

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NOVEMBER 2015



Dr. Böhm®

*Slabe volje, potrti?
Pozitivna moč za dušo*



*Pomaga pri blagih depresivnih stanjih,
kot so slaba volja, izguba interesa,
pomanjkanje zagona ali živčni nemir.*

Na voljo v vaši lekarni.

www.dr-boehm.si

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

Možganska kap

Tromboza • Rak prostate • Pljučni rak • Rak dojke • Aids • Hepatis B in C
Zasvojenost z drogami • Sladkorna bolezen • Prehrana sladkornih bolnikov
Hrana kot naravni antibiotik • Tradicionalna hrana • Koža v menopavzi
Športne poškodbe • Prehlad pri malčkih • Stres • Nasilje nad ženskami

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. Efficacy of the Schmerzmittel Neuronal bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2001;31(5):320-324
*Neurologie. Nervenheilkunde. 2000;20(1):44-45

panakea Prodajna mesta: lekarna, 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!

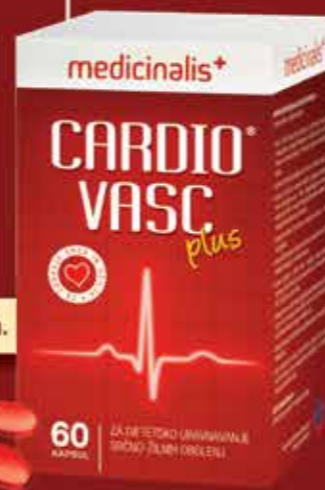
PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



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.

panakea Prodajna mesta: lekarna, 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

Letošnji november je med drugim mesec ozaveščanja o možganski kapi, ki je po vsem svetu najpogostejša nevrološka bolezen z visoko stopnjo invalidnosti in smrtnosti. Večino (kar 85 %) možganskih kapi povzroči tromboza, katere svetovni dan je bil pretekli mesec. To je tiha, a nevarna motnja, pri kateri se žile delno ali popolnoma zamašijo s krvnim strdkom. Posledice tega pa so lahko zelo hude, celo smrtonosne: ne le možganska kap, tudi srčni infarkt in pljučna embolija. Za potencialno usodne bolezni veljajo tudi številne rakave bolezni in november je mesec ozaveščanja o raku. Posebno pozornost tokrat namenjamo raku na prostati. Zaradi njega po nepotrebnem umre preveč slovenskih moških, pravijo strokovnjaki. Rak na prostati je namreč najpogostejši prav v letih, ko so moški prezaposleni s službenimi obveznostmi in skrbjo za preživetje družine, svoje telo pa zanemajajo. Ko se pojavi bolečina, je lahko že prepozno. Pa še takrat mnogi raje stisnejo zobe in tiho potrpijo, samo da bi ohranili podobo neuničljivega junaka. Toda nihče od nas ni nedotakljiv, nihče nesmrten. Zato, dragi naši moški, večkrat obiščite svojega zdravnika. Zgodaj odkrita bolezen pomeni večjo možnost preživetja. Preventivni pregled lahko celo reši življenje. Naj bo



to dolgo, zdravo in srečno. In veselimo se, pa naj bo zunaj sonce ali dež!

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: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Apomedica GmbH

Strokovni sodelavci:
• Damjan Justinek, dr. med., spec. interne medicine, Splošna bolnišnica Celje
• Prof.dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih., Fakulteta za šport
• mag. Patricia Blatnik, Sirius AM
• Ružica Preveden, dr. med. spec. dermatovenerologije, Dermatologija Bartenjev Rogl
• Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
• Katja Zabukovec Kerin,

predsednica Društva za nenasilno komunikacijo
• Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Sekcija za raka pljuč
• Irena Volk, spec. klinične dietetike, Bolnišnica Topolšica
• Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center
• Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net
• Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit, www.prehrana.info, www.mojezdravje.net
• Sendi Lešnjak, mag. inž.

prehrane
• Jadranka Posavec, mag.farm
• Robin Turk, sodelavec v programih Društva UP
• dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
• Katarina Petrovič
• Borut Ambrožič
• Polona Hrastrnik
• Petra Šugman
• Simona Janček
• Julija Čsipo
• Monika Hvala
• Tomaž Lobnik
• Maša Kovač

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

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

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



LASERSKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE IN LASERSKO POMLAJEVANJE OHLAPNE NOŽNICE

Glavne prednosti:

- neinvaziven ambulantno izveden poseg
- varen, neboleč in kratek postopek
- pacientka se takoj po posegu vrne k vsakodnevnim opravilom
- visok odstotek zadovoljnih pacientk
- zdravljenje se izvaja z revolucionarnim CO2 laserjem Femilift



Ordinacija ginekologije in porodništva
Bežigradski dvor
Peričeva ulica 15
1000 Ljubljana
T: 01 / 436 43 00
E: gin.bez.dvor@siol.net
www.ginekologija-bd.si

VLOŽKI ZA OBA SPOLA

Vložki Jasmin sport so prvi vložki za ženske in za moške, namenjeni aktivnim ljudem, ki želijo med športnimi aktivnostmi zaščititi kožo intimnih predelov pred vnetji in svoja športna oblačila pred umazanijo. Zgornja plast vložkov je iz inovativne vlaknovine, ki vsebuje vlakna tencel. Prav zaradi tega poleg menstrualne krvi dobro vpijajo tudi znoj, zato so zelo uporabni med športnimi aktivnostmi. Vložki se ponašajo z izjemno mehko in odlično prehodnostjo tekočin, kar omogoča suh občutek ves čas vadbe. Poleg tega struktura teh vlaken preprečuje rast mikroorganizmov na naraven način. Vložki s tencelom tako prispevajo k boljšemu počutju in predvsem k večji stopnji higieničnosti tistih, ki jih uporabljajo. Jasmin sport združuje štiri vložke različnih velikosti in vpojnosti. Na voljo so v Tosaminih Belih štacuncih, bolje založenih drogerijah in na www.tosama.si.



GEL ORAFLOGO – ZA VSE TEŽAVE V USTIH

Izjemna sestava gela Oraflago je adut za učinkovito pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft in razjed (operativni posegi, neprilegajoče se zobne proteze, ortodontski aparati). Gel Oraflago takoj blaži bolečino in ugodno vpliva na ustno sluznico. Zmanjša krvavitve, nastale zaradi vnetja dlesni. Vsebuje naravne aktivne sestavine devetih rastlin in visoko koncentracijo hialuronske kisline. Gel Oraflago poiščite na policah lekarn. Informacije: 080 50 02, <http://si.oraflogo.com>.



NARAVNO DO VEČJE VOLJE DO ŽIVLJENJA

Strah je življenjskega pomena, z njim prepoznamo nevarnost in se ji izognemo. Vsak človek ima strahove in vsak človek pozna stanje zagrenjenosti in potrtosti. Pojavijo se lahko zaradi zasebnih težav, posebnih življenjskih stanj, bolezni ali pa so sezonsko pogojeni. Včasih se lahko dolgotrajen strah in zagrenjenost pojavita brez znanega razloga. Takrat moramo začeti ukrepati. Šentjanževka pomaga pri poslabšanju kakovosti življenja zaradi strahu, pomanjkanja zagona in potrtosti. Naravne sestavine poleg drugih lastnosti zvišajo raven serotonina v krvi in s tem vplivajo na naše razpoloženje. Tako šentjanževka dragoceno prispeva k večjemu veselju do življenja in duševno dobremu počutju, še posebno v zimskih mesecih in v času božiča. Na podlagi dokazane učinkovitosti pri depresivnih motnjah je bila šentjanževka izbrana za zdravilno rastlino leta 2015. Zelo pomembno je, da se le kakovosten izvleček šentjanževke jemlje v ustreznih odmerkih daljše časovno obdobje, da se v štirih tednov oblikuje učinek. Ustrezni pripravki so dosegljivi v lekarni.



MAGIČNA VODA, KI ODSTRANI VSA LIČILA IN NEČISTOČE

Micelarna voda Sensibio H2O je fantastično sredstvo za odstranjevanje ličil in nečistoč, ki hkrati še neguje in vlaži kožo. Micelarno vodo je izumil Laboratorij Bioderma v začetku 90. let za Parižanke, ki so si do tedaj obraze umivale s trdo vodo iz pipe. Njeno ime izhaja iz njene tehnologije čiščenja – micelov. Čistilna sredstva se namreč pri zelo specifični koncentraciji združijo in oblikujejo v micelle. Ti se na bombažni blazinici odprejo kot magnet, ki ujame vso nečistočo in ličila. Ko je nečistoča pritrjena na bombaž, jo skupaj z blazinico vržemo stran. Ker miceli ne dražijo ali izsušijo kože, so idealni tudi za čiščenje občutljive kože; ne povzročajo alergijskih reakcij ali draženja. Izdelki Bioderma so na voljo v lekarnah, trgovini Leposana (E. Leclerc) ter na spletni trgovini Sophia. www.bioderma.si



ARA – TOPEL IN VAREN KORAK V VSEH VREMENSKIH RAZMERAH

Izbrani modeli obutve nemške blagovne znamke ARA, elegantni modeli, športni gležnarji, toplo podloženi polškornji ali škornji, so narejeni iz Gore-Texa®, ki je nepogrešljiv spremljevalec jesenskih in zimskih dni. Gore-Tex je patentirana vodotesna, za veter neprepustna in izjemno zračna membrana, ki ščiti pred vlago in ohranja noge suhe. Vse modele obutve in torb Ara poiščite v trgovinah Ara shop, Modiana, Maxi, prodajalnah Mass, Stelko, Peko, Paprika, Kopitarna in drugih.



V MEDEXU MISLIJO NA DRUGE

Zdravje, dostojne bivanjske razmere in kakovostna prehrana so privilegij, ki ga na žalost nima vsak. Tega se zavedajo tudi v Medexu, zato so se ob prihajajočem zimskem času spomnili vseh tistih, do katerih življenje ni vedno prijazno. Z Zvezo prijateljev mladine Ljubljana Moste – Polje so se dogovorili, da s svojim prispevkom priskočijo na pomoč tistim, ki so najšibkejši. Medex je Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste – Polje tako namenil izdelke za krepitev imunskega sistema in ohranjanje zdravja v skupni vrednosti 20.000 EUR. Verjamejo, da bodo s podarjenimi izdelki za marsikoga zadnji meseci v letu prijetnejši. Njihova želja je, da medsebojna pomoč in solidarnost ljudi še naprej čim bolj povezujeta in bogatita.



OSVEŽILNI MICELARNI GEL ZA ODSTRANJEVANJE LIČIL

Linija za obraz Corine de Farme je oblikovana s skrbno izbranimi in prečiščenimi izvlečki rastlin in cvetja, zato da kožo obogatijo s kar največjo količino svojih hranljivih lastnosti. Osvežilni gel z miceli popolnoma odstrani ličila z obraza in oči. Inovativna tekstura s 95 % naravnih sestavin je obogatena z izvlečki cveta hibiskusa, ki imajo pomirjujoč učinek, in plavice, ki kožo tonira. Hipoalergen in brez parabenov. Oblikovan pod farmacevtskim nadzorom.



KATERE ZDRAVILNE RASTLINE IZBRATI ZA POPOLNO JESEN?

Najboljši čas, da okrepite imunski sistem vseh članov družine, je pred prvim valom viroz. **Ameriški slamnik kompleks** vsebuje odlične obrambne igralce: **ekološko** pridelana slamnik in timijan ter propolis. Tekočina je primerna tako za otroke, odrasle in starostnike, ki tablete sicer težje zaužijejo. **Drosera** ali okroglostolistna rosika je pravo odkritje za lajšanje težav s **kašljem**. Nanjo prisegajo celo tisti, ki imajo dolgotrajne težave z dražičmi občutki v grlu. Jesensko stopnjevanje obveznosti v službi in šoli je za marsikoga zelo stresno. Napetost in nespečnost povečata razdražljivost in slabo počutje. **Baldrijan** prispeva k **pomirjanju** in normalnemu ritmu **spanja** ter ne povzroča odvisnosti. Ste zadnje čase pozabljivi in raztreseni? Se težko zberete, pred vami pa je naporno obdobje? Ne skrbite, tu je **ginko – drevo spomina**, ki je izjemen pomočnik pri delovanju

možganov. Poskrbi za dobro prekrvavitev možganov, izboljšanje pomnjenja in delovnega spomina, kar s pridom uporabljajo študenti in zaposleni. Drevo spomina je lahko v veliko pomoč tudi starejšim, ki jim počasi pešajo miselne funkcije. Ne čakajte, da boste potrebovali opominik za vsako opravilo – poskusite ginko. Povišan **holesterol** in nabiranje odvečne teže na trebuhu sta opozorilna znaka, da je treba ukrepati: **zaščititi jetra** in **razstrupiti** telo. **Kapljice pegastega badlja** so najboljša izbira za vse, ki ne želite tablet in iščete naraven izdelek brez raznih dodatkov. **Soria Natural** več kot 70 zdravilnih rastlin pridelava na ekoloških poljih v Španiji. Podjetje je nosilec certifikatov GMP in ISO. Kapljice so farmacevtske kakovosti, v moderni, tekoči obliki, ki zagotavlja dobro razpoložljivost za telo. Brez alkohola in dodatkov. Poiščite jih v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Zdravilna moč narave v kapljicah
IZBOR ZA ZLATO JESEN

30 let tradicije
Naravna medicina
SoriaNatural®

Imunski sistem

Kašelj

Spanje

Spomin

Razstrupljanje

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic
Brez alkohola
Brez konzervansov in dodatkov
Cena 10,95 eur

www.soria-natural.si
030 280 271

*Ekološko pridelano

GRENKA MELONA ZNIŽUJE SLADKOR

Sodobne znanstvene raziskave so potrdile učinke sadežev grenke melone (Momordica charantia) na raven glukoze v krvi. Aktivna snov čarantin se v telesu obnaša podobno inzulini in pomaga celicam uporabljati glukozo. Novejše študije so pokazale, da grenka melona pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter večja občutljivost na inzulini. Novi izdelek Grenka melona in krom poleg izvlečka plodov grenke melone, vsebuje tudi mineral krom, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.



ZDRAVILNA MOČ ČRNEGA BEZGA

Naravna osnova prehranskega dopnila VitaGran Direkt je sadni koncentrat iz sorte črnega bezga, ki je zaradi zelo visoke koncentracije antocianov, močnih antioksidantov, ki ščitijo pred poškodbami, ena najdragocenejših vrst bezga. VitaGran Direkt poleg tega vsebuje še sedem esencialnih mikrohranil. Ker telo samo ne more proizvajati vitaminov in mikroelementov, jih moramo dnevno v zadostni količini zaužiti. Jemanje prehranskega dopnila VitaGran Direkt svetujemo vsem, ki se želijo dodatno zaščititi, zmanjšati utrujenost in izčrpanost ter zmanjšati učinek obremenjenosti s stresom, ko so potrebe po vitaminih in mikroelementih povečane. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Več na 080 32 35, Fidimed.



PORODNI BLOK GINEKOLOŠKE KLINIKE ZAŽIVEL V NOVIH BARVAH



Ob dnevu suverenosti so vojni veterani Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Ljubljana in Policijskega veteranskega društva Sever Ljubljana s prostovoljnimi delom in

materialom prebelili in osvežili hodnike porodnega bloka KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana. To je njihovo darilo novorojenčkom in njihovim staršem ter osebju KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana. Hodnike so prebarvali v nežne, tople pastelne tone in izvedli vsa pripadajoča potrebna dela ter izdelali stensko poslikavo – fresko z motivom noseče matere z otrokom. Motiv za fresko je nastal po fotografiji Petre Nuzdorfer. S tehnološko najsodobnejšo barvo in zaščito (inovativno antibakterijsko barvo, ki je še posebno primerna za zdravstvene ustanove) so prebelili tudi operacijsko dvorano v prvem nadstropju. Porodnišnica Ljubljana je tako prva porodnišnica v Sloveniji s to vrhunsko barvo z evropskim certifikatom. Akcijo so izvedli v sodelovanju s podjetji AMAL, Martink Pro, Dipex in Banka Koper, ki so darovali material in finančno podprli akcijo v vrednosti 12.500 EUR. »Naše poslanstvo je, da za varnost in zdravje naših prebivalcev poskrbimo tudi drugače, ne le z orožjem. Tokrat za naše najmlajše, komaj rojene državljane Republike Slovenije in njihove starše. To je že tretji humanitarni dogodek v tej ustanovi,« je povedal predsednik Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Dušan Presetnik.

MEDEXOVI IZDELKI ZA HLADNEJŠE DNI

Z Medexovimi izdelki se boste zlahka prilagodili vremenskim spremembam ter kljubovali prihajajočim virusnim okužbam. Prenovljena naravna zobna pasta Apident vsebuje aktivni sestavini propolis in olje čajevca, ki ohranjata zdrave zobe in dlesni ter skrbita za popolno ustno higieno. Fluor v obliki natrijevega monofluorofosfata naredi zobe odpornejše in varuje pred nastankom zobne gnilobe in zobnih oblog. Apident ne vsebuje barvil, parabenov, triklosana. Prehransko dopolnilo Imuno resist je številka ena v boju z okužbami in je hitra naravna pomoč ob znakih viroze. Odlikuje ga trojna moč delovanja – moč vitamina C in dveh patentiranih učinkovin: izvlečka iz macesna ResistAid™ in betaglukana Wellmune WGP®. Imuno resist in Imuno resist junior sta se med testiranjem izkazala kot najučinkovitejša v boju s povzročitelji okužb (to je pokazala študija v sodelovanju z neodvisnimi znanstveniki Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani). Pomembno je, da ju zaužijemo že ob prvih znakih viroze. Ker delujeta hitro in učinkovito, zadostuje že 7-dnevno uživanje. Imuno resist in Imuno resist junior sta brez konzervansov, barvil in umetnih arom, ne vsebujeta laktoze ali glutena.



VICHY PREDSTAVIL REVOLUCIONARNO INOVACIJO

Vichy je ob svetovnem dnevu menopavze, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija zaznamuje 18. oktobra, predstavil revolucionarno inovacijo – Neovadiol nadomestni kompleks, ki je plod 14 let raziskav vpliva menopavze na kožo in številnih kliničnih študij ter premika meje na področju nege zrele kože. Po 50. letu se delovanje hormonov upočasnijo, te spremembe pa vplivajo tudi na način staranja kože, njeno gostoto in elastičnost. Nova formula z nadomestkom hormona DHEA učinkovito zmanjšuje posledice vpliva menopavze na staranje kože. Deluje proti trem vidnim posledicam menopavze na koži: občutek gostote, preoblikovane linije obraza in sijaj. Ključna aktivna sestavina linije izdelkov Neovadiol je proxylane, zdaj z višjo koncentracijo. Dokazano deluje na čvrstost kože, debelino povrhnjice, enotnost kože ter zmanjšanje pigmentnih madežev. Hydrovance in hepes delujeta na vlaženje in teksturo kože. Hedoine je derivat jasmanske kisline in stimulira nastajanje lipidov, s katerimi ponovno oskrbi kožo. Remineralizacijska voda Vichy spodbuja obnovu kože, jo krepi in oskrbi z minerali. Nova generacija kozmetike tako z edinstvenimi in skrbno izbranimi aktivnimi sestavinami ter dvema izdelkoma v obliki napredne obnovitvene dnevne nege in naprednega obnovitvenega koncentrata koži povrne mladosten sijaj.



POSTANITE ZAŠČITNI OBRAZ BLAGOVNE ZNAMKE LA ROCHE-POSAY



POSTANI LA ROCHE-POSAY AMBASADORI

La Roche-Posay nadaljuje projekt z naslovom DELITE SVOJO ZGODBO. Na spletni strani pod istim naslovom vabijo potrošnike, da z nami delijo svojo fotografijo s svojim najljubšim izdelkom La Roche-Posay in postanejo zaščitni obraz te znamke. Prvih 10, ki bodo delili svojo izkušnjo in fotografijo, bo prejelo izdelke La Roche-Posay za redno nego občutljive kože, ki vsebuje dnevno nego za obraz po izbiri in micelno raztopino (50 ml). Po končanem projektu bo v regionalni promocijski kampanji blagovne znamke, imenovani »Za boljše življenje občutljive kože. Vi ste to dokazali.«, izbran zaščitni obraz. Več informacij lahko poiščete na www.laroche-posay.si/BetterLife/A-better-life-with-La-Roche-Posay.

DEKLARACIJA O SRČNEM POPUŠČANJU

Na petem vrhu nacionalnih združenj ali delovnih skupin za srčno popuščanje, ki ga je v sodelovanju s Heart Failure Association soorganizirala Delovna skupina za srčno popuščanje pri Združenju kardiologov Slovenije, so predstavniki 36 držav razpravljali o pomembnosti vodenja in boljše organizacije zdravljenja na področju srčnega popuščanja. Poudarili so kontinuirano izobraževanje v okviru specializacije iz srčnega popuščanja, pomembnost epidemioloških vidikov in izzivov obravnave srčnega popuščanja. Zelo pomembno je tudi spoznanje, da je treba v središče obravnave srčnega popuščanja postaviti bolnika in da je treba posebno pozornost nameniti preventivi. Prisotni so podpisali tudi deklaracijo in akcijski načrt, s katerim so se zavezali za implementacijo svetovne kampanje ozaveščanja o tem problemu v svojih državah.



ALI SI DOVOLJ OSVEŠČEN?

Projekt VIRUS vabi na akcijo osveščanja ob 1. decembru. Čeprav si pentljo ob svetovnem dnevu boja proti aidsu pripne ogromno ljudi, pa na žalost pogosto ostane le pri tem, zato želimo javnost letos z vprašanjem »Ali si dovolj osveščen?« opomniti na mnogokrat pozabljena dejstva o okužbi z virusom HIV in aidsu ter o tem, kako ju preprečiti. Kako se prenaša virus HIV? Kako se zaščitimo pred okužbo z virusom HIV? Kdaj je najprimernejši čas za testiranje? Ali je aids ozdravljiva bolezen? Ali se lahko okužimo s pikom komarja? Cilj naše akcije je izobraziti čim več ljudi o okužbi z virusom HIV ter varni in zdravi spolnosti, saj se zavedamo, da le izobraženi posamezniki lahko delujejo preventivno. Letos bodo lahko mimoidoči na Kongresnem trgu obiskali stojnice, na katerih jih bomo čakali člani Projekta VIRUS iz Društva študentov medicine Slovenije. V kavarnici bodo lahko spili topel napitek, napisali razglednico in jo poslali komurkoli bodo želeli. O varni spolnosti se bodo lahko pogovorili s katerim od članov, vzeli bodo lahko kondom in si pripeli rdečo pentljico. Poleg tega bodo lahko letos prvič rešili kviz (ki bo po pogovoru z »viruski« mačji kašelji) in sodelovali v nagradni igri za praktične nagrade. Kot vsako leto bo poskrbljeno tudi za zabavni program: zvečer bodo nastopili Big band medicinske fakultete in pevska skupina A-Kamela, ki jo mnogi poznajo s tekmovanja Slovenija ima talent. Zabavni program se bo začel ob 18.00, med koncertom pa bomo izžrebali nagrajence. Dogajanja se bodo udeležili tudi znani Slovenci in župan Mestne občine Ljubljana.



MINUSGRIP KREPI IMUNSKI SISTEM

Obetavna novost na področju imunologije je kombinacija granatnega jabolka, črnega bezga in laktoferina iz kolostruma. Ob slabotnem počutju priporočamo tri stekleničke MINUSGRIP-a na dan. Odlična kombinacija vsebuje cink, ki je potreben za delovanje imunskega sistema, in črni bezeg, ki stimulira njegovo delovanje. Odličen okus in dodatne hranilne snovi pa da granatno jabolko. Bogato je z vitaminom C, B-kompleksom in polifenoli, močnimi antioksidanti. Zakaj je dodan še laktoferin iz kolostruma? Dojenčki prav iz tega prvega mleka dobijo imunske faktorje, ki jim pomagajo pri razvoju imunske odpornosti. MINUSGRIP iz podjetja Soria Natural ne vsebuje umetnih barvil, konzervansov in drugih dodatkov. Ker je prijetnega, sladkega okusa, ga imajo radi odrasli, starostniki in večji otroci. Poiščite ga v lekarnah in specializiranih trgovinah.



IZDELKI VSEBUJEJO NAJMANJ 95 % NARAVNIH SESTAVIN, OBOGATENI SO Z IZVLEČKOM ORGANSKEGA OGNJIČA, KI KOŽO POMIRJA IN DELUJE PROTIVNETNO. BREZ PARABENOV, BREZ ALKOHOLV, BREZ FENOKSITANOLA, BREZ BARVIL, HIPOLAERGENO IN TESTIRANO POD FARMACEVTSKIM NADZOROM.



ŠATAVARI – AJURVEDINO DARILO ŽENSKAM



Čeprav se uživanje šatavarija zaradi njegovih visokih vsebnosti antioksidantov in imunostimulantov ter protidispepsijskih in antistresnih učinkov priporoča tudi moškim, je ta adaptogena rastlina znana predvsem po fitoestrogenih lastnostih, kar pomeni, da šatavari še posebej koristi ženskam. Besedilo: Julija Csipó

Šatavari (*Asparagus racemosus*) je vrsta beluša, ki uspeva na Šrilanki, v Indiji in Himalaji, kjer je že od nekdaj nepogrešljiv del tamkajšnje tradicionalne medicine ajurvede. Njegovo ime v sanskritu, starodavnem indijskem jeziku, pomeni »sto korenin«, v prenesenem pomenu pa tudi »tista, ki poseduje sto mož«.

Alternativa protibolečinskim tabletam

Po nekaterih podatkih naj bi imela kar vsaka druga ženska težave pred menstruacijo in po njej. Med te

sodijo nihanje razpoloženja, glavoboli, močne krvavitve, otekanje dojk in nog, pomanjkanje energije in trebušni krči, zaradi katerih številne pripadnice nežnejšega spola redno posegajo po škodljivih protibolečinskih tabletah. Šatavari je naravna in učinkovita alternativa za lajšanje omenjenih težav, saj se v krajih, od koder izvira, že tisočletja uporablja kot pomlajevalni tonik za ženski reproduktivni sistem. Uživanje šatavarija pa ne koristi samo ženskam v mladih letih, ampak tudi tistim v srednjih in zrelih letih. Ker vsebuje fitoestrogene, pomaga pri gladkem prehodu skozi naravne življenjske faze, vključno z menopavzo, ko raven estrogena pri ženskah upade.



Že tisočletja se uporablja kot pomlajevalni tonik za ženski reproduktivni sistem.

Najpomembnejši učinki rednega uživanja šatavarija

- Neguje ženske in moške reproduktivne organe,
- pomaga lajšati menstrualne bolečine,
- izboljšuje splošno počutje žensk pred in med menstrualnim ciklom,
- podpira nastajanje mleka pri doječih materah,
- povečuje odpornost organizma proti stresu,
- deluje protivnetno in krepi imunski sistem,
- dobro vpliva na prebavni takt in pripomore k zdravju sečil,
- podpira zdravje srca in srčno-žilnega sistema.

Kljub naštetim pozitivnim lastnostim je njegovo delovanje počasno, zato ga je treba uživati dlje časa, da bi opazili in občutili njegove učinke na telo. Sprejmite darilo, ki vam ga ponuja ajurveda, in začnite uživati v polnem življenju brez bolečin.



Nakupna mesta:

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



VARUJTE JETRA S PEGASTIM BADLJEM



V našem največjem notranjem organu se dnevno dogaja veliko več, kot bi si marsikdo mislil. Zato bi lahko rekli, da so jetra kot superračunalnik z izjemno hitrim procesorjem. Hkrati lahko opravljajo več kot 200 za telo pomembnih funkcij. Skozi jetra vsak dan potuje vse, kar pojemo, popijemo, vdihnemo ali naneseemo na kožo.

Jetra vse naštetu pregledajo in tako izločijo tisto, kar bi našemu telesu lahko škodovalo, na primer alkohol, tobak, pesticide v hrani, konzervanse, zdravila, umetna barvila in dišave ... Snovi, ki jih telo potrebuje za svoje delovanje, pa zadrži in jih shranijo. To so na primer vitamini, minerali, železo in baker, pa tudi glukoza, ki jo telo potrebuje za hitro energijo. Z leti se učinkovitost jeter zmanjšuje, kar je po eni strani posledica počasnejših telesnih procesov, po drugi strani pa preobremenjenosti, saj ob skrbi za predelavo in izločanje vedno večje količine škodljivih snovi jetra ne morejo dovolj hitro obnavljati svojih celic. Pri tem pa jim lahko pomagamo – s pegastim badljem. Semena te rastline so pri težavah z jetri zdravniki predpisovali že pred dva

tisoč leti, sodobne raziskave pa so tudi znanstveno potrdile njihovo funkcijo pri zaščiti jetrnih celic. Kako je pegasti badelj najbolje uživati? Za zaščito jeter uporabljamo semena pegastega badlja. Sestavljajo jih neaktivne in aktivne sestavine. Najbolj aktivna je silimarin, ki deluje kot antioksidant oz. lovilec prostih radikalov. V jetrih preprečuje

oksidacijo maščob in pojav vnetij ter pospešuje obnovo celic. Ker je delež silimarina v semenih majhen, ta pa so cela slabo topna v vodi, je za največji učinek najbolje uživati izvleček pegastega badlja s standardizirano vsebnostjo silimarina – tako veste, da zaužijete potrebno količino aktivne sestavine.

Standardizirano vsebnost silimarina vsebujejo Medexove kapsule Pegasti badelj, za katere je Medex letos prejel posebno priznanje »best buy awards« za najboljšo razmerje med kakovostjo in ceno med prehranskimi dodatki za jetra. To priznanje je posebno, saj ga podelijo uporabniki, torej tisti, ki so izdelek že preizkusili in s priznanjem potrdili, da jim pomaga. Pegasti badelj zaužijemo z nekaj vode, najbolje dve kapsuli pred obrokom.

200

in več za telo pomembnih funkcij opravljajo jetra.

Informacije

Za informacije in vprašanja lahko pokličete prijazne Medexove svetovalce na brezplačno telefonsko številko 080 12 10 ali jim pišete na elektronski naslov medex@medex.si.

Pegasti badelj

zmagovalec med prehranskimi dodatki za jetra

Pegasti badelj iz Medexa je dobitnik priznanja Best buy award 2015/2016 za najboljšo razmerje med kakovostjo in ceno v kategoriji prehranskih dodatkov za jetra. Izberite tudi vi kontrolirano kakovost, ki ji zaupa največ uporabnikov.

Pegasti badelj iz Medexa vsebuje:

- izvleček pegastega badlja s standardizirano vsebnostjo silimarina, najbolj aktivne sestavine pegastega badlja,
- holin, ki ima vlogo pri delovanju jeter in prispeva k presnovi maščob.

Z njim si boste pomagali vsi, ki se težko odrečete mastni hrani, živite stresno ali dneve preživljate z malo gibanja.

BREZ KONZERVANSOV, BARVIL,
UMETNIH AROM IN SLADIL



medex

ZAŠČITITE SE PRED SEZONSKO GRIPO

STROKOVNJAKI POZIVAJO K CEPLJENJU



V Sloveniji že zaznavamo posamezne primere gripe, v prihodnjih tednih je pričakovati povečevanje števila obolelih za gripo. Največ obolelih je običajno konec januarja oz. februarja. Strokovnjaki so že pozvali k pravočasnemu cepljenju proti gripi.

Besedilo: Simona Janček*

*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje, UKC Ljubljana, STA

Gripa je zelo nalezljiva bolezen, saj se virus z lahkoto in hitro širi med prebivalci. Po ocenah vsako sezono zbolijo od 5 do 10 % prebivalcev, kar je zelo veliko. O pojavu gripe in pomenu cepljenja so spregovorili predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) Ljubljana in Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.

Po podatkih NIJZ za zdaj prevladujejo okužbe dihal, ki so tudi sicer značilne za ta letni čas, na primer rinovirusi, parainfluenza, enterovirusi in adenovirusi. Vrhunec okužb z gripo se pri nas običajno pojavi po novem letu, je pojasnila dr. Marta Grgič Vitek, dr. med., NIJZ. Sezonskim okužbam dihal se po njenih besedah lahko izognemo z zdravim načinom življenja in krepitvijo splošne odpornosti. Za preprečevanje širjenja okužbe je poleg upoštevanja osnovnih priporočil potrebna tudi ustrezna higiena. Najučinkovitejša zaščita pred gripo pa je vsakoletno cepljenje, poudarja stroka. Kljub tej možnosti zaščite je precepljenost proti gripi v Sloveniji zelo majhna, med najnižjimi

v Evropi, in še upada, je povedala Grgič Vitkova.

Precepljenost se zmanjšuje

Prejšnjo sezono je bilo pri nas proti gripi cepljenih rekordno malo ljudi – le dobrih 68.000, kar je manj kot 4 % prebivalstva. »Skrb vzbujajoče je predvsem to, da upada delež cepljenih med starejšimi od 65 let, pri katerih pride do težjih potekov bolezni,« pravi Grgič Vitkova. Cepljenje priporoča vsem, še posebej pa rizičnim skupinam, pri katerih pričakuje težji potek bolezni.

Ogroženost

»Do zapletov ob okužbi z gripo prihaja predvsem pri mlajših od dveh let in starejših od 65 let. Med ogrožene spadajo tudi ljudje s pljučnimi in srčnimi boleznimi, boleznimi ledvic in jeter, nevrološkimi boleznimi in ljudje z okvarjeno imunostjo. Bolezen poteka težje tudi pri nosečnicah in porodnicah v prvih dveh tednih po porodu ter pri predebelih ljudeh. Ti bi še posebej potrebovali zaščito,« meni akademik prof. dr. Franc Strle, dr. med., višji svetnik, predstojnik Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

Znaki

»Za gripo je značilno, da zbolimo v 1–3 dneh po stiku z okuženim. Začne se nenadno, z mrzlico, vročino, bolečinami v grlu, mišicah in slabim počutjem. Tretji dan nastopi prizadetost dihal. Običajno vročina traja pet dni, slabo počutje pa do dva tedna,« je razložil Strle. Večina gripe po njegovih besedah »preboli in pozabi«, nekateri imajo težave dlje časa, približno 0,1 % obolelih pa zaradi gripe tudi umre. Smrti, povezane z gripo, so nepotrebne, je poudaril Strle, saj je s cepljenjem okužbo z gripo mogoče preprečiti ali pa vsaj omiliti posledice okužbe.

Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo. Cepiti se je treba vsako leto z enim odmerkom cepiva; za otroke, mlajše od devet let, ki se prvič cepijo proti gripi, sta potrebna dva odmerka. Zaščita se vzpostavi približno 14 dni po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenzika. Vsakdo se lahko cepi pri svojem izbranem zdravniku in na vseh enotah NIJZ. Cena cepljenja proti gripi znaša 12 evrov, za kronične bolnike pa 7.

10 ključnih priporočil za zmanjšanje tveganja za okužbe

1. Zdrav način življenja, ki vključuje vsakodnevno gibanje na svežem zraku.
2. Uravnotežena prehrana, bogata z vitamini in minerali, ki jih zaužijemo v sadju in zelenjavi.
3. Opustitev kajenja in izogibanje prostorom, ki so zakajeni ali slabo prezračeni.
4. Večkratno prezračevanje prostorov je vsekakor priporočljivo, še posebej, če se v njih zadržuje oz. sobiva več ljudi (npr. v vrtcih, šolah, pisarnah ...).
5. Izogibanje okoljem, kjer se zbira veliko ljudi. Dojenčkov in malčkov v sezoni prehladnih obolenj ne vodimo v nakupovalna središča!
6. Pogosto in temeljito umivanje rok (z milom in vodo).
7. Kašljamo vedno v rokav ali si usta pokrijemo s papirnati robčkom za enkratno uporabo! Kašljanje v dlan poveča možnost, da bomo infekcijo prenesli na druge površine in od tam na svoje bližnje oz. druge ljudi.
8. Uporabljene papirnate robce odvržemo v koš za smeti in jih NE odlagamo na površine!
9. Ko zbolimo, ostanemo doma in se izogibamo tesnejšim stikom z drugimi, dokler imamo vročino, močno kašljamo in smrkamo. Bolnik naj ne hodi na obiske v bolnišnico ali k družini, v kateri je novorojenček ali dojenček, saj obstaja precejšnje tveganje za prenos okužbe na malčka in druge družinske člane.
10. Bolnik z gripo ali drugo akutno okužbo dihal naj ne uporablja istega pripora, kozarcev, brisač, da ne okuži družinskih članov.

NARAVNA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA PRI OTROCIH



Prihajajo hladnejši meseci, s tem pa tudi prehladi, smrkvanje, kašljanje in druge bolezni. Pa res mora biti tako, da zbolimo vsako jesen ali zimo? Vam je poznan stavek »Tako ko pridemo v vrtec, zbolimo.«? Zmotno mislimo, da je vrtec kriv za bolezni naših otrok.

Res je, da je v vrtcu več otrok ter da je tam tudi večja izpostavljenost virusom, vendar zato otroci še ne zbolijo. Starši v strahu pred boleznijo otroke zavijamo v vato. Otroke izoliramo od smrkavih in prehlajenih otrok, misleč, da tako otrok ne bo zbolel. Ključ do zdravja pa ni v izolaciji, ampak v močnem imunskem sistemu. Otroci so nenehno izpostavljeni bakterijam, virusom in parazitom, ampak to še ne pomeni, da bodo zboleli. Močen imunski sistem otroku pomaga, da se naravno bori proti boleznim. Če je otrokov imunski sistem šibek, je otrok hitreje dovzeten za prehlad, gripo in druge težave.

Polnovredna hrana krepi imunski sistem

Poskrbite, da je vaš otrok čim več organske oz. ekološko pridelane hrane, ki je lokalnega izvora. Dnevno naj bo na jedilniku čim več svežega sadja in zelenjave, oreščkov, semen, stročnic in polnozrnatih žitaric. Otroci radi posegajo po prigrizkih. V današnjih časih je večina prigrizkov visoko obdelanih in z veliko sladkorja, konzervansov in barvil (piškoti, čips, kosmiči, gazirane pijače ...). Ti dodatki v hrani slabijo otrokov imunski sistem! Poskrbite, da otroci posegajo po zdravih prigrizkih, kot so palčke iz sadja

in zelenjave, kruhki z namazi, domači smutiji, praženi oreščki in semena. V prehrano vključite tudi kakovostno olivno in sezamovo olje ter doma pripravljene sladice. Hladna hrana lahko slabi imunski sistem, zato jo ponudite občasno. Poglejte svoj dnevni jedilnik. Ne pozabite, otrok

Prednosti izdelkov Sambucol®:

- Podpira delovanje imunskega sistema.
- Izvleček iz jagod črnega bezga vsebuje edinstveno spojino (Antivirin®), ki pomaga zaščititi zdrave celice. Veže se na virus in mu onemogoča prodreti in okužiti zdrave celice, s čimer deaktivira nalezljivost virusov.
- Primeren za vegetarijance in vegane, saj ne vsebuje sestavin živalskega izvora.
- Ne vsebuje glutena ali laktoze in je primeren za ljudi s celiakijo in laktozno intoleranco.

sledi svojim staršem. Poskrbite, da imate tudi sami zdravo in uravnoteženo prehranjevanje. Ne bodite prestrogi ali preveč popustljivi pri otroku, najдите pravo ravnotežje.

Izpostavljanje kemikalijam škodi imunskemu sistemu in mu otežuje, da se bojuje proti virusom in drugim boleznim. Čeprav so toksini vse okrog nas, lahko naredite korak naprej in zmanjšate količino toksinov tam, kjer so otroci. Na voljo imate alternativne nadomestke za gnojila, čistila in domačo nego, so naravni in brez toksinov. Prav tako poskrbite za naravno pohištvo, tkanine, oblačila, hrano in pijačo.

Izogibajte se antibiotikom

Otrokom se predpisujejo (pre)velike količine antibiotikov. Antibiotiki lahko resno oslabijo otrokov imunski sistem, ki pa postaja vedno bolj odporen proti zdravilom. Cepljenje lahko prinese imunost na določene bolezni, ampak ne krepi imunskega sistema. Veliko majhnih otrok je cepljenih z več cepivi pred petim letom starosti. To je čas, ko se imunski sistem še gradi, kar stresno vpliva na otrokov sistem, posledično pa privede do kronične disfunkcije v imunskem sistemu, kar prizadene mnogo otrok v današnjem času. Na drugi strani starši necepljenih otrok opažajo, kako močen je imunski sistem njihovih otrok. Otroci naj bodo čim več na svežem zraku. Narava je odlični imunski stimulator, ki krepi in zdravi.



Sambucol®

BLACK ELDERBERRY

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol® z jagodami črnega bezga je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti. To zimo poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM
 EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM
 EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIMI VITAMINI IN MINERALI
 EKSTRAKT JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C



SAMBUCOL TUDI V OBLIKI PASTIL IN ZA PRIPRAVO TOPLEGA NAPITKA

STARA DOMAČA ZDRAVILA ZA POMOČ PRI VNETEM GRLOU IN PREHLADU



Vnetje samo po sebi ni bolezen, temveč reakcija tkiva na poškodbo od zunaj ali znotraj, kot so poškodba glasilk, vnetje dlesni ali infekcijska vnetja s klicami. Ne glede na vzrok je vnetje precej moteče in nadležno. K sreči si lahko pomagata tudi sami, z naravnimi sredstvi oz. ukrepi za blažitev.

Besedilo: Petra Sugman

Ko se pojavita vneto grlo in prehlad, si lahko sami pomagata s temi domačimi pripravki in preprostimi rešitvami.

Toplota: Poskrbite, da so vrat in prsi ter tudi noge vedno topli, vendar pazite, da se ne potite preveč. Toplota spodbuja prekrvavitev ter podpira telo in imunski sistem.

Grgranje: Večkratno grgranje, približno vsake 1-2 uri, splakne povzročitelja bolezni iz ust in žrela. Najbolje je, da uporabljate raztopino z dezinfekcijskimi sestavinami, kot sta timijan in žajbelj. Preizkušeno iz babičine skrinjice je grgranje s slanico iz morske soli. Raztopite čajno žličko soli v kozarcu mlačne vode in nekaj minut grgrajte.



Najbolje je, da uporabljate raztopino z dezinfekcijskimi sestavinami, kot sta timijan in žajbelj.

Pitje čaja: Zdravilni in blažilni čaji pridejo še globlje v grlo. Primerni so na primer zeliščni čaji s slezom, žajbljem, lapuhom, timijanom ali suličastim trpotcem.

Pitje: Splošno je pri bolečinah v grlu pomembno, da veliko pijete, tako da lahko telo povzročitelja hitro izloči – topel čaj ali vroče mleko z medom nežno lajšata in sta posebej blagodejna.

Sirup iz čebule in medu: Zanesljivo domače zdravilo je sirup iz čebule in medu. Narežite olupljeno čebulo na fine kocke in jih premešajte z dobrim medom. Koščki čebule naj bodo povsem prekriti z medom. Mešanico pustite čez noč, nato koščke čebule precedite in sirup zaužijte po čajnih žličkah čez dan.

Zelišča: Pri bolečinah v grlu pomagajo predvsem janež, koprca, kamilica, žajbelj ali timijan – kot pripravek čaja ali pastile.

Inhalacija: Raztopi sluz ter dezinficira grlo in žrelo – inhalacije z zdravilnimi zelišči ali morsko soljo delujejo sproščujoče.

Lizanje: Skrbi, da je sluznica vlažna in deluje – glede na sestavine – dezinfekcijsko. Dobri so na primer izdelki z islandskim mahom, žajbljem ali timijanom.

Kopeli: Privoščite si sproščujočo kopalnico z blagodejnimi dodatki – če nimate vročine – in nato se spočijte. Splošno potrebuje

telo zdaj veliko miru in počitka, da si lahko spet opomore.

Obkladki: Ena izmed preverjenih možnosti so obkladki, na primer s skuto ali krompirjem. Ti stimulirajo imunski sistem in obrambne mehanizme telesa. Pri akutnih bolečinah v grlu si nadenite mrzle obkladke, pri daljših trajajočih bolečinah v grlu pa tople obkladke.

Počitek: Morda ni najhitrejša rešitev, vendar je priporočljivo, da si v času okužbe privoščite tudi počitek. Vneto grlo v večini primerov povzročajo virusi, in ko enkrat zbolimo, je zelo malo stvari, ki jih lahko naredimo. Vsekakor pa telesa med boleznijo ne smemo dodatno izčrpavati, temveč mu moramo omogočiti vse, da se bo lažje borilo proti virusom.



Zdravilni in blažilni čaji pridejo še globlje v grlo.

Grether's Pastilles

Za pripravo res dobrih stvari je potreben ČAS...

Dobro že 150 let

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

Za GLAS in GRLO

PASTILE PRIPOROČAMO:

- Pri bolečem požiranju
- Pri dražečem kašlju (tudi kadilcev)
- Pri raskavem glasu in hripavosti
- Vsem, ki imajo težave zaradi pomanjkanja sline



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND  MADE

www.grethers-pastilles.ch/si

Pastile so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

 Sanolabor

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

Pastile so na voljo tudi BREZ SLADKORJA

MOŽGANSKA KAP ZADENE KOT STRELA Z JASNEGA



Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni življenje.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., v. d. predstojnika, KO za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo, UKC Ljubljana, Stane Peplinak

Možganska kap je srčno-žilni zaplet, pri katerem je nenadoma moteno delovanje možganov zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo. Lahko se kaže na zelo različne načine, odvisno od obsega in lokacije prizadete možganovine (motnje govora, vida, gibanja, izguba spomina, motnje zavesti ...), neredko povzroči smrt ali hudo invalidnost in posledično odvisnost od tuje pomoči.

Vzroki

Do motnje prekrvavitve možganov lahko pride zaradi zapore možganske arterije (ishemična možganska kap) ali razpoka krvne žile (hemoragična možganska kap). Več kot 80 % možganskih kapi je ishemičnih; pri teh zapora lahko nastopi zaradi možganske tromboze (natrganje aterosklerotične lehe, na kateri se oblikuje krvni strdek) ali zaradi možganske embolije (zagozditev strdka, ki je nastal drugje, pogosto v srcu, zaradi motenj srčnega ritma oz. atrijske fibrilacije). Hemoragična možganska kap pa je lahko posledica neobvladane arterijske hipertenzije (ta neposredno povzroča možganske krvavitve, spodbuja pojav atrijske fibrilacije in razvoj ateroskleroze), oslabiljene žilne stene ob anevrizmah in arterijsko-venskih malformacijah možganskega ožilja.

Preprečevanje

Za preprečevanje možganske kapi in njenih

posledic so zelo pomembni: preventiva, prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko po eni strani zmanjšamo umrljivost, po drugi strani pa tudi posledice in s tem povezano invalidnost. »Možganska kap je številka 1 med vzroki za invalidnost, tako v razvitem kot nerazvitem svetu, ter številka 3 v Evropi oz. razvitem svetu po smrtnosti. Zato je dobro, da vsak posameznik o tem vsaj nekaj ve. Tako lahko na dolgi rok preprečimo kar nekaj kapi. Glavna dejavnika tveganja sta starost in arterijska hipertenzija. Ni pa nujno, da je bolnik vedno star – možganska kap lahko prizadene vsakogar, lahko se zgodi kadarkoli. Pri mlajših so vzroki nekoliko drugačni, na primer prirojene bolezni srca ali vnetje srca,« je povedala doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., v. d. predstojnika, KO za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo, UKC Ljubljana. Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja (brez kajenja, vsak dan vsaj 30 minut gibanja, uživanje več sadja in zelenjave, vzdrževanje telesne teže, omejitev vnosa soli, maščob in sladkorja, odpovedovanje razvadam, redno kontroliranje krvnega tlaka, krvne maščobe in krvnega sladkorja ter srčnega utripa).

Zdravljenje je tekma s časom

»Z zdravim življenjem, predvsem pa z ugotavljanjem in ustreznim zdravljenjem

arterijske hipertenzije in drugih dejavnikov tveganja veliko možganskih kapi lahko preprečimo. Ko pa je ta že nastala, je zelo pomembno, da prepoznamo znake in simptome ter ukrepamo TAKOJ. Če se posameznik tega ne zaveda, bo morda čakal, da bo bolje; ampak bolje ne bo, lahko pa bo zato vse življenje ostal invalid,« opozarja Janja Pretnar Oblak. Simptomi nastanejo nenadno, pri prepoznavanju kapi pa si lahko pomagamo s kratico GROM. »Pri enem ali več znakih moramo TAKOJ poklicati 112! NE hitimo sami v zdravstveni dom, saj imamo zdravniki največ štiri ure in pol časa za odstranitev strdka, pozneje nihče več ne more pomagati. Bistveno je, da ta strdek odstranimo pravočasno, ko še lahko preprečimo, da bo prizadeto možgansko tkivo odmrlo. To pa ne pomeni, da imate štiri ure časa. Strdek povzroči odmrtnje možganskih celic, ki so zelo občutljive na to, da ne dobijo kisika po krvi, umirajo nadpovprečno hitreje v primerjavi z drugimi tkivi. V prvih urah kapi vsako minuto odmre dva milijona možganskih živčnih celic. Vsako minuto prej, ko bolnika začnemo zdraviti, boljši bo izid zdravljenja. Pozneje lahko preprečimo le nove kapi,« poudarja zdravnica. Zato je pomembno čim prej priti k zdravniku, da dodatni strdki ne zamašijo še kakšne druge arterije. Sogovornica pravi, da ponovno kap doživi do 15 % bolnikov, ta pa se največkrat ponovi v prvih dneh (2–14

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Starost,
- arterijska hipertenzija (visok krvni tlak),
- atrijska fibrilacija (motnje srčnega ritma),
- fizična neaktivnost,
- nepravilen vzorec prehranjevanja,
- debelost,
- visok holesterol.

dni) po prvi kapi: »Vendar pa lahko 80–90 % ponovnih kapi preprečimo s preprosto diagnostiko.«

Za zdravljenje možganske kapi imajo zdravila, ki stopijo krvni strdek, strokovno to imenujejo tromboliza, ali ga odstranijo drugače. Še uspešnejše od trombolize je zdravljenje ishemične kapi s katetskimi odpiranjem zapor v možganskem žilju, ki je bolj predvidljivo in več bolnikom omogoča boljše okrevanje.

Rehabilitacija

»Rehabilitacija ima pomembno vlogo pri okrevanju. Vanjo so vključeni na primer logoped, delovni terapevt, psihološka obravnava, fizioterapija, telovadba za možgane. Čim manjša kap je, hitrejša je okrevanje. Čim mlajši je človek, tem bolj so možgani plastični in lažje drugi deli možganov prevzamejo po kapi izgubljene funkcije. Zelo pomembno pri tem je stimuliranje možganovine. Veliko pa je odvisno tudi od notranje moči in motivacije posameznika,« razlaga sogovornica.

Najprej strela, potem GROM

»Možganska kap se pojavi kot strela z

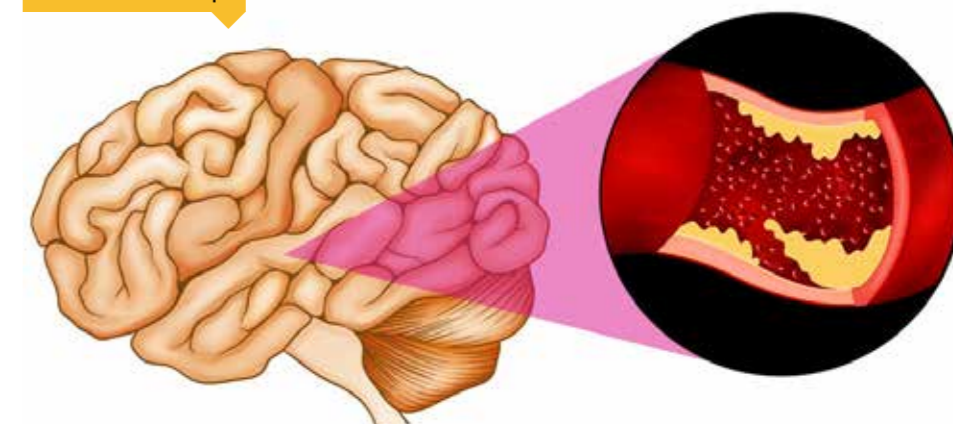
jasnega, tudi ponoči, malo zatem pride GROM. Največkrat se to zgodi v domačem okolju. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega ali jo celo sami doživeli, je zato razmeroma velika. To pomeni, da ne moremo čakati, da bo pomagal kdo drug,« pravi Franc Zalar, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Zato je pomembno, da se takrat ne ustrašimo, da prepoznamo znake in da se znamo hitro in pravilno odzvati. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč rabili tudi mi sami!



Rehabilitacija ima pomembno vlogo pri okrevanju.

Ishemična kap



Več kot 80 % možganskih kapi je ishemičnih; pri teh zapora lahko nastopi zaradi možganske tromboze (natrganje aterosklerotične lehe, na kateri se oblikuje krvni strdek) ali možganske embolije (zagozditev strdka, ki je nastal drugje).

Pridružite se preventivnim akcijam!

V poslovalnici Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije izvajajo tudi preventivne preglede, ki niso vezani na članstvo, dobrodošel je vsakdo. Opravljajo preventivne meritve, kot so meritve krvnega tlaka z aparatom za ugotavljanje atrijske fibrilacije, snemajo hitri enokanalni EKG, ki ugotavlja motnje srčnega ritma, izmerijo tudi saturacijo, posameznika naučijo meriti utrip, kaj je pospešen in kaj nereden utrip ter kdaj ukrepati. Kadarkoli so rezultati meritev zunaj pričakovanih, svetujejo obisk zdravnika. Društvo je v novembru pripravilo preventivno akcijo ozaveščanja javnosti z naslovom »Mesec možganske kapi«. Njihove ekipe bodo na desetih lokacijah po državi, pripravljajo predavanja, številne oddaje na radijskih in TV-postajah. Več informacij in razpored aktivnosti na spletnih straneh društva: www.zasrce.si.

ZNAKI

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake možganske kapi s pomočjo besede GROM.

- G – govor** (Prizadet govor; preverimo, ali oseba lahko govori jasno in razumljivo.)
- R – roka** (Delna ali popolna ohromelost ene roke; preverimo, ali oseba lahko dvigne roko in jo zadrži v zraku.)
- O – obraz** (Povešen ustni kot, asimetrija obraza; preverimo, ali se oseba lahko nasmehne.)
- M – minuta**, čas (»Čas so možgani«, ukrepaj TAKOJ – poklič 112!)

40.000

preventivnih pregledov na leto naredijo v posetovalnici Društva za srce in na drugih mestih po Sloveniji, kjer se zbira veliko ljudi.

Zobozdravstveni Implantološki Center



in Dental Estetica

www.indental.eu

00385 51 412 100

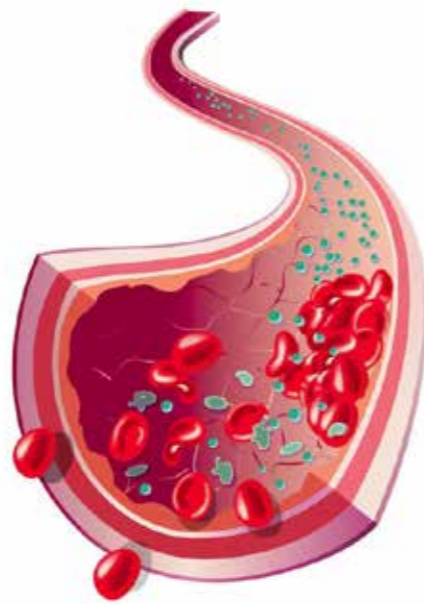
MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

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

Izkoristite **-20% popust** na **PREMIUM zobni implantat** - zdaj **480 €**

TROMBOZA – TIHA, A ZELO NEVARNA MOTNJA



Tromboza je življenjsko nevarna bolezen in spada med najpogostejše vzroke za prezgodnjo smrt. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob svetovnem dnevu tromboze pripravilo tiskovno konferenco, na kateri je o trombozi, dejavnikih tveganja za njen nastanek in preventivi spregovoril prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana.

Besedilo: Janja Simonič*
*Viri: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik KO za žilne bolezni, UKC Ljubljana, www.med.over.net

Krvni strdki oz. tromboza so vodilni vzrok smrti pri srčno-žilnih boleznih – pri srčnem infarktu in možganski kapi. Gre za tiho, vendar življenjsko nevarno motnjo. Tromboza je delna ali popolna zamašitev ene ali več ven s strdkom. Glede na mesto tromboze ločimo površinski tromboflebitis, pri tem gre za trombozo površinske vene, in vensko trombozo, pri kateri je s strdkom zamašena globoka vena. Venska tromboza najpogosteje prizadene vene spodnjih udov, na zgornjih udih je redka. Pogosto spremlja različne internistične, onkološke in nevrološke bolezni ter kirurške posege, lahko pa prizadene tudi povsem zdrave ljudi. Pojavi se lahko v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejša pa je v starosti. Krvni strdki v Evropi ubijejo več ljudi kot aids, rak na dojkah, rak na prostati in prometne nesreče skupaj! Številnim smrtim in skoraj smrtnim dogodkom zaradi tromboze pa bi se z ustreznim znanjem, zdravljenjem in preprečevanjem lahko izognili.

Svetovni dan tromboze je priložnost, da bolje spoznamo trombozo in njene

nevarnosti, saj je to prvi korak za preprečevanje nastanka krvnih strdkov, menijo v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. Mednarodno združenje za trombozo in hemostazo (International Society on Thrombosis and Haemostasis, ISTH) opozarja nanjo 13. oktobra, na obletnico rojstva Rudolfa Virchowa, ki je skoval besedi embolija in tromboza.

Slabo poznavanje tromboze

Kljub grožnji, ki jo pomeni ta nevarna motnja, so v prvi mednarodni raziskavi o poznavanju tromboze ugotovili, da je razumevanje globoke venske tromboze in pljučne embolije v javnosti precej slabše od poznavanja drugih bolezni, na primer srčnega infarkta, možganske kapi, raka na dojkah, raka na prostati ali aidsa. Izsledki globalne raziskave, objavljeni letos v reviji Journal of Thrombosis and Haemostasis (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jth.13031/full>), so razkrili nižjo ozaveščenost med moškimi in mlajšimi odraslimi (18–39 let). Manj kot polovica je vedela, da je krvne strdke mogoče preprečiti, in le četrtnina je ležanje v bolnišnicah pravilno povezala z dejavniki tveganja za nastanek tromboze. Ta odkritja poudarjajo potrebo po večji pozornosti na trombozo ter izobraževanju o znakih, simptomih in dejavnih tveganja za krvne strdke, ki so lahko smrtno nevarni.

Premalo gibanja povečuje tveganje

Tudi v Sloveniji je podobno kot v razvitem svetu. Sedeč način življenja povečuje

nevarnost in tveganje za pojavnost tromboze. Ne moremo zanikati, da živimo v polno zaposlenem svetu, kjer smo nenehno v gibanju. Hodimo na sestanke in srečanja, starši vozijo otroke v šolo in na aktivnosti, vozimo se v službo, z družino in prijatelji potujemo na počitnice ... Ampak – ali se res gibamo? Za vsakih 90 minut sedenja se nam pretok krvi pod kolonom upočasni za polovico, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka dvakrat zviša. Drugi dejavniki tveganja: nedavna večja operacija ali poškodba, paraliza, pareza ali imobilizacija uda, nepomičnost, maligna bolezen, že prebolela venska tromboza, družinsko pojavljanje venske tromboze, starost, debelost, nosečnost in porod,

85 %

vseh možganskih kapi povzročijo krvni strdki.

uporaba oralne kontracepcije ter vstavljeni venski katetri.

Vpliv krvnih strdkov na naša življenja

Če krvni strdek delno ali povsem zapre dotok krvi v arterije ali vene, je naše življenje lahko ogroženo. Pravzaprav so krvni strdki skupni imenovalci za kar tri najpogostejše srčno-žilne vzroke za smrt: srčni infarkt, možgansko kap in vensko trombembolijo (VTE) – pri slednji je strdek najpogosteje v nogi ali pljučih.

• **Možganska kap** – 85 % vseh možganskih kapi povzročijo prav krvni strdki. Na primer pri ljudeh z atrijsko fibrilacijo (AF) z nerednim utripom srca, kar povzroča neenakomeren krvni pretok, lahko zato

pride do strjevanja krvi. Ti krvni strdki lahko potujejo v možgane, kjer sprožijo obsežno in pogosto smrtno možgansko kap.

- **Srčni infarkt** – kadar krvni strdek prepreči normalen krvni pretok v srcu, srce ne more več prejemati kisika in hranil. Posledično lahko del srčne mišice neha delovati in na koncu odmre.
- **Pljučna embolija (PE)** – pljučna embolija nastane, ko se del krvnega strdka v venah nog (stanje, ki ga poznamo kot globoko vensko trombozo – GVT) odtrga z žilne stene in potuje v pljuča ter tam preprečuje normalen pretok krvi. Tako stanje je smrtno nevarno in lahko povzroči hitro smrt, zato je pomembno, da znamo prepoznati simptome in poiščemo hitro zdravniško pomoč.
- **Globoka venska tromboza (GVT)** – krvni strdek, ki se oblikuje v globokih

venah, najpogosteje v nogi. Znake GVT, kot so bolečina, otekanje in pordelost kože na določenem predelu, pogosto spregledamo zaradi kakšne druge, manj resne diagnoze.

Znaki, diagnosticiranje, preprečevanje

Na vensko trombozo posumimo pri novo nastali bolečini ali obsežni oteklini uda. Otekline se širi od stopala na meča in tudi na stegno vse do dimelj, če so zamašene vene nad kolonom. Razpon subjektivnih težav ob venski trombozi je širok: od občutka rahle napetosti do hudih bolečin v prizadetem udu. Bolečina v mečih in/ali stegnu je lahko spontana ali pa jo izzovemo z gnetenjem mišic. Klinična diagnoza venske tromboze je nezanesljiva, zato morajo bolezen vedno objektivno potrditi z ultrazvočno preiskavo. Golenske vene so z ultrazvokom slabše pregledne in tudi v drugih primerih, ko izvid ultrazvočne preiskave ni zanesljiv, vensko trombozo dokazujejo z rentgensko venografijo z vbrizgom kontrastne tekočine, ki pa ima to slabo lastnost, da je invazivna in bolnika izpostavlja sevanju. Preprečevanje venske tromboze temelji na dveh načelih: zaviranje strjevanja krvi in preprečevanje venskega zastoja. Na strjevanje krvi vplivamo z zdravili, venski zastoj pa preprečujemo z mehničnimi in fizioterapevtskimi ukrepi.

90

minut sedenja za polovico upočasni pretok krvi pod kolonom, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka zviša za dvakrat.

Vas muči boleča **DIABETIČNA NEVROPATIJA** ?

Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thiogamma® 600mg
tioktinska kislina

Odmerjanje: 1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.

**Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.**

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

Kadar krvni strdek prepreči normalen krvni pretok v srcu, srce ne more več prejemati kisika in hranil. Posledično lahko del srčne mišice neha delovati in na koncu odmre.

VERA FEGUŠ: »RAK NI PRIPRAVA NA SMRT, PAČ PA MNOGOKRAT NOV ZAČETEK«

PREVENTIVA REŠUJE ŽIVLJENJA



Letošnja dobitnica zlatega grba mesta Maribor je upokojena zdravnica Vera Feguš, dr. med., spec. splošne medicine, dolgoletna predsednica Društva za boj proti raku Štajerske Maribor. Društvo je kot del vseslovenske zveze med nevladnimi organizacijami v Sloveniji najstarejši nosilec preventive na področju raka. Velik poudarek v delovanju društva je na delavnicah samopregledovanja dojk.

Besedilo: Borut Ambrožič

»Rak je postal kronična bolezen 21. stoletja, zato se ga ne smemo bati, pač pa ga moramo sprejemati kot bolezensko stanje, s katerim lahko v mnogo primerih doživimo častljivo starost.« Tako ob koncu vsakega predavanja o samopregledovanju dojk prisotne rada nagovori zdravnica Vera Feguš. Rojena v Banjaluki je po končanem študiju medicine v Beogradu svojo življenjsko in poklicno pot nadaljevala v Mariboru. Do upokojitve je bila dejavna v Onkološkem dispanzerju ZD Adolfa Drolca v Mariboru. Bila je tudi »zdravnica leta 2008« po izboru bralcev revije Viva.

ne sme zamenjati pacienta. Pacient in njegove zdravstvene težave so prednostna naloga vsakega zdravnika.«

O raku na dojkah

Med ženskami še naprej ostaja najpogostejša oblika rakavih bolezni rak na dojkah. Po dostopnih podatkih zaradi raka na dojkah umre v Evropi na letni ravni okoli 87.000 žensk, v Sloveniji pa okoli 400. Zgrešeno mnenje je, da lahko ta oblika raka doleti le ženske, opozarja Feguševa. Podatki kažejo, da za rakom n

dojkah zbolijo tudi okoli en odstotek moških. Kadar rak na dojkah »metastazira«, govorimo o tem, da se je razširil na druge dele telesa. Rak dojke je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. To pomeni, da vse več bolnic in bolnikov ozdravi ali živi s to boleznijo oz. zaradi nje ne umrejo. O tem priča tudi lastna izkušnja Vere Feguš: »Bila sem stara 44 let, ko sem prvič otipala zatrdlino in odšla na mamografijo. Tudi sama sem doživljala strahove, kaj mi bo rekel kolega zdravnik. Zato je še kako pomembno, da ti zdravnik stoji ob strani in pove, da rak ni priprava na smrt, pač pa mnogokrat nov začetek.«

V Sloveniji vsako leto odkrijejo okoli 1.100 rakov dojk. K temu pomembno pripomorejo tudi Delavnice o samopregledovanju dojk in na njih pridobljeno znanje. K zgodnjemu odkrivanju raka dojk namreč pripomore redno mesečno samopregledovanje. »Ženske se še vedno bojijo, da bodo otipale morebitno spremembo na dojki, pozabljajo pa, da prav ta skrb rešuje življenje,« poudarja Feguševa. Vsaka ženska in morebiti tudi njen partner bi se morala zato naučiti samopregledovanja svojih prsi, in to bi morali redno početi vsak mesec.

Samopregledovanje

Samopregledovanje dojk naj bi mlajša dekleta začela v poznih najstniških letih, odrasle ženske z redno menstruacijo pa naj bi si prsi pregledale od 7. do 10. dne od prvega dne menstrualnega cikla.



Ženske v menopavzi si lahko same izberejo določen dan v mesecu, ko bodo opravile pregled. Kako ga pravilno opraviti, se ženske lahko naučijo na delavnicah samopregledovanja. Te so med pomembnimi programi društev, ki zasledujejo čim manjšo oboletost za rakom, med njimi tudi društva, ki mu predseduje Feguševa.

V okviru delavnic inštruktor na medicinskem modelu torza ali dojke predstavi udeleženkam in udeležencem način samopregledovanja. Sintetična dojka je pripravljena tako, da lahko z otipom udeleženka oz. udeleženec ugotovi spremembo v primerjavi z »zdravo« dojko. V primeru kakršnekoli opažene spremembe je treba takoj obiskati zdravnika.

Seveda pa so poleg primarne preventive pomembni tudi sekundarna preventiva, diagnostika, zdravljenje, rehabilitacija in paliativna oskrba bolnikov, obolelih za rakom.

Znaki raka na dojkah

Med znaki, na katere je treba biti pozoren in ki kažejo na to, da je prišlo do morebitne spremembe na ali v tkivu dojke, so: zatrdlina v dojki ali pod pazduho, ki se ne zmanjšuje, vdrta prsna bradavica, krvavi izcedek iz dojke, gubanje kože na dojki, sprememba oblike ali velikosti dojke, sprememba barve kože in rdeč kolobar na koži dojke.

Samopregledovanje dojk naj bi mlajša dekleta začela v poznih najstniških letih, odrasle ženske z redno menstruacijo pa naj bi si prsi pregledale od 7. do 10. dne od prvega dne menstrualnega cikla. Ženske v menopavzi si lahko same izberejo določen dan v mesecu, ko bodo opravile pregled.

Najpomembnejši nevarnostni dejavniki z oceno deleža smrti za rakom (Doll R, Peto R, 1981).

| Nevarnostni dejavnik | Ocena deleža vseh smrti za rakom |
|---|----------------------------------|
| Čezmerna telesna teža, nepravilna prehrana in premajhna telesna dejavnost | 30 |
| Kajenje | 16 |
| Okužbe | 9 |
| Reproduktivni dejavniki in način spolnega življenja | 7 |
| Poklic | 4 |
| Okolje | 1-4 |
| Alkoholne pijače | 3 |
| Sevanje | 3 |

Vir: <http://www.slora.si/nevarnosti-dejavniki-raka>



V okviru delavnic inštruktor na medicinskem modelu torza ali dojke udeleženkam in udeležencem predstavi način samopregledovanja. Sintetična dojka je

preparirana tako, da lahko z otipom udeleženka oz. udeleženec ugotovi spremembo v primerjavi z »zdravo« dojko.

1.100

primerov raka na dojkah vsako leto odkrijejo v Sloveniji.

Breme raka

Rak postaja v razvitem svetu glavni vzrok smrti in pri tem celo prehiteva boleznijo srca in ožilja. Na to, kdo bo zbolel in za katerim od rakov, vplivajo različni dejavniki iz okolja in načina življenja, dedna nagnjenost in naključje. Na leto zbolijo za različnimi oblikami raka okoli 14.000 Slovencev, umre pa jih okoli 6.000.

Po podatkih Registra raka RS med nami živi že več kot 81.000 ljudi, ki so kadarkoli zboleli za eno od rakavih bolezni. Petletno relativno preživetje odraslih slovenskih bolnikov s katerokoli vrsto raka (brez nemelanomskega kožnega), ki so zboleli v obdobju 2006-2010, je bilo 50-odstotno, bolnic pa skoraj 60-odstotno.

Če se današnje stanje ne bo bistveno spremenilo, bo po izračunih Onkološkega inštituta Ljubljana do 75. leta starosti zbolel za rakom skoraj vsak drugi prebivalec Slovenije in skoraj vsaka tretja prebivalka Slovenije. Zaradi vedno večjega deleža starejših je pričakovati, da se bo število novih primerov raka še večalo.

MTC Fontana – ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!



V Medicinsko termalno centru Fontana vam nudimo najmodernjšo diagnostično in terapevtsko obravnavo.

NOVO

Medicinsko termalni center Fontana je bogatejši za nov digitalni mamograf Planmed Nuance Excel. Visoka resolucija omogoča natančnost in čistost slike, pri tem je sevalna obremenitev pacientk nizka, sam pregled pa traja kratek čas.

Fontana
Medicinsko termalni center

MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor
T: 02 23 44 102 / zdravstvo@termemb.si / www.fontana.si

NE ZASENČI SVOJE USODE!

NOVEMBER – MESEC OZAVEŠČANJA O RAKU NA PLJUČIH

V številnih državah sveta potekajo v novembru aktivnosti ozaveščanja o raku na pljučih. Da bi tudi v Sloveniji opozorili na to nevarno bolezen, Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in njegova Sekcija za raka pljuč v sodelovanju z drugimi društvi tradicionalno zaznamuje ta mesec z geslom »Ne zasenči svoje usode!«.

Besedilo: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, Sekcija za raka pljuč

Rak na pljučih nastane zaradi nenadzorovane rasti rakavih celic v dihalih. Najpogosteje se začne v pljučnem tkivu. Poznamo dve glavni vrsti pljučnega raka: to sta drobncelični in nedrobncelični rak, ki imata različen potek. V zadnjih letih pa so odkritja na področju biologije raka na pljučih vodila v razpoznavo posameznih podtipov nedrobnceličnega raka na pljučih s povsem svojo prognozo in načinom zdravljenja. Rak pljuč danes ni več ena bolezen in razlikovanje med različnimi vrstami tega raka je pomembno pri odločitvi o načinu zdravljenja.

Rak na pljučih je ena najpogostejših vrst raka. V Sloveniji je po pogostosti zbolevanja pljučni rak na četrtem mestu med vsemi raki. Vsako leto na novo zbolijo okrog 1.200 ljudi, med njimi je tretjina žensk. Prav pri ženskah pogostost raka na pljučih narašča. Je glavni krivec za smrt pri vseh bolnikih z rakom. Do pred kratkim so bile možnosti zdravljenja pljučnega raka močno omejene in petletna preživetja bolnikov, obolelih v začetku tega stoletja, znašajo samo okoli 12 %. Opazen pa je porast preživetij za obolele po letu 2005.

Dejavniki tveganja

Glavni poznani dejavniki tveganja za nastanek raka na pljučih je kajenje. Kar 80 % pljučnih rakov nastane zaradi

Najpogostejši znaki raka na pljučih

- Kašelj,
- spremembe karakterja kroničnega kašlja (kadičli),
- bolečine v prsnem košu,
- utrujenost,
- hujšanje
- obilen, občasno krvavo obarvan izmeček.

kajenja. Cigaretini dim vsebuje 4.000 strupenih snovi, od katerih je veliko takih, ki povzročajo raka. Lahke cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina niso nič manj nevarne, saj cigaretini dim vdihavamo globlje, zato se več raka pojavlja na obrobni delih pljuč. Drugi dejavnik tveganja je izpostavljenost škodljivim snovem, kot sta radon in azbest. Po navadi je čas od izpostavljenosti do pojava bolezni dolg, saj ljudje zbolijo tudi 20-40 let po izpostavljenosti. Pomembna sta tudi vrsta dela in bivanje v onesnaženem okolju, npr. delo v kovinski industriji, gradbeništvu ali kemični industriji. Zlasti nevarna je kombinacija kajenja in izpostavljenosti azbestu ali radonu. Pljučni rak pa ni vedno posledica kajenja, za to boleznijo, zlasti za žlezno obliko nedrobnceličnega raka, lahko zbolijo tudi nekadilci.

80 %

pljučnih rakov nastane zaradi kajenja.

Diagnostika

Raki na pljučih so zelo agresivni, hitro rastejo in jih je težko odkriti v zgodnjem stadiju bolezni. V začetnem stadiju običajno ne povzročajo težav in tako je pri večini (pri okoli dveh tretjinah bolnikov) bolezen odkrita v napredovalem stadiju. Na raka pljuč je treba ob teh težavah, zlasti pri kadičlih, pomisliti in hitro izpeljati preiskave, ki bolezen potrdijo ali ovržejo. Čas med prvimi težavami in postavitvijo diagnoze je pri pljučnem raku predolg, predvsem se izgubi preveč časa do prvega obiska zdravnika oz. napotitve bolnika na specializirane ustanove, kjer pa diagnostika praviloma steče zelo hitro.

Rezultati zdravljenja in pričakovanja

V primerih, ko pljučnega raka odkrijemo v omejeni, operabilni obliki in bolnike napotimo na ustrezno zdravljenje, imajo ti bolniki okrog 60 % možnosti za dolgotrajno preživetje. Možnosti učinkovitega zdravljenja napredovalega raka na pljučih, zlasti nedrobnceličnega, so se v zadnjih letih z uvedbo tarčnih zdravil bistveno izboljšale. Pri bolnikih z razpoznavno tarčo v tumorju, kot so spremembe EGFR ali ALK, je danes mogoče s tarčnimi zdravili doseči večletne zazdravitve bolezni. Bolniki se vrnejo na delo in kakovostno živijo tudi s to težko boleznijo. Z razpoznavo novih tarč in uvedbo novih bioloških zdravil, kot je imunoterapija, se bodo možnosti zdravljenja pljučnega raka v naslednjih letih bistveno izboljšale. Za uvajanje in učinkovito izvedbo teh zahtevnih načinov zdravljenja je potrebna oskrba bolnikov v visoko specializiranih centrih, ki bolniku zagotavljajo celostno oskrbo.

Pomembno je zavedanje in delovanje v smislu zagotavljanja novih načinov zdravljenja, rehabilitacije in celostne psihosocialne oskrbe bolnikov z rakom na pljučih. Ob tem pa je pri tej vrsti raka še vedno velikega pomena zgodnja paliativna oskrba bolnikov.

5 pravil za učinkovito obvladovanje raka na pljučih danes

- Stop kajenju
- Hitra in strokovno ustrezna zgodnja diagnostika
- Dostop vseh obolelih do novih načinov diagnostike in zdravljenja
- Celostna psihosocialna rehabilitacija obolelih
- Zgodnja paliativna oskrba

ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti

Ste že pripravljeni na zimo?

MATIČNI MLEČEK

redna cena: 9,39 €
cena s Kartico zvestobe

7,51 € + 2 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



JAMIESON ECHINACEA Z DODANIM ČESNOM IN INGVERJEM

redna cena: 13,89 €
cena s Kartico zvestobe

9,72 € + 2 POPUST: 30%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



BIO-KULT INFANTIS, 16 VREČK PO 1 G

redna cena: 9,61 €
cena s Kartico zvestobe

7,21 € + 2 POPUST: 25%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



A-DERMA EXOMEGA EMOLIENTNO ČISTILNO OLJE

redna cena: 17,67 €
cena s Kartico zvestobe

14,14 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



PEGASTI BADELJ, LEKARNA LJUBLJANA

redna cena: 7,10 €
cena s Kartico zvestobe

5,68 € + 2 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



SAMBUCOL IMMUNO FORTE SIRUP

redna cena: 12,80 €
cena s Kartico zvestobe

10,24 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



KYO-DOPHILUS ENCIMI

redna cena: 17,67 €
cena s Kartico zvestobe

14,14 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



NEGOVALNA KREMA EUCERIN® ATOPICONTROL

redna cena: 14,27 €
cena s Kartico zvestobe

11,42 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

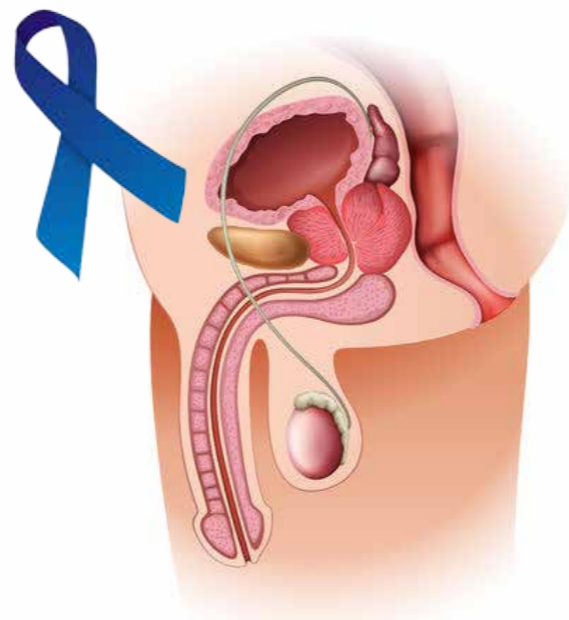


Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali pa nas pokličite na **080 71 171!**

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 12. 11. 2015 do 11. 1. 2016 oziroma do prodaje akcijskih zalog v tem terminu.



RAK PROSTATE - MED MOŠKIMI NAJBOLJ SMRTEN RAK V SLOVENIJI



November je razglašen za mesec movember z namenom osvestiti moške o raku prostate. Zaradi raka na prostati namreč po nepotrebem umre preveč Slovencev, več kot 300 na leto.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vir: Zdravnika kliničnega oddelka za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana, Društvo uroloških bolnikov Slovenije, Mednarodno gibanje movember

»Preveč Slovencev umre zaradi raka na prostati povsem po nepotrebem, saj je raka v začetnih fazah mogoče zdraviti in ozdraviti. Težava je, ker v začetni fazi nič ne boli, nobenega signala ni, da je kaj narobe; ko se ta signal pojavi, pa je lahko že prepozno,« poudarja mag. Franc Hočevar, predsednik Društva uroloških bolnikov Slovenije. To funkcijo je prevzel ravno zato, ker je sam prebolel raka na prostati. »Izkušnje v družini so zelo krute – za rakom prostate se umira v velikih bolečinah oz. z veliko zdravili, ki blažijo te bolečine, saj se rak praviloma preseli na kosti,« pojasnjuje Hočevar.

»Rak prostate je zelo pogosta diagnoza med urološkimi boleznimi,« pravi Borut Gubina, dr. med., KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Moške zato poziva, naj razmišljajo o svojem zdravju, trenutnem delovanju in o tem, kdaj so šli nazadnje zdravniku. »Ni nujno, da imajo vsi raka na prostati, vendar pa se ta lahko pojavi že pri 40. letih. Zelo na udaru so bolniki med 50. in 60. letom, saj moški takrat skrbijo za druge zadeve, za delo in družino, ter nimajo dosti časa zase. V tem obdobju je rak prostate lahko zelo nevaren, ker dolgo

ostane neopažen. Incidenca se povečuje z leti in doseže vrh med 65. in 75. letom,« razlaga Gubina.

Pojavnost in umrljivost

Incidenca raka prostate v Sloveniji je 117 na 100.000, kar pomeni 1.300 novih primerov raka na prostati letno, to je 19,5 % vseh na novo odkritih karcinomov. Z leti se incidenca povečuje, novih primerov raka je več za 8 % na leto. Prevalenca raka na prostati pa je 8.500, toliko približno je živih, ki imajo raka v določenem letu v Sloveniji. Letno umre 360 bolnikov zaradi raka na prostati, kar je 11 % med vsemi smrtmi zaradi raka; ta vrsta je na drugem mestu pri moških.

Večina karcinomov na prostati je omejenih na prostato – dobrih 70 %, dobrih 20 % je lokalno napredovalih, 5 % pa je ob odkritju metastatskih. Zdravljenje raka prostate je odvisno od stadija oz. razširjenosti, od histološke oblike raka pri biopsiji ter od starosti in splošnega stanja bolnika. Več kot polovico bolnikov operirajo, 13 % obsevajo, 35 % bolnikov pa zdravijo z zdravili oz. kemoterapijo.

Bolj sodobno zdravljenje tudi v UKC Ljubljana

Gubina pričakuje, da bodo v naslednjem letu pacientom omogočili sodobno metodo zdravljenja te vrste raka. Svetovne smernice urologije kažejo, da je prihodnost v robotsko asistirani kirurgiji, zato se na KO za urologijo že vrsto let zavzemajo za nakup robota. Z njim bi opravili številne urološke operacije z boljšim uspehom kot do zdaj. »V diagnostiki imamo dobre povezave z rentgenologi, ki opravljajo najmodernejše slikanje prostate z magnetno resonanco, povezujemo se tudi s tujino. Najboljši metodi za lokalno omejenega raka na

1.300

novih primerov raka na prostati na leto odkrijejo v Sloveniji, 360 moških pri nas pa vsako leto zaradi tega umre.

GIBANJE MOVEMBER:

Zbiranje sredstev za pripomočke na onkološkem inštitutu

»Movember je mednarodno gibanje za ozaveščanje moških o zdravju in boleznih, ki prizadenejo predvsem moške. Gibanje se je začelo v Avstraliji, do danes pa se je po vsem svetu vanj vključilo že skoraj 5 milijonov ljudi. Zbrali so skoraj 500 milijonov evrov, s katerimi so podprli več kot 800 projektov, od raziskav v znanosti do drugih. Člani svojo podporo izražajo z nošenjem brkov v novembru. Prek kampanje movember se v državah zbirajo tudi donacije. Letos bomo v Sloveniji zbirali denar za pripomočke, ki jih potrebujejo na onkološkem inštitutu,« je povedal Martin Šala, predstavnik Mednarodnega gibanja movember v Sloveniji. Več na spletni strani: <https://www.movember.com/>.



NOVEMBER



MESEČNA AKCIJA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

Dr. Böhm®

POSKRIBITE ZA SVOJ MEHUR!



15%
POPUSTA

1. 11. – 30. 11. 2015

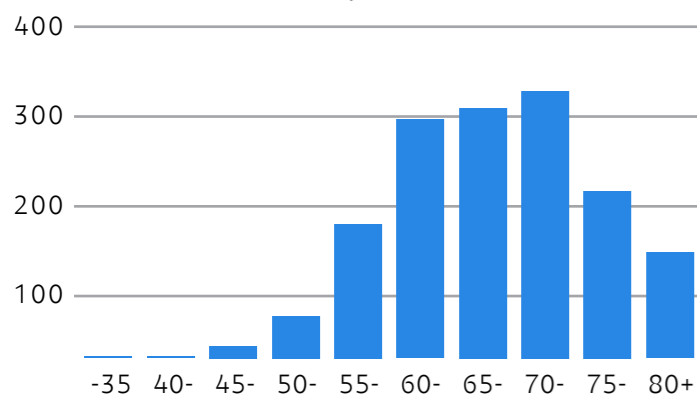


LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imenitni Kartice zvestobe od 1. 11. do 30. 11. 2015 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarna 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 gospodarstva, in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

Število primerov



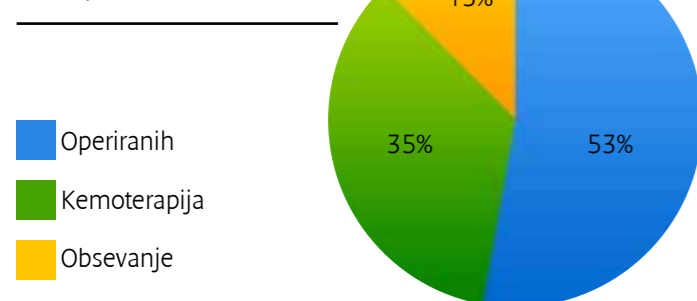
prostatni sta operativna odstranitev prostate ali obsevanje, včasih oboje. Pri operativni odstranitvi prostate pa je najboljše robotska operacija,« razlaga Gubina. V Sloveniji bi potrebovali še eno tako napravo (imajo jo že v Celju); nakup v UKC Ljubljana načrtujejo za prihodnje leto. Tako bodo bolnikom omogočili najboljšo mogočo terapijo z najmanj stranskimi učinki. Prednosti robotske operacije: natančna tehnika in boljši pregled nad operativnim poljem, manjši rezi in posledično manjše poškodbe tkiv, ki nastanejo pri operaciji, manjša izguba krvi, hitrejša in boljše rehabilitacija, boljše počutje in manj bolečin po operaciji, boljše ohranitev erekcije, ohranitev kontinence (nemoteno zadrževanje in odvajanje urina). »Ta robot pa ni le za operacije prostate, uporablja se lahko tudi za druge urološke in ginekološke operacije,« dodaja Jure Bizjak, dr. med., KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana.

»Novost, ki jo bomo uvedli na koncu tega ali v začetku naslednjega leta, bo možnost zdravljenja starejših moških z metastatskim rakom prostate z novimi zdravili. Predvidevam, da bomo lahko, kot marsikje v tujini, izvajali multispecialistično oz. multimodalno zdravljenje tega raka, pri katerem bomo lahko po novih principih našli in primerno zdravili metastaze,« razkriva Gubina. Meni, da razvoj urologije in razvoj urološkega zdravljenja raka v Sloveniji kar dobro napreduje.

Druge težave

»Na področju urologije pa ni težava samo rak na prostati. Pomembni urološki raki so tudi raki ledvic, mehurja in testisov. Zaradi raka na mehurju v Sloveniji letno umre 180 ljudi, zaradi raka na ledvicah 150 ljudi. Zaradi raka na testisih zbolijo na leto 150 moških, ob dobrem zdravljenju jih kljub vsemu na leto umre 6 %. Med urološke težave pa poleg rakov spadajo še kamni, težavno uriniranje, motnje erekcije, inkontinenca,« je dodal Bizjak. Ob tem je izpostavil pomanjkanje urologov v Sloveniji: »V UKC Ljubljana letno odpremo 14.000 novih ambulantnih kartonov, to je 700–1.000 bolnikov na specialista v naši kliniki. Glede na EU smo na predzadnjem mestu po številu urologov na število prebivalcev. Trenutno je v Sloveniji okoli 50 specialistov urologov, potrebovali pa bi jih še sto.«

Zdravljenje raka prostate



ZASVOJENOST: ALI VEMO, KOLIKO JE URA?

EVROPA POSTALA VODILNI TRG ZA NOVA MAMILA

Izsledki najnovejšega poročila Evropskega observatorija za droge in zasvojenosti z drogami kažejo, da je marihuana najpogosteje uporabljeno mamilo v Evropi oz. da jo redno uporablja en odstotek ljudi, v skupnem številu pa kar 19 milijonov, med mladimi približno 12 %.

Besedilo: Robin Turk, sodelavec v programih Društva UP

Tudi v programih, v katere vstopajo zasvojeni, je marihuana najpogosteje uporabljeno mamilo. Skrb vzbujajoč je podatek, da je več kot v 70 % primerov kršitev zakonov povezana z uporabo le-te. V Sloveniji naj bi marihuano kadilo 16 % ljudi. Nova razsežnost trga marihuane pa so sintetični kanabinoidi. Zaznali so jih več kot 130 vrst, na prodaj so kot zakonit nadomestek za marihuano. Uživanje le-teh je namreč dosti lažje prikriti, pa tudi cenovno so vse bolj dostopni.

Med stimulativnimi drogami je na prvem mestu po uporabi kokain, ki ga je lani uživalo 3,4 milijona Evropejcev, največ v zahodnih državah. Amfetamine je uporabljalo 1,6 milijona Evropejcev, med njimi je bila večina starih od 15 do 34 let. Malo več kot dva milijona Evropejcev je uporabnikov ekstazija, v Sloveniji nekaj več kot 2 % odraslih. V uporastu je uporaba katinonov, ki jih kombinirajo z ekstazijem.

Še vedno naraščata proizvodnja in uporaba sintetičnih drog, medtem pa število zasvojenih s heroinom upada. Večina njegovih uporabnikov je že v zrelih letih in v velikem številu so nezmožni opustiti droge. Mnogi imajo tudi zdravstvene težave, tako da se za pomoč le-tem namenjujejo precejšnja sredstva. Močno je razširjen predvsem hepatitis C. Trenutno naj bi bilo v Evropi število zasvojenih z opijati 1,3 milijona, število iskalcev

Mamila v številkah

- Raziskave so pokazale, da so začetne zasvojenosti: v starosti 11–12 let tobak, 13–14 let alkohol, 15–16 let marihuana in 17–18 let uporaba drugih drog (Francosko nacionalno poročilo, 2006; po EMCDDA 2008: 222).
- Nacionalno poročilo 2013, IVZ (Anketa o uporabi tobaka, alkohola in drugih drog): 16,2 % prebivalcev Slovenije, starih 15–64 let, je vsaj enkrat v življenju že uporabilo katero izmed prepovedanih drog.
- Najpogostejša je uporaba marihuane/hašiša.
- Kokain je uporabilo 2,1 % prebivalcev Slovenije, enak delež jih je uporabilo ekstazi, LSD, amfetamin 0,9 % in heroin 0,5 %.

Viri:

<http://www.emcdda.europa.eu/>
<http://www.nijz.si/>
<http://www.emcdda.europa.eu/themes/research/si>



Starši pogosto težko razumejo, da je omamljanje večja težava kot slabe ocene v šoli, zato so marsikdaj pripravljene nameniti več denarja in bistveno več časa za pomoč inštruktorjem kot za urejanje zasvojenosti. Šele tedaj, ko jim je povsem jasno, da njihov otrok nikakor ne zmore doseči zadostnega uspeha v šoli, preusmerijo pozornost oz. so se pripravljene bolj potruditi za kakovostnejše družinske odnose.

pomoči pa se je prepolovilo. To opažamo tudi v našem društvu.

»Spopadamo se s hitrimi spremembami, globalnim trgom in internetom kot novim virom nenadzorovanega dostopa do poživil,« je ob izidu poročila dejal evropski komisar za migracijo, notranje zadeve in državljanstvo Dimitris Avramopoulos. »Evropa je postala vodilni trg za nove droge. Lani so na trgu odkrili 101 novo sintetično psihoaktivno substanco, zato morajo evropske države sprejeti skupno zakonodajo v boju proti tem oblikam mamil.«

Podcenjevanje škodljivosti

Pri svojem delu z mladimi, zasvojenimi z marihuano, in z javnim mnenjem o (ne) škodljivosti le-te prepoznavam precejšnje podcenjevanje njene škodljivosti. Starši pogosto tega prav posebno ne problematizirajo, dokler otrok dosega zadostne uspehe v šoli oz. zadostno sodeluje doma. To včasih pomeni, da skrbi le za svoje šolske obveznosti, medtem ko mu pri domačih opravilih ni treba sodelovati, da mu slučajno ne bi zmanjkalo časa za učenje in da se starši ne bi srečevali s krivdo za njegov neuspeh v šoli. Novodobna slovenska mati je še vedno pripravljena postoriti doma še več, kot je potrebno, da bi se v svojem poslanstvu čim bolj »uresničila« ter storila prav vse, kar je v njeni moči, da bi njen otrok prišel do izobrazbe, za katero je prepričana, da mu bo služila za to, da bo lažje »služil« svojim, tudi navideznim, potrebam in potrebam sodobne kapitalistične družbe.

Starši pogosto težko razumejo, da je omamljanje večji problem kot slabe ocene v šoli, zato so marsikdaj pripravljene nameniti več denarja in bistveno več časa za pomoč inštruktorjem kot za urejanje zasvojenosti. Šele tedaj, ko jim je povsem jasno, da njihov otrok nikakor ne zmore doseči zadostnega uspeha v šoli, preusmerijo pozornost oz. so se pripravljene bolj potruditi za kakovostnejše družinske odnose. Pri tem matere vse prepogosto prevzemajo tudi vlogo očeta, ki se tako napornim »mulcem« in njihovim »nerazumljivim« potrebam marsikdaj izogne in najde svoj ljubi mir v zavetju dela, ki ga pogosto obvladuje dosti lažje kot družinske odnose. Običajno pa je še plačan za to.

Pogosto se ne zavedajo, da s časom uživanja marihuane, ki je običajno vzgojena z mnogo kemičnimi preparati za hitro rast in dodatki, ki krepijo občutek omame, ne narašča le uporaba le-teh, temveč predvsem upadajo sposobnosti njihovih otrok na večini področij, tako na področju psihofizičnega delovanja kot socialnem področju. Žal to marsikoga vodi tudi v duševne stiske oz. bolezni.

16 %

Slovencev naj bi kadilo marihuano.

Mladi, ki sodelujejo v našem programu Podpora mladostnikom – Mlado življenje brez droge, pogosto poročajo o tem, da tudi veliko njihovih sošolcev redno ali občasno uživa marihuano in še kaj. Ne morem razumeti, da čeprav nam je precej jasno, da so že v osnovnih šolah pogosti kajenje cigaret in marihuane ter zloraba alkohola, je delo pedagogov marsikje usmerjeno zgolj v doseganje učnih rezultatov. Podobno kot starši tudi oni ne opazijo ali pa se zadostno ne odzivajo na tovrstne težave mladih. Zato sem vedno znova žalosten in ogorčen, ko sprejmemo v obravnavo mladoletnika, ki je že tako zasvojen, da bi potreboval poleg naše pomoči tudi pomoč pri razstrupljanju v primerni ustanovi, ki pa je žal za mladoletne nimamo, nato pa tudi stanovanjski program, da bi lahko vzdržnost pri drogah tudi ohranil. Seveda tudi tega (še) nimamo, čeprav je naše društvo že konec leta 2010 prepoznalo potrebo po tovrstni obliki pomoči in pripravilo program Mladinske terapevtske skupnosti, ki pa žal pri sofinancerjih ni padel na plodna tla.

Zasvojenost z zabavno elektroniko

Pri delu z zasvojenimi, še posebno z mladimi, kar v našem društvu poteka

že enajsto leto, prepoznavam pretirano navezanost na »druženje« z elektronskimi mediji, predvsem t. i. pametnimi telefoni. Da bi bil pri tem dovolj dober vzgled, najpogosteje svojega, ki se sicer tudi nerad »druži« z njihovimi, ker ga je »sram« pred njimi, ker ni sodoben in ne tako »pameten«, nimam pri sebi; če pa ga imam, to pojasnim. Običajno ob začetku sodelovanja vsakomur povem, da naj bi bil telefon izključen. Če pa kdo pričakuje kakšen pomemben klic, naj me na to opozori ob začetku pogovora. Ne spomnim se, da bi kdo kdaj storil. Najpogosteje med pogovorom, ki traja običajno med 45 in 60 minut, težko izklopijo telefon ali pa ga le utišajo. Le redki ga izklopijo. Ob tem običajno nimajo tehtnih razlogov. To, da bi bili nedosegljivi, predvsem za sovrstnike, nekateri zelo težko sprejmejo. Včasih mi pošiljajo sporočila ali me celo pokličejo kar med poukom, zato to tudi pogosto preverjam. Menim, da vse to vodi današnjo mladino k motnjam pozornosti in zasvojenosti. Verjetno je to eden izmed razlogov, zakaj je učni uspeh pri večini vključenih v naš program slabši, kot je bil pred leti.

Menim, da je skrb vzbujajoče, da tako ali drugače podpiramo t. i. »napredek«, ki nam ponuja predvsem boljše in učinkovitejše naprave, v katere vlagamo vedno več svojega časa, s tem pa sami sebi verjamemo, da nimamo dovolj časa za druženje s sočlovekom in naravo. Da bi bila ločitev od narave še učinkovitejša, si pri tem marsikdaj »pomagamo« z alkoholom, tobakom ter mnogo nedovoljenimi drogami, da doživljamo vse to, kar običajno zahteva nekaj napora, načrtovanja in dogovarjanja. Si to res želimo? Res ne zmoremo več kot to?



To, da bi bili nedosegljivi, predvsem za sovrstnike, nekateri zelo težko sprejmejo. Včasih mi pošiljajo sporočila ali me celo pokličejo kar med poukom, zato to tudi pogosto preverjam. Menim, da vse to vodi današnjo mladino k motnjam pozornosti in zasvojenosti.

ŠTEVILO OKUŽENIH S HIV NARAŠČA TUDI V SLOVENIJI



Po najnovjših ocenah Svetovne zdravstvene organizacije na svetu živi 37 milijonov ljudi, okuženih s HIV, 350 milijonov kronično okuženih z virusom hepatitisa B (HBV) in 170 milijonov z virusom hepatitisa C (HCV). Gre za tri virusne okužbe, ki se prenašajo z okuženo krvjo ali tveganimi spolnimi odnosi. Ključno je, da jih odkrijemo čim prej, saj je na voljo ustrezno zdravljenje. Prepozno odkrite okužbe se lahko končajo tudi tragično.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: UKC Ljubljana

V Sloveniji število okuženih s HIV narašča, vendar jih je še vedno manj kot eden na 1.000 prebivalcev. Nesorazmerno veliko je okuženih predvsem moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Leta 2014 je bilo na novo odkritih več okuženih kot leto prej, večina že z zelo napredovalo obliko bolezni, saj jih je tretjina že imela aids, trije pa so aidsu tudi podlegli.

Ocenjujejo, da je v Sloveniji od pol do enega odstotka prebivalstva okuženega z virusom hepatitisa B in najverjetneje okrog pol odstotka z virusom hepatitisa C (HCV), pri čemer so deleži okuženih in skupinah z večjim tveganjem višji. Skoraj četrtina (23 %) odvisnih od drog je okužena s HCV, kar je po podatkih Evropskega urada za nadzor nad drogami (EMCDDA) tretji najnižji delež v EU, kjer izstopamo tudi po izredno nizkem deležu bolnikov s hkratno okužbo s HIV in HCV.

Vse tri okužbe lahko učinkovito preprečimo tako, da se ne izpostavimo tvegane vedenju. Če pa je za to že prepozno, imamo danes na voljo ustrezna protivirusna zdravila. Aids in kronični hepatitis B sta z zdravili dobro obvladljivi kronični bolezni, hepatitis C pa je celo ozdravljiv, vendar je treba okužbo odkriti čim prej in obiskati ustreznega zdravnika specialista. Če okužbe niso prepoznane in zdravljene, lahko vodijo v smrt. Uspešno zdravljenje lahko prepreči tudi nadaljnji prenos okužbe.

Napredek pri zdravljenju

Letošnje leto se še posebej odlikuje z novostmi na področju zdravljenja aidsa in hepatitisa C. »Rezultati večletne multicentrične raziskave nesporno kažejo, da je treba okužene s HIV zdraviti čim prej. Zdaj jih zdravimo takoj, ko jih diagnosticiramo. Imamo tudi nova zdravila, zaviralce virusnega encima integraze, ki so še učinkovitejša in varnejša od predhodnih,« je poudaril prof. dr. Janez Tomažič s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Letos smo dobili tudi nova, izredno učinkovita in do bolnika prijazna zdravila za zdravljenje hepatitisa C. Sestavljajo jih različne kombinacije na virus neposredno delujočih učinkovin, ki ne vključujejo več problematičnega interferona alfa. Zdravljenje je bistveno krajše od predhodnega in z izrazito manj stranskimi učinki. »Nova zdravila omogočajo, da bomo v prihodnje lahko pozdravili skoraj vsakega bolnika, pri katerem bolezen še ni dokončno okvarila jeter,« pravi prof. dr. Mojca Matičič iz ljubljanske infektivne klinike.

Zakaj se testirati

Žal ne morejo pomagati tistim, ki so okuženi, a za okužbo še ne vedo in zato pomoči ne poiščejo pravočasno. Pri večini ljudi okužba s temi virusi dolgo poteka

povsem nezaznavno in preide v kronično bolezen, bodisi aids bodisi kronično vnetje jeter s posledično cirozo in rakom na jetrih, kar vse lahko privede do smrti. Kar tri četrtine okuženih z virusom hepatitisa C sploh ne ve, da so okuženi, saj lahko vrsto let po okužbi živijo brez kakršnihkoli znakov bolezni. Prepozno odkrita okužba je danes glavni razlog, zaradi katerega aidsu in virusnima hepatitisoma B in C v svetu še vedno vsako leto podležeta dva milijona ljudi in pol. Cilj Svetovne zdravstvene organizacije je, da tudi v Sloveniji do leta 2030 odkrijemo 90 % vseh okuženih in da jih 90 % tudi prejema ustrezno zdravljenje. »Predvsem je pomembno, da vsak pri sebi razmisli, ali je bil kadarkoli v življenju morda izpostavljen kakršnemukoli tveganju za okužbo z omenjenimi virusi. Če obstaja tak sum, naj čim prej opravi testiranje,« svetuje prof. Matičičeva.

3/4

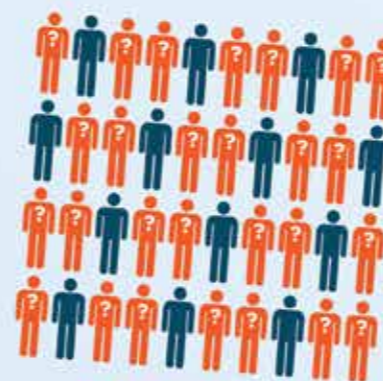
okuženih z virusom hepatitisa C sploh ne ve, da so okuženi.

Testirajte se na okužbo s HIV in virusoma hepatitisa B in C

UKC Ljubljana se letos zelo aktivno pridružuje Evropskem tednu testiranja na HIV in virusa hepatitisa B in C. Na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana bo od 23. do 27. novembra med 15. in 17. uro potekala akcija testiranja na okužbo s HIV in virusoma hepatitisa B in C. Testiranje bo anonimno, brezplačno, brez napotnice. Poleg oddaje majhnega vzorca krvi se boste lahko pogovorili z zdravnikom, ki bo tudi odgovarjal na vaša vprašanja. Testirate se lahko tudi vsak ponedeljek med 12. in 14. uro. Poleg akcije anonimnega brezplačnega testiranja je na kliniki na voljo tudi vrsta drugih aktivnosti, od brošur o bolezni do plakatov in trganek o tveganem vedenju za okužbo, vse pa spodbujajo k preprečevanju okužbe oz. zgodnjemu odkrivanju okužbe in takojšnji napotitvi k ustreznemu specialistu.



V SLOVENIJI JE OKUŽENIH VSAJ 10.000 OSEBI!



ČE OKUŽBE NE PREPOZNA MO IN NE ZDRAVIMO LAHKO VODI DO CIROZE JETER, RAKA JETER IN SMRTI.

OKUŽBA Z VIRUSOM HEPATITISA C JE TEMPIRANA BOMBA

univerzitetni
klinični center ljubljana

Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja,
Japljeva 2, 1000 Ljubljana

ALI OBSTAJA VERJETNOST DA STE OKUŽENI TUDI VI?

- ▶ Ali ste kadarkoli pred letom 1993 prejeli kri ali krvne pripravke?
- ▶ Ali ste bili kadarkoli izpostavljeni prebadanju kože ali sluznic ('pearing'), tetoviranju?
- ▶ Ali ste zdravstveni delavec in ste pri svojem delu izpostavljeni krvi ali krvnim pripravkom?
- ▶ Ali ste kadarkoli njuhali droge (sedaj ali v preteklosti)?
- ▶ Ali ste si kadarkoli injicirali droge (sedaj ali v preteklosti)?
- ▶ Ali ste se kdaj naključno zbodli z odvrženo iglo?
- ▶ Ali ste se vi ali vaš partner kdaj v preteklosti zdravili zaradi spolno prenosljive okužbe?
- ▶ Ali živite v skupnem gospodinjstvu z osebo okuženo z virusom hepatitisa C?
- ▶ Ali ste ožji družinski član osebe okužene z virusom hepatitisa C?
- ▶ Ali ste okuženi z virusom hepatitisa B ali HIV?
- ▶ Ali imate bolezen ledvic in se zdravite s hemodializo?
- ▶ Ali imate hemofilijo?
- ▶ Ali so vam presadili organ?
- ▶ Ali ste kdaj bivali v zaprti skupnosti?
- ▶ Ali ste kdaj ...

ČE STE NA
PRITRDLI
IZPOSTAVL

ANONIMNO IN
BREZPLAČNO
TESTIRANJE, ki poteka
VSAK PONEDELJEK
med 12. in 14. uro na

Kliniki za infektivne bolezni
in vročinska stanja,
UKC Ljubljana
Japljeva 2, 1525 Ljubljana
Tel.: 01 522 26 22

Postopek je enostaven in
kratek. Potreben je le majhen
vzorec vaše krvi.

**AKCIJA TESTIRANJA NA HIV, VIRUS HEPATITISA B,
VIRUS HEPATITISA C**
ANONIMNO, BREZPLAČNO, BREZ NAPOTNICE
KLINIKA ZA INFETIVNE BOLEZNI IN VROČINSKA STANJA UKC LJUBLJANA,
JAPLJEVA 2, LJUBLJANA
OD 23. DO 27. NOVEMBRA MED 15.00 IN 17.00 URO

POSVET Z IZBRANIM
ZDRAVNIKOM, ki vas bo testiral.
V primeru pozitivnega izvida boste
napoteni v eno od zdravstvenih
ustanov, kjer zdravijo hepatitis C.

Univerzitetni klinični center Ljubljana
Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja
Japljeva 2, 1525 Ljubljana,
Tel.: 01 522 26 22

Univerzitetni klinični center Maribor
Oblakova 5, 2000 Maribor,
Tel.: 02 321 26 58

Splošna bolnišnica Celje
Ljubljanska 5, 3000 Celje,
Tel.: 03 423 35 21

Splošna bolnišnica Murska Sobota
Rakičan, Ul. dr. Vrtnjaka 6, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02 512 34 53

Splošna bolnišnica Novo mesto
Smihelska cesta 1, 8000 Novo mesto,
Tel.: 07 391 65 82

TESTIRAJTE SE!
HEPATITIS C JE OZDRAVLJIVA BOLEZEN

»ČE NAS NE RAZUMETE, NAM NE SODITE!«

KONVENCIJA O PRAVICAH INVALIDOV – KAKO SO OSEBE Z GLUHOSELEPOTO VKLJUČENE V EVROPI?



Prva evropska konferenca gluhošlepih v Sloveniji je bila prelomen dogodek za vse gluhošlepe in še posebej za področje gluhošlepote v Sloveniji. Dogodek je organiziralo Društvo gluhošlepih Slovenije DLAN v sodelovanju z evropsko zvezo gluhošlepih (EDbU).

V raziskavi Družbeni položaj oseb z gluhošlepoto v Sloveniji in na Madžarskem je dr. Simona Gerenčer Pegan, sekretarka Društva gluhošlepih Slovenije DLAN, ugotovila, da ljudje ob ugotovitvi druge okvare čutil sploh niso vedeli, da obstaja gluhošlepota ali človek s podobno izkušnjo. Niti niso vedeli, da obstaja organizacija, ki skrbi za gluhošlepe. Gluhošlepote pogosto ne prepoznajo niti svojci niti gluhošlepi sami. Zato je treba v Sloveniji začeti proces identifikacije gluhošlepih, da se bodo ljudje z gluhošlepoto prepoznali in identificirali kot osebe z gluhošlepoto in ne kot gluhi s slabšim vidom ali slepi s slabšim sluhom, so med drugim sklenili na konferenci. Tudi v Sloveniji je treba prepoznati in razumeti gluhošlepoto kot edinstveno invalidnost, s čimer je treba zagotoviti specifične storitve, namenjene gluhošlepih, ki jim bodo tudi dostopne, je posebej poudarila dr. Sanja Tarczay, predsednica evropske zveze gluhošlepih (EDbU). Raziskava je še pokazala, da je to področje bolj

urejeno v državah, kjer sorodne invalidske organizacije medsebojno sodelujejo in se podpirajo. Predsednik svetovne zveze gluhošlepih (WFDB) Geir Jensen je spregovoril o članstvu v organizaciji WFDB in poudaril nujnost neodvisne organizacije za gluhošlepe v sleherni državi. Posebno podporo je namenil Društvu gluhošlepih Slovenije DLAN, ki je polnopraven član omenjene organizacije že od leta 2009.

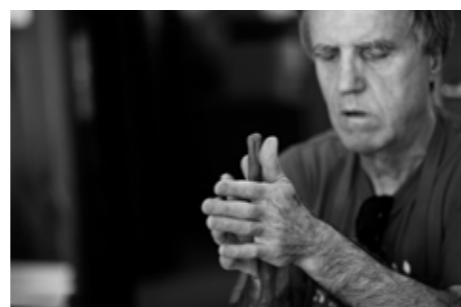
Nevarnosti gluhošlepote

Anton Polutnik, predsednik Društva gluhošlepih Slovenije DLAN, je predstavil skrb zbujujoč socialni položaj gluhošlepih v državi in opozoril na nevarnosti, ki pretijo na področju gluhošlepote. V Sloveniji se namreč že deset let postavlja vprašanje, ali je res potreben obstoj Društva gluhošlepih Slovenije DLAN oz. ali morebiti ni dovolj, da se gluhošlepi pridružijo drugi skupini invalidov. Ob pomanjkljivem podpiranju organizacije, ki dejansko skrbi za gluhošlepe, ter ob napačnem razumevanju tega kompleksnega področja se lahko zgodi najhujše. »Področje gluhošlepote bo preprosto postopoma izginilo in ostalo bo veliko trpečih ljudi,« navaja Polutnik. Pozval je, naj se v Sloveniji upoštevajo mednarodne smernice s tega področja ter prenesejo uspešni modeli iz tujine.

Gluhošlepota ni enaka gluhoti ali slepoti

»Če nas ne razumete, nam ne sodite,« je poudaril Vinko Trinkaus, član Društva gluhošlepih Slovenije DLAN. Obenem je pozval vse nosilce moči v državi, naj razumejo, da gluhošlepota ni enaka gluhoti ali slepoti. Gluhošlepi ne morejo uporabljati storitev, ki jih koristijo gluhi ali naglušni, slepi ali slabovidni. Zanje je treba izoblikovati povsem prilagojene programe in pristope ob upoštevanju posameznikovih zmožnosti in sposobnosti. To se lahko izvaja izključno v neodvisni organizaciji, ki je namenjena zgolj gluhošlepih in v

kateri se njihove potrebe prepoznajo in upoštevajo. Uspešni pristopi z gluhošlepih so zgolj individualni strokovni pristopi, ki temeljijo večinoma na taktilnih načinih. Gluhošlepota ni seštevek gluhoti in slepote, je veliko več. Nanjo ne smemo gledati skozi okvaro sluha v Db in okvaro vida v kategorijah, meni dr. Sanja Tarczay iz EDbU. Trinkaus pa je pristojne še pozval, naj poskrbijo, da se Slovenija ne bo več sramotila pred Evropo glede urejenosti področja gluhošlepote in ne bo prva država v Evropi, ki bo združila gluhošlepe z drugo skupino invalidov. Urediti področje gluhošlepote države ne stane veliko. Le malo človečnosti in razuma, da omogoči razmere za strokovno delovanje društva DLAN, ki skrbi za gluhošlepe ter uredi zakonodajno področje. Tudi zato, da bodo gluhošlepi lahko dejali, da živijo v pravni in socialni državi. Predsednik državnega zbora dr. Milan Brglez je obljubil, da bo storil vse, kar bo v njegovi moči, da »počasno zakonodajno kolesje končno zaženemo v pravo in zeleno smer«. S tem pa gluhošlepih v Sloveniji omogočimo polnejše, kakovostnejše in dostojnejše življenje.



Vinko Trinkaus, član Društva gluhošlepih Slovenije DLAN je pozval vse nosilce moči v državi, naj razumejo, da gluhošlepota ni enaka gluhoti ali slepoti.

Besedilo: Janja Simonič*, fotografije: Petra Strukelj
*Vir: dr. Simona Gerenčer Pegan, Društvo gluhošlepih Slovenije DLAN

ŠIBEK MEHUR, TEŽAVE S PROSTATO?



Pri moških je pogosto šibka točka prostata, pri ženskah pa mehur – pri obeh pomaga poseben ekstrakt iz bučnih semen.

Besedilo: Katja Horvat

Mnogo moškim, ki so stari več kot 40 let, zaradi hormonskih sprememb grozi benigno povečanje prostate. Uriniranje je težje in pogostejše. Štajerska zdravilna buča lahko dokazano prispeva k izboljšanju stanja. Klinična študija dokazuje, da poseben izvleček iz semen te posebne vrste buče zmanjša pogostost nočnega uriniranja za do 40 odstotkov.

Medenično dno pri ženskah se okrepi

Tudi ženskam lahko pomaga ta naravni izdelek – tistim, ki imajo občutljiv, hiperaktiven sečni mehur. Aktivne učinkovine v bučnem semenu pomagajo do precejšnjega izboljšanja pogostega uriniranja. Še več, to je priložnost, da je »šibek mehur« pod nadzorom. Prizadete ženske (na primer po težavnem porodu) ne bodo več v skrbeh zaradi nehotenega uhajanja urina med smejanjem, kihanjem ali pri športnih aktivnostih.

Kako deluje ekstrakt iz bučnih semen

Glavni učinki so različni glede na spol. Pri ženskah izvleček iz bučnih semen zavira poseben encim, zato se poviša raven testosterona – ne preveč, ampak ravno dovolj za krepitev mišic medeničnega dna in mehurja. Pri moških pa ekstrakt iz bučnih semen preprečuje, da bi se testosteron s starostjo preoblikoval v drugačno, nezaželeno obliko, ki spodbuja rast celic prostate. Torej ekstrakt iz bučnih semen preprečuje nastanek benigno povečane prostate in oteženo uriniranje.

Dr. Böhm®
KAKOVOST IZ LEKARNE

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

Visokokakovostne rastlinske učinkovine za mehur

Močen mehur, močno medenično dno

Šibek mehur? Buča za ženske!

Čeprav »ženske« ponavadi nerade govorijo o tem: sta šibek mehur in uhajanje urina pogosti težavi – skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi tega. Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen.

Dr. Böhm®

Buča le 1 tableta dnevno

Za mehur in prostatu

Za prostatu in normalen pretok urina

Povečana prostata? Buča za moške!

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

www.dr-boehm.si

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!



Gluhošlepi ne morejo uporabljati storitev, ki jih koristijo gluhi ali naglušni, slepi ali slabovidni. Zanje je treba izoblikovati povsem prilagojene programe in pristope ob upoštevanju posameznikovih zmožnosti in sposobnosti.

PRESEJANJE DIABETIČNE RETINOPATIJE

NOV PROGRAM NA ODDELKU ZA
OČESNE BOLEZNI UKC MARIBOR



Oddelek za očne bolezni UKC Maribor je novembra začel izvajati nov program – presejanje diabetične retinopatije. Na oddelku bodo opravljali sistematsko presejanje za diabetično retinopatijo pri bolnikih z novo odkrito sladkorno boleznijo oz. pri sladkornih bolnikih, ki še nimajo rednih oftalmoloških pregledov. To je prva na državni ravni urejena preventiva slabovidnosti in slepote zaradi sladkorne bolezni.

Besedilo: Monika Hvala*
*Vir: UKC Maribor in strokovnjaki Oddelka za očne bolezni UKC Maribor

Vlada je na predlog ministrstva za zdravje letos odobrila sredstva za izvajanje nacionalnega programa presejanja diabetične retinopatije, ki se bo izvajal v osmih centrih: Izola, Šempeter, Kranj, Murska Sobota, Celje, Novo mesto, Maribor, Ljubljana. Na osnovi tega so na Oddelku za očne bolezni UKC Maribor v novembru predvideli začetek izvajanja tega programa v skladu s protokolom, ki ga je potrdil tudi Razširjen strokovni kolegij za oftalmologijo. »Nov program presejanja diabetične

retinopatije predstavlja velik napredek tako za bolnika kot tudi na ravni nacionalnega zdravstva. Ob tem si želimo, da se z novo možnostjo preprečevanja posledic sladkorne bolezni na očeh seznanijo vsi sladkorni bolniki. S tem programom si bomo prizadevali zmanjšati invalidnost, ki lahko prizadene sladkorne bolnike,« je povedala predstojnica Oddelka za očne bolezni prof. dr. Dušica Pahor, dr. med.

Pregledi očesnega ozadja

»Sladkorna bolezen predstavlja vse pomembnejši in vse bolj pereč zdravstveni problem tako v razvitih državah kot v državah v razvoju. Diabetična retinopatija oz. zapleti sladkorne bolezni na očesnem ozadju predstavljajo enega najpogostejših zapletov sladkorne bolezni in so tudi glavni vzrok hudega poslabšanja vida in slepote pri aktivni populaciji. Pri preprečevanju očesnih zapletov sladkorne bolezni imajo pomembno vlogo redni presejalni pregledi. Pregledi očesnega ozadja so indicirani pri vsakem bolniku, pri katerem na novo odkrijejo sladkorno bolezen, in potem sledi kontrolni pregled enkrat letno. Z omenjenim programom lahko zgodaj odkrijemo zaplete na očesnem ozadju ter preprečujemo poslabšanje vida in slepoto,« pojasnjuje Jože Uršič, dr. med. Pri tretjini sladkornih bolnikov tako ugotovijo diabetično retinopatijo, 10 % sladkornih bolnikov pa ima napredovalo obliko bolezni, ki lahko vodi v slabovidnost oz. slepoto.

Kako bodo preglede izvajali

Asist. Levin Vrhovec je poudaril, da ta program ni namenjen bolnikom, ki že imajo redne oftalmološke kontrole, ampak izključno tistim bolnikom, ki imajo na novo odkrito sladkorno bolezen

oz. bolnikom z že znano boleznijo, ki še nimajo rednih oftalmoloških pregledov: »Bolnikom, ki jih bodo v našo ambulanto napotili diabetologi ali osebni zdravniki, bomo opravili fotografiranje očesnega ozadja in na podlagi slik ocenili stopnjo diabetične retinopatije. Glede na stopnjo sprememb na očesnem ozadju bodo bolniki pozneje ustrezno razvrščeni za nadaljnje spremljanje oz. zdravljenje.« Glede na izkušnje iz držav, ki že imajo te programe (skandinavske države), tudi v Sloveniji pričakujemo bistveno boljše oskrbo sladkornih bolnikov predvsem v smislu zmanjšanja invalidnosti oz. slepote. Problem te bolezni je, da pacienti ne opazijo zgodnjih sprememb oz. te niso simptomatske, zato je pomembno, da hodijo na redne preglede. Ko enkrat bolezen postane simptomatska, je običajno že prepozno.

Za mariborsko regijo je predvidenih 10.000 preventivnih pregledov presejanja diabetične retinopatije na letni ravni, ti pa se bodo izvajali na Oddelku za očne bolezni UKC Maribor. Cilji sistematičnega presejanja sladkornih bolnikov za diabetično retinopatijo so povečanje dostopnosti in učinkovitosti sistema ter zmanjšanje števila bolnikov z napredovalo diabetično retinopatijo.

10 %

sladkornih bolnikov ima napredovalo obliko diabetične retinopatije, ki lahko vodi v slabovidnost oz. slepoto.



»Bolnikom, ki jih bodo v našo ambulanto napotili diabetologi ali osebni zdravniki, bomo opravili fotografiranje očesnega ozadja in na podlagi slik ocenili stopnjo diabetične retinopatije,« je povedal asist. Levin Vrhovec.

tušdrogerija

ZASIJTE v vsej svoji LEPOTI!

Bio MSM v prahu

Mineral lepote ali **MSM** je prehranska oblika žvepla in je pomemben za tvorbo kolagena, elastina, keratina in hrustanca. S pomočjo MSM v telo vnesemo žveplo, ki aktivno vpliva na prožnost, obliko in moč mišic, kosti, sklepov, notranjih membran in hrustanca ter kože, las in nohtov. Telo ga zelo hitro absorbira, a mu je za najboljšo absorpcijo potrebno dodati Vitamin C. Kot analgetik lajša bolečine in zmanjšuje vnetja ter mišične krče, zato je odlična za športnike. Razširja krvne žile in posledično pospešuje prekrvavljenost. Deluje pa tudi na patogene bakterije v telesu (kandida, paraziti, ...) ter tako pomaga pri povečanju splošne telesne odpornosti.



MSM je izredno koristen in vsestranski:

- Uporabimo ga lahko pri gripi in prehladu, saj blaži bolečino in vnetja – pomaga grgranje raztopine z MSM (za pripravo uporabimo razmerje 1:6 – 1 žlica MSM raztopimo v 6 žlicah vode)
- Pripravite si naravno mazilo za vsak dan: 1 žlica MSM dobro zmešajte z 8-10 žlicami Bio Kokosovega olja Special in ga hranite v dobro zaprtem steklenem kozarčku – uporabljamo ga lahko zjutraj in zvečer.
- Tako pripravljeno mazilo lahko uporabimo tudi kot masko za lase, saj jih bogato nahrani. Pred umivanjem las si jo dobro vtrite v lase, razčesite, zavijte v brisačo in pustite delovati vsaj 2 uri.

150 g

6,60 €

MOJIM 10
tušklub

Bio CHIA semena

Kljub svoji majhnosti, so **Chia semena** izredno bogat vir vlaknin, omega-3 maščobnih kislin, beljakovin, vitaminov in mineralov. Odlično hidrirajo telo, izboljšujejo prebavo in povečujejo absorpcijo hranil v črevesju...



BIO SEMENA
CHIA
• Special Superfood
• 150 g

MOJIM 10
-30 %
4,83
Redna cena: 6,90 €



PIJAČA LITTLE
MIRACLES
• okusna pijača na osnovi pravih čajev z dodatkom super hrane.
• Slajeno z agavinim sirupom. • 4 različni okusi • 330 ml

MOJIM 10
-25 %
1,34
Redna cena: 1,79 €

Aktivirajte si popust na blagajni svoje najljubše Tus drogerije. Akcija velja od 8.10.2015 do 4.1.2016.



NOVE MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA SLADKORNE BOLEZNI



Več poti, en cilj: tako lahko povzamemo sedanje zdravljenje sladkorne bolezni, ki ima še vedno največji delež med kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. V zadnjih 25 letih se je število bolnikov na svetu povečalo za 10-krat.

Besedilo: Damjan Justinek, dr. med., spec. interne medicine, Splošna bolnišnica Celje

Res so po številkah na prvem mestu Kitajci in Indijci, a tudi v Sloveniji je bilo pred 50 leti 3,8 % prebivalstva sladkornih bolnikov, danes pa vsaj 8,3 %. Sladkorna bolezen je veliko družbeno breme v svetu, Evropi in Sloveniji: po oceni zadnje študije pred tremi leti povprečen sladkorni bolnik stane dobrih 800 EUR letno. Številka je visoka – ob oceni škode zaradi te bolezni, gledano za vse bolnike v Sloveniji, naraste vsota na 100 tisoč EUR letno! Upoštevati moramo, da je mladih sladkornih bolnikov manjšina. Število naglo naraste po 35. letu, med 75-letniki jih je že dobrih 20 %, sladkorna bolezen je kriva tudi za 30 % smrti. Seveda ne gre več za neposredne zaplete pri zdravljenju kot nekoč, pač pa za posledice dolgotrajne bolezni in srčno-žilnih zapletov.

Brez podpore države

Logično bi bilo, da bi se s tem problemom ukvarjali politiki v dobro vseh nas. Žal ni tako; v času zdravljenja smo tako zdravstveni delavci kot bolniki sami in osamljeni ter brez podpore države in širše družbe. Stanje še poslabšajo družbena



Letošnji poudarek ob dnevu sladkorne bolezni je na pravilni prehrani.

kriza, slabšanje standarda prebivalstva in s tem tudi slabšanje dostopa do zdravil, tehničnih pripomočkov in seveda tudi manj zdravega načina življenja, manj gibanja, več napetega dela v službi in slabših prehranjevalnih navad. Za obstoj moramo najti nekaj pozitivnega in izkaže se, da sta ravno znanje o bolezni in strokovni napredek tista nova pot k boljšemu življenju in uspešnejšemu zdravljenju.

Nekoč in danes

Nekoč je bilo zdravljenje sladkorne bolezni enostavno: tablet še ni bilo, le naravna zdravila in seveda hormon inzulin, ki je bil odkrit leta 1921 in ki je prinesel tedaj revolucionarno odkritje, da z njegovo uporabo preživijo tudi sladkorni bolniki tipa 1, ki so do tega časa umirali v izčrpanosti v nekaj mesecih ali letih. Danes imamo vrsto novih tablet, nove hormone, nova znanja o merjenju krvnega sladkorja – vsa orodja, da vodimo bolezen in omogočimo sladkornemu bolniku življenje (skoraj) brez omejitev. Na prvi pogled se ni veliko spremenilo: temelj zdravljenja so še vedno dietna prehrana, redna aktivnost in zdravila. A samo na prvi pogled: že v temeljnih ukrepih in pripravi dietne prehrane je napredek ogromen. Današnje znanje samokontrole omogoča prilagoditve zdravljenja vsakemu samostojnemu bolniku; meritve krvnega sladkorja po jedi mu pomagajo izbrati zanj optimalna živila, preventivne ukrepe ob fizični aktivnosti, preprečitev neprijetnih in nevarnih padcev sladkorja, skupno lahko za 30 % izboljšajo vodenje bolezni ali – drugače rečeno – sprožijo tudi za od 30 do 40 % manj okvar po večletnem zdravljenju bolnika in od 30 do 40 % manj smrti zaradi te bolezni!

Individualna prilagoditev

Tablete niso več le ene same: danes vemo, da največ dosežemo z ukrepanjem v začetnih fazah bolezni. Uporablja se metformin v prvi izbiri – zaradi učinka na boljše delovanje hormona inzulina, a tudi zaradi učinka na jetra in celice ožilja, ugodnega učinka glede na strjevanje krvi, kar vse prispeva k zmanjšanju okvar na srcu in tudi velikem ožilju. Bolniki niso več omejeni s stopenjskim zdravljenjem (po

8,3 %

prebivalstva v Sloveniji je sladkornih bolnikov; med 75-letniki jih ima diabetes že dobrih 20 %.

odpovedi prve terapije dobijo novo), pač pa se terapija takoj prilagodi individualno. Ob neprenašanju metformina so imeli včasih na voljo le sulfonil-sečnine, ki so pogosto odpovedale že v prvih 10 letih. Danes ima bolnik na voljo vsaj dve skupini tablet, preden se odloči za terapijo z insulinom. Prva delujejo skozi inkretinski sistem, druga skozi sistem izločanja glukoze v urin. Inkretini so seveda tudi hormoni in niso inzulin, pač pa ugodno vplivajo nanj. Vplivajo tudi na občutek sitosti in so kot taki ugodni za zniževanje telesne teže. Bolnik ima na voljo uporabo hormona neposredno, uporabiti mora inkretinske injekcije. Na voljo so tudi tablete, ki sicer le preprečijo hitro razgradnjo lastnih hormonov inkretinov, a s tem tudi izboljšajo stanje v telesu in delovanje inzulina. Druga skupina je povsem nova, na voljo



je šele dve leti: glukoretiki so zdravila, ki sprožijo izločanje glukoze skozi ledvice v urin. Na videz ne tako pomembna sprememba je prinesla neverjeten učinek na zdravljenje sladkornega bolnika: zaradi izločanja glukoze se izboljša krvni sladkor, zaradi spremembe ravnovesja elektrolitov ob tem pa se je bistveno izboljšalo tudi bolnikovo preživetje, predvsem se je izboljšalo pri boleznih srca in ožilja. Ob tem je jemanje novih zdravil preprosto, življenjsko nevarnih zapletov ni.

Inzulinska terapija

Tudi pri inzulinski terapiji znanost ni kar gledala in čakala. Novi inzulini so že zdaj hitrejši od našega, človeškega. Sedanji so bolj koncentrirani, s čimer dosežemo enakomernejše sproščanje, manj zapletov s hipoglikemijami, lažje aplikacije ob visokih odmerkih. Spremenila se je tudi pot dajanja injekcij: stare igle so pred

Zdaj bodo vse bolj v ospredju inzulinske črpalke. Te so postale kot pametni telefoni: so zanesljive, zelo natančne, imajo vrsto alarmov, omogočajo povezavo z merilcem (senzorjem) glukoze, omogočile bodo tudi samodejno delovanje. Povežejo se lahko s telefonom, kar bo razbremenilo starše v skrbi za male bolnike, a tudi starejšim olajšalo pregled nad stanjem sladkorjev.

20 leti zamenjala peresa («peni»), zdaj pa bodo vse bolj v ospredju inzulinske črpalke. Te so postale kot pametni telefoni: so zanesljive, zelo natančne, imajo vrsto alarmov, omogočajo povezavo z merilcem (senzorjem) glukoze, omogočile bodo tudi samodejno delovanje. Povežejo se lahko s telefonom, kar bo razbremenilo starše v skrbi za male bolnike, a tudi starejšim olajšalo pregled nad stanjem sladkorjev. Končno bodo otroci (in starši) res lahko šli na počitnice, brez skrbi za normalen sladkor in brez groženj z novimi zapleti ob napakah pri vodenju! Nova zdravila, nove tehnike, nova znanja – vse to imamo zdaj, tukaj, v Sloveniji in po svetu. A vendar je letošnji poudarek ob dnevu sladkorne bolezni na pravilni prehrani. Znamo zdraviti vrsto zapletov, znamo preventivno ukrepati glede okvar oči, glede drugih bolezni, na

primer povišanega krvnega pritiska ali maščob. A za res dobro delo se vračamo h koreninam bolezni: k nepravilnemu življenju, nepravilni prehrani, prenizki telesni aktivnosti. Učimo se stvari, ki so jih znale že babice. Uravnotežena prehrana z dovolj sadja in zelenjave, izravnava vnosa in porabe kalorij glede na fizično delo, pravilna priprava hrane, bolj sveže in manj razkuhano, stare vrste pšenice, ponovna uporaba ajde, primerna izbira (zdravega) mesa, dovolj beljakovin v prehrani tudi pri starejših bolnikih – vse skupaj bo prineslo tisto pravo, normalno življenje tudi za sladkornega bolnika, normalno in srečno!

30 %

smrti zakrivi sladkorna bolezen.

sukrin
LOW-CARB LIFESTYLE

MEŠANICA ZA LOW-CARB KRUH IN PECIVO

brez pšenice, glutena, sladkorja in soje

NARAVNA SLADILA BREZ KALORIJ

po okusu in teksturi podobna sladkorju

RAZMAŠČENA MANDLJEVA, KOKOSOVA IN ARAŠIDOVA MOKA

za nadomestitev navadne moke pri peki

IN ŠE VELIKO VEČ ...

MAXIMUMSHOP.SI
prehranska dopolnila

ZA VSE LJUBITELJE
LOW-CARB PREHRANE :)

NIZKI
GLIKEMIČNI
INDEKS

GLUTEN
FREE

SUGAR
FREE



www.sukrin.si

Na voljo v Maximum Shopih po Sloveniji (Ljubljana, Maribor, Celje, Koper, Nova Gorica, Ptuj in Murska Sobota).

Preveri ostala prodajna mesta na www.sukrin.si

Informacije: 01 43 66 024

Več receptov na:



PREHRANA SLADKORNEGA BOLNIKA



Pri zdravem človeku tudi ob zaužitju obroka, ki vsebuje večjo količino ogljikohidratnih živil (OH-živila), organizem sam poskrbi, da krvni sladkor ostane znotraj normalnih vrednosti. Ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, pa morajo zavestno skrbeti, da z vsakim obrokom zaužijejo priporočeno ali predpisano količino OH-hrane.

Besedilo: Irena Volk, spec. klinične dietetike, Bolnišnica Topolišica

Po vsakem zaužitju mešanega obroka, ki običajno vsebuje tudi ogljikohidratna živila (OH-živila), začne vrednost sladkorja v krvi naraščati. Da bo vrednost ostala znotraj normalnih vrednosti, začne pri zdravem človeku delovati trebušna slinavka, ki izloča hormon inzulin. Ta poskrbi, da glukoza ali sladkor iz teh živil pride s krvjo v vse celice telesa, sodeluje pa tudi pri drugih presnovnih procesih.

Povišanje sladkorja v krvi

Beljakovine in maščobe v prehrani na samo povišanje vrednosti krvnega sladkorja (KS) nimajo vpliva, saj iz maščob in beljakovin ne nastane sladkor. Zmotno je torej razmišljanje, da se je vrednost sladkorja povišala po zaužitju mastnega obroka ali mesa. Logična posledica je torej, da večja kot je količina zaužitih OH-živil, večji bo porast sladkorja v krvi. Tudi vse vrste sadja in izdelki iz njega ter mleko in jogurti vsebujejo naravno prisotne sladkorje, kar pomeni, da bo prevelika količina zaužitega sadja, predvsem pa sokovi (tudi naravni), povzročila zelo visoko vrednost sladkorja v krvi po zaužitju. Vemo, da pretakanje presladke krvi po naših žilah dolgoročno prinaša hude

zaplete na organih; vemo tudi, da preveč maščob v krvi škodi ožilju, prav tako previsok krvni tlak. Debelost pa je sama po sebi bolezen, ki ima škodljive posledice za srčno-žilni sistem. Če ima sladkorni bolnik pridruženega še katerega od naštetih dejavnikov, se stopnja srčno-žilne ogroženosti samo stopnjuje. Sladkorni bolnik, ki je predebel in ima povišane maščobe v krvi ter povišan krvni tlak, ima t. i. »metabolni sindrom« in stopnja srčno-žilne ogroženosti takšnega bolnika je zelo visoka.

Omejevanje živil

Pri sladkorni bolezni moramo pri prehrani upoštevati vse te dejavnike (če so prisotni) oz. težimo k preprečevanju razvoja teh dejavnikov. Če je sladkorni bolnik predebel, kar je zelo pogosto, moramo v jedilnikih omejiti vnos OH, ki jih običajno poje preveč pri vsakem obroku, kot tudi drugih energijsko bogatih živil, kar so praviloma maščobna živila. Vsaka omejitev oz. zmanjšanje vnosa v prehrani pri predebelem sladkornem bolniku bo dolgoročno vplivala na izboljšanje urejenosti sladkorne bolezni, kar pa je glavni cilj.

O dobro urejeni sladkorni bolezni govorimo, kadar ima sladkorni bolnik povprečne vrednosti krvnega sladkorja v zadnjih 3 mesecih do 8 mmol/l (HbA1C = 7%), ima primerno telesno težo, urejene vrednosti maščob v krvi in urejen krvni tlak (ob zdravljenju z insulinom, tabletami ali samo ob dieti). Terapija sladkorne bolezni je vsakemu posamezniku prilagojena in je zelo različna (tablete, inzulin, kombinacije tablete in inzulin, inkritini ...). Za zdravljenje sladkorne bolezni ima vsak bolnik drugačno, individualno prilagojeno

terapijo, zato je primerjanje terapije med bolniki nesmiselno.

Omenili smo že, da je zdrava prehrana osnova diete; tudi sladkorni bolniki morajo zaužiti makro- in mikrohranila (ki so povsem enaka kot za zdravo populacijo), torej priporočene količine sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, mesa, maščob in OH-živil. Če pa je hrana še lokalno pridelana in sezonska, bomo s tem zagotovili najbolj optimalne lastnosti živil. Razlika med zdravimi in tistimi, ki imajo sladkorno bolezen, je zgolj v tem, da če se sladkorni bolniki ne bodo držali priporočenih oz. dovoljenih količin vnosa OH-živil, bo sladkor v krvi po obroku porasel nad želeno vrednost. Izjema so tisti bolniki, ki so zelo dobro poučeni in znajo po metodi štetja ogljikovih hidratov v obroku in na osnovi samokontrole krvnega sladkorja prilagajati odmerek inzulina; takšni bolniki imajo pri prehranjevanju več svobode, še vedno pa moramo vsi, tudi zdravi ljudje, skrbeti, da zaradi prevelikega energijskega vnosa ne pridobivamo telesne mase, saj s tem preprečujemo debelost, ki je še vedno v porastu med ljudmi v razvitem svetu.

Največja pozornost mora biti usmerjena v količino zaužitih OH-živil, ki naj ne bi presegala priporočenih, priporočila pa se razlikujejo glede na spol, starost, telesno aktivnost in trenutno težo bolnika.

Kje so ogljikovi hidrati?

Med živila, iz katerih nastanejo različne vrste sladkorjev, spadajo ogljikohidratna ali škrobna živila: krompir, vse vrste testenin, riž, vsi izdelki, ki so narejeni iz moke (pšenična, ržena, ajdova, koruzna, pirina, ovsena ...), vse vrste sadja in izdelki, ki so narejeni iz njega, mleko in

jogurti ter stročnice. Priporočene količine teh živil so v prehrani sladkornih bolnikov opredeljene z E (enoto) tega živila, E pa se po teži zelo razlikujejo med seboj. Na primer 1 E kruha pomeni 30 g kruha, 1 E krompirja je 100 g krompirja, 1 E kuhanih testenin je 60 g, 1 E jogurta je 250 ml in 1 E banane je 80 g, 1 E jagod pa 250 g. Iz vsake enote omenjenih živil bo nastalo 15 g sladkorja. Za večino sladkornih bolnikov po 60. letu je zgornja meja 3 E zaužitih ogljikohidratnih živil na glavni obrok, torej 10-13 E ogljikohidratnih živil, 2-3 E mleka in mlečnih izdelkov ter 3 E sadja, kar pa je za veliko bolnikov manj kot dejansko pojedo; vsaka dodatna zaužita enota bo imela za posledico večji vnos sladkorjev v telo. Pri zelenjavi vnosa praktično ne omejujemo.

Glikemični indeks

Pri prehrani se srečujemo tudi z izrazom glikemični indeks (GI) živila. Ta podatek nam pove, kako hiter bo porast krvnega sladkorja po zaužitju. Pri živilih z visokim GI (80-100) lahko pričakujemo zelo hiter porast po zaužitju. V zdravi prehrani svetujemo uporabo večjega deleža živil z GI do 70.

Da je prehrana sladkornih bolnikov po mnenju mnogih precej komplicirana, je posledica tega, da morajo sladkorni bolniki (predvsem tisti, ki se zdravijo z insulinom) za uspešno obvladovanje bolezni vedno razmišljati o vsaj treh stvareh, ki vsaka po svoje vpliva na vrednost krvnega sladkorja po zaužitju obroka (kakšna je trenutna vrednost KS, koliko OH bodo zaužili in kakšen odmerek inzulina naj si odmerijo, ali bodo v naslednjih urah telesno aktivni ...).

Potrebna je zmernost

Sladkorna bolezen je resnično zahrbtna bolezen, saj njena prisotnost pri bolniku ne povzroča nobenih posebnih težav, bolnika celo pri vrednostih krvnega sladkorja tudi do 20 mmol/l nič ne boli, peče ... Nekateri bolniki celo povedo, da se slabše počutijo pri vrednostih KS 5 mmol/l kot pri višjih. Vendar, nekoč (po letih povišanih vrednostih KS) se bodo



Med živila, iz katerih nastanejo različne vrste sladkorjev, spadajo ogljikohidratna ali škrobna živila: krompir, vse vrste testenin, riž, vsi izdelki, ki so narejeni iz moke, vse vrste sadja in izdelki, ki so narejeni iz njega, mleko in jogurti ter stročnice.

pokazali pozni zapleti, ki povzročajo celo vrsto hudih zdravstvenih težav, ki jih lahko samo še blažimo, ne moremo pa jih več odpraviti in kakovost življenja bolnikov z razvitimi poznimi zapleti sladkorne bolezni je zelo slaba.

Torej, za sladkorno bolezen lahko rečemo, da je bolezen presežkov (zaužitih hranil). Spet ugotavljamo, da je zmernost pri

prehrani najbolj zdrava, in to naj bo tudi glavno vodilo pri zdravem prehranjevanju. Posamezni praznični dnevi v letu, ko ob prijetni družbi in dobri hrani malo pozabimo na to bolezen, vsekakor niso glavni krivci, paziti moramo le, da je takšnih dni samo nekaj, preostalih 350 dni pa naj bo tistih zmernih in po priporočilih.

Zapleti sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen je presnovna bolezen, pri kateri je vrednost krvnega sladkorja povišana oz. nad priporočeno mejo (normalne vrednosti krvnega sladkorja so med 4,6 in 6,1 mmol/l). Porasta sladkorja v krvi ljudje ne čutimo oz. ne zaznavamo, zaznavamo pa posledice, ki nastanejo pri vrednostih krvnega sladkorja prek 10 mmol/l. Te znake imenujemo zgodnji zapleti sladkorne bolezni. To so žeja, pogosto uriniranje, suha usta, utrujenost, splošno slabo počutje ... Če stanje povišanega sladkorja v krvi traja več mesecev ali let, to lahko vodi v pozne zaplete sladkorne bolezni, ki puščajo posledice na ožilju ledvic, oči, srca, prizadeto je drobno ožilje nog (diabetična noga).



Pri zelenjavi vnosa praktično ne omejujemo.

Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

KONTROLIRAJTE
SVOJ SLADKOR

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.

naravno
GRENKA MELONA
in KROM
v kapsulah

Prispeva k uravnoteženi normalni ravni glukoze v krvi!

Prehransko dopolnilo
60 KAPSUL

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

»ZAKAJ MOJA BABICA NI BILA DEBELA?«

TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI

Spet se bliža čas praznovanj in kar ne zmanjka priložnosti za druženje z bližnjimi. Ob dobri hrani in pijači, kajne? Pojedinem naslednji dan sledijo slabo počutje, neurejena prebava in poležavanje. Pa je potrebno, da prekomerno uživanje hrane ni več redkost, ampak že del našega vsakdana? Je bilo nekoč tudi tako? Nikakor.

Besedilo: Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit, www.prehrana.info, www.mojezdrazvje.net

Bogato hrano se je nekoč jedlo le ob praznikih, sicer pa je bila rezervirana za moške delavce in obiske, ki so prišli k hiši in pred katerimi se je gospodinja želela izkazati. Domači so uživali tisto, kar so pridelali doma – različno zelenjavo (zelje, repo, buče), pripravljeno z naravnima antibiotikoma čebulo in česnom. Z mastjo in ocvirki so varčevali za posebne priložnosti. Pogoste so bile fižolove jedi, kaše in črn kruh. Kaj pa jaja? Ta so bila prava poslastica, jedli

so jih redko, v jesenskem času pa so jih celo zakopavali v pepel, da bi jih imeli dovolj za peko božične potice. Tudi mleka ni bilo vedno pri hiši, sploh če so želeli zaslužiti kak dinar. Sladkor je bil bolj redkost kot stalnica. Bolj ali manj so bili pogostejše lačni kot siti. Nujno je poudariti še nekaj: jedli so sezonsko, živila so bila pridelana na domačih tleh in so bila polna vitaminov in mineralov. In gibali so se – bodisi je bilo delo v hlevu, na njivi ali pa v gozdu.



Surovo zelje je zakladnica vitamina C, vitaminov skupine B (tudi folne kisline), vitamina K, kalija, železa, magnezija, žvepla in bakra. Toplotno obdelano zelje izgubi vitamin C, a je odlična »krtača za črevesje«.



Repa in črna redkev

Kisla repa je dobra hrana za našo črevesno mikrobioto. Pražena repa z malo domačimi ocvirki se prileže še tako izbircnemu želodčku. Črni redkvi pripisujemo izboljšanje imunske odpornosti in zdravljenje dihalnih poti. Naribana črna redkev z rjavim fižolom in nerafiniranim bučnim oljem je lahko krepčilen obrok.

Oranžne buče

So odlično nizkokalorično nadomestilo za krompir in prava zakladnica betakarotenov.

Čebula in česen

Vključimo ju v čim več jedi in s tem poskrbimo za dober okus in najpomembneje – svojo imunsko odpornost.

Stročnice

Stročji fižol, fižol in leča različnih barv naj pogosto zamenjajo klasične priloge, saj skrbijo za dolgo sitost zaradi vlaknine. Fižolovka, matevž, fižol v solati s čebulo. S stročnicami lahko nadomestimo del moke pri pripravi slaščic in kruha.

Priloge

Krompirja pojemo Slovenci veliko, zato se odločimo za boljšo različico – skuhamo ga z olupkom in tako zaužijemo hranila

iz lupine, kjer so najbolj skoncentrirana. Sprejemljiva oblika je tudi krompirjeva solata – z domačo majonezo ali nerafiniranim oljem. Škrob v ohlajenem krompirju s procesom retrogradacije zaklepi, s čimer postane manj dostopen našim prebavnim encimom in posledično manj kaloričen. Poleg krompirja vedno uživajmo zelenjavo z vlakninami (npr. zelje, razne solate ...) in nekaj kakovostne maščobe.

Dobra priloga so tudi ajdovi žganci iz polnovredne moke, manj kaloričen pa je na primer matevž. Ali pa ječmen, ajdova in prosojena kaša z zelenjavo. Od sladkih jedi so dobra izbira razne kaše – prosojena, ajdova s suhim sadjem ali kompotom. Če jih skuhamo v vodi in jih obogatimo z domačim kefirjem, mlekom, skuto ali suhim sadjem in oreščki, so hranilen obrok, ki nas nasiti za dalj časa. Za otroke morda prvič dodamo žličko domačega medu, čeprav ob dodatku sadja ni potrebe po tem. Pečena jabolka s cimetom so prav tako za pravo razvajanje brbončic.

Živalski izdelki

Od živalskih izdelkov (meso, jajca, mleko) izbirajmo domača živila – tista, ki jih dobimo pri lokalnem kmetu, in ne predelanih, kar pomeni, da se izogibajmo salamam in hrenovkam. Strah pred jajci je odveč – to zagotovo velja za domača jajca.



RECEPT: PEČENA BUČA (priloga)

Sestavine:

- hokaido/muškatna/maslena buča
- maslo, nerafinirana sol

Bučo dobro operemo, narežemo na kolutke in damo na peki papir ali z maslom premazan pekač. Pečemo 20 minut na 180 °C. Pekač vzamemo iz pečice, posolimo in premažemo z maslom in pečemo še 10 minut. Če dodamo še malo gorgonzole ali drugega sira, je to lahko odlična samostojna jed.

Nazaj k tradiciji

Kako je danes? Gostija danes, jutri – hrane pojemo velikokrat preveč kot premalo. Zjutraj bel kruh z margarinom in sladko marmelado ter sladka kava s smetano ali »kosmiči, ki to niso« s posnetim mlekom. V službi pred kosilom čokoladica. Za kosilo ocvrt sir in krompirček. Na solato pozabimo, saj se nam ne ljubi vstajati in izgubljati časa pri solatnemu baru. Do večerje še kakšen rogljiček ali sadni jogurt. Doma nas čakajo bel kruh, industrijska salama in sirček, poplaknjeno s sadnim nektarjem. Zelenjave doma nimamo, saj se hitro pokvari in je njena priprava zamudna. In ob taki prehrani cele dneve presedimo. Hrana je na police supermarketov pripeljana iz drugih koncev sveta, saj trgovci raje kupijo cenejšo, a osiromašeno, z manj hranili. Osredotočimo se na najboljše tradicionalna živila, ki jih velja vključiti v naše jedilnike. Prvo vodilo naj bo, da izbirajmo sezonska in lokalno pridelana.

Zelje

Izpostavimo zelje – kislo, surovo, dušeno ali kuhano. Predvsem nas oskrbi z obilico prehranske vlaknine (pravilno je napisano vlaknina, ne vlaknine!), ki skrbi za urejeno prebavo. Surovo zelje je zakladnica vitamina C, vitaminov skupine B (tudi folne kisline), vitamina K, kalija, železa, magnezija, žvepla in bakra. Toplotno obdelano zelje izgubi vitamin C, a je odlična »krtača za črevesje«. Zadnje velja predvsem za kislo zelje, bogato s koristnimi mlečnokislinskimi bakterijami. Uživanje zelja je povezano z zmanjšanim tveganjem za razvoj raka na debelem črevesju.



Slovenska potica z orehi

SLOVENSKE DOBROTE

- Ročno narejena po tradiciji naših babic: iz slovenske moke, masla in jajc, polnjena z nadevom iz orehov.
- Pečena je v tradicionalnem slovenskem pekaču v slovenski potičnici, ki daje potici slovesno obliko.
- Že zamrznjena in pečena, lahko jo le odmrznete in postrežete ali lahko še 5-8 minut dopečete in pričarate pravi vonj sveže domače pečene potice.
- Primerna je za zabave ali za osebno, praznično ali kulinarčno darilo, lahko v kombinaciji s potičnico vse dni v letu.



Malica

Najboljša malica so brez skrivnosti domača jabolka in hruške, drugič kakšen korenček, odvisno od letnega časa. Iz viškov sadja pripravimo odlično marmelado, ki jo namažemo na

polnovredni kruh z domačim maslom. Ob tem ne pozabimo na zadostno gibanje na svežem zraku v družbi prijateljev ali družine. Za pol ure nekajkrat na teden nikar ne iščimo izgovorov.



Od sladkih jedi so dobra izbira razne kaše – prosena, ajdova s suhim sadjem ali kompotom. Če jih skuhamo v vodi in jih obogatimo z domačim kefirjem, mlekom, skuto ali suhim sadjem in oreščki, so hranilen obrok, ki nas nasiti za dalj časa.



RECEPT:
ČRNA REDKEV S FIŽOLOM
(samostojna jed ali obilna solata)

Sestavine:

- 2 črni redkvi
- skodelica rjavega fižola
- česen in čebula po okusu
- nerafinirano bučno olje, poper

Črno redkev dobro umijemo in naribamo na enakem nastavku kot jabolka za zavitek. Dodamo skodelico fižola, česen in čebulo po okusu in postrežemo z bučnim oljem.

zn PREHRANA

VITAMINI, KI KREPIJO IMUNSKI SISTEM

Pozna jesen in zima sta čas, ko se zaradi vse nižjih temperatur veliko več zadržujemo v notranjih prostorih in smo veliko bolj dovzetni za razne okužbe.

Besedilo: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

Tudi na splošno svoj organizem preveč izpostavimo različnim stresnim situacijam z nezdravim življenjskim slogom in naš že tako oslabil imunski sistem se ne more dovolj učinkovito varovati pred neželenimi vsiljivci.

Imunski sistem je pravzaprav pomembna celota različnih specializiranih celic, tkiv in organov, ki nas varuje pred vdorom tujkov, kot so bakterije, virusi, glive in strupi, ki smo jim vsakodnevno izpostavljeni. Za oslabil imunski sistem so značilni simptomi utrujenosti in izčrpanosti, oslabilih mišic, pogostih glavobolov, prehladov ter antibiotičnih terapij.

Brez vitamina C ne gre

Vsi vemo, da je zaradi visoke vsebnosti vitamina C priporočljivo uživati raznoliko sadje in zelenjavo. Le malokdo pa se zaveda dejanske vloge vitamina C v številnih bioloških procesih v našem telesu. Ima namreč odločilno vlogo pri nastajanju kolagena, ki je pomemben za rast, razvoj in obnovo celic v telesnih tkivih, vezeh, hrustancu, dlesnih, žilah, kosteh in zobeh. Pomemben je za ohranjanje ravnovesja

imunskega sistema, saj poveča tvorbo belih krvnih celic. Ker je močan antioksidant, nas ščiti pred okužbami, oksidativnim stresom in celo pred razvojem presnovnih bolezni, kot je rak. Potrebe po vitaminu C se zelo povečajo v stresnih okoliščinah, kot so kronična vnetja, bolezni, kajenje in enolična prehrana. V teh primerih je v odvisnosti od bolezenskega stanja in obremenitve priporočljivo čez dan zaužiti od 1.000 do tudi 5.000 mg vitamina C.

Pomanjkanje vitamina D narašča

Pretresljivo je dejstvo, da dandanes že več kot polovici populacije primanjkuje vitamina D in da to pri večini sploh ni diagnosticirano. Vitamin D je pravzaprav hormon, ki nastaja v koži pod vplivom žarkov UVB. Premajhna izpostavljenost tem žarkom je še posebej problematična v jesenskem in zimskem času, vitamina D pa v hrani praktično ni, razen v nekaterih severnomorskih ribah. Vitamin D ima zelo pomembne naloge: regulira več kot 1.000 genov, pospešuje diferenciacijo in zorenje celic ter delovanje imunskega sistema. Ima tudi ključno vlogo pri normalni absorpciji

kalcija in fosforja. Funkcionalna medicina zaradi hudega pomanjkanja priporoča dodajanje več 1.000 mednarodnih enot vitamina D3 na dan.

Vitamin E za zaščito celic imunskega sistema

Vitamin E (tokoferoli) je zelo močan antioksidant, ki preprečuje oksidacijo pomembnih celičnih sestavin, varuje celice pred okvarami in ohranja njihovo funkcionalno sposobnost. To je zelo pomembno pri zaščiti celic imunskega sistema. Vitamin E izboljša tudi prekrvavitev, mišično storilnost, preprečuje nastanek žilnih okvar ter pospešuje transport maščob. Za najboljši fiziološki učinek je priporočljivo uživanje kombinacije tokoferolov iz mešane rastlinske hrane in tudi prehranskih dopolnil z naravno obliko vitamina E. Za zdravje svojega imunskega sistema lahko veliko storimo kar sami z zdravim načinom življenja in zmanjšanjem stresnih dejavnikov. Seveda pa v hladnejšem delu leta, ko smo veliko bolj dovzetni za razne okužbe, brez ključnih vitaminov preprosto ne gre.



NOVO



KULINARIČNE GLAZURE



Obogatijo vsako, še tako zahtevno jed. Prepustite se domišljiji in jih poskusite.



PIŠČANČJI ZALOGAJČKI S PINJOLAMI

SESTAVINE (4 osebe)

- Kulinarična glazura Ponti z limoninim sokom
- 400g piščančjih prsi • 250g krušnih drobtin
- 150g pinjol • 2 lista bazilike
- 3 jajca • 2 žlici naribanega parmezana
- olje za cvrtje • sol in poper

Položite piščančje prsi v slano vodo in pustite namakati 3 ure.

Dobro jih odcedite, posušite s papirnatimi brisačami in narežite na koščke velike 3-4 cm. V skledi razvrkljajte jajca s soljo, poprom, parmezanom ter vanje pomočite koščke piščanca.

V drugi skledi pripravite mešanico za paniranje iz krušnih drobtin, sesekljanih pinjol in sesekljane bazilike. Vzemite iz prve sklede košček piščanca, povaljajte v mešanici za paniranje in vrzite v vrelo olje.

Cvrite dokler niso zlato rumene barve, odcedite in popivajte s papirnatimi brisačami. Prelijte s Kulinarično glazuro Ponti z limoninim sokom in postrežite.



UKREPAJTE PRAVOČASNO



VITAMIN C, 1000 mg

S tehnologijo počasnega sproščanja.

Vitamin C ima vlogo pri:

- delovanju **imunskega sistema**,
- nastajanju **kolagena** za normalno delovanje **kosti, hrustanca, dlesni in zob**,
- **zaščiti celic** pred oksidativnim stresom.

Vitamin C prispeva tudi k delovanju **živčnega sistema**, zmanjševanju **utrujenosti in izčrpanosti** ter povečuje **absorpcijo železa**.

Dovolj je 1 na DAN - 100 tablet za 100 dni!

November je MESEC VITAMINOV.

V prodajalnah Sanolabor izkoristite 15 % popust na vse izdelke NOW.



Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si

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

080 80 12

BOJ VITAMINOV IN MINERALOV PROTI STRESU, UTRUJENOSTI, IZGORELOSTI ...



Preveč dolgotrajnega stresa, slaba prehrana, premalo vitaminov, pomanjkanje gibanja in sprostitve vodijo v izgorelost, ki ne nastane čez noč, ampak se razvija počasi. Opozorilne znake izgorelosti pogosto spregledamo. Sodobna medicina izgorelost definira kot kombinacijo telesnih in duševnih motenj, ki se kažejo kot izguba moči, učinkovitosti in čustvena izčrpanost.

Besedilo: Jadranka Posavec, mag. farm.

Izčrpanost in stres močno povečata količino prostih radikalov v telesu, ki s spremembami v celicah povzročijo bolezenska stanja in na koncu tudi zlom.

Antioksidanti proti prostim radikalom

Proste radikale telo nevtralizira z antioksidanti, a teh ob naporih ne prejme dovolj, zato je v teh mesecih nujno, da telesu pomagamo z naravnimi antioksidanti, zdravo prehrano, gibanjem v naravi, sproščanjem in dobrim spancem.

Antioksidanti so po definiciji snovi, ki nevtralizirajo za celice nevarne proste radikale. To so odpadne molekule kisika, ki se potikajo v našem telesu, napadajo celice, trgajo njihove membrane, kvarijo njihov genetski material, povzročijo oksidacijo maščob in propad celic. Nastanek prostih radikalov sprožijo cigaretni dim, alkohol, onesnaževalci zraka, različna sevanja, stres, konzervansi ...

Najbolj znani in najučinkovitejši antioksidanti so v vodi topen vitamin C, v maščobah topna vitamina E in betakaroten (predstopnja vitamina A), minerala cink in selen v sledovih, koencim Q10, glutation, likopen, kvercetin, indoli, lutein.

Uživajte mešano prehrano!

Osnova za vnos antioksidantov v telo je mešana prehrana z veliko sadja, kot so grozdje, pomaranče, jagode, marelice, lubenice, jabolka, in zelenjave, predvsem tiste, ki vsebuje veliko barve, na primer brokoli, ohrovt, zelje, korenje, paradižnik ... Med vsemi živili bi na prvem mestu svetovali uživanje česna (tri stroke na dan), saj vsebuje kar petnajst različnih antioksidantov.

Premalo ali preveč vitaminov

Premajhen vnos vitamina C največkrat zasledimo pri otrocih, alkoholikih in starejših osebah, vitamina E zaradi diet in koencima Q10 pri starejših, saj nastajanje koencima Q10 po 50. letu upade in ga je zato treba dodajati.

Prevelik vnos antioksidantov največkrat ne povzroča nastanka toksičnih učinkov, saj se njihovi presežki večinoma izločijo iz telesa. Paziti moramo le na vnos vitamina A, ki lahko povzroči neželene učinke.

Cilj je vnos RDA-vrednosti hranila s prehrano. To je priporočena dnevna količina esencialnega hranila, ki zadošča

15

različnih antioksidantov vsebuje česen; priporočljivo ga je zaužiti tri stroke na dan.

Koristni učinki antioksidantov

Antioksidanti imajo velik pomen za zdravje, saj pomagajo pri:

- **preprečevanju srčno-žilnih boleznih** (vitamin E, vitamin C, koencim Q10),
- **preprečevanju vnetij in rakavih obolenj** (vitamin E, selen, betakaroten, vitamin C),
- **vzdrževanju normalnega delovanja imunskega sistema** (vitamin E, vitamin C, cink, koencim Q10),
- **preprečevanju utrujenosti** (koencim Q10, drugi antioksidanti),
- **ohranjanju vida** (lutein).



Najpomembnejši antioksidanti

Rastlinska hrana je zelo dober vir antioksidantov, nekaj pa jih dobimo tudi iz morske hrane (npr. alge) in hrane živalskega izvora. Najpomembnejši so: vitamin C, vitamin E, betakaroten, ki se v telesu pretvori v vitamin A, flavonoidi, koencim Q10, likopen, lutein ter minerali, kot so selen, cink, baker, magnezij, železo in krom.

za potrebe skoraj vseh zdravih odraslih. Kadar pa to ni mogoče ali kadar gre za določena bolezenska stanja, svetujemo dodatek antioksidantov v obliki prehranskih dopolnil.

Prehrana naj vsebuje veliko sadja, bogatega z vitamini in minerali – razni agrumi so dober vir vitaminov. Izogibajmo se težji hrani, v vsakem primeru pa naj bo čim bolj uravnotežena. Pomagajo tudi različni vitaminsko-mineralni pripravki, pri čemer pa izberimo kakovostne, ki jih izdelujejo priznana podjetja.

Zavedati se moramo, da človeku prinaša zdravje predvsem naravna hrana rastlinskega izvora, bogata s svežim sadjem, zelenjavo, neoluščenimi žiti, semeni, oreščki ter vsaj en ribji obrok na teden.



Živila, bogata z antioksidanti, so: korenje, brokoli, ohrovt, bučke, blitva, špinača, česen, čebula, paradižnik, soja, pomaranče, borovnice, arašidi, jagode, ribe, sezamovo seme.

VITAMINI SO IN! PREHLADI IN GRIPE SO OUT!

Natural
Wealth

Ohranite zdravje in okrepite imunski sistem
Izberite najmočnejše zveznike:

Natural Wealth ABC Plus

- 12 vitaminov, 13 mineralov, lutein in likopen
- Skupaj 27 visokovrednih sestavin
- 100 tablet za 100 dni



ABC PLUS PLUS ZA VAŠE ZDRAVJE

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABORJA

www.difar.si



10 superživil, bogatih s hranili

1. Grozdje
2. Borovnice
3. Rdeče jagodičevje
4. Oreščki
5. Temno zelena zelenjava
6. Sladek krompir in oranžna zelenjava
7. Čaj
8. Polnozrnata živila
9. Fižol
10. Ribe

NARAVNA ZDRAVILA IN ANTIBIOTIKI



Že Hipokrat je rekel, naj bo hrana vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana. Za povečanje delovanja imunskega sistema je zelo priporočljivo uživati hrano, ki ima antibiotične lastnosti. V naravni medicini med hrano z antibiotičnim učinkom prištevamo hrano, ki ima rahlo trpek okus.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center



Beseda antibiotik pomeni »proti življenju« (biotske – življenjske). Beseda se nanaša na seznam farmacevtskih protimikrobnih sredstev, namenjenih ubijanju škodljivih bakterij v telesu gostitelja. Težava je, da sintetične oblike antibiotikov ubijajo tako dobre kot slabe bakterije, telo pa puščajo osiromašeno, z manj dobrimi probiotičnimi bakterijami, ki podpirajo delovanje imunskega

sistema. Po vsaki terapiji z antibiotiki moramo obvezno poskrbeti za ponovno naselitev mikroflora v črevesju z dobrimi in zdravimi probiotičnimi kulturami.

Številna zelišča in živila vsebujejo antibiotične lastnosti ter tako podpirajo naš imunski sistem ter pomagajo, da nas brani pred nekaterimi nalezljivimi

bakterijami, npr. Lymes spirochete, Candida albicans, pretirana razrast kvasovk ...

Za povečanje delovanja imunskega sistema je zelo priporočljivo uživati hrano, ki ima antibiotične lastnosti.

Seveda to ne pomeni, da ne jejte antibiotikov, če vam jih zdravnik predpiše, vendar pa vedno, ko jih jemljete, uporabljajte določeno hrano, ki okrepi in ponovno naseli zdravo črevesno mikrofloro.

Čebula in česen

Čebula in česen ter njuni bližnji sorodniki vsebujejo antibakterijske lastnosti. Obe živila se uporabljata za zdravljenje od blagih boleznih do hudih kroničnih boleznih ter vnetij, ki nas napadajo navznoter in navzven. V žveplovih spojinah v čebuli in česnu so ključni elementi, ki delujejo kot antibiotik.

V neki študiji so testirali česen ter dokazali, da česen zelo zaščiti naše telo pred vnetji ter jih bistveno zmanjša. Dokazali so, da je odlično sredstvo proti patogenim bakterijam. Čebula in česen se uporabljata pri prehladih in gripi ter imata močne protiglivične lastnosti. Prav tako preprečujeta nastajanje prostih radikalov, ki so glavni krivec za številne bolezni, tudi za raka.

Zelje

Skupaj z brokolijem, ohrovtom, cvetačo in brstičnim ohrovtom je zelje že dolgo poznano po svojih zdravilnih lastnostih. Vsebuje žveplove spojine ter vsebuje veliko vitamina C, ki velja za naravni

antibiotik. Že ena skodelica zelja zagotovi 75 % priporočljivega dnevnega vnosa vitamina C.

Prav tako je odlični zeljni sok, ki pomaga tudi pri razjedah na želodcu. Že dva tedna

pitja zeljnice od 2- do 3-krat dnevno bo dovolj.

Zeljni listi so odlično sredstvo pri mastitisu, fibroidnih tkivih ter drugih bolečinah.

Zelje je tudi vsestransko sredstvo z dokazanimi učinkovinami proti raku.

Fermentirana živila

Fermentirana zelenjava nadomesti dobre črevesne bakterije ter okrepi naravno mikrofloro v prebavnem sistemu. Kislo zelje, fermentirane kumarice in druga fermentirana zelenjava so odlična rešitev za boj proti patogenim bakterijam.

Zelišča

Obstaja veliko zelišč z antibiotičnimi lastnostmi: timijan, piment, bazilika, žajbelj, cimeta, origano, kumina, lovor, rožmarin, melisa, čili, majaron, koriander, ingver, janež, koromač, gorčica, peteršilj, kajenski poper in kurkuma.

Ekstra deviško kokosovo olje

Kokosova maščoba ima naravne antiglivične in antimikrobne lastnosti ter vsebuje številne antioksidante. Okrepi imunski sistem, uravnateži delovanje ščitnice, uravnava raven holesterola in sladkorja v krvi ter izboljšuje delovanje možganov. Kokosovo olje je res vsestransko. Na njem popecite zelenjavo ali pa si eno žličko preprosto vmešajte v jutranjo kavo ter tako poskrbite za več energije in zbranosti skozi cel dan. Tudi pri vnetjih kože je odlično in z njim se namažite po tuširanju.



Kokosova maščoba ima naravne antiglivične in antimikrobne lastnosti ter vsebuje številne antioksidante. Okrepi imunski sistem, uravnateži delovanje ščitnice, uravnava raven holesterola in sladkorja v krvi ter izboljšuje delovanje možganov.

Kako proti prehladu?

Nasveti pri prehladnih obolenjih, ki nas obkrožajo ravno v tem času in jih redno uporabljamo tudi sama.

1. V primeru kašljanja, kihanja, smrkanja narežite in olupite čebulo ter jo na krožničkih razporedite po stanovanju. Ne pozabite čez noč na območje okoli postelje. Čebula bo nase vezala škodljive bakterije, pomaga pa tudi olajšati dihanje pri zamašenem nosu.
2. Vlažite prostore z vlažilci zraka, v vodo pa dodajte eterično olje žajblja, origana, sivke ali kafe.
3. Vsako jutro in vsak večer popijte 2 dcl zeljnice.
4. V primeru bolečih ušes strok česna nalepite v luknjico v ušesu in pustite čez noč. Pazite, da strok česna ni ranjen in iz njega ne kaplja.
5. Kadar kašljate in vas boli v pljučih, v gazo nadevajte kamilice, pogrejte v pečici ter toplo položite na prsni koš.
6. Redno zračite prostore in jih ne pregrevajte, raje se bolj toplo oblecite. Bakterije ljubijo vlago in toploto.
7. Zelo priporočam terapije »moxa«, saj iz naše notranosti odpravljajo vlago in odvečno sluz, v kateri se množijo mikrobi. Odlično se obnesejo tudi pri otrocih in dojenčkih, ki so pogosto prehlajeni ali pa imajo pogosta vnetja grla, težave s sinusi in dihalci. Zaradi močnega preventivnega delovanja se zanje odločajo tudi ljudje s kroničnimi in drugimi zdravstvenimi tegobami.
8. Ne pozabite na dovolj tekočine, najboljši je rahlo topel zeliščni čaj, ki mu lahko dodate limono.
9. V primeru prehladnih obolenj iz prehrane odstranite živila, ki vas še dodatno zaslužijo: mlečni izdelki, sladkor in moka.
10. Poskrbite za suho čiščenje telesa, tuširajte se z izmenjavanjem tople ter hladne vode, na koncu pa se namažite s kokosovo maščobo.



Čebula in česen se uporabljata pri prehladih in gripi ter imata močne protiglivične lastnosti. Prav tako preprečujeta nastajanje prostih radikalov, ki so glavni krivec za številne bolezni, tudi raka.



ENERGIJA ZA VES DAN!

BIO MATCHA V PRAHU VEGALIFE - Premium kvalitete, je močno koncentriran japonski zeleni čaj v prahu.

Matcha v prahu sprošča in istočasno poveča budnost. Vsebuje ogromno antioksidantov, vitaminov, mineralov in kofein.



ŠČETKANJE ZOB NE BI SMELO BITI RUTINSKO OPRAVILO



Pri ščetkanju zob smo lahko dovolj temeljiti le, če izberemo kakovostne pripomočke, ki nam ob pravilni uporabi omogočajo 100-odstotno čiste zobe. Najboljša izbira je kombinacija zobne ščetke in medzobnih ščetk, saj lahko le tako poskrbimo za to, da smo ustrezno očistili vse površine zob.

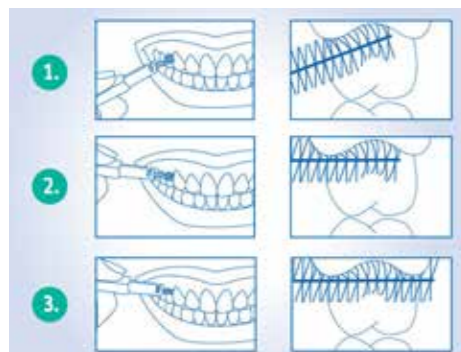
Besedilo: Katarina Petrovič

Poškodbam zob in dlesni, ki nastanejo ob uporabi srednje ali trde zobne ščetke, se najenostavneje izognemo, če izberemo zobno ščetko z več tisoč finimi ščetinami, pri izbiri medzobnih ščetk pa je pomembno, da se prilagodijo posameznim medzobnim prostorom in dosežejo vsa težko dostopna mesta. Poleg uporabe kakovostnih pripomočkov za čiščenje zob je pomembno tudi to, kakšno tehniko ščetkanja uporabimo.

Čisti medzobni prostori so ključnega pomena iz več razlogov. Zaradi oblike in strukture dlesni je večja verjetnost, da se očistijo slabše ali sploh ne. To lahko vodi do zobne gnilobe, ki se rada razvije prav v medzobnih prostorih, in do vnetja dlesni, ki se po navadi začne v teh ozkih, težje dostopnih predelih, kjer mehke zobne obloge niso bile ustrezno odstranjene.

Uporaba medzobnih ščetk

Uporaba medzobnih ščetk je preprosta. Zadostuje, da enkrat dnevno sledimo naslednjim napotkom.



1) Medzobno ščetko postavimo na mesto vhoda v medzobni prostor in njen vrh potisnemo pod kotom do sredine medzobnega prostora.

2) Brez dodatnega pritiska na ščetko jo postavimo vodoravno.

3) Ščetko previdno potisnemo v medzobni prostor in jo nato izvlečemo. Opravljeno!

Običajno zadostujeta dve različni velikosti. Pri tem je dobro izbrati take medzobne ščetke, ki imajo mehke ščetine in tanko, a čvrsto žično jedro, pozorni pa moramo biti tudi na ustrezno velikost: če so premajhne, čiščenje z njimi ni dovolj učinkovito; če pa so prevelike, lahko poškodujejo dlesni.

Pravilno ščetkanje z zobno ščetko

Tudi pri ščetkanju z mehko zobno ščetko, še posebno s takšno z več tisoč finimi ščetinami, je dobro slediti naslednjim nasvetom, s pomočjo katerih bomo lahko najtemeljiteje oščetkali svoje zobe in rob dlesni, kjer se nabira največ bakterij.

1) Ščetko pristonite k dlesnim, tako da bo polovica ščetin pokrivala dlesni, polovica pa zobe. Ščetine usmerite v zgornjo dlesen. Čistite z majhnimi krožnimi gibi brez pritiskanja.

2) Z majhnimi krožnimi gibi in ščetinami, usmerjenimi v dlesen, se pomikajte proti zadnjim zobem.

3) Pri spodnjih zobeh usmerite glavo ščetke v spodnjo dlesen in nadaljujte s krožnimi gibi brez pritiska.

4) Težko dostopna mesta enostavno očistite, če ščetko postavite navpično.

5) Prednosti široke glave ščetke pridejo do izraza pri čiščenju zadnjih površin kočnikov.

6) Tudi ozka mesta pri spodnjih zobeh s tako oblikovano glavo ščetke odlično očistimo.

Dobro je upoštevati še, da ščetkanje zob ne sme biti rutinsko opravilo, zato ni pomembno, koliko časa si jih ščetkamo, ampak da to delamo skoncentrirano in sistematično – tako da s ščetinami zobne ščetke očistimo vse dostopne ploskve vseh zob v ustih. Le tako lahko poskrbimo, da smo si zobe in rob dlesni očistili resnično temeljito.



Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



← očisti 70 % *



← očisti 30 % *

Novi par SUPERDUO:
CS 5460 ultra soft in CPS prime
Za popolnoma čiste zobe.

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

Naša zobna ščetka je seveda junakinja. Kaj pa je s 30 % zobnih površin, ki se nahajajo med zobmi in jih niti ta zobna ščetka ne doseže? Tukaj pride na vrsto njena pomočnica – ultrafina medzobna ščetka. Preprostejša, prijetnejša in učinkovitejša kot zobna nitka. Za popolno ustno higieno izberite pravi junaški par – Superduo. www.curaprox.si



Komplet Curaprox Superduo 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

CURAPROX

MIND THE GAP!

SKRB ZA KOŽO V MENOPAVZI



Koža je kot največji organ odraz delovanja celotnega organizma in žlez z notranjim izločanjem. Vsako hormonsko neravnovesje lahko izboljša ali poslabša videz naše kože. Hormonalno staranje kože vedno koeksistira s kronološkim in fotostaranjem.

Besedilo: Ružica Preveden, dr. med., spec. dermatovenerologije, Dermatologija Bartenjev Rogl

Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je posledica naravnega usihanja delovanja jajčnikov. Večinoma nastopi v petem desetletju, lahko pa že po 40. letu starosti. V menopavzi istočasno prihaja do staranja in atrofije vseh slojev kože, zmanjšano je delovanje lojnic in znojnic, z izgubo in prerazporeditvijo podkožne maščobe, atrofije mišic, izgubo kostne mase. Že nekaj let pred menopavzo, v obdobju,

ki ga imenujemo perimenopavza ali klimakterično obdobje, se pojavijo motnje, ki so posledica zmanjšane tvorbe ženskih (estrogena in progesterona) in moških spolnih hormonov. Značilne so spremembe menstrualnega ciklusa, oblivi vročine, nočno potenje, nespečnost, glavobol, motnje razpoloženja, zmanjšana je vlažnost vaginalne sluznice, meno pa spremljajo tudi spremembe kože.

izgubo vode skozi povrhnjico in suho kožo. Najbolj občutljiva je koža na obrazu ter predelih okrog spolnih organov, kjer se nahaja največ estrogenskih receptorjev. Suha koža velikokrat srbi, lahko se drobno lušči, pojavijo se razpoke ali celo vnetne spremembe in je bolj občutljiva na dražee snovi in alergene.

- Koža na dlaneh in podplatih se zadebeli, posebej pri ženskah s preveliko telesno težo.
- Število melanocitov, celic, ki tvorijo melanin in določajo barvo kože ter nas hkrati ščitijo pred soncem, se v menopavzi zmanjšuje (degenerirajo), zato je koža bolj občutljiva na škodljiv vpliv UV-žarkov. Paradokso v odsotnosti estrogenske regulacije obstaja tendenca lokalne povečane sinteze melanina in pojava rjavkastih pigmentacij predvsem na svetlobi izpostavljenih predelih, na koži obraza, rok in dekolteja.
- Opažamo rast dlak na neobičajnih mestih, ki se hkrati zadebelijo; nad zgornjo ustnico, na bradi, licih, tudi na prsih in spodnjem delu trebuha.
- Lasje izpadajo oz. se redčijo. Najpogostejša je t. i. androgena alopecija, ki se pri ženskah v menopavzi kaže z razredčenimi in stanjšanimi dlakami v sprednjem delu lasišča, tako da skoznje proseva koža. Istočasno pri nekaterih ženskah zaradi padca ravnih estrogena, ko moški spolni hormoni (androgeni) niso več zamaskirani, opažamo pojav aken.
- V menopavzi so pogosti navali rdečine v obraz, vrat in dekolte. Trajajo nekaj minut in so lahko povezani s potenjem in pospešenim bitjem srca.

Kaj se v menopavzi dogaja s kožo

• Koža se pospešeno stara, prihaja do propada kolagenskih in elastičnih vlaken z izgubo čvrstosti in elastičnosti, postane zgubana in stanjšana; zaradi izgube podkožne maščobe je povešena. Zmanjša se količina in spremeni sestava lipidov in kožni pregradi, kar ima za posledico povečano

Kožo obraza je treba začeti skrbno negovati že po 30. letu starosti; priporočamo uporabo dnevne in nočne kreme za obraz ter istočasno nego kože okoli oči. Danes lahko na trgu dobimo lokalne pripravke, ki vsebujejo več aktivnih sestavin.



Priporočamo uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, jabolka.

Kako si lahko pomagamo

Za kopanje priporočamo uporabo sindetov (to je higiensko sredstvo brez mila za nežno čiščenje kože, nagnjene k razdražljivosti in vnetjem), ki imajo kisli pH 5,5, oljnih kopeli oz. preparatov, ki ne vsebujejo agresivnih detergentov in niso odišavljeni. Takoj po tuširanju je treba na kožo nanesti negovalno kremo ali mazilo z dodatkom vlažilcev (uree ali mlečne kisline), ki učinkovito zadržujejo vodo v povrhnjici.

Kožo obraza je treba začeti skrbno negovati že po 30. letu starosti; priporočamo uporabo dnevne in nočne kreme za obraz ter istočasno nego kože okoli oči. Danes lahko na trgu dobimo lokalne pripravke, ki vsebujejo več aktivnih sestavin, ki istočasno gladijo gube, zmanjšajo pojav rjavih madežev, delujejo keratolitično in vlažijo (alfa in beta hidroksi kisline, lipozome retinola, hialuronsko kislino itn.) ter vsebujejo UV-filtre, ki hkrati učinkovito ščitijo pred soncem. Dodajamo lahko tudi polnila v kombinaciji z botoksom ter opravljamo druge neinvazivne in invazivne postopke za pomladitev.

ZANIMIVA DEJSTVA

- Prve mimične gubice se pojavijo že v 25. letu starosti, vidne starostne spremembe pa že okoli 35. leta.
- V postmenopavzalnem obdobju se gostota kolagenskih vlaken zmanjšuje približno za 2 % letno.
- Po 30. letu se lahko število melanocitov zniža tudi do 20 % v enem desetletju življenja. V isti starostni dobi se začnejo spreminjati tudi elastična vlakna, ki propadajo hitreje kot kolagenska in so bolj občutljiva na škodljiv vpliv UV-žarkov.

Prekomerno rast dlak uspešno zdravimo z lasersko epilacijo, redčenje las, ki se praviloma v nekaj mesecih stabilizira, pa zdravimo lokalno z losjoni proti izpadanju las ter s sistemskimi antiandrogeni. Pojav vročinskih valov lahko omilimo z nadomestnim hormonskim zdravljenjem.

Spanje in ustrezna prehrana

Nenazadnje pri preprečevanju ali omilitvi težav v meni tako za druge organe kot za kožo poskrbimo z dovolj spanja in uravnoteženo prehrano s polnovrednimi živili, zelenjavo in sadjem. Priporočamo uživanje živil, ki vsebujejo rastlinske estrogene (fitoestrogene): soja in sojini izdelki, lan, oreščki, ovseni kosmiči, jabolka; hrano z dovolj vitaminov in mineralov, antioksidanti (vitamina C in E, selen), vitamini skupine B, vitaminom A, kalcijem, magnezijem, cinkom; omejiti je treba uživanje prečiščenih ogljikovih hidratov (sladkorja, bele moke), alkohola in kofeina, opustiti kajenje ter poskrbeti za redno telesno aktivnost. Zaradi ohranjanja kostne mase priporočamo 30-minutno dnevno izpostavljanje zmernemu soncu.

POMLAJENI IN NARAVNEGA VIDEZA V NOVO LETO

VAMPIRSKI LIFTING "VAMPIRE FACELIFT®"



pred posegom

po enem posegu

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

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

Znane osebnosti, ki ohranjajo svoj videz z "VAMPIRE FACELIFT®" so Angelina Jolie, Kim Kardashian, Demi Moore in druge.

NAROČITE SE NA BREZPLAČEN POSVET: 01 72 44 300 ALI INFO@KALLISTE.SI

KALLISTE MEDICINSKI CENTER

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

ZDRAVO RAZVAJANJE V VODI IZ LEDENIŠKIH JEZER

NOVO V SLOVENIJI: LEDENIŠKI WELLNESS

Voda iz podzemnih ledeniških jezer ne kroži v ekosistemu tako kot druge vode, temveč že več kot 1000 let leži nedotaknjena globoko v zemlji. Bogata z elementi v sledovih, z idealnim razmerjem med kalcijem in magnezijem (2 : 1) in nevtralnim pH ugodno vpliva na zdravljenje različnih bolezni.

Razvajanje v vodi iz podzemnih ledeniških jezer, ki je zaradi svoje prvinske čistosti in sestave najboljše voda za vsa bitja, je novost v Sloveniji. Sprostitev v vodi vseh vod je nekaj prav posebnega, zato izkoristite priložnost za ohranjanje zdravja in dobrega počutja – zaplavajte v kristalni ledeniški vodi, ki jo v ledeniškem wellnessu v Hotelu Špik v Gozdu Martuljku črpajo iz podzemnih jezer.

Ob kopanju v bazenih z ogrevano ledeniško vodo vam toplo priporočamo tudi masažo z ledeniški kamni, masažo z ledeniško vodo, alpsko-ledeniško nego obraza in telesa ter vlažilno nego telesa za izsušeno kožo. Naše osebje bo poskrbelo za vse vaše želje, tako da boste lahko

brezskrbno uživali v razvajanju in brezdelju.

Izbrana hrana

Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja vam lahko pripravimo tudi nizkokalorično hrano z gozdnimi sadeži, medom, žitaricami in drugimi lokalno pridelanimi sestavinami. Priporočamo vam, da poskusite Sladko Julijo, prav posebno čokoladno torto naših slaščičarskih mojstrov. Narejena je brez moka in z veliko čokolade, tako da bo navdušila tudi največje sladokusce.

Raziskovanje Gozda Martuljka in okolice

Gozd Martuljek več ima kot 70 letno tradicijo območja zdravilne klime.

Hotel Špik vas bo presenetil in očaral z izjemnimi pogledi na Julijske Alpe, zelene travnike, reko Savo, predvsem pa z mirom in prijetno alpsko domačnostjo. Okolico lahko začnete raziskovati že z razgledom iz sobe, s terase ali iz bazenskega kompleksa. V Zgornjesavski dolini in njenih stranskih dolinah (Planici, Pišnici in Krnici) ter v dolini potoka Martuljek je več kot 120 km urejenih pešpoti. Večina jih vodi skozi Triglavski narodni park. Že po nekaj korakih iz hotela se začne sprehajalna pot ob reki Savi, po cesti se lahko sprehodite do vasi, okolico raziskujete s kolesom ali pa se z avtom odpravite do Kranjske Gore, Vršiča in še kam.



POŠKODBE SKLEPOV PRI ŠPORTU

Športne aktivnosti in redna telesna vadba so koristne za zdravje. Neredko pa se ta korist konča s poškodbami. Te niso rezervirane le za profesionalne športnike, vsakdo se lahko poškoduje. Na srečo je večino športnih poškodb mogoče učinkovito zdraviti in sanirati, marsikatero pa z ustreznimi ukrepi tudi preprečiti.

Besedilo: Tomaž Lobnik

Za poškodbe, ki nastanejo pri športni aktivnosti ali kot posledica le-te, so največkrat krivi nezgode, neustrezna oprema, nepravilno izvajanje vaj, prevelike obremenitve, premajhna ogretost mišic in sklepov ter zanemarjanje raztezanja in pomena počitka. Čeprav se med športom ali vadbo lahko dejansko poškoduje skoraj vsak del telesa, tipične športne poškodbe najpogosteje prizadenejo mišično-skeletni sistem, ki obsega mišice, kosti, sklepe in vezivna tkiva (tetive in ligamente). Najpogosteje so prizadeti gležnji, kolena in komolci. Zdravljenje prizadetih mest pa je odvisno

od tipa in resnosti poškodbe. Pogoste poškodbe so udarci, odrgnine, zlomi, zvini, nategi mišic, natrganje veziv, poškodbe sklepov in krvavitve iz nosa. Športne poškodbe so lahko akutne ali kronične. Nenadna poškodba, kot je zvin gležnja, je akutna poškodba. Kronično poškodbo, na primer tendinitis, pa povzročijo slaba tehnika in ponavljajoči se gibi pri pretirani uporabi mišičnih skupin ali sklepov. Če sklepe nepravilno obremenjujemo več let, to lahko vodi do kroničnih vnetij, trajnih poškodb in posledično do opustitve najljubših aktivnosti.

Vnetje sklepov

Vnetje je normalna, zaščitna reakcija telesa in je odziv na poškodbo tkiva, ki jo povzroči fizična poškodba ali kemični in mikrobiološki agensi. Kaže se kot rdečina, otekline, vročina; vsako vnetje v telesu pa navadno spremlja tudi bolečina. Vnetje sklepov je lahko posledica bolezni,

55 %

vseh športnih poškodb
predstavljajo poškodbe kolena.



Zmanjšati moramo torej uživanje izdelkov iz pšenice in rži, kot so kruh in testenine, zaužiti pa več zelenjave, veliko več začimb in zelišč. Najslabša hrana sta sladkor in pšenica, najboljša pa brokoli, rdeča pesa in kurkuma.



SOLGAR®
Since 1947
SOLGAR | Vaš Izbor.

PONOVO SE
UKVARJATE
S SVOJIMI
VSAKDANJIMI
AKTIVNOSTMI

HODITE, TECITE,
PLEZAJTE, VADITE!

KER VI TO ZMORETE!
NOVA GENERACIJA
IZDELKOV ZA SKLEPE



The Natural
and Organic
Awards 2013
WINNER
Best New
VMS Product

S sedmimi aktivnimi
hranilnimi snovmi najnovejše
generacije boste občutili
razliko v samo sedmih dneh.

Poiščite v lekarnah;
www.solgar.si;
www.salvushealth.com;
info@salvushealth.com



ALPINE
GLACIER SPA

Novo
v Sloveniji:
Zdravo
razvajanje
v ledenem
wellnessu

ŠPIK
HOTEL
hit holidays

tel. 080 88 30
www.hitholidays.si

OKREPITE SE
v vodi vseh vod

2 dni / 3 noči
že od 109 € na osebo

SO TEŽAVE S SKLEPI IN HRBTENICO DEDNE?



Eden od dejavnikov za tekaške poškodbe je telesna drža. A ne gre samo za držo telesa med tekom, temveč za telesno držo na splošno. Je vaša drža vzravnana ali zamaknjena?

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnano telesne drže s certifikatom univerze Egoscue



S perspektive telesne drže je za težave s sklepi in hrbtenico potrebno še kaj več kot dedni dejavnik. Da pride do vnetja, obrabe in bolečin, so potrebne povečane obremenitve na določenih mestih mišično-skeletnega sistema. Take obremenitve se pojavijo, kadar glavni nosilni sklepi (gležnji, kolena, kolki in ramena) niso poravnani, torej takrat, ko drža ni vzravnana.

Ko govorim o vzravnani drža, ne mislim na položaj telesa, ki ga zavedno zavzamemo v prepričanju, da je ta položaj vzravnana drža. Ne. Vzravnano držo oblikujejo skeletne mišice, ki vzdržujejo ravnovesje v telesu spredaj-zadaj in levo-desno.

Podedovana nagnjenost k razvoju težav z zdravjem še ne pomeni, da nas bodo težave res doletele. Pomeni samo večjo možnost kot pri tistih ljudeh, ki te podedovane nagnjenosti nimajo. Od nas samih je odvisno, ali bomo tej povečani možnosti dovolili, da razširi svoja krila, ali pa bomo s svojimi preventivnimi aktivnostmi razširili krila svojega zdravlja in dobrega počutja.

Izgovarjanje, da imamo težave s sklepi in hrbtenico zaradi podedovane nagnjenosti, ima po mojem mnenju veliko skupnega v »nočem, ne bom«. Ko verjamemo, da ne moremo ničesar spremeniti, sami sebi odvezamo možnost za boljše zdravje in počutje.

Informacijo o podedovani nagnjenosti lahko obrnemo tudi sebi in prid. S svojim življenjskim slogom – gibanjem, prehrano, počitkom, načinom razmišljanja – lahko odpravimo dejavnike, ki povečujejo tveganje za nastanek težav. Poenostavljeno povedano, če poznamo svojo šibko točko, jo lahko odpravimo ali vsaj zmanjšamo njeno šibkost. Za preprečevanje težav s sklepi in hrbtenico je vsakodnevna vadba za poravnano nosilnih sklepov oz. vzravnano držo zagotovo eden od pomembnejših ukrepov.

Viva La Vida

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

ki prizadenejo sklepe in vezi, kot sta:

• **burzitis** – burzitis je pogosto stanje gibalnega sistema (mišic in kosti), predvsem kolena, kolka, rame in komolca. Pri tem gre za vnetje burz – mošenj ali žepkov, napolnjenih s tekočino, ki obkrožajo sklepe ali mišične kite. Te vrečke imajo funkcijo usmerjanja in mazanja mišic in sklepov. Simptoma burzitisa sta močna bolečina, predvsem ob dotiku ali premiku, in omejena gibljivost sklepa. Okrevanje lahko traja 2–6 mesecev, odvisno od resnosti poškodbe in odziva na zdravljenje. Povrnitev v prvotno stanje pred poškodbo in pravilno gibanje sklepa sta odvisna od fizioterapije. Fizioterapija pomaga pri zmanjšanju bolečine, preprečuje brazgotinjenje tkiva in pomaga vrniti poškodovani predel čim bližje normalnemu delovanju. Poškodba se dobro zaceli s primerno oskrbo.

• **tendinitis (tendonitis)** – tendinitis je vnetje tetive okoli ramen, komolca, zapestja, prsta, stegna, kolena ali zadnjega delu pete. Teniški komolec je tipičen primer tendinitisa, ki vpliva na zunanji del komolca in nastane zaradi ponavljajočih se gibov mišic v spodnjem delu roke. Podobne so težave s komolcem pri igralcih golfa, pri katerih se oteklina pojavi na notranji strani komolca.

Protivnetna prehrana

Če se po številnih športnih poškodbah spopadamo s hudimi bolečinami v sklepih, protibolečinske tablete niso vedno najboljša rešitev. Treba je predvsem zmanjšati vnetja v telesu, zato moramo zaužiti več protivnetnih živil in iz svoje prehrane izločiti živila, ki spodbujajo vnetja – za kar 70 % je treba zmanjšati količino zaužitih ogljikovih hidratov. Zmanjšati moramo torej uživanje izdelkov iz pšenice in rži, kot so kruh in testenine, zaužiti pa več zelenjave, veliko več začimb in zelišč. Najslabša hrana sta sladkor in pšenica, najboljša pa brokoli, rdeča pesa in kurkuma. Uživajmo veliko vitaminov C in E. Oba sta močna antioksidanta in se učinkovito borita proti prostim radikalom, ki nastajajo pri presnovi v telesu. Poskrbimo za dovolj selena in cinka ter maščobnih kislin omega 3, posezimo pa tudi po koencimu Q10. V obliki prehranskega dopolnila nam je v pomoč pri bolečih sklepih tudi glukozamin, ki naj bo rastlinskega izvora. Glukozamin je aminosaharid, ki je sicer prisoten v skoraj vseh tkivih, največ pa ga najdemo v hrustancu, ledvicah in jetrih. Kot prehransko dopolnilo je tudi odlična preventiva pred obrabo sklepov. Najdemo v obliki krem, kapsul, praška ali tekočine.

Naravna zdravila za boleče sklepe



Zaradi prehodnih bolečin v sklepih po navadi ni potreben pregled pri zdravniku, posameznik si pogosto lahko pomaga sam. Za lajšanje in zdravljenje težav s sklepi lahko uporabljamo tudi zelišča, ki delujejo protivnetno in jih lahko v telo vnašamo oralno ali lokalno. Ne samo da so vsestranska in

z njimi lahko obogatimo okus jedi, so tudi eno najmočnejših naravnih pomagala proti bolečini, ki je redna spremljevalka vnetij. Mednje sodijo na primer: cvetovi arnike, skorja velikega jesena, listi topola, listi breze, olje iz semen črnega ribeza, boraga, čili, sekundarna korenina hudičevega kremplja, olje iz listov evkaliptusa, bela omela, dveletni svetlin, repuh, česen, ingver, bosvelija, olje iz listov rožmarina, cvetoča zel koprive, bela jelka, skorja bele vrbe. Pri bolečinah in krčih v mišicah nam lahko pomaga materina dušica (timijan). Ker deluje protivnetno in protibakterijsko, jo lahko uporabljamo tako zunanje kot notranje. Tudi kurkuma deluje protivnetno. Kurkumo zdravilci po celem svetu uporabljajo za blaženje bolečin, saj deluje kot antiseptik in je tudi superzdravilo proti raku. Kot zdravilo proti vnetju so jo sprva uporabljali predvsem v tradicionalni indijski in tudi kitajski medicini. Njeno protivnetno delovanje so raziskovali na mnogo medicinskih fakultetah in ugotovili, da je kurkumin kot njena glavna zdravilna učinkovina proti vnetju podobno učinkovit kot hidrokortizon, fenilbutazon in ibuprofen. V nasprotju z zdravili pa kurkumin nima stranskih učinkov. Zelo dobra je kurkuma pri zdravljenju artritisa (kronično vnetje, ki prizadene predvsem male sklepe rok in nog, zapestje in kolena), če pa si jo potresemo po rani, zmanjša oteklino in bolečino.

PERNATON®



Glukozaminoglikani, ki jih naneseemo na boleče območje, skozi kožo prehajajo v kri. S krvjo pridejo do sklepnega hrustanca in vezivnih tkiv, kjer uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv.



Dobre izkušnje z izdelki Pernaton imajo tudi zdravniki:

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

Janoš Vöröš



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

ZAŠČITITE OTROKA PRED PREHLADI!

KAKO SE PREHLADOM IZOGNITI TER KAKO JIH NAJUČINKOVITEJE ODPRAVITI

V povprečju imajo otroci, stari manj kot tri leta, kar od šest do osem prehladov na leto. To je v primerjavi z večjimi otroki in odraslimi veliko, a ker se otroci z različnimi virusi srečujejo prvič, jih njihov imunski sistem ni zmožen uničiti tako hitro kot jih imunski sistem večjih otrok in odraslih, ki se je posameznemu virusu že enkrat uprl.

Drugi razlog za pogoste prehlade pri najmlajših pa je ta, da virusi med otroki hitro krožijo: malček s smrkavim nosom se zaradi svečke nič kaj ne obremenjuje in tako virusi pristanejo na njegovih rokah,

igračah ter oblačilih, kjer lahko živijo tudi pol ure ali še več. In ko se okužene igračke ali otroka dotakne drug otrok ter si z roko pomane oči ali nos, se prehlad prenese tudi nanj.



Simptomi prehlada

- **Boleče žrelo** – to je običajno prvi znak prehlada in traja od 5 do 9 dni.
- **Izcedek iz nosu** – začne se drugi ali celo tretji dan prehlada. Pri večini otrok traja 10 dni, lahko pa tudi dva tedna.
- **Kašelj** – pojavi se približno na polovici prehlada in se lahko obdrži tudi do tri tedne.
- **Povišana telesna temperatura** – polovica otrok ima ob prehladu povišano telesno temperaturo, lahko tudi nad 38 stopinj Celzija. Običajno je vročina prisotna prva dva ali tri dni. Če traja dlje oz. je visoka, peljite otroka k pediatru.



Besedilo: Polona Hrastrnik, (revija Mama)

Pogosti prehladi v najzgodnejšem obdobju so dobra popotnica za naprej. Raziskave so pokazale, da so otroci, ki so imeli v predšolskem obdobju pogoste prehlade, zelo zdravi v šolskih letih – verjetno zato, ker se je njihov imunski sistem naučil prepoznati in uničiti »baci«. Ena od nemških raziskav pa je celo pokazala, da imajo otroci, ki so preboleli vsaj dva prehlada že pred svojim prvim rojstnim dnem, precej manjšo možnost, da se pri njih razvije astma.

Simptomi prehlada

Prehlad traja običajno od 6 do 14 dni, torej precej dlje, kot je pričakovano večina ljudi. Najbolj je nalezljiv prve tri dni od pojave simptomov, vendar se lahko kljub temu nalezemo tudi od koga, ki ima prehlad že cela dva tedna.

Strategije proti prehladu

- **Umivanje rok.** Najlažji način, da se nalezete prehlada, je ta, da dobite virus na dlani, nato pa se z njimi dotaknete oči ali nosu. Umivanje rok je dobra zaščita le, če si roke temeljito in pravilno umivate z milom ter vodo vsaj 30 sekund. Še bolje je, če za čiščenje rok uporabljate temu namenjeno razkužilo na osnovi alkohola. Po raziskavah univerze v Pensilvaniji naj bi bili otroci, ki redno uporabljajo razkužilo za roke, kar za 50 % manj pogosto odsotni v šoli zaradi bolezni.
- **Zastiranje ust pri kihanju.** Kihnemo tudi s hitrostjo do 200 kilometrov na uro – takrat se bacili razpršijo vse okoli nas. Za

večino virusov prehlada velja, da se po zraku slabo širijo, torej se otrok prehlada ne more nalesti na primer v čakalnici pri pediatru, razen če bi obolela oseba kihnila naravnost vanj. Kljub temu se držite navodila, da je treba vedno kihniti v robček in si nato umiti roke (še toliko bolj, če si usta zastremo zgolj z dlanjo). To namreč ni le preventivni ukrep, temveč tudi del bontona.

- **Topla oblačila.** Večina ljudi je še vedno zmotno prepričana, da se prehladimo zato, ker nas zebe. Pa ni res – prehlade povzročajo virusi! Seveda je smiselno, da otroka toplo oblečete, kadar je zunaj hladno, vendar pa to prehlada ne bo preprečilo. Da bi to dokazali, so v neki raziskavi skupino ljudi zmočili in postavili na mraz, drugo skupino pa obdržali na toplem in suhem. Vse ljudi so namerno okužili s prehladom in izkazalo se je, da je bila stopnja obolevnosti pri obeh skupinah enaka. Je pa res, da je bilo tistim, ki so bili mokri in na mrazu, precej manj udobno in so se hitreje pritožili nad simptomi.
- **Nobeni poljubčkov.** Kadar smo starši ali otroci prehlajeni, se pogosto odrekamo poljubčkom v slovo ali za lahko noč. Vendar pa pri virusih prehlada s poljubčki na čelo ali lice ni težav, saj pri tem virusi ne pridejo do sluznic oz. v nos ali oči.

Kako lajšati prehlade
Zdravila, ki jih dobite v lekarni brez recepta, niso nikoli varna. Tudi tista, ki so namenjena otrokom, imajo lahko neželene stranske učinke, zlasti zdravila

za kašelj. Zlato pravilo naj bo, da otroku, staremu manj kot eno leto, nikoli ne daste nobenega zdravila, razen če vam ga svetuje pediater. Pri večjih otrocih se vedno posvetujte z lekarnarjem in



Za lažje dihanje in proti kašlju se pogosto uporabljajo mazila, s katerimi otroku namažemo prsi. Mazilo naj bo primerno za otroke, saj mazila za odrasle vsebujejo tudi sestavine, ki bodo otrokovo kožo ter sluznico dražile in pekle.

TIMIJANOVA KREMA ZA VAŠE MALČKE

• *Za nežno masažo prsnega in hrbtne predela pri prehladnih obolenjih. Tudi za nosečnice in starejše otroke.*

• *Na voljo tudi ekološka ognjičeva krema za zaščito kože pred mrazom ter ekološko ognjičevo olje za nežno masažo.*

• *Ekološka, s karitejevim maslom ter z izbranimi eteričnimi olji.*

• *Certifikati: BOKOSMETIK, COSMOS ORGANIC in NaTrue.*



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

www.baitris.si

temeljito preberite navodila. Ne pozabite, da majhni otroci ne smejo jemati aspirina; virusnih okužb, torej tudi prehladov, pa ne zdravimo z antibiotiki!

Za lajšanje prehlada pri otrocih se običajno uporabljajo:

- paracetamol – pri povišani telesni temperaturi in bolečinah lahko otroku pomagata s primerno količino paracetamola v sirupu ali svečkah.
- juha – babice imajo prav, kokošja juha res deluje, saj vsebuje protivnetne učinkovine, preprečuje dehidracijo, je enostavna za požiranje in lajša neprijeten občutek v žrelu; ker je topla, pomaga tudi odmašiti nos.
- fiziološka raztopina – da bo imel otrok pred spanjem čist nos in bo nemoteno dihal, mu dajte v vsako nosnico kapljico ali dve fiziološke raztopine in izvlcite sluz z nosno črpalko.
- vlažilec zraka – dihanje bo precej lažje, če bo v otrokovi sobi vlažilec zraka. Če boste vodi dodali eterično olje, naj bo primerno za otroke in v majhni količini, da ne bo otroka dražilo.
- mazila za prsi – za lažje dihanje in proti kašlju se pogosto uporabljajo mazila, s katerimi otroku namažemo prsi. Mazilo naj bo primerno za otroke, saj mazila za odrasle vsebujejo tudi sestavine, ki bodo otrokovo kožo ter sluznico dražile in pekle.

Kdaj k zdravniku

Zaradi prehlada običajno ni treba k zdravniku, lahko pa se zgodi, da je prehlad le uvod v resnejše stanje. Takrat seveda ne odlašajte in otroka takoj odpeljite v zdravstveni dom.

- Kadar ima otrok več kot 3 dni povišano telesno temperaturo nad 38,5 stopinj Celzija, več kot 10 dni smrkvav nos in se pritožuje zaradi bolečin na obrazu, je morda prišlo do okužbe sinusov. To so zračni žepki v kosteh okoli nosu in v licih, ki se lahko napolnijo s tekočino, okuženo z bakterijami ali virusi. Če se ugotovi bakterijska okužba sinusov, bo zdravnik otroku predpisal antibiotik.
- Kadar je vaš otrok zelo siten, se prijema za uho ali pravi, da ga to boli, ter ima morda tudi povišano telesno temperaturo, ima verjetno vnetje srednjega ušesa. To je pri dojenčkih in malčkih izjemno pogosto. Večina okužb srednjega ušesa izgine sama, zato bo zdravnik morda kakšen dan počakal in vam svetoval le blaženje bolečin s paracetamolom. Če se izkaže, da se za bobničem nabira tekočina, okužena z bakterijami, bo potrebno zdravljenje z antibiotiki.
- Hropeče dihanje ali suh kašelj, ki postane ob naporu hujši, sta lahko znaka astme. Prehlad sicer ne povzroči astme, a pri dveh tretjinah otrok, ki



Polovica otrok ima ob prehladu povišano telesno temperaturo, lahko tudi nad 38 stopinj Celzija. Običajno je vročina prisotna prva dva ali tri dni. Če traja dlje oz. je visoka, peljite otroka k pediatru.

imajo astmo (morda še neodkrito), pride pri prehladu do hropenja. Zdravnik bo otrokova pljuča poslušal s stetoskopom in hitro ugotovil, ali gre za hropenje in kašelj, ki kažeta na astmo oz. na bronhitis, ter predpisal zdravilo za inhaliranje.

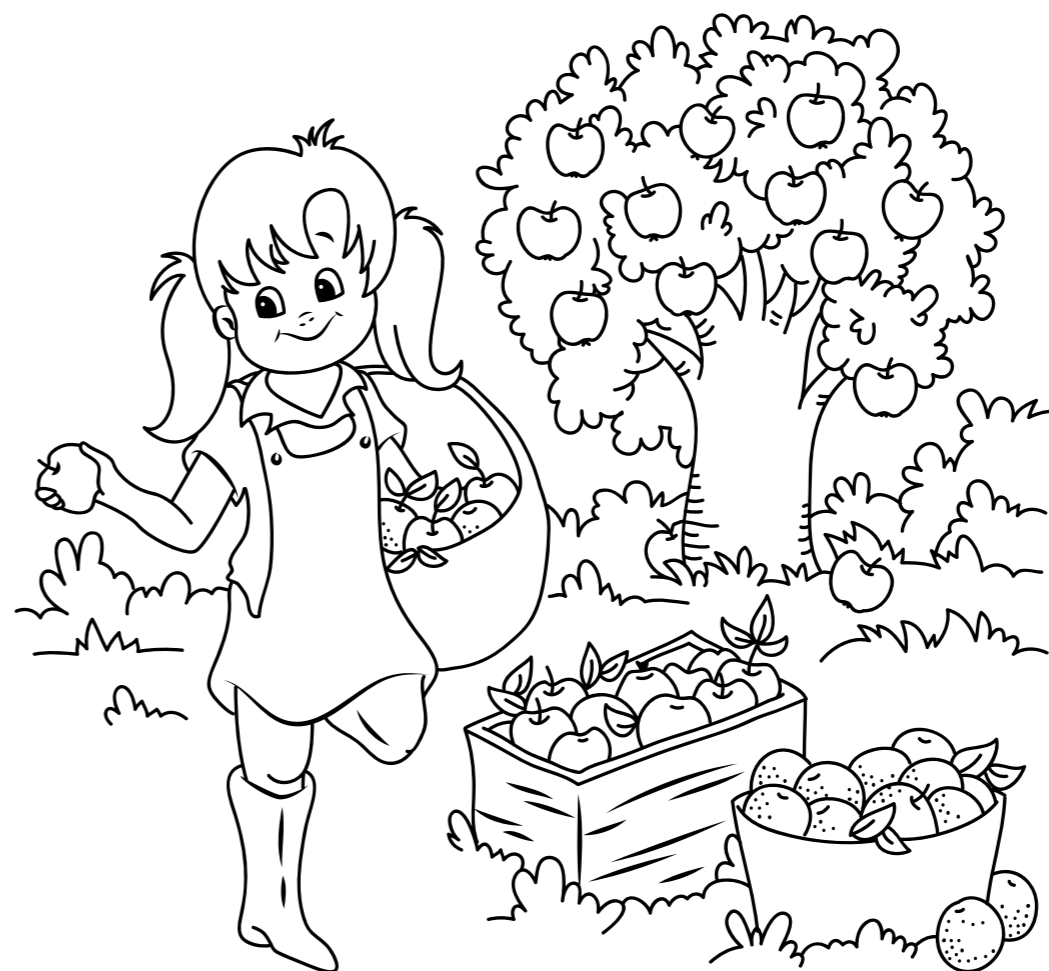
- Kadar se otroku med prehladom na

ustnici pojavi boleč žulj oz. rana, gre največkrat za okužbo z virusom herpesa. Herpes traja običajno 7 dni in ni nevaren (virus herpes simplex tipa 1 naj bi imelo kar 90 % odraslih ljudi), je pa neprijeten. Kadar se virus pri otroku pokaže prvič, je najbolje, da vam zdravilo predpiše pediater.



Da bo imel otrok pred spanjem čist nos in bo nemoteno dihal, mu dajte v vsako nosnico kapljico ali dve fiziološke raztopine in izvlcite sluz z nosno črpalko.

POBARVAJ PUNČKO



Ime in priimek otroka:
 Naslov:
 Poštna št. in kraj:
 Starost:
 Podpis starša ali skrbnika:
 Elektronski naslov:

Pogoji za sodelovanje v nagradni pobarvanki: Nakup izdelkov ni pogoj za sodelovanje v nagradni pobarvanki. V nagradni pobarvanki lahko sodelujejo vsi, ki pobarvajo pobarvanko in pravilno izpolnijo obrazec z zahtevanimi podatki. Nagrade bodo poslani po pošti. Nagrade ni mogoče zamenjati ali izplačati v gotovini. Žrebanje se bo odvijalo v prostorih podjetja Bitax d.o.o.. Nagradna pobarvanka poteka od 16.11. do 10.12.2015.

IZŽREBALI
BOMO 3
POBARVANKE
IN JIH
NAGRADILI!



Pobarvaj pobarvanko in nam jo do 10.12.2015 pošlji na naslov: **Bitax d.o.o., Zvezna ulica 2a, 1000 Ljubljana**
 Pripis: "Pobarvaj punčko"

Ustrezno obkroži:

- Strinjam se s pogoji za sodelovanje v nagradni pobarvanki.
- Strinjam se, da podjetje Bitax d.o.o. lahko uporablja prejete podatke v promocijske namene in pošilja obvestila o akcijah, novih izdelkih in nagradnih igrah.

STRES IN AKTIVNO SPOPADANJE Z NJIM



Pojem stres izhaja iz latinske besede »stringere«, kar v dobesednem prevodu pomeni »zvezati trdno«. Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu. V psihologijo je stres prvi uvedel Hans Selye že davnega leta 1930, ko ga je definiral kot nespecifičen odziv organizma na katerikoli pritisk ali zahtevo.



Besedilo: prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psiholog, Fakulteta za Sport, in mag. Patricia Blatnik, Sirius AM, www.matejtusak.si

Stres zajema mobilizacijo telesnih virov za odgovor na različne dražljaje – stresorje. Ti odzivi vključujejo različne fiziološke in kemične spremembe v telesu. Stres je torej stanje, v katerem se posameznik nahaja. Sprožijo ga internalni ali eksternalni faktorji, ki povzročajo težave v prilagajanju in zahtevajo od posameznika veliko truda, da ohrani ravnotežje med sabo in zunanjim okoljem.

Med najpomembnejšimi koncepti stresa je Lazarusov koncept, ki je stres definiral kot »poseben odnos med osebo in okoljem, ki ga oseba ocenjuje kot obremenilen ali presegačo njene vire in s tem ogroža njeno ali njegovo dobro življenje«. Ljudje lahko presodijo neki dogodek različno glede na kontekst. Stres je torej posameznikovo doživetje, pri čemer pa ima vsak svoje psihične in fizične stresorje, na katere se kvalitativno in kvantitativno različno odziva. K stresorjem prištevamo vsak fizični, kemični, družbeni ali psihični dejavnik, ki lahko ogrozi telesno in psihično integriteto posameznika.

Samoobvladovanje

Spretnosti samoobvladovanja spadajo med najosnovnejše vrline socializiranega človeka. Vplivajo tako na našo samozavest, komunikacijo z drugimi, upravljanje stresa, procese (samo)motiviranja in doseganja osebne zrelosti. V vsakodnevem življenju modernega človeka je stres ves čas prisoten. Ena naših ključnih nalog je torej učenje učinkovitega samoobvladovanja. Gre za nadzor nad lastnimi mislimi, čustvi in posledično vedenjem. Izjemno velik pomen imajo t. i. samoregulacijske spretnosti pri percepciji stresa, učenju

pozitivnih stališč do sveta in življenja, pri razvoju motivacije in znanja postavljanja ciljev, pri obvladovanju napetosti ter v procesu učinkovite komunikacije. Razvoj samoregulacijskih spretnosti vključuje osnovno teoretsko spoznavanje spretnosti ter vadbo na sebi, ki vključuje postopno pridobivanje nadzora nad lastnimi mislimi, čustvi, stališči in vedenjem. Do takega rezultata pridemo postopno z introspekcijo, mentalno vadbo, ustreznim fokusom in specialno usmerjenostjo na konkretne rešitve. Za razvoj učinkovitih samoregulacijskih spretnosti pa je potrebno ogromno sistematične vadbe ter dela na sebi. Skozi



Človek mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevem življenju.

osnovno vadbo za samokontrolo stresa sledimo naslednjim korakom:

- učenje spretnosti sproščanja in umirjanja ter odklapanja od stresa in nevarnosti iz okolja,
- učenje dihalnih tehnik za hitro trenutno umiritev,
- učenje odstranjevanja negativnih slik, dvomov in strahov, učenje praznjenja glave,
- učenje fokusa na pozitivne slike in pozitivno razmišljanje,
- učenje vplivanja nase prek sugestij, avtosugestij in hipnoze,
- učenje in trening soočanja s stresnimi dogodki prek tehnik vizualizacije.

V nadaljevanju na kratko predstavljamo najosnovnejše tehnike in metode za razvoj samoregulacijskih spretnosti oz. obvladovanja stresa.

Tehnike relaksacije

Za obvladovanje napetosti pred in med tekmovanjem ter po njem najpogosteje uporabljamo različne relaksacijske oz. sprostilne tehnike. Med najpogosteje uporabljenimi tehnikami sproščanja so različne oblike samosugestije, dihalne tehnike, hipnoza in avtohipnoza, nekatere behavioristične tehnike (na primer tehnika sistematične desenzitizacije, pri kateri se v sproščnem stanju prek tehnike vizualizacije postopno soočamo s svojimi strahovi od najlažjega do najtežjega), metoda sproščanja »biofeedback«, Jacobsonova metoda progresivne relaksacije, razne oblike meditacije ter najučinkovitejša in najbolj znana tehnika sproščanja – avtogeni trening. Seveda ne smemo pozabiti vsakodnevnih aktivnosti,

PERSEN® Forte
POMIRITEV IZ NARAVE.

Ste zaradi stresa napeti?



PERSEN® Forte lahko z rastlinskimi učinkovinami pomaga, da se hitreje umirite in lažje premagate stres.



član skupine Sandoz

Persen Forte je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

ki imajo že same po sebi sprostilni značaj. Takšno je na primer tuširanje v vroči vodi ali savnanje, lahen tek ali sprehodi, včasih pa tudi že samo običajna zabava v prijetni družbi. Človek mora v trenutkih največjih telesnih in psihičnih obremenitev znati poskrbeti za sprostitev, sicer se količina stresa povzpne čez mejo tolerance, rezultat tega pa so lahko težave v vsakodnevem življenju.

Dihalne tehnike

Dihalne tehnike so danes najpogostejši način sproščanja napetosti. Pravzaprav se vsak sam zaveda, da lahko z umiranjem dihanja povzroči ugoden in sproštilen vpliv na svoje telo in misli. Čeprav dihalne tehnike izhajajo iz joge in imajo poleg sprostilnega tudi globlji pomen, jih najpogosteje uporabljamo skupaj z vsemi drugimi relaksacijskimi tehnikami. So tudi izredno praktične. Človek za optimalno delovanje potrebuje ogromno količino energije, ta pa lahko nastaja samo ob zadostni količini kisika. Pomanjkanje kisika povzroča utrujenost, padec koncentracije, občutek težkega telesa, pomanjkanje aktivacije in pogosto slaba, depresivna razpoloženja. Rezultat je znižana učinkovitost. Dobra preskrba s kisikom pospeši kroženje krvi in omogoča večjo mobilizacijo energije, zato se človek počuti močnejšega, čuti več svežine, pogosto postane zaradi vsega tega tudi bolj samozavesten. Večina ljudi pogosto diha samo prsno, pozablja pa na poglobljeno trebušno dihanje. Še posebno v stresnih dogodkih postaja dihanje še plitvejšo in še manj učinkovito. Bistvo uporabe dihalnih tehnik je, da človeka naučimo umiriti in sprostiti dihanje. Človek se mora naučiti, kot da dihanje prihaja samo od sebe, da gre skozi telo v vsak najmanjši del, ga napolni z energijo in umiri ter pripravi za stanje koncentracije.



Skozi pomoč instrumenta, ki temelji na detekciji stresa prek fizioloških mehanizmov, se učimo samokontrole stresa. Posameznik se udobno namesti in se poskuša naučiti sprostiti, pri čemer konstantno dobiva povratno informacijo.

- Med vajami dihanja morda lahko omenimo naslednje:
- umirjenost dihanja (trening počasnega, enakomernega in globokega dihanja, s katerim človeka usmerimo vase),
- dihanje s štetjem (vključuje umirjeno dihanje skupaj s štetjem, na primer od 1 do 10 ali do 100),
- kontrola ritma dihanja 3:1:3 ali 4:2:4, s katero poudarimo trening dihanja, posebej izdihov, ki jih pogosto zanemarjamo (človek se osredotoči na dihanje, globoko vdihne in šteje do 4, za dve dobi zadrži izdih in nato dolgo izdihne, šteje do 4, potem vse skupaj ponovi še nekajkrat).

Metoda sproščanja »biofeedback«
Metoda sproščanja »biofeedback« je



Raziskave potrjujejo, da z avtogenim treningom, ki vključuje šest osnovnih vaj (za sproščeno roko, toplo roko, umirjeno dihanje, umirjeno bitje srca, sproščen sončni pletež in hladno čelo), dosežemo najmočnejša stanja sprostitve, s čimer postavimo najboljšo osnovo za kakršenkoli mentalni trening, za učenje vplivanja nase.

v zadnjem času precej priljubljena. S pomočjo instrumenta, ki temelji na detekciji stresa prek fizioloških mehanizmov, se učimo samokontrole stresa. Posameznik se udobno namesti in se poskuša naučiti sprostiti, pri čemer konstantno dobiva povratno informacijo. Bistvo tehnike je, da se človek sam nauči sproščanja, kot pomoč pa ima stalno povratno informacijo, ki jo prek naprave »wild divine« lahko opazujemo. Naprava detektira in prikaže vsako hipno spremembo v prevodnosti kože, temperaturi in srčni frekvenci, ki so posledica sprememb pri človeku v stresu. Skozi zabavne slikovne zgodbe in animacije se prek računalnika učimo in treniramo reagirati v stresu in zmanjševati škodljive posledice stresa. Izkušnje zadnjih dveh let potrjujejo, da je izjemno učinkovito orodje v borbi proti stresu. Napravo so razvili v ZDA, mi pa smo zastopniki za Slovenijo.

Avtogeni trening

O avtogenem treningu (AT) imajo ljudje zelo nejasno predstavo. Zelo malo ljudi ve, da gre za znanstveno metodo, ki temelji na nekakšni samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Gre za sistematično in najučinkovitejšo celostno metodo globalnega telesnega in duševnega sproščanja. Raziskave potrjujejo, da s pomočjo AT, ki vključuje šest osnovnih vaj (za sproščeno roko, toplo roko, umirjeno dihanje, umirjeno bitje srca, sproščen sončni pletež in hladno čelo), dosežemo najmočnejša stanja sprostitve, s čimer postavimo najboljšo možno osnovo za kakršenkoli mentalni trening, za učenje vplivanja nase. Tako se naučimo »samoodklopiti«, s čimer smo sposobni tudi v stresni ali grozeči situaciji osredotočiti se na zelene (pozitivne) vidike in na nevarnost, ki predstavlja grožnjo.

Meditacija

Tehnike meditacije danes zavzemajo vedno pomembnejše mesto pri vseh terapijah, pri katerih je treba doseči relaksacijo. Meditacija označuje razmišljanje, poglobljanje v problem, hkrati pa je tehnika obvladovanja in kontroliranja našega uma in misli. Meditacijo danes najpogosteje uporabljajo pri zdravljenju in preprečevanju s stresom povezanih bolezni, ki nimajo nobene organske podlage, pa tudi za zdravljenje odvisnosti od drog. Zaradi njenega pozitivnega učinka na sprostitev in koncentracijo ter miselno kontrolo jo pogosto uporabljajo tudi ljudje, ki doživljajo veliko stresa. Tehnika je v marsičem podobna avtogenemu treningu, čeprav izhaja iz drugačnega sveta in temelji na filozofskih in religioznih načelih. Tehnika pomirja simpatici živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip, zmanjšuje frekvenco dihanja, znižuje krvni pritisk in upočasni presnovo. Meditacija umiri naše

telo in misli, naredi zasuk v koncentraciji od zunaj vase in tako omogoča dostop do notranjih virov moči, ki največkrat ostajajo neizkoriščeni. Meditacija nas uči nadzirati misli in čustva. Pridobimo si bolj jasno sliko o notranjih procesih, o lastnem reagiranju in notranjem dogajanju, ki izzove specifične reakcije v nekih konkretnih stresnih situacijah.

Praznjenje glave in razvoj pozitivnega mišljenja

Neredko se dogaja, da nas neka nevarnost ali grožnja zelo obremenjuje. Zaposluje naše misli, ki povzročajo stres, strah ali samo doživljanje neugodja. Kaj kmalu take negativne misli, podobe ali slike postanejo izvor dvomov, slabega počutja, anksioznosti, napetosti in posledično lahko tudi depresivnosti. Povzročijo upad samozavesti in dolgoročno motivacije. S tehniko praznjenja glave se naučimo odstraniti take negativne misli, dvome ter strahove in s tem pripraviti naše misli oz. glavo na to, da se napolni s pozitivnimi slikami in predstavami, s katerimi bi naše vedenje usmerili, motivirali ali stabilizirali. Najpogosteje vizualizacijsko tehniko uporabljamo za vplivanje na razvoj pozitivnih stališč, mnenja o sebi, za dvig samozavesti, za pridobitev bolj aktivne vloge, bolj pozitivne slike o sebi. Pomagamo si z mentalnim predstavljanjem sebe v ugodni sliki ali položaju, jaz kot uspešen človek, učenec, ki uspešno opravi neko nalogo. Neštetokrat si pomagamo tako, da si predstavljamo pozitivna gesla, napisana na belo prazno steno.

S treningom na poti do uspeha pri obvladovanju stresa

Predstavljene so osnovne tehnike in strategije za izboljšanje reagiranja v stresu. Treba se je zavedati, da gre za proces, ki potrebuje veliko vadbe, veliko podpore ljudi okrog vas in samega sebe ter jasno in močno motivacijo, željo, da resnično dosežemo napredek v stopnji samokontrole. A kadar so na drugi strani zdravstveni zapleti kot posledica dolgotrajnega stresa, je napor vreden truda, kajne? Pri nas organiziramo tudi tečaje obvladovanja stresa in seminarje za samopomoč pri stresu, v veliko pomoč pa so nam novi »biofeedbacki«, na katerih so trenirali tudi številni znani tuji in slovenski športniki, nosilci medalj z največjih tekmovanj in druge javne osebe, ki so želele izboljšati svojo samokontrolo in zmanjšati stres v pomembnih trenutkih njihovega življenja in kariere.



Meditacijo danes najpogosteje uporabljajo pri zdravljenju in preprečevanju s stresom povezanih bolezni, ki nimajo nobene organske podlage, pa tudi za zdravljenje odvisnosti od drog. Tehnika pomirja simpatici živčni sistem, upočasnjuje srčni utrip, zmanjšuje frekvenco dihanja, znižuje krvni pritisk in upočasni presnovo.



**Štetje ovc
menda uspava.
Baldrijan zagotovo.**

**Najmočnejši
baldrijan
v Sloveniji**



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan



- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost

**Fidimedova
posvetovalnica**

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro.

PharmaSwiss
Choose More Life

BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter 080 32 35. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

BAL0415-06, april 2015

DOBRO RAZPOLOŽENJE PO NARAVNI POTI



Božič je pred vrati – naglica in stres se v današnjem času že vnaprej zasidrata v podzavest in nas oropata moči in veselja do življenja. Vedno več ljudi ravno v tem času trpi zaradi slabega razpoloženja in potrtosti, strahove in osamljenost še posebej težko prenašajo, napačna romantična pričakovanja pa se ne izpolnijo. Posledice tega so pogosto pomanjkanje energije, zagona in radosti. Ob takem času je že smiselno pravočasno poseči po blagih zdravilih iz narave.

Besedilo: Maša Kovac

Vsak je kdaj slabe volje – prehodno mračno razpoloženje in potrtost spadata k življenju. Tipičen povod za to so nenehna obremenitev v službi, težave z medčloveškimi odnosi, splošna preobremenjenost in trenutno oblačno jesensko vreme ter malo sončne svetlobe. Pomanjkanje energije in zagona ter turobnost preidejo nenadoma v trajno stanje in človek se začne vse bolj umikati, namesto da bi se redno gibal na svežem zraku in ohranjal socialne stike. V tem primeru je treba poiskati pomoč.

Dolgotrajna potrtost, pomanjkanje zagona ali strah so prvi in čedalje večji znaki telesa, da človek potrebuje strokovni nasvet.

Pomoč iz naravne lekarne

Pri poslabšanju kakovosti življenja zaradi potrtosti lahko pomaga šentjanževka kot preizkušena rastlinska izbira. Šentjanževka (*Hypericum perforatum*) je grmičasta trajnica, ki zraste v višino od 30 do 90 cm. Poznana je že približno 2000 let in spada med najstarejše zdravilne rastline. Cvetovi, ki najbolj cvetijo julija, se v ljudski medicini

uporabljajo za zdravljenje trebušnih krčev in vnetij, opeklin in živčnih bolezni. Klinično je dobro dokazano njeno antidepresivno delovanje.

Izveček šentjanževke vsebuje vrsto različnih snovi, kot so hipericin, psevdohipericin, hiperforin, flavonoidi, fenolne kisline. Šentjanževka je psihotropno sredstvo, ki vpliva na duševno dejavnost. Deluje kot sedativ (pomirja), anksiolitik (odpravi tesnobo in razblini strah) ter antidepresiv (odžene potrtost, malodušje in brezvoljnost). Odpravlja pa tudi slabo splošno počutje, izgubo teka, nespečnost, duševne težave med meno, preobčutljivost na vremenske spremembe in je tudi pogosta učinkovina homeopatskih pripravkov.

Že v srednjem veku so ljudje vedeli, da cvetovi in cvetni popki šentjanževke človeku pomagajo, če mu »na dušo pade senca«. Poimenovali so jo po Janezu Krstniku, ki goduje 24. junija, saj okoli tega dneva začnejo cveteti njeni rumeni cvetovi. Danes vemo, da je celoten ekstrakt, ne le ena sama sestavina, odgovoren za delovanje. Njene delujoče spojine se takoj presnovijo v možganih. Dve spojini sta najpomembnejši za antidepresivni učinek rastline: hipericin in hiperforin. Ti spojini izboljšata medsebojno delovanje živčnih celic in živčnih prenašalcev v možganih, pospešujeta sintezo »hormonov razpoloženja«, kot sta serotonin in dopamin, in prispevata k vzpostavitvi hormonskega ravnotežja. To se odraža v dvigu čustvenega razpoloženja. Melanholične misli zbledijo – sproščenost, nova energija in veselje do življenja se razvijeta na naraven način. S tem



Zelo pomembno je, da se le kakovosten izveček šentjanževke jemlje v ustreznih odmerkih daljše časovno obdobje. Kot pri drugih antidepresivnih zdravilih je tudi pri tem potrebnega nekaj potrpljenja. Do popolnega učinka pride šele po nekaj tednih jemanja, ko se v telesu vzpostavi zadostna koncentracija snovi.



Šentjanževka (*Hypericum perforatum*) je grmičasta trajnica, ki zraste v višino od 30 do 90 cm. Poznana je že približno 2000 let in spada med najstarejše zdravilne rastline. Cvetovi, ki najbolj cvetijo julija, se v ljudski medicini uporabljajo za zdravljenje trebušnih krčev in vnetij, opeklin in živčnih bolezni. Klinično je dobro dokazano njeno antidepresivno delovanje.

Šentjanževka dragoceno prispeva k duševno dobremu počutju, še posebno v zimskih mesecih in v času božiča.

Učinkovitost visokih odmerkov šentjanževke je bila za blago do zmerno močno depresijo dokazana z znanstvenimi študijami. Šentjanževka je najbolj raziskana in najpomembnejša rastlina za uporabo pri depresivnih motnjah.

Na podlagi dokazane učinkovitosti pri depresivni zagrenjenosti so šentjanževko na univerzi v Würzburgu izbrali za zdravilno rastlino leta 2015.

Kakovost šentjanževke

Za učinkovito delovanje je potrebno jemanje visokih odmerkov šentjanževke, ki jih lahko dosežemo le z vgradnjo kakovostnih izvlečkov v obliki kapsul. Zelo pomembno je, da se le kakovosten izveček šentjanževke jemlje v ustreznih odmerkih daljše časovno obdobje. Kot pri drugih antidepresivnih zdravilih je tudi pri tem potrebnega nekaj potrpljenja. Do popolnega učinka pride šele po nekaj tednih jemanja, ko se v telesu vzpostavi zadostna koncentracija snovi. Zato je potrebno kljub izzvenjenju zdravstvenih problemov zdravljenje izvajati vsaj šest tednov. Daljša terapija z visokimi odmerki šentjanževke ne povzroča težav, saj ni tveganja za pojav odvisnosti. V primeru jemanja drugih antidepresivov se je treba pred uporabo šentjanževke posvetovati z zdravnikom. V lekarni so dosegljivi ustrezni pripravki.

Nasveti za preganjanje jesensko-zimske otožnosti

Ven na svež zrak! Gibajte se od 30 do 60 minut dnevno zunaj, na dnevni svetlobi, to namreč spodbuja izločanje serotonina. Kdor se redno giba, deluje od zunaj bolj zadovoljno in uravnoteženo. Moč krvnega obtoka! Tuširanje z menjavanjem mrzle in tople vode ter hladni tuš izboljšajo krvni obtok, prekravnjenost in okrepijo imunski sistem. Posledica: človek se počuti bolj živahnega in aktivnega. Organiziran potek dneva! Če je vaš bioritem pozimi zaradi pomanjkanja svetlobe porušen, je treba še posebej paziti na organiziran potek dneva. Časovno trajanje budnosti in spanja mora biti ustrezno urejeno. Vmesni kratki odmori! Prijetne urice s skodelico vročega čaja, masaža ali obisk savne – uživajte na vso moč z lepimi stvarmi v zimskem času.

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



Brez tveganja za odvisnost

Slabe volje, potrti?

Pozitivna moč za dušo

Pomaga pri blagih depresivnih stanjih, kot so slaba volja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir.

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

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!

NASILJE NAD ŽENSKAMI V INTIMNOPARTNERSKIH RAZMERJIH



Vsako leto se 25. novembra začne 16 dni mednarodnih akcij proti nasilju nad ženskami. Nevladne organizacije po vsem svetu bodo spet opozorile, da je nasilje nad ženskami problem epidemioloških razsežnosti in da še vedno ne naredimo dovolj za povečanje varnosti deklic in žensk ter ustavitve nasilja nad njimi.

Besedilo: Katja Zabukovec Kerin, predsednica Društva za nenasilno komunikacijo

Vsaka druga ženska (56,6 %) v Sloveniji je od dopolnjenega 15. leta starosti v družini doživela eno od oblik nasilja; najpogosteje so doživljale psihično nasilje (49,3 %), potem fizično (23 %), premoženjsko nasilje (14,1 %), omejevanje gibanja (13,9 %) in spolno nasilje (6,5 %). Tako je pokazala Nacionalna raziskava o obsegu nasilja v družini, ki so jo leta 2009 izvedle dr. Vesna Leskošek, dr. Darja Zaviršek in dr. Mojca Urek s Fakultete za socialno delo. Kar vsaka druga ženska je doživela nasilje tudi v zadnjem letu, najpogosteje so poročale o psihičnem nasilju. Podatki kažejo, da se nasilje lahko začne kadarkoli v življenju ženske, od zgodnjega otroštva do pozne starosti, nekatere ženske pa ga s strani različnih storilcev doživljajo vse življenje.

Psihično nasilje je npr. grobo kritiziranje osebnosti, žaljenje, poniževanje, ustrahovanje, grožnje, ignoriranje za doseg storilčevega cilja, širjenje negativnih ali lažnih govoric o žrtvi, izoliranje od ljudi, s katerimi bi žrtev želela stik ipd. Telesno ali fizično nasilje je klofutanje, brcanje, udarci z roko ali predmeti, metanje predmetov proti osebi ali v osebo, odiranje, zvijanje rok, neželjeno striženje las, omejevanje gibanja, odrekanje hrane ali siljenje s hrano, namensko spravljavanje v nevarnost (npr. s hitro vožnjo), napadi z orožjem ipd. Spolno nasilje so vsa dejanja, povezana s spolnostjo, v katera druga oseba ne privoli oz. privoli pod prisilo. Med spolno nasilje štejemo prisilno slačenje, neželjeno opazovanje v intimnih okoliščinah, nagovarjanje k spolnim odnosom proti volji žrtve, otipavanje, siljenje h gledanju pornografskih vsebin, siljenje k masturbiranju, v oralni, analni ali vaginalni spolni odnos, vtikanje predmetov v anus ali nožnico, posilstvo ipd. Ekonomsko nasilje so vse oblike nadvladovanja oz. poniževanja žrtve s pomočjo sredstev za preživetje ali odrekanje pravic, povezanih z zaslužkom. Žrtve opisujejo, da jim storilci ne dovolijo hoditi v službo, preprečujejo jim razpolaganje s svojim ali skupnim denarjem, jemljejo kredite na žrtvino ime ipd. Ekonomsko nasilje je tudi neplačevanje preživnine.

Nasilje se v partnerskih odnosih po navadi začne s poniževalnim vedenjem povzročitelja do žrtve, z ljubosumjem in posesivnostjo. Večina žensk tega sprva ne zazna kot potencialno nevarno vedenje, ki lahko vodi v nasilje. Veliko žrtev pozneje pove, da so posesivnost partnerja interpretirale kot izraz ljubezni do njih, žalitve pa kot grobost ali netaktnost, ki so jo opazile pri večini moških in se jim ni zdela nič posebnega. Upajo, da se bo njihov partner sčasoma spremenil, da bo njuna

ljubezen premagala vse težave, spreminjajo svoje navade, se odrekajo svojim željam in ustaljenemu načinu življenja v upanju, da bo to zmanjšalo nasilje. Pa ga ne.

Odgovornost za vedenje

Moški prenehajo povzročati nasilje samo v primeru, če prevzamejo odgovornost za svoje vedenje in nehajo za svoje slabe odločitve kriviti druge – partnerke, ker da jih izzivajo, družino žrtve, ker da jima ne da miru, ekonomske razmere v državi, zaradi katerih so živčni. V posebnih programih za storilce se lahko učijo, kako deliti moč v odnosih in ravnati nenasilno. Če ne iščejo

Na pomoč!



Kadar je žrtev neposredno ogrožena, naj takoj pokliče policijo za posredovanje. Policija se mora na klic na pomoč odzvati. Prijavo nasilja lahko poda tudi pozneje, in sicer na lokalni policijski postaji, na policijski upravi ali okrožnem državnem tožilstvu. Žrtev nasilja se lahko obrne tudi na pristojni center za socialno delo, kjer so ji dolžni pomagati, ji posredovati informacije in jo seznaniti z njenimi pravicami. Če je žrtev utrpela kakršnekoli poškodbe, se lahko obrne tudi na zdravnico ali zdravnika. Če je žrtev neposredno ogrožena, se lahko za krajši čas umakne v katerega od kriznih centrov, ki delujejo vse dni v tednu in nameščajo 24 ur na dan. Za daljše obdobje (največ eno leto) pa se lahko umakne v katero od varnih hiš, ki se nahajajo na tajnih lokacijah.

pomoči, se nasilje običajno dogaja vedno pogosteje in z vedno hujšimi posledicami za žrtev. Žrtve o svojih izkušnjah težko spregovorijo. Nasilje na njih pušča posledice in sčasoma začnejo verjeti žaljivkam, s katerimi jih obkladajo storilci. Mislijo, da so same krive za nasilje, ki ga doživljajo. Pogosto mislijo, da jim nihče ne bo verjel ali da jim nihče ne more pomagati. Bojijo se, da bodo storilci uresničili svoje grožnje, večina pove, da jih bo storilec poskušal na vse načine uničiti. Vse pomembnejši razlog, da žrtve ne zapustijo storilcev nasilja, je strah pred revščino, še zlasti, če so brezposelne ali drugače finančno odvisne od povzročitelja.

Varnostni načrt
Vse te skrbi so lahko upravičene. Odhod iz nasilnega odnosa je težek, a obstajajo različne oblike pomoči, ki ga lahko olajšajo. Ženske so najbolj ogrožene v času, ko zapuščajo nasilnega partnerja, in še kakšno leto po razhodu. Predlagamo, da žrtve pred odhodom izdelajo svoj varnostni načrt. Pri tem jim lahko pomagamo v nevladnih organizacijah ali pa na centrih za socialno delo. Veliko informacij lahko najdemo tudi s pomočjo brezplačne mobilne aplikacije Varna, ki jo lahko v Google Play Store naložimo na svoje pametne telefone. Prek te aplikacije si bodo žrtve lahko

ogledale tudi Pravni priročnik s številnimi informacijami o tem, kaj jih čaka po prijavi nasilja policiji.

Žrtve morajo zbrati veliko poguma, da prekinemo molk. Ko spregovorijo, je pomembno, da žrtev nikoli ne krivimo za nasilje, da jim verjamemo in jih podpremo. Različne raziskave so pokazale, da žrtve nasilja o nasilju najprej povedo svoji družini in/ali prijateljicam. Odziv bližnjih je ključen za nadaljnje odločitve žrtve. Če žrtvi ne verjamejo, če opravičujejo storilca, minimalizirajo nasilje ali celo krivijo njo, se lahko zgodi, da o nasilju ne bodo več govorile in bodo trpele še naprej. Žrtve nikoli ne silimo, naj naredi tako, kot se nam zdi prav, saj to ne pomeni, da je tako prav tudi zanjo. Ponudimo ji konkretno pomoč (denar, prenočišče, varstvo za otroka ...), zlasti pa je pomembno, da ji pomagamo poiskati informacije o nasilju in oblikah pomoči, ki so na voljo (telefonsko svetovanje, osebno brezplačno svetovanje, skupine za samopomoč, zagovorništvo, pravna pomoč, umik v varen prostor – v krizni center ali varno hišo). Pomembno je vedeti, da se večini žrtev uspe rešiti in da zaživijo varno, brez nasilja, tako kot si zasluži živeti vsaka ženska. In vaša pomoč na tej poti je lahko neprecenljiva.



Moški prenehajo povzročati nasilje samo v primeru, če prevzamejo odgovornost za svoje vedenje in nehajo za svoje slabe odločitve kriviti druge – partnerke, ker da jih izzivajo, družino žrtve, ker da jima ne da miru, ekonomske razmere v državi, zaradi katerih so živčni. V posebnih programih za storilce se lahko učijo, kako deliti moč v odnosih in ravnati nenasilno.

Oblike nasilja

Nasilje nad ženskami ima več oblik.



Večina žensk tega sprva ne zazna kot potencialno nevarno vedenje, ki lahko vodi v nasilje. Veliko žrtev pozneje pove, da so posesivnost partnerja interpretirale kot izraz ljubezni do njih, žalitve pa kot grobost ali netaktnost, ki so jo opazile pri večini moških in se jim ni zdela nič posebnega.



RIMSKÉ TERME
MDCCCLVII





PLAČA 1 BIVATA 2

Veljavnost do 23. 12. 2015

Paket vključuje: polpenzion (bogat samopostrežni zajtrk in večerja), neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje, uporabo kopalnega plašča in copat, pitje termalne vode, neomejen dostop do interneta, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda...

2x polpenzion že od 192 € za 2 osebi (48 €/osebo/dan)

IMATE TEŽAVE S HRBTENICO? VAS BOLI KRIŽ? SE TEŽKO GIBATE?

Samoplačniška zdravstvena posvetovalnica v Rimskih termah

Z vami bodo priznani specialisti medicine

Informacije: 03 574 2070 | zdravstvo@rimske-terme.si
Rezervacije: 03 574 2011 | booking@rimske-terme.si

RIMSKÉ TERME
Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija
www.rimske-terme.si
info@rimske-terme.si | 03 574 2011

Ne spreglejte aktualnih namestitvenih paketov: Protibolečinski paket (v pomoč pri lajšanju bolečine v hrbtenici in v velikih sklepih), Paket za lajšanje težav z gibali (paket združuje kombinacijo najučinkovitejših protibolečinskih terapij), Paket za sproščanje dihalnih poti (za izboljšanje zdravstvenega stanja vašega dihalnega sistema), Božično - novoletnih paketov bivanja

BOLAN V SLUŽBO?



Zaposleni preživi večino svojega »budnega« življenja na delovnem mestu, zato bi bilo idealno, če bi vse delo opravil v okolju, kjer bi se doživljal kot cenjen, priznan, spoštovan in podprt. Delovna mesta, ki omogočajo notranje zadovoljstvo, so namreč koristna tako za zaposlene kot za delodajalce. Žal je v praksi drugače. Za mnoge je delovni stres tveganje, da bodo razvili težave z duševnim zdravjem, ki jih bodo nato nezavedno preobrazili v psihosomatska obolenja.

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

Seveda to ne velja za vse enako, saj je tako telesni kot čustveni odziv posameznika na impulze iz okolja in njega lastnemu doživljanju psihične notranjosti pogojen tako s psihološkimi kot fiziološkimi mehanizmi spoprijemanja s ponujenimi mu izzivi. S temi mehanizmi se je posameznik bolj ali manj uspešno »opremil« med odraščanjem, da bi se v danih okoliščinah lahko na razmere kar najučinkoviteje fizično in duševno prilagodil. Večja kot je sposobnost našega telesa in duševnosti, da se učinkovito prilagajata v nekem okolju, bolj bomo delovali v tem okolju.

Vse se začne že v zibelki

Dojenčkovo doživljanje materine prisotnosti, njegov stik z njo in njeno uglasovanje oz. odzivanje na njegove potrebe, njena obrazna mimika ter ton in barva glasu ključno vplivajo na delovanje dojenčkovega živčnega, imunskega in hormonskega sistema, ki se ravno takrat najbolj intenzivno vzpostavljajo. Med psihološkimi in fiziološkimi procesi je torej tesna vez že od spočetja dalje, kar v nadaljevanju za celotno življenje posameznika pomeni izredno determiniranost, in sicer da bo njegova sposobnost uravnavanja čustvenih reakcij

močno vplivala na uravnavanje telesnih.

Odziv na stres

Na stres in čustvena stanja se najpomembneje odzove avtonomni živčni sistem. Gre za sistem, ki uravnava tudi delovanje organov v telesu. Kadar se zaposleni brani pred stresom in čustvenimi konflikti tako, da jih zanika ali potlači, se vse to po nezavednih poteh prenese na fiziološko raven. Največkrat gre za potlačena občutenja jeze in/ali krivde, ki jih prizadetemu ni uspelo nevtralizirati skozi razmišljanja, pogovor ali telesno akcijo. Gre za energijo, ki se ne sprošča, ampak se kopiči v telesu čustveno prizadetega. Posledica so spremembe v metaboličnih in hormonalnih procesih, mišični napetosti oz. tonusu, pa tudi v strukturi tkiva. Kadar taka stanja vztrajajo, se začne rušiti fiziološko ravnovesje, ki pogosto privede do različnih psihosomatskih bolezni, še posebej, če v stresnih situacijah ne zmremo predelati težav na čustveni ravni. Čustvena stiska se torej izrazi na povsem telesni ravni, bolezenski znaki ali simptomi pa so znamenje povsem notranje psihološke motnje.

Medicinsko je mogoče zdraviti zunanje simptome in jih morda celo odstraniti, ne da bi sočasno odstranili notranjo motnjo, ki pa je duševna. Logično je, da zaposleni svoje psihične probleme zaradi slabega odnosnega vzdušja v kolektivu težko razrešuje v tem kolektivu, saj temu v prid najde vrsto opravičljivih razlogov. Pogosto gre za strah pred izgubo zaposlitve, še posebej, če gre za organizacijo, ki pred subjekt postavi številko. Zaposleni v

1/3

bolezni v razvitem svetu je povezana s stresom, anksioznostjo ali depresijo, kažejo raziskave.

takem kolektivu praviloma ne najdejo notranje zadovoljitve in so pod kroničnim delovnim stresom. Dohodki v takih organizacijah jim praviloma ne omogočajo nekega dolgoročnejšega udeleževanja psihoterapevtskih obravnav oz. so pogosti tudi problemi s stalnostjo urnika obiskov psihoterapevta, saj jim urnik in režim dela pogosto delodajalec kroji zgolj za dan ali dva vnaprej. Če taka oseba vztraja v kolektivu, je to iz povsem preživetvenih razlogov. Sčasoma se pojavi bolezen, običajno kronična, ki takemu človeku prinaša koristi: primarne in sekundarne. Bolezenski znaki v primarnem smislu vztrajajo, da bi onemogočili soočenje z osebno resnico, ki za takega posameznika pomeni grožnjo: bolezen lahko prinaša lažje kot spoznanje svoje prepovedane želje, ki je lahko povezana tudi s tem, da zapusti kolektiv. Sekundarna korist pa so socialne prednosti, ki jih s seboj prinese tako stanje: ni več potrebe po opravljanju »osvojenih« delovnih nalog in odgovornosti ter umik iz kolektiva, ki ga taka oseba doživlja kot nezdravega. Tak umik lahko na socialno ugoden način omogočita bolniški stalež ali invalidska upokojitev. Ker se ljudje s psihosomatskimi težavami pritožujejo zaradi telesnih bolezenskih stanj in ne zaradi psiholoških dejavnikov, v psihoterapiji tudi počasneje napredujejo.

V kolektivih s pretirano problematiko bolniških odsotnosti bi zato morali iskati predvsem izvore takih stanj, ki so običajno v odnosni patologiji družbe do zaposlenih; razmišljanja o upravičenosti dodeljenih bolniških staležev in teži bolezenskih stanj pa pustiti strokovnjakom medicinske stroke! V nasprotnem primeru se bo to kaj hitro lahko sprevrglo v nove oblike pritiska na že tako stresne pogoje za delo, če ne že kar novo področje za izvajanje mobinga in z njim povezanih sorodnih praks. Vse to lahko vodi v še več psihosomatike pri delovno aktivni populaciji in radikalno propadanje naroda. Raziskave namreč kažejo, da je v razvitem svetu že več kot tretjina boleznih povezanih s stresom, anksioznostjo ali depresijo. Se pravi, trdoživih ljudi, ki se lahko uspešno in brez posebnih posledic spopadajo z izzivi patoloških delovnih okolij, je vse manj ali pa je patologija delovnih okolij

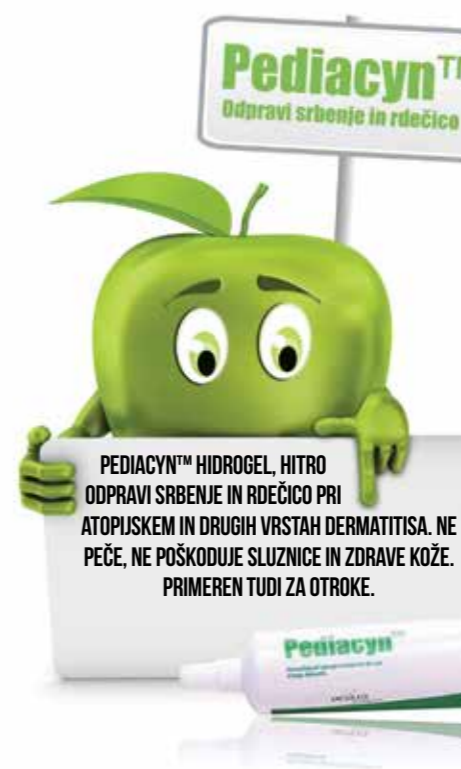


Trdoživih ljudi, ki se lahko uspešno in brez posebnih posledic spopadajo z izzivi patoloških delovnih okolij, je vse manj ali pa je patologija delovnih okolij prerasla meje, ki jim človek s standardnim vrednostnim sistemom ni več kos.

prerasla meje, ki jim človek s standardnim vrednostnim sistemom ni več kos.

Duševno zdravje zaposlenih prinaša koristi

Delovno mesto je lahko dejavnik tveganja za razvoj duševnih bolezni zaradi problemov s delom samim, težavnih odnosov s sodelavci ali predpostavljenimi, slabe organizacije kolektiva, drugih stresnih dogodkov v življenju zaposlenega ter njegovih povsem osebnih dejavnikov, med katerimi naj izpostavimo zlasti problem vzdržljivosti in strategije spoprijemanja s problemi. Podjetja, ki se v strategijah upravljanja odločijo za duševno zdravje zaposlenih kot prednostno nalogo,



70 %

zaposlenih prihaja na delo s trebušno gripo ali drugimi kužnimi bolezenskimi stanji; skoraj polovica takih zaposlenih je kot razlog navedla, da so to storili le zato, ker si izgube plače ne morejo privoščiti.

lahko računajo na koristi, kot so:

- manj bolniških odsotnosti,
- spoštljivejši odnos do vodilnih in vodstvenih sodelavcev,
- zaznavanje delovnega mesta kot bolj pozitivnega,
- večja storilnost,
- manj poškodb na delovnem mestu in s tem manj odškodninskih zahtev.

Prenašanje okužb na sodelavce in stranke

Kar zadeva družbena okolja s problematizirano plačano bolniško odsotnostjo, so zgovorni izsledki raziskav, da kar 70 % zaposlenih prihaja na delo s trebušno gripo ali drugimi kužnimi bolezenskimi stanji. Skoraj polovica takih zaposlenih je kot razlog za to navedla, da so to storili le zato, ker si izgube plače ne morejo privoščiti! Kar 30 % delavcev je povedalo, da so se virusa nalezli od sodelavca! Ob tem se je treba zavedati, da niso ogroženi zgolj sodelavci; tisti, ki se odločijo oditi v službo bolni, tvegajo, da okužbo prenesejo tudi na stranke podjetja ali organizacije. Raziskava je namreč pokazala, da je bila skoraj polovica izbruhov trebušne gripe povezana z delavci pri pripravi hrane ...

Potemtakem je za konec na mestu vprašanje – čemu nekateri delodajalci in njihovi predstavniki javno propagirajo prihajanje na delo z nahodom? Gre za zelo populistično in generalizirano prikazovanje bolniške problematike v povezavi z zaposlitvijo, ki med drugim znižuje tudi ugled tvorstnih stanovskih združenj z obilico nerazrešenih izrazito osebnih problematik. In kaj se zgodi, ko je vir okužbe v kolektivu kar delodajalec sam? Prepričljivo ne gre za zgled lepega poslovnega obnašanja!



Pogosto gre za strah pred izgubo zaposlitve, še posebej, če gre za organizacijo, ki pred subjekt postavi številko. Zaposleni v takem kolektivu praviloma ne najdejo notranje zadovoljitve in so pod kroničnim delovnim stresom.

ZDRAVILNE LASTNOSTI JESENSKEGA SADEŽA – BUČ



Ali ste vedeli, da buče uvrščamo med sadje in ne med zelenjavo? V Ameriki jih gojijo že več kot 5.000 let. Preden je nazaj v Evropo prišel Kolumb, so bile med Evropejci neznane. Zaradi kombinacije vitaminov in mineralov imajo buče neverjetne koristi na zdravje.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net



Botanično ime za buče je Cucurbita. Plod teh velikih plezalnih rastlin pripada družini kumar. Buče so v sorodu s kumarami in melonami. Poznamo več sort, manjše (bučke) in velike (buče). Med manjše uvrščamo bučke kukini in patišonke, ki jih ne skladiščimo in rastejo na grmičku. Med velike buče spadajo vrtno, jedilne ali zimске buče, ki so posebnih oblik, rastejo na dolgih pogankih, njihov okus pa spominja na oreščke ali kostanj. Manjše pogosto jih uporabljamo kot prilogo k zelenjavnim jedem, pripravimo jih lahko samostojno na žaru, v omaki ali surovi obliki na solatah. Večje buče uporabljamo predvsem za juhe ali sladice. Odlične so tudi pečene v pečici, saj jih lahko namesto krompirja uživamo samostojno. Priporoča se, da jim dodamo maščobo, saj se vitamini v bučah tako lažje absorbirajo. Uporabimo jih lahko v kombinaciji s sadjem in pitah, različnih sladica, presnih pudingih, smutijih ali zelenjavnih enolončnicah. Odlične so v juhah, dobro se kombinirajo s kostanjem in jabolki ter toplimi začimbami, kot so cimet, kardamom, klinčki in zvezdnati janež.

C, riboflavina, kalija, bakra in mangana. Vsebujejo tudi manjše, vendar pomembne količine vitamina E, tiamina, niacina, vitamina B6, folne kisline, železa, magnezija in fosforja. Vsebujejo malo kalorij, zato jih lahko pogosto uživamo tudi v času hujšanja. Pri tem nam bodo celo pomagale, saj vsebujejo veliko vlaknin, vode, nizko vsebnost sladkorjev in malo kalorij. Nedavne študije so dokazale, da so buče tudi izvrstna hrana za diabetike, za boj proti debelosti in sladkorni bolezni. Med vsemi sadeži vsebujejo največ antioksidantov, ki pomagajo pri odvajanju vode iz telesa in spodbujajo k hitrejšemu izgorevanju maščob.

Koristi buč

Buče so koristne za zdravje srca in ožilja, poleg tega pa vsebujejo tudi likopen in karotenoide, za katere je znano, da pomagajo pri zmanjševanju tveganja za nastanek rakavih celic, zavirajo sladkorno bolezen, visok krvni tlak in krepijo imunski sistem ter zavirajo proces staranja celic. Karotenoidi se v telesu pretvorijo v vitamin A, ki pomaga pri preprečevanju bolezni srca, dober je tudi za naš vid in pomaga preprečevati rakava obolenja, predvsem na pljučih in v ustih. Buče vsebujejo skoraj dvakrat več od priporočenega dnevnega vnosa vitamina A. Študije so pokazale, da lahko redno uživanje bučnih semen zavira raka na prostati.

Bučna semena za zdravje prostate

Tudi bučna semena so zdrava hrana – primerna so kot prigrizek ali dodatek k jedem. Bučna semena so že od nekdaj uporabljali kot naravno zdravilo proti črevesnim zajedavcem ter pri težavah s prostato.

Bučna semena niso le okusna, temveč so koncentriran vir mineralov in vitaminov. Vsebujejo kar 30 g beljakovin, 110 % dnevne vrednosti železa in 559 kalorij/na 100g živila. So bogat vir selena, ki deluje antioksidativno, preprečuje vnetja in

prispeva k zdravju srca in ožilja. Vlaknine v bučah in bučnih semenih poskrbijo za dobro prebavo in dajejo daljši občutek sitosti.

Posebnost v bučnih semenih je aminokislina triptofan, ki se v možganih pretvori v hranilo, ki sprošča telo, pomirja živce, izboljšuje spanec in prenaša signale med živčnimi nevroni. Poleg koristi za boljši spanec serotonin izboljšuje naše razpoloženje.

Bučna semena so še posebej zdrava za moške, saj dokazano preprečujejo raka na prostati. Četrtnina skodelice semen vsebuje tudi približno 2,75 mg cinka (okoli 17 % priporočenega dnevnega vnosa za odrasle), kar prispeva k moškemu spolnemu zdravju in normalni ravni hormona testosterona.

Bučno olje je obogateno z vitaminom E in minerali. Vsebuje približno 80 % nenasičenih maščobnih kislin, ugodno je tudi razmerje maščobnih kislin omega 3, 6 in 9.

Jesenski bučni smuti s toplimi začimbami

Za 2 porčiji (3 dcl) potrebujemo:

- 1 pomarančo
 - skodelico narezane muškate buče
 - rezino svežega ingverja ali 1/2 čajne žličke mletega ingverja
 - 3 dcl mandljevega mleka
 - 2 žlici narezanih lešnikov
 - 1,5 dcl vode
 - 1 čajno žličko mletega cimeta
 - 1 čajno žličko mletega kardamoma
 - zvezdnati janež za okras
 - 2 jušni žlici rastlinskih beljakovin, okus vanilja (Sunwarrior)
- Zmešajte v mešalniku in postrezite. Posujte z lešniki in cimetom. Dober tek!

Hranilne vrednosti buč

Buče vsebujejo 90 % vode, preostalo so beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali. Vsebujejo veliko vitamina



Študije so pokazale, da lahko redno uživanje bučnih semen zavira raka na prostati.

PROFESIONALNO ZDRAVLJENJE BRAZGOTIN

1. Faza ZAČNITE NA ZAČETKU - EPICYN

Brazgotinjenje je naraven proces na koži, ki nastane pri globljih poškodbah kože. Da se izognemo nastanku hipertrofičnih in keloidnih brazgotin je pomembno, da takoj po nastanku rane začnemo vzpodbujati proces celjenja. Z Epicynom odstranimo povzročitelje vnetij, saj deluje protivnetno, antibakterijsko, ohranja stabilnost pH, in vzpodbuja aktivno regeneracijo tkiva. Lahko se uporablja tudi okoli ust, oči, nosu, ne draži sluznice. Varno za pacienta, ni znanih stranskih učinkov.



2. Faza VLAŽNENJE

- Pri brazgotinah
- Po opeklinah
- Po radioterapiji
- Po laserskemu tretmaju
- Nega pri erozivni koži
- Pri ekstremno suhi koži
- In ostalih medicinskih problemih kože (okolica kroničnih ran, ekcemi, diabetično stopalo ...)



3. Faza BAPSCARCARE

BAPSCARCARE je medicinska silikonska terapija za hitrejše okrevanje brazgotin. Zmanjšuje vidnost novih in starih brazgotin, ki so nastale po kirurških in kozmetičnih posegih, opeklinah, aknah, carskih rezih in odrgninah. Tudi kadar je vaša brazgotina groba, pordela, odeljena jo bo BAPSCARCARE občutno zmanjšal.

BAPSCARCARE gel 20 g z vitaminom E je prijeten, gladek, neviden, ni masten in se ne lepí. Na gel se lahko nanesejo kozmetični preparati. BAPSCARCARE silikonski obliži (T) so tanki in skoraj nevidni, samolepilni, idealni za pregibne dele telesa. Obliži (S) se oblikujejo glede na velikost brazgotine. Na voljo tudi že oblikovani obliži, debelejši, pralni za večkratno uporabo.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.advanta.si.

Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

ADVANTA d.o.o. e-pošta: sales@advanta.si, telefon: 01 810 95 04



SO PURE - NATURAL BALANCE
vrhunska lasna kozmetika na osnovi rastlinskih izvlečkov in eteričnih olj

Izdelki linije SO PURE so zasnovani na dognanih fitoterapije, aromaterapije in homeopatije. Za njihovo proizvodnjo je bilo izbranih preko 30 bogatih rastlinskih ekstraktov. Izdelki ne vsebujejo umetnih dišav in barvil živalskega izvora. Sestavine so organskega izvora, povsod je dodano tudi arganovo olje.

Za nego las in lasišča je na voljo 6 kolekcij za posamezne probleme las, za styling pa 7 različnih izdelkov.

Novost so barve za lase SO PURE COLOR - blage, vendar učinkovite barve, inspirirane z naravo. So brez parabenov, amonijaka. Obogatene so s fitokeratinom, arganovim oljem in oljem kokosovih izvlečkov. Za aromatično doživetje sta dodani olji jasmina in sandalovine.

**SO PURE - darovi
narave kot glavne
aktivne sestavine!**



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

Distributer : KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana, tel. 0590 69640
e-mail info@keune-adria.si, facebook: Keune Slovenija