

zdravenovice

brezplačni mesečnik



POLETJE 2015

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

Metka Albreht,
ambasadorka za Bio-Oil®



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



www.bio-oil.com

Zdravljenje sončnih opeklin

Pravilno sončenje • Ravnanje v vročini • Dopust • Potovalna lekarna
Potovalna slabost • Hepatitis • Prebavne težave • Piki žuželk
Stres • Multipla skleroza • Stoma • Priprava mehurja na poletje
Utrujene noge • Mediteranska dieta • Osvežilne pijače • Dojenje

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

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



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Witt: Liebow C, et al. Beschleunigte Schmerzwirkung bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2001;10(5):320-324
*Neurologie Nervenheilkunde. Neurologie nach Baselschen OP-Erkenntnis (1998);2:44-45

panakea Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor MODRA STEVILKA
www.bolec-hrbtu.si (080 50 02)

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC^{plus}

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

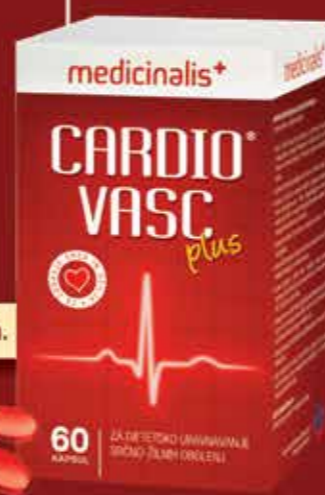
PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.



- **Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje:** zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

*Witt: Evaluation of the Effects of Naproxen And Of the Clinical Course of Hypertensive Heart Murmur 2004, 3 (4): 420-428
panakea Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor MODRA STEVILKA
www.srdcnozilje.si (080 50 02)
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

UVODNIK

Končno – poletje, sonce, morje, šolske počitnice, dopust! Kje ga boste preživeli? Bolj kot kje, je v resnici pomembno, kako boste preživljali čas, kaj boste počeli. Redni letni dopust naj bi bil po vsebini odklop, nekaj, kar se bistveno razlikuje od ostalega dela leta. Počnimo tisto, kar najraje počnemo. Dobrodošel bo počitek, sprostitve, vesela družba, branje ali pa ležanje na plaži. Vendar pazljivo na soncu, da vas ne opeče. Tisti jogurt v hladilniku naj bo raje za večerjo. Previdnost velja tudi v primeru poletnih avantur. Poskrbite za ustrezno zaščito, ne le pred neželeno nosečnostjo, ampak tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi, ki so lahko zelo nevarne. Teh je kar nekaj, med njimi tudi hepatitis, katerega svetovni dan je 28. julij. Avgusta pa praznujemo svetovni dan in teden dojenja. Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke, odrasli pa si v teh mesecih lahko privoščimo obilo svežega sadja in zelenjave. Ne pozabimo na jagodičevje, v katerem se skriva pravo bogastvo hranil. V vročini pa najbolj prijeta hladna limonada in skok v morje. Lepo poletje in veselo čofotanje!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci, Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja@zdrave-novice.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja 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: SET tiskarna
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Orbico d.o.o.

Strokovni sodelavci:

- dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., Center za multiplo sklerozo, Klinični oddelek za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana
- doc. dr. Marija Molan, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana
- asist. Evita Leskovek, dr.med., specialistka socialne medicine
- Mojca Vozel, svetovalka za dojenje pri mednarodni zvezi za dojenje La Leche League International
- Petra Žohar, dr. med., specialistka interne medicine, vodja kardiološke dejavnosti v Medical centru Rogaška
- Polonca Fiala, mag. farm., Pomurske lekarnе
- 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 poravnava telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Špela Bizjak
- Petra Arula
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maša Kovač

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.

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Gostimo prvi svetovni kongres o elektroporaciji
- 12 Diagnosticiranje in zdravljenje multiple skleroze
- 14 Vrečka ni ovira za normalno življenje
- 16 Na stres se vsak odzove različno
- 18 Kako ravnati v vročini
- 20 Potovalna slabost
- 22 Osebna potovalna lekarna
- 24 Preprečite hepatitis: odločitev je v vaših rokah!
- 26 Poskrbite za varno spolnost!
- 27 Vsaka kapljica je že alarm za inkontinenco
- 28 Kako se pravilno sončiti
- 32 Zdravljenje sončnih opeklin
- 36 Kako si pomagamo pri pikih žuželk
- 38 Utrujene noge lahko postanejo kronična težava
- 44 Koliko redne vadbe zmore vaše telo?
- 50 Prebavne težave na potovanju
- 52 Z lahko hrano do zdravja in lepote
- 54 Poznate mediteransko dieto?
- 56 Limone, limonada in osvežilne pijače za vroče poletje
- 58 Kako maščobne kisline omega 3 koristijo otrokom
- 60 Ko gre mati v službo, dojenja ni konec
- 62 Dojenček krčevito joka? Vzrok so lahko prebavne težave
- 63 Dopust naj bo
- 66 Bogastvo v jagodičevju

HISAIDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod 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

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

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

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



NALEPKE PROTI KOMARJEM IN INSEKTOM

Poleg silikonskih zapestnic za zaščito pred komarji in insekti MosquitNo ponuja tudi naravne nalepke iz 100% olja citronele.

Vonj oddajajo do 72 ur in so enostavne za uporabo. Namestimo jih na oblačilo, odejo ... Inovativni proizvodi minimalno vplivajo na okolje, ne vsebujejo tekočin – brez skrbi pri potovanjih – in so primerni za vso družino, tako za odrasle kot tudi za otroke, starejše od treh let. Nove dizajne nalepk – safari živali – bodo otroci naravnost oboževali. Izdelki MosquitNo imajo tudi etično noto – 10 % od prodaje namenijo Unicefu.



POLETJE BREZ VNETJA MEHURJA

Vnetje sečil in pekoče uriniranje sta izjemno neprijetna in boleča. Zaradi zelo pogostih obiskov stranišča bolniki velikokrat prisilno ostajajo doma ali pa iščejo primerne toaletne prostore povsod po mestu. Težave hitro postanejo kronične, zato je pomembno pravočasno poskrbeti za zdravje sečil. Ni vam več treba trpeti zaradi dražljivega 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 Soria Natural so pri uporabnikih zelo priljubljene, ker so iz ekološke pridelave, brez alkohola in konzervansov. Odlikujeta jih farmacevtska kakovost in dobra razpoložljivost za telo. Ste se naveličali tablet? Poskusite kapljice Soria Natural.



NOVA TRGOVINA SUPERHRANA

Na Zaloški 167 v Ljubljani se 17. julija odpira nova trgovina SuperHrana z ekološko pridelanimi izdelki kakovostnih blagovnih znamk: superživili, naravno športno prehrano, naravnimi prehranskimi dopolnili ter domačimi slovenskimi izdelki. Organizirajo tudi izobraževanja, delavnice in osebna prehranska posvetovanja. Več najdete na www.super-hrana.si.

SuperHrana



PRODAJNI AVTOMAT LEKARNA24

Lekarna Ljubljana je predstavila novo storitev, prodajni avtomat Lekarna24. Nova storitev bo na voljo noč in dan, sedem dni v tednu. V ponudbi avtomata je več kot 80 izdelkov, ki jih potrebujemo za lajšanje manjših zdravstvenih tegob ali zgolj za dobro počutje oziroma za njegovo ohranjanje. S prodajnim avtomatom bo možen hiter in enostaven dostop do izdelkov iz blagovnih skupin intima, higiena, ustna nega, otroški program, prehranska dopolnila, pa tudi do izdelkov, ki jih potrebujemo za brezskrbno preživljanje prostega časa in lajšanje bolečin. Prodajna ponudba bo sezonsko prilagodljiva. Zdravil ni v ponudbi. Prva prodajna avtomata sta postavljena v dveh lekarnah v Ljubljani, v Lekarni pri polikliniki in Lekarni Bavarski dvor. Izdelki so nameščeni tako, da olajšajo izbiro, avtomat Lekarna24 pa omogoča njihov nakup tudi zunaj delovnega časa lekarn v vseh letnih časih, saj je temperaturno reguliran. V prihodnje bodo prodajne avtomate namestili tudi v druge primerne lekarnice.



TREBUŠNA ZAMAŠČENOST VPLIVA TUDI NA JETRA! PREČISTITE JIH!

Neppravilna prehrana, alkohol, tobak in zdravila močno izčrpavajo delovanje jeter in povzročajo njihove bolezni. Vsi izvlečki pegastega badlja niso enako učinkoviti. SiliFit vsebuje najbolj učinkovit izvleček silibin, povezan s fosfolipidi, zato ima 4,6-krat boljše izkoristek v telesu v primerjavi z običajnimi izvlečki pegastega badlja. Izberite SiliFit – samo 1 kapsula na dan za normalno delovanje jeter. Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: 03/563 00 22.



SUHO JAGODIČEVJE, BOGATO Z ANTIOKSIDANTI

Finski divji ročno obrani sadeži Biokia so gozdne borovnice, murve, gorske borovnice, divje brusnice, aronija, črni in rdeči ribez, ki rastejo na neonesaženih področjih nordijske divjine. Ti sadeži so izjemno bogati z vitamini, flavonoidi, karoteni, antioksidanti in drugimi koristnimi sestavinami. Sušeni so s postopkom liofilizacije, kar jim omogoča, da ohranijo vse antioksidativne vrednosti. Več na www.super-hrana.si.



ZAŠČITA PRED SONCEM ZA VSO DRUŽINO



Krema za zaščito telesa pred soncem Ultrasun je narejena v Švici in zagotavlja visoko fotostabilnost ter optimalno zaščito pred UVA- in UVB-žarki z zaščitnim faktorjem 30 (SPF 30). Ne vsebuje dodatnih barvil, zgoščevalcev, parfumov in konzervansov. Krema ne preprečuje naravne zagorelosti in znatno izboljša vlažnost kože. Je vodoodporna, zadostuje pa samo en nanos na dan. Krema se hitro vpija v kožo, je nemastna in se ne lepi. Transparentna zaščita pred soncem je idealna za vso družino. Primerna je tudi za občutljivo kožo in kožo, nagnjeno k alergijam.

DOBRODEJNA KREMA LEKOVITA LAHKONOG

Lahka, hitro vpojna krema poživilja utrujene noge in stopala. Kombinacija izvlečkov arnike, divjega kostanja, mentola in kafre prijetno ohladi in pospešuje prekrvavitev kože. Olje pšeničnih kalčkov, ognjič ter dodana vitamina A in E spodbujajo obnovo kože, jo mehčajo ter blagodejno delujejo na suho kožo. Gre za slovenski izdelek, modrost narave brez dodanih parfumov in umetnih barvil, primeren za nego kože otrok, odraslih in starostnikov, tudi nosečnic in diabetikov. 350 ml svežine. Dobite jo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Več informacij najdete na www.lekovita.si.



POLETNI IZBOR ZDRAVILNIH RASTLIN

V času dopustov imamo več časa za pripravo svežih solat in zelenjavnih jedi. To je pravo obdobje za **razstrupljanje** s pomočjo **kapljic pegastega badlja**. Privoščite obnovo tudi svojemu telesu. S pridom lahko uporabite **artičko**, ki zmanjšuje **napihnjenost trebuha**, da boste zasijali v poletnih oblačilih. **Vnetje sečil** in **pekoče uriniranje** je za številne ženske pogosta nadloga, ki lahko hitro postane kronična. Ukrepajte pravočasno! **Zlata rozga** je za številne resnično zlata. Težave zaradi **povišanega krvnega tlaka** so lahko usodne.

ZNANILCI UPANJA IZBOLJŠUJEJO ODNOS ZDRAVSTVENIH DELAVCEV DO BOLNIKOV

Na prireditvi v Unionski dvorani v Ljubljani so junija podelili priznanja Znanilcem upanja – tistim onkološkim zdravstvenim delavcem, ki so od bolnikov, njihovih svojcev in drugih predstavnikov zainteresirane javnosti prejeli največ nominacij kot najbolj srčni sopotniki na težki poti boja z rakom. V kategoriji zdravnik/zdravnica sta znanilca upanja postala dr. Erik Brecej in dr. Jernej Benedik, v kategoriji medicinska sestra/tehnik je največ glasov prejel Nedeljko Grgič, v kategoriji drugi zdravstveni delavci pa informator na Onkološkem inštitutu Bernard Šutić. Akcija Znanilci upanja, katere častni pokrovitelj je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, je letos potekala drugič in še bolj uspešno kot lani, saj je z vseh koncev Slovenije prispelo več kot devetsto nominacij za številne onkološke zdravstvene delavce. Pobudniki so štiri civilna združenja: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Ustanova Mali vitez, Društvo bolnikov z limfomom in levkemijo ter EuropaCollon, ki so zaznala potrebo bolnikov in njihovih svojcev, da se svojim Znanilcem upanja zahvalijo za vso energijo, sočutje in toplino ter za vso spodbudo, ki jih je gnala naprej. »Lani smo sklenili, da je čas, da slovensko javnost opozorimo na dobre plati zdravstva, na to, da številni posamezniki delajo dobro in v odnosih z bolniki ohranjajo človeško toplino ter pristen medsebojni odnos. Verjamemo, da z Znanilci upanja spodbujamo tudi bolj razumevajoče, skrbne in pozorne odnose v slovenskih zdravstvenih institucijah,« je v svojem nagovoru dejala dr. Marija Vegelj Pirc, predsednica Društva okoloških bolnikov Slovenije, in se zahvalila vsem, ki akcijo podpirajo. Med njimi so tudi številni znani Slovenci.



Zdravilna moč narave v kapljicah

Naravna medicina
SoriaNatural[®]

- 25-krat učinkovitejše od tinktur
- Brez alkohola
- Brez konzervansov in aditivov
- Cena od 9.95 eur

www.soria-natural.si
030 280 271

• Ekološko pridelano

Sečila, Holesterol, Krvni tlak, Kost, Razstrupljanje

V POMOČ OTROKOM IN MLADOSTNIKOM S PREKOMERNO TELESNO TEŽO

Stopnja prekomerno prehranjenih otrok in mladostnikov se je v Sloveniji po ocenah povzpela na 20 %, okrog 5 % otrok, mladostnic in mladostnikov pa se sooča s prekomerno telesno težo. Nevarnosti, ki grozijo vsem s prekomerno težo, so sladkorna bolezen tipa 2, poudarjena rast dojk pri dečkih in pri obeh spolih izrazito slaba samopodoba, motnje v sklepih, motnje v presnovi maščob, visok krvni tlak, nevarnost zgodnjega razvoja srčno-žilnih bolezni ter številne pridružene bolezni. Ker se problematike zavedajo tudi v mariborskem nakupovalnem središču Europark, so ob svoji 15-letnici podarili 15.000 evrov Kliniki za pediatrijo UKC Maribor. Ta bo s pridobljenimi sredstvi in pod vodstvom prim. asist. mag. Martina Bigca, dr. med., zdravnika specialista na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor začela razvoj programa Šola za zdravo prehranjevanje in življenjski slog. V Europarkovem projektu Veliko dobrega pa bodo lahko od 22. avgusta z nakupom posebnih »eko« nakupovalnih vrečk sodelovali tudi obiskovalci štajerskega nakupovalnega središča.



ZOBNA PASTA BREZ MENTOLA

Zakaj je Elmex® mentolfrei drugačen? Zobna pasta Elmex® mentolfrei s svojo edinstveno formulo ne vsebuje mentola ali olja poprove mete in je zato kompatibilna s homeopatskim načinom življenja. Kako Elmex® mentolfrei deluje? Aminofluoridi so se izkazali za zelo učinkovite pri mnogih kliničnih študijah. Že med ščetkanjem gradijo zaščitni mineralni ščit okoli zob. Ta pa učinkovito deluje kot zaščita pred prihodnjimi napadi kariesa. Najdete ga v prodajalnah dm.



TEKOČE KREMNO MILO ZA INTIMNO NEGO

Z vsakodnevno uporabo intimnega mila Intimea vzdržujemo naravno ravnovesje in svežino intimnih predelov. Z uporabo Intimee ne porušimo zaščitnega sloja sluznice, ki ščiti pred razmnoževanjem bakterij in glivičnimi okužbami. Osnova mil je dalmatinski žajbelj, ki deluje protivnetno in ima tudi antibakterijsko ter antiseptično delovanje, in oljčno olje, ki preprečuje izsuševanje kože. Z osvežujočo noto divjega, zelenega jabolka prinaša Intimea Wild Apple še prav posebno svežino. Vsa mila za intimno nego Intimea so dermatološko testirana in hipoalergena. S pH 4,0 zagotavljajo optimalno fiziološko kislost. Linijo Intimea dopolnjujejo še: Intimea Classic - brez vonja, Intimea Jasmin in intimni robčki Intimea. Ana Klašnja, balerina in ambasadorica linije Intimea, zagotavlja, da je Intimea prava izbira za vsako damo. Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Več izveste na www.intimea.si!



ZAMENJAJMO PLASTIČNE VREČKE ZA BOMBAŽNE

Tretjega julija smo obeležili mednarodni dan brez plastičnih vrečk. Pobudo za ta dan je dala španska fundacija za preprečevanje odpadkov in ozaveščanje potrošnikov (Fundació Previsió de Residus i Consum), kampanjo pa podpirata organizaciji Zero Waste Europe in GAIA. Slovenci na leto porabimo med 130 in 150 plastičnih vrečk, ki jih običajno ne uporabljamo dlje kot 30 minut. Večina svojo pot konča med mešanimi odpadki, kjer se razkrajajo tudi do 1.000 let. Posebne akcije spodbujanja potrošnikov k uporabi vrečk za večkratno uporabo v Sloveniji pripravljata tudi Zero Waste občin Bled in Gorje. Na različnih lokacijah v teh občinah so vsem, ki so prinesli 10 ali več plastičnih vrečk, v zameno podarili bombažno vrečko s potiskom. Evropski parlament je aprila sprejel nova pravila na ravni EU za zmanjšanje porabe plastičnih vrečk. Predlagali so dva ukrepa, postopno zmanjševanje uporabe lahkih plastičnih vrečk ali prepoved brezplačnega razdeljevanja teh vrečk.



NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE

NOW Gr8-Dophilus™ je kombinacija 8 vrst probiotičnih bakterij z dodanim prebiotikom. Vsebina je shranjena v enterično obloženi kapsuli, ki je odporna na kisline v želodcu in tako prenese mikrofloro direktno na mesto delovanja - v črevesje. Vsaka kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard živih mikroorganizmov. Vegetarijanska formula, brez mleka. Odlično družinsko pakiranje - 60 kapsul. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.



DVE NOVI UČINKOVINI V TABLETAH ZA ZDRAVLJENJE RRMS



Konec lanskega leta sta bili med imunomodulatornimi zdravili prvega izbora za zdravljenje recidivno remitentne multiple skleroze (RRMS) odobreni dve novi učinkovini v obliki tablet - teriflunomid in dimetilfumarat. Učinkovitost dimetilfumarata je nekoliko večja od preostalih imunomodulatornih zdravil prvega izbora. Oralna zdravila so za bolnike prijaznejša, zato se pričakuje

boljša aderenza zdravljenja. Zamenjava terapije za oralne oblike je enostavna in je smiselna predvsem ob pojavu neželenih učinkov drugih zdravil in ob strahu bolnikov pred iglami.

Vir: Revija Pharmonia

NEW IRON – UČINKOVITO ŽELEZO BREZ STRANSKIH UČINKOV

V lekarni so zdaj na voljo kapsule New Iron, ki zaradi edinstvene sestave učinkovito pomagajo pri slabokrvnosti in nimajo nobenih stranskih učinkov. Ne povzročajo zaprtja, slabosti, prebavnih motenj in slabega okusa. Vsebujejo železo z odličnim učinkom (zaradi visoke absorpcije) in vse vitamine za dobro kri. New Iron je edino železo, ki se ne nalaga v jetrih (telo ga izkoristi le toliko, kot ga potrebuje). Več o izkušnjah: www.pomanjkanjezeleza.si/mnenja-uporabnikov.



IDEALEN POMOČNIK, OD KATEREGA SE NE BOSTE LOČILI

Večnamenski kuhalnik SOUP Maker iz Gorenja združuje mešalnik in kuhalnik v enem, je kot nalašč za vse, ki želijo uživati tako v okusnih, vitaminov, vlaknin in mineralov polnih obrokih, kot tudi v aktivnem preživljanju prostega časa. V njem lahko sekljamo, mešamo in kuhamo, kar nam olajša pripravo jedi, poleg tega pa porabimo tudi manj časa za čiščenje, saj topel obrok pripravimo le z enim aparatom, v eni posodi. Primeren je tudi za drobljenje ledu, z njim lahko pripravimo okusne omake za testenine ali tople prilive za nepozabne sladice. Priprava odlične juhe ali osvežujočega smutija še nikoli ni bila tako preprosta. Izbrane sestavine le stresemo v SOUP Maker, izberemo funkcijo sekljanja ali mešanja, nastavimo želeno temperaturo in čas kuhanja in jed je gotova. Do konca avgusta ga v akciji dobite za 129,90 evra!



NAROČITE SE NA ZDRAVENOVICE

Drage bralke, spoštovani bralci,

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

Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 številk, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštno storitve žal niso, zato **naročnina stane 15,00 EUR**, če želite **poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR**.

MAGNESIUM-DIASPORAL®

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



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

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

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

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

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

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

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

Zobozdravstveni implantološki center



in Dental Estelica

www.indental.eu

00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA
080 488 806

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

Vstavitev zobnega implantata že od **320 €**

SPIRULINA – ZDRAVILNA ALGA



Spirulina, modrozeleno enocelična alga, je že pred nepredstavljalivimi 3 milijardami in pol začela oskrbovati naš planet s kisikom in ji pravzaprav dolgujemo zahvalo, da smo obkroženi z veliko paleto večceličnih organizmov. Je zelo prilagodljiva alga, ki jo lahko najdemo v različnih okoljih: alkalnih jezerih, morju in celo močvirju in pesku. Najbolje uspeva v toplem tropskem podnebjju. V novejšem času je večje število znanstvenih študij dokazalo njeno pomembnost pri ohranjanju našega zdravja.

Besedilo: Monika Hvala

Spirulina (*Arthrospira platensis*) je popolna beljakovina, ker vsebuje vse esencialne aminokisliline, ki jih organizem sam ne more izdelovati. Aminokisliline so osnovni elementi, iz katerih so sestavljene vse celice v telesu. Spirulina vsebuje mnogo fitohranil, vitaminov in mineralov, ki jih naša sodobna prehrana vsebuje v premajhni količini. Med njimi so: spekter vitaminov B, vključno z B12, beta karoteni, vitamini D, E in K, klorofil, selen, kalcij, magnezij, cink, železo in drugi. Spirulina vsebuje kar 300 % več kalcija kot polnomastno mleko, 23-krat več železa kot špinača, 39-krat več beta karotena kot korenje ter visoke količine gama-linolenske kisline, zelo pomembne esencialne maščobne kisline. Beljakovine predstavljajo kar 62 % spiruline. Leta 1974 so Združeni narodi imenovali spirulino za eno od najboljših

prehranskih dopolnil prihodnosti. Vesoljska agencija NASA jo je zaradi izjemnega hranilnega profila vključila kot prehranski dodatek v prehrano na vesoljskih poletih.

Pozitivni učinki na zdravje

Spirulina blaži alergijske reakcije z zmanjševanjem izločanja histamina, ki je odgovoren za alergijske simptome (kronični rinitis, nahod, solzne oči, otekla sluznica ...). Spodbuja tudi rast probiotikov (dobrih bakterij v telesu), ki nam jih nemalokrat primanjkuje, še posebno takrat, ko uživamo antibiotike. Klorofil v spirulini ima enomolekulsko sestavo, ki je skoraj identična molekuli hemoglobina v naši krvi. Zato je njeno uživanje priporočljivo za izboljšanje krvne slike. Z izločanjem težkih kovin iz organizma pomaga tudi pri razstrupljanju.

Maščobna kislina arginin, ki jo alga vsebuje v znatni količini, uravnava izločanje rastnega hormona, pomaga pri celjenju ran, pozitivno vpliva na krvni tlak ... Spirulina se priporoča kot dodatek vegetarijanski prehrani. Z njenim uživanjem se v organizmu tudi upočasni degenerativni procesi kot posledica staranja. Zato smo bolj mladostni in vitalnejši.

Njen izjemen prehranski profil uvršča spirulino v sam vrh prehranskih dopolnil za ljudi vseh starosti in življenjskih slogov.

300 %

več kalcija kot polnomastno mleko vsebuje spirulina.

62 %

spiruline predstavljajo beljakovine.

Uživajte ekološko

Spirulina je zelo občutljiva na onesnaženja, kakršna so danes v morski vodi pa tudi v sladkovodnih jezerih. V njej se nabirajo težke kovine, bakterije in druge strupene snovi. Zato je priporočljivo uživati spirulino, ki raste v strogo kontrolirani sladki vodi in ustreza vsem najzahtevnejšim ekološkim standardom.

NATURAL EARTH **SPIRULINA** BIO Premium Powder

Najmanj 67% beljakovin!

Najkakovostnejša bio spirulina neoporečnega sladkovodnega izvora.



Nakupna mesta: Poslovalnice **dm** in specializirane trgovine. Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si, gsm: 040 250 025

ZA SUPER PREBAVO IN ODLIČNO POČUTJE

Optimalno delujoča prebava je temelj zdravja in dobrega počutja tako doma kot na oddihu. Poskrbi za zadostno oskrbo organizma s hranili in energijo. Predvsem zaprtost, napenjanje in zgaga lahko povzročijo nelagodje in slabo voljo. Naj vam slaba prebava ne pokvari težko pričakovanih počitnic.

Caricol je vaša prava izbira!

Caricol je 100-odstotno naraven in učinkovit. Unikaten pripravek v obliki pireja je pripravljen iz ekološko pridelanega sadeža papaje, ki je dozorel na drevesu.

Posedmeri učinkovitost papaje

Priprava Caricola temelji na energetizaciji – postopku, ki je osnovan na načelih tradicionalne kitajske in ajurvedske medicine. Ta patentirani postopek posedmeri učinkovitost papaje pri uravnavanju prebave. Tako nastane Caricol – naravni »power koncentrat« za učinkovito uravnavanje in izboljšanje prebave. Caricol ima 4-krat višjo dejavnost encimov kot surov sadež papaje. Učinki Caricola so izmerjeni po standardih zahodne medicine.

Pozitivni učinki Caricola

Za optimalno delujočo prebavo in oskrbo organizma s hranili in energijo:

- učinkovito ureja zaprtost in napenjanje,
- olajša občutek polnosti in napihnjenosti,
- izboljša redno praznjenje črevesja,
- izboljša prebavo po težjih obrokih,
- pomaga naravni peristaltiki,
- lajša prebavne težave na potovanjih,
- izboljša šibko prebavo otrok, starejših in bolnikov,
- uravnava prebavno moč.



ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

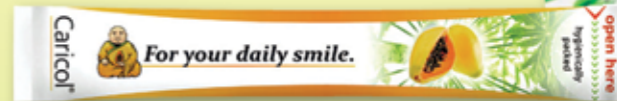
Rešitev je **Caricol**, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana lažje prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za **vaš vsakodnevni nasmešek**. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.



GOSTIMO PRVI SVETOVNI KONGRES O ELEKTROPORACIJI



Med 6. in 10. septembrom 2015 bo v Portorožu potekal prvi Svetovni kongres o elektroporaciji v biologiji in medicini ter na temo hrane in okoljskih tehnologij. Na dogodku bodo raziskovalci iz več kot 47 držav predstavili nova dognanja s tega področja. Elektroporacija med drugim pomaga tudi pri zdravljenju raka.

Besedilo: Janja Simonič

Srečanje v okviru Svetovnega kongresa organizirajo z namenom povezovanja strokovnjakov različnih delovnih področij, disciplin in znanja, ki so vpeti v raziskovanje ali pa razvijajo aplikacije na temo elektroporacije. To je v biotehnologiji metoda za povečanje prepustnosti celične membrane. »Elektroporacija je konec koncev učinkovito orodje medicine, ki pomaga pri zdravljenju raka, vendar je kljub temu javnosti še dokaj neznana,« pravi prof. dr. Damijan Miklavčič, predstojnik Laboratorija za biokibernetiko na Fakulteti za elektrotehniko Univerze v Ljubljani in pobudnik kongresa, katerega častni pokrovitelj je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor.

Nad delom strokovnjakov so zelo navdušeni tudi na ameriški univerzi Purdue, zato bodo o dogodku posneli dokumentarni film. Slovenija bo torej na svetovnem zemljevidu strokovnega udejstvovanja na področju elektroporacije, metode, ki je med drugim uspešna tudi pri zdravljenju raka.

Glavne teme kongresa

V Portorožu se bodo kot govorniki zvrstili številni domači in tuji strokovnjaki. Glavne teme bodo:

- preučevanje osnovnih mehanizmov elektroporacije – od molekularnega nivoja do tkiva,
- generiranje visokonapetostnih električnih pulzov: od laboratorijskih do velikih industrijskih sistemov,
- uporaba elektroporacije v medicini, živilski tehnologiji, biotehnologiji in okolju,
- nove aplikacije in uporaba elektroporacije v kombinaciji z drugimi tehnologijami.

Vsestranska metoda prihodnosti

Elektroporacija je pojav in hkrati orodje, uporabno tako v medicini kot v biologiji, biotehnologiji in ekologiji, njena uporabnost pa se še naprej razvija. Zaradi svoje učinkovitosti, varnosti in vsestranskosti velja za metodo prihodnosti. Med drugim je uporabna pri zdravljenju rakavih obolenj, za gensko terapijo, za ekstrakcijo sladkorjev in drugih snovi iz celic, lažje pridobivanje sokov iz sadja in zelenjave, za pasterizacijo hrane in pri čiščenju vode. K raziskavam in razvoju elektroporacije in njene uporabne vrednosti so nezanemarljivo prispevali tudi slovenski znanstveniki.

Uporaba v onkologiji ...

V onkologiji predstavlja elektroporacija v kombinaciji s kemoterapijo povečanje učinkovitosti zdravljenja raka. V primerjavi z npr. kirurško odstranitvijo malignega tkiva elektrokemoterapija po posegu ne pušča vidnih znamenj na koži, nedotaknjene pa pusti tudi žile, živce in krvne celice. Elektrokemoterapijo v Sloveniji uporabljajo na onkološkem inštitutu ter v kliničnem centru v Ljubljani in Mariboru ter v prek sto drugih kliničnih centrih po Evropi. Elektrokemoterapija je učinkovita v zdravljenju različnih vrst tumorjev: kožnega melanoma, Kaposijevega sarkoma, raka na dojkah. Slovenski strokovnjaki orjejo ledino tudi pri raziskavah za zdravljenje raka z elektrokemoterapijo na jetrih (na Onkološkem inštitutu v Ljubljani), kosteh, dojkah, požiralniku, črevesju, trebušni slinavki ... Metoda se vse bolj uveljavlja tudi v veterini.

... in živilski industriji

Pri pasterizaciji hrane je elektroporacija uporabna predvsem zato, ker z visoko

jakostjo električnega polja v območju ireverzibilne elektroporacije uspešno uničimo mikroorganizme, kot so plesni in najrazličnejše bakterije. Samo v Ameriki so namreč s hrano povezani patogeni letno odgovorni za 76 milijonov bolezni, 325.000 hospitalizacij in okoli 5.000 smrti.

Ker lahko transport prek membrane poteka tudi iz notranjosti celice v njeno okolico, lahko z elektroporacijo olajšamo tudi ekstrakcijo različnih snovi iz celic, denimo sladkorja ter soka iz sadja in zelenjave. Z uporabo elektroporacije zmanjšamo količino porabljene energije za ekstrakcijo in pasterizacijo, poleg tega pa zaradi netermične narave delovanja elektroporacije hrana ostaja bolj sveža in polnega okusa.



Elektroporacija med drugim omogoča hitro in zdravo pripravo hrane.

BREZKOMPROMISNA KVALITETA

CARE LINE

KEUNE

TRETMAJI ZA LASE

- ✓ Esencijalni minerali
- ✓ Proteini
- ✓ Provitamin B5

LEPI LASJE NA POLETNEM SONCU

za njo in za njega



SUN SUBLIME SHAMPOO
Šampon ki nežno odstranja z las in lasišča: **produkte za zaščito pred soncem**, klor in sol in pri tem lase in lasišče **nežno vlaži**.

SUN SUBLIME CONDITIONER
Regenartor s shea maslom **globinsko regenerira lase** in jim daje lesk ter omogoča lažje razčesavanje las.

SUN SUBLIME OIL
Olje **neguje in ščiti lase in lasišče** pred izsušitvijo in škodljivim UV sončnim žarkom. **Vsebuje SPF 8.**

SUN SUBLIME TREATMENT
Nega s peptidi žitaric, vitaminom E in polifenoli iz grozdnih pečk, **intenzivno neguje** in ščiti lase pred poškodbami učinkovanja sonca, morja ali klorirane vode

SUN SUBLIME SERUM
Serum z **vitaminom E** Z UV zaščito **gladi lase in ščiti strukturo** naravne in barvane lase

DIAGNOSTICIRANJE IN ZDRAVLJENJE MULTIPLE SKLEROZE



Multipla skleroza (MS) je kronična, avtoimunska, vnetna in demielinizacijska bolezen osrednjega živčevja (OŽ), neznane etiologije, za katero najpogosteje obolevajo ljudje med 20. in 40. letom starosti. Ženske zbolijo pogosteje kot moški.

Besedilo: dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., Center za multiplo sklerozo, Klinični oddelek za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana

Natančen vzrok bolezni ni znan. Dejavniki, ki vplivajo na obolevnost za MS, je več: zemljepisna širina, genetski dejavniki, spol, starost, rasa, virusi in preseljevanje.

MS je genetsko zelo kompleksna bolezen, saj številni genetski in negenetski dejavniki vplivajo na nastanek bolezni. Vlogo genetske komponente pri nastanku MS najlažje prikažemo s povečanjem pojavnosti MS med sorodniki. V družinah z MS je obolevnost za MS od 10- do 50-krat



Če bolnik ne izpolni vseh kriterijev, si pri postavitvi diagnoze pomagamo s parakliničnimi preiskavami, in sicer s slikanjem z magnetno resonanco (MR), izvabljenimi odzivi in pregledom likvorja.

večja v primerjavi z drugim prebivalstvom. Za MS zbolita oba enojajčna dvojčka v 20–30 %, dvojajčna pa le v približno 2 %.

Incidenca in prevalenca MS naraščata z oddaljenostjo od ekvatorja. Na svetu je več kot 2,5 milijona obolelih za MS. Pri nastanku MS je zelo pomemben dejavnik preseljevanje. Med belci v Južni Afriki je prevalenca bolezni 3–11/100.000 prebivalcev, prevalenca med emigranti iz Severne Evrope pa 50/100.000. Če se preselimo v novo okolje po 15. letu starosti, nosimo tveganje za nastanek MS iz svojega prvotnega okolja.

85

% bolnikov z MS ima na začetku značilen recidivno remitenten potek z zagoni bolezni, ki jim sledijo izboljšanja stanja.

MS je pogostejša pri belcih. Ženske obolevajo 2–3-krat pogosteje kot moški. Zelo redka je v otroškem obdobju. Tveganje za MS narašča od adolescence do 35. leta starosti, nato pa začne to tveganje postopno upadati. Med možnimi povzročitelji MS so raziskovali različne viruse: mumps, rdečke, virus Epstein-Barr in druge. Po zadnjih raziskavah predstavlja okužba z EBV povečano tveganje za nastanek MS. Natančni mehanizem

nastanka MS še ni znan.

Potek bolezni

Potek bolezni je lahko recidivno remitenten (RRMS), sekundarno progresiven (SPMS) ali primarno progresiven (PPMS). Približno 85 % bolnikov z MS ima na začetku značilen recidivno remitenten potek z zagoni bolezni, ki jim sledijo izboljšanja stanja. Zagon je vsak pojav novih ali poslabšanje starih nevroloških simptomov, ki traja več kot 24 ur, med dvema zagonoma pa mine vsaj en mesec. Po nekaj letih RRMS preide v SPMS. Glede na diagnostična merila se morajo simptomi pri PPMS postopoma in nepretrgano slabšati, brez vmesnih izboljšanj. Približno 15 % bolnikov ima primarno progresiven potek bolezni. Za



Najpogostejši sprožilni dejavniki zagonov so okužbe sečil.

2/3

bolnikov ima v prvih dveh letih terapije še vedno znake aktivnosti bolezni.

PPMS pogosteje zbolijo starejši bolniki in moški.

Diagnosticiranje

Diagnoza MS temelji na dokazu razsoja bolezni v času in prostoru. To običajno pomeni, da je bolnik utrpel dva zagona bolezni, ob pregledu pa ugotovljamo znake prizadetosti vsaj dveh delov osrednjega živčevja (OŽ). Če bolnik ne izpolni vseh kriterijev, si pri postavitvi diagnoze pomagamo s parakliničnimi preiskavami, in sicer s slikanjem z magnetno resonanco (MR), izvabljenimi odzivi in pregledom likvorja. Najbolj občutljivi preiskavi v diagnostiki MS sta slikanje z MR in pregled likvorja na oligoklonalne trakove (OT). S slikanjem z MR dokažemo za MS značilne lezije pri kar 95 % obolelih. OT so skupki IgG protiteles, ki so usmerjena proti neznanim antigenom. S prisotnostjo protiteles

dokažemo vnetje – sintezo IgG v OŽ. OT so prisotni pri 90 % bolnikov z MS.

Zdravljenje

MS je še vedno neozdravljiva bolezen. Z imunomodulatornimi zdravili lahko vplivamo na potek bolezni pri bolnikih z recidivno remitentno in sekundarno progresivno obliko bolezni z zagoni. Pri napredujoči bolezni brez zagonov imunomodulatorno zdravljenje ni učinkovito. Z imunomodulatornimi zdravili zmanjšamo število zagonov bolezni ter število vnetnih in demielinizacijskih plakov, vidnih na MR glave. Z zdravili nekoliko upočasnimo napredovanje bolezni in nastanek invalidnosti. Imunomodulatorna zdravila I reda, ki so v Sloveniji registrirana za zdravljenje MS, so IFN beta-1b (Betaferon, Extavia), IFN beta-1a (Avonex in Rebif) in glatiramer acetat (Copaxon), teriflunomid (Aubagio) in dimetilfumarat (Tecfidera).

Letos smo začeli zdravljenje tudi s povsem novim monoklonskim protitelesom, alemtuzumabom. Zdravljenje poteka v obliki infuzij dve leti, v prvem letu bolnik prejme pet zaporednih infuzij, v drugem letu pa tri. Zaradi resnih neželenih učinkov je potrebno mesečno spremljanje nekaterih krvnih parametrov, ledvične funkcije in delovanja ščitnice.

Za zdravljenje z imunosupresivnimi zdravili se danes odločimo redko, najpogosteje pri bolnikih s SPMS z zagoni bolezni. Najpogostejši sprožilni dejavniki zagonov so okužbe sečil. Kadar ob poslabšanju klinične slike ugotovimo okužbo sečil ali katero koli drugo okužbo, govorimo o psevd-zagonu. V tem primeru najprej zdravimo okužbo, ob vztrajanju kliničnih simptomov pa dobi bolnik kasneje tudi kortikosteroide. Zelo redko, ob hudi klinični prizadetosti, se odločimo za zdravljenje zagona s plazmaferezami.

Simptomi multiple skleroze

Najpogostejši simptomi bolezni, ki so posledica demielinizacije in/ali poškodbe aksona, so motnje vida, pareze udov, spastičnost, utrudljivost, motnje ravnotežja, tremor, motnje mokrenja in spolnih funkcij, bolečine, motnje občutenj, razpoloženja in spanja. Z zdravljenjem naštetih simptomov bolezni želimo omogočiti bolniku čim daljšo socialno in fizično dejavnost ter tako izboljšati kakovost njegovega življenja.

ŽIVLJENJE JE VEČ KOT MS*

Biogen. | Partnerstvo. Predanost. Skrb za bolnike z MS.*
* multipla skleroza

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja.
Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija | tel: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si

VREČKA NI OVIRA ZA NORMALNO ŽIVLJENJE



Včasih del prebavnega sistema zaradi bolezni ne more več delovati normalno in takrat je treba narediti stomo ali izpeljano črevo. Beseda stoma izvira iz grškega jezika in pomeni usta, odprtino. V primeru izpeljanega črevesja gre za kirurško odprtino, skozi katero črevo izloča odpadne snovi oziroma izločke.

Besedilo: Maša Kovač, foto: Irena Gubanc

Če se zaradi najrazličnejših vzrokov pojavijo motnje v procesu prebave, je treba prizadeti del prebavnega trakta kirurško odstraniti in narediti izpeljano črevesje (stomo). Tak poseg je najpogosteje potreben pri ulceroznem kolitisu, Crohnovi bolezni, družinski polipozi, raku na črevesju in danki, poškodbah danke in prirojenih nepravilnostih ter nekaterih drugih boleznih. Nužen je lahko v različnih življenjskih obdobjih, saj lahko za naštetimi bolezenskimi stanji obolijo tako odrasli kot otroci ali dojenčki. Stome so lahko trajne ali začasne, poznamo jih več vrst. Od zunaj je stoma po navadi videti rdečkasta, tako kot vsa sluznica prebavnega in urogenitalnega sistema. Svetleča, zdravo rdeča barva pomeni, da je dobro preskrbljena s krvjo. Čeprav se zdi na videz občutljiva in boleča, ni tako, saj v njej ni živčnih končičev. Bolečina je prisotna le ob razdraženosti ali vnetju, česar pa pri normalnem delovanju ne bi smelo biti. Takoj po kirurškem posegu je stoma lahko videti otekla, kar je posledica operacije. Kasneje se velikost in oblika spremenita.

Po osmih tednih bo običajna začetna otekline splahnela, stoma pa se bo lahko v prvem letu po operaciji še deloma spreminjala.

Možni zapleti

Zgodnji zapleti, kot so močnejše krvavitve, ugrez in odmrtje stome takoj po operaciji in še med bivanjem v bolnišnici, pogosto zahtevajo ponovno operacijo. Poznejši zapleti se pojavijo po odpustu iz bolnišnice in so v začetku dokaj pogosti. Najpogosteje so povezani s kožo v okolici stome, na primer zatekanje blata pod podlogo in posledično vnetje, alergije na pripomočke za nego in oskrbo stome, vnetja dlačnih mešičkov, krvavitve s površine stome. Bolniki s stomo se najpogosteje srečujejo s kožnimi težavami, ki nastanejo zaradi nepravilno nameščene vrečke in posledičnega iztekanja blata, znojenja ali nepravilne nege. Pojavijo se lahko izpuščaji, ranjena sluznica in vnet ali razdražen lasni mešiček. Poleg običajnih pooperativnih in drugih fizičnih zapletov so prizadeti zaradi stome

še močno psihično obremenjeni, saj »vrečka« spremeni njihovo fizično podobo in lahko negativno vpliva na samozavest posameznika ter sprejemanje samega sebe. Ključna pri tem je podpora družine, partnerja in bližnjih, saj se bo posameznik le tako znebil strahu pred življenjem s stomo in njenimi posledicami. Treba pa je poudariti, da večina, ki je prestala poseg, živi povsem normalno življenje. Hitreje psihično in fizično okrevalo tudi tiste osebe s stomo, ki se vključujejo v invalidska društva ILCO po Sloveniji.

Nega in pripomočki

Zelo pomembni pri rehabilitaciji bolnika in vrnitvi v ritem običajnega življenja so pripomočki in pravilna raba le-teh. Dobijo se v specializiranih trgovinah in lekarnah na podlagi naročilnice za tehnični pripomoček. Osnovni pripomoček je sestavljen iz kožne podloge in vrečke, ki sta lahko združeni v eno enoto ali sta ločeni. Ustrezna vrsta podloge in vrečke se izbira individualno zaradi različnih tipov stome in različnih potreb bolnika. Kožne podloge morajo biti iz materialov,



Osnovni pripomoček je sestavljen iz kožne podloge in vrečke, ki sta lahko združeni v eno enoto ali sta ločeni. Ustrezna vrsta podloge in vrečke se izbira individualno zaradi različnih tipov stome in različnih potreb bolnika.

ki ne dražijo in ne poškodujejo kože ter zdravi delujejo na morebitno vneto kožo in pospešujejo proces zdravljenja. Pozorni moramo biti na velikost odprtine. Zatesnitvene paste omogočajo, da je kožna podloga boljše nameščena na stomo. Vrečke za oskrbo stome imajo vgrajene filtre, ki prečistijo smrdeče pline in jih vežejo nase. Stoma ni rana, ampak le nadomestna odprtina za izločanje blata, zato je negovanje tega predela enako intimni negi. Uporabljajo se čistilna tekočina in robčki ali spreji, ki omogočajo lažje odstranjevanje kožnih podlog in medicinskih lepil povezanih z namestitvijo materialov za oskrbo stome. Pripravki, ki na koži tvorijo zaščitni film, preprečujejo neposreden stik izločkov s kožo. Zbiralne vrečke ne moremo namestiti na razdraženo kožo, ki rosi. Treba jo je osušiti z netkano tkanino ali mehko gazo. Na izpuščaj se nanese malo posipa (odvečna količina naj se odpihne ali obriše). Če je sluznica ranjena, je treba na vrečki povečati odprtino za stomo, pretehtati dejavnosti (prevelika fizična aktivnost) ali zamenjati obliko in velikost kožne podloge. Da se izognete vnetim lasnim mešičkom, predela pod kožno podlogo ne brijete (dlake samo pristrizžete)!



Od zunaj je stoma po navadi videti rdečkasta, tako kot vsa sluznica prebavnega in urogenitalnega sistema. Svetleča, zdravo rdeča barva pomeni, da je dobro preskrbljena s krvjo.

Nasveti glede prehrane

- Dietna prehrana krajši čas po operaciji zmanjša količino blata, da se črevo in stoma pozdravita. Po 6 tednih se lahko začne normalno prehranjevanje.
- Ugotoviti je treba, kako se vaše telo odziva na določeno vrsto hrane, katera povzroča pline ali smrad. Ni se ji treba popolnoma odreči; jejte te hrane nekoliko manj ali se ji izognite pred določenimi dogodki, na katerih bi vas to spravljal v zadrego.
- Jedi, ki povzročajo močnejši smrad: ribe, jajca, čebula, česen in šparglji ter nekatere začimbe.
- Jedi, ki povzročajo pline, so: špinača, žitarice, zelje, koleraba, grah, ohrovt, redkvice, stročji fižol, gobe, kumara in čebula. Pline povzročajo tudi pivo in gazirane pijače.
- Da se izognete driskam, omejite sveže sadje, špinačo, stročji fižol, pivo. V izogib zaprtju pa uživajte hrano z veliko ostanki (zelenjava, otrobi, črn kruh), zmanjšajte količino zaužite zelenjave, ki vsebuje semena ali zrna, uživajte več tekočine ter sadja in zelenjave.
- Pri osebah s stomo je hidracija ključna. Če gre za ileostomo, naj bo količina zaužite tekočine večja.

Na voljo v specializiranih trgovinah in lekarnah po Sloveniji.

Ustvarjeno za brezskrben dan

B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

Celovita paleta, zasnovana v sodelovanju s stomisti

Enodelne (**Flexima**) in dvodelne (**Flexima Key**) medicinske pripomočke za oskrbo kolostome, ileostome in urostome podjetja B. Braun odlikujejo visoka kakovost, zanesljivost, diskretnost in udobje.



Za popolno nego stome vam nudimo tudi:

- pasto za izravnavo neravnih površin kože (Superfiller)
- sredstvo za zgoščevanje vsebine vrečke (Ileo gel+)
- sredstvo za nevtralizacijo neprijetnega vonja izločka (DeOdour)

Za dodatne informacije in testiranje pripomočkov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 87 86 ali obiščite www.stoma.si.

NA STRES SE VSAK ODZOVE RAZLIČNO



Raznovrstne težave v osebnem in poklicnem življenju same ali pa v različnih kombinacijah lahko začasno zamajajo naše notranje ravnovesje in povzročajo stres. Pri obvladovanju stresa pa je zelo pomemben naš odziv, ki pa se razlikuje od posameznika do posameznika.

Besedilo: Simona Janček

Stres, ki je lahko pozitiven ali negativen, je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik. To so lahko neprijetni dogodki, prevelike zahteve, časovne stiske, spori, slabe novice, izguba službe, izguba bližnjih, duševne obremenitve, poškodbe telesa, zopni ljudje ... Ker je tempo življenja danes zelo hiter in se povsod od nas zahteva vedno več, je stres že naš stalni, skoraj vsakodnevni spremljevalec. Toda, kar je za nekoga stres, je za drugega izziv in spodbuda. Odziv na stres določajo naša osebnost, življenjska naravnost, izkušnje, znanje, telesna pripravljenost in okoliščine, v katerih živimo.

Simptomi

Simptomi stresa, ki so lahko čustveni, vedenjski in fizični, se pri različnih ljudeh različno odražajo. Potenje dlani, suha usta, cmok v grlu, pospešeno bitje srca in plitvo dihanje so znamenja akutnega stresa. Pri kroničnem stresu pa se težje koncentriramo, imamo manjšo toleranco za frustracije, celo težave s spanjem in prebavo. Posameznik je bolj razdražljiv, pozabljiv, manj odziven kot navadno. Ljudje, ki so izpostavljeni močnemu stresu, imajo pogosto nezdrav način življenja: prekomerno uživanje alkohola, kajenje in uživanje prepovedanih drog. Vse to vodi v slabo telesno aktivnost in motnje v prehranjevanju, kar pa še poslabša simptome stresa in vodi v spiralo kroničnega stresa.

Dolgotrajni stresni odziv vodi v bolezni in včasih tudi nepopravljivo poškoduje tako telo kot duševnost. Stres vpliva predvsem na tri pomembne sisteme v našem telesu: srčno-žilnega, živčnega in endokrinega. Pri vsakem odzivu na stres se v našem telesu sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov, to pa lahko povzroča spremembe na vseh organih in celicah. Zaradi kroničnega stresa je količina

izločenega hormona kortizola stalno zvišana, kar povzroča presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost), zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabeitev), psihične znake. Zadnji se lahko kažejo kot napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija ...). Simptomi odziva na stres se razvijajo že v nekaj minutah po stresnem dogodku, trajajo pa lahko več ur ali tudi nekaj dni.

Ne pozabimo na počitek

Dodatne stresne obremenitve nas lahko hitro privedejo do začaranega kroga, ki lahko vodi v izčrpanost in izgorelost. Pod stresom namreč delamo manj učinkovito, naredimo več napak, porabimo več časa in energije. Če želimo kakovostno delati, torej ne smemo pozabiti na regeneracijo in počitek. Pri tem pa ne čakajmo na letni



Pri kroničnem stresu pa se težje koncentriramo, imamo manjšo toleranco za frustracije, celo težave s spanjem in prebavo. Posameznik je bolj razdražljiv, pozabljiv, manj odziven kot navadno.

dopust, razbremenitev potrebujemo skozi vse leto, opozarjajo strokovnjaki.

Ključno je razumevanje vzrokov in posledic

Na nekatere vzroke stresa lahko vplivamo, na druge ne. Idealno je, da sproti razrešimo stresne situacije in s tem ohranimo notranje ravnovesje organizma. Ker pa se ljudje zelo razlikujemo tako v sposobnosti odzivanja na stres kot v stopnji prenašanja stresne napetosti, ni mogoče dati univerzalnega recepta. Za obvladovanje stresa je pomembno predvsem razumevanje vzročne povezave med povzročiteljem stresa in odzivom na stres. Da bi postali odpornejši proti stresu, moramo predvsem izoblikovati ustrezne prilagoditvene odzive, pravijo strokovnjaki.

Visokokalorična hrana lahko povzroča stres

Hrana, ki vsebuje velike količine kalorij, škodi imunskemu sistemu in je lahko neposreden vzrok stresa. Tudi alkohol in kofein povečata stres zaradi sproščanja adrenalina. Kofein vsebujejo kava, pravi čaj, kola, čokolada. Alkohol omeji sposobnost ledvic za odstranjevanje strupov iz telesa, zato ti krožijo po telesu. Ker stres povzroča krče in zaprtje, je priporočljivo uživati vlaknine, saj te ohranjajo gibanje črevesja. Vlaknine najdemo v sadju, zelenjavi in žitih. Za preprečevanje stresa je zelo pomembna zdrava, uravnotežena in pestra prehrana, ki ne obremenjuje telesa in pokriva povečane potrebe po vitaminih (skupine A, C, E, B) in mineralih (Fe, Ca, Se, Mg, Cu, Zn). Magnezij je na primer antistresni mineral, ki varuje naše srce pred hudo obremenitvijo zaradi stresa. Še posebno pomembni so vitamini skupine B. Ob zdravi prehrani se priporoča tudi jemanje maščobnih kislin omega 3. Učinkovita obramba proti stresu pa so tudi pozitivno razmišljanje, smeh in telesna vadba.

SIMPTOMI IN POSLEDICE PREKOMERNEGA STRESA

Telesni:

- splošno slabo počutje: glavoboli, vrtoglavica, vznemirjenost, pomanjkanje energije, kronična utrujenost, slabotnost;
- oslabiljen imunski sistem: virusne in bakterijske okužbe, pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal, alergije;
- prebavne težave: slabost, bruhanje, slaba prebava, krči, driska, zaprtje, sindrom razdraženega črevesja, čir na želodcu, pogosto uriniranje;
- srčno-žilne bolezni: visok krvni tlak, srčni napad, visoka stopnja holesterola, pospešeno bitje srca, ishemična bolezen srca, možganska kap;
- težave s dihanjem: bolečine v prsih, občutek kratke sape, zadrževanje vdih, astma;
- motnje hranjenja in odvisnosti: suha usta, izguba apetita ali prenajedanje, odvisnost od drog, tobaka in alkohola;
- težave s spanjem: nespečnost ali preveč spanja;
- bolečine: bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah, zakrčenost mišic;
- težave s kožo: akne, alergije in izpuščaji na koži, luskavica;
- težave s ščitnico, neravnovesje hormonov: metabolne bolezni (npr. sladkorna bolezen), pri ženskah neredne menstruacije;
- težave v partnerstvu: pomanjkanje zanimanja za spolnost, impotenca, spolna disfunkcija, pozneje tudi neplodnost;
- drugi znaki: škrtanje z zobmi, trzanje obraza, tresenje, drhtenje, povečano znojenje, mrzli udi, razširjene zenice;
- razne oblike raka in tumorjev.

Čustveni:

- nihanje razpoloženja, anksioznost, panični napadi;
- čustvena napetost, razdražljivost, nesproščtenost, občutek preobremenjenosti;
- neracionalnost, pretirana čustvenost, pomanjkanje odločnosti, težave pri sprejemanju odločitev;
- izguba smisla za humor, depresija, potrtost, izolacija, asocialnost;
- občutek manjvrednosti, pesimistično razmišljanje.

Mentalni:

- utrujenost, pozabljenost, težave pri razmišljanju, počasno in togo mišljenje;
- težave s spominom, zmanjšanje koncentracije, povečana pozabljenost;
- slabo presojanje, zamegljena predstava;
- zmanjšana sposobnost organizacije dela, neorganiziranost, pomanjkanje volje;
- zmanjšana kreativnost;
- matematične napake;
- okrnjeno fantazijsko življenje;
- slaba samopodoba.

Vedenjski:

- grizenje nohtov;
- kričanje, preklinjanje, jok;
- spremenjen slog komuniciranja;
- pretirano kritičen pristop;
- pomanjkanje volje in zanimanja;
- prenajedanje, povečana uporaba poživil, pomirjeval in protibolečinskih zdravil;
- površnost pri delu, nezmožnost dokončanja nalog;
- občutek nekoristnosti, nezaželenosti, izogibanje družbi in beg v samoto;
- zanemarjanje sebe in/ali svojih obveznosti.

Natural Wealth

BOGASTVO NARAVE

Stres pogosto obravnavamo kot psihološki problem, a ima tudi zelo hude telesne posledice. Pri povečanem stresu je potreba po hranilih večja, zato jih je nujno zagotoviti s hrano ali prehranskimi dopolnili.



HITREJŠE
DELOVANJE
ŠUMEČE TABLETE



MAGNEZIJ 375 mg +B1+B6+C

20 šumečih tablet, okus grenivke in pomaranče

Kaj vsebuje? 375 mg magnezija, 1,1 mg vitamina B1, 1,4 mg vitamina B6, 120 mg vitamina C. Mg skupaj z vitamini B1, B6 in C prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju. Magnezij tudi prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, normalnemu delovanju mišic, ravnotežju elektrolitov ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Vitamin C tudi prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, kože, dlesni ter zob. IZDELEK JE PRIMEREN TUDI ZA DIABETIKE IN VEGETARIJANCE



B KOMPLEKS VITAMINI

100 tablet

Kaj vsebuje? Vitamin B1, B2, B3-niacin, B6, B12, folat, pantotensko kislino in biotin. Komu in kdaj se priporoča? - prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju - prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti - prispevajo k sproščanju energije pri presnovi - pri povečanih potrebah po vitaminih B skupin - športnikom IZDELEK JE PRIMEREN TUDI ZA OTROKE IN VEGETARIJANCE



ABC plus

100 tablet

VSE KAR VAM MANJKA Popolna kombinacija vitaminov in mineralov z antioksidanti, luteinom in likopenom, skupaj 27 visokovrednih sestavin. V eni tableti dnevno za odlično počutje, energijo, vitalnost in preprečevanje utrujenosti. IZDELEK JE PRIMEREN ZA ODRASLE IN MLADNOSTNIKE OD 14. LETA STAROSTI DALJE

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA

080 12 36 www.difar.si

KAKO RAVNATI V VROČINI



Vročina v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti za občutljivejše skupine prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v času visokih temperatur lahko škodljive vplive preprečimo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Daljšje obdobje vročine lahko povzročijo različne težave in pregretje telesa:

- kožne izpuščaje,
- vročinske krče,
- vročinsko izčrpanost,
- omedlevice kratkotrajno izgubo zavesti,
- vročinsko kap.

Preprečevanje težav zaradi vročine

Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto tako, da:

- 1. Zmanjšamo izpostavljenost vročini.**
 - Hladimo prostore in sebe.
 - Umaknemo se v senco ali hladnejše prostore.
 - Prostore hladimo in ohranjamo hladne tako, da zračimo ponoči, zgodaj zjutraj in zvečer, čez dan pa čim manj. Svetujemo uporabo senčil, ki odbijajo sončne žarke in s tem močno zmanjšajo segrevanje prostorov. Izključimo vse električne naprave, ki jih ne potrebujemo, saj se tudi v stanju pripravljenosti segrevajo in tako dodatno ogrevajo prostor.
 - Če vsi ti načini ne zadoščajo, si pomagamo z napravami, ki dodatno porabljajo energijo. Ventilatorji pomagajo pri hlajenju telesa do temperature 35 stopinj Celzija.
 - Prostore učinkovito hladijo klimatske naprave.
 - Kolikor je le mogoče, se zadržujemo v zaprtih, hlajenih prostorih. Če je doma ali v službi vroče, poiščimo hladen

prostor, kjer je le mogoče (nakupovalni centri, knjižnice ...). Tudi nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru koristi pri manjšanju obremenitve organizma zaradi vročine.

- Ohladimo se lahko tudi s hladno prho ali hladno kopeljo.

2. Zmanjšamo nastajanje toplote.

- Omejimo fizično aktivnost, saj pri njej



V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Bodimo pozorni na kakovost hrane, ki jo uživamo, in na pravilno ravnanje s hrano.

nastaja toplota. Fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure.

- Uživamo lahko hrano, v manjših obrokih.

3. Telesu omogočimo odvajanje toplote.

- Izbiramo primerna oblačila: oblačimo se v lahka in ohlapna oblačila.
- Uživamo zadostne količine tekočin. Tako nadomeščamo tekočino, ki jo izgublamo v vročini. Potenje je zelo pomembno pri ohlajanju telesa pri visokih temperaturah okolja in pri fizični aktivnosti (delu, športu, igranju ...). Priporočamo uživanje brezalkoholnih pijač, najboljše hladne vode primerna temperatura je temperatura vode iz pipe. Ne uživamo pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa.

Pijemo tudi, če še nismo žejni. Potrebna količina tekočin je odvisna od presnove, zaužite hrane, razmer v okolju (toplota, vlaga ...), telesne aktivnosti,

potenja, zdravstvenega stanja ... Pri večji telesni aktivnosti so potrebe po tekočini bistveno višje. Pri odraslem znašajo potrebe po tekočinah, ki jih zaužijemo s pijačami, približno 1,5 litra dnevno, v vročini pa so večje: okvirno 2 litra dnevno, pri telesnem naporu pa so še višje.

O vsebnosti vode v telesu telo sporoča

z občutkom žeje ter s pogostostjo uriniranja in barvo urina; če gremo redko na vodo, urin pa je temnejši, je to pomemben znak, da je treba zaužiti več tekočine.

Opozorilo: če nam je zdravnik omejil količino tekočine, ki jo lahko zaužijemo, ali če se zdravimo z zdravili za odvajanje vode (diuretiki), se z zdravnikom posvetujemo, koliko tekočine lahko zaužijemo v vročem vremenu. V času telesne aktivnosti pijemo več. Pri daljših, večjih naporih z napitki za rehidracijo nadomestimo elektrolite, ki jih izgublamo s potenjem.

4. Pomagamo drugim

- Nekateri ljudje so bolj ogroženi. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri dojenčkih in majhnih otrocih, starejših, duševno prizadetih ter pri osebah s kroničnimi obolenji, predvsem pri srčnih bolnikih in osebah s povišanim krvnim pritiskom. Pokličimo ali obiščimo tiste, ki živijo sami morda potrebujejo pomoč.
- NIKOLI ne puščamo nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu.
- V primeru pregretja bolnika umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo zdravniško pomoč, obolelega ves čas hladimo.
- Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo.

5. Ne pozabimo!

- Ne pozabimo na zaščito pred soncem. V času njegove največje moči (med 10. in 16. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo z zaščitnim faktorjem (SZF oz. SPF) najmanj 30 in zaščito pred UVA-žarki.
- V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Bodimo pozorni na kakovost hrane, ki jo uživamo, in na pravilno ravnanje s hrano. Hrano shranjujemo v hladilniku. Pozorni bodimo predvsem na meso, hitro pokvarljive mesne izdelke in



Priporočamo uživanje brezalkoholnih pijač, najboljše hladne vode primerna temperatura je temperatura vode iz pipe. Ne uživamo pijač, ki vsebujejo kofein, alkohol ali veliko sladkorja – te pijače povečajo odvajanje tekočine iz telesa.

živila, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro umijemo.

- Zdravila shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca. Upoštevamo nasvete zdravnika.
- Spremljamo napovedi in opozorila

prek sredstev javnega obveščanja. Povezava na opozorila o vročinskih valovih na spletnih straneh Agencije RS za okolje:

- <http://www.arso.gov.si/vreme/> opozorila/
- <http://meteo.arso.gov.si/met/sl/warning/>

Koga lahko vročina najbolj prizadene?

- **starejše in otroke,**
- **bolnike:** bolj ogroženi so bolniki z obolenji, ki vplivajo na uravnavanje toplote v telesu, na mobilnost in sposobnost presojanja (npr. bolniki s srčno-žilnimi obolenji in obolenji dihal, diabetiki, bolniki z obolenji ledvic, bolniki z duševnimi motnjami, nepokretni; na uravnavanje toplote vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil),
- **osebe s socialno-ekonomskimi problemi** (ljudje z nizkim socialno-ekonomskim statusom, brezdomci, socialno izolirani prebivalci, ki imajo slabši dostop do zdravstvenih ustanov),
- **osebe, ki so dodatno izpostavljene nekaterim dejavnikom iz okolja** (onesnaženemu zraku; imajo slabše bivalne pogoje: bivajo v podstrešnih stanovanjih, v slabše prezračenih ali prenatrpanih prostorih, brez naprav za klimatizacijo; delavci, ki delajo na prostem, in prebivalci mest).

POTOVALNA SLABOST



Izbirate kdaj lokacijo oddiha čim bližje doma, saj vam je slabo že ob sami misli na dolgo pot? Ali pa se v velikem krogu izogibate ladij in pomorskemu prometu, ker imate morsk bolezen? Za vse je kriva zmeda v vaši glavi!

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

Potovalna slabost, potovalna bolezen ali kinetoza so sinonimi za stanje neskladja med vizualno percepcijo gibanja in njegovim fizičnim zaznavanjem s vestibularnega sistema (razložen v nadaljevanju), ki nam pomaga pri ravnotežju in prostorski orientaciji. Nahaja se v notranjem ušesu in

je neposredno povezan s področji možganov, ki nam omogočajo pokončno držo ter premikanje oči. Notranje uho zaznava rotacijske gibe in linearne pospeške, ki jih naši možgani prevedejo v gibanje. Za čim natančnejši občutek premikanja si telo pomaga še z drugimi čutili, predvsem očmi. Naše vizualno

opazovanje okolice možgani delno pretvorijo tudi v gibanje. Izhajajo iz tega, da če se premikamo, morajo oči zaznavati premikanje po okolici. Če podatki iz oči in notranjega ušesa niso usklajeni, pride v možganih do zmede, ki se lahko pokaže kot potovalna slabost.

Simptomi potovalne slabosti

Potovalna slabost se kaže kot kombinacija omotice, utrujenosti in slabosti. Če je vzrok slabosti prisoten dlje časa, pogosto pride do bruhanja, ki se nadaljuje, vse dokler se ne ustavimo. Natančnega vzroka sicer ne poznamo, predvideva pa se, da možgani

neskladje med vizualnim in vestibularnim sistemom dojemajo kot halucinacije, ki jih lahko povzročata strupena hrana. Gre torej za vklop prastarega fiziološkega sistema preživetja, ki nam da znak, da je treba strupeno hrano čim prej izbruhati.

Tipi potovalne slabosti

Obstajajo trije glavni tipi potovalne slabosti, in sicer:

- zaradi gibanja, ki ga občutimo, vendar ne vidimo,
- zaradi gibanja, ki ga vidimo, vendar ne občutimo in
- zaradi gibanja, ki ga vidimo in občutimo, vendar med seboj nista usklajena.

Prvi tip je najpogostejši in vanj sodi potovalna slabost v avtomobilu, letalu, centrifugi ter morsk bolezen. V avtomobilu občutimo pospeševanje, ustavljanje in zavoje, vendar pa notranjost avtomobila stoji na mestu. Še huje je, kadar beremo knjigo ali brskamo po telefonu, saj smo osredotočeni na eno mirujočo točko in tako vidimo še veliko manj premikanja okolice. Morska bolezen se razvije na enakem principu kot potovalna slabost v avtomobilu, le da je običajno močnejša, saj je gibanje bolj konstantno, okolica pa omogoča še manj fiksnih točk. Poslabša jo lahko tudi gosta megla ali slaba vidljivost.

V prvi tip sodi tudi vrtočlavo zaradi vrtenja. Kot otrokom se nam je bilo zanimivo vrtenje v krogu in nato padati na »tazadnjo«. Ko se po vrtenju okrog svoje osi naenkrat ustavimo, se tekočina v našem notranjem ušesu še zmeraj premika, medtem ko naše oči tega ne zaznavajo več.

V drugo kategorijo spada slabost ob gledanju videa, predvsem na velikem platnu in posnetega v prvi osebi, kot so na primer domači video posnetki.

Poznamo tudi slabost ob igranju video iger in slabost v veselju, zaradi katere področje potovalne slabosti pospešeno raziskuje tudi NASA.

V tretjo kategorijo pa sodi primer slabosti, ki se pojavi zaradi počasne vožnje s kolesom po slabo vzdrževani cesti. Telo zaradi pogostih udarcev pričakuje hitro premikanje, oči pa vidijo le premike počasne hitrosti kolesa.

Kaj lahko naredite?

Za preprečitev potovalne slabosti ali vsaj omilitev njenih simptomov je najbolje, da poskrbite za skladne informacije med vestibularnim in vizualnim zaznavanjem premikanja. V avtomobilu se zato usedite na sprednji sedež, kjer imate večjo vidno površino okolice. Glejte predse in se ne zaglejte na fiksne točke v avtomobilu. Ne uporabljajte telefonov, tablic, ne berite knjig in ne glejte v zemljevid. Pogosto je najbolje, da kar vozite, saj ste s tem osredotočeni na cesto pred seboj. Kadar ste na ladji, se čim več zadržujte na palubi in si poiščite kakšno fiksno točko, recimo na obali ali kakšno večjo ladjo. Kadar ste v letalu, si rezervirajte sedež ob oknu.

Poskušajte zmeraj gledati daleč naprej v smeri gibanja. To bo ponovno usklajilo vaše čute. Če te možnosti nimate, se

Zanimivost

Notranje uho je krivo tudi za vrtočlavo ob pitju alkohola. Vrtočlavo se pojavi zaradi različne viskoznosti krvi in tekočine v notranjem ušesu zaradi prisotnosti alkohola. Hitro po zaužitju alkohola je v krvi več alkohola kot v notranjem ušesu in običajno se nam vrtili v eno smer. Nekaj ur po uživanju alkohola pa ga jetra počistijo iz krvi, še zmeraj pa ostane v notranjem ušesu, zaradi česar se nam običajno vrtili v drugo smer.

uležite in zaprite oči. Če vam uspe zaspati, o tem tudi ne boste razmišljali in s tem občutkov slabosti še potencirali. Poskusite lahko tudi z žvečenjem, ki naj bi zmanjševalo potovalno slabost predvsem v avtomobilu. Obstajajo tudi posebna očala, ki prek detektorjev gibanja nosilcu izrisujejo vodilne črte, usklajene s trenutnim gibanjem. Tako imajo oči oporno točko in možgani dobijo skladne informacije. Študije kažejo, da pomagajo v več kot 90 % potovalne slabosti. Obstajajo tudi posebna očala, ki vam omogočajo branje v avtomobilu. NASA razvija posebna LCD-očala, ki povzročajo stroboskopski vid. Tehnologija naj bi bila zelo obetavna. Obstajajo tudi zdravila proti potovalni



Poskusite lahko tudi z žvečenjem, ki naj bi zmanjševalo potovalno slabost predvsem v avtomobilu.

slabosti, o katerih se pozanimajte v lekarni ali pri svojem zdravniku. Naj opozorimo le, da večina zdravil proti klasični slabosti in bruhanju deluje na drugačnem fiziološkem principu slabosti, ki nastaja v prebavilih, in ne srednjem ušesu in so zato proti potovalni slabosti neučinkovita. Pogosto se uporabljajo sedativni antihistaminiki, ki pa žal tudi uspavajo in utrujajo, zato jih ne uporabljajte, kadar vozite. Še posebej se pred jemanjem posvetujte z zdravnikom, če imate astmo, visok pritisk, težave s ščitnico ali glavkom, saj so nekatere sestavine v teh primerih lahko nevarne.

Akupresurne točke na notranji strani podlakti naj bi pomagale pri zmanjševanju slabosti. Po neki študiji naj bi pritisk na sredini notranje strani podlakti, 5 centimetrov nad zapestjem zmanjšal simptome potovalne slabosti. Uporabite lahko tudi posebne zapestnice s kroglicami in jih namestite na obe roki. Če iščete zeliščno rešitev, je morda primeren ingver. Študija iz leta 2003 je ugotovila, da

uživanje ekstrakta ingverja pred obiskom zabavišnega parka zmanjša simptome slabosti. Vzemite od 1 do 2 grama ekstrakta ingverja v obliki kapsule, lahko pa naredite tudi čaj iz sveže nstrganega ingverja in ga redno srkate takoj, ko nastopi slabost. Podoben, vendar ne tako močan učinek imajo lahko tudi olive ter ekstrakta poprove mete ali črne laktotnice. Uživajte jih takoj, ko nastopijo prvi simptomi. Izberite svoje najljubše zdravilo za potovalno slabost in uživajte na vašem potovanju, predvsem pa ne dovolite, da bi vam pot uničila prelep oddih.



Kadar ste na ladji, se čim več zadržujte na palubi in si poiščite kakšno fiksno točko, recimo na obali ali kakšno večjo ladjo. Kadar ste v letalu, si rezervirajte sedež ob oknu.

Prontosan®
V hipu koža ne peče več!

PRONTOSAN GEL JE NAJBOLJŠA IZBIRA PRI RANAH IN OPEKLINAH, KER NE PEČE, HITRO OHLADI IN CELI POŠKODOVANO KOŽO. UPORABEN JE PRI POVRŠINSKIH OPEKLINAH (SONČNE, GOSPODINJSKE), ODROGINAH IN PIKIH ŽUŽELK.

OSEBNA POTOVALNA LEKARNA



Ko se odpravljamo na počitnice ali potovanje, je sestavni del prtljage tudi potovalna lekarna, v katero poleg osnovnih sredstev prve pomoči sodijo tudi zdravila in drugi izdelki, ki lahko olajšajo morebitne težave na poti.

Besedilo: Monika Hvala, vir: Obalne lekarnе Koper

Zdravila, medicinske pripomočke in druga sredstva v osebni potovalni lekarni je treba izbrati glede na:

- starost in zdravstveno stanje dopustnika oziroma popotnika;
- način in trajanje potovanja ter kraj potovanja;
- razvitost zdravstvene službe in dostopnost medicinske oskrbe.

Potovalno lekarno moramo pripraviti še posebno skrbno, kadar se na pot odpravljajo tudi otroci, nosečnice ali doječe matere.

Preden gremo na pot

Pred potjo v eksotične kraje je priporočljivo, da turisti oziroma popotniki obiščejo svojega osebnega zdravnika, Inštitut za varovanje zdravja ali pa območni zavod za zdravstveno varstvo. Strokovnjaki v omenjenih organizacijah svetujejo glede obveznega cepljenja in potnike oskrbijo tudi z zdravili, ki v Sloveniji nimajo dovoljenja za promet (npr. zdravila proti malariji). Cepiva potrebujejo določen čas, preden začnejo učinkovati, poleg tega pa

ni možno izvesti vseh cepljenj naenkrat. Zato se morajo potniki v ambulanti, kjer se izvajajo cepljenja, oglasiti osem tednov pred načrtovano potjo.

Kaj sodi v potovalno lekarno

Osebna potovalna lekarna naj vključuje naslednja zdravila in izdelke:

- **Kartico zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino oziroma evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja.**
- **Zdravila, ki vam jih predpiše vaš osebni zdravnik in jih morate redno jemati.**
 - Pred potovanjem se posvetujte z zdravnikom, da boste imeli zadostno količino zdravil, ki jih morate redno jemati. V določenih državah ob prehodu državne meje zahtevajo posebno potrdilo o jemanju zdravil, zato vprašajte zdravnika, ali je potrdilo potrebno tudi pri vaših zdravilih ali pripomočkih, ki jih uporabljate.
- **Zdravila za samozdravljenje manjših**

zdravstvenih težav:

- tablete proti potovalni slabosti;
- rehidracijska sol za nadomeščanje izgubljenih soli in vode pri driski, bruhanju, močnemu znojenju in hujših fizičnih naporih;
- zdravila, ki jih uporabljamo pri zastrupitvi s hrano in driski;
- zdravilo za ublažitev alergijskih težav pri ljudeh, ki so nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike insektov, ožigalkarje ali hrano;
- zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, odpravo bolečin v mišicah in sklepih, odpravo glavobolov ali zobobolov;
- zdravila za lajšanje želodčnih težav;
- odvajala za primer zaprtja;
- zdravila za vneto grlo.
- **Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih insektov ter izdelki za odpravljanje težav po piku.**
- **Osnovna sredstva za prvo pomoč.**
 - Med opremo za prvo pomoč sodijo razkužilo za rane, mazilo za rane, sterilna gaza, povoji, vodoodporni obliži, škarje, pinceta, varnostne zaponke, trikotna ruta, pinceta za klope, termometer.
- **Varovalni pripravki za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem, pripravki za nego po sončenju in za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah.**
 - Izberite varovalni pripravek z dovolj visokim zaščitnim faktorjem (več kot 15), ki naj bo vodoodporen. Pripravek naj vsebuje UVA- in UVB-filte, za potovanja v kraje, kjer je ozonska luknja (npr. Avstralija), pa tudi UVC-filte. Primerni so tudi varovalni pripravki za sončenje z dodanim repelentom, ki nas obvaruje pred insekti, ki lahko prenašajo nekatere bolezni (klopi, komarji, muhe).

Pred potovanjem preverite datume roka uporabnosti zdravil in poskrbite, da jih boste za na pot tudi pravilno shranili.



Med opremo za prvo pomoč sodijo razkužilo za rane, mazilo za rane, sterilna gaza, povoji, vodoodporni obliži, škarje, pinceta, varnostne zaponke, trikotna ruta, pinceta za klope, termometer.

1.7. - 31.7.2015



ZAŠČITA PRED SONCEM



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

VAŠA IDEALNA KOŽA
VICHY
LABORATOIRES

**22%
POPUSTA**
1.7. - 31.7.2015



L'OREAL Slovenija d.o.o., Letališka cesta 29A, 1000 Ljubljana

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1.7. do 31.7.2015 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarnе Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Slabe so simbole.



LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

PREPREČITE HEPATITIS: ODLOČITEV JE V VAŠIH ROKAH!

Ob letošnjem svetovnem dnevu hepatitisa, ki bo 28. julija, Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in Svetovno združenje za hepatitis (World Hepatitis Alliance) poudarjata, da je hepatitis B obvladljiva, hepatitis C pa ozdravljiva bolezen, še posebno zdaj, ko so na voljo nova zdravila.

V Sloveniji je najverjetneje od pol do enega odstotka prebivalstva okuženega z virusom hepatitisa B, z virusom hepatitisa C pa okrog pol odstotka populacije, torej do deset tisoč ljudi, od katerih pa jih le tretjina ve za okužbo, ocenjujejo

strokovnjaki. Pri tem so deleži okuženih v skupinah z večjim tveganjem višji. Ker načine prenosa virusov hepatitisa dobro poznamo, je ključno, da se čim prej testiramo, če smo jim bili izpostavljeni. Še bolje pa je, da se jim izognemo in s tem

okužbo preprečimo. Tudi zato je slogan letošnjega svetovnega dneva hepatitisa Preprečite hepatitis: odločitev je v vaših rokah! Za izkoreninjenje hepatitisa C v Sloveniji je bilo letos ustanovljeno tudi Društvo za hepatitis Promete

Zakaj se testirati?

Ste morda kadarkoli pred letom 1993 prejeli kri ali krvne pripravke? Ste bili kadarkoli izpostavljeni neprofesionalnemu tetoviranju ali prebadanju kože ali sluznic ('pearing')? Ste morda kdaj poskusili njuhanje drog? To so le tri od petnajstih vprašanj, za katera velja, da pritrilen odgovor pomeni obstoj verjetnosti, da je bila oseba izpostavljena virusu hepatitisa C. Kar tri četrtine ljudi, ki živijo z virusom hepatitisa C, ne ve, da so okuženi, saj lahko več desetletij po okužbi živijo brez kakršnihkoli znakov bolezni. Prepozno odkrita okužba je danes glavni razlog, zaradi katerega virusnemu hepatitisu C v svetu še vedno vsako leto podleže skoraj pol milijona ljudi. Če okužba ni prepoznana in zdravljena, namreč lahko vodi do ciroze jeter, raka na jetrih

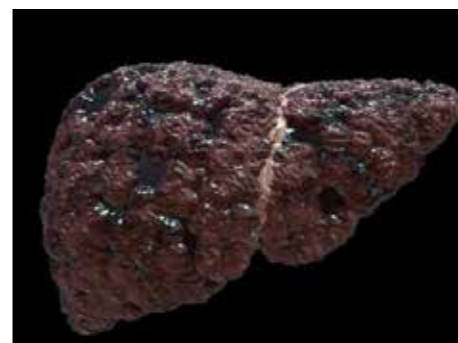
3/4

ljudi, ki živijo z virusom hepatitisa C, ne ve, da so okuženi.



in smrti. Pomembno pa je vedeti, da je hepatitis C ozdravljiva bolezen, vendar je treba okužbo odkriti čim prej in obiskati ustreznega zdravnika specialista.

»Letos nas je bliskovit napredek na področju zdravljenja hepatitisa C kar precej presenetil. Živimo v zgodovinskem



Pomembno je vedeti, da je hepatitis C ozdravljiva bolezen, vendar je treba okužbo odkriti čim prej in obiskati ustreznega zdravnika specialista. Če okužba ni prepoznana in zdravljena, lahko vodi do ciroze jeter, raka na jetrih in smrti.

trenutku, saj je zdravljenje hepatitisa C postalo najučinkovitejše protivirusno zdravljenje v celotni medicinski zgodovini,« pove prof. dr. Mojca Matičič iz Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Tudi za zdravljenje hepatitisa B imamo na voljo učinkovita zdravila, s katerimi pa zaenkrat lahko bolezen le zelo dobro obvladujemo, ne moremo pa je povsem pozdraviti.

Kaj sploh je hepatitis?

Hepatitis pomeni vnetje jeter, ki ga lahko povzročajo različni dejavniki najpogostejši so virusi, med njimi največkrat hepatotropni virusi A, B, C, D, E in G. Danes sta hepatitis A (HAV) in E (HEV) v glavnem boleznih potnikov v endemična tropska in subtropska območja, saj se prenašata z okuženo hrano in vodo. Hepatitis B (HBV) in C (HCV) pa sta lahko resni kronični bolezni, zato ju označujemo kot »tiha ubijalca«. Prenašata se neposredno z vnosom okužene krvi v telo, z nezaščitenim spolnim stikom z okuženo osebo in z okužene matere na otroka.

Hepatitis A lahko uspešno preprečimo s pravočasnim cepljenjem pred potovanjem v endemična področja. Cepljenje proti hepatitisu B je že od leta 1998 v nacionalnem programu cepljenja otrok

pred vstopom v šolo, priporoča pa se ga tudi vsem odraslim, ki še niso bili cepljeni ali okuženi. Na voljo je tudi kombinirano cepivo proti hepatitisoma A in B, ki se ga priporoča vsem, ki še niso bili okuženi in bodo kakorkoli lahko izpostavljeni obema virusoma (bolniki s kronično boleznijo jeter, potniki, moški, ki imajo spolne odnose z moškimi idr.). Proti hepatitisu C še nimamo cepiva.

Izjemen uspeh novih zdravil

Hepatitis C bolj ali manj uspešno zdravimo že skoraj 20 let, vendar je bilo do zdaj zdravljenje zelo zahtevno in bolniku zelo neprijetno, saj je bilo dolgotrajno, v obliki tablet in injekcij ter s številnimi stranskimi učinki. V letošnjem letu imamo na voljo novo, izjemno učinkovito in bolniku prijetno zdravljenje, s katerim bolezen lahko dokončno pozdravimo skoraj pri vseh bolnikih. Sestavljajo ga različne kombinacije novih, na virus neposredno delujočih učinkovin, ki ne vključujejo več problematičnega interferona alfa. Zdravljenje je bistveno krajše od predhodnega in ima izrazito manj stranskih učinkov. Uspešno zdravljenje virus hepatitisa povsem odstrani iz telesa.



Brezplačno testiranje

Na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana se lahko vsak ponedeljek med 12. in 14. uro anonimno in brezplačno testirate na okužbo z virusoma hepatitisa B in C. V ponedeljek, 27. julija, bo ambulanta še posebno okrepljena. Poleg oddaje majhnega vzorca krvi se boste tam pogovorili z zdravnikom, ki bo tudi odgovarjal na vaša vprašanja. Dodatna, okrepljena akcija brezplačnega anonimnega testiranja pa bo na kliniki stekla od 20. do 27. novembra letos.

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, ...)

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.



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

www.woerwagpharma.si

POSKRBITI ZA VARNO SPOLNOST!



Čas počitnic in dopustov je povezan z večjo verjetnostjo za intimne stike in s tem večjim tveganjem za prenos spolno prenosljivih okužb. Med poletjem potuje tudi milijone mladih, ki iščejo nova doživetja. Izkušnje in raziskave kažejo, da med počitnicami mladi sklepajo nova poznanstva in prijateljstva ter tudi kratke avanture.

Besedilo: asist. Evita Leskovšek, dr. med., specialistka socialne medicine

Raziskava, narejena pred leti na vzorcu 1.000 mladih popotnikov med 16. in 19. letom, v okviru programa Evropa proti aidsu je pokazala, da jih je 24 % imelo spolni odnos z novim partnerjem, 7 %

Nevarnosti spolno prenosljivih bolezni

Ženske, ki obolevajo za spolno prenosljivimi boleznimi, imajo večjo tveganje za raka na materničnem ustju in neplodnost. Spolno prenosljive bolezni so lahko povezane s psihosomatskimi motnjami in motnjami v spolnosti.

med njimi je imelo spolni odnos z dvema ali več partnerji. Skrb vzbujajoče je, da je manj kot polovica le-teh uporabljala kondom.

V zadnjih 15 letih je v Sloveniji močno porasla uporaba hormonske kontracepcije, ki je tako postala najpogosteje uporabljana

zaščita pred nosečnostjo pri odraslih, prav tako v Sloveniji opažamo signifikantni upad nosečnosti med mladostnicami. Največ uporabnic je v starostni skupini od 20 do 24 let, kjer jo uporablja vsaka tretja ženska, v starosti od 25. do 39. leta pa skoraj vsaka peta ženska. Kontracepcijske tablete ščitijo pred nenačrtovano nosečnostjo, ne predstavljajo pa zaščite pred spolno prenosljivimi okužbami.

Širjenje spolno prenosljivih bolezni ter zgodnja spolna dejavnost mladih predstavljata izziv, da poleg spodbujanja »klasične« uporabe kontracepcije, spodbujamo t. i. dvojno metodo – dvojno zaščito, to je hkratno uporabo kondoma in druge zanesljive kontracepcije ali pravilno in predvsem dosledno uporabo kondoma. Mlade je treba spodbujati k odgovorni spolnosti in o razmisleku o odlogu prvega spolnega odnosa. Predvsem pa želimo apelirati na pomembnost zaščite s kondomom pri vseh intimnih stikih zunaj monogamne zveze, zlasti v poletnem času.



Predvsem pa želimo apelirati na pomembnost zaščite s kondomom pri vseh intimnih stikih zunaj monogamne zveze, zlasti v poletnem času.

Najpogostejše spolno prenosljive bolezni

- Gonoreja je zelo razširjena spolna bolezen, ki jo povzroča gonokok.
- Sifilis je nalezljiva spolno prenosljiva bolezen, ki lahko zajame vse organe človekovega telesa. Povzročiteljica sifilisa je bakterija.
- Papiloma virus: nekateri virusi, ki spadajo v skupino papiloma virusov, povzročajo nastanek bradavic na spolovilu.
- Genitalni herpes: okužbo s herpesom simpleksom tipa 2 povzroča virus, ki ostane v telesu doživljenjsko.
- Glivične okužbe: najpogosteje povzročajo glivične okužbe spolovil glive, predvsem iz rodu Candida, ki so v majhnem številu vedno prisotne na sluznici.
- Sramne uši: živijo na dlakah spolovil. Prenašajo se s spolnimi stiki.
- Klamidijske okužbe spadajo med najpogostejše spolne bolezni.
- Trihomonijaza: okužbo povzroča praživalica Trihomonas Vaginalis.
- Virusni hepatitis (hepatitis B, C).
- AIDS je ime za hudo obolenje – sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (ang. Acquired Immune Deficiency Syndrome). Bolezen povzroči HIV, virus človeške imunske pomanjkljivosti (v angleščini Human Immunodeficiency Virus), ki napade in uniči bele krvničke, ki so ključne za odpornost proti nalezljivim boleznim in nekaterim rakavim obolenjem.

VSATA KAPLJICA JE ŽE ALARM ZA INKONTINENCO



Kako pripraviti mehur na poletje, da bomo uživale v radostih tega letnega časa, ne pa trpele zaradi vnetij tam spodaj, nenehnega tiščanja na vodo in skrbi, da nam bo slučajno zvečer v koktajl oblekici po dveh kozarcih in navalu smeha ušlo, smo govorili s Sonjo Ukmar, dr. med., spec. spl. med. iz centra ZdravjeVsem.

Besedilo: Petra Arula

Zakaj nas na morju, čeprav si preoblačimo kopalke, nenehno tišči na vodo?

Dr. Sonja Ukmar: Poletje, vročina, čas potenja in kopanja ter drugih užтков nam lahko zagrenijo težave z mehurjem. Morda premalo pijemo, popiti moramo vsaj 2 litra dnevno, se predolgo namakamo v (za nas) prehladni vodi, zadržujemo urin ali lulamo v vodo ...

Kdo ima več težav s tem – ženske ali moški?

Dr. Sonja Ukmar: Težave so pogostejše pri ženskah, ker imamo kratko sečnico in vse tri odprtine blizu skupaj.

Ali lahko težave preprečimo in kako?

Dr. Sonja Ukmar: Pomembno je, da dovolj pijemo, se po kopanju polulamo in oprhamo ter ne sedimo z mokrimi kopalčkami na hladnih tleh. Tudi po spolnem odnosu je pomembno, da se polulamo in umijemo in tako odstranimo morebitne bakterije.

Ali lahko preveč takšnih prehladov vodi do inkontinence?

Dr. Sonja Ukmar: Za nastanek inkontinence ali nehotnega uhajanja urina so potrebni še drugi dejavniki: ohlapnost mišic medeničnega dna, leta, porodi, druge bolezni ... Nam pa pogosto uriniranje (na zalogo) lahko preide v navado, kar ni dobro, a k sreči to še ni inkontinenca.

Kako lahko zaupamo bazenom, da ne bomo dobili glivičnih ali drugih obolenj oz. kako naj se pred njimi zaščitimo?

Dr. Sonja Ukmar: Sterilnih bazenov nimamo kljub rednim kontrolam neoporečnosti vode. Morje je bolj zdravo. Bazeni naj bo mesto za plavanje in ne namakanje! Lahko pa preprečimo težave,

če se prej in potem oprhamo, polulamo in oblečemo suhe kopalke takoj, ko pridemo iz vode. Pomembno je, da veliko pijemo in uriniramo, saj tako spiramo mehur.

Ali glivična obolenja kaj pripomorejo k inkontinenci ali tu ni povezave?

Dr. Sonja Ukmar: Same glivične okužbe, najpogostejša je candida albicans, niso vzrok za inkontinenco. So pa sopojav pri težjih boleznih, imunsko kompromitiranih osebah, kjer je lahko prisotna tudi inkontinenca.

Kaj pa, če nam poleti, ko je naš mehur bolj razdražen kot po navadi, ob naporu ali kihanju oziroma kašljanju uide par kapljic? Je to znak za alarm oz. kaj naj naredimo?

Dr. Sonja Ukmar: Mehur je lahko bolj občutljiv zaradi različnih zunanjih

dejavnikov, kot so voda, mraz, premalo tekočine, različne okužbe ... To lahko povzroči pogostejše uriniranje, vendar mora mehur »držati oz. ne puščati«! Vsaka kapljica lahko že pomeni alarm, zato jo vzemimo resno!

Kako si lahko pomagamo, da preprečimo inkontinenco?

Dr. Sonja Ukmar: Inkontinenca ali nehotno uhajanje urina prizadene po podatkih urologov skoraj 30 % žensk, ki so rodile, oz. od 60 do 70 % žensk po 65. letu starosti. Moški so tu v manjšini, v glavnem do inkontinence pride pri obolenjih ali stanjih po operaciji prostate. Pomembno je, da začnemo ukrepati zelo zgodaj, ob prvih kapljicah. Po porodu delamo Keglove vaje, pozneje začnemo tudi druge oblike zdravljenja.

Katere oblike zdravljenja so najmanj invazivne in kako so videti?

Dr. Sonja Ukmar: Neinvazivne so vse oblike zdravljenja, ki ne posegajo v naše telo. Najpreprostejše so Keglove vaje, ki jih moramo izvajati pravilno in vztrajno. Potem je elektromagnetna pulzirajoča terapija pa stimulacija vaginalnih mišic, laserska terapija in na koncu operacija.

Kako deluje Pelvi center, ena od najnovjših neinvazivnih metod poleg Keglovih vaj?

Dr. Sonja Ukmar: Na posebnem QRS-stolu, ki proizvaja pulzirajoče elektromagnetne impulze, sedimo oblečeni 25 minut. Tako se krepijo mišice medeničnega dna, ki zapirajo izhode iz vseh odprtih (mehur, nožnica in črevo). Ob dodani svetlobni in kisikovi terapiji se ne okrepijo le medenične mišice, temveč se regenerira in sprosti celo telo. Potrebni je 16 ponovitev 2-krat oz. 3-krat tedensko.



Na posebnem QRS-stolu, ki proizvaja pulzirajoče elektromagnetne impulze, sedimo oblečeni 25 minut. Tako se krepijo mišice medeničnega dna, ki zapirajo izhode iz vseh odprtih (mehur, nožnica in črevo).

KAKO SE PRAVILNO SONČITI



Se panično izogibate soncu in nanašate nase plasti kreme za zaščito pred soncem z najvišjim faktorjem? Ali pa menite, da malo roza zapečene kože pomeni samo veliko vitamina D in lepo barvo čez par dni? V obeh primerih ste morda v zmoti!

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

Sonce ali senca? To je zdaj vprašanje! Pustimo tokrat razpravo, ali vam je vroče, in trdite, da se na soncu sladoled prehitro stopi; zanima nas, ali je sončenje zdravo ali povzroča kožnega raka. Če želite le kratek odgovor, lahko rečem, da, sončenje je zdravo, pod določenimi pogoji, seveda.

Milijone let smo hodili po naši Zemlji brez kakršne koli zaščite pred soncem, zdravi, brez opeklin, brez raka. Kaj se je spremenilo? Zakaj moramo

danes nase nanašati vse višje zaščitne faktorje? Je kriva ozonska luknja? Ali pa bi nas industrija le želela prepričati, da uporabljamo njihove izdelke?

Kaj se sploh dogaja pri sončenju?

Da bi lahko odgovorili na zgornja vprašanja, pogledimo najprej, kaj se pri sončenju sploh dogaja. Sonce proti zemlji pošilja sončne žarke, ki zajemajo skoraj celoten elektromagnetni spekter. Skozi zemeljsko atmosfero pride približno

42 % vidne svetlobe, 54 % infrardečih (IR) žarkov in 4 % ultravijoličnih (UV) žarkov. Žarki se med seboj razlikujejo po frekvenci valovanja.

Najvišjo frekvenco imajo UVC-žarki.

So nevarni in povzročajo napake DNK-zapisa v celicah. Umetno ustvarjene uporabljamo za dezinfekcijo. Atmosfera jih blokira skoraj v celoti.

Naslednji so UVB-žarki, katerih del doseže naša tla, saj jih atmosfera ne blokira več v celoti. Povzročajo porjavelost, opekline in tvorijo vitamin D. Teoretično lahko povzročajo raka, saj poškodujejo DNK-zapise.

UVA-žarki skoraj v celoti prispejo na zemljo. Ti žarki ne povzročajo neposredne poškodbe DNK, uporabljamo pa jih v solarijih, saj prav tako povzročajo porjavelost. Čeprav ti žarki niso neposredno karcinogeni, pa lahko povzročajo proste radikale in s tem oksidativni stres, ki lahko vodi v poškodbe celic.

Preostane še vidni in IR-spekter valovanja, ki pa tokrat za nas ni pomemben.

UV-žarki torej povzročajo porjavelost in žal tudi poškodbe kože. Dejansko skorajda ne gre eno brez drugega. Izpostavljenost UV-žarkom povzroča spremembe melanina. Melanin je skupina pigmentov v naši koži. UVA-žarki, poenostavljeno povedano, oksidirajo



Za povečanje koncentracije melanina je potreben del neposredne poškodbe celic z UVB-žarki. To je porjavelost, ki nastopi šele čez 2 ali 3 dni in jo tudi veliko dlje obdržimo.

6 %

se je od leta 1979 povečala količina UV-žarkov.

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



Bio-Oil® izboljšuje prožnost kože in s tem **zmanjšuje tveganje za nastanek nosečniških strij**. Uporabljamo ga dvakrat dnevno od začetka drugega trimesečja. **Bio-Oil®** je namensko olje za nego kože, ki **pomaga izboljšati videz brazgotin in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo**.

Olje je primerno tudi redno dnevno nego kože. Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in večjih drogerijah.

www.bio-oil.com

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



Vmes obvezno vsaj 2 uri počivajte v senci ali pa se zaščitite z oblačili in klobukom. Priporočljiva je tudi uporaba zaščitnih sončnih očal.

melanin in ga s tem potemniijo, ne povečajo pa njegove koncentracije in zato tudi ne ščitijo pred nadaljnjimi UV-žarki. Za povečanje koncentracije melanina je potreben del neposredne poškodbe celic z UVB-žarki. To je porjavlost, ki nastopi šele čez 2 ali 3 dni in jo tudi veliko dlje obdržimo. Takšne spremembe tudi ščitijo kožo. Če torej nabirate »podlago« v sončnih studijih, vedite, da je vaša zaščita pred opeklinami izjemno majhna. Tudi stanjšanje ozona ni krivo za tako velik porast kožnega raka. Od leta 1979 se je količina UV-žarkov povečala za 6 %, a se zmanjšuje že od srede devetdesetih.

Sonce in vitamin D

Telo vitamin D tvori iz holesterola na podlagi izpostavljenosti kože UVB-

15–30

naj bo zaščitni faktor v kakovostni kremi za zaščito pred soncem.

sevanju. V zadnjih letih odkrivamo vse več pozitivnih učinkov vitamina D na zdravje, na primer: izboljšanje absorpcije kalcija, magnezija, železa, fosfata in cinka v črevesju, zdravje kosti, preprečuje rahitis, raka, srčno-žilne bolezni, hipertenzijo, diabetes, avtoimunske bolezni, depresijo, demenco ter izboljšuje kognitivne sposobnosti, mišično moč in imunski sistem. Pomemben je tudi v nosečnosti. Žal raziskave kažejo, da ima večina ljudi premalo vitamina D, kar je najbrž posledica daljšega zadrževanja v zaprtih prostorih in pokrivanja kože z oblačili.

Sonce in rak

Najprej razčistimo, da izpostavljenost soncu do zdaj še ni bila neposredno povezana z večjim tveganjem za obolevnost za kožnim rakom. Celotno več, študija, ki je primerjala delavce v odprtih in zaprtih prostorih, je ugotovila, da imajo tisti v zaprtih prostorih več možnosti za kožni rak, čeprav so od 3- do 9-krat manj izpostavljeni UV-sevanju. Znanstveniki sklepajo, da so delavci v pisarnah izpostavljeni primarno UVA-sevanju, saj steklo blokira UVB-žarke. UVB-žarki nas bi torej morda lahko celo

ščitili pred rakom. V tem primeru bi lahko razložili tudi večjo verjetnost raka pri uporabi solarijev. Zanimivo je tudi to, da UVB-žarki ne prodrejo globoko v kožo in povzročajo veliko manj staranja kože kot UVA.

Kako se pravilno sončiti za optimalno zdravje

Optimalno sončenje je kratko, postopno in individualno. Posamezniki s svetlejšo poltjo si lahko privoščijo manj sonca kot tisti s temnejšo. Največ možnosti za opekline imate prve 3 dni sončenja v sezoni. Osnovno vodilo vam mora biti izogibanje vsaki rdečici, pekoči koži ali celo mehurjem. Začnite z od 2- do 3-krat po 10–15 minut na jutranjem ali večernem soncu. Po treh dneh lahko čas in frekvenco podaljšate na od 4- do 5-krat dnevno, 15–30 minut ali pa se soncu izpostavite bližje poldnevu. Vmes obvezno vsaj 2 uri počivajte v senci ali pa se zaščitite z oblačili in klobukom. Priporočljiva je tudi uporaba zaščitnih sončnih očal. Upoštevajte, da ste tudi med kopanjem izpostavljeni soncu. Tako se lahko izognete uporabi krem za sončenje in proizvedete zadostno količino vitamina D.

Če pa bi želeli na soncu ostati dlje časa, uporabite kakovostno kremo za sončenje. Priporočam izbiro zaščitnega faktorja med 15 in 30, odvisno od vašega tipa kože, ure in dolžine izpostavljenosti soncu. Nanesite kremo pogosto, vsaj vsako uro in je ne vtirajte v kožo. Če se potite ali kopate, je treba kremo nanesti še pogosteje. Upoštevajte, da vaše telo skozi kremo ne dobi potrebnih UVB-žarkov za ustvarjanje lastne zaščite proti soncu in sama porjavlost še ni znak, da se lahko neomejeno sončite. Prav tako preverjajte svoje nivoje vitamina D, saj ga telo ob uporabi krem za zaščito pred soncem ne tvori dovolj. Zdaj pa hitro na dopust!



Kako prepoznati dobro kremo za zaščito pred soncem?

Ključnega pomena pri izbiri dobre kreme za zaščito pred soncem sta zaščita in neškodljivost sestavin. Potrebujete kakovostno UVB- in UVA-zaščito, če želite zmanjšati verjetnost opeklin in kožnega raka. Prav tako potrebujete sestavine, ki se ne vpiljajo globoko v kožo in niso škodljive že same po sebi.

Seznam sestavin je dolg in razprava vsakega posameznega bi bila svoj članek, zato le nekaj hitrih nasvetov. Ena od najpogostejših sestavin je oksibenzon, ki se ga nujno izognite, saj je sintetičen estrogen, ki se vpilja v kožo ter ruši hormonsko ravnovesje. Izberite raje kreme, ki vsebujejo titanov dioksid, avobenzon ali Mexoryl XS. Prav tako se izognite vitaminu A v kremah, ki ga na deklaraciji lahko najdete kot retinil palmitat. Izognite se tudi odganjalcem mrčesa v kremah za zaščito pred soncem ter sprejem in prahu, saj jih lahko vdihnete.

tušdrogerija

Mustela®

Mustela Sun

Krema za obraz

ZF 50+

40 ml

Redna cena: 21,64 €

17³¹ €



Mustela Sun Set

Set vsebuje:

- Mleko za zaščito pred soncem ZF 50, 100 ml
- Razpršilo po sončenju, 125 ml

Redna cena: 26,94 €

21⁵⁵ €

Akcijska ponudba velja od 15. 7. do 26. 7. v Tuš drogerijah.

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

ZDRAVLJENJE SONČNIH OPEKLIN



Vam je pogled po plaži kdaj naježil kocine, ko ste videli toliko roza kože, da vas je kar zaskelilo? To se vam seveda ne more zgoditi, ali pač? Tisti jogurt v hladilniku danes ne bo za večerjo.

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

Kaj sploh so sončne opekline in kako nastanejo? Sončne opekline so oblika poškodbe kože zaradi sevanja, predvsem ultra vijoličnih žarkov tipa B (UVB). Sonce je močan vir UV-žarkov, ni pa tudi edini. Enake žarke proizvajajo tudi žarnice v solarijih, električno varjenje ali lučke za razkuževanje. UVB-žarkom je običajno izpostavljena naša koža, kar povzroča neposredne poškodbe DNK-zapisa celic. Telo prepozna škodo na DNK in sproži

obrambne mehanizme, ki zajemajo popravilo DNK, apoptozo oziroma celično smrt in »lupljenje« za odstranitev nepopravljivo poškodovanih celic kože. Hkrati pospeši tudi tvorbo melanina, da bi preprečilo nadaljnje opekline. Melanin absorbira UV-žarke in preprečuje, da bi prekinili kemične vezi v telesu. Melanin tako učinkovito preprečuje neposredno škodo na DNK in tudi tvorbo prostih radikalov, ki povzročajo posredne napake DNK-zapisov. Melanin je tisti, ki povzroča porjavitev. Obrambne mehanizme telo sproži z vnetjem, in sicer tako, da tvori vnetne faktorje, kot so prostanoidi in bradikinin. Ti nato povečajo občutljivost na toploto z znižanjem praga aktivacije receptorja za toploto (TRPV1) iz 43 oC na 29 oC, kar pomeni, da vas bo koža na opečenem mestu bolela oziroma pekla že pri veliko nižjih temperaturah. Bolečina na opečenem mestu bi lahko bila posledica prekomerne tvorbe proteina, imenovanega CXCL5, ki aktivira živčne končiče. Opečeno mesto vas zato lahko prekomerno boli tudi brez zunanjih dražljajev.

Simptomi sončnih opeklin

Pri opeklinah se zmeraj najprej pojavi rdečica (eritem), ki ji sledi različna stopnja bolečine, sorazmerna z dolžino in intenzivnostjo izpostavljenosti UVB-žarkom. Dodatni simptomi so lahko otekline (edem), srbečica, lupljenje

kože, izpuščaji, slabost, vročina, mrzlica in nezavest (sinkopa). Prizadeti predel kože oddaja tudi manjšo količino toplote zaradi večje koncentracije krvi za potrebe popravila poškodovanih celic. Opečen predel kože je zato na otip topel. Takšne opekline 1. stopnje se pozdravijo v 5-10 dnevih, pogoste pa povečajo verjetnost raka na koži. Manjše opekline običajno ne povzročajo drugega kot malo rdečice in občutljivosti na prizadetem področju. V hujših primerih pa se lahko pojavijo tudi opekline 2. stopnje, ki jih zaznamujejo mehurji. Takšne opekline so povezane z močnimi bolečinami in se pozdravijo v približno 2-3 tednih. V redkih primerih je potrebna tudi hospitalizacija. Takšne opekline so globlje in povzročajo infekcije, s tem pa posledično tudi nastanek celulita. Opekline kože vam lahko povzročijo že 15 minut izpostavljenosti soncu, škoda pa ni takoj vidna. Po prekomerni izpostavljenosti UV-žarkom bo vaša koža postala rdečkasta v 30 minutah, lahko pa tudi šele po 2-6 urah. Bolečine so običajno najmočnejše od 6 do 48 ur po izpostavljenosti, poškodbe pa nastajajo še od 1 do 3 dni kasneje. Pogosto nato po treh do osmih dneh nastopi lupljenje kože. Upoštevajte, da je vaš čas do poškodb kože odvisen od vašega tipa kože, predhodne izpostavljenosti in zaščitnih ukrepov. Tudi nekatera zdravila vas lahko naredijo bolj dovzetna za opekline. Mednje sodijo nekateri antibiotiki, kontracepcijske tablete, pomirjevala, diuretiki, antimikotiki in zdravila za diabetes.

Kaj narediti, če nas je opeklo sonce?

Najboljši zdravilec sončnih opeklin je čas. Telo bo popravilo škodo v nekaj dneh

ali tednih, lahko pa mu pri tem pomagamo. Seveda se v tem času strogo izogibajmo dodatnemu soncu. Nekateri raziskave kažejo, da je prisotnost antioksidantov in določenih vitaminov ključna za popravilo oziroma preprečevanje prekomerne škode na celicah. UV-žarki povzročajo tudi proste radikale, ki jih antioksidanti nevtralizirajo. Antioksidanti lahko preprečujejo in tudi pospešijo zdravljenje sončnih opeklin. Priporočljiva je čim bolj barvita in pestra prehrana s svežim sadjem in zelenjavo, prava vitaminska bomba pa so jetra. Pomemben je predvsem čim širši spekter antioksidantov iz skupin fitohranil, ki se nahajajo v barvastih delih sadja in zelenjave. Vsaka barva pomeni drug antioksidant, zato je mešanica različnih barv tako pomembna. Velja tudi pravilo, da ima sadje s tanjšo lupino večjo vsebnost antioksidantov, saj se mora bolj zaščititi pred zunanjimi vplivi, med katere sodi tudi sonce. Od vitaminov so pomembni C, E, A in D. Vitamine in antioksidante lahko nadomeščate tudi s prehranskimi dodatki, pomembno pa je, da jih začnete uživati čim prej pred sončenjem. Nekateri raziskave so pokazale učinkovitost šele po 10 tednih. Ne pozabite piti veliko tekočine. Za preprečevanje bolečin in neprijetnosti je primerno hlajenje. Uporabljajte hladna ali celo mokra oblačila, večkrat se oprhajte s hladno vodo ali pa se v hladni vodi okopajte. Pri prhanju seveda ne uporabljajte šampona in mil, saj ti le dražijo in sušijo kožo. Obrišite se z nežno mehko krpo in ne drgnite opečenega področja. V kopalni lahko dodate tudi malo kisa

ali sodo bikarbono. Po potrebi prekrijte opečen predel z moko hladno krpo in vanj usmerite ventilator, kar bo pospešilo hladilni učinek. Pri manjših opeklinah lahko uporabite tudi led, ki pa ga ne aplicirajte neposredno na kožo, temveč zmeraj skozi krpo. Namesto ledu lahko uporabite tudi hrano iz zamrzovalnika. Ne zamrznete svoje kože. Obkladke lahko namočite tudi v ovsene kosmiče. Ovsene kosmiče dajte v krpo in skoznj spustite hladno vodo. Ovseni kosmiči naj se napijejo, nato pa jih iztisnite. Zavržite kosmiče in krpo namočite v ohlajeno tekočino, ki je ostala. Obkladke menjamo na 2 do 4 ure. Tudi jogurt pomaga. Hladnega enostavno namažete preko prizadetega področja in s hladno vodo na rahlo sperete, ko se posuši. Ima hladilni učinek, čez opekline pa tvori beljakovinsko prevleko, ki pomaga pri celjenju. Podoben učinek ima tudi mleko. Za obkladke uporabite manj mastno mleko, ki ga razredčite s štirimi enotami vode. Lahko dodate še kakšno leđeno kocko. Če imate opekline na vekah, dajte na njih mokre in ohlajene vrečke pravega čaja. Čaj vsebuje teaninsko kislino, ki pomaga pri opeklinah. Ko se koža posuši, je priporočljiva uporaba hladilne in vlažilne kreme. Vsebnost aloe vere bo dodatno pomagala pri vlaženju in blaženju neprijetnosti, pospeši pa tudi zdravljenje. Za dodaten učinek shranjujte vlažilno kremo v hladilniku. Kremo si lahko naredite tudi sami. Zanj spasiarajte ohlajene kumarice, ki vsebujejo naravne antioksidante in analgetike. Če imate možnost, ji primešajte aloe vero.



Tudi jogurt pomaga. Hladnega enostavno namažete preko prizadetega področja in s hladno vodo na rahlo sperete, ko se posuši. Ima hladilni učinek, čez opekline pa tvori beljakovinsko prevleko, ki pomaga pri celjenju. Podoben učinek ima tudi mleko.



Prontosan®

V hipu koža ne peče več!

Prontosan® očisti kožo, prepreči okužbe in pospeši celjenje.



Prontosan® raztopina

- pri izpiranju in čiščenju vseh vrst ran in sluznice (odrgnine, preležanine, diabetične in venozne razjede, koža okrog stome) ter opeklinah I. in II. stopnje



Prontosan® gel

- hitro ohladi kožo pri površinskih opeklinah (sončne, gospodinjске, obsevanje)
- pri odrgninah
- za negovanje presredka po porodu

Prontosan® je kompatibilen s sodobnimi oblogami. Primeren je za dolgotrajno uporabo in za vso družino.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

PLOSKA STOPALA



Ob rojstvu imamo vsi ploska stopala. Ko smo prehajali iz »pasenja kravic« v sedenje in nato plazenje, so se razvijale tudi mišice, ki omogočajo pokončno držo, in mehanizmi za hojo. Zato naravnega razvoja ni dobro preskakovati. Hojice in postavljanje malčka na dve nogi, preden je njegov mišično-skeletni sistem za to pripravljen, lahko slabo vplivajo na nadaljnji razvoj.

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



Ko smo se prvič postavili na svoji stopali, so se mišice v njih odzvale. Stopala morajo nositi težo vsega telesa in pomagati, da telo tudi med gibanjem ostane pokončno. Genialna zgradba stopala omogoča, da se oblikujejo stopalni loki. Ustvarijo nekakšen obok, ki ga vzdržujejo ligamenti in mišice stopala. Ob zadostnem raznovrstnem gibanju – po možnosti čim večkrat bosih nog – se ustvarja dobra osnova za zdrava stopala v mladosti in nadaljnjem življenju.

Ploska stopala pri odraslih po mnenju ameriškega anatomskega fiziologa Peta Egoscua niso stanje, ki ga ne bi mogli spremeniti, predvsem pa niso posledica dolgotrajnega stanja na mestu. Po njegovem mnenju so povezana z zamaknjeno telesno držo, predvsem z disfunkcionalnimi kolki. Tudi čevlji imajo svojo vlogo. Kadar so stopala v njih tesno ujeta, se stopalne mišice ne morejo odzivati naravno in v prijemu togega podplata čevlja atrofirajo.

Ploska stopala tudi rada bolijo. Težava, ki se pojavi pri vsaki bolečini v stopalih, je nepravilna hoja oziroma način, kako se med hojo stopalo dotakne podlage in kako prenašamo težo prek stopala, preden se dvigne od tal. Za kosti in mišice v stopalu veljajo enaka pravila kot kjer koli drugje v telesu. Mišice se odzivajo na dražljaje. Če je dražljaj nepravilna hoja in ta dražljaj spremenimo, se bo skladno s spremembo odzvalo tudi telo. Če odpravimo mišično-skeletno disfunkcijo, ki moti pravilno hojo, bodo stopalni loki spet lahko začeli opravljati svojo funkcijo. Ne bo se zgodilo čez noč, a zgodilo se bo.

VivaLaVida

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



Kožo, ki se lupi, obravnavajte pazljivo. Odstranjujte le kožo, ki se je že sama ločila in ne naprej. Ne uporabljajte pilingov ali podobnih odstranjevalcev odmrle kože. Med lupljenjem še zmeraj uporabljajte vlažilno kremo.

Steroidne kreme lahko pomagajo pri bolečinah in oteklinah, vendar pa bi njihovo uporabo zaradi stranskih učinkov odsvetoval. Proti bolečinam pri opeklinah so pokazala učinkovitost tudi nekatera protibolečinska zdravila, vendar upoštevajte, da takšna zdravila močno obremenjujejo želodec in jetra.

Proti srbečici dobro deluje cinkov oksid, imenovan tudi kalamini (calamine), ki ga lahko dobite v prahu ali kremah. Pogosto je pri opeklinah problematično tudi spanje. Izberite satenaste rjuhe ali pa jih posipajte s smukcem, da boste imeli čim manj trenja. Če imate opečene in otečene noge, jih dvignite nad nivo srca, da boste ustavili in zmanjšali oteklino.

Pozor pri mehurjih!

Pazite se nastanka mehurjev, saj pomenijo globlje in močnejše poškodbe. Če pokrivajo le majhen del kože in vas motijo, jih lahko prebodete, drugače pa bo vaša koža celila hitreje, če jih boste pustili na miru. Uporabite sterilno iglo in jih prebodite na dveh koncih ter pazljivo iztisnite tekočino iz njih.

To lahko naredite trikrat v prvih 24 urah, nato pa jih pustite na miru. Ne lupite kože iz mehurjev, temveč jo poskusite zalepiti nazaj na telo. Tako boste imeli manj bolečin in manjšo verjetnost za infekcije.

Kožo, ki se lupi, obravnavajte pazljivo. Odstranjujte le kožo, ki se je že sama ločila in ne naprej. Ne uporabljajte pilingov ali podobnih odstranjevalcev odmrle kože. Med lupljenjem še zmeraj uporabljajte vlažilno kremo.

Včasih so opekline enostavno prehude, da bi jih zdravili sami. Obiščite zdravnika, če se z opeklinami pojavijo tudi slabost, mrzlica, vročina, omedlevica, veliki mehurji, splošna utrujenost, vijoličasto obarvani kosi kože ali močna srbečica.

5-10

dni traja, da se pozdravijo opekline 1. stopnje

zn NEGA

KAKO POSKRBE TI ZA KOŽO V ČASU POLETJA?

V poletnih dneh smo izpostavljeni sončnim žarkom na vsakem koraku. Za ohladitev in osvežitev pa se namočimo v morju, jezeru ali bazenu. Kaj pa naša koža? Ob vsem tem nas kaj hitro opeče sonce, koža se izsuši in postane luskasta. Pravilna nega kože je bistvenega pomena za ohranjanje ne samo lepote, ampak tudi njenega zdravja.

Najbolj univerzalno sredstvo je vsekakor gel aloe vera. Edinstven gel iz sredice sočnih listov, bogat z vitamini in minerali kožo vlaži, ščiti, obnavlja in hladi. Zaradi svoje naravne sestave in izjemnih negovalnih ter regeneracijskih lastnosti je primeren tako za normalno kot občutljivo kožo.

Gel aloe vera je nepogrešljiv vse leto, še posebno pa v poletnem času, ko kožo ščiti pred opeklinami, jo hladi in pomiri. Ko koža postane suha in luskasta, je edinstvena prednost gela, da prodre v globlje plasti in ji povrne elastičnost, prožnost in jo ščiti pred prezgodnjim staranjem.

Ne pozabite na maščobe

Za izdatno vlaženje, hidratantni učinek, kakor tudi podaljšanje tena kože je odlična rešitev tudi losjon z gelom aloe vera in izbranimi naravnimi učinkovinami, kot sta kakavovo in karitejevo maslo. Maslo namreč kožo nahrani z izbranimi maščobami. V poletnem času je zelo priljubljeno kakavovo maslo, ki kožo neguje in mehča. Vsebuje izdatno mero vitamina E in tako kožo ščiti pred delovanjem prostih radikalov. Karitejevo maslo pa koži razveže togost in jo naredi še bolj prožno.

Za poškodovano kožo

Snovi v gelu nudijo pomembna hranila za rast novega tkiva, delujejo pa tudi protivnetno in s tem pospešujejo celjenje. Koža je po uporabi prožna, rdečica in srbečica se umirita, gel pa gladi tudi gubice. Tako je gel odlična pomoč pri opeklinah in vrezinah, po pikih insektov, kožo pa varuje tudi pred okužbami.

In še lepotni nasvet ...

Ne pozabite, da je gel aloe vera pomembna sestavina doma pripravljenih mask in pilingov, odličen pa je tudi za oblikovanje pričeske. Gel učinkovito ohladi in pomiri kožo tudi po depilaciji ali britju.

Aloe Vera gel

Že 20. leto št. 1 v Sloveniji

Fruit of the Earth

Za nego kože ter prva pomoč pri:

- sončnih opeklinah, pikih in odrgninah,
- po britju, depilaciji in proti aknam.

100 % Aloe vera gel ima izjemne vlažilne, negovalne in regeneracijske lastnosti ter je primeren tudi za občutljivo kožo.



Privoščite vaši koži tudi kreme in losjone na osnovi aloe vere.



Občutite razliko! :)



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in na www.hisa-zdravja.si

Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12

KAKO SI POMAGAMO PRI PIKIH ŽUŽELK



Končno je napočil čas poletja in dopustov, ki ponuja vsakemu od nas vsaj nekaj dopustniško brezskrbnih ter razigranih dni. Poletni vročini čez dan sledijo topli večeri, ki nas kar kličejo, da se sprehodimo ob obali, posedimo na jasi gozdička ali se predamo užitkom hladne pijače na terasi. A kar naenkrat idilo zmoti nadležno brenčanje komarjev; pijačo, ki jo srkamo, kar moramo deliti z oso ali čebelo, oblegati nas začne takšen in drugačen mrčes in idile je hipoma konec.

Besedilo: Polonca Fiala, mag. farm., Pomurske lekarne

Piki večine žuželk so na videz podobni in niso posebno nevarni. Žuželka vbrizga pod kožo slino ali strup, kar povzroči majhno srbečo oteklino, ki traja nekaj ur ali dni, pojavi se srbenje in pekoča bolečina ter omrtvičenje ali mravljinca v prizadetem predelu. To je blaga alergijska reakcija, ki sčasoma izzveni.

Piki strupenih žuželk povzročijo močno bolečino, mišične krče, bolečine v trebuhu, vročino in mrzlico, težko dihanje in požiranje, moten govor, krče. Včasih pa piki žuželk povzročijo smrtno nevarno alergično reakcijo, znano kot anafilaktični šok. Pojavi se hitro otekanje okoli oči, ustnic, jezika ali v žrelu, težko dihanje, piskanje pri dihanju ali hripavost, hudo srbenje, krči, omrtvičenost, omotica, rdečkast izpuščaj, krči v trebuhu in izguba zavesti. V teh primerih sta potrebna takojšnje ukrepanje in zdravniška pomoč!



Pri pikih čebele, ose ali sršena v koži pogosto ostane želo. Previdno ga izpraskamo z nohtom ali nožovo konico (ne odstranjujemo ga s pinceto, da ne bi iztisnili v rano še več strupa).

Kaj storiti po piku

Po pikih žuželk, ki niso nevarni, je cilj zdravljenja lajšanje simptomov. Pri pikih, ki povzročijo hudo reakcijo, pa je treba takoj poiskati zdravniško pomoč. Mesto pika razkužimo z alkoholom, težave pa umirimo s hlajenjem (s kocko ledu, hladno vodo ali brisačo). Nato naneseemo na mesto pika mazila za blaženje vnetne reakcije, ki se dobijo v lekarni brez recepta. To so na primer Kamagel – kamilica, aluminijev acetotrat, Arnikacet – arnika, kamilica, aluminijeve soli, Gel z ognjičem – ognjič, gel After bite – amoniak in After bite junior – evkaliptusovo eterično olje. Priporočajo se tudi geli z antihistaminiki, učinkovine, usmerjene proti histaminu, ki povzročajo alergijsko reakcijo (Fenistil z učinkovino dimetinden). Takšne kreme, mazila in geli delujejo blažilno ter omilijo srbenje, bolečino in vnetje.

Zdravnik lahko na recept predpiše tudi kortikosteroidna mazila ali kreme, ki prav tako zmanjšajo eritem, srbenje in oteklino. Svetuje se tudi uživanje kalcijevih pripravkov (kalcijev glukonat). Kadar je reakcija na pik močnejše izražena, se lahko poseže tudi po antihistaminiki v obliki tablet (Flonidan S – loratadin, Claritine – loratadin ...), ki se dobijo v lekarni brez recepta. Pri pikih čebele, ose ali sršena v koži pogosto ostane želo. Previdno ga izpraskamo z nohtom ali nožovo konico (ne odstranjujemo ga s pinceto, da ne bi iztisnili v rano še več strupa).

Klopa čim prej odstranimo z mesta vboda, izvlečemo ga s posebej za to namenjeno pinceto. Klopovega telesa ne stiskmo, ker lahko s tem iztisnemo v kožo bakterije. Mesto vboda nato razkužimo z alkoholom. Osebe s hudo reakcijo na pike morajo imeti vedno pri roki antihistaminske tablete ali že

vneprej pripravljeno injekcijo adrenalina. Pri teh osebah je priporočljivo, da jemljejo antihistaminike že preventivno, da se zmanjša možna reakcija na pike.

Kaj storiti, da odženemo nadležni mrčes

Za preprečevanje pikov insektov uporabljamo repelente, zaščitna sredstva, ki na koži izhlapevajo in ustvarjajo vonj, ki odganja komarje, klope in drug mrčes. Repelenti so lahko rastlinskega izvora (vsebujejo eterična olja) ali s kemično učinkovino (DEET – dietiltoluamid). Repelentno učinkovitost imajo citronela, cedra, verbena, sivka, bor, cimet, rožmarin, bazilika, pimet, česen, poprova meta, evkaliptus, vendar so manj učinkovite od DEET. Koncentracija DEET v izdelkih je lahko od 10- do 30-odstotna in od tega je



Klopa čim prej odstranimo z mesta vboda tako, da ga izvlečemo s posebej za to namenjeno pinceto.

10–30 %

je koncentracija dietiltoluamida (DEET) v izdelkih, ki delujejo kot repelenti, in od tega je odvisen čas učinkovitosti.

odvisen čas učinkovitosti. Izdelki z DEET se ne smejo uporabljati pri dojenčkih, starih manj kot 2 meseca.

Repelent je treba nanesti na vse nepokrite dele telesa, razen ustnic, nosnic in okolice oči (pri otrocih bodimo pozorni, da zaščitnih sredstev ne vnašajo v oči ali usta). Nanesti ga je treba v zadostni količini in po navedenem času učinkovanja nanos ponoviti. Ob močnem vetru, veliki zračni vlažnosti in znojenju je treba repelente nanašati v krajših časovnih razmikih. Prav tako se ponovno nanese po kopanju in čez zaščitno sredstvo za sončenje ali nego kože. Repelenti so na voljo v lekarnah brez recepta in so najrazličnejših oblik (kreme, pršila, losjoni, tekočine, geli) in z vsebnostjo različne koncentracije DEET ali brez njega! Ob kopici izdelkov, ki so na voljo, se nam oddihu v naravi ni treba odreči. In ne dopustimo, da bi nam nadležni mrčes skalil počitniške dni, ki jih komaj čakamo!



Za preprečevanje pikov insektov uporabljamo repelente, zaščitna sredstva, ki na koži izhlapevajo in ustvarjajo vonj, ki odganja komarje, klope in drug mrčes. Repelenti so lahko rastlinskega izvora (vsebujejo eterična olja) ali s kemično učinkovino (DEET – dietiltoluamid). Repelentno učinkovitost imajo citronela, cedra, verbena, sivka, bor, cimet, rožmarin, bazilika, pimet, česen, poprova meta, evkaliptus, vendar so manj učinkovite od DEET.

100% naravni izdelki z vonjem citronele.

mosquitno
DON'T BITE ME PLEASE

Visoka kvaliteta proizvodov iz 100% olja Citronele

Obstojnost najmanj 72 ur

Enostavna uporaba

Primerni za vso družino

Inovativni proizvodi



TRENDOVSKÉ ZAPESTNICE, ŽIVAHNE NALEPKICE, OBLIŽI ZA POMIRITEV KOŽE PO PIKU ČEBELJ



www.oblak-com.si

Oblak Commerce d.o.o., Logatec, T:01 754 31 21

UTRUJENE NOGE LAHKO POSTANEJO KRONIČNA TEŽAVA

Pri večini ljudi noge kdaj v življenju postanejo utrujene in boleče; največkrat zaradi dolgotrajnega stanja ali sedenja, vendar pa neugoden občutek hitro mine, potem ko si noge odpočijemo ali jih premaknemo. Pri ljudeh v določenih poklicih pa je neugodje lahko močno in dolgotrajno. To stanje označujemo kot sindrom utrujenih, bolečih nog.

Prodajalci v trgovinah in frizerji, ki morajo cel dan stati na nogah, ali pa tisti, ki med službo ves čas sedijo, na primer vozniki avtobusov, taksijev in tovornjakov, lahko v nogah občutijo dolgotrajne in hude bolečine. Pri tem ni občutnih razlik med moškimi in ženskami, številke prizadetih pa se večajo s starostjo. Ocenjujejo, da ima polovica žensk po 45. letu utrujene in boleče noge in pri 7 - 10 prizadetih je bolečina tako huda, da jih moti v vsakdanjem življenju.

Vzroki utrujenih in bolečih nog:

- slaba cirkulacija zaradi dolgotrajnega stanja ali sedenja,
- nosečnost,
- prekomerna telesna teža,
- preozka oblačila,
- prekrižane noge, ki onemogočajo pretok krvi v nogah,
- povečana vročina, vlažnost in uživanje alkohola lahko povzročijo povečanje ven in naval krvi v noge,
- nošenje visokih pet in čevljev s togimi podplati, kar lahko prepreči pravilno delovanje mišic,
- kajenje, povišan holesterol in visok krvni pritisk, ki poškodujejo vene,
- genetske predispozicije.

Simptomi

Prvi simptomi, ki se pokažejo, so neprijetni občutki v nogah in stopalih proti koncu dneva, ki pa s počitkom izzvenijo. Neugodje se kasneje lahko razvije v mišične krče, mrzla stopala ali občutek pritiska v nogah, zaradi česar postanejo težke, utrujene in boleče. Gležnji lahko otečejo, koža na nogah pa postane razdražena ali razbarvana. Ureznine in poškodbe na nogah se počasneje celijo.

Zdravljenje

Nekateri dodatki k prehrani vsebujejo

naravne izvlečke, kot so flavonoidi. Če jih redno uživamo, lahko pomagajo ohranjati zdravo ožilje. Flavonoidi so antioksidanti, ki izvirajo iz rastlin in delujejo tako, da ohranjajo normalno raven tekočine, ki teče iz kapilar v žile, celo pri dolgotrajnem stanju in sedenju. Na voljo so tudi geli, ki se jih z masažo vtira po vsej dolžini nog za pospeševanje cirkulacije, ohladitev in pomiritev utrujenih nog ter sproščanje pritiska. Za odpravo hudih bolečin si pomagamo z analgetiki, npr. paracetamolom ali ibuprofenom. Če simptomi vztrajajo ali se celo slabšajo, obiščite zdravnika.

Živeti s težkimi nogami

Nekaj preprostih sprememb navad v življenjskem slogu lahko pomaga obdržati noge in cirkulacijo krvnega obtoka v dobrem stanju. Redna vadba bo učvrstila mišice na nogah in s tem povečala učinkovitost vračanja krvi iz nog v srce. Če dolgo sedite ali stojite, napijajte in sproščajte mišice na nogah, migajte s prsti na nogah. Čez dan naj se noge, gležnji in stopala premikajo. Ne sedite predolgo s prekrižanimi nogami, saj to ovira pretok krvi v žilah.

Na delovnem mestu, če to zahteva dolgotrajno stanje na nogah, nosite udobno obutev in nogavice, ki nudijo oporo. Poskušajte premikati teža telesa z ene na drugo nogo v rednih intervalih, namesto da večino časa obremenjujete predvsem eno nogo.

Če ste pretežki, poskusite shujšati. Jejite uravnoteženo prehrano, povečajte vnos sadja in zelenjave in zmanjšajte uživanje hitre hrane ter nasičene maščobe.

Popijte dovolj vode, da ohranite ustrezno hidratacijo, volumen krvi na normalni ravni in zdravo cirkulacijo.

Izogibajte se nošenju pretesnih oblačil, posebno tistih, ki utesnjujejo pas, stegna in noge. Ozka oblačila zavirajo pretok krvi in lahko poslabšajo bolečino v nogah.

Če kadite, prenehajte. To bo ublažilo bolečino.

Če vas noge zelo bolijo, jih poskusite v banji ali pod tušem izpirati s curkom hladne vode. Dnevno stimulirajte krvni pretok s suhim ščetkanjem z naravno ščetko ali nežno masirajte noge. Ko imate utrujene in boleče noge, se ulezite, noge pa naj počivajo na blazini, dvignjene nad ravnino srca. To bo ublažilo nelagodje.

Uporabni nasveti

- Redno izvajajte preproste vaje za noge in stopala;
- Ostanite aktivni in se redno gibajte;
- Prenehajte kaditi;
- Znebite se prekomerne telesne teže;
- Prehranjujte se uravnoteženo;
- Popijte dovolj vode – vsaj 8 kozarcev na dan;
- Ne sedite s prekrižanimi nogami;
- Nosite udobno obutev;
- Nosite podporne nogavice;
- Masirajte noge;
- Izpirajte noge s hladno vodo.



Besedilo: Monika Hvala, vir: <http://www.medicinechest.co.uk>

OGLASNO SPOROČILO

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 prizanimi in sodobnimi tehnologijami ter storitve lepote in pomlajevalne medicine.



UltraShape TM 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 **UltraShapeTM 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 očiten po enem mesecu od zadnjega posega in se vzdržuje enkrat na mesec ali dva.

ULTRASHAPE™



PREJ / POTEM



VelaShape II™

ORTOPEDIJA, TRAVMATOLOGIJA IN REHABILITACIJA »A LA CARTE«



Zdravljenje vsakega bolnika je ukrojeno po njegovi meri z vsemi potrebnimi aktivnostmi do njegovega povratka v normalno življenje. Univerzalni poseg, ki se uporablja pri vseh bolnikih, torej ne obstaja, ampak se narava posega priredi potrebam in posebnostim vsakega bolnika posebej. Zdravniki specialistične bolnišnice (SB) Sv. Katarina personalizirano pristopajo k vsakemu bolniku. Bolnišnica je kot ena od redkih evropskih zdravstvenih ustanov pridobila prestižni naziv vodilna bolnišnica na svetu, letos pa še zlato medaljo za kakovost.

Ortopedija »a la carte« – kaj to pomeni za bolnika?

Ortopedija »a la carte« je koncept individualizirane medicine, kjer je možnost operacijskega zdravljenja prirejena posebnim potrebam vsakega posameznega bolnika. Tak pristop temelji na visoko strokovnem in izkušenem timu zdravnikov, ki so sposobni prepoznati potrebo bolnika v skladu z njegovim

življenjskim slogom in pričakovanji. Po definiranju cilja zdravljenja ortoped izvede določeno diagnostično preiskavo, da lahko bolje načrtuje poseg. Nato se odloči za operativno zdravljenje, ki je zelo podrobno prilagojeno bolniku. Pri takem pristopu lahko bolnik bolje izrazi svoje potrebe in ga je lahko manj strah uniformnega pristopa zdravnikov. Bolnik lahko pričakuje, da bo po zdravljenju nadaljeval

z aktivnostmi in načinom življenja, ki ga je imel pred poškodbo ali boleznijo.

Ali je v vsakem primeru poškodbe in/ali deformacije kolena nujen kirurški poseg? Kako uspešni so bili do zdaj zaključeni posegi in zdravljenja?

Kirurški poseg ni nujen pri vsaki poškodbi ali deformaciji kolena. Nekatere poškodbe se lahko zelo dobro zacelijo že s pravilno rehabilitacijo, prav tako se lahko nekatera stanja, ki ne vplivajo na funkcijo kolena, zdravijo konservativno. Operativno zdravljenje kolena je zelo uspešno. Obstajajo številne vrste posegov na kolenu, od travmatoloških, pri katerih so poškodovane kosti in tetive, do rekonstruktivnih, korektivnih, zamenjave sklepov ter vse do odstranjevanja tumorja in reševanja ekstremitet. Pri večini operativnih posegov pričakujemo več kot 80-odstotno uspešnost v smislu povrnitve funkcije kolena. Iz dosedanje prakse v bolnišnici Sv. Katarina lahko potrdimo, da smo precej presegli pričakovano uspešnost.

V čem je razlika med kirurškim in artroskopskim posegom (v smislu trajanja okrevanja in rezultatov, doseženih z zdravljenjem)?

Artroskopija je minimalno invaziven kirurški poseg, ki se uporablja za diagnostiko in zdravljenje obolenj sklepov. V sklep se skozi majhne operativne odprtine, velikosti 5–8 mm, uvede kamera z osvetlitvijo, da se sklep popolnoma pregleda. Skozi druge operativne odprtine iste velikosti se uvede artroskopske instrumente, s katerimi lahko z dotikom utrdimo poškodbe delov sklepov ali odstranimo poškodbe v sklepu. Med

operacijo je bolnik najpogosteje buden in lahko na monitorju spremlja izvajanje posega. Tako z razumevanjem problema bolnik lažje sodeluje v kooperativnem zdravljenju.

Artroskopski poseg se danes najpogosteje izvaja kot enostavni kirurški poseg, kar pomeni, da gre lahko bolnik po operaciji še isti dan domov. Rutinski artroskopski posegi se izvajajo na ramenih, lakti, zapestju, kolku, kolenu in gležnju.

Velika prednost takih posegov je boljša preglednost področja sklepa, saj se z artroskopom lahko prikaže tudi najbolj skrite dele sklepa, ki jih kirurg med odprto operacijo pogosto ne more videti s prostim očesom. Okoliško tkivo se minimalno poškoduje, kar pospešuje okrevanje in pomembno zmanjšuje bolečine po operaciji. Tako se zmanjšuje uporaba analgetikov po operaciji in tudi razvoj kronične kooperativne bolečine.

Artroskopski poseg je eden od najbolj varnih posegov med operacijami, torej je tveganje komplikacij zelo nizko. Prednosti glede na klasični, odprti tip operacije na sklepu so: manjša bolečina po operaciji, hitrejšo okrevanje bolnika, manjše tveganje infekcije, hitrejši izhod iz bolnišnice in hitro vračanje bolnika k svojim normalnim aktivnostim.

Okrevanje po artroskopskem posegu variira glede na operiran sklep. Lažje fizične aktivnosti so možne že čez 1–3 tedne po posegu. Vse te prednosti so še posebno pomembne pri zdravljenju športnikov.

Kateri posegi se izvajajo na področju ramen?

Koncept zdravljenja v Sv. Katarini temelji na presonalizirani medicini. Ortopedija »a la carte« je zasnovana na možnosti reševanja vseh poškodb na področju nekega sklepa. Osnova tega koncepta je prilagoditev operacije težavam vsakega bolnika posebej. V SB Sv. Katarina je možno zdraviti težave ramen glede na trenutno znane evropske smernice.

Po čem se posegi na področju kolka v Sv. Katarini razlikujejo od posegov v podobnih ustanovah?

V naši bolnišnici pristopamo k bolniku integralno. V primeru različnih bolezni na področju kolka se po pazljivi anamnezi in podrobnem kliničnem pregledu orientiramo proti možnemu vzroku težav in postavimo delovno diagnozo. To potem potrdimo z radiološkimi metodami, najpogosteje z rentgenskimi posnetki, ultrazvokom in magnetno resonanco z artrografijo ali brez nje. Načeloma bi morala iti diagnostika v

Št. 1 v kakovosti med zasebnimi bolnišnicami na Hrvaškem

V neodvisni raziskavi vrhunske kakovosti izdelkov in storitev QUDAL – QUality meDAL CROATIA 2015/2016 (www.qudal.com) je bila Specialistična bolnišnica Sv. Katarina pri potrošniških prepoznana kot zasebna bolnišnica z najbolj kakovostnimi bolnišničnimi storitvami na Hrvaškem. Vprašani so namreč kot najbolj kakovostno zasebno bolnišnico na Hrvaškem največkrat navedli prav bolnišnico Sv. Katarina. Vrhunsko kakovost pri reševanju zdravstvenih težav in zadovoljstvo pacientov zagotavljajo zdravniška strokovnost in individualen pristop na vsakem koraku zdravljenja ter najsodobnejša oprema in najnovejše metode zdravljenja, ki so združeni na enem mestu. Raziskavo je izvedla švicarska hiša ICERTIAS – International Certification Association GmbH (www.icertias.com).



tej smeri, kajti na koncu ne operiramo posnetka, ampak mesto težave bolnika (bolečina in/ali omejeno gibanje), posnetek z magnetno resonanco pa lahko pokaže več patoloških sprememb, ki za operacijsko zdravljenje niti niso pomembne. Potem, ko postavimo natančno diagnozo, začnemo zdravljenje. Na začetku vedno poskušamo težave olajšati ali jih

popolnoma odpraviti z metodami fizikalne terapije, razbremenitvijo z berglami, analgetiki, visokosuplementi in s plazmo, bogato s trombociti.

Če s temi postopki ne dosežemo uspeha, preidemo na operativno zdravljenje. Čeprav težave bolnika niso rešene, so po vrhunski fizioterapiji mehka tkiva okoli sklepa kolka v boljšem stanju in bo bolnik lažje prenesel operacijo, nadaljnja kooperativna rehabilitacija pa bo hitrejša, enostavnejša in uspešnejša. Celo v primeru skoraj popolne togosti sklepa kolka lahko bolnika naučimo hoditi z berglami in mu pojasnimo vaje, ki bodo ojačale mišice, ki držijo protezo (abduktore kolka). Vendar če so te mišice izjemno oslabele, obstaja možnost, da bo noga po vgradnji totalne endoproteze kolka daljša. Če se med operacijo pri testiranju stabilnosti proteze ta iztika, se vstavlja daljša, vse dokler ne dobimo stabilnega kolka.

Bolnik na operacijo v našo bolnišnico pride dan prej in dobi antitrombotično zaščito. Naslednji dan ga s to zaščito operiramo, dan kasneje pa hodi z berglami ali s hodalico. Že prvi dan po operaciji je torej bolnik vertikaliziran in začneja fizioterapijo nekajkrat na dan pod nadzorom fizioterapevta. Četrty dan zapusti bolnišnico usposobljen za samostojno hojo ob razbremenitvi in hojo po stopnicah. Nadaljuje ambulantno



Eduard Rod, dr. med., specialist ortoped

Eduard Rod je izkušen ortoped v timu SB Sv. Katarina. Ožje področje njegovega delovanja so tako športne poškodbe kot tudi endoprotetika kolka, kolena in ramena. Je tudi uradni zdravnik hrvaške zveze za taekwondo.



Docent dr. Damir Hudetz, dr. med., specialist ortopedije

Ukvarja s kirurgijo kolena, športno travmatologijo in kirurgijo ramena. Posebej ga zanimajo rekonstrukcija ligamentov, meniskusa in hrustanca. Je najmlajši častni član Klinike za ortopedijo in travmatologijo Bruderholz v Švici in se ukvarja z znanstvenim delom in razvojem na področju ortopedije.

fizioterapijo v naši bolnišnici v Zaboku ali na polikliniki v Zagrebu. Možna je tudi stacionarna rehabilitacija v toplicah. Slabo vodena fizioterapija lahko zmanjša uspeh vrhunske rehabilitacije.

Hoja ob podpori bergel je potrebna mesec in pol oziroma do povratka iz toplic. Pri endoprotezah brez cementa mora bolnik, ne glede na to, ali čuti kakšne bolečine ali ne, zaradi postopnega vraščanja kosti v endoprotezo striktno hoditi ob razbremenitvi z berglami. Pri cementirani protezi, ki se načeloma vgrajuje v osteoporozno kost (pri starejših bolnikih), je podpora lahko manj striktna, saj se proteza takoj fiksira, čaka se samo zaraščanje mehkih tkiv. Vgrajujemo proteze priznanih svetovnih proizvajalcev z dolgoletnim spremljanjem v svetovnih registrih.

Brazgotina po operaciji (v primeru normalnega celjenja kože) je relativno majhna (glede na stopnjo proteze), saj uporabljamo tudi intrakutani resorptivni šiv, ki ga ni treba odstranjevati.

Poleg vgradnje endoproteze kolka, ki je naš največji poseg, operiramo tudi začetne stadije avaskularne nekroze glave stegenice s tehniko »core« dekompresije ob eventualni instalaciji plazme, bogate s trombociti.

Pri mladih ljudeh, ki imajo težave s sindromom femoroacetabularnega trka (impingementa), lahko naredimo artroskopsko odstranitev CAM lezije (višek kosti na prehodu vratu v glavo femurja) in popravek labruma. Ta diagnoza je ena od redkih, pri katerih se ne priporoča zdravljenje s fizioterapijo pred operacijo.

Kaj je sodobna travmatologija v Sv. Katarini?

Danes pod tem pojmom mislimo minimalno invaziven pristop k operacijskemu zdravljenju kostnih in sklepnih poškodb vsega telesa. Pri tem gre tako za minimalne poškodbe zdravega, nepoškodovanega tkiva pri izvajanju operacij, kot tudi popolno restitucijo in rekonstrukcijo prelomljenih kosti in poškodovanih ligamentov ter okoliških struktur.

Tako pri operacijah zloma dolgih kosti uporabljamo najsodobnejše intramedularne žeblje, ki se po repoziciji



Andrej Radić, dr. med., FEBOT, specialist ortoped
Področje njegovega strokovnega dela so diagnostika ter konservativno in operativno zdravljenje ortopedskih bolezni, mišično-skeletne travme in preostale športne travmatologije. Kot prvi in trenutno edini na Hrvaškem je naredil izpit iz Ortopedije in travmatologije pred evropsko komisijo (European Board of Orthopaedics and Traumatology) in pridobil naziv FEBOT – Fellow of the European Board of Orthopaedics and Traumatology.

kosti uvedejo skozi kost in zlom pod nadzorom rentgenskega ojačevalca. Pri zlomu v okolici sklepov uporabljamo artroskopsko asistirano operacijsko tehniko, kjer lahko z uvedbo kamere v sklep pri povečavi za okoli 30-krat poravnamo kost z veliko natančnostjo, kar je ključno za kasnejšo popolno funkcijo sklepa.

Iste prelome pogosto tudi fiksiramo s tako imenovanimi zunanji hibridnimi fiksatorji, brez odpiranja kože in mehkih tkiv v okolici zloma; tako izrazito pospešimo celjenje zloma. Na isti način z artroskopskimi tehnikami zdravimo tudi poškodbe ligamentov skozi minimalne odprtine, skozi katere izvajamo operacijske rekonstruktivne posege s posebno oblikovanimi instrumenti z namenom popolne anatomske rekonstrukcije.

Kako in kdaj se izvajajo travmatološke operacije?

Idealen čas za operativni poseg – po poškodbi je to takoj, če ne takoj pa čim prej – je vsekakor v prvih šestih urah po poškodbi. To je tako imenovani primarni čas operacije ali zlatih šest ur. Zakaj zlatih? Predvsem zato, ker tako organizem dve travmi – ena zaradi poškodbe in druga zaradi operacije – dojema kot eno. Imunološki in drugi odgovori na travmo se zato znatno zmanjšajo in pričakovan rezultat zdravljenja je izrazito boljši. Če je na primer bolnik pri zlomu kolka operiran v roku 6 ur, so možnosti za popolno okrevanje 99 %. Bolj ko se čas od poškodbe do operacije odmika, manjše so tudi možnosti za popolno okrevanje – po sedmih dneh od poškodbe so že manjše od 70 %. V Sv. Katarini se trudimo naše bolnike operirati kar se da zgodaj, takoj po prejemu v našo bolnišnico.



Dr. Darko Matić, subspecialist travmatolog
Po številnih štipendijah na vodičnih klinikah v ZDA in Evropi je prvi na Hrvaškem začel uvajati sodobno travmatologijo in najsodobnejše metode zdravljenja zlomov in poškodb kostno-sklepnega sistema. Je mednarodni inštruktor artroskopije od leta 2003 in mednarodni inštruktor Ao (tehnik osteosinteze) od leta 2002. Do zdaj je opravil prek 7.000 artroskopskih posegov, prek 6.000 operacij zlomov in več kot 2.000 operacij dlani.

Zdravite tudi poškodbe dlani?

Dlan je izjemno zapleten organ, po katerem se človek razlikuje od drugih živali. Zato je tudi oskrba poškodb na dlani zelo zapletena, zahteva zelo izkušene kirurge in tudi dolgoletno učenje. V SB Sv. Katarina zdravimo vse vrste poškodb dlani, od zloma kosti in poškodb tetiv do subamputacije in amputacije prstov, poleg tega izvajamo artroskopske operacije zapestja.

Kaj se zgodi po operaciji?

Po operaciji je dogajanje za bolnika zelo burno in aktivno. Rehabilitacija poškodbe in operativnih posegov se začne praktično takoj po opravljeni operaciji s pomočjo kirurgov in izkušenih fizioterapevtov. Bolnik v najkrajšem možnem času vstane

iz postelje, če je mogoče (odvisno je od poškodbe), že isti dan po operaciji, najpozneje pa naslednji dan. Obremenitev se dozira glede na vrsto poškodbe in operacije in variira od blage (do 20 kg) do polne. Tako se maksimalno skrajša obdobje rehabilitacije pa tudi potreba po stacionarnem zdravljenju v toplicah. Eden od naših pacientov je po zlomu kosti nad kolonom vozil motor že po 15 dneh od operacije. Večina bolnikov pa po zlomu kolka odide domov ob minimalni pomoči pomagala (podlaktne bergle) ali celo s polno obremenitvijo brez pomagala tretji dan. Če je po posegu treba nadaljevati fizioterapijo, v okviru našega komplementarnega pristopa k diagnostiki in zdravljenju bolnikov, je tudi to možno nadaljevati v okviru našega oddelka za fizikalno medicino in rehabilitacijo.

Ali je v bolnišnici in/ali polikliniki možno opravljati tudi rehabilitacijo? Koliko časa je treba čakati na to? Kaj fizikalna rehabilitacija zajema, kaj nudi Sv. Katarina?

Rehabilitacijo je po operativnem posegu na hrbtenici, ortopedskih operacijah, poškodbah mišic, ligamentov ter bolečinah v vratu ali križu možno nadaljevati v naši bolnišnici v Zaboku ali v naši polikliniki v Zagrebu. Poleg tega imamo tudi programe predoperativne rehabilitacije, s katerimi se pospešuje pooperativno okrevanje. Postopek rehabilitacije s ciljem čimprejšnjega okrevanja in vračanja k vsakodnevnim obveznostim se začne takoj po pregledu v ambulanti fizioterapevta, v bolnišnici pa takoj po operativnem posegu. Program se oblikuje individualno, glede na zmožnosti bolnika in specifičnost njegove poškodbe ter operacije. In pri nas ni čakalnih dob. V obdobju takoj po operaciji je bistveno zmanjšati bolečino, oteklino in bolnika podučiti za aktivnosti vsakdanjega življenja (npr. kako vstajati iz postelje, se oblačiti in osebno negovati). Poleg naših fizioterapevtov, ki so s svojimi

ročnimi veščinami in tehnikami ključni v procesu kinezioterapije, ponujamo tudi magnetoterapije, fototerapije, laserske terapije, termoterapije, elektroterapije itd.



Darija Granec, dr. med., spec. fizioterapije

Od ustanovitve bolnišnice sodeluje pri izvajanju rehabilitacijske dejavnosti v SB Sv. Katarina. Pripravlja doktorat s področja ortopedske rehabilitacije in je uradna zdravnica hrvaške ženske nogometne reprezentance. Je specialistka za področje rehabilitacije ortopedskih in travmatoloških bolnikov in se ukvarja z ultrazvočno diagnostiko mišično-kostnega sistema.

Slovenski pacienti na zdravljenje v tujino prek ZZS

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 (ZZS) 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, pacienti uveljavljajo pri svoji dopolnilni zavarovalnici. Pri operacijah in drugih bolnišničnih storitvah, ki zahtevajo bivanje v bolnišnici, pa je v nasprotju z ambulantnimi storitvami potrebna odobritev ZZS pred potjo v tujino. Enako velja za zdravljenja in preglede, ki zahtevajo uporabo visoko specializirane in drage medicinske infrastrukture ali medicinske opreme.



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/sv.katarina

Specijalizirana za zdrav život.

KOLIKO REDNE VADBE ZMORE VAŠE TELO?

ZGODNJE UGOTAVLJANJE TEŽAV PRI REKREATIVNIH ŠPORTNIKI



Redna vadba je zdrava in pomembna za kakovosten način življenja, dokazano pa zmanjšuje tudi umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Raziskave kažejo, da pri srčnih bolnikih 30 minut zmerne intenzivne vadbe večino dni v tednu, ki jo izvajajo na 65–75 % maksimalnega srčnega utripa, zmanjša srčno-žilno tveganje za 20 – 30 %. Ljudje so na telesno vadbo različno pripravljeni in pogosto se niti ne zavedajo, ali je nanjo pripravljeno tudi njihovo telo.

Srčno-žilna umrljivost se pri zelo veliki količini telesne vadbe (> 4000 MET-minut na teden, več kot 10 ur zmerne intenzivne vadbe na teden ali več kot 5 ur intenzivne vadbe na teden) začne večati. Zato takšne vadbe ne priporočam splošni populaciji, rekreativnim športnikom pa svetujem redne preglede.

Vadba je lahko povezana tudi s srčno-žilnimi zapleti
V redkih primerih lahko redna vadba izzove pri posamezniku srčno-žilni zaplet. Pri starejših od 35 let je namreč najpogostejši vzrok umrljivosti koronarna srčna bolezen. Zmerna in zelo intenzivna vadba lahko v redkih primerih izzove srčno-žilne zaplete pri ljudeh, ki imajo

Besedilo: Petra Žohar, dr. med., specialistka interne medicine, vodja kardiološke dejavnosti v Medical centru Rogaška



že ugotovljeno ali neugotovljeno srčno-žilno bolezen. Vzrok je povišana aktivnost simpatičnega živčnega sistema in povečana koncentracija kateholaminov v krvi med vadbo, kar vodi v maligne motnje ritma in povečano zlepljenje krvnih ploščic. Poveča se tveganje za razpok aterosklerotičnega plaka, na katerem nato nastane krvni strdek, ki žilo zamaši. Najpogostejši vzrok nenadne srčne smrti starejših športnikov je aterosklerotična prizadetost koronarnih arterij (v več kot 80 %), medtem ko gre pri mlajših od 35 let večinoma za druge prirojene/podedovane in pridobljene srčne bolezni. Ne glede na to, ali gre za strukturno ali električno prizadetost srca, je nenadna srčna smrt med telesno vadbo najpogosteje posledica prekatne fibrilacije, ki jo izzove naval adrenalina, dodatno pa predstavljajo težavo tudi izsušenost, pregretje, elektrolitsko neravnovesje in povečano zlepljanje krvnih ploščic.

Preventivni program za ugotavljanje dejanskega zdravja telesa
Med številnimi pregledi pacientov sem

80

% nenadnih srčnih smrti starejših športnikov povzroči aterosklerotična prizadetost koronarnih arterij.

ugotovila precej bolezni, povezanih z rekreacijskim športnim udejstvom, ki so zahtevale takojšnje ukrepanje. Ker sem ugotovila, da se veliko ljudi ukvarja s športno vadbo, ki je na meji srednje in zelo intenzivne, sem pri Slovenskem kardiološkem združenju, Sekciji za športno kardiologijo, pridobila licenco Posebna znanja iz športne kardiologije, ki omogoča zgodnje ugotavljanje težav pri rekreativnih športnikih. Da bi bilo tveganje za redke srčno-žilne zaplete in nenadno srčno smrt med telesno vadbo čim manjše, je treba pri rekreativnih športnikih, ki so starejši od 35 let, ugotoviti, ali so dejansko zdravi.



Na splošno je program, ki ga izvajam v Medical centru Rogaška, koristen za vse, predvsem pa ga priporočam tistim s povečano telesno težo in drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni. Prav tako je priporočljiv za generacijo od 30 do 50 let, predvsem za moške, saj se ti pogosteje rekreativno ukvarjajo s športnimi aktivnostmi. Pri mlajših se odločim individualno, glede na težave, družinsko obremenjenost in intenzivnost vadbe. Program je smiselno obiskati vsaj pol leta pred nekim športnim dogodkom; pri tujih maratonih pa je to tudi predpogoj za udeležbo rekreativnih športnikov, starih nad 35 let.

Kaj vse zajema preventivni pregled?

Preventivni pregled srčno-žilnega sistema pri rekreativnem športniku zajema anamnezo, klinični pregled, obisk laboratorija, kjer pogledamo krvno sliko, lipidogram, biokemijo (K, urea, kreatinin) ter urin z mikroalbuminurijo

pri DM. Sledijo ocena ogroženosti po SCORE, EKG, ultrazvok srca, na koncu programa pa opravimo še maksimalni test spirometrije, pri katerem določimo maksimalno porabo kisika in anaerobnega praga. S tovrstnim pregledom opredelimo prisotnost koronarne bolezni oziroma bolezni srčne mišice. Dobimo informacije o telesni zmogljivosti preiskovanca, na podlagi česar mu lažje svetujemo glede obsega telesne dejavnosti. Nato sledi še pregled pri fizioterapevtu, ki poda fizioterapevtsko in kineziološko oceno stanja skeletno-mišičnega sistema in oceno tveganja za nastanek poškodb. Predlaga tudi korekcijske vaje za gibljivost, za stabilizacijo sklepov, za moč trupa in okončin. Svetujemo tudi na področju prehrane. Najprej naredimo bioimpedančno meritev sestave telesa, ki ji sledi individualni posvet z izračunom dnevnih energetskih potreb, prilagojenih intenzivnosti treninga, podamo pa tudi osnovna navodila s primerom jedilnika.

Ne glede na to, ali gre za strukturno ali električno prizadetost srca, je nenadna srčna smrt med telesno vadbo najpogosteje posledica prekatne fibrilacije, ki jo izzove naval adrenalina, dodatno pa predstavljajo težavo tudi izsušenost, pregretje, elektrolitsko neravnovesje in povečano zlepljanje krvnih ploščic.



Preventivni pregled srčno-žilnega sistema pri rekreativnem športniku zajema anamnezo, klinični pregled, obisk laboratorija, kjer pogledamo krvno sliko, lipidogram, biokemijo (K, urea, kreatinin) ter urin z mikroalbuminurijo pri DM.

GIBATI SE SPLAČA!

OB NAKUPU DVEH ŠKATLIC MARIFIT Q10^{DE} (30 KAPSUL) DOBIŠ DARILLO: MULTIFUNKCIJSKO ŠPORTNO RUTO



Akcija traja do 31. 8. 2013.

“Tudi srce je mišica! Koencim Q10 svetovno znanega proizvajalca Kaneka je ena najčistejših oblik koencima Q10. Izdelek je primeren tudi za vegetarijance. Ne vsebuje sladil, arom, laktoze in glutena.”

Poleg koencima Q10 sta v izdelku prisotna še vitamin D in E. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin D pa prispeva k delovanju mišic.

Javni zdravstveni zavod Mariborske lekarnice Maribor, Minafiškova ulica 6, 2000 Maribor

Nagradna igra: Pošlji SMS na 3838 s ključno besedo Marifit in sodeluj v žrebu za paket Marifit izdelkov

MARIFIT
in gibanje

NOVO!



SO TUDI VAŠE DLESNI PRIPRAVLJENE NA POLETNI ODDIH?

Glede na to, da se še vedno več kot 85 % ljudi sooča z eno od oblik vnetja obzobnih tkiv, je očitno potreben močnejši alarm. Kri v umivalniku nikakor ne zaleže.

Prav gotovo smo že vsi videli kakšen televizijski oglas, ki opozarja na dejstvo, da lahko krvavitev med ščetkanjem zob vodi v resne kasnejše posledice. Morda se nas v tistem trenutku sam prizor še dotakne, saj je zelo podoben prizoru, ki ga poznamo iz lastne kopalnice, vendar skoraj zagotovo najdemo razlago, zakaj naj bi šlo pri naši situaciji za nekaj povsem drugega. Morda smo trenutno izpostavljeni močnemu stresu, morda nam je malce padla odpornost ali pa celo dopustimo možnost, da je res prisotno vnetje dlesni, pa se nam ne zdi vredno namenjati pretirane pozornosti njegovim simptomom. Krvaveče dlesni se nam zdijo nekaj povsem običajnega in sprejemljivega, dokler ne opazimo, da so naši zobje videti vedno daljši in dokler nam kateri zob celo ne izpade. No, takrat je že zelo pozno, pa vendar nas šele takrat prešine misel, da smo morda kakšen »vlak« res zamudili. Vsekakor pa bi se lahko obžalovanju, ki

nastopi v tem trenutku, s pravočasnimi minimalnimi napori popolnoma izognili

Pomembna resnica

Verjeli ali ne, pomembne niti glede zdravja naših dlesni so v naših rokah. Če čiščenju z zobno ščetko, na katerega smo navajeni že od malih nog in ga sprejemamo kot samoumevno opravilo v dnevni rutini, dodamo učinkovito čiščenje medzobnih prostorov, smo dejansko naredili vse, kar lahko sami naredimo za zdravje svojih zob in dlesni. S tem minimalnim dodatkom v vsakodnevni rutini preprečujemo težave, ki se razvijejo iz vnetja površinskih slojev dlesni. Sami moramo zavestno dodatne tri minute dnevno nameniti čiščenju medzobnih prostorov. Nobena zobna ščetka, niti tista, ki ima več tisoč zelo tankih in gosto vpetih ščetin, ne more res učinkovito očistiti tudi območja med zobmi. Zelo pomembno je, da se po prvem poskusu čiščenja medzobnih prostorov ne prestrašimo, če se pojavi krvavitev. Ta nas opozarja na prisotnost vnetja, zelo verjetno ni posledica poškodbe in bo v nekaj dneh vsakodnevnega čiščenja tega območja tudi prenehala.

Dramatične posledice ignorance

Res je krvavitev ob čiščenju vidna samo nam, v intimni domače kopalnice, kjer čistimo zobe. No, pri tem pozabljamo, da lahko ta ista kri, ki se dalj časa zadržuje v ustih, povzroča slab zadah, ki pa ga opazijo tudi naši bližnji. Vnetje površinskih slojev dlesni (gingivitis), na katerega opozarja ta krvavitev, lahko

ob neukrepanju napreduje v globlja obzobna tkiva. Pri tem ne prizadene le obsežnejšega območja dlesni, temveč lahko v napreduvali obliki povzroči tudi raztapljanje kosti, ki daje zobu oporo. Gre za parodontalno bolezen, ki jo bolj razširjeno prepoznamo po na videz daljših zobeh. Seveda se ni spremenila dolžina zob, ima pa zob veliko manj opornih tkiv, ki mu sicer zagotavljajo stabilnost in funkcionalnost v ustih. Nič nenavadnega ni, če zob v tem stanju izpade in ga

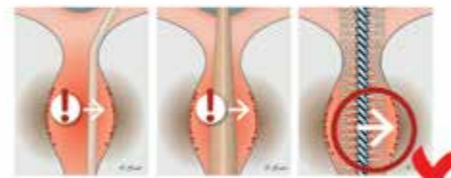


Dodatni dve minuti dnevno, namenjeni čiščenju medzobnih prostorov, lahko pomembno vplivata na zdravje naših zob in dlesni.

moramo nadomestiti s protetičnim nadomestkom, kar pa je vse prej kot zanemarljiva investicija.

Usta niso osamljen otok v telesu

Morda pa bi se lažje odločili za čas, ki bi ga dnevno namenili čiščenju medzobnih prostorov, če bi se zavedali povezanosti zdravja naših ust in sistemskega zdravja. Dokazana je namreč povezava med prisotnostjo parodontalne bolezni in pogostostjo pojava možganske kapi, srčnega infarkta, prezgodnjega poroda in nižje porodne teže novorojenčka. Parodontalna obolenja lahko vplivajo tudi na zaplete pri obvladovanju krvnega sladkorja pri diabetikih.



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

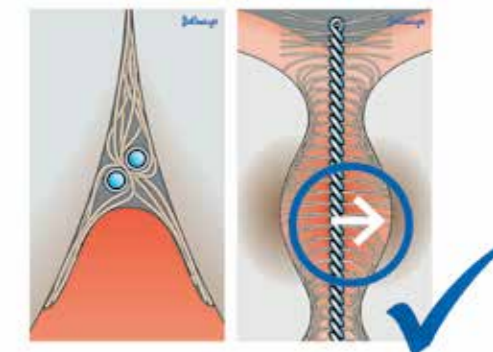
Najvišja kakovost za najboljši učinek

Če vam je mar za vaše zdravje in se boste odločili za dodatne minute, ki jih boste dnevno namenili svojim zobem in dlesnim, naj se ta naložba karseda dobro obrestuje. Medzobne prostore boste res učinkovito in atravmatsko očistili le z ustrezno velikimi medzobnimi ščetkami. Pri podjetju Curaden, ki ima pionirsko vlogo v izdelavi medzobnih ščetk in oblikuje izjemno kakovostno linijo izdelkov za ustno higieno pod blagovno znamko Curaprox, imajo zelo stroga merila kakovosti za svoje izdelke. Biti morajo učinkoviti, atravmatski in sprejemljivi. Ni namreč dovolj, da medzobna ščetka poseže v mehke zobne obloge v medzobnem prostoru, temveč mora to narediti brez poškodb dlesni, hkrati pa mora biti njena uporaba enostavna. Vse te kriterije izpolnjuje serija medzobnih ščetk Curaprox CPS »prime«. Odlikuje jih izjemno tanka kirurška legirana žica CURAL®, ki je elastična in težje lomljiva, ter vanjo vpete dolge in prožne ščetine. Medzobna ščetka je učinkovita le takrat, ko s svojimi ščetinami zapolni ves medzobni prostor in tako poseže v mehke zobne obloge vse od žleba med zobom in dlesnijo do stične točke sosednjih zob. Pogoj za takšno čiščenje je ustrezna velikost medzobne ščetke, pri določanju te pa so lahko v veliko pomoč nasveti

zobozdravnika ali ustnega higienika.

Minimalne spremembe za pomemben uspeh

Seveda je odločitev za spremembo življenjskega sloga in dnevne rutine stvar posameznika. Pa vendar bi bila veliko lažja, če bi se zavedali, da lahko že z minimalno investicijo in zgolj nekaj minutami dnevno zelo pomembno vplivamo na zdravje naših zob, dlesni, v neki meri na zdravje vsega telesa in si lahko tako prihranimo skrb in stroške obsežnejših zdravljenj ter popravil. Konec koncev lahko svoje lastne zobe z učinkovitim in varnim čiščenjem ohranimo v svojih ustih zelo, zelo dolgo. Ni to čudovito dejstvo?



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

CURAPROX

Enostavno in bolj učinkovito kot zobna nitka

Enkrat noter in ven. Očiščeno.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

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



Medzobne ščetke CURAPROX »prime« lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. www.flegis.si



Krvaveče dlesni so pomemben simptom vnetih dlesni, ki ga ne smemo prezreti.

ZGODNJE ODKRIVANJE KARIESA – ODKRIJTE, KAR JE OČEM NEVIDNO



Karies ali zobna gniloba je še vedno med najpogostejšimi težavami pri pacientih, ki pridejo v zobozdravstveno ordinacijo. Ker se lahko zgodnje kariozne lezije brez vrtnanja povrnejo v zdravo zobno substanco, je toliko bolj pomembno odkrivanje prav takih lezij, ki pa s prostim očesom niso vidne. Najsodobnejša naprava KaVo DIAGNOcam je edina, ki odkriva zgodnji karies, in sicer tako, da ga lahko vidi tudi pacient, in to brez rentgenskega sevanja.

Kako nastane karies?

Če površno in neredno umivamo zobe, na zobeh ostanejo ostanki hrane. Bakterije, ki so vedno prisotne v ustih, med razkrajanjem teh ostankov tvorijo različne kisline, ki raztapljajo zobno substanco – demineralizirajo sklenino. In tako se začne karies. Zunanja plast zoba, sklenina, je najodpornjša za kisle bakterijske produkte in kariozne lezije potrebujejo dalj časa, da prebijajo to plast. Gre za začetno kariozno lezijo, ki jo na rentgenskem posnetku pogosto še ne vidimo, zobozdravnik jo lahko opazi kot belo liso na zobu, pacient pa je praktično ne zazna, le v redkih primerih lahko občuti neprijetno sklenjenje na toplotne dražljaje. Takšne spremembe so reverzibilne. To pomeni, da je s temeljito ustno higieno



Slika na monitorju je podobna rentgenski sliki, ker pa tu ni rentgenskega sevanja, je postopek predvsem uporaben pri nosečnicah, otrocih in bolnikih s težkimi boleznimi, kjer slikanje ni priporočljivo.

(uporaba zobnih past s fluorom, ustnih vod in zobnih nitk) in raznimi fluorovimi premazi pri zobozdravniku možna remineralizacija sklenine oziroma povrnitev zunanje plasti zoba v prvotno obliko. V tej fazi je vrtnanje zoba in plombiranje nepotrebno.

Najpogostejše so začetne kariozne lezije na stiku med dvema zoboma. Tukaj jih zobozdravnik v večini primerov s prostim očesom ne more videti. Treba je poudariti, da vsi beli madeži niso nujno karies, lahko gre zgolj za motnje v mineralizaciji, to je takrat, ko je zob nastajal, pri pretiranem uživanju fluora, uporabi določenih zdravil ..., ti madeži so neodstranljivi.

Napredovanje zobne gnilobe

Kadar pa je gniloba že napredovala v notranjo plast zoba, to je dentin, pa govorimo o napredovali kariozni leziji. Tukaj bakterije še naprej iz ostankov hrane tvorijo kisle produkte, ki razkrajajo zobovino. Karies v tem primeru hitreje napreduje proti notranjosti zoba, to je proti živcu. V tej fazi je vrtnanje in plombiranje zoba neizogibno. Pacient zazna neprijetne občutke pri uživanju sladke hrane, pretirano tople ali mrzle pijače, včasih se lahko odlomi celo kos na videz zdravega zoba. Zob je temno zabarvan in zobozdravnik tak karies vidi že s prostim očesom. Tudi na rentgenskem posnetku so te lezije vidne.

Zelo nevaren je tudi sekundarni karies, ki nastane pod starimi plombami. Tega zobozdravnik navadno ne opazi s prostim očesom, razen če pride do temnega zabarvanja, ali če rob plombe ne tesni več

dobro. V večini primerov se zgodi, da stara plomba izpade. To vrsto kariesa je težko diagnosticirati, saj tudi na rentgenskem posnetku ni vedno vidna.

Zgodnje odkrivanje kariesa brez nevarnih rentgenskih žarkov

Z najnovejšo in večkrat nagrajeno napravo DIAGNOcam je zgodnje odkrivanje kariesa postalo učinkovitejše in enostavnejše kot kadarkoli prej.

Postopek pregleda je popolnoma neboleč, saj z napravo nežno objamemo zob, ga z močno svetlobo presvetlimo, s pomočjo visokoločljivostne kamere, ki je integrirana v napravo, pa sliko presvetljenega zoba ujamemo in prikazemo na monitorju. Snovi, ki ne prepuščajo svetlobe, kot so karies,



Najpogostejše so začetne kariozne lezije na stiku med dvema zoboma. Tukaj jih zobozdravnik v večini primerov s prostim očesom ne more videti.

Z rednimi kontrolami in pregledi z DIAGNOcamom lahko preprečimo kariesu, da bi napredoval proti živcu, saj ga že zelo zgodaj diagnosticiramo in tako pacienta obvarujemo pred nepotrebni zoboboli in prevelikimi finančnimi stroški, ki so povezani z večjimi plombami ali zdravljenji zob.



amalgamske zalivke, prevleke ..., so na monitorju vidne kot temna zabarvanja. Tako lahko tudi pacient vidi karies, čeprav ni nujno, da je do zdaj sploh imel kakšne težave s tem zobom. Slika na monitorju je podobna rentgenski sliki, ker pa tu ni rentgenskega sevanja, je postopek predvsem uporaben pri nosečnicah, otrocih in bolnikih s težkimi boleznimi, kjer slikanje ni priporočljivo. Gre torej za najučinkovitejši način odkrivanja kariesa, in to brez rentgenskih žarkov.

Naprava se izkaže za odlično v primeru diagnostike interproksimalnega kariesa (kariesa na kontaktu med dvema zoboma), okluzalnega kariesa (v jamicah in vdolbinicah na griznih ploskvah zob), sekundarnega kariesa (pod plombami, kadar te niso preobsežne), prav tako za odkrivanje razpok v zobu.

Naprava zazna tudi začetne kariozne lezije, kjer vrtnanje še ni potrebno. V tem primeru lahko pacienta s podukom o temeljiti ustni higieni, spremembi prehranjevalnih navad in raznimi fluorovimi premazi rešimo pred nepotrebnim vrtnanjem in plombiranjem zob. Slike je možno shraniti za vsakega

pacienta posebej in jih kasneje na kontroli primerjati z novo nastalo situacijo. Tako vidimo, ali je začetna kariozna lezija izginila ali ostaja, in se temu primerno odločimo za morebitno uporabo svedra in izdelavo plombe.

Naprava je sicer nemočna pri odkrivanju kariesa pod prevlekami ali obsežnimi zalivkami, saj te ne prepuščajo svetlobe. V teh primerih se tudi na rentgenski sliki večinoma ne vidi kariesa.

Z rednimi kontrolami in pregledi z DIAGNOcamom lahko preprečimo kariesu, da bi napredoval proti živcu, saj ga že zelo zgodaj diagnosticiramo in tako pacienta obvarujemo pred nepotrebni zoboboli in prevelikimi finančnimi stroški, ki so povezani z večjimi plombami ali zdravljenji zob.

Pacienti po pregledu z DIAGNOcamom razvijejo drugačen odnos do svojih zob, saj sedaj vidijo to, kar je očem nevidno. Bolj se zanimajo za ustno zdravje in bolj temeljito skrbijo za ustno higieno. Skupaj z natančno diagnostiko in temeljito obravnavo je tako dolgoročni uspeh pri pacientu zagotovljen.



Postopek pregleda je popolnoma neboleč, saj z napravo nežno objamemo zob, ga z močno svetlobo presvetlimo, s pomočjo visokoločljivostne kamere, ki je integrirana v napravo, pa sliko presvetljenega zoba ujamemo in prikazemo na monitorju.

zdravi zobje
zobna ambulanta



pregledi z
DIAGNOcamom



luske



visoka estetika



beljenje zob



implantati

Mojca Škorič, dr.dent.med.
Zdravi zobje d. o. o.
Ul. Heroja Nandeta 37
2000 Maribor

Tel.: 02 46 11 755

www.zdravizobje.si
info@zdravi-zobje.si

PREBAVNE TEŽAVE NA POTOVANJU

Že kaj razmišljate o dopustu? Mika vas pogled na prelepe eksotične kraje, nove kulture, nova doživetja ... Seveda, če ne boste večino časa preživeli maksimalno 50 metrov od najbližje straniščne školjke. Prebavne motnje na nepoznatih koncih sveta so lahko ne le neprijetne, temveč celo nevarne.

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



Če načrtujete letošnji dopust v oddaljenem, morda eksotičnem kraju, načrtujte tudi vašo prebavo. Težave s prebavo na dopustu vas lahko stanejo več dni raziskovanja in bodo povzročile slabo počutje ter seveda slabo voljo in večno vprašanje, zakaj se vam mora to zgoditi prav na dopustu.

Živimo v svetu bakterij, majhnih živih bitij, ki so lahko koristne ali pa tudi ne. V našem telesu živi preko 100 bilijonov bakterij s skupno težo skoraj 1,5 kilograma. Si predstavljate, da je v vašem

telesu 10-krat več bakterij, kot imate celic? Stroka je šele začela odkrivati, kakšno vlogo imajo vse te bakterije, ki lahko v telesu regulirajo od depresije, debelosti, alergij in seveda do prebave. Naše telo pridobiva bakterije iz okolice, in ko se odpravimo na popolnoma drug konec sveta, morda nekoliko manj razvit in zato manj »sterilen«, se podamo v popolnoma novo okolje mikroorganizmov. Dokazano je, da imajo ljudje na različnih koncih sveta različne vrste bakterij v črevesju. Če temu dodamo

še kakšne viruse in parazite, ki jih naš imunski sistem še ne pozna, lahko doživimo pravo prebavno katastrofo.

Kako pripraviti prebavo na menjavo okolja?

Začnite razmišljati o vašem črevesju vsaj 2 tedna pred potovanjem. Vaša črevesna flora mora biti trdna. Razmislite o dodajanju probiotikov in prebiotikov. Probiotiki so živi organizmi, bakterije, najpogosteje iz vrst laktobacilusov in bifidobakterij. Lahko spremenijo vrste bakterij v vašem črevesju, medtem ko so prebiotiki hrana zanje in omogočijo, da se v črevesju razmnožijo in okrepijo. Sicer je daleč najbolj učinkovito jemanje kakovostnih probiotikov v kapsulah, vsebuje pa jih tudi nekatera hrana. Nam najbolj poznana sta kisló zelje in kefir. Prebiotiki so topne vlaknine, ki jih naše

Na neopranem sadju so lahko bakterije in paraziti, po drugi strani pa lahko tudi umivanje pod vodo iz vodovoda nanje spravi organizme, ki jih ne želite v svojem želodcu. Izbirajte sadje, ki se olupí, na primer banane, mango, pomaranče in podobno.

črevesje ne absorbira in pridejo tako neprebavljene do bakterij v debelem črevesju, ki se z njimi hranijo. Zelo znan prebiotik je inulin, eden boljših pa je t. i. odporni škrob. V hrani ga je veliko v kuhanem in 24 ur hlajenem krompirju.

Če se želite na hitro pripraviti na potovanje, je ena od boljših zaščít jemanje posebne zvrsti kvasovk, imenovane *Saccharomyces boulardii*. Primeren odmerek bi bil 10 milijard živih organizmov dvakrat dnevno 14 dni pred potovanjem, nato pa 2-krat dnevno 5 milijard v času trajanja potovanja.

Kako se izogniti večjim okužbam na potovanju?

Bakterije in paraziti, ki povzročajo prebavne motnje, se pogosto nahajajo v vodi, zato bodite pozorni na to, kaj pijete. Čeprav sem pristaš pitja neustekleničene vode, vam to v tujih krajih odsvetujem. Voda je lahko čisto primerna za domačine, katerih črevesje je navajeno prisotnosti bakterij v njihovi vodi, vendar je vprašanje, kako bo odreagiralo vaše telo. Zahtevajte ustekleničeno pijačo, ki vam jo naj odprejo pred vami. Če ste v bolj odročnih krajih, kjer to ni možno, pijte čaj, saj je bila voda prekuhana in je možnost zastrupitve veliko manjša. Bodite pozorni tudi pri prhanju in umivanju zob. Če je le možno, si zobe umivajte z ustekleničeno vodo, med prhanjem pa pazite, da imate usta tesno zaprta. Še posebno, kadar voda ni zares vroča, se v ceveh in glavah prh lahko nabere večje število bakterij. Bodite pozorni na sadje in zelenjavo. Na neopranem sadju so lahko bakterije in paraziti, po drugi strani pa lahko tudi umivanje pod vodo iz vodovoda nanje spravi organizme, ki jih ne želite v svojem želodcu. Izbirajte sadje, ki se olupí, na primer banane, mango, pomaranče in podobno. Pogosto tudi pozabljamo, da so ledomati priklapljeni neposredno na

3

litre rehidracijskega napitka je priporočljivo spiti dnevno, če imate drisko.



Sicer je daleč najbolj učinkovito jemanje kakovostnih probiotikov v kapsulah, vsebuje pa jih tudi nekatera hrana. Nam najbolj poznana sta kisló zelje in kefir.

vodovod, zato povprašajte natakarja po viru vode v ledu ali pa naročajte pijačo brez ledu.

Kaj narediti v primeru diareje?

Četudi boste sledili vsem zgornjim nasvetom, pa obstaja možnost okužbe in posledično diareje. Če imate močno diarejo več kot 2 dni, poiščite zdravniško pomoč, v vmesnem času pa si lahko pomagata z nekaj triki tudi sami. Kot prvo ne pozabite, da z diarejo izgubljate veliko vode, ki jo je treba nadomestiti. Telo za dobro hidracijo potrebuje tudi elektrolite oziroma soli. Za pripravo rehidracijskih napitkov so najboljše predpripravljene mešanice elektrolitov, ki jih primešate čisti vodi. Rehidracijske napitke lahko kupite v drogerijah ali lekarnah, če pa do njih nimate dostopa, si naredite domačo mešanico iz 6 zravnanih žličk sladkorja

in pol žličke soli na liter vode. Priporočljivo je spiti vsaj 3 litre takšnega napitka dnevno, seveda odvisno od okoliščin, v katerih se nahajate. Če čiste vode nimate na voljo, jo prekuhajte ali pa uporabite naravne sadne sokove, ustekleničene pijače, jogurt, riževo ali kokosovo vodo, juho in podobne tekočine. Če bi rehidracijski napitek izzval bruhanje, čez približno 10 minut poskusite z nekoliko razredčenim. Če imate na voljo le onesnaženo vodo, jo uporabite. Dehidracija vam bo škodila prej kot onesnažena voda. Ne pozabite, da morate normalno uživati tudi trdo hrano.

Ne priporočam vam, da s seboj nosite zdravila proti driski iz domačih lekarn, saj v tujini le redko učinkujejo. Raje se ozrite po lokalnih lekarnah in povprašajte po njihovih zdravilih. Pomaga lahko tudi aktivno oglje, ki bo nase vezalo veliko strupov in je v takšnih primerih zelo priporočljivo. Če ne najdete ničesar podobnega, lahko popijete nekaj pepela cigaretnih ogorkov. Sam sem

jih некоč zbiral po ladji v Egiptu in uredil svojo prebavo v pol dneva, medtem ko so drugi bolehalí 2 dni.

Tudi probiotiki so lahko učinkoviti. Priporočam resnično kakovostne, s preko 20 milijardami živih organizmov na kapsulo, seveda pa pomaga že v začetku omenjen *S. boulardii* v nekoliko večjih odmerkih.

Priporočljiva je hrana, ki jo vi osebno dobro in lahkotno prebavljate, priporočam pa izogibanje sveži zelenjavi in sadju. Dobro kuhana hrana brez začimb bo najboljša izbira, saj je najlažje prebavljiva, medtem ko bodo pečene ali celo ocvrte jedi povzročale še več težav. Tudi mlečni izdelki so dvorezen meč, nekaterim lahko pomagajo, spet drugim škodijo, zato je pomembno poznavanje lastnega telesa.

2

tedna pred potovanjem je treba začeti razmišljati o podpori črevesju; razmislite o dodajanju probiotikov in prebiotikov.

Z LAHKO HRANO DO ZDRAVJA IN LEPOTE

Poletje je najboljši čas, da spremenimo in izboljšamo svoje prehranjevalne navade, saj je povsod okoli nas na izbiro sveža zelenjava in sadje.

Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center



Ni je boljše motivacije, kot je kopalna sezona in lepo izklesana telesa. Čas je, da s pravilno prehrano in optimalno kombinacijo poskrbimo za lepo in zdravo telo. S takšno prehrano pospešimo izgorevanje maščob in si zagotovimo dovolj energije za ves dan.

Sledite tem preprostim korakom in tudi vi zablestite v novi, vitalnejši podobi.

1. Vlaknine nam pomagajo pri hitrejši in boljši prebavi ter nam dajejo občutek sitosti, zaradi katerega pojedemo manj. Vlaknine se nahajajo v zelenjavi, sadju, stročnicah in semenkah. Istočasno vlaknine zaustavljajo procese staranja.
2. Uživate z antioksidanti bogata živila, kot so špinača, paradižnik, avokado, agrumi, jagode in buče.
3. Vsak dan začnite svoj dan z zajtrkom, polnim vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov. Polnozrnat kruh, paradižnik,



Likopen pomaga pri zaščiti pred UV-žarki, zato ne pozabite na grenivke, korenje in paradižnik ter borovnice.

4. Uživate v celih zrnih – rjavi riž, kvinoja.
5. Žitarice uživajte najkasneje do 15. ure.
6. Ne pozabite na živila z visokim deležem vode, saj zagotavljajo občutek sitosti. To so lubenica, melona, jagode, bučke, kumare.
7. Uživate sveže sadje in ne posušenega, saj vsebuje več vode.
8. Za sladico si privoščite jagodičevje, kot so borovnice, maline, robide, gozdni sadeži.
9. Iz zamrznjenega svežega sadja in grškega jogurta si sami naredite sladole.
10. Uživate veliko sveže zelenjave v obliki solat ali hladnih juh, saj boste tako pojedli veliko več encimov, vitaminov in mineralov.
11. V svojo prehrano vključite špinačo, paradižnik in redkev, saj so zelo hranljivi, vsebujejo pa malo kalorij.
12. Ne pozabite na stročnice, kot so leča, bob, grah in fižol in si pripravite solato.
13. Namesto kruhovih kock uporabljajte oreščke ali semena.
14. Majhne morske ribe so odlični vir beljakovin, ki so nujne za izgorevanje maščob.
15. Meso omejite na minimum in izberite piščančje ali puranje meso.
16. Namesto navadnega jogurta izberite grškega, saj vsebuje več beljakovin.
17. Ne pozabite na dovolj tekočine, v obliki sveže vode. Voda skrbi, da v telesu vse poteka tako, kot mora.
18. Likopen pomaga pri zaščiti pred UV-žarki, zato ne pozabite na grenivke, korenje in paradižnik ter borovnice.
19. Kozarec vode pred obrokom bo poskrbel za hitrejši občutek sitosti.
20. Svoj obrok, kakršnega po navadi pojedete, razpolovite na polovico in s tem poskrbite za manjši vnos kalorij.



21. Jedite hrano, popečeno na žaru, in ne v ponvi z veliko olja.
22. Ne jedite smetanovih omak, temveč si pripravite naravno omako z zelenjavo in pelati.
23. Preskočite sladico.
24. Večerjo jedite vsaj 3 ure pred spanjem.
25. Jedite malico, saj pomaga, da pri glavnem obroku pojedemo manj, ker nismo tako sestradani.
26. V trgovini ne kupujte piškotov, čipsa in kolačev. Če tega ne boste imeli doma, tega ne boste jedli.



Za sladico si privoščite jagodičevje, kot so borovnice, maline, robide, gozdni sadeži.

27. Obroke načrtujte vnaprej, saj boste tako nakupili točno tisto, kar potrebujete.
28. Jedite počasi in hrano dobro prežvečite, saj boste tako prej začutili sitost.
29. Za prigrizek si izberite mandlje ali lešnike.
30. Namesto sira si privoščite manj mastno skuto.
31. Za hitro lakoto si na krožnik narežite

Katera hrana je priporočljiva?

- Lokalno pridelana zelenjava, ki jo lahko jeste ves dan;
- lokalno pridelano sadje, ki ga jedite samo dopoldan, najboljšje je jagodičevje;
- stročnice, kot so grah, leča, čičerika, bob in fižol;
- krompir naj bo le pohan ali popečen;
- ekološko meso, puran in piščanec ter morske ribe;
- žitarice jedite samo enkrat na dan in le do 15. ure: proso, ajda, kvinoja, divji riž, ovseni kosmiči; kruh si specite sami;
- voda, sveži zelenjavni sokovi, zeliščni čaji, kokosova voda;
- oreščki: mandlji, lešniki, kokos;
- pusta skuta, jogurt;
- olivno, bučno, laneno olje, za peko uporabljajte kokosovo maščobo.

- češnjev paradižnik in mocarelo.
32. Namesto sendviča si naredite solato.
33. Ne kupujte izdelkov brez maščob, saj vsebujejo veliko sladkorjev.
34. Če na nalepki piše, da je živilo zdravo, to še ne pomeni, da je res. Vedno preberite vse sestavine in na splošno kupujte nezapakirano hrano.
35. Kupite sveže ribe; če pa jih kupite v konzervi, naj bodo v lastnem soku.
36. Uporabljajte sveže začimbe, in ne pripravljenih začimbni mešanice.
37. Ne uporabljajte kečapa in gorčice, saj vsebujeta sladkor.
38. Ne kuhajte juhe z moko, za zgostitev uporabite čičeriko, lečo ali fižol.
39. Zelenjavo si že prej narežite in pripravite, da si jo, ko lačni pridete domov, le še spečete ali naredite v solato.
40. Čim več pecite na žaru z zelo malo olja, še bolje je, če za peko uporabljate kokosovo maščobo.
41. Poizkusite si pripraviti zelenjavna nabodala za žar s češnjem paradižnikom, papriko, gobicami in bučko.
42. Za sladico si pripravite popečeno breskev ali hruško.
43. Stisnite si sveži sok in mu dodajte meto ter led.
44. Odpravite se na tržnico po svežo zelenjavo in sadje ter se tako izognite trgovskim policam s slabo hrano.
45. Žitarice jedite samo enkrat na dan.

46. Zelenjave lahko pojedete, kolikor želite.
47. Sadje jedite le dopoldan, prednost dajte jagodičevju.
48. Rdeče meso naj zamenjajo ribe.
49. Uporabljajte samo naravno morsko sol, ki že sama po sebi vsebuje jod, ki je potreben za dobro delovanje metabolizma, prebave in presnove. Hrano solite šele na koncu, saj jod s kuhanjem izhlapeva.
50. Na vrata omare ali hladilnika si nalepite sliko postave, ki vam je za vzor in vas bo odvrnila od slabih pregreh.

Hrana, ki jo opustite

- Rdeče meso, svinjina, drobovina in velike ribe, kot sta tuna in losos;
- pšenica, koruza in trgovski žitni izdelki;
- neekološko sadje in zelenjava;
- slani in praženi oreščki;
- suho sadje;
- gazirane pijače, kupljeni sadni sokovi, kava in alkohol;
- trdi polnomastni siri;
- vse sladkarije;
- vnaprej pripravljena in zapakirana hrana;
- umetne mešanice začimb, kocke za juho, juhe iz vrečk;
- sončnično, repično in sojino olje;
- zapakirana hrana brez maščob.



Ekolife Natura d.o.o., Brodišče 28, 1236 Trzin • info@ekolife.si • +386 40 845 996

Poletna nega kože

NEGUJTE SVOJO KOŽO NA NARAVEN NAČIN Z EKOLIFE IZDELKI

Recepti za izdelavo naravnih krem so na voljo v vseh boljše založenih trgovinah z zdravo prehrano.



ekolife natura

www.ekolife.si

POZNATE MEDITERANSKO DIETO?

NAČRT PREHRANJEVANJA ZA SPODBUDO
ZDRAVJU IN PREPREČEVANJE BOLEZNI



Meditranska dieta se osredotoča na prehranjevalne navade ljudi v Grčiji, na Kreti, v južni Italiji, Španiji, južni Franciji in na Portugalskem. Če se želimo zdravo prehranjevati, je sredozemska ali mediteranska dieta kot nalašč za nas, saj vključuje osnove zdravega prehranjevanja.



Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center

Raziskave so pokazale, da tradicionalna sredozemska prehrana zmanjšuje tveganje za bolezni srca. Analiza na več kot 1,5 milijona zdravih odraslih je pokazala, da mediteransko dieto povezujejo z zmanjšanim tveganjem smrti zaradi bolezni srca in raka ter zmanjšano pojavnostjo Parkinsonove in Alzheimerjeve bolezni. Sredozemska ali mediteranska dieta se priporoča kot načrt prehranjevanja, ki nam lahko pomaga spodbuditi zdravje in preprečiti bolezni. Prav tako sredozemska dieta oz. prehranjevanje spodbuja fizično aktivnost in uživanje v jedi. Pri tovrstnem prehranjevanju od 25 do 35 % vnosa kalorij predstavljajo maščobe (oreščki, olivno olje). Olivno olje je eden od glavnih virov prehranskih maščob.

Kaj vključuje sredozemska dieta?

- Veliko zelenjave, sveže ali v obliki juh,
- sveže sadje,
- veliko stročnic: leča, grah, čičerika, fižol,
- veliko oreščkov,
- polnozrnata žita (v obliki pšenice, ovs, ječmena, koruze ali rjavega riža),
- semena,
- olivno olje kot glavni vir maščob,
- sir in jogurt kot glavni vir mlečnih izdelkov,
- zmerno količine rib in perutnine,
- ne več kot štiri jajca na teden,
- majhne količine rdečega mesa,
- od nizkih do zmernih količin vina.

Sredozemska prehrana tradicionalno vključuje sadje, zelenjavo in žitarice. Prebivalci Grčije na primer povprečno pojedjo šest ali več obrokov sadja in zelenjave dnevno. Žitarice so polnozrnate. Kruh jedo namočen v olivno olje, ne jedo pa ga z maslom ali margarino. Tudi oreščki so pomemben del sredozemske prehrane. Ne izbirajte pa takšnih, oblitih s sladkorjem ali medom.

Stročnice

Sredozemska prehrana vsebuje veliko stročnic, kot so grah, leča, bob, čičerika in fižol. Znanstveniki iz univerze v Torontu so dokazali tako velik vpliv stročnic na izboljšanje urejenosti glikemije pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2, kot tudi zmanjševanje tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

Boljša zdravje kljub veliko maščobam

Sredozemska prehrana je postala priljubljena leta 1990. Takrat so jo tudi splošno priznali kot zdrav način prehranjevanja oz. prehranjevanje ozaveščenih ljudi. V primerjavi z drugimi dietami zahodnega sveta je sredozemska prehrana prava mala uganka. Vsebuje visok delež maščob, kljub temu pa je v sredozemskih državah bolezni srca in ožilja, hipertenzije, debelosti, raka in sladkorne bolezni manj kot v severnih evropskih državah in v ZDA. Ameriška prehrana je bolj podobna severni evropski prehrani – velika poraba rdečega mesa, velika poraba masla in živalskih maščob ter nižji vnos sadja in zelenjave glede na prehranjevalne navade v Italiji, Grčiji, južni Franciji in Španiji. Sredozemske države popijejo večje količine rdečega vina, medtem ko

severnoevropske države in ZDA popijejo več piva. Rdeče vino vsebuje flavonoide, ki so močni antioksidanti, nujno potrebni za dobro delovanje našega imunskega sistema. Sredozemska prehrana v primerjavi z anglosaško prehrano vsebuje veliko večje količine svežih, nepredelanih živil.

Prednosti sredozemske diete

Članek, objavljen o prehranjevalni tehnologiji oktobra 2012, je pojasnil, da prehrana na rastlinski osnovi bodisi občutno zmanjša ali povsem odpravi genetsko nagnjenost ljudi k razvoju kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja ter rak. Mediteranska dieta pomaga preprečiti genetsko tveganje kapi ter tveganje pojava



Prebivalci Grčije kruh jedo namočen v olivno olje, ne jedo pa ga z maslom ali margarino.

sladkorne bolezni tipa 2. Raziskovalci na McMaster University so dokazali povezavo med dobrim delovanjem srca in uživanjem večjih količin zelenjave, oreščkov, olivnega olja in stročnic. Prav tako mediteranska dieta lahko



Prehrana na rastlinski osnovi bodisi občutno zmanjša ali povsem odpravi genetsko nagnjenost ljudi k razvoju kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja ter rak.

upočasni proces staranja. Oreščki in olivno olje pomagajo ščititi naš spomin ter ščitijo pred degeneracijo kognitivnih funkcij pri starejših. Sredozemska prehrana prav tako lahko zmanjša tveganje za nastanek raka endometrija.

Priporočila pri uvajanju mediteranske prehrane v svoj vsakdan:

1. Kruh in testenine uživajte čez dan, in ne zvečer, izbirajte med polnozrnatimi žitaricami ter ne pozabite na proso, ajdo, oves, riž in kvinojo.
 2. Tudi krompir si lahko privoščite.
 3. Uživajte veliko sadja in zelenjave, sadje uživajte bolj na prazen želodec in dopoldan, zelenjavo pa ves dan, zvečer najbolje v obliki juh, čez dan pa v presni obliki.
 4. Uživajte majhne morske ribe in belo meso.
 5. Uporabljajte olivno olje.
 6. Uživajte mandlje, lešnike, orehe.
 7. Ne pozabite na stročnice.
 8. Od mlečnih izdelkov izberite naravni jogurt.
 9. Za sladico si privoščite sadje.
 10. Čez dan pijte svežo vodo ali zeliščni čaj.
- Iz prehrane pa popolnoma izpusite vso predelano in vnaprej pripravljeno hrano. Ne kupujte salam, majonez, piškotov,

čipsa, marmelad, margarin, juh v vrečkah in druge vnaprej pripravljene hrane. Opustite uživanje sladkorja. Sredozemska prehrana je zagotovo ena od najbolj zdravih odločitev in poletni čas je najboljši za uvedbo novega prehranjevalnega režima.

Naj mediteranska prehrana ne bo dieta ali muha enodnevnic, temveč jo sprejmite kot nov način prehranjevanja. Telo vam bo hvaležno, izboljšalo se bo vaše počutje in tudi vaša energija v dnevu ne bo nihala, temveč bo konstantno optimalna.

Primer enodnevnega jedilnika mediteranske prehrane

Zajtrk: Namočeni ovseni kosmiči z nastrganimi mandlji in lešniki, stisnjen korenčkov sok
Malica: Breskev
Kosilo: Orada na žaru z blitvo in krompirjem, velika skleda mešane solate, zabeljene z limono in olivnim oljem
Malica: Doma narejen sladoled iz zamrznjenih borovnic in kokosove smetane
Večerja: Pasirana špinačna juha s čičeriko in česnom

Se ti... Lusta?

OKUSEN. SVEŽ. ZDRAV. RDEČ. SOČEN. POLN. DIŠEČ.
PRAVI SLOVENSKI PARADIŽNIK.



LIMONE, LIMONADA IN OSVEŽILNE PIJAČE ZA VROČE POLETJE



Limone ali strokovno Citrus limon – prva stvar, na katero pomislimo, ko jih omenimo, je vitamin C. A ne le to! Ker smo ravno na vrhuncu sezone teh rumenih kislih sadežev, vam tokrat postrežemo s presenetljivimi izsledki o njih. Poleg tega poleti ni bolj osvežilne in blagodejne pijače, kot je naravna limonada.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, MojeZdravje.net

Limone izvirajo iz vznožja Himalaje, kjer so nastale s križanjem med pomelom in citrono. Danes so razširjene po vsem svetu – uspevajo tudi v Sloveniji. Sok predstavlja od 40 do 50 % sadeža. Vsebuje do 8 % citronske kisline, nekaj drugih organskih kislin, okoli 3 % sladkorja in obilo vitaminov, prednjači pa vitamin C. Značilno kislost limoni daje ravno citronska kislina, ki deluje kot naravni konzervans, lajša prebavo in pomaga raztapljati ledvične kamne. Limone so po okusu kisle, a v našem telesu delujejo ravno nasprotno – alkalno. Zaradi visoke

vsebnosti kalija v limonah se sproži verižna reakcija, ki nevtralizira nastajanje kislin.

Pozitivni učinki vitamina C

Limone vsebujejo našemu telesu izjemno pomemben vodotopni vitamin C oz. askorbinsko kislino. S 100 g limone zadostimo 88 % dnevnim potrebam po tem vitaminu. Zavira procese staranja in stanja, povzročena prek delovanja prostih radikalov. Preprečuje poškodbe celičnih membran, vnetja in bolečine. Zavira osteoartritis in revmatoidni artritis. Stimulira hormone, neuropeptide in

živčne prenašalce, ki lajšajo obolenja. Ob infekciji z virusom vitamin C pomaga pri tvorbi protiteles in stimulira priželjce, da izloča hormone, potrebne za delovanje imunskega sistema. Izjemno je učinkovit pri varikoznih razširitvah ven (krčnih žilah) in hemoroidih, saj čisti stene žil in jih krepi. Vitamin C izboljšuje stanje zobovja in kosti tako, da omogoča kalciju usmerjen transport na potrebna mesta v kostnih celicah. S tem preprečuje lepljenje kalcija in holesterola na žilnih in kapilarnih stenah. Vitamin C ubija bakterije, ki povzročajo karies in krepki dlesni, njegov »sodelavec« kalcij pa ščiti čeljusti in zobe.

Pri celjenju ran, po operacijah in rehabilitaciji je vitamin C nujen za čim hitrejšo oblikovanje vezivnega tkiva. Za elastičnost kože je nujen vitamin C, ki izjemno stimulira proizvodnjo kolagena. Lajša tudi bolečine in vnetja sklepov z raztapljanjem sečne kisline. Uravnava kislinsko-bazično ravnovesje v krvi in prebavnem traktu. Limonin sok lajša prebavo in spodbuja nastajanje žolča. V primeru sive mreže vitamin C lahko ustavi njen razvoj, pomaga tudi pri glavkomu zeleni mreži. Morda kot zanimivost solze vsebujejo od 30 do 50 % več vitamina C kot kri.

100

g limone zadosti 88 % dnevnih potreb po vitaminu C.

Druge sestavine limone

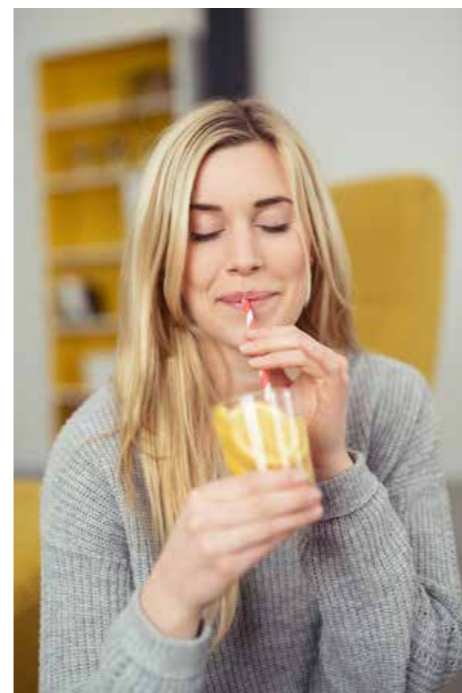
Flavonoidi – flavonol glikozidi dokazano delujejo protirakavo in kot antibiotiki. V limonah so zastopani hesperetin, naringin, in naringenin. Zadnji deluje antioksidativno, protivnetno in preprečuje poškodbe DNA.

Limonin – limonoid, ki so ga odkrili v citrusih, se uspešno absorbira v našem telesu in deluje proti raku na ustih, koži, pljučih, prsih, želodcu in debelem črevesju. V limonah je njegova količina proporcionalna količini vitamina C. Limone vsebujejo folat in druge vitamine skupine B – piridoksin, pantotensko kislino, tiamin in riboflavin. Vitamin A in E, alfa in beta karoteni, beta kriptoksantin, zeaxantin in lutein iz limone delujejo kot antioksidanti, poleg tega pa prehrana, bogata z njimi, manjša možnost za razvoj raka pljuč in ustne votline.

Zakaj piti limonin sok?

Vitamin C izboljšuje tudi naše psihično stanje. Za dobro voljo že navsezgodaj zjutraj se priporoča pitje pol kozarca svežega soka. Limonin sok stimulira tvorbo hormonov in sam proces rasti. Izboljšuje delovanje možganov, spomin in koncentracijo ter razpoloženje. Drugi učinki pitja limoninega soka:

- zaradi vlaknine pektin ugodno deluje pri regulaciji telesne teže;
- omogoča hitrejšo ozdravitev pri prehladu, v kombinaciji z medom zdravi vneto grlo;
- napolni nas z za možgane in živce izjemno pomembnim mineralom kalijem, ki ga zahodna dieta vsebuje premalo, znižuje krvni tlak;
- kozarec tople vode s sokom polovice limone zjutraj na tešče prebudi gastrointestinalni trakt, deluje čistilno na jetra in nas napolni z energijo;



Osvežilni napitki

Mlačni limonadi dodamo eno od naslednjih sestavin:

1. žličko domačega medu; že sam med je znan po močnih razstrupljevalnih učinkih, še boljše je, če ga zmešate z naribano korenino ingverja;
2. ščepec cimeta, ki pomaga pospešiti izogorevanje maščob;
3. čajno žličko superživila moringa v prahu, ki pospešuje razstrupljanje in je bogat vir železa, magnezija in vitaminov B;
4. žličko čaja matcha – je odlična za dvig energije in pospešuje proces hujšanja;
5. narezane kumare, ki bodo dodatno pomagale k razstrupljanju in hidraciji;
6. nožev konico nerafinirane soli, npr. Piranski solni cvet (sol ima velike rehidracijske sposobnosti, če jo dodajamo v napitke z nekaj kapljicami limone).

V limonado vmešajte eno ali največ dve sestavini hkrati. Po nekaj dneh izberite drug dodatek in uživajte!



telesnim celicam povrne vodo, ki so jo izgubile čez noč, uravnava telesni pH in zagotovi antioksidante, potrebne za boj pred prostimi radikali; hkrati deluje diuretično in čisti kožo;

- v primeru preobilnega obroka pred spanjem pitje tople vode z limono zjutraj blažilno deluje na zgago in zmanjša napihjenost;

Previdni pri uživanju limoninega soka pa morajo biti želodčni bolniki. Sok s pH 2 lahko v primeru občutljivosti povzroči pekoč občutek v želodcu, zgago, bolečine in krče.

Napetek za nakup sadežev

Izberemo take, ki so težke glede na svojo velikost in imajo mastno, tanko lupino. Take so najbolj sočne in imajo manj pešk. Uvela, debela in groba lupina

je znak poškodbe ali gnile notranjosti. Naravno plodovi limonovca prvo leto ne odpadejo sami. Če jih ne oberejo do zime, začnejo ponovno zeleneti. Naslednje poletje se lupina zadebeli in jeseni obarva rumeno. Za oko privlačni in veliki plodovi vsebujejo veliko manj zdravnih učinkovin v primerjavi z enoletnimi. Dandanes se zaradi ugodnih hektarskih donosov seveda obira zelene plodove – hkrati polne antioksidantov. Ker je lupina zaradi transporta po navadi še naknadno kemično obdelana, pred uporabo sadeže potopite za minuto ali dve v kozarec z vrelo vodo. Nato sok enostavno iztisnemo. Priporočajo tudi, da za nekaj ur celo limono potopimo v kozarec mleka. »Očistimo« jo lahko tudi s sodo bikarbono in alkoholnim kisom, ki ju dodamo mlačni vodi.

Vitamin C izboljšuje tudi naše psihično stanje. Za dobro voljo že navsezgodaj zjutraj se priporoča pitje pol kozarca svežega soka. Limonin sok stimulira tvorbo hormonov in sam proces rasti. Izboljšuje delovanje možganov, spomin in koncentracijo ter razpoloženje.

Limonada za razstrupljanje

V pol litra mlačne vode (sobne temperature) iztisnite sok polovice limone. Mlačna limonada na tešče je zdrav, naraven in enostaven način rituala razstrupljanja.



KAKO MAŠČOBNE KISLINE OMEGA 3 KORISTIJO OTROKOM



Maščobne kisline omega 3 sodijo med esencialna živila, torej živila, ki jih naše telo nujno potrebuje za življenje, vendar jih ni sposobno samo tvoriti. Uživale naj bi jih že nosečnice, saj koristno vplivajo na razvoj otroka. Predvsem v zgodnjem otroštvu so maščobne kisline omega 3 pomembne za pravilen razvoj možganov in retine. Raziskave kažejo ugodne vplive na vedenjske in kognitivne lastnosti otrok.

Besedilo: Simona Janček

Maščobne kisline omega 3 so osnovni gradbeni element v membrani naših celic. Brez njih celice ne izvajajo v celoti svojih bioloških nalog. Pomembne so za delovanje srca in ožilja, omogočajo pa tudi normalen razvoj ter delovanje možganov in živčevja. Pripisujejo jim različne pozitivne učinke, kot so zniževanje holesterola, izboljšanje prekrvavitve, uravnavanje krvnega tlaka, protivnetno delovanje in preprečevanje raka na prsni in debelem črevesju. V strokovni literaturi med drugim opisujejo tudi povezavo med pomanjkanjem teh maščobnih kislin pri izgradnji živčnih celic ter težavami pri duševnem razvoju in slabšim vidom. Razprave potekajo tudi o vplivu pomanjkanja omega 3 na Alzheimerjevo bolezen in na depresije.

Zmanjšanje hiperaktivnosti in agresivnosti

Raziskave so pokazale, da maščobne kisline omega 3 pomembno vplivajo tudi na otroke. Ugotovili so namreč, da lahko uživanje DHK maščobnih kislin omega 3 ugodno vpliva ne le na razvoj možganov in retine v zgodnjem otroštvu, ampak kasneje tudi na vedenjske in kognitivne lastnosti otrok. Neka avstralska raziskava je na primer pokazala, da lahko ribje olje uravnovesi nihanja v razpoloženju in ublaži vedenjske vzorce, ki jih prinaša ADHD (Attention Deficit Hyperactivity

Disorder) – sindrom, pri katerem je otrok pretirano motorično dejaven. Taki otroci imajo veliko težav, še posebno v šoli, saj se ne morejo zbrati, pestijo jih kratkotrajna pozornost, nemir in impulzivnost. Vse to pa vpliva ne le na učenje, ki je zaradi tega seveda slabše, temveč tudi na vedenje ter čustveno in družbeno prilagajanje okolju. Zaradi svoje nemirnosti so pogosto moteči tudi za druge ljudi okoli sebe. V študiji, ki je preučevala otroke s simptomi ADHD, stare od sedem do dvanajst let, so strokovnjaki po 30 tednih opazovanja ugotovili, da je več kot polovica otrok, ki je jemala dodatke z maščobami omega 3, pokazala velik napredek v vedenju, kar so potrdili tudi njihovi starši. Med sodelujočimi otroki jih je večina imela težave z branjem in pisanjem in tudi tu so pomagale kapsule z

maščobami omega 3 – štirideset odstotkov otrok je pokazalo velik napredek pri učenju. Verjetno prav zato, ker so bili otroci zaradi uživanja omega 3 bolj umirjeni in so se zato tudi lažje koncentrirali ter zato dosegali boljše rezultate pri branju in posledično učenju. Vsakodnevno uživanje ribjega olja oziroma maščobnih kislin omega 3 bi torej lahko pri otrocih izboljšalo vedenje in učenje. Dnevne potrebe po maščobnih kislinah omega 3 zadostimo z vsakodnevno uravnoteženo prehrano, največ pa jih najdemo v morskih sadežih, ribah in algah. Primanjkuje jih vegetarijancem pa tudi tistim, ki rib ne marajo ali pa jih nimajo dovolj pogosto na jedilniku. V takih primerih se priporočajo kapsule maščobnih kislin omega 3 kot dodatek k prehrani.



Verjetno prav zato, ker so bili otroci zaradi uživanja omega 3 bolj umirjeni in so se zato tudi lažje koncentrirali ter tako dosegali boljše rezultate pri branju in posledično učenju.

40

% otrok, ki so uživali dodatke z ribjim oljem oziroma maščobami omega 3, je pokazalo velik napredek pri učenju.

Chewy Vites

Prehransko dopolnilo za otroke

Z vitamini in minerali

Multi Vitamin ^{Plus}

Chewy Vites Multi Vitamin Plus omogočijo staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse vitamine in minerale, ki jih potrebujejo.



Omega 3 + Multivitamini

NOVO

Z omega-3 in vitamini



Chewy Vites so okusni, mehki, žvečljivi, gumijasti medvedki, s katerimi zaužijejo vitamine in nujno potrebne hranilne snovi tudi najbolj izbirčni malčki.

Ni primerno za otroke, mlajše od 3 let.

Z dodanim železom in vitaminom C

Z železom

Chewy Vites z železom so odličnega okusa in so učinkovito nadomestilo za pomanjkanje železa.



Žvečljivi medvedki, ki jih otroci obožujejo:

- ne vsebujejo konzervansov
- ne vsebujejo umetnih barvil
- ne vsebujejo kvasa, pšenice, glutena ali jajc
- primerno za vegetarijance

KO GRE MATI V SLUŽBO, DOJENJA NI KONEC



V starih kulturah, v dobi pred industrijsko družbo, so matere dojenje doživljale kot večščino, ki so jim jo predajale prednice, in kot umetnost, ki so jo razvijale same v stiku s svojim otrokom. Dojenje nikdar v zgodovini ni bilo povsem enostavno in samoumevno, a ob podpori izkušenih žensk je dobro teklo. Danes se kljub vsej tehnologiji in podpori ekspertov zdi, da je dojeti teže kot nekoč. Besedilo: Mojca Vozel, svetovalka za dojenje pri mednarodni zvezi za dojenje La Leche League International

Z dojenjem ima nemalo mater težave. Je to zato, ker družba na dojenje gleda predvsem skozi prizmo pravil in zapovedi? Matere morajo dojeti, sicer se hitro znajdejo pod pritiskom, da niso dobre matere. Ko pride čas, ki ga določa okolje (ne matere same), pa je treba prenehati dojeti, sicer takšno ravnanje velja za zmotno in slabonamerno. Časovni razpon, ko razvita družba na dojenje gleda kot na potrebno, je neverjetno

kratek – pravzaprav daleč najkrajši v zgodovini človeške vrste.

Do kdaj dojeti

V večini kultur na našem planetu dojenje traja od dve do štiri leta. To ne velja za sodobno potrošniško družbo, ki se ima za najbolj razvito. Prakse dojenja so se zaradi pritiskov prehranske industrije in drugih vplivov radikalno spremenile. Prevladala je težnja po zgodnjem odstavljanju, dojke

so postale seksualni simbol, navezanost majhnih otrok nanje pa nezaželena. Majhnim otrokom se ponuja umetne bradavice (stekleničke in dude). Zakorenjeni so miti, da mnoge matere nimajo dovolj mleka, da ob uvajanju goste hrane dojenje postane nepotrebno, da je mleko po prvem letu »le še voda«, da morajo dojenčki po šestem mesecu spati vso noč, da dolgo dojenje škoduje razvoju in podobno. Zagovorniki teh

prepričanj sicer ne uspejo utemeljiti (kajti študije kažejo nasprotno), a mnoge matere zaradi zbujanja občutkov krivde in kritik dojenje opuščajo prezgodaj.

Mednarodne organizacije, avtoritete na področju dojenja, med njimi je mednarodna zveza za dojenje La Leche League International, soglašajo, naj bodo dojenčki polno dojeni, brez dodajanja druge hrane ali tekočine, najmanj prvih šest mesecev življenja, nato pa naj se ob gosti hrani dalje dojijo prvo in drugo leto ali še dlje, če si mati in otrok želita. Dojenje bi v idealnih okoliščinah potekalo, dokler otrok potrebe ne bi prerasel in se na svojo pobudo odstavil. Malčki se lahko torej odstavijo naravno, ne da bi morala mati razmišljati, kaj storiti in kdaj.

Materinstvo kot delo

K trajanju dojenja pripomoreta tudi dolžina porodniškega dopusta in vrednotenje materinskega dela. Mnoge države imajo neprijazno politiko porodniškega dopusta. Kjer dopust traja le nekaj tednov, si morajo matere, ki želijo ohraniti dojenje, na delovnem mestu mleko večkrat na dan iztiskati s prsno črpalko, ga hraniti v hladilnih torbah in nositi domov. To je vse prej kot lahko delo, četudi je delodajalec morda družini prijazno podjetje in dojenje spodbuja.

Dobro bi bilo, ko bi bilo takšnih delodajalcev več. Zdi se, da je mati, ki doji ali črpa mleko, manj produktivna od matere, ki ne doji, toda verjetnost, da njen otrok zboli, je manjša kot pri hranjenju z umetnim mlekom. Doječe matere potrebujejo manj bolniških odsotnosti,

6

- prvih mesecev življenja naj bodo dojenčki polno dojeni,
- brez dodajanja druge hrane ali tekočine.

stroški zdravljenja dojenih otrok pa so manjši. Žal takšni učinki niso vedno jasno predstavljeni.

Druga težava je, da dojenje po uvajanju goste hrane v sodobni družbi ni preveč cenjeno, saj skrb za otroka ni pojmovana kot »pravo« delo. Je na ravni neplačanega manjvrednega dela. Družba pričakuje, da se bo mati čim prej vrnila v službo in počela »kaj koristnega«. Zdravje, ki ga spodbuja dojenje, je sicer zelo cenjeno, toda žal običajno šele tedaj, ko ga izgubimo. Na to opozarja letošnji teden dojenja (1.–7. avgust) pod naslovom Dojenje in delo – poskrbimo, da bo delovalo!

Ko gre otrok v varstvo

Slovenija ni med državami s kratkim porodniškim dopustom, nasprotno. Toda tudi pri nas pritiski na matere niso manjši. Kako pogosto mati sliši, da mora odstaviti svojega otroka najkasneje do odhoda v službo? Zelo pogosto. Čeprav to ne drži.

Doječa mati ima pri nas možnost izkoristiti krajši delovni čas, pripada pa ji tudi odmor za dojenje, ki ga lahko izkoristi med delovnim časom. To seveda pride v poštev, ko je otrok v bližini oz. služba v domačem kraju. Mnoge matere tega ne prakticirajo, a še vedno lahko dojijo in hodijo v službo. Malček se po navadi želi dojeti takoj, ko se mati vrne. Morda se nekaj časa več doji zvečer, ponoči in med konci tednov, kajti želi se prepričati, da ga mati ni zapustila in da ga ima še vedno rada.

Matere v prvih dneh službe seveda skrbijo, ali je doma vse v redu. Laže je, če službo začno sredi tedna, npr. v sredo. Tako prvi teden čim prej mine. Morda je lahko prvi teden z otrokom doma oče. Tako je prilagajanje najmanj stresno. Otroci se bo kmalu povsem dobro znašali pri starih starših, pri varuški ali v vrtcu. Stresno prilagajanje ni posledica tega, ker mati še doji, kot ji radi očitajo nekateri ljudje. Hkraten umik dojenja otrokov stres kvečjemu poslabša. Dojenje je malčkova varnostna mreža. Ko matere ni, varnost in ljubezen najde drugod, uspava se na svoj način in z osebo, ki ga varuje, naveže poseben odnos. Dojenja pa ni nujno konec, saj lahko poteka še dolgo, če sta mati in otrok za to.

Zakaj dojenje nadaljevati po prvem letu

Otrokov imunski sistem se razvija nekaj let in prek dojenja ves čas prejema podporo materinega imunskega sistema. Materino telo zaznava, da se otrok doji čedalje manj, zato povečuje koncentracijo imunskih snovi v mleku. Raziskave kažejo, da vsebnost maščob, beljakovin in železa v mleku poraste, kadar otrok popije manj kot 400 mililitrov mleka na dan. Pri nenadnem odstavljanju se dramatično poveča koncentracija imunskih snovi, ki otroka varujejo pred boleznimi. Mleko po prvem letu ni »voda«. Je bogat in hranljiv napitek. Še vedno vsebuje odlično razmerje hranilnih snovi, ki jih prebavila idealno vsrkajo in izkoristijo. Dojenje krepi razvoj možganov, skeleta, zobovja, govora ... Nadaljevanje dojenja znižuje tveganje različnih bolezni: npr. driske, črevesnih okužb, vnetij ušes, alergij, kariesa, bolezenske debelosti, sladkorne bolezni. Dlje kot mati doji, bolj tudi zanjo upadajo tveganja nekaterih bolezni, npr. raka dojke in jajčnikov, osteoporoze, slabokrvnosti.



PROIZVODNJA LEŽIŠČ,
POSTELJNINE IN PREDELAVA
DOMAČE VOLNE, TAPETNIŠTVO

Zdravo spati
zdravo živeti

MODRA ŠTEVILKA

080 14 99

postelja.com

KUPON
ZA DODATNI
5%
POPUST
V JULIJU IN AVGUSTU

DOJENČEK KRČEVITO JOKA? VZROK SO LAHKO PREBAVNE TEŽAVE



Če je dojenčkova črevesna mikroflora porušena zaradi prehrane, vpliva okužb (povzročenih z bakterijami ali virusi) ali zaradi jemanja antibiotikov, to neravnovesje lahko vodi v prebavne težave. Te se lahko kažejo kot napenjanje, zaprtje ali driska.

Besedilo: Spela Bizjak

Napenjanje zaradi kolik

S prehrano in osnovno nego lahko v resnici proti kolikam storimo le malo, saj so vzroki njihovega nastanka še vedno nepoznani. Najprej je potrebno izključiti vsa resna črevesna obolenja; otroku nuditi najboljšo hrano, med katero je materino mleko na prvem mestu; pomembni sta pravilna osebna nega in higiena; starši se moramo pred prihodom otroka v družino pripraviti, prebrati dobro literaturo; si poiskati pomoč v kriznih trenutkih in še bi lahko naštevali. Nekateri starši navajajo izboljšanje v primeru jemanja kapljic proti napenjanju ali probiotikov, ki pomagajo pri vzpostavljanju zdrave črevesne flore. Vetrove se da omiliti tudi z masažo in s pravilnim pristavljanjem

otroka k prsim ali s pravilno lego stekleničke med obrokom, da otrok golta čim manj zraka. Izjemno pomembno po vsakem hranjenju je podiranje kupčka.

Otrok ima drisko

Otrok ima drisko, če večkrat na dan odvaja vodeno blato. Težava nastane, ker dojenček oz. otrok s tem izgublja dragoceno tekočino. Pri otrocih obstaja nevarnost dehidracije, zaradi česar nekatere sprejmejo tudi v bolnico, kjer prejmejo intravenozno dovajanje tekočin. Driske so najpogostejše posledica virusnih, redkeje bakterijskih in parazitskih okužb v črevesju. Zdravnika obiščite ob pojavu driske pri dojenčku čim prej; pri starejših otrocih, ki pijejo zadosti tekočin, pa v primeru, če driska traja več dni ali če se otrokovo zdravstveno stanje slabša.

Zaprtje

Dojeni otroci po navadi precej redno odvajajo male količine blata po vsakem obroku. Nekateri odvajajo precej manj, tudi do vsakih 5 dni. Zalivani otroci odvajajo na en do pet dni. Njihovo blato je običajno

čvrstše od blata dojenih otrok, večkrat je obarvano zeleno. Praviloma je dojenček zaprt tedaj, ko je njegovo blato tako suho in trdo, da povzroča pri izločanju bolečine in težave.

Pri dojenčkih ob zaprtju dodamo prehrani predvsem več tekočine, odsvetujemo pa uživanje večjih količin mleka ter hrane, ki napenja. Če pa ne dojite, dajajte otroku prilagojeno mleko z dodatkom laktoze, ki poveča volumen blata in olajša njegovo odvajanje.

Uživanje probiotikov

Redno uživanje probiotičnih bifidobakterij lahko zmanjša pogostnost in jakost blagih do zmernih prebavnih motenj (zlasti drisk), povezanih s porušenjem normalne črevesne mikroflore, in vzdržuje normalno motiliteto črevesja. Probiotike se lahko uporablja tudi za preprečevanje atopičnega dermatitisa in kot pomoč pri vzpostavljanju in delovanju črevesnega imunskega sistema. Vsekakor pa se pred uporabo pripravkov in pri pojavu hujših oblik prebavnih motenj vedno posvetujte tudi z zdravnikom ali s farmacevtom.

1-5

pet dni lahko mine, preden zalivani otroci odvedejo blato, medtem ko dojeni otroci male količine blata po navadi odvajajo precej redno, po vsakem obroku.



DOPUST NAJ BO



Dopust je vsekakor čas, namenjen nabiranju novih moči, počitku, čas, namenjen izboljšanju odnosov z ljudmi, ki nam veliko pomenijo. To je čas, ki naj bo zelo, zelo drugačen, kot je večina preostalega leta. Redni letni dopust je pravica po zakonu o delovnih razmerjih. Delodajalec naj bi omogočil vsakemu zaposlenemu koriščenje dopusta v enem kosu najmanj dva tedna.

Besedilo: doc. dr. Marija Molan, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana

Če malo prilagodimo Hemingwaya: komu je dopust namenjen, ne sprašuj, namenjen je vsem, zdaj enemu, v naslednjem trenutku drugemu, vendar vsem. Vsako leto približno ob istem času, konec maja, junija, postaja pogovor o dopustu, kraju dopusta in načinu preživljanja dopusta aktualna tema. Dopust — kaj je to?

Dopust in dejavnost

V nekaterih delovnih okoljih se odločajo

za kolektivne dopuste. Ti so po navadi celo nekoliko daljši. V tem času pa se v delovnem okolju izvedejo redni letni remontni tehnološke opreme.

V nekaterih drugih dejavnostih pa se prepušča nekoliko več svobode zaposlenim, da si izberejo čas dopusta in trajanje po svoji izbiri. V proizvodnih dejavnostih, kjer je čas rednega letnega dopusta pogosto izkoriščen za remonte, so torej kolektivni dopusti. Bistvena prednost

kolektivnega dopusta je verjetno predvsem to, da si v tem času vsi zaposleni privoščijo počitek. Na drugi strani pa se ob vrnitvi na delo ne srečajo z goro zaostankov, kajti delovni proces v tem času ni potekal.

Dogovorjeni časi dopustov so tudi v vzgoji in izobraževanju, v času rednih šolskih počitnic in v pravosodju v času sodnih počitnic.

V velikem delu drugih storitvenih dejavnosti pa se pričakuje, da bodo dejavnosti potekale vse leto in se vse pogostejše pričakuje prerazporejanje in razporejanje časa rednega dopusta tako, da osnovna dejavnost še vedno poteka v čim manj okrnjeni obliki. Specifičnost storitvenih dejavnosti je zagotavljanje storitev strankam čim bolj neprekinjeno, kar pa hkrati pomeni obvezo po razporejanju dopusta zaposlenih. Takšne dejavnosti so zdravstvo, sociala, trgovina, finance. Pregled različnih možnosti koriščenja rednega letnega dopusta nakazuje različnosti in odvisnost trajanja ter razporejanja letnega dopusta tudi od osnovne dejavnosti. Čeprav veljata julij in avgust za prava dopustniška meseca, pa je kar veliko poklicev, ki imajo največjo intenziteto dela prav v tem času. To so vsa dela, vezana na turizem, in zagotavljajo optimalne možnosti koriščenja časa dopusta vseh ostalih.

Optimalno trajanje rednega letnega dopusta

Pogosto poslušamo o izjemni delovni vnemi v nekaterih kulturah, kot so npr. Japonci, ki izkoristijo le kratek čas rednega letnega dopusta. Podobno je tudi v ZDA, kjer je trajanje dopusta lahko



Zanje je treba poudariti, da je bistveno bolje določiti tisti minimum, vsaj dva tedna odklopa — resničnega dopusta, kot pa poskušati s formalno daljšim dopustom, med katerim ostaja zaposleni ves čas **povezan z delovnim okoljem**.



Redni letni dopust naj bo po vsebini **odklop**, nekaj drugačnega, nekaj, kar se bistveno razlikuje od ostalega dela leta. V tem času zamenjamo aktivnosti.

le en teden. Na drugi strani pa raziskave o zadovoljstvu prebivalcev s svojim življenjem in gospodarskimi razmerami v njihovi državi kažejo, da je stopnja zadovoljstva prebivalcev visoka, visoka je tudi produktivnost v deželah, kjer je dopust relativno dolg, kot je na Danskem ali v Nemčiji.

Optimalno trajanje rednega letnega dopusta je odvisno tudi od starosti. Mladi ljudje, ki žele izkoristiti ta čas za nove izzive, potovanja ali izobraževanja, se po navadi odločajo za daljše dopuste, za celoten dopust v enem kosu. Takšen način koriščenja rednega letnega dopusta jim omogočajo tudi boljše obnovitvene zmogljivosti. Za mlade ljudi je namreč značilno, da se uspejo regenerirati tudi v zelo kratkem času, npr. konec tedna.

Za starejše ljudi, ki imajo že slabše sposobnosti regeneracije in jih je glede na spremenjene pogoje upokojevanj vse več v delovnih okoljih, pa potrebujejo za regeneracijo daljši čas. Zanje je primernejše, da si dopust razporedijo skozi vse leto tako, da imajo približno na tri do

Pogosto se zelo težko odklapljajo od teh obremenitev in se celo v času dopusta ne uspejo povsem odklopiti od delovnega okolja. Zanje je treba poudariti, da je bistveno bolje določiti tisti minimum, vsaj dva tedna odklopa — resničnega dopusta, kot pa poskušati s formalno daljšim dopustom, med katerim ostaja zaposleni ves čas povezan z delovnim okoljem. Različne starostne skupine imajo torej različne dolžine optimalnega trajanja rednega letnega dopusta.

Vsebina dopusta

Najpomembnejša za vse pa je vsebina rednega letnega dopusta. Redni letni dopust naj bo po vsebini odklop, nekaj drugačnega, nekaj, kar se bistveno razlikuje od ostalega dela leta. V tem času zamenjamo aktivnosti. Za vse tiste, ki so pri svojem delu predvsem psihično obremenjeni, je koristno, da si obnovijo tudi fizično kondicijo. Za marsikoga, ki pa je vse leto fizično zelo obremenjen, je dobrodošel tudi počitek, sprostitiv, malo masaže, branje ...

Sprememba aktivnosti pomeni, da si v tem času privoščimo takšne vsebine aktivnosti, ki nas veselijo, da počnemo tisto, kar najraje počnemo. Nikakor ni najpomembnejše, da počnemo tisto, »kar se mora, kar počnejo drugi ali je modno«. Kogar veseli brkljanje po vrtu, mu bo čas rednega letnega dopusta, ki ga bo preživel v naravi z ukvarjanjem z rastlinami, veliko boljše sprostitiv, kot ležanje na vroči plaži.

štiri mesece vsaj en teden rednega letnega dopusta. Če to upoštevamo, je tisti daljši redni letni dopust lahko približno tri tedne. Tri tedne pa je že takšen čas, ki omogoči sprostitiv, razbremenitev in možnost obnove funkcije.

Za delavce v srednjem starostnem obdobju je pogosto značilno, da poročajo o izjemno visokih obremenitvah.



To je čas, v katerem se lahko neobremenjeno pogovarjamo, se poslušamo ali smo le drug ob drugem s partnerjem, otroki, starši. Pa tudi s **prijatelji**, z vsemi tistimi ljudmi, za katere po navadi zmanjkuje časa ob rednih delovnih obveznostih.



Za vse, ki uživajo v vodi, bodo nedvomno plavanje, vodni športi predstavljali tisto idealno možnost nabiranja kondicije, obnove funkcije. Mogoče pa kdo potrebuje le nekaj časa, da si uredi svoje domovanje, da si uredi svoj brlog. Marsikomu predstavlja sedanj način življenja z zelo dolgimi delovnimi okviri, v katerem največji delež časa preživi na delovnem mestu in le krajši del dneva v domačem okolju. Zato lahko počitek pomeni tudi ukvarjanje z aktivnostmi, ki nekoga vesele, tudi v domačem okolju. Vsekakor pa se je treba zavedati, da je najslabša izbira način preživljanja dopusta kot statusnega simbola. Zelo pogosto predstavlja ljudem čas dopusta tisti čas, v katerem naj bi počeli stvari, ki so modne, ki jih počno tudi drugi. Vendar, če nekdo ne uživa ob čakanju na letališčih, potanju v vrstah, poležavanju ob množici na plažah, potem si naj pridriži pravico, da izbere dopust, način

preživljanja tako, kot si ga želi.

Zavedati se je namreč treba, da je preživljanje časa, namenjenega obnovi, časa rednega letnega dopusta, na način, ki samo utruja, neproduktiven. Vedeti je treba, da je čas dopusta čas, ki je namenjen obnovi. Zato je ključnega pomena, da počnemo stvari, v katerih uživamo in nam ne predstavljajo obremenitve. Početi moramo stvari, ki nas sprostitjo in obnovijo našo energijo.

Čas dopusta in odnosi

Čas rednega letnega dopusta je tudi čas, ki ga lahko izkoristimo in ga tudi moramo izkoristiti za obnovo medsebojnih odnosov. To je lahko tudi čas, ki ga namenimo svojim najbližjim. To je čas, v katerem se lahko neobremenjeno pogovarjamo, se poslušamo ali smo le drug ob drugem s partnerjem, otroki, starši. Pa tudi s prijatelji, z vsemi tistimi

ljudmi, za katere po navadi zmanjkuje časa ob rednih delovnih obveznostih. Druženje z njimi pa nam veliko pomeni, ker veliko pomeni tudi njim.

Idealen dopust

Idealna oblika dopusta je posebnost, je enkratnost za vsakega posameznika. Tisto, kar je idealen dopust zame, ni za nekoga drugega. V družini pa je pomembno, da je to tudi čas, ki je usklajen. Nikakor ni smiselno, da pri trajanju in obliki preživljanja časa rednega letnega dopusta prevlada želja le enega ali manjšine družinskih članov. Usklajevanje in čas obnavljanja odnosov se začne pri načrtovanju. Zavedati se moramo, da si lahko privoščimo prebrati knjigo, se naplavati, naspati ali pa spet obnoviti fizično kondicijo tako, da se bistveno bolje počutimo. To je prava oblika koriščenja rednega letnega dopusta. Tako izkoriščen čas rednega letnega dopusta nam bo omogočil obnovitev telesa in duha, predvsem pa obnovitev odtujenih odnosov z ljudmi, ki jih imamo radi. Takšen dopust je tisti pravi, to je tisti dopust, v času katerega pozabimo na obremenitev, na kopico dela, ki nas bo mogoče počakala.

Pozabimo na skrbi, odgovornosti in obremenitve, ki nas čakajo v delovnem okolju. Hkrati pa je to tudi tisti dopust, ki nam bo omogočil, da bomo bistveno lažje zmogli vse tisto, kar nas ponovno čaka v delovnem okolju, otroke in mlade pa v šoli ali pri študiju.

Tako izkoriščen dopust bo omogočil tudi v času dela in obremenitev kratke pobege in obujanje spominov na prijetne čase, na kakovostno izrabljen čas in željo po ponovitvi čez nekaj mesecev ali naslednje leto.

Fontana

Medicinsko termalni center

MTC FONTANA VAS TUDI TO POLETJE VABI NA SONČNE TERASE IN V ZDRAVILEN OBJEM TERMALNE VODE

ZA VAS SMO PRIPRAVILI (25. 6. – 31. 8. 2015):

- **POLETNO CELODNEVNO KOPANJE IN SAVNANJE:** ob nakupu 4-urne vstopnice se lahko kopate in savnate cel dan*,
- **VARSTVO OTROK IN OTROŠKE ANIMACIJE:** vsako soboto in nedeljo med 15. in 18. uro,
- **NOČNO KOPANJE** ter **BREZPLAČNI SAVNA PROGRAMI:** vsak petek v času nočnega kopanja med 17.30 in 20.30 uro,
- **ZVOČNE SEANSE S PLANETARNIMI GONGI IN TIBETANSKIMI POSODAMI:** 25. 6. ob 19.00, predzadnji petek v juliju (24. 7.) in zadnji petek v avgustu (28. 8.) ob 20.20,
- **VELIKA POLETNA NAGRADNA IGRA,**
- četrtek je mali petek in dan za **FONTANA PARTY,**
- 4-urna vstopnica za **dijake in študente vsak dan 8,5 €,**
- **ugodne družinske vstopnice že od 15 € naprej,**

*(Ugodnost se nanaša na nakup vstopnic po rednih cenah na dan kopanja in ne velja ob nakupu vnaprej ter ne velja ob nakupu družinskih vstopnic ali ostalih vstopnic, ki že imajo znižano ceno.)

02 23 44 141 | fontana@termemb.si | www.fontana.si

BOGASTVO V JAGODIČEVJU



Pa je tu težko pričakovano poletje. Sadje, ki nas je začelo razvajati s svojo obilico vitaminov, je zagotovo slastno jagodičevje. V drobnih sadežih se skriva pravo bogastvo. Poglejmo, kakšno, da boste na vsakem sprehodu zgrabili priložnost in si odtrgali pest robidnic, ki prosto rastejo in jih po navadi spregledamo, ali pa še raje počepnili k šopku gozdnih jagod in se posladkali z njimi.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, MojeZdravje.net

Prvim jagodam so že sledile sočne češnje in kaj hitro so se jim pridružile še gozdne jagode, nato maline ter ameriške in gozdne borovnice. Zorijo že prvi grmi rdečega ribeza. Malce bodeča kosmulja se bo pisani družini pridružila kmalu, z njo tudi črni ribez, robidnice in na koncu še aronija. Našteli smo nekaj na naših vrtovih najpogosteje zastopanih predstavnikov jagodičevja. Seveda so nam na voljo tudi različni križanci, npr. tayberry – križanec med malino in robidnico, jagode goji, brusnice ali pa sibirske borovnice, ki so ljubitelje presenetile že v maju.

Jagode in gozdne jagode

Od drugega jagodičevja po vsebnosti najbolj izstopajo po vsebnosti vitamina C. Vsebujejo mangan, folno kislino, kalij in prehransko vlaknino. Antioksidanti jagode so antocijanini in elagova kislina. Za ta velja, da pozitivno učinkujeta proti raku, prav tako preprečujeta oksidacijo holesterola LDL in s tem delujejo preventivno pred srčno-žilnimi boleznimi.

Maline

Prav tako so bogate z antocijanini, elagovo kislino; vsebujejo še kumarno in ferulno kislino. Vse delujejo protirakavo, elagova kislina pa deluje tudi protivirusno. V teh nežnih plodovih so prav tako zastopani kalcij, vitamin A, C, E in folna kislina. Del prehranskih vlaknin v malinah sodi med tope vlaknine, ki jim pravimo pektin in dobrodejno znižuje holesterol.

Borovnice

Njihovo močno barvo jim dajejo antocijanini. Ti nas ščitijo pred vnetji sečil, rakom ter omilijo in preprečujejo posledice staranja možganov. Preprečujejo možgansko kap in so kot drugo jagodičevje prava hrana za možgane. Njihove gozdne sorodnice naj bi celo preprečevale oslepitev, povzročeno zaradi degeneracije rumene pege in katarakto.



Črnoplodna aronija. Lahko bi ji rekli »kraljica« med vsem jagodičevjem, saj se lahko pohvali z največjo vsebnostjo antioksidantov.

Vsebujejo še vitamin A, cink, kalij in železo, kalcij in mangan ter obilo prehranskih vlaknin. Ste že slišali za nasvet, ki se prenaša iz roda v rod: pri sladkorni bolezni se za izboljšanje priporoča vsakodnevno uživanje lončka borovnic. Izboljšujejo namreč inzulinsko odpornost. Njihovo uživanje zaradi pterostilbena, ki deluje podobno kot resveratrol v rdečem grozjdu, učinkovito znižuje holesterol v krvi. Morda vas pritegne nenavadna lastnost borovnic – da lahko preprečujejo tvorbo rakotvornih heterocikličnih aminov, ki se tvorijo v mesu pri peki na visoki temperaturi. Dodati jih je treba že pred peko mesa.

Ribez – rdeči in črni

Črni ribez je v primerjavi z borovnicami bogatejši vir antocijaninov in izjemno pripomore k dobremu vidu. Rdeči jih vsebuje manj. Bogat je z esencialnimi maščobnimi kislinami, s čimer deluje tudi

protivnetno. Oba vsebujeta vitamine A, B in C; od mineralov pa železo, baker, fosfor, mangan, magnezij ter kalij.

Črnoplodna aronija

Lahko bi ji rekli »kraljica« med vsem jagodičevjem, saj se lahko pohvali z največjo vsebnostjo antioksidantov – med vsem, do zdaj raziskanim sadjem, ima kar 67 % višji antioksidativni potencial kot borovnice in 90 % višji kot brusnice. Poleg tega je bogata s cinkom, kalijem, folno kislino, vitamini skupine B, C in E. Vsebuje antocijanine, elagovo kislino, kvercetin. Zadnji deluje protirakavo. Kožica aronije vsebuje kar nekaj taninov – ti ji dajejo trpek okus in so razlog, da plodov aronije ne uživamo prav pogosto samih, ampak v kombinaciji s slajšim sadjem.

Zakaj je jagodičevje najboljša izbira med sadjem?

Je izjemno okusno in hkrati nizkokalorično. To je v realnosti kar redko, mar ne? Ima veliko vlaknin in malo sladkorja. Tako malo, da uživanje jagodičevja niha tveganje za razvoj diabetesa. Lepo za oči na zunan, v notranjosti pa vsebuje ogromno zdravnih učinkovin. Deluje protivnetno, protirakavo, preprečuje posledice sevanja in staranje. Izboljšuje naše umske sposobnosti in preprečuje poškodbe očesa. Poleg tega preprečuje nihanja hormona inzulina in s tem zaplete metabolnega sindroma.

Najbolje jih je uživati surove – kar z grma, ali pa se pozanimamo pri pridelovalcih oz. jih kupimo na tržnici. Ko pri nas ni na voljo domačega jagodičevja, je najbolje, da posežemo po zamrznjenem jagodičevju ali suhem jagodičevju v prahu, ki je prav tako polno antioksidantov. Za zadnjega se prepričajte, da je bilo sušeno s postopkom liofilizacije, kar pomeni, da ohrani največjo vsebnost antioksidantov in drugih mikrohranil.

Lekovita
SKRB ZA BODOČE MAMICE

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, Drogerijah TUŠ ter na spletu www.lekovita.si
INFO: Lekos d.o.o. / 07 81 63 180 / info@lekos.si

LINIJA NOSEČKA, NEGOVALNO OLJE, NEGOVALNA KREMA, ZELIŠČNI ČAJ NOSEČKA, MALINJAK IN MAMI

www.lekovita.si

Lekobeba
SKRB ZA VESELE MALČKE

Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, Drogerijah TUŠ ter na spletu www.lekobeba.si
INFO: Lekos d.o.o. / 07 81 63 180 / info@lekos.si

OTROŠKA LINIJA LEKOBEBE: VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, MANDLJEVO OLJE, PUDER, ČAJCEK

www.lekobeba.si

CURAPROX

ALOHA, HAWAII

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



 SWISS PREMIUM ORAL CARE



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