dan, deluje protistresno, zaposleni pa so tako bolj zadovoljni, učinkoviti, srečni in samozavestni v primerjavi s sodelavci, ki uporabljajo druge načine prevoza.

sodelovala pri oblikovanju optimalnih pogojev za kolesarjenje zaposlenih na delo. Prav ti pogoji pa so predmet prizadevanj, o katerih je spregovorila mag. Polona Demšar Mitrovič z ministrstva za infrastrukturo: »Ponujati je treba tudi možnost izvedbe prometnih strategij, in ne ideje. V nadaljevanju se bodo občine lotile izvajanja tudi mehkih ukrepov, saj je velikokrat tako, da je potrebna kolesarska infrastruktura že zgrajena, žal pa se pozablja na spreminjanje potovalnih navad.«

Za kolesarje navijamo že šesto leto
Nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo je nadaljevanje projekta V troje, ki je pet let spodbujal uporabo kolesa v namene mobilnosti. V zadnjih letih so tako v okviru projekta kolesarji prevozili kar

268.761 kilometrov in tako opazno znižali količino izpusta CO₂. Poslanstvo projekta je namreč, da spremljamo prihranek izpustov CO₂ v slovenskih mestih, ker ljudje za svojo dnevno pot na delovno mesto izberejo kolo namesto avtomobila, hkrati pa poudarjamo, da je takšna oblika mobilnosti tudi zdrava, ekonomična in prijetna.

Projektu V troje je leta 2011 izvedbeno okrilje ponudila Agencija Republike Slovenije za varnost prometa, v letu 2012 Urbanistični inštitut Republike Slovenije, od leta 2013 pa je potekal v organizaciji društva Urbani premiki. Letošnje leto je nacionalno pobudo Pripelji srečo v službo v izvedbeno okrilje prevzel Urbanistični inštitut Republike Slovenije v sklopu projekta EU Bike2work.

Priporočila za varno kolesarjenje

Izberimo bolj aktiven način gibanja na vsakodnevni poteh, ki jih opravljamo, da bi prišli v službo, šolo, po opravkih, v trgovino itd. Med te sodi tudi kolesarjenje, saj pri kolesarjenju s svojim telesom in močjo opravljamo delo in tako krepimo svoje zdravje, vendar moramo ob tem upoštevati nekaj priporočil glede varnega sodelovanja v prometu.

- Kolesarji moramo uporabljati kolesarske steze ali kolesarske poti, kjer pa teh ni, kolesarimo ob robu cestišča.
- V pogojih slabše vidljivosti moramo nujno uporabljati sprednjo belo luč in zadnjo rdečo luč, saj tako voznikom sporočamo, da smo tam; priporočljivo je imeti luč bodisi na kolesu ali pa vedno s sabo, da nas mrak ne preseneti.
- Priporočljiva je uporaba čelade. Ta mora biti vedno trdno pripeta ob glavi, spodnji rob pa sega približno 2 cm nad obrvi, da učinkovito zaščiti možgane.
- Kolo mora biti tehnično brezhibno, zato vedno pred začetkom sezone preverimo njegovo stanje in odpravimo pomanjkljivosti.
- Tudi pri rekreativnem kolesarjenju ali celo gorskem kolesarjenju, ko je v ospredju bolj zabava in preživljanje prostega časa, moramo v prometu upoštevati vsa pravila in poskrbeti za brezhibnost koles (luč, odsevniki), da bomo dovolj varni.
- Na kolesu ni priporočljivo peljati težjih tovorov, saj tako zmanjšujemo svojo stabilnost. Za manjše kose prtljage uporabimo posebne košare, torbe ali prtljažni prostor.
- Otroka vozimo samo na posebnem homologiranem sedežu v ta namen, prav tako pa mora otrok uporabljati zaščitno čelado (za otroke do 14. leta je zakonsko obvezna).
- V prometu upoštevamo prometna pravila in znake, namenjene vozilom in kolesarjem.
- Na kolesarskih stezah ne vozimo v nasprotni smeri, saj s tem ogrožamo sebe in druge kolesarje; prav tako ne kolesarimo na površinah za pešce, razen če je posebej dovoljeno, a smo potem posebej pozorni na pešce.

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje



Pobudi se torej lahko pridružijo kolesarske trojke - po trije sodelavci, prijatelji, družinski člani, skratka vsi, ki sodelujejo kot ekipa in bodo za pot na delo v času trajanja akcije uporabljali kolesa.

SKRB VZBUJAJOČE NARAŠČANJE NASILJA NAD STARIMI LJUDMI

Nasilje nad starimi ljudmi narašča, ozaveščenost o tem pojavu pa je še vedno na dokaj nizki ravni. Zato je Mednarodna mreža za preprečevanje nasilja nad starejšimi ljudmi že leta 1997 dala pobudo, da se 15. junij razglasi za Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi.

Besedilo: Dr. Jana Mali, predavateljica na fakulteti za socialno delo in predsednica Socialne sekcije Gerontološkega društva Slovenije

Lahko bi rekli, da skoraj ni dneva v letu, ki ne bi opozarjal na pojave, stiske in težave, s katerimi je prežeto življenje sodobnega človeka, in da se zato junjski dan, ki opozarja na nasilje nad starimi ljudmi, lahko kaj hitro izgubi, spregleda ali zanemari. Zato je toliko bolj pomembno, da večkrat letno pomislimo

na naše drage sorodnike, znance, prijatelje, sosede v tretjem življenjskem obdobju in razmislimo, ali potrebujejo pomoč, ker so ujeti v začaranem krogu nasilja. V nadaljevanju bomo v ta namen predstavili opredelitev nasilja, in sicer z opisom različnih vrst nasilja in možnimi oblikami pomoči.



Materialno nasilje predstavljajo nelegalna uporaba pokojnine, prihrankov, posesti, lastnine starejših, ki se najpogosteje pojavlja kot ponarejanje podpisa starega človeka, škodljiva uporaba ali kraja denarja, tudi kadar drug človek s prisilo ali prevaro doseže, da star človek podpiše dokumente (npr. pogodbo, oporoko).



Kaj je nasilje nad starejšimi

Svetovna zdravstvena organizacija je opredelila nasilje nad starejšimi kot enkratno ali ponavljajoče se dejanje ali pomanjkanje ustreznega dejanja v okviru katerega koli odnosa, v katerem se pričakuje zaupanje, in ki povzroči poškodbo ali stisko starejšega človeka. Nasilje razumemo kot zlorabo moči, ki jo človek z več moči povzroča nad človekom z manj moči. Nasilje je namerno, nadzorovano, razumno ter premišljeno dejanje, ki se po navadi ponavlja.

Oblike nasilja nad starimi ljudmi

Telesno ali fizično nasilje: Je vsaka uporaba fizične sile, ki staremu človeku povzroči telesne poškodbe, bolečine ali okvare. Pri starih ljudeh, zlasti tistih z demenco, je telesno (fizično) nasilje tudi omejevanje gibanja, zapiranje v stanovanje, privezovanje na posteljo, stol, lahko tudi skrivanje bergel ali invalidskega vozička, če se star človek lahko giblje samo s temi pripomočki. Tudi neupravičeno dajanje zdravil (npr. čezmerna uporaba pomirjeval), nasilno hranjenje in telesne kazni vseh vrst so primeri te vrste nasilja.

Materialno nasilje: Predstavljajo ga nelegalna uporaba pokojnine, prihrankov, posesti, lastnine starejših, ki se najpogosteje pojavlja kot ponarejanje podpisa starega človeka, škodljiva uporaba ali kraja denarja, tudi kadar drug človek s prisilo ali prevaro doseže, da star človek podpiše dokumente (npr. pogodbo, oporoko).

Psihično ali čustveno nasilje: Je najbolj razširjeno in pogosto povezano s telesnim ali materialnim nasiljem. Psihično nasilje so vsa besedna in nebesedna dejanja, dogajanja in situacije, ki se na grob, boleč in ponižujoč način dotaknejo psihe in čustev, človeškega dostojanstva starega človeka in vplivajo na njegovo samopodobo ter samozavest. Kaže se v obliki poniževanja, sramotjenja, groženj, nadlegovanja, podcenjevanja, preprečevanja stikov z drugimi ljudmi (tudi drugimi družinskimi člani). Tudi ravnanje s starimi ljudmi kot z otroki je oblika psihičnega nasilja.

Zanemarjanje: Prepoznamo ga kot zavračanje ali neizpolnjevanje kakršnihkoli obveznosti in dolžnosti, ki jih ima nekdo do starejšega človeka. Vključuje tudi nepripravljenost ali nesposobnost zagotoviti staremu človeku življenjsko nujne stvari, kot so hrana, voda, obleka, bivalni prostor, osebna higiena, zdravila, udobje, varnost idr. Vodi lahko v zapuščenost ali opustitev skrbi za starega človeka. Pri nas niso redki primeri zanemarjanja v kmečkih okoljih, ko star človek zaradi starosti ali bolezni ni več sposoben opravljati dela na kmetiji.

Spolno nasilje: Vsa spolna dejanja, s katerimi posameznik ne soglaša, so zanj neprijetna in posegajo v njegovo spolno integriteto, imenujemo spolno nasilje. Odraža se v obliki prisilnih spolnih dejanj, spolnega nadlegovanja, posilstva, spolne zlorabe, kot incest ali krvoskrunstvo. Spolnost v starosti je prikrita, pogosto je sploh ne pripisujemo stari ljudem ali imamo o njej negativno mnenje, kar ne pomeni, da stari ljudje nimajo spolnega življenja. Lahko so tudi žrtve spolnega nasilja, pogosto v povezavi z drugimi oblikami nasilja.



Zaradi splošnega odtrganja staranja in zanemarjanja pomena starosti v življenju sodobnega človeka se marsikateri žrtvi zdi povsem običajno, da zaradi starosti doživlja nasilje.

Medgeneracijsko nasilje: Kot posledica moderne (post)industrijske družbe se pojavlja medgeneracijsko nasilje. Ne predstavlja zgolj prenosa nasilja iz staršev na otroke, temveč se v času slabših ekonomskih razmer pojavlja kot nasilje srednje in mlajše generacije nad starejšo. Niso redke pripovedi starih ljudi o izsiljevanju vnukov za pridobivanje finančnih koristi brez kakršnekoli vednosti njihovih staršev o tem.

Tako v družini kot v skupnosti

Nasilje nad starimi ljudmi se pojavlja tako v družini kot v skupnosti, prisotno je tako v institucionalni oskrbi kot skupnostnih oblikah oskrbe starih ljudi. Žrtve ne poznajo svojih pravic, ne vedo, kako naj ravnajo, ne zmorejo poiskati pomoči ali ne vedo, kam lahko odidejo po pomoč. Zaradi splošnega odtrganja staranja in

zanemarjanja pomena starosti v življenju sodobnega človeka se marsikateri žrtvi zdi povsem običajno, da zaradi starosti doživlja nasilje. Takšne prakse kažejo, da stari ljudje potrebujejo našo pomoč in podporo pri izhodih iz nasilja. Pomagajo jim lahko na centrih za socialno delo, v različnih nevladnih organizacijah, kot so društva upokojencev in društva za pomoč žrtvam nasilja. Pred nekaj leti je v Sloveniji delovala brezplačna telefonska številka za starejše žrtve nasilja. Žal ne deluje več, a bi jo vsekakor potrebovali.

Če stari ljudje, ki so žrtve nasilja, našo pomoč odklanjajo, jih ne zapustimo, ampak ostanimo z njimi in jih opogumljamo toliko časa, da bodo z našo pomočjo lahko zapustili začarani krog nasilja. Predvsem pa spregovorimo o nasilju in si ne zatiskajmo oči pred njim.

Befungin® – vodni izvleček sibirske čage



- Prvi pripravek iz čage, izdelan po farmacevtskih standardih.
- Akademija za znanost v Moskvi ga je leta 1955 priporočila kot pomoč pri zdravljenju gastritisa ter želodčnih in črevesnih obolenj, pa tudi kot podporo pri zdravljenju spremenjenih celic.
- Podpira imunski sistem, poveča telesno in miselno zmogljivost ter pripomore k zmanjšanju utrujenosti in boljšemu spancu.
- Pomaga telesu, da se samo pozdravi.
- Preprost za uporabo.
- Cenovno dostopen.

Sibirska čaga – goba mladostnosti

Čaga (*Inonotus obliquus*), parazitna goba v obliki tumorja, najeda brezovo drevo in ga v 10, 15 letih izčrpa do odmrta. Posrka in predela zdravilne sestavine iz drevesa ter jih hrani v svoji trdi črni gmoti. Ravno zato velja za najpopolnejši zdravilni organizem na planetu. Znanstvene študije so potrdile, da ima vodni izvleček sibirske čage 50-krat močnejše antioksidativno delovanje od drugih zdravilnih gob (*agricus*, *ganoderma*)* in da čaga vsebuje največ encima SOD (superoksid dismutaza), pomembnega antioksidativnega encima in prvega člana v verigi antioksidantov. V čagi najdemo od 25- do 50-krat več SOD kot v raznih superživilih, zdravilnih gobah in drugih organizmih. Sibirska čaga vsebuje 215 fitohranil, ki v kombinaciji z minerali in vitamini pomagajo telesu, da se pozdravi samo: povečajo odpornost in povrnejo energijo, ovirajo nastajanje tumorskih celic (na primer ketulinska kislina) in povzročijo njihovo odmrtnje, varujejo pred virusnimi okužbami ter uravnajo naravno ravnovesje organizma. Nenavadno močno antioksidativno lastnost čage znanstveniki pripisujejo pigmentu melaninu.* Edino čaga vsebuje 40 % melanina, ki varuje telo pred radiacijo, obnavlja poškodovane celice in upočasni staranje. Čaga tako pomaga zdraviti kožo in jo varovati pred okužbami ter je v pomoč pri glajenju gubic, polt pa bo videti mlajša, svetlejša in bolj sijoča.**

Prodajna mesta: Izbrane lekarne in specializirane trgovine.
Kontakt: www.stiria.si, telefonska številka 02/250 01 36.

* Chem: Bull. 55(8)1222-1226 (2007)

** Klinična študija Institute of Animals and Plants Ecology, Ural Branch Russian Academy of Sciences, Ekaterinburg, 620144 Russia. Rasina LN. 2002 Jul-Aug; 42(4):399-403

IZŽEMANJE ZAPOSLENIH ŠKODUJE TUDI PODJETJEM



Konceptualno in terminološko so se do delovne izgorelosti najprej opredelili v ZDA, v sedemdesetih ter začetku osemdesetih let preteklega stoletja. Gre za posebno vrsto stresa na delovnem mestu, ki vključuje značilno stanje fizične in čustvene oziroma duševne utrujenosti. Ta je dodatno podkrepljena še z dvomom glede lastnih kompetenc za izpeljavo zaupanih delovnih nalog in v nadaljevanju tudi vrednosti opravljenega dela.

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

V kriznih gospodarskih razmerah in zlasti, ko so v vprašanju kadrovske neurejene delovne okolja, je stres na delovnem mestu lahko prek celotne vodstvene vertikale dodatno podkrepljen še z mobingom ali mobingu sorodnimi načini psihičnega pritiska. S tem se dvom v vrednost opravljenega dela pri žrtvah takšnih praks vodenja še dodatno ojača in se temu posledično okrepi prizadevanje za storilnost preko vseh meja do točke kolapsa.

Napačni prijemi za dvig delovne uspešnosti

Delodajalci, ki tak način prakticirajo ali

Izgorelost

Problemu izgorevanja pri delu moramo posvetiti pozornost zlasti, če:

- do svoje zaposlitve začenjamo postajati cinični ali kritični,
- se v službo odpravljamo težko, in ko smo tam, težko začnemo delo,
- do sodelavcev ali strank postajamo razdražljivi ali nestrpni,
- občutimo pomanjkanje energije za normalno produktivnost,
- nam dosežki ne prinašajo zadovoljstva,
- postajamo razočarani nad delom,
- hrano, droge ali alkohol uporabljamo za to, da se počutimo bolje oziroma, da se »izklopimo«,
- se nam spremeni apetit ali spalne navade,
- pride do nepojasnjenih glavobolov, bolečin v hrbtu ali drugih telesnih boleznih.

tolerirajo v svojih delovnih sredinah, običajno želijo s tovrstnimi prijemi dvigniti delovno uspešnost in s tem konkurenčnost organizacije na trgu. Žal raziskave kažejo, da so to večinoma neuspešne in tudi najdražje prakse upravljanja, saj so pot, ki zaposlene naravnost peha v izčrpanost in bolezenska stanja ter z njimi povezane bolniške stalezje. Uspešne organizacije se obenem s prizadevanji, da bi našle prave motivacijske načine za dvig delovne storilnosti, trudijo vzdrževati tudi prava razmerja med delom in počitkom, upoštevajo družinske in socialne okoliščine zaposlenih, gradijo podpirne odnose med zaposlenimi, konkurenčni boj pa prepuščajo trgu, kjer nastopajo kot skupina, in ne kot posameznik. Zgolj tako okolje je lahko varno in prostor za poln razvoj vseh virov, ki v nadaljevanju vodijo k dvigu splošne konkurenčnosti. Možnost, da delovni rezultati posameznikov v kolektivu padejo pod sprejemljivo nivo, obstaja vedno. Takšne zaposlene naj organizacija čim prej prepozna in se z njimi pogovori, ob tem pa se zaveda, da ima pred seboj človeka ter vodi pogovor na način, ki takemu zaposlenemu ne krati njegovega dostojanstva.

Delavci ne smejo biti potrošni material
V objektivnih okoliščinah bo zaposleni dojel tak razgovor kot skrb zanj in njegovo stanje, še sploh, če je do padca delovne storilnosti prišlo nenadoma in gravitira v območje resnične podpoprečnosti. V ozadju so lahko osebne stiske ali pa je dejansko na delu izgorelost. Takšno osebo naj organizacija



Problematika izgorevanja in izgorelosti na delu je realnost sodobnega sveta. Zato morajo biti nanjo še posebno pozorni zaposleni v tako imenovanih transfernih poklicih. To so tisti, ki se pri svojem delu neprestano in neposredno srečujejo z ljudmi.

ZGODBA IZ PRAKSE - Ko sanjska služba postane vir osebne nesreče

Pred nekaj leti je oseba dobila službo, ki je po vseh kriterijih ustrezala njenim sanjskim predstavam. Za pridobitev poklicne kvalifikacije je zapravila več let na visoki šoli, kasneje pa še za zahtevano pripravništvo. Že s pripravništvom je bil velik problem, kje ga opraviti, saj priložnosti za to enostavno ni bilo ... A borila se je in uspelo ji je. Potem pa se je pojavila priložnost, da vse znanje uporabi v praksi. Ni je hotela zapraviti. V službi se drži načela, da svoje mesto v kolektivu lahko upraviči vsaj s prepričljivo delovno etiko, če že ne more biti najbolj bistra ali nadarjena oseba v njem. Na delo je odhajala zgodaj, delala krepko čez delovnik, služba je bila z njo med konci tednov. Na drugi strani pa se je istočasno obsesivno obremenjevala z vprašanjem, če je njeno delo prizadevanjem navkljub sploh zadovoljivo. Danes se ji tak življenjski slog ne zdi naraven. A takrat je bil prav deloholizem zanjo tisto, kar je vredno časti, kar jo je odlikovalo. Videla je le čudovito delo, za katero mora garati in se maksimalno truditi, da bo opravljeno dobro. Podoba uravnoteženega življenja je sčasoma popolnoma izginila. Ostala je brez vsakršne energije, prešla je tudi želja po druženju. Zanimarila je zdravje, tako všečno delo pa ji je namesto zadovoljitve začelo prinašati razočaranje brez pravega vzroka. Zanesenjaštvo je v samo nekaj letih prešlo v popolno izčrpanost. To je primer klasične delovne izgorelosti, ki jo srečamo tako pri moških kot ženskah.

pošlje na zaslužen nekajdnevni dopust, še posebno, če si ga sama ni sposobna vzeti, eventualno pa organizira tudi obisk pri zdravniku ali psihoterapevtu. To je način, ki je za delodajalca dolgoročno veliko donosnejši kot pa izžemanje zaposlenih do zadnje trohe moči in obnašanje do njih, kot da so potrošni material. Gre za način delovanja, ki s skrbjo tudi za kadrovske in ne zgolj ekonomski kapital organizacije v nadgradnji daje delodajalcu tudi moralni ugled.

Izgorevanje je realnost

Problematika izgorevanja in izgorelosti na delu je realnost sodobnega sveta. Zato morajo biti nanjo še posebno pozorni zaposleni v tako imenovanih transfernih poklicih. To so tisti, ki se pri svojem delu neprestano in neposredno srečujejo z ljudmi, kar lahko v njih na zavedni ali nezavedni ravni kontinuirano vzbuja tudi frustrirajoča občutja. Med temi so zlasti izpostavljeni poklici v zdravstvu in humanitarnih organizacijah, pa tudi duhovniki, še sploh, kadar svojo poklicno pot doživijo kot poklicani, da morajo sami rešiti vse nakopičene probleme človeštva. Pomembno je, da ta stanja pri sebi prepoznavamo in smo se o njih pripravljamo tudi aktivno pogovarjati. Če ne gre drugače, obiščemo psihoterapevta in skupaj z njim iščemo rešitve za nastalo situacijo. Psihoterapevska podpora je

še zlasti primerna za tiste, ki se pri delu veliko srečujejo z ljudmi in zato obstaja velika verjetnost za prenos osebno nepredelanih transfernih vsebin. Pri delu pa stremimo k temu, da zanj od

nadrejenih dobimo jasna navodila in v primeru nejasnosti prosimo za dodatna pojasnila. Ob tem pa nujno najdemo tudi čas za sebe in aktivnosti, ki niso v nikakršni povezavi s službo!



Delodajalci, ki tak način prakticirajo ali tolerirajo v svojih delovnih sredinah, običajno želijo s tovrstnimi prijemi dvigniti delovno uspešnost in s tem konkurenčnost organizacije na trgu. Žal raziskave kažejo, da so to večinoma neuspešne in tudi najdražje prakse upravljanja, saj so pot, ki zaposlene naravnost peha v izčrpanost in bolezenska stanja ter z njimi povezane bolniške stalezje.



vegalife®

Koža vam bo hvaležna!

Biološko pridelano kakavovo maslo Vegalife blagodejno vpliva na nego kože pred in po sončenju. Zaradi vlažilnega učinka je primerno za nego suhe kože, jo mehča in naredi prijetno dišečo. Ne ščiti pred sončnimi žarki, ampak je polno antioksidantov (predvsem vitamina E), ki lahko izničijo škodljive učinke prostih radikalov, kateri nastajajo med sončenjem.

*Vzpostavite ravnovesje v telesu.

www.vega-life.net

VLOGA OČETA V DRUŽINI



Večina tematik se vrti glede vloge mame ter odnosa med mamo in otrokom. Ne smemo pozabiti, da ima oče prav tako pomembno vlogo, čeprav smo ženske v simbiozi z otrokom. Zelo pomembno za otroka je že, kako mati razmišlja o njegovem očetu, še ko je otrok v njenem trebuhu. Torej se pomen vlog začne že s fetusom, s spočetjem. Gre za energijo, občutja, ki ne gredo nikoli v nič.

Besedilo: Barbara Sarič, psihoterapevka, Psihoterapija in celostni pristop k zdravju v sodelovanju s Centrom Holistič

Velikega pomena je odnos, ki ga imata partnerja med seboj. Kakšen je oče, kako se vede do svoje partnerke, kakšen je navznoter in kakšen navzven. Kateri so njegovi vzorci in kako se ti kažejo v družini, njegovem življenju. Kakšna je njegova osebnost, kakšen je kot moški. Ima več principa jin ali jang? Pooseblja persono, ki je tudi prvobitna narava moškega?

Kaj naj bi bil moški v vlogi očeta?
Najbolje je, kadar ima moški v sebi integrirano pravo naravo z osebno zrelostjo. Gre za jang princip. To pomeni, da zna biti svoje vrste avtoriteta, da zna postaviti meje, biti ključen pri »vodenju« vzgoje, vendar na zrel način. Moška vloga je zelo pomembna, saj otroku daje vzor, sploh v primeru, da je fant. Hčerka pa doživi prekinitvev simbioze z

mamo in njen prvi odnos z moškim je odnos z očetom. Ta odnos, primaren odnos, ponotranji in sprejema psihofizično kot domačega, znano situacijo. Največkrat ponovi ta odnos. Poišče partnerja, ki je očetu podoben. Na primer: Mama je bila žrtev, oče je prevzel doma dominantno vlogo. Mati je bila manjvredna in se je podrejala očetu. Oče je pil, mati ni storila nič in tako je dovoljevala njegovo vedenje ter odvisnost. Hčerka, ki je odraščala ob takšnem očetu, je bila od nekdaj v ozadju, poslušala je ter za voljo očeta potisnila svoj jaz v nezavedno. Dobila je partnerja, ki je ni cenil, ona pa je mislila, da bo kupovala ljubezen s tem, da se bo podredila in naredila zanj vse. Vendar jo ta moški izkoristi in zavrže.

Zamenjava vlog in brezskrbnost škodujeta otroku

Kaj pa v primeru, ko ima moški kot oče več principa jin? Danes pravi veliko žensk: »Moj moški je brez hrbtenice, saj se moram odločati jaz in skrbeti za marsikaj!« To lahko pomeni zamenjavo vlog. Moški je poosebljena toplina, čutnost, nežnost ... Po navadi se boji sveta. Takšen oče običajno ne zmore dati potrebne strukture, nekakšne hrbtenice.

Potem so tu očetje, ki so brezskrbni, flegmatiki, ki jim je vseeno. Otrok ne jemljejo resno, niti ne kot člana, ki bi lahko imeli svoj jaz, svojo osebnost. Običajno ne zmorejo vzpostaviti bližine v odnosih z najbližjimi, čeprav si jo po tiho v sebi želijo. Gre za psihično odsotne očete, ki običajno s svojo fizično prisotnostjo povzročajo svojim otrokom še več travm.

Kaj pa družine z mamami samohranilkami? Torej fizični manko očeta? Običajno se pri otrocih pozna izostanek očetove vloge. Lahko gre za pomanjkanje meja, strukture, odločnosti, borbenosti, akcije, ... principa jang pri otroku. Mama dela za tri, a žal nikoli ne more nadomestiti prave moške narave.

Nobeden od nas ne ve, kakšen bo, ko bo postal starš, dokler tega resnično ne doživi. Zelo spodbudno pa je, da tudi moški razmišlja v svoji vlogi, ko se odloči za očetovstvo. Treba je poznati svoje dolžnosti in pravice ter resno vzeti takšen življenjski projekt. Takšna vloga nujno pomeni srečanje s seboj. Kdo sem, kakšen sem, kakšne so moje vrednote, lastnosti, šibkosti?

Priložnost za osebno rast
Otrok je izziv, priložnost za našo osebno rast - prilika postati boljši jaz. Tudi moški ni izjema. Dobro je, da pozna svoje vzorce, ki ga morda vodijo in jih je pridobil skozi življenje. Nekateri so pozitivni, druge pa je moč ozavestiti in predelati potrebno, da ne prenašamo teže na svoje otroke. Nobeden od nas ni popoln, vsak od nas pa je lahko dovolj dober. Dovolj dober človek, partner, starš, otrok, prijatelj ... Dober oče bo pristen s seboj, iskren in pošten. Sprejemal bo jaz svojega otroka, ga spodbujal, varoval - mu dajal občutek varnosti, trdnosti, borbenosti in znal postaviti meje, kadar so te potrebne. Znal se bo prepustiti, prebuditi otroka v sebi, se spustiti na raven svojega otroka, a ostati zrel. Sprejemal bo otrokov jaz, ga bodril, jasno in glasno izražal svoja mnenja ter ga vodil. Družina je kot podjetje. Potrebuje vodjo in dober tim. Cilj je le eden - uspešnost in dobri rezultati. Če moški želi biti dober oče, se mora najprej zavedati svoje naravne vloge. Kaj pomeni biti moški?

Kako očeta občuti otrok?

V procesu psihoterapije marsikaj pride na dan. Največkrat so težave pri otrocih povezane s slabo samopodobo, občutkom žrtve, manjvrednosti, slabim občutkom sebe, občutkom neuspešnosti, pomanjkanjem varnosti in zaupanja. Svoj strah in negotovost prenašajo na vsa področja svojega življenja, tudi na svoje otroke.

Koliko vas ima izkušnje z določenimi »besednimi dejstvi«, ki so vam jih očetje kar naprej ponavljali: »Neumen si kot noč!«, »Nikoli ne bo nič iz tebe!«, »Prekleti pankrt!«, »Nesposobnež!« in podobno? Spomnim se primera moškega, ki je prišel k meni zaradi tesnobe. Bal se je, da je bolan. Kar naprej je stopal po



V procesu psihoterapije marsikaj pride na dan. Največkrat so težave pri otrocih povezane s slabo samopodobo, občutkom žrtve, manjvrednosti, slabim občutkom sebe, občutkom neuspešnosti, pomanjkanjem varnosti in zaupanja. Svoj strah in negotovost prenašajo na vsa področja svojega življenja, tudi na svoje otroke.

zdravstvenih ustanovah in iskal pravi odgovor. Rezultat pa je bil vedno »b. p.«. Vprašala sem ga: »Gospod, kaj pravzaprav iščete? Kateri primanjkljaj? Kaj ste doživljali v otroštvu?« Potem je začel ozaveščati: »Moj oče se je vedno razburjal, da ne bo nič iz mene, saj sem kar naprej bolan ...«

Nobeden od nas ni torej popoln. Sprejeti moramo, da so naši starši, kar so. Mi smo tisti, ki imamo v rokah svoje karte, s katerimi igramo - karte življenja. Sebe lahko spreminjamo. Bolečina je naš učitelj, ki želi nekaj povedati. Od nas pa je odvisno, ali bomo to uslišali. Največje bolečine vodijo do največjih uspehov.



Otrok je izziv, priložnost za našo osebno rast - prilika postati boljši jaz. Tudi moški ni izjema. Dobro je, da pozna svoje vzorce, ki ga morda vodijo in jih je pridobil skozi življenje. Nekateri so pozitivni, druge pa je moč ozavestiti in predelati potrebno, da ne prenašamo teže na svoje otroke.



Hčerka pa doživi prekinitvev simbioze z mamo in njen prvi odnos z moškim je odnos z očetom. Ta odnos, primaren odnos, ponotranji in sprejema psihofizično kot domačega, znano situacijo. Največkrat ponovi ta odnos. Poišče partnerja, ki je očetu podoben.

KUMARE OSVEŽIJO, NAHRANIJO IN RAZSTRUPLJAJO



Kumare pripadajo isti družini rastlin kot buče in lubenice. Tako kot lubenica, so kumare sestavljene večinoma iz vode (kar 95 %), zato so odlične za uživanje v vročih poletnih dneh. Vsebujejo izjemno malo kalorij in imajo nizko vsebnost natrija.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, MojeZdravje.net



Številne študije so pokazale, da lahko redno uživanje kumar zmanjša tveganje za debelost, sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni, hkrati pa poskrbijo za več energije in lepšo kožo ter pomagajo pri izgubi odvečnih kilogramov.

Kumare so bogat vir vitaminov skupine B, vitaminov C in K ter mineralov: bakra, kalija in mangana. Vsebujejo edinstvene polifenole in druge snovi, ki lahko pomagajo zmanjšati tveganje za nastanek kroničnih bolezni. So tudi odlično živilo proti različnim vrstam vnetij.

Po svetu kumare večinoma uporabljajo pri lažanju težav z glavoboli. Semena kumar so odlični diuretik in hladijo telo, sveže iztisnjen sok kumare pa se uporablja kot hranilna in krepliva ter razstrupljiva pijača. V kozmetične namene jo pogosto dodajajo losjonom in kremam za aknasto kožo.

Prednosti uživanja kumar

- **Poskrbijo za hidriranost:** Sestavlja jih 95 % vode in so polne pomembnih elektrolitov, zato so odlične v vročih poletnih mesecih, da preprečimo dehidracijo. Odlično je, če kumare dodajate vodi in jo pijete ves dan.
- **Prispevajo k lepši koži:** Delujejo pomirjevalno na kožo in jo hladijo, zmanjšujejo otekanje in vnetja. Če rezine kumar položite na oči, zmanjšate jutranjo zabuhlost. So tudi naravno sredstvo za lažanje in zdravljenje opeklin.
- **Pomagajo k zdravju kosti:** Nizek vnos vitamina K je pogosto povezan z večjim tveganjem za zlome kosti. Ena skodelica kumare zagotavlja 11 % vaše dnevne potrebe po tem vitaminu, ki je pomemben za boljšo absorpcijo kalcija in s tem prispeva k zdravju kosti.
- **Pomagajo pri manjšem tveganju za nastanek rakavih celic:** Vsebujejo polifenole, imenovane lignani, ki lahko

pomagajo zmanjšati tveganje za rakom dojk, maternice, jajčnikov in raka prostate.

- **So bogat vir antioksidantov:** Vsebujejo številne antioksidante, vključno z vitaminom C in beta karotenom ter so bogat vir flavonoidov, ki lahko pomagajo v boju proti raku in zmanjšujejo tveganje za kronične bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi.

- **Preprečujejo slab zadah:** Če daste rezino kumare na ustno nebo, se lahko znebite neprijetnega zadaha, saj slab vonj povzročajo bakterije, prisotne v ustni votlini. Po načelih ayurvede uživanje kumar lahko celo pomaga, da sprostite odvečno toploto v želodcu, ki naj bi bil glavni vzrok za slab zadah.
- **So naravna pomoč pri blaženju stresa:** So bogat vir vitaminov B, vključno z vitamini B1, B5 in B7 (biotinom). Vitamini B so znani po tem, da pomagajo olajšati občutke tesnobe in omiliti nekatere škodljive učinke stresa.

- **So odlična podpora prebavi:** So odlični vir najbolj osnovnih elementov, ki so potrebni za zdravo prebavo - voda in vlaknine. Vsebujejo predvsem netopne vlaknine, ki pomagajo skrbeti za dobro in nemoteno prebavo.

- **Pomagajo pri uravnavanju in izgubljanju telesne teže:** Vsebujejo zelo malo kalorij (ena skodelica narezane kumare vsebuje le 16 kalorij), hkrati pa so izjemno hranilne. Zaradi visoke vsebnosti topnih vlaknin pomagajo upočasniti prebavo in vam nudijo daljši občutek sitosti. Samo z eno skodelico kumar boste dobili 11 % vitamina K, 4 % vitamina C ter pester nabor drugih vitaminov in mineralov.

- **Podpirajo zdravje srca:** vsebujejo veliko kalija, ki prispeva k znižanju krvnega tlaka. Zato je kumarični sok odličen na tešče po dnevu, ko ste za večerjo zaužili preveč predelane hrane. Pravilno ravnovesje kalija tako znotraj kot zunaj celice je ključnega pomena za vaše telo.

Nasveti za uživanje

Obstaja veliko načinov za uživanje kumar: lahko jih uživate surove, v obliki solate, dušene ali v obliki soka. Če se želite razstrupiti, je kumarični sok idealen za uživanje na tešče. Zaradi svojega blagega okusa in visoke vsebnosti vode ga lahko pijete samostojno. Lahko pa ga kombinirate z jabolkom, stebelno zeleno, listnato zelenjavo in limono.

S sveže iztisnjenim sokom v enem kozarcu zaužijete pravo zakladnico vitaminov, mineralov in encimov, ki se hitro absorbirajo v vašo kri. Po takšnem soku se boste počutili polni energije in vaš imunski sistem bo dobil nov zagon. Izjemno pomembno pa je, da za sočenje uporabite ekološke, saj kumare konvencionalne pridelave vsebujejo polno pesticidov.

RECEPT - Hranilna solata

Hranilno in izjemno okusno solato si pripravite iz 2 ekoloških kumar, ščepeca solnega cveta, 2 žlic oljčnega olja, malo jabolčnega kisa in hranilne kremne omake tzatziki. To pripravite iz grškega jogurta, žličke superživila moringa v prahu in mlade čebule. Okus je izvrsten, siti pa boste dolgo, zato vam ta solata lahko pomaga tudi pri hujšanju, saj nudi daljši občutek sitosti.



Kolorex® odgovor narave na kandido

Narava naredila - Znanost potrdila

Spoznajte moč starodavne rastline horopito in ugotovite, zakaj je najmočnejša pomoč pri uravnavanju kandidate.

Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot morda veste. Zelišče iz Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje zdravega ravnovesja.



Kolorex® kapsule (Horopito&janež) nežno razplinijo telo in zmanjšajo željo po sladkorju. Priporoča se prehrana brez sladkorja, mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in hrane, ki vsebuje kvas in gluten.



Kolorex® krema za intimno nego – vaginalna vnetja, srbež, nelagodje na intimnih delih? Kolorex krema za intimno neg ublaži te težave in pomaga vzpostaviti naravno ravnovesje. Medicinski pripomoček CE



Kolorex®Derma krema je dodatek pri zdravljenju glivičnih okužb kože, povzročenih s strani kvasovk, gliv in bakterij. Sestavine kreme Kolorex Derma ščitijo kožo pred posledicami mikoze ter pomagajo pri pospeševanju naravne obnove.



Kolorex® vaginalne svečke - Dodatek pri zdravljenju glivičnih infekcij nožnične sluznice in materničnega vratu. Pospešuje obnovitvene fiziološke mehanizme. Medicinski pripomoček CE



Prodajna mesta: lekarnе in specializirane trgovine

www.stiria.si in info@stiria.si, tel: 02 250 0136

Povprečno zraste pri odraslem človeku 100.000 do 150.000 las. Dnevno nam izpade 50 do 100 las. Kadar je izpadanje las povečano, je potrebno ukrepati.

Foltène® PHARMA serum za rast las v ampulah in šamponih za ženske in moške

Verjetno največkrat klinično potrjena terapija - s trojnim delovanjem!

Preprečuje izpadanje las, pospešuje rast las, okrepi lasno vlakno

Foltene® Pharma posebno nežni šamponi za vsakogar. Ne vsebujejo škodljivih sulfatov, parabenov, mineralnih olj, silikonov in parafinskega voska.



izpadanje pri moških izpadanje pri ženskah prhljaj mastni in suhi obnavljanje lasnega vlakna mastno lasišče občutljivo lasišče



Foltene® Pharma serum proti izpadanju las zanjo in zanj.

Izpadanje las? Preprečite, preden se začne! Klinično dokazano preprečevanje izpadanja las in ponovna rast las. Očiščenje lasišča vseh nečistoč. Okrepljeno lasno vlakno. Ob pravilni uporabi se poveča število las v dobi rasti do 18 000 več las. Zagotovljeno zadovoljstvo!

PANDA

že za 7.990 €

KLIMATSKA NAPRAVA
HILL HOLDER → ZA POMOČ
PRI SPELJEVANJU NAVKREBER

PUNTO

že za 8.990 € »

5 VRAT *

KLIMATSKA NAPRAVA *

HILL HOLDER ZA POMOČ *

PRI SPELJEVANJU

NAVKREBER



FIAT 5 PLUS ZA 5 BREZSKRBNIH LET. BOGATA OPREMA.

NIZKI STROŠKI VZDRŽEVANJA.



Povprečna poraba goriva: 5,7 - 5,2 l/100 km. Emisije CO₂: 132 - 120 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 5 in Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,0340 - 0,0196 g/km. Ogjikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Fiat Panda 1.2 8v Easy že za 7.990 EUR, Fiat Punto 1.4 8v Easy (5 vrat) 8.990 EUR. Avto Trgljav d.o.o., Ljubljana, Dunajska cesta 122, SI - 1000 Ljubljana. Slika je simbolična. Podrobnejše informacije in pogoji storitve Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si