

NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

DECEMBER-JANUAR 2016



**Cigarete, alkohol
in mastna hrana
obremenijo vaša jetra.**



REŠITE SVOJA JETRA!



HEPAFAR

Ker razstruplja in obnavlja.

Nevarnosti pnevmokokne pljučnice

Ponarejena zdravila • Laparoskopske operacije • Slabšanje vida • Demenca
Akne • Vitamin D • Z zdravo prehrano in vadbo do vitalnosti • Razstrupljanje
Transmaščobe • Zdrave sladice • Športna diagnostika • Praznično razpoloženje
Odvajanje od kajenja • Pravice pacientov • Družinska hiperholesterolemija

Rešite se pozabljivosti!

- raztresenost
- slaba koncentracija
- starostna pozabljivost

Active Brain® ZARES POMAGA!

Odlične izkušnje slovenskih uporabnikov to potrjujejo!



ZA BOLJŠO KONCENTRACIJO IN KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI!

Vsebuje vse, kar znanstveniki priporočajo ZA AKTIVNE MOŽGANE: DHA, EPA, GLA, vit. B6, B12, folno kislino, Mg, Zn)

www.aktivnimozgani.si

panakea

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

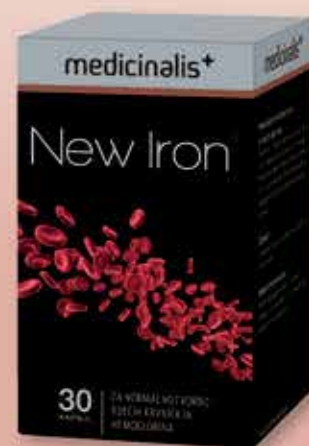
BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

STE KRONIČNO UTRUJENI? SLABOTNI?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam

New Iron® - učinkovito železo brez neželenih učinkov



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

* Raziskava: Effect of iron supplementation on fatigue in non-pregnant menstruating women with low hemoglobin: a randomized controlled trial. CMAJ. July 9, 2012; 184(28):1949-1954.

panakea

Predajna mesta: lekarno, specializirane trgovine, Sanotaber
Kakovost - izdelane in testirane v EU
ob farmaceutskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.potovanjaizjela.si

UVODNIK

Ste že okrasili smrečico in poslali svoje želje trem dobrim možem? Prvi nas je že obiskal, dva še veselo pričakujemo. Prednovoletni čas je za nekatere ljudi še posebej čaroben, za druge pa prava nočna mora. Med katere sodite? Vsekakor so ti prazniki vedno dober izgovor za zapravljanje, druženje in obilne pojedine. So seveda tudi odlična priložnost za pripravo in uživanje slaščic vseh vrst. Iz mnogo kuhinj že diši po sveže pečeni piškoti in cimetu. Mmmm... Toda, ali ste vedeli, kako koristne za zdravje so lahko tople zimske začimbe in da si okusne slaščice lahko pripravite brez moke in sladkorja? Ali veste, da ni vseeno, s kakšno čokolado se sladkate? No, naj bo vaše življenje v novem letu v vseh pogledih čim slajše, a kljub temu nič manj zdravo. Ekipa Zdravih novic vam želi veliko sreče, raznovrstnih uspehov in izpolnjenih želja. Pazite nase, imejte se radi, zabavajte se, smejte se, predvsem pa bodite in ostanite zdravi! Zdravje je najpomembnejše. Lepo praznujte in na svidenje do februarja!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: 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: 111.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Sensilab d.o.o.

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 štev. 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

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

AKTUALNO

12 PLJUČNICA ŠE VEDNO TERJA PREVISOK IN NEPOTREBEN DAVEK

18 NEVARNOSTI PONAREJENIH ZDRAVIL

TEMA MESECA

20 DRUŽINSKA HIPERHOLESTEROLEMIJA POVEČUJE TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

PREHRANA

30 RAZSTRUPLJANJE JE PRVA IN EDINA POT PRI HUJŠANJU

40 SLADICE BREZ MOKE IN DODANEGA SLADKORJA

NEGA

48 AKNE: RESNA ZDRAVSTVENA TEŽAVA ALI SESTAVNI DEL ODRAŠČANJA?

GIBANJE

52 UPORABA ŠPORTNE DIAGNOSTIKE PRI VADBI IN REHABILITACIJI POŠKODB

INTIMNO

56 DECEMBRA JE NAJVEČ SEKSUALNIH AVANTUR

DUŠEVNO ZDRAVJE

63 ZA ZAVESO NAJLEPŠEGA ČASA V LETU

ZAČIMBE MESECA

66 SKRIVNOSTI ŠTIRIH TOPLIH ZIMSKIH ZAČIMB

Strokovni sodelavci:

- Peter Preskar, dr. med., specialist oftalmolog
- Tadeja Štrumbelj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj, TPC Murgle
- Polona Podnar, dr. med., Medicinski center Podnar, Šenčur
- Zdravka Koman Mežek, dr. med., Zasebni zdravstveni zavod ginekologije in porodništva, Bled
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center, <http://holistic.si>
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit,

- www.prehrana.info, www.mojezdravje.net
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net
- Staša Grom, dipl. dietetičarka, www.fitkuhinja.si
- Staša Matjaž, holistična nutricionistka, Sensilab
- Nataša Sinovec, spec. za poravnava telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Dr. Mitja Bračič, športni diagnostik, strokovnjak za biomehaniko športa, Global sports clinic Ljubljana
- Nataša Kos Križmančič, vodja

- projekta in licencirana učiteljica metod Sorensensistema™
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, <http://zavodpas.webstarts.com>
- Vesna Jarc, seksualna psihoterapevtka, ustanoviteljica projekta Seksovník, www.sexovník.si
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Lara Košir
- Katarina Petrović
- Borut Ambrožič
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maša Kovač

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

Doživite čarobnost.
Advent v Zagrebu.

Zagreb
HRVAŠKA

HRVAŠKA365

HRVAŠKA



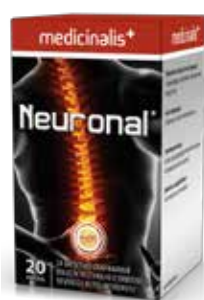
SONČNA ENERGIJA ZA VAŠO DUŠO

Hude obremenitve v službi, osebne težave in tudi slabo vreme v mrzlih letnih časih lahko močno vplivajo na naše razpoloženje. Naravne sestavine trdih kapsul Šentjanževka Apomedica povzročijo, da naše melanholične misli zbledijo. Sproščeno, nova energija in veselje do življenja se razvijejo na naraven način. V primerjavi s sintezniimi antidepressivi šentjanževko zelo dobro prenašamo in ne povzroča nikakršne odvisnosti. Trde kapsule Šentjanževka Apomedica obsijejo vašo dušo vedno s soncem. Zdravilo na rastlinski osnovi. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. www.dr-boehm.si



ZA HITRO OKREVANJE PRI PRIZADETIH ŽIVCIH HRBTENICE

Kapsule Neuronal delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Pri bolečinah v hrbtu učinkujejo neposredno na izvor bolečine. Po naravni poti in brez stranskih učinkov zmanjšajo bolečino ter izboljšajo zdravstveno stanje in kakovost življenja. Preizkušeno pomagajo pri herniji, išiasu, kroničnih bolečinah v vratu, roki in rami. Raziskave kažejo tudi odlične učinke Neuronal po operaciji medvretenčnih ploščic. Zelo hitro se zmanjša potreba po jemanju sintetičnih protibolečinskih zdravil. Kapsule Neuronal lahko kupite v vseh lekarnah. Več informacij na www.bolec-hrbet.si.



DUREXOVA KAMPANJA ZA VARNO SPOLNOST

Podjetje Durex, ki proizvaja paleto izdelkov, kot so visokokakovostni kondomi, intimni lubrikanti in izdelki za intimne masaže, želi mladostnike in pare vzpodbuditi k varnejši spolnosti. Mladostniki o tem ne dobijo veliko informacij, pogosto pa jih iščejo prek interneta. Ker se mladi lažje izražajo z uporabo čustvenih simbolov (Emov), je Durex pred svetovnim dnevom aidsa, ki je bil 1. decembra, začel mednarodno kampanjo #CondomEmoji za ustvarjanje prvega uradnega Ema za varno spolnost, podprtega s sistemom Unicode. Kampanjo so spodbudili izsledki Durexove raziskave, ki je pokazala, da več kot tretjini mladostnikov ni mar za varno spolnost in da jih skoraj polovica meni, da ne oni ne njihovi prijatelji ne morejo dobiti virusa HIV. Kampanja je doživela velik odziv na družbenih omrežjih in tudi obširno medijsko podporo v več kot 50 državah, dosegla je več kot milijardo ljudi po vsem svetu. Zaradi odmevnega odziva je Durex Unicodu že predložil vlogo za kreiranje Ema. Takšen Emo bo mladostnikom omogočil, da premagajo sram, ki pogosto spremlja pogovore o varni spolnosti, spodbudil in olajšal bo takšne pogovore in povečal zavedanje o pomembnosti uporabe kondomov za zaščito pred spolno prenosljivimi infekcijami, med katerimi je tudi aids, ki ga povzroča virus HIV.



Z NARAVNIMI PIGMENTI DO OSTREJŠEGA VIDA

Naše oči se v sodobnem času veliko bolj naprezajo zaradi uporabe sodobnih tehnologij, dela pri umetni ali slabi svetlobi, nočnih voženj. Slabovidnost in staranje vplivata na utrujenost oči in zamegljenost vida. Lutein in zeaksantin sta naravna pigmenta, prisotna v sadju in zelenjavi, ki pripomoreta k zdravju oči. Zeaksantin je naravno prisoten v rumeni pegi, lutein pa v obrobni predel oči. Oba varujeta oči pred oksidativnimi spremembami. Novo prehransko dopolnilo VseVID vsebuje lutein in zeaksantin v obliki inovativne formule VisionVitalize™, cink, ki ima vlogo pri ohranjanju vida, ter selen in vitamin E, ki ščitita celice pred oksidativnim stresom.



PREHRANSKO SVETOVANJE PO VAŠI MERI

Uravnoteženo, zdravo in okusno prehranjevanje je preprosto. To zagotovo veste, a ob poplavi informacij je to lahko težko. Za strokoven pristop k uravnavi telesne teže in sestavo individualnega načrta prehrane po vaših željah se lahko obrnete na Anjo Pristavec iz Befita. Ponuja vam brezplačen prvi posvet. Več na: anja@prehrana.info ali na telefonski številki 051 234 278. Omenite geslo »Zdrave novice«. Aktualni termini brezplačnih svetovanj so objavljeni tudi na portalu www.mojezdravje.net v rubriki Svetovanje z Anjo.



PUDER, KI SPREMINJA ŽIVLJENJA

Rdečica, podočnjaki, neenakomeren ten in druge nepravilnosti dnevno prizadenejo več kot polovico žensk. S kožnimi nepravilnostmi, kot so angiomi, kuperoza, rdečica, nepravilna pigmentacija, postoperativne kožne spremembe, podočnjaki in akne, se ženske pogosto počutijo »slabo v svoji koži«. Tekoči korektivni puder Vichy DERMABLENDT zagotavlja hitro in popolno prekrivanje večjih kožnih sprememb, odlikuje ga posebna tehnologija visokega prekrivanja. V primerjavi z običajnimi pudri ima DERMABLENDT izjemno visoko koncentracijo pigmentov (25 %), kar zagotavlja od dva- do trikrat večje prekrivanje nepravilnosti v primerjavi z običajnimi pudri, zato je primeren tudi za »profesionalen make-up«. Odporen je proti prekomernemu izločanju sebuma in potenju ter zagotavlja 16-urno prekrivanje. Mineralni filter SPF 35 zagotavlja zaščito pred sončnimi žarki, saj lahko UV-žarki nekatere kožne nepravilnosti povzročijo oz. še poslabšajo (hiperpigmentacija, akne, rane, rdečica). Lahka tekstura izdelka zagotavlja občutek »gole kože« in 24-urno hidracijo. Puder je preizkušen glede alergij, na občutljivi koži in pod dermatološkim nadzorom ter vsebuje termalno vodo Vichy, ki kožo pomirja in krepi. Izdelek je nekomedogen, brez vonja in parabenov.



ZDRAVILNE RASTLINE ZA LEPO ZIMO

Močen imunski sistem si vsi želimo še posebno takrat, ko je okrog nas veliko prehladov. Priporočamo **kompleks z ameriškim slamnikom**, ki vsebuje propolis ter **ekološko** pridelana slamniki in timijan – zdravilni rastlini, poznani po imunostimulativnem in zaščitnem delovanju. Ker je v tekoči obliki, je primeren za otroke, odrasle in starostnike, ki tablete sicer težje zaužijejo. **Drosera** ali okroglostna rosika je odlična rešitev za lajšanje težav s **kašljem** za odrasle in otroke. Ekološko pridelan izvleček lahko ponudite otrokom že od prvega leta starosti. Prispeva k pomirjanju dražjih občutkov v grlu in normalnemu delovanju dihalnih poti. Težave s prebavo so v prazničnih dneh pogostejše. Veliko ljudi po obroku mučijo občutek **polnega želodca**, **občutek slabosti in napenjanje**. **Artičoka** vsebuje grenčice, ki pomagajo pri prebavi. Lahko prispeva k znižanju ravni maščob v krvi, zato je priljubljena pri ljudeh s previsokim **holesterolom**. Artičoka prispeva tudi k

40 LET OSREDNJE ZGRADBE UKC LJUBLJANA



29. novembra je minilo 40 let od uradne otvoritve osrednje zgradbe UKC Ljubljana na Zaloški cesti 7. Gradili so jo skoraj 10 let. Gradnjo je vodil ing. arh. Stanko Kristl. Novi objekti so bili ob odprtju naj sodobnejše opremljeni in usposobljeni za diagnostično in terapevtsko obravnavo najtežjih bolezenskih primerov. Odprtje novogradnje KC

je prineslo razvoj vrhunske medicine v tedanji Sloveniji in Jugoslaviji, zato je bila ta gradnja mejnik v razvoju zdravstvenega varstva na Slovenskem. Klinični center je postal največji in naj sodobnejši bolnišnični kompleks v takratni Jugoslaviji. Danes ima UKC Ljubljana 2.175 bolniških postelj (od UKC Ljubljana sta se odcepili Psihiatrična klinika Ljubljana in bolnišnica na Golniku) in opravi 100.967 hospitalizacij letno ter več kot 1.167.442 ambulantnih obiskov. Med 7.867 uslužbenci je 1.204 zdravnikov in 3.839 zaposlenih s področja zdravstvene nege. UKC Ljubljana šteje med velike klinike po evropskih in ameriških merilih, projekt nove stavbe KC pa je bil največji arhitekturni in strokovni podvig slovenske medicine doslej.

vzdrževanju primerne telesne teže. Nespečnost ima velik vpliv na počutje. Utrujenost in razdražljivost sta posledici neprespanih noči. Ko potrebujete podporo pri pomirjanju in normalnem ritmu spanja, poskusite **baldrijan**. Ne povzroča odvisnosti. Dvakrat letno je priporočljivo prečistiti organizem. Še posebno, če uživate zdravila, pogosto jeste zunaj, pijete kavo ali kadite. Najbolj raziskana zdravilna rastlina za obnovo in zaščito jeter je **pegasti badelj**. Če že jemljete veliko tablet in ne želite še dodatnih, poskusite pegasti badelj v moderni, tekoči obliki. Prednost tekočih ekstraktov je v takojšnji razpoložljivosti za telo. Učinkovine se takoj vsrkajo in ne bremenijo prebave. **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. Brez alkohola in dodatkov. Poiščite jih v lekarnah in specializiranih trgovinah.

30 let tradicije

Naravna medicina

Soria Natural

Zdravilna moč narave v kapljicah

Imunski sistem

Kašelj

Spanje

Holesterol

Razstrupljanje

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic

Brez alkohola

Brez konzervansov in dodatkov

Cena 10,95 eur

www.soria-natural.si

030 280 271

NAJLEPŠE UREJENA SO JAVNA STRANIŠČA V LJUBLJANI



Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB) je prejšnji mesec podelilo nagrade in priznanja za najbolj urejena javna stranišča v Sloveniji. Po enoletnem premoru je letos naslov »naj javno stranišče 2015« ponovno pripadel MO Ljubljana. Društvo je med letom pregledalo in ocenilo

več kot 100 lokacij javnih stranišč po vsej Sloveniji. Ocenili so javna stranišča v 51 občinah, na 52 bencinskih servisih ob avtocestah in v 10 zdravstvenih domovih, v katerih je čez leto potekala akcija »Trenutno odsoten – hvala za razumevanje«. Komisija je ocenjevala dostopnost, urejenost, označenost dostopa, število sanitarij, sanitarije za invalide, opremo in higienski material. Med bencinskimi servisi je zmagal Bencinski servis Petrol Starine, smer Ljubljana, med zdravstvenimi domovi pa Zdravstveni dom Idrija. Letos je ponovno najmanj točk v kategoriji občin zbrala občina Bohinj, zato ji društvo podeljuje straniščno metlico za spodbudo k ureditvi javnih stranišč. Rezultati so na spletni strani društva www.najjavnostranisce.kvcb.si.

BODITE PRIPRAVLJENI NA UVEDBO DAVČNIH BLAGAJN!

Mobilna blagajna PANTHEON je namenjena podjetnikom, ki opravljajo delo na terenu, in deluje prek mobilnih telefonov, tablic in mini tiskalnikov za račune. Izdani računi so skladni z zakonodajo, vsi podatki pa varno hranjeni v oblaku Telekom Slovenije. Mobilna blagajna PANTHEON uporabnikom ponuja prilagodljive pakete mobilnih naprav skupaj s storitvijo, nizke začetne stroške in ugodne cene mesečnega najema že od 10,90 EUR + DDV. Če se odločite za mobilno blagajno PANTHEON do 31. 1. 2016, imate prva dva meseca brezplačno uporabo. Več informacij najdete na www.datalab.si/retail.



JUTRANJI »MUST HAVE« ZA SIJOČE OČI

NUXE Cr me Prodigieuse® Yeux je zaveznik v boju proti zatečenim očem in prezgodnjemu staranju kože. Z močjo rastlinskega kofeina spodbuja odstranjevanje nakopičene vode iz predela okoli oči in zmanjšuje vidnost podočnjakov. Rastlinski glicerol in naravna hialuronska kislina globinsko vlažita kožo, zapolnita drobne linije in dajeta očem svež in mladosten videz, medtem ko koktajl dragocenih antioksidantov nevtralizira delovanje prostih radikalov in upočasnjuje staranje kože.



BOSCH DAROVAL DRUŠTVU SONČEK POSAVJE

Podjetje Bosch že vrsto let del finančnih sredstev podari v dobrodelne namene. Letos so se odločili donirati invalidski organizaciji Društvo Sonček Posavje. Zveza Sonček se zavzema za enake možnosti vseh prebivalcev Slovenije ne glede na njihove telesne in intelektualne sposobnosti. Na dobrodelnem kuharsko obarvanem dogodku v Centru Sonček Krško so otroci, uporabniki Centra Sonček Krško in otroci zaposlenih iz Boscha pekli piškote s kuharsko zvezdo Polono Požgan. Otroci so bili veseli tudi animatorja Gogija, ki je z zabavnimi igrami poskrbel za sproščeno vzdušje. S podarjenimi sredstvi bodo otrokom, mladostnikom in odraslim s cerebralno paralizo in drugimi oblikami invalidnosti omogočili več terapevtskih obravnav, druženje, ustvarjalne, glasbene, kulinarčne delavnice, terapevtsko jezdenje, plavanje po metodi hallwick, smučanje s prilagojenimi smučmi, kakovostnejše zdravstvenoterapevtske kolonije, delovne terapije in druge programe glede na njihove potrebe in želje.



DOMAČI TESTI ZA UGOTAVLJANJE ALERGIJ

Alergije povzročajo abnormala pretirana reakcija imunskega sistema na snovi, ki so po navadi neškodljive. Ti t. i. alergeni lahko povzročijo številne simptome, kot so srbečica, izpuščaji, solzenje, nahod, želodčne bolečine, diareja in črevesne težave. Zdaj v lekarnah in specializiranih trgovinah Sanolabor lahko kupite hitre presejalne teste za ugotavljanje alergije, celiakije in h.pylori. Testi so zelo preprosti za uporabo. Rezultat dobite že v nekaj minutah. AllergoCheck, EierCheck, MilchCheck so testi za ugotavljanje alergij na pelod, pršice, mačjo dlako, mleko, jajca. Heli-C-Check je test za ugotavljanje bakterije h.pylori, ki povzroča rano na želodcu, GlutenChek pa test za ugotavljanje celiakije. Prodajna mesta: prodajalne Sanolaborja, lekarne, www.lekarnar.com, www.moja-lekarna.com. Informacije: <http://www.pharmagena.si/presejalni-testi.html>.



VSESTRANSKO UPORABNA MAZILA ZA VSAKOGAR

Ljudje se vedno bolj vračamo k naravi, saj je ta človeku dala vse, kar potrebuje za srečno, izpolnjeno, predvsem pa zdravo življenje. Zavezani smo, da kupcem ponujamo samo najboljše. V tem prazničnem času smo za vas pripravili darilni paket, ki vsebuje naša 100-odstotno naravna, slovenska in ročno izdelana mazila.

- SMREKOVO MAZILO
- OGNJIČEVO MAZILO
- KAMILIČNO MAZILO
- OLIVNO MAZILO
- BALZAM ZA USTNICE

Več na www.zdravo-zivljenje.org ali 051 853 851.



LEDENIŠKI WELLNESS – NOVOST V SLOVENIJI



V Gozdu Martuljku, kraju z zdravilno klimo, je globoko pod hotelom Špik ujeta ledeniška voda. Zaradi vseh pozitivnih učinkov, ki jih ima, smo jo v hotelih Hit holidays Kranjska Gora začeli črpati ter jo vključili v ponudbo hotela.

Voda iz ledeniških jezer je zaradi svoje prvinskosti najboljša za vsa bitja. Ta voda 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) ter nevtralnim pH ugodno vpliva na zdravljenje različnih bolezni. Od novembra jo lahko v najrazličnejših oblikah poizkusite tudi vi. Vključili smo jo tudi v ponudbo lepotnih neg teles in obraza ter masaže. K dobremu počutju bodo pripomogli kuharski mojstri, ki so pripravili poseben jedilnik. Sestavljajo jedi s pozitivnim učinkom na zdravje in prebavo. Več na www.hitholidays.si, info@hitholidays-kg.si in na modri številki 080 88 30.

RASTLINSKE BELJAKOVINE ZA VEČ ENERGIIJE IN KONCENTRACIJE

Sunwarrior Classic PLUS Natural so kakovostne ekološke rastlinske beljakovine iz rjavega riža, kvinoje, amaranta, semen chia in rumenega graha. Beljakovine so popolnoma naravne, ekološke, primerne za vse starostne skupine, tudi za otroke in nosečnice, starejše ljudi in športnike. Po njih radi posežejo predvsem ljudje s hitrim življenjskim slogom, saj pripomorejo k več energije in koncentracije. Pomagajo nam lahko tudi med hujšanjem, ker imajo malo kalorij. Lahko si naredimo nadomestek obroka med delavnikom ali na poti samo z vodo. Njihova posebnost je v tem, da imajo visoko, kar 98-odstotno prebavno učinkovitost. So odličnega (nevtralnega) okusa, zato jih lahko vmešate v juhe, vodo, rastlinsko mleko, mešanico za kruh, palačinke, pecivo ali si pripravite odličen beljakovinski oz. proteinski zeleni smuti. Če si želite drugega okusa, jim lahko dodate sadje ali izberete okus vanilje ali čokolade. Več na www.super-hrana.si, recepti na: www.mojezdravje.net.



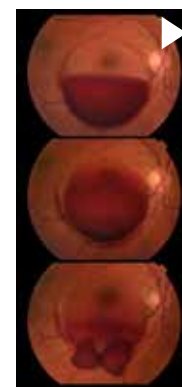
CYRASIL ZA NARAVNO RAZSTRUPLJANJE IN ČIŠČENJE TELESA

Za razstrupljanje in čiščenje telesa priporočamo **Cyrasil**, saj vsebuje izredno učinkovit koncentrat artičoke, pegastega badlja in črne redkve v stekleničkah. To je pravi izbor zdravilnih rastlin, ki telo pripravijo na **razstrupljanje** po bogatejši, praznični hrani. Zakaj je prav ta kombinacija tako učinkovita? Hkrati pristopimo do dveh pomembnih procesov: presnove maščob (**holesterol**) in razstrupljanja jeter. Cyrasil je izdelek podjetja Soria Natural, v katerem zdravilne rastline pridelajo na sonaraven način na neokrnjeni planoti v Španiji. Z najmodernejšimi metodami ohranijo vse pomembne učinkovine v visokih koncentracijah. Cyrasil je na voljo v lekarnah, Sanolaborjih in specializiranih trgovinah.



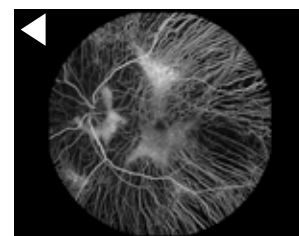
IZJEMEN USPEH FOTOGRAFINJE OČESNE KLINIKE UKC LJUBLJANA

Vsako leto svetovno oftalmološko fotografsko združenje Ophthalmic Photographers' Society, katerega članica je tudi oftalmološka fotografinja Očesne klinike UKC Ljubljana Barbara Klemenc, prireja tekmovanje oz. natečaj fotografij. Barbari Klemenc je letos uspelo zmagati v dveh kategorijah, poleg tega je osvojila še drugo in tretje mesto. V kategoriji barvne slike očesnega ozadja je zmagala s fotografijo krvavitve pred mrežnico, v kategoriji špranjska svetilka pa s fotografijo kritja revmatične razjede roženice z amnijsko membrano. V kategoriji optična koherentna tomografija OCT je bila druga njena fotografija angiodne strije, v kategoriji fluoresceinska angiografija pa je bila tretja s fotografijo horoideremija. Žirija, ki jo sestavljajo oftalmološki fotografi in oftalmologi specialisti, izbira najboljše poslana dela s celega sveta v različnih kategorijah. Tri najboljše v vsaki kategoriji razglasijo na letnem srečanju American Academy of Ophthalmology (letos je bilo v Las Vegasu od 13. do 16. novembra) in razstavijo na posebni spremljevalni razstavi OPS Scientific Exhibit ter na izbranih dogodkih skozi celo leto.



Kategorija barvna slika očesnega ozadja
prvo mesto – krvavitev pred mrežnico (zgoraj prvi obisk pacientke, srednja slika 14 dni pozneje, spodnja slika 2 minuti po laserskem posegu)

Kategorija fluoresceinska angiografija
tretje mesto – horoideremija



Kategorija špranjska svetilka
prvo mesto – kritje revmatične razjede roženice z amnijsko membrano

REDNA NEGA PROTI NEPRAVILNOSTIM

S svojim znanjem o fiziologiji kože so Laboratoriji La Roche-Posay razvili profesionalno linijo izdelkov Effaclar, ki je rešitev za težave s kožo, nagnjeno k nepravilnostim. Effaclar peneči gel za čiščenje in Effaclar Duo tvorita popolno redno nego, ki odstrani močnejše izražene nepravilnosti, izenači teksturo kože in odmaši pore. Aktivne sestavine in termalna voda La Roche-Posay delujejo na najpomembnejše znake nepravilnosti in koži povrnejo ravnovesje, boljšo kakovost in bolj zdrav videz. Peneči gel ima fiziološko pH-vrednost (5,5) in ne vsebuje mil, deluje protibakterijsko in uravnava sebum. Nova formula izdelka Effaclar Duo vsebuje Procerad™, ki aktivno deluje proti nepravilnostim: Procerad™ je patentiran ceramid, ki ščiti pred pojavom rdečih ali rjavih madežev. Nudi 24-urno vlaženje z dolgotrajnim nesvetlečim učinkom. Pore so čiste, nepravilnosti zmanjšane, koža pa je videti čista in gladka. Linija Effaclar je prava znamka za boj proti aknam.



SPOZNAJTE NAJBOLJ HRANILNO RASTLINO NA SVETU!

OBSTAJAJO SUPERŽIVILA IN OBSTAJA MORINGA – RASTLINA, KI PO HRANILNI VREDNOSTI PREKAŠA VSE DRUGE.

Če bi se znašli na samotnem otoku, kjer bi lahko gojili samo eno rastlino, za katero bi se odločili: za nasitne banane, ki so bogate z kalijem, špinačo, ki vsebuje veliko železa, ali pa oreščke, ki veljajo za odličen vir nenasičenih maščobnih kislin? Kaj pa, če vam izdamo, da obstaja rastlina, ki vsebuje vse najpomembnejše hranilne snovi, in to v precej večjih količinah kot pa živila, ki naj bi bila znana po njihovih visokih vrednostih?

Besedilo: Lara Košir

Moringa oleifera je vrsta drevesa, ki izvira izpod vznožja Himalaje v Indiji. Čeprav prebivalci tega območja v svojo prehrano vključujejo vse dele drevesa, so v indijski tradicionalni medicini ajurvedi še posebej cenjeni moringini listi. Ti se že 4.000 let uporabljajo za zdravljenje več kot 300 različnih bolezni. Klinične raziskave, ki so jih v zadnjih letih opravili zahodni znanstveniki, samo potrjujejo to, kar indijski zdravniki in tamkajšnji prebivalci že dolgo vedo – da je moringa rastlina, s katero se ne more primerjati nobeno drugo živilo.

Nesporna rekorderka v hranilih

V čem je torej skrivnost njenega uspeha? Moringa slovi kot **najbolj hranilna rastlina na svetu**, saj vsebuje kar **20 aminokislin, 46 antioksidantov, 36 protivnetnih sestavin in več kot 90 drugih hranil**.

Listi moringe so **močen antioksidant** in **bogat vir beljakovin, vitaminov, mineralov, nenasičenih maščobnih kislin, omega maščobnih kislin, flavonoidov in fitoestrogenov**, ena njenih najpomembnejših sestavin pa je **zeatin** – edinstven rastlinski hormon, ki so ga odkrili šele pred kratkim in ki našemu telesu omogoča, da lahko pravilno absorbira druge dragocene snovi. Uživanje listov moringe pripomore k boljšemu počutju, spodbuja presnovo, izboljšuje koncentracijo ter dviguje odpornost in vzdržljivost organizma. Moringa je znana po protibakterijskih lastnostih, deluje protivnetno, ščiti jetra in ledvice, uporablja pa se tudi za čiščenje telesa in celo razstrupljanje organizma, zastrupljenega z arsenikom. Ker pomaga zniževati raven holesterola in krvnega sladkorja v telesu, je koristna tudi v boju proti sladkorni bolezni.

Z moringo v boj proti podhranjenosti

Moringa se zaradi izjemnih hranilnih vrednosti v državah v razvoju uporablja v boju proti podhranjenosti, zaradi česar so jo poimenovali tudi drevo upanja. Ker nima neželenih stranskih učinkov, še posebej koristi dojenčkom in doječim materam (uživanje listov moringe namreč dokazano vpliva na povečanje količine materinega mleka). Po vsem tem ne bi smelo biti več nobenega dvoma, katera rastlina bi bila najprimernejša za gojenje na samotnem otoku. To seveda ne pomeni, da je moringa nadomestilo za pestro in uravnoteženo prehrano, se ji pa približa bolj kot katerikoli drugo živilo.



Posušeni in v prah zmleti listi moringe, ki jih najdemo v kakovostnih prehranskih dopolnilih, vsebujejo tudi 25-krat več železa kot špinača, 7-krat več vitamina C kot pomaranče, 50-krat več B2 kot oreščki in 37-krat več antioksidantov kot rdeče grozdje.

NARAVNA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA PRI OTROCIH

Prihajajo hladnejši meseci, s tem pa tudi prehladi, smrkanje, 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 odličen 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.

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji



SLOVENIJA BREZ TOBAKA – KDAJ?



V nacionalno zakonodajo je do maja 2016 treba vnesti določbe nove evropske Direktive o približevanju zakonov in drugih predpisov držav članic o proizvodnji, predstavitvi in prodaji tobačnih in povezanih izdelkov.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nekaterih ukrepov omejevanja tobačne industrije, pri katerih Slovenija zaostaja za drugimi državami, nova direktiva ne vključuje. Strokovnjaki zato poleg uvedbe določb iz direktive predlagamo uvedbo dodatnih naprednejših in strožjih ukrepov, med ključnimi so nadaljnje precejšnje zvišanje obdavčitve in cen tobačnih izdelkov, popolna prepoved oglaševanja in razstavljanja tobačnih izdelkov, enotna (standardizirana) embalaža, dodatni ukrepi za zmanjšanje dostopnosti tobačnih izdelkov mladostnikom, strožje izvajanje zakonodaje, višje kazni za kršitve idr.

Posledice kajenja

Kajenje tobaka povzroča veliko breme bolezni in prezgodnjih smrti ter s tem velike stroške za posameznika, zdravstveni sektor in družbo. V Sloveniji vsak dan zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje tobaka, umre 10 ljudi. Tobak kadi približno vsak četrti prebivalec Slovenije, star 15–64 let. S celovito kombinacijo poznanih učinkovitih ukrepov in popolnih prepovedi lahko pomembno zmanjšamo razširjenost kajenja in s kajenjem povezano obolevnost, umrljivost in stroške. Številne evropske in druge države so v zadnjem obdobju sprejele različne učinkovite ukrepe in si nekatere tudi že zastavile cilj biti družba brez tobaka (delež kadilcev pod 5 %). Slovenija na področju ukrepov za zmanjševanje uporabe tobaka v zadnjem obdobju zaostaja za drugimi evropskimi državami. V preteklosti smo sicer uvedli številne učinkovite ukrepe, po letu 2007 pa se slovenska zakonodaja na področju nadzora nad

tobakom ni spreminjala (razen sprememb trošarinske zakonodaje). Tobakna industrija ima v Sloveniji še vedno veliko možnosti za marketing tobačnih izdelkov oz. spodbujanje začetka kajenja in zmanjševanje opuščanja kajenja. Na Nacionalnem inštitutu za javno

in posledice. Publikacija je namenjena vsem, ki v različnih resorjih tako na ravni države kot na ravni lokalne skupnosti (so) ustvarjajo politiko na področju nadzora nad tobakom in lahko pripomorejo, da bo škoda zaradi tobaka v Sloveniji čim manjša, ter vsem, ki na tem področju

PEKOČE GRLO - Najpogostejše posledice kajenja v ustih in žrelu

S tobačnim dimom vnesene spojine niso le rakotvorne, najpogostejše povzročajo raka na pljučih, v ustih, na grlu in v žrelu, ampak tudi dražijo sluznico dihal. Ker se draženje večinoma ponavlja, prihaja do povečanega izločanja sluzi in s tem kroničnega bronhitisa. Posledica le-tega je za kadilce značilen kadilski kašelj (zlasti jutranji). Kadilce pogosteje tudi boli in/ali peče grlo. Pekoče žrelo je lahko posledica inhaliranja cigaretnega dima, ki je vroč aerosol, poln dražečih substanc. »Cigarete zagotovo povzročajo kronično vnetje ust in žrela. Ob tem prihaja po določenem času kajenja do zadebelitve nosne sluznice in vse bolj je oteženo dihanje skozi nos. Zato tisti, ki se jim to zgodi, vse bolj diha skozi usta, kar dodatno izsuši sluznico ust in žrela, saj se normalno zrak pri dihanju skozi nos navlaži in očisti. To se še posebej pozna zjutraj, ko se človek zbudi in čuti bolečino v žrelu, saj je imel ves čas spanja odprta usta, ker ni mogel dihati skozi nos. Še pogosteje se to dogaja med kurilno sezono, ko je zrak v prostorih dokaj izsušen,« na spletu pojasnjuje dr. Tomaž Čakš, dr. med., NIJZ. Kajenje pogosto poslabša ali podaljša tudi simptome pri astmi, prehladu in gripi. Povezano je tudi z nastankom številnih drugih nevarnih bolezni.



J.S.

zdravje (NIJZ) smo pripravili publikacijo z naslovom Slovenija brez tobaka – kdaj?, v kateri predstavljamo ključne podatke o posledicah kajenja tobaka in predloge ukrepov za Slovenijo, s katerimi bi zmanjšali razširjenost kajenja

delujejo oz. jih to področje zanima. S publikacijo želimo predstaviti verodostojne informacije in podatke o obsegu problema in učinkovitih ukrepih, s katerimi lahko škodljive posledice tobaka zmanjšamo na najmanjšo možno mero.

OPUSTITE KAJENJE!

Opustitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli obdobju življenja, največje koristi za zdravje pa prinaša pred 40. letom starosti. V Sloveniji so v ta namen na voljo številne brezplačne vrste pomoči. Programi opuščanja kajenja potekajo v zdravstveno-vzgojnih centrih, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji, na voljo je tudi svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja na številki 080 2777.



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 tudi BREZ SLADKORJA

Pastile so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

 **Sanolabor**

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

PLJUČNICA ŠE VEDNO TERJA PREVISOK IN NEPOTREBEN DAVEK

POSEBNO OGROŽENI SO STAREJŠI

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije pnevmokokna pljučnica spada med deset najpomembnejših vzrokov za smrtnost na svetu, čeprav je okužbo s pnevmokoki mogoče učinkovito preprečiti s cepljenjem. Posebno ogroženi so starejši od 65 let.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vir: Društvo ko-RAK.si, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, zdravniki

Nekoč so zdravniki za pljučnico rekli, da je poslednja spremljevalka starih ljudi. Pogosto je bila namreč zadnje, kar so doživeli, saj je terjala visok davek. Življenjske razmere so danes bistveno boljše, a pred pljučnico žal nismo varni, so opozorili na strokovnem srečanju, ki sta ga organizirala Društvo za boj proti raku in drugim kroničnim boleznim ko-RAK.si in Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Zdravniki in bolniki so govorili o nevarnostih pnevmokokne pljučnice za starejše ljudi, ki jih, poleg dojenčkov in otrok do petega leta starosti, ta vrsta infekcije najbolj ogroža. Med njimi pljučnica še vedno terja previsok in predvsem nepotreben davek. Pogosto nepotrebne okužbe in zaplete, ki jim sledijo, je mogoče preprečevati in tako tudi zmanjšati njihovo število.

Pnevmokoke prenaša večina ljudi

»Pnevmokokna okužba je vzrok za kar polovico vseh zunajbolnišničnih pljučnic.

Pnevmokoki so bakterije, ki jih v svoji nosno-žrelni sluznici po nekaterih podatkih nosi do 70 % ljudi, ne da bi se tega sploh zavedali. Bakterija jim ne povzroča težav, dokler se v telesu ne ustvarijo razmere, v katerih se bakterije aktivirajo in povzročijo okužbo, med drugim pnevmokokno pljučnico. Poleg dojenčkov in otrok so zaradi s starostjo povezanega popuščanja imunskega sistema najbolj ogroženi starejši od 65 let, poleg njih pa tudi kronični bolniki s sladkorno boleznijo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) ali astmo ter ljudje z oslabljenim delovanjem imunskega sistema. Med starejšimi od 65 let so bolj ogroženi tudi srčno-žilni bolniki, bolniki s kroničnimi boleznimi jeter, kadičli in alkoholiiki, »je povedal prof. dr. Matjaž Jereb s Klinike za infektivna obolenja in vročinska stanja UKC Ljubljana. To je s svojo zgodbo potrdil tudi Mirko Triller, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, pri katerem je prebolena pljučnica pustila

trajne posledice. »Po pljučnici se je moja potreba po dovajanju kisika povečala za sto odstotkov, kar je močno vplivalo na mojo kakovost življenja,« je dejal Triller in izrazil zaskrbljenost zaradi premajhne ozaveščenosti ljudi o možnih posledicah pljučnice ter nepoznavanja možnosti preprečevanja teh okužb.

20 %

bolnikov s pnevmokokno pljučnico potrebuje bolnišnično zdravljenje, od teh jih več kot 10 % podleže okužbi.

Nevarnost in smrtnost s starostjo naraščata

Pljučnica je življenjsko nevarna okužba dihal in je eden vodilnih vzrokov smrtnosti povsod po svetu. Je najpogostejši izraz pnevmokokne okužbe med odraslimi in najpogostejši vzrok smrti med otroki do petega leta. Pri pljučnici pride do vnetja v pljučih, zaradi katerega se pljučni mehurčki napolnijo s tekočino ali gnojem, kar povzroči nenadno visoko vročino, kašelj, mrzlico, pospešeno in oteženo dihanje, pospešen srčni utrip ter zbadajočo bolečino v prsnem košu. Potek bolezni je pogosto povsem neznačilen, lahko se začne z nezvestjo. Pri starostnikih so pogosto v ospredju znaki, ki niso neposredno povezani z dihalo: zmedenost, splošna oslabelost, bruhanje, velikokrat nimajo povišane telesne temperature. Pri starejših od 65 let pnevmokokna pljučnica pogosteje vodi do zapletov in se večkrat konča s smrtjo. Smrtnost pri pnevmokokni pljučnici se – globalno gledano – v povprečju giblje od 6,4 pa do kar 40 %. V

»Cepiva imamo dovolj, zato pozivam vse ogrožene skupine, da se odločijo za zaščito, ki jim lahko prihrani veliko težav in tudi reši življenje,« je poudaril dr. Vudrag.



Žvečljivi vitaminski medvedki, ki jih OTROCI obožujejo!

Chewy Vites

Omega 3 + Multivitamini

Z omega-3 in vitamini



Chewy Vites so okusni, mehki, žvečljivi, gumijasti medvedki z dodanimi maščobnimi kisljinami omega-3, čigar olje je proizvedeno iz mikroalg.

Ni primerno za otroke, mlajše od 3 let.



Multi Vitamin Plus

Chewy Vites Multi Vitamin Plus omogoči staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse nujno potrebne hranilne snovi.

Z vitamini in minerali



Z železom

Chewy Vites z železom so odličnega okusa in so učinkovito nadomestilo pri pomanjkanju železa.

Z dodanim železom in vitaminom C



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

Vitamini za ODRASLE, ki jih vsakdo potrebuje!

NOVO

Narejeni posebej za odrasle. Odličnega sadnega okusa. Z naravnim sadnim pektinom in zgoščenim sadnim sokom.

Chewy Vites®

VITAMINI IN MINERALI ZA ODRASLE

- Primerno za vegetarijance
- Ne vsebuje želatine
- Z naravnim sadnim pektinom
- Brez konzervansov, ojačevalcev okusa, umetnih barvil, glutena in umetnih sladil



Za vse, ki ne želijo uživati tablet ali kapsul

Distributer za Slovenijo: ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana, tel.: 01 5886 800



Izdelke poišcite v svoji lekarni, specializirani prodajalni ali drogeriji TUŠ.

Sloveniji je smrtnost v bolnišnici zdravljenih bolnikov s pnevmokokno pljučnico več kot 10-odstotna, pri starostnikih je še večja. Letno je v bolnišnici zaradi pnevmokokne pljučnice pri nas sprejetih približno 6.000 pacientov, od tega jih je 60–70 % starejših od 65 let.

Starejši lahko pridejo v stik s pnevmokoki na različne načine. Lahko so sami nosilci in jih tudi prenašajo na druge, na primer v domovih za ostarele. Do prenosa bakterij lahko pride tudi med druženjem z majhnimi otroki, zlasti vnuki, s katerimi preživijo veliko časa. Ker pa so ravno majhni otroci poleg starejših najbolj ogroženi, kar zadeva pnevmokokno okužbo, obenem pa so prenašalci, je še toliko bolj smiselna zaščita s cepljenjem.

Učinkovita zaščita s cepljenjem

Pomen preventive je poudaril doc. dr. Marko Vudrag, dr. med., zdravnik specialist javnega zdravja in predsednik Društva ko-RAK.si: »K preprečevanju oz. manjši možnosti okužbe za pnevmokokno pljučnico prispevajo tako zdrav način življenja kot ustrezna higiena rok, najučinkovitejše pa je seveda cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Med tistimi boleznimi, ki jih s cepljenjem lahko zanesljivo preprečimo, slovijo pnevmokokne bolezni kot glavni vzrok smrti. Žal z možnostjo cepljenja ljudje niso dovolj seznanjeni.«

Stroka cepljenje priporoča skozi celo leto, čeprav so okužbe pogostejše jeseni in spomladi. V Sloveniji so za cepljenje proti pnevmokoknim okužbam trenutno

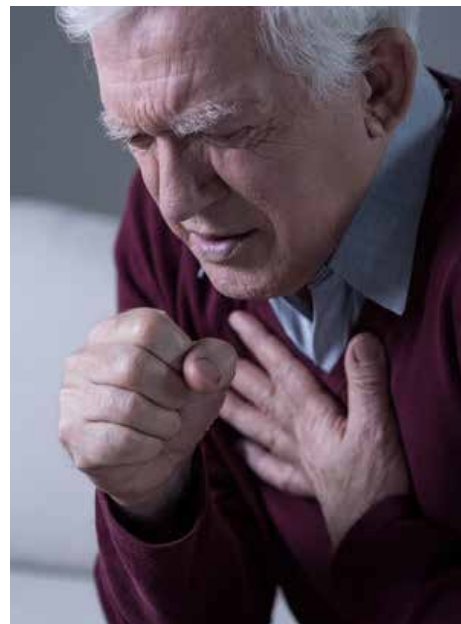
na voljo tri cepiva: 10- in 13-valentno konjugirano cepivo ter 23-valentno polisaharidno cepivo. Cepiva so varna in učinkovita, zagotavljajo strokovnjaki. Zaščita po cepljenju je okoli 70-odstotna. Tako polisaharidno kot konjugirano cepivo sta mrtvi cepivi, torej ne moreta povzročiti okužbe, zato imata tudi zelo malo neželenih učinkov. Reakcije po cepljenju so praviloma le lokalne z rdečino na mestu cepljenja, blago povišano telesno temperaturo in blago utrujenostjo.

Cepljenje priporočajo vsem, ki jih pnevmokokne okužbe posebej ogrožajo, torej starejšim od 65 let, zlasti kroničnim bolnikom z boleznimi pljuč, srca in ledvic, z nekaterimi boleznimi krvi ali krvnih organov, diabetikom, ljudem z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljenim s kemoterapijo ali radioterapijo, bolnikom z rakom, osebam brez vranice, po presaditvi kostnega mozga ali notranjih organov. Dr. Vudrag priporoča 13-valentno konjugirano cepivo, ki je primerno za otroke in odrasle. V primerjavi s polisaharidnim je učinkovitejše, saj deluje trajno, v primerjavi z 10-valentnim, ki je primerno le za otroke, pa štiti pred tremi sevi pnevmokoka več. »Cepiva imamo dovolj, zato pozivam vse ogrožene skupine, da se odločijo za zaščito, ki jim lahko prihrani veliko težav in tudi reši življenje,« je poudaril dr. Vudrag.

Odpornost proti antibiotikom vedno večji problem

»V Evropi poznamo več kot 90 različnih sevov oz. podvrst pnevmokokov, s cepivi, ki so na voljo v Sloveniji, pa lahko pokrijemo glavne izolirane seve in večino patogenih oz. najnevarnejših in najpogostejših sevov,« je pojasnila dr. Metka Paragi, mikrobiologinja in vodja oddelka za javno zdravstveno mikrobiologijo v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano. »Zanimivo je, da je v ZDA precepljenost proti pnevmokoknim okužbam veliko višja, okrog 60 %, medtem ko je v EU v povprečju komaj 10 %. V Sloveniji se proti pnevmokoknim okužbam cepi le nekaj tisoč ljudi na leto. To je mnogo premalo. Z večjo precepljenostjo ne bi le povečali zaščite starostnikov in ogroženih skupin pred pnevmokoknimi okužbami, ampak bi se zaradi znižane stopnje obolevnosti zaradi teh okužb znižala tudi uporaba antibiotikov ter posredno težave zaradi odpornosti bakterij proti antibiotikom, kar v zadnjih letih postaja vse večji problem, predvsem pri otrocih,« je še povedala dr. Metka Paragi.

Dr. Vudrag meni, da bi morali v sistemu zdravstvenega varstva nujno na novo definirati nacionalni imunizacijski program tudi z uvedbo zagotovljenega programa cepljenj proti pnevmokoknim boleznim. S tem bi ne le povečali zaščito starostnikov



Pri pljučnici pride do vnetja v pljučih, zaradi katerega se pljučni mehurčki napolnijo s tekočino ali gnojem, kar povzroči nenadno visoko vročino, kašelj, mrzlico, pospešeno in oteženo dihanje, pospešen srčni utrip ter zbadajočo bolečino v prsnem košu. Potek bolezni je pogosto povsem neznačilen.

in ogroženih skupin pred pnevmokoknimi okužbami, ampak bi se zaradi znižane stopnje obolevnosti zaradi teh okužb znižala tudi uporaba antibiotikov ter posredno še težave zaradi odpornosti bakterij proti antibiotikom. Zdaj je za otroke cepljenje z 10-valentnim cepivom brezplačno, odrasli pa morajo za cepljenje ne glede na vrsto cepiva plačati. Izjema so nekateri kronični bolniki, opredeljeni v programu cepljenja, na primer bolniki z rakom ali sladkorno boleznijo. Pri teh se cepljenje plača iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cepiti se je mogoče v vseh zdravstvenih domovih pri osebnem zdravniku in območnih enotah NIJZ.

TVEGANJE

Tveganje za pnevmokokno pljučnico se že pri starejših od 50 let močno poveča:

- 11-krat večje tveganje za bolnike s kroničnimi pljučnimi obolenji,
- 6-krat večje tveganje za astmatike,
- 4-krat večje tveganje za kadilce,
- 3-krat večje tveganje za diabetike,
- 5-krat večje tveganje za srčno-žilne bolnike.



ZVEZA SUP
SLOVENSKA UNIJA PACIENTOV
www.zveza-sup.si

Čuj ti pacient, a sploh poznaš svoje PRAVICE?

1. Pravica do dostopa do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev;
2. Pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni oskrbi;
3. Pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev;
4. Pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene oskrbe;
5. Pravica do spoštovanja pacientovega časa;
6. Pravica do obveščenosti in sodelovanja;
7. Pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju;
8. Pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje;
9. Pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja;
10. Pravica do drugega mnjenja;
11. Pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo;
12. Pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov;
13. Pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic;
14. Pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.



Borut Ambrožič, urlik. dipl. prav.
Mediator v zdravstvu

Pravica-črka na papirju

Informiran pacient-zdrav pacient

Znanje pred neznanjem



V ritmu športarske

zdravenovice

KOLOSEJ



tovarnaidej

europalakat

pressclipping24



NIJZ

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

Univerzitetna

PRAVICA DO DRUGEGA MNENJA

NEPROFITNI PROGRAMI ZA KREPITEV ZDRAVJA PREBIVALSTVA IN ZAKON O PACIENTOVH PRAVICAH

Zavedanje pacientovih pravic in dolžnosti je kljub Zakonu o pacientovih pravicah, ki je začel leta 2008, ter vsem drugim spremnim in podrejenim predpisom še vedno »podhranjeno področje.« Zveza Slovenska unija pacientov (Zveza SUP) je zato skupaj s partnerji letos začela izvajati namenske programe za ozaveščanje bolnikov.

Besedilo: Borut Ambrožič



Posredovanje informacij oz. promocija o pravicah in dolžnostih pacientov je nikoli končana zgodba, ki je lahko uspešna le ob sodelovanju javnega z zasebnim in nevladnim sektorjem. Govorimo lahko o t. i. »družbeno odgovornem trikotniku«, ki lahko in mora uspešno povezovati vse tri deležnike, dejavne na tem pomembnem področju. Ni iz trte izvit rek, da je zdravje najpomembnejša dobrina vsakega človeka. Tudi Evropska komisija spodbuja takšno sodelovanje, pri katerem se lahko uporabijo mnogokrat neizkoriščeni strokovni, kadrovski in finančni potenciali nevladnih organizacij. V Sloveniji je delujočih okoli 25.000, na področju Mestne občine Maribor pa je okoli 1.200 društev, zasebnih zavodov ali ustanov oz. fundacij.

Zakonodaja

Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP) je rezultat večletnega prizadevanja za izboljšanje razmer na področju varovanja in uresničevanja temeljnih pravic bolnikov, ki postavlja zdravnika in bolnika v enakopraven položaj, z izjemo strokovnosti na strani zdravstvenega

osebja. Noben odnos ni idealen, zato lahko prihaja do kratkih stikov, ki jih želi ZPacP razrešiti s pomočjo instituta zastopnika pacientovih pravic.

ZPacP določa pravice, ki jih ima pacient kot uporabnik zdravstvenih storitev pri vseh izvajalcih zdravstvenih storitev, postopke uveljavljanja teh pravic, kadar so te kršene, in s temi pravicami povezane dolžnosti.

Neučinkovitost v praksi

Ena od pacientovih pravic, ki se je v praksi izkazala za neučinkovito, je pravica do drugega mnenja. Bolniki mnogokrat ne vedo, kako jo uresničiti v praksi. Ali k temu pripomore stigma strahu pred zdravnikom, o čigar prvo mnenje podvomijo, ali pa botruje taki odločitvi želja po potrditvi diagnoze s strani nekega drugega specialista, ostaja odprto vprašanje.

Pravica do drugega mnenja je natančno opredeljena v 40. členu ZPacP: »Pacient ima pravico kadarkoli pridobiti drugo mnenje v razumnem času v okviru mreže izvajalcev javne zdravstvene službe pri zdravljenju na sekundarni

in terciarni ravni. Pravico iz prejšnjega odstavka lahko pacient uveljavi največ enkrat za oceno istega zdravstvenega stanja. Pred uveljavitvijo te pravice pa se morata pacient in zdravnik, ki ga zdravi, temeljito pogovoriti o razlogih, namenu in potrebnosti pridobitve drugega mnenja. Na podlagi tega pogovora pacient presodi, ali bo pravico do drugega mnenja uveljavil ali ne. Pacient lahko uveljavi pravico do drugega mnenja le pri izvajalcu zdravstvenih storitev, pri katerem se zdravi oz. je že pridobil prvo mnenje. Če pa izvajalec zdravstvenih storitev te pravice ne more zagotoviti, pa mora pacientu omogočiti uveljavitev pravice do drugega mnenja pri drugem izvajalcu zdravstvenih storitev v okviru mreže izvajalcev javne zdravstvene službe, ki mu posreduje potrebno zdravstveno dokumentacijo.«

Na primarni ravni pacienti pravice do drugega zdravniškega mnenja ne morejo uveljavljati. V praksi to pomeni, da pacienti ne morejo poiskati mnenja drugega splošnega zdravnika v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja. Kot samoplačnik pa se lahko pacient odloča

prosto po svoji presoji, h komu in kam bo odšel po drugo mnenje. Drugo mnenje v tujini je pacientom iz Slovenije dostopno samo samoplačniško. Direktiva 2011/24/EU o uveljavljanju pravic pacientov pri čezmejnem zdravstvenem varstvu sicer omogoča, da se lahko pacient odloči za zdravljenje v tujini, če so možnosti za zdravljenje v Sloveniji izčrpane ali če



V praksi to pomeni, da pacienti ne morejo poiskati mnenja drugega splošnega zdravnika v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja. Kot samoplačnik se lahko pacient odloča prosto po svoji presoji, h komu in kam bo odšel po drugo mnenje.

mora na preiskavo ali poseg v Sloveniji predolgo čakati. Ali bo pacient ta svoj namen uresničil ali ne, je odvisno od odločitve komisije ZZS, ki na podlagi na ZZS posredovane vloge s spremno zdravstveno dokumentacijo odloči, ali je vloga upravičena ali ne.

Potrebne spremembe

Pravica do drugega mnenja zaradi težav, ki so se pojavljale v praksi, zahteva spremembo. Novi predlogi za ureditev te v praksi ugotovljene anomalije gredo v smeri možnosti izbire zunanjega drugega mnenja, ki bi ga lahko podal zdravnik, zaposlen pri drugem izvajalcu zdravstvenih storitev. Pacient ali lečeči zdravnik bi se lahko na vseh treh ravneh zdravstvene dejavnosti samostojno odločil, ali bo uveljavljal notranje ali zunanje drugo mnenje oz. drugo mnenje iz tujine. Pravočasnost bi se zagotavljala z določitvijo najdaljšega možnega roka, v katerem je treba podati drugo mnenje. Drugo mnenje bi bilo krito iz obveznega zdravstvenega zavarovanja z možnostjo uveljavitve na vseh treh ravneh zdravstvene dejavnosti na podlagi napotnice zahtevano s strani pacienta ali lečečega zdravnika, največ enkrat za oceno istega zdravstvenega stanja, pri kroničnih stanjih pa ob vsakokratnem akutnem poslabšanju zdravstvenega stanja.

PACIENTOVE PRAVICE

Pravice, ki jih ureja Zakon o pacientovih pravicah (ZPacP):

1. dostop do zdravstvene oskrbe in zagotavljanja preventivnih storitev;
2. enakopraven dostop in obravnava pri zdravstveni oskrbi;
3. prosta izbira zdravnika in izvajalca zdravstvenih storitev;
4. primerna, kakovostna in varna zdravstvena oskrba;
5. spoštovanje pacientovega časa;
6. obveščenost in sodelovanje;
7. samostojno odločanje o zdravljenju;
8. upoštevanje vnaprej izražene volje;
9. preprečevanje in lajšanje trpljenja;
10. drugo mnenje;
11. seznanitev z zdravstveno dokumentacijo;
12. varstvo zasebnosti in varstvo osebnih podatkov;
13. obravnava kršitev pacientovih pravic;
14. brezplačna pomoč pri uresničevanju pacientovih pravic.

PROGRAMI OZAVEŠČANJA

Projekt, ki zajema programe ozaveščanja pacientov Pravica – črka na papirju, Informiran pacient – zdrav pacient in Znanje pred neznanjem, poteka od sredine letošnjega poletja in se bo končal konec decembra. Pomembno vedenje o pravicah in dolžnostih, ki bi jih zaradi lastne varnosti in možnosti sodelovanja v procesu ozdravitve morali poznati še pred nastopom bolezni, so laični in strokovni javnosti sporočali prek različnih sporočilnih kanalov: plakati »city light«, letaki, telopi, radijsko sporočanje, sporočanje v tiskanih medijih itd. Poudarek je na jasnih vidnih in slišanih sporočilih opazovalca ali poslušalca vsebin, ki so mnogokrat za pacienta tudi življenjskega pomena. Nosilec je Zveza Slovenska unija pacientov (Zveza SUP), sodelujejo pa še Mestna občina Maribor, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Društvo za promocijo pacientovih pravic in dolžnosti Maribor, Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor, Inštitut za razvoj družbene odgovornosti (IRDO), Alma Mater Europaea in revija Zdrave novice. Program delno sofinancira MO Maribor v okviru sofinanciranja neprofitnih programov za krepitev zdravja prebivalstva na območju MO Maribor, ki spodbujajo procese promocije, varovanja, krepitev, izobraževanja in ohranjanja zdravja celotne populacije, večinoma pa k izvedbi prispevajo donatorji in pokrovitelji ter prostovoljno delo udeleženi partnerjev.

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.



www.woerwagpharma.si

NEVARNOSTI PONAREJENIH ZDRAVIL

SLOVENIJA V BOJ PROTI PONAREJENIM ZDRAVILOM Z
NACIONALNO RAZISKAVO O PONAREJENIH ZDRAVILIH

Ker so ponarejena zdravila tako v svetu kot v Sloveniji vse bolj pereč problem, sta Fakulteta za varnostne vede Univerze v Mariboru in Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani organizirali regijski strokovni posvet z naslovom »Ponarejena zdravila: se res zavedamo njihovih posledic?«. Mednarodna zasedba strokovnjakov je razpravljala o posledicah, ki jih imajo ponarejena zdravila na zdravje ljudi.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vira: Fakulteta za varnostne vede Univerze v Mariboru in Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani

Z razcvetom spletne trgovine skokovito raste tudi mednarodni trg ponarejenih zdravil, katerih posledice uživanja so lahko smrtno nevarne, saj ponaredko lahko vsebujejo tudi substance, kot so strup za podgane, pesticidi, težke kovine in zidne barve. Ocene kažejo, da zaradi zaužitja ponarejenih zdravil vsako leto umre tudi do milijon ljudi. Odnos bolnikov do ponaredek, obseg problematike ponarejenih zdravil v Sloveniji in morebitne ukrepe, potrebne za odkrivanje in preprečevanje proizvodnje, prodaje ter uporabe ponarejenih zdravil, bo razkrila nacionalna raziskava o ponarejenih zdravilih, ki jo bo izvedla Katedra za kriminalistiko Fakultete za varnostne vede Univerze v Mariboru.

Poplava ponarejenih zdravil
Široko dostopna in izpopolnjena

tehnologija danes omogoča izdelavo in repliciranje vsega, od nalepk do zdravilnih učinkovin, hkrati pa je razmah spletne trgovine omogočil, da ponarejena zdravila lahko kupimo praktično kjerkoli – enostavno, poceni in brez recepta. Obseg je nemogoče natančno določiti, a ocene Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da je na razvitih trgih ponarejenih do 1 % zdravil, v svetovnem merilu približno 10 %, na nekaterih območjih Azije, Afrike in Latinske Amerike pa ponarejena zdravila in zdravstvene dobrine pomenijo tudi do 30 % trga. Čeprav so zasežene količine ponarejenih zdravil le vrh ledene gore, nam dajejo vpogled v razsežnost problema. »Do danes smo potrdili prisotnost ponaredek naših zdravil v 109 državah, v 60 pa smo ponarejena zdravila našli tudi v redni dobavni verigi. Od leta 2004 smo preprečili, da bi več kot 210,6 milijona

odmerkov ponarejenih Pfizerjevih zdravil ogrozilo zdravje pacientov. Ponarejenih je bilo vsaj 78 naših zdravil, pri čemer je najpogostejše ponarejeno zdravilo viagra,« je obseg problematike strnil dr. Duncan Elson, direktor v oddelku Pfizer Global Security za območje Evrope, Bližnjega vzhoda in Afrike.

Tveganja pri ponaredkih

Eno največjih tveganj pri ponarejenih zdravilih je, da ne prinašajo zelenih zdravilnih učinkov, in tako bolnik izgubi nadzor nad boleznijo, ki bi bila sicer lahko ozdravljena ali vsaj ustrezno uravnana. Po drugi strani pa lahko ponaredek vsebuje preveč zdravilne učinkovine. Napačen odmerek, neznan sestavine ali neustrezno razmerje učinkovin imajo lahko resne posledice za zdravje bolnikov, kot so številna tveganja in zapleti, tudi srčni zastoj, koma, anafilaktični šok ali smrt. Ponarejevalci zdravil z namenom, da se čim bolj približajo videzu originala, ponaredek dodajajo tudi nevarne primesi, med drugim borovo kislino, barvo za ceste s svincem, loščilo za tla, težke kovine, nikelj, arzen, opečni prah, stenske barve, barvilo iz tiskalnikov, pesticide in celo podganji strup. »Ponarejena zdravila so velika nevarnost za zdravje bolnikov in z ekonomskim piratstvom ogrožajo varnost uporabnikov. Največ ponarejenih zdravil je na medmrežju, zato velja usmeriti delovanje pravosodnih organov na strožje ukrepe v zvezi s ponarejevalci zdravil, predvsem pa moramo izobraževati bolnike ter povečati sredstva za zdravljenje in število zdravnikov, farmacevtov ter drugih zdravstvenih delavcev,« meni prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farm., Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani.

Pazljivo pri nakupih prek spleta
Vse več ljudi kupuje zdravila na spletu,

62 %

zdravil v Evropi, prodanih
prek spleta, je ponarejenih
ali prodanih zunaj
uradnih in nadzorovanih
distribucijskih mrež.

prek spletnih lekarn ali dražbenih portalov, ki so večinoma neavtorizirani in neregulirani. Tako lahko trgujejo z nelegalnimi, ponarejenimi ali nekakovostnimi izdelki. Splet je posledično vse večji vir ponarejenih zdravil v razvitih, deloma pa tudi v revnejših državah. Takšna oskrba z zdravili še posebej ogroža posameznike, ki iščejo cenejša ali neodobrena zdravila ali se ne želijo posvetovati z zdravnikom. Na nelegalno trgovino z zdravili lahko posumimo, ko:

- **spletni dobavitelj skriva svoj fizični naslov.** WHO ocenjuje, da je 50 % zdravil, dostopnih prek takih portalov, ponarejenih;
- **gre za prodajo zdravil, ki so predpisana le na recept.** Zdravila na recept se v Sloveniji ne smejo prodajati prek spleta, prav tako se ne smejo prodajati brez recepta. V Sloveniji že obstaja nekaj spletnih lekarn, vendar doslej niso smele prodajati zdravil, tudi tistih ne, ki so dostopna brez recepta. 28. novembra 2015 je začel veljati prvi Pravilnik o izdaji zdravil prek medmrežja. Med drugim bo morala biti spletna lekarna uradno registrirana pri ministrstvu za zdravje. Da je lekarna legitimna in pod uradnim nadzorom, bo dokazovala s posebnim znakom.

• **so cene zdravil, prehranskih dodatkov ali medicinskih pripomočkov sumljivo nizke.**

Ponaredki v Sloveniji

Od leta 2007 je bilo v Sloveniji podanih 11 kazenskih ovadb na področju proizvodnje in prometa škodljivih sredstev za zdravljenje. Največ doslej jih je bilo ugotovljenih prav v zadnjem obdobju, in sicer so bile v prvem polletju 2015 podane 3 kazenske ovadbe. »Število kazenskih ovadb v Sloveniji je sorazmerno majhno in ne odraža dejanske slike tovrstne kriminalitete, zato je treba preučiti trenutno zakonodajo in ugotoviti, ali so za učinkovitejši pregon storilcev potrebne kakšne zakonske spremembe – to je tudi eden glavnih ciljev raziskave,« je o pomenu nacionalnega raziskovalnega projekta o ponarejenih zdravilih povedala

vodja raziskave doc. dr. Danijela Frangež s Katedre za kriminalistiko Fakultete za varnostne vede Univerze v Mariboru.

Raziskava

Raziskava, ki bo predvidoma končana konec leta 2016, bo ponudila podroben posnetek stanja na področju ponarejenih zdravil v Sloveniji. V kvalitativnem delu raziskave bodo izvedeni poglobljeni intervjuji z izbranimi strokovnjaki, ki se pri svojem delu kakorkoli srečujejo z zdravili oz. ponarejenimi zdravili, kvantitativni del pa bo obsegal spletno anketo o tem, kakšna zdravila in dodatke za zdrav življenjski slog na spletu kupujejo prebivalci Slovenije, na kakšen način in kakšne so pri tem njihove izkušnje. Ugotovitve raziskave bodo predstavili na posvetu, ki ga bo organizirala Fakulteta za varnostne vede Univerze v Mariboru.



Vse več ljudi kupuje zdravila na spletu, prek spletnih lekarn ali dražbenih portalov, ki so večinoma neavtorizirani in neregulirani. Tako lahko trgujejo z nelegalnimi, ponarejenimi ali nekakovostnimi izdelki. Splet je posledično vse večji vir ponarejenih zdravil v razvitih, deloma pa tudi v revnejših državah.

MTC Fontana – ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!



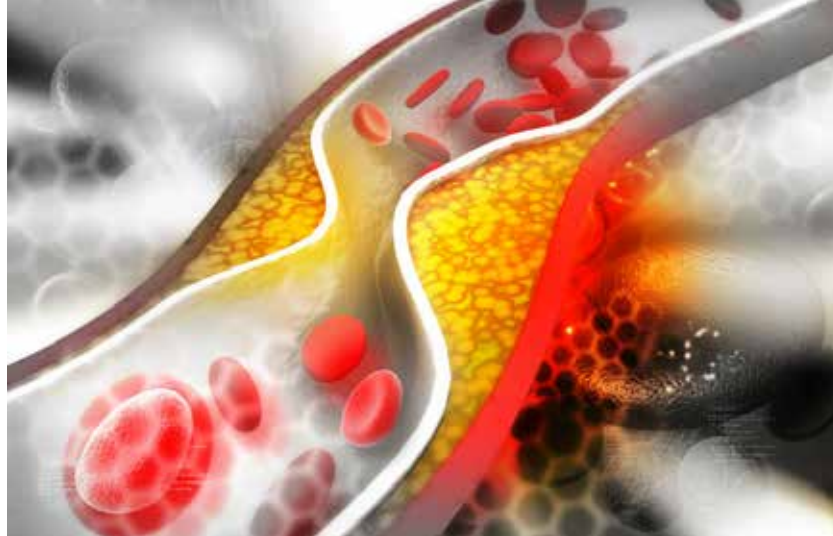
V Medicinsko termalno centru Fontana vam nudimo
najsodobnejšo diagnostično in terapevtsko obravnavo.

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.

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

DRUŽINSKA HIPERHOLESTEROLEMIJA POVEČUJE TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA



Družinska hiperholesterolemija (DH) je pogosta, a premalo prepoznana motnja presnove. Bolezen lahko privede do bolezni srca in ožilja, vodilnega vzroka umrljivosti v razvitem svetu, zato so pomembni zgodnje odkrivanje ter pravočasno ukrepanje in zdravljenje.

Besedilo: Janja Simonič
*Vir: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Družinska hiperholesterolemija (DH) je podedovana motnja presnove, ki jo spremlja zvišan »slabi« holsterol (holesterol v lipoproteinih majhne gostote, LDL-holesterol) in ki povečuje nagnjenost k prezgodnjemu pojavljanju bolezni srca in ožilja. Osebe z DH ne morejo ustrezno predelati naravnega holesterola, nastalega v jetrih, zato imajo zelo zvišano koncentracijo LDL-holesterola v krvi, kar sodi med glavne dejavnike tveganja za razvoj ateroskleroze (zožitev arterij), ki povzroči srčni infarkt ali možgansko kap.

Razvoj ateroskleroze se začne že v zgodnjem otroštvu, čez nekaj let ali desetletij pa se lahko izrazi v obliki bolezni srca in ožilja. V večini primerov je povišan LDL posledica več dejavnikov, redkeje pa gre za družinsko hiperholesterolemijo. V Sloveniji je okoli 6.500 ljudi s to motnjo; ocenjujejo, da je odkritih le okoli 10 % teh bolnikov. Bolniki z družinsko hiperholesterolemijo imajo tudi do stokrat večje tveganje za zgodnji razvoj bolezni srca in ožilja, s pravočasnim in pravilnim zdravljenjem pa se da to tveganje bistveno znižati.

Tveganja DH

Pri tistih z nezdravljeno DH je tveganje za zgoden nastanek koronarne bolezni srca približno 20-krat večje. Moški z nezdravljeno HeDH imajo 50-odstotno tveganje za koronarni dogodek do 50. leta starosti, pri ženskah z nezdravljeno HeDH pa je tveganje za koronarni dogodek do 60. leta starosti 30-odstotno. Večina ljudi s HoDH ima že do 25. leta starosti razvito

hudo koronarno bolezen srca (KBS). »Družinska hiperholesterolemija je v Sloveniji močno podcenjena,« pravi prim. Matija Cevc, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. »Ogroženost za nastanek akutnega srčno-žilnega dogodka je med temi bolniki kar 14-krat višja; če pa takega bolnika začnemo zdraviti pravočasno in dovolj odločno, se njegova ogroženost skoraj izenači z zdravro populacijo. Vsi bolniki, ki imajo izrazito visoko raven holesterola LDL, imajo zelo verjetno družinsko hiperholesterolemijo. Pri njihovih krvnih sorodnikih moramo zato določiti raven holesterola ter poiskati tiste, ki imajo povišan holesterol in torej družinsko obliko hiperlipidemije,« poudarja Cevc.

50 %

predstavlja tveganje moškega z nezdravljeno HeDH za koronarni dogodek do 50. leta starosti, pri ženskah z nezdravljeno HeDH pa je tveganje za koronarni dogodek do 60. leta starosti 30-odstotno.

Znaki bolezni

Opaznih simptomov DH po navadi ni, a pri nekaterih se lahko pojavijo:

- maščobni odloški (depoziti) na komolcih, kolenih, zadnjici in tetivah

- (ksantomii),
- maščobni odloški okrog oči (ksantelazme),
- bela obroba očesne roženice (kornealni arkus).

Presejanje otrok

DH se deduje »avtosomno dominantno«: to pomeni, da ne more »preskočiti« generacije in da ima tisti z DH 50-odstotno možnost, da bo motnjo prenesel na otroka. Zato obstaja nujna potreba po diagnostičnem presejanju in po zgodnjem, agresivnem zdravljenju. DH je v večini razvitih držav zelo slabo opredeljena, zato je Svetovna zdravstvena organizacija že pred leti izdala priporočilo za uvedbo sistematskega presejanja za iskanje bolnikov z DH, ki so jih v zadnjih letih dopolnila tudi nekatera druga najpomembnejša združenja ali skupine na tem področju. Nizozemska in Norveška izvajata t. i. kaskadno presejanje, s katerim prek ene prepoznane osebe iščejo sorodnike s to motnjo. Slovenija je po dostopnih podatkih trenutno edina država na svetu, kjer v sklopu rednega sistematskega pregleda 5-letnih otrok že od leta 1995 poteka populacijsko presejanje za hiperholesterolemijo. »V raziskavi, objavljeni v Journal of Americal College of Cardiology, so raziskovalci Pediatrične klinike in Medicinske fakultete v Ljubljani dokazali, da smo s trenutnim načinom presejanja 5-letnikov z meritvijo celokupnega holesterola ob sistematskem pregledu v letu 2013 zajeli kar 96 % pričakovanih otrok z družinsko hiperholesterolemijo,

rojenih v letu 2008. Pri kar 57 % otrok, ki so bili na podlagi presejanja pri izbranem pediatru napoteni v našo lipidološko ambulanto, smo na genski ravni potrdili diagnozo DH,« je povedal doc. dr. Urh Grošelj, Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Pediatrična klinika, UKC Ljubljana. Poudaril je, da je DH ena najpogostejših monogenetskih metabolnih motenj. Zgodnje presejanje je ključno, preden nastopijo okvare na žilju, v otroštvu pa še lahko vplivamo na življenjski slog.

Diagnostični postopek se po navadi začne s preiskavo krvi za meritev koncentracije različnih vrst holesterola in trigliceridov. Osebe z HeDH imajo lahko koncentracijo LDL-holesterola od dva- do trikrat višjo od povprečne, tiste s HoDH pa celo od štiri- do šestkrat višjo od povprečne. Če je postavljena diagnoza pri enem družinskem članu (ali če je diagnoza negotova), lahko genetsko testiranje pomaga potrditi diagnozo in odkriti prizadete sorodnike.

Ukrepi

DH ni mogoče ozdraviti, jo pa lahko obvladujemo z zniževanjem zvišanega LDL-holesterola, to pa je mogoče s spremembami življenjskega sloga, prehrano in zdravlili. »Svetovani ukrepi pri ljudeh z družinsko hiperholesterolemijo so telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, čeprav imajo zelo omejen učinek, pa tudi zgodnje zdravljenje z zdravili za zniževanje LDL. LDL je namreč ključni sovražnik in cilj je, da ga čim bolj znižamo – pri ogroženih osebah pod 1,8 mmol/L, saj takrat zavremo proces ateroskleroze,« je povedal Cevc.

Preventiva zmanjšuje umrljivost

Bolezni srca in ožilja (BSŽ) so še vedno vodilni vzrok obolevnosti in umrljivosti v razvitem svetu in tudi v Sloveniji, kjer predstavljajo okoli 40 % vseh vzrokov smrti. Umrljivost zaradi bolezni obtočil se zaradi napredka medicinske stroke, sodobnih tehnologij in načinov zdravljenja postopoma zmanjšuje. Po besedah prof. dr. Zlatka Frasa, strokovnega direktorja Interne klinike UKC Ljubljana in predsednika Združenja kardiologov Slovenije, je »Slovenija ena od štirih evropskih držav, kjer je umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni pri moških, mlajših od 65 let, nižja kot umrljivost zaradi raka,

PRIPOROČILA ZA BOLNIKE Z DH

Življenjski slog

- Opustitev kajenja – kajenje samo po sebi dodatno okvari žile in podvoji tveganje za srčni infarkt. Nujno je, da kadilci nehajo kaditi, saj kajenje močno povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja.
- Telesna dejavnost – 30 minut dejavnosti na dan vsaj petkrat na teden.

Prehrana

- Uživati je treba manj maščob, predvsem manj nasičenih maščob (npr. rdeče meso, maslo).
- Nasičene maščobe je treba nadomestiti z nenasičenimi (npr. rastlinska olja).
- Omejiti je treba hrano in pijače, ki vsebujejo veliko sladkorja ali alkohol.
- Uživati je treba več živil, ki vsebujejo vlaknine, več zelenjave in več sadja.

Zdravila

Za zdravljenje visokega LDL-holesterola pri DH je na voljo več vrst zdravil, ki jih je mogoče uporabljati samostojno ali v kombinaciji. Najpogostejše proti zvišanemu holesterolu predpisujejo statine, ki dokazano znižajo LDL-holesterol in zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap.



kar je svojevrsten dosežek. Eden ključnih elementov, ki so pomembno pripomogli k temu trendu, je zagotovo tudi celovit program primarne preventive bolezni srca in ožilja, ki ga vodimo zadnjih 12 let in s katerim najlažje odkrivamo posameznike, ki so zelo ogroženi za nastanek srčno-žilnih in drugih kroničnih bolezni. Slovenija ima nacionalni register oseb z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, v katerem so podatki o več kot 500.000 ljudeh. V bližnji prihodnosti se načrtuje

še nacionalni register oseb z visokimi vrednostmi holesterola. Cilji registra so poleg sledenja in analize podatkov pomembni za boljši vpogled v kakovost obravnave ter za ugotovitev dejanskega stanja obravnave neke bolezni. Pravočasno odkrivanje in prepoznavanje oseb z motnjami, kot je DH, je eden od ključnih korakov za kakovostno, učinkovito in dosledno obravnavo teh bolnikov ter preprečevanje posledic te bolezni. »



Večina ljudi s HoDH ima že do 25. leta starosti razvito hudo koronarno bolezen srca (KBS).

DVE VRSTI DRUŽINSKE HIPERHOLESTEROLEMIJE

- Heterozigotna družinska hiperholesterolemija (HeDH) je podedovana od enega od staršev; večina oseb z DH ima obliko, ki se pojavlja s pogostostjo 1 primer na 200–500 ljudi. Glede na to oceno HeDH prizadene od 14 do 34 milijonov ljudi, žal pa ostane ta motnja v večini držav po svetu neodkrita kar pri 80 % vseh prizadetih.
- Homozigotna družinska hiperholesterolemija (HoDH) je podedovana od obeh staršev, oba imata DH; ta oblika je zelo redka in se pojavlja pri manjšini oseb z DH.



FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



RAK NA TESTISIH SE HITRO ŠIRI

PRVA LAPAROSKOPSKA OPERACIJA METASTATSKEGA RAKA NA TESTISIH V SLOVENIJI

V UKC Ljubljana so izvedli prvo laparoskopsko operacijo metastatskega raka na testisih v Sloveniji. O bolezni in poteku zdravljenja ter prednostih nove metode zdravljenja so spregovorili strokovnjaki kliničnega oddelka za urologijo Kirurške klinike in bolnik, pri katerem so nedavno opravili to operacijo.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: UKC Ljubljana

Rak na testisih spada med redke vrste raka (le 1–2 % raka pri odraslih), med mlajšimi moškimi, starimi od 20 do 40 let, pa je to najpogostejša vrsta raka. Rak se hitro širi in zato ni časa za čakanje na zdravljenje. Če diagnostiko in zdravljenje bolnikov s tumorjem na testisih vodijo strokovnjaki z izkušnjami na tem področju (multimodalno – kombinacija operativne terapije, kemoterapije in radioterapije), je bolezen dobro ozdravljiva tudi v napredovali, metastatski fazi.

Zdravljenje lokalno omejene bolezni (klinični stadij I) je operativno. V UKC Ljubljana operirajo približno 100

bolnikov z rakom na testisih na leto. Po orhidektomiji (operativna odstranitev testisa s semenskim povescem), ki je nujen diagnostično-terapevtski poseg, bolnike večinoma spremljajo s pogostimi rednimi kontrolnimi pregledi, med katerimi aktivno iščejo morebitno metastatsko bolezen. Pooperativno dopolnilno zdravljenje s kemoterapijo, obsevanjem ali retroperitonealno limfadenektomijo (RPLND) pa uvedejo pri manjšem številu bolnikov. V UKC Ljubljana operirajo približno 30–40 bolnikov z metastatskim rakom na testisih, ki potrebujejo retroperitonealno limfadenektomijo. Doslej so zdravljenje pacientov z metastatsko obliko na KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana izvajali

s konvencionalno odprto operacijo, avgusta letos pa so prvič izvedli laparoskopsko retroperitonealno limfadenektomijo. Do novembra so uspešno izvedli že tri operacije.

Potek laparoskopske operacije

Laparoskopska retroperitonealna limfadenektomija poteka v splošni anesteziji. Kirurg vstopi v trebušno votlino in si z endoskopsko kamero prikaže trebušne organe in anatomske meje. Prek dodatnih troakarjev, ki so namenjeni instrumentom, spustijo črevo, ki prekriva retroperitonej, in v celoti počistijo bezgavke in metastaze, ki so ob največjih žilah v telesu – veni kavi in aorti. »Operacija je zelo zahtevna, poteka pa skozi 4 oz. 5 vstopnih ran. Zdravljenje bolnika poteka v tesnem sodelovanju z Onkološkim inštitutom. Predstavljen operativni poseg je trajal 4 ure in pol. Potem ko bomo opravili več operacij, pričakujemo, da se bo čas trajanja operacije skrajšal na tri ure. Pričakujemo jih 20 na leto,« je povedal asist. Simon Hawlina, dr. med., FEBU, specialist kirurg s KO za urologijo Kirurške klinike. Poudaril je tudi, da je metoda varna, temeljita.

Prednosti pred odprto operacijo

»Laparoskopski pristop zdravljenja

100

bolnikov z rakom na testisih na leto operirajo v UKC Ljubljana.

TUMOR

TESTIS



Vstopne rane po laparoskopski retroperitonealni limfadenektomiji.

Operacija traja približno 3 ure, poteka pa skozi 4 oz. 5 vstopnih ran.

ima številne prednosti pred odprto operacijo: manjša izguba krvi, po operaciji ima pacient manj bolečin, krajša hospitalizacija, odpust iz bolnišnice je po štirih dneh, estetski rezultat je mnogo boljši, hitrejša sta okrevanje in vrnitev v normalno življenje, s tem pa je tudi zdravljenje cenejše,« je še pojasnil Hawlina. To je potrdil tudi pred nedavnim operiran bolnik Miroslav Pavalec, pri katerem so uporabili novo metodo. Po njegovih besedah je štiri dni po operaciji že zapustil bolnišnico.

Prihodnost v delu z robotom

Operacijo bi lahko opravili tudi z robotom Da Vinci. V UKC Ljubljana sta za delo z robotom usposobljena dva kirurga. »Osebnostno si želim, da bi nam v UKC Ljubljana v bližnji prihodnosti uspela nabava robota Da Vinci za operacije na sečilih in drugih organskih sistemih. Sistem Da Vinci omogoča kirurgu večji razpon gibov instrumentov, ki so vstavljeni v bolnikovo telo. Vidljivost je boljša, tridimenzionalna. Tako bi lahko opravljali posege, pri katerih je potrebna večja natančnost, in posege, ki so tehnično zahtevnejši. To bi pripeljalo do

nadaljnega razvoja urološke kirurgije in veliko bi prispevalo k napredku zdravljenja raka na testisih in prostati v UKC Ljubljana. Dva specialista imava že izkušnje s tovrstnim zdravljenjem, tako da daljša pomoč iz tujine ne bi bila potrebna. Želim si, da bi nam to uspelo v enem letu,« je dejal Hawlina.

»Minimalno invazivna kirurgija in robotski posegi so dragi. Če pa gledamo na prednosti širše, je taka kirurgija bistveno cenejša. V UKC Ljubljana si že nekaj let želimo, da bi imeli robota Da Vinci tudi pri nas. Nakup robota bi za UKC Ljubljana pomenil velik korak k razvoju in korak s stroko v svetu na tem področju. Pomeni tudi korak k skrajševanju čakalnih vrst. Poudariti je treba, da bi lahko istega robota uporabljalo več kirurških strok,« je povedal prof. dr. Matjaž Veselko, dr. med., svetnik in strokovni direktor Kirurške klinike. V. d. predstojnika Kliničnega oddelka za urologijo asist. Bojan Štrus, dr. med., je dodal, da je v desetih letih od začetka izvajanja laparoskopskih operacij laparoskopija tako napredovala, da lahko zdravijo tudi najzahtevnejše bolnike. »Zelo ponosen sem, da so kolegi, ki so se izobraževali v tujini, prinesli kar nekaj

1–2 %

raka pri odraslih moških predstavlja rak na testisih.

novih laparoskopskih metod in jih tudi uspešno uvedli v klinično prakso, tako da je urološka klinika sposobna opravljati vse vrste posegov na uroloških organih. S tem smo tudi razširili spekter operacij in občutno zmanjšali čas hospitalizacije. Bolniki so zelo zadovoljni.« Povedal je tudi, da na KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana za raka na modih ni čakalne vrste.

Pomen samo pregledovanja

Zdravniki so še opozorili, kako pomembno je samopregledovanje testisov. Znamenja so lahko bula ali trda, praviloma neboleča sprememba v testisu, občutek teže v testisu, topa bolečina v trebuhu ali dimljah, nenadno kopičenje tekočine v mošnji, povečanje ali občutljivost prsi, bolečina ali nelagodje v testisu.



Če diagnostiko in zdravljenje bolnikov s tumorjem na testisih vodijo strokovnjaki z izkušnjami na tem področju (multimodalno – kombinacija operativne terapije, kemoterapije in radioterapije), je bolezen dobro ozdravljiva tudi v napredovali, metastatski fazi.



Primerjava zdravljenja s konvencionalno in laparoskopsko operacijo.

Estetski rezultat je pri laparoskopski operaciji mnogo boljši, hitrejša sta okrevanje in vrnitev v normalno življenje, s tem pa je tudi zdravljenje cenejše.

Bolečina v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, driska, bruhanje, napihnjenost? Testirajte se. Ugotovite vzrok težav in ukrepajte pravočasno!

GlutenCheck - home test za ugotavljanje celiakije (vnetje tankega črevesja)



Heli-C-Check - home test za ugotavljanje okužbe z bakterijo Helicobacter pylori, ki povzroča gastritis in rano na želodcu



AllergoCheck - home test za ugotavljanje alergije na pršice, pelode in mačjo dlako



Tulci in brizgalka za varno čiščenje ušes

- Za enostavno odstranjevanje zamaškov iz ušesnega masla
- Za lažje odstranjevanje mikroznih tvorbo iz ušesa
- Koristen za uporabnike slušnih aparatov



EierCheck - home test za ugotavljanje alergije na jajca



MilchCheck - home test za ugotavljanje alergije na mleko



RAK NA ŽELODCU NI NUJNO SMRTNA OBSODBA

LAPAROSKOPSKA ODSTRANITEV ŽELODCA IN BEZGAVK

Na Oddelku za abdominalno in splošno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor (UKC Maribor) so 8. maja 2015 prvi v Sloveniji izvedli laparoskopsko odstranitev želodca in bezgavk pri bolniku, ki je zbolel za rakom na želodcu. Od takrat so opravili že več operacij z novo, manj invazivno in zelo uspešno laparoskopsko metodo.

Besedilo: Janja Simonič
*Vir: Univerzitetni klinični center Maribor

Žlezni rak na želodcu je šesta najpogostejša oblika raka pri moških in sedma pri ženskah, vendar pa je zaradi agresivnosti obolenja drugi najpogostejši vzrok smrti onkoloških bolnikov v Sloveniji. Rak na želodcu torej velja za izredno agresivno bolezen, ki ima še vedno slabo dolgoročno preživetje. Glavni vzrok za takšen potek obolenja je izjemno hitro širjenje rakastih celic – ne le skozi steno želodca, tudi po limfnih poteh v bezgavke in končno v krvni obtok. Zato je do zdaj veljalo mnenje, da le obsežna kirurgija lahko omogoči ozdravitev. Z vse večjim poznavanjem biološke narave obolenja pa so se v več desetletjih pogledi na terapijo bistveno spremenili.

Prvi poskusi zdravljenja tega obolenja pred več kot 100 leti so bili malo uspešni, saj se je bolezen hitro ponovila. Zato je veljal rak na želodcu za smrtno obsodbo, dokler niso japonski kirurgi v obsežnih raziskavah pokazali, da je bolezen mogoče ozdraviti, če se odstrani oboleli organ skupaj z

vsemi bezgavkami v okolici želodca. Operacija je s tem postala obsežnejša in zahtevnejša, vendar močno orožje za boj proti tej zahrbtni bolezni. Danes s takšnimi kirurškimi prijemi lahko nekatere stadije raka na želodcu celo dokončno pozdravimo. Vendar pa tako obsežna kirurgija terja velik davek – funkcionalne motnje spremenjene prebave po operaciji. Nekateri bolniki le s težavo pridobivajo telesno težo, hitro čutijo sitost in napetost v trebuhu po obroku, ne prenašajo določene hrane, imajo krčevite bolečine v trebuhu po obrokih ali celo čutijo omotico, slabost in imajo driske.

Obsežna kirurgija ni vedno potrebna
Zaradi funkcionalnih težav po obsežni operaciji, ki lahko zelo poslabšajo kakovost življenja, se je v stroki pojavilo vprašanje, ali je res potrebna tovrstna kirurgija v vseh stadijih raka na želodcu. Primerjave dolgoročnih rezultatov so pokazale, da v primeru zgodnjega raka želodca, omejenega na sluznico in podsluznico stene organa, tako obsežna kirurgija ni

potrebna. Ohranijo lahko velik del želodca, odstranitev bezgavk pa mora biti dosledna le na določenih anatomskih predelih. Zgodnje oblike raka na želodcu namreč zelo redko prizadenejo bezgavke. Čeprav je takšna operacija še vedno izziv za kirurga, je poseg bistveno manj obsežen in bolj prijazen do bolnika.

»Spoznanje, da je mogoče doseči enake dolgoročne rezultate z manj obsežnim posegom pri določenih stadijih, je pripomoglo, da so v zadnjih letih v nekaterih izkušenih svetovnih centrih po svetu začeli bolnike operirati laparoskopsko. Laparoskopska kirurgija je tako postala osrednje orodje pri manj agresivnem zdravljenju bolnikov z zgodnjim rakom želodca,« je povedal kirurg dr. Tomaž Jagrič, dr. med., z Oddelka za abdominalno in splošno kirurgijo UKC Maribor. »Z razvojem laparoskopske kirurgije raka želodca smo v UKC Maribor in prvi v Sloveniji vstopili v novo obdobje prirojene ter do bolnika

prijaznejše kirurgije,« je dodal prim. prof. dr. Stojan Potrč, dr. med., predstojnik Oddelka za abdominalno in splošno kirurgijo UKC Maribor. »S postopnim urjenjem veččin laparoskopske kirurgije smo prešli na vse bolj zahtevne posege, pozneje na manjše odstranitve stene želodca pri manj agresivnih rakavih obolenjih na želodcu in končno na laparoskopsko odstranitev dela želodca in obolelih bezgavk,« je še pojasnil Potrč.

Prednosti za bolnike

Prednosti te operacije za bolnika so očitne: krajša ležalna doba, hitrejšo okrevanje, manjše funkcionalne motnje prebave po operaciji, manjša stopnja trebušnih zaraslin in boljši estetski videz, ki bolnikom daje pozitivno samopodobo. Kljub očitnim prednostim za bolnike z zgodnjim rakom na želodcu pa ta oblika operacije za zdaj še ni povsem zaživila, saj je še vedno treba pri operaciji upoštevati onkološke principe zdravljenja. Laparoskopsko luščenje obolelih bezgavk od žil in odstranitev dela želodca je velik tehnični izziv.

»Naše dosedanje izkušnje s tovrstno kirurgijo so bile izredno dobre. Bolniki so po operaciji izjemno hitro okrevali, potrebovali so manj protibolečinskih zdravil, po operaciji so začeli hitreje uživati hrano in bili hitreje odpuščeni domov,« je še povedal kirurg Jagrič. Brazgotine po

operaciji so podobne kot pri bolnikih, ki so bili operirani zaradi žolčnih kamnov, možnost pooperativnih brazgotinskih kil pa se je praktično izničila. Bolniki so lahko po operaciji uživali hrano v enakem obsegu kot pred operacijo in niso tožili zaradi nadležnih funkcionalnih težav,

ki spremljajo obsežnejše operacije raka želodca. Kar pa je najpomembnejše, tudi histološke preiskave kirurških vzorcev so potrdile, da je obseg odstranitve organa zadosten, brez ostanka rakavega obolenja, in da je bolnik s takšno operacijo pozdravljen.



Ekipa Oddelka za abdominalno in splošno kirurgijo med operacijo laparoskopske delne odstranitve želodca in bezgavk pri bolniku z rakom.

Spoznanje, da je mogoče doseči enake dolgoročne rezultate z manj obsežnim posegom pri določenih stadijih, je pripomoglo, da so v zadnjih letih v nekaterih izkušenih svetovnih centrih po svetu začeli bolnike operirati laparoskopsko.



Prijetne praznike, veliko veselja in zdravja vam želi **Bio-Oil**.

Naj bo vaša koža zdrava in sijoča tudi v letu 2016.



Rak na želodcu velja za izredno agresivno bolezen, ki ima še vedno slabo dolgoročno preživetje. Glavni vzrok za takšen potek obolenja je izjemno hitro širjenje rakastih celic – ne le skozi steno želodca, tudi po limfnih poteh v bezgavke in končno v krvni obtok.

DIVINITA™ AKTIVIRAJ SVOJO ENERGIJO

DIVINITA™ ORIGINAL prebiotik je popolno prebiotično prehransko dopolnilo iz rjavih morskih alg, ki vsebuje bogat prehranski spekter **vitaminov, mineralov, vlaknin, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3,6,9, aminokislin in drugih hranil v pravilnem celičnem ravnovesju**, ki omogočajo telesu pravilno in uravnoteženo delovanje.

Priporočljivo tudi v času prazničnega prehranjevanja.

BLAGODEJNO VPLIVA NA:

- ✓ UREJANJE PRESNOVE/PREBAVE
- ✓ RAVEN ENERGIJE
- ✓ RAZSTRUPLJANJE TELES
- ✓ IMUNSKI SISTEM



www.divinita-global.com
Izdelek poiščite v svoji lekarni ali najbližji drogeriji TUŠ.



NAJPOGOSTEJŠI VZROKI ZA SLABŠANJE VIDA



Med najpogostejše očesne bolezni, ki lahko povzročajo slabšanje vida, spadajo siva mrena, glavkom (zelena mrena), starostna degeneracija makule in diabetična retinopatija. Večino teh bolezni lahko zdravimo ali vsaj upočasimo njihovo napredovanje, zato je pomembno zgodnje odkrivanje, saj v nasprotnem primeru lahko močno okvarijo vid in prizadenejo kakovost življenja.

Besedilo: Peter Preskar, dr. med., specialist oftalmolog

Pomembni so preventivni pregledi oči in vida, ki ne zajemajo le merjenja dioptrije, ampak obsegajo tudi merjenje očesnega pritiska, pregled z biomikroskopom, pregled očesnega ozadja ter druge preiskave, za katere je usposobljen zdravnik oftalmolog.

Siva mrena ali katarakta

Siva mrena ali katarakta je zamotnitev očesne leče, ki se nahaja za šarenico v sredini očesa. V zdravem očesu je leča

prozorna in opravlja nalogo lomljenja oz. fokusiranja svetlobnih žarkov. Siva mrena pa ovira prehod svetlobe do očesnega ozadja ter tako povzroča meglen vid in bleščavost. Edina uspešna metoda zdravljenja sive mrene je operacija. Odstranitev sive mrene je najpogostejša očesna operacija in je eden najvarnejših kirurških posegov sploh. Bistvo operacije sive mrene je nadomestiti motno naravno očesno lečo (sivo mreno) s prozorno umetno lečo.



Pomembni so preventivni pregledi oči in vida, ki ne zajemajo le merjenja dioptrije, ampak obsegajo tudi merjenje očesnega pritiska, pregled z biomikroskopom, pregled očesnega ozadja ter druge preiskave.

Glavkom ali zelena mrena

Glavkom ali zelena mrena je bolezen, pri kateri je okvarjen očesni živec, najpogostejše zaradi povišanega očesnega pritiska. Okvara očesnega živca vodi do postopnega oženja oz. slabšanja vidnega polja. Začetnih in zmernih izpadov vidnega polja ljudje ne zaznamo, pri pregledu pa jih lahko ugotovimo s preiskavo z napravo perimenter. Glavkom lahko odkrije le zdravnik oftalmolog z natančnim pregledom, ki poleg merjenja očesnega pritiska zajema še dodatne preiskave, saj imajo lahko glavkom tudi tisti, ki imajo normalne vrednosti očesnega pritiska. Nezdavljena zelena mrena vodi do postopnega pešanja vida in končno lahko privede tudi do popolne slepote. S sodobnim zdravljenjem bolezni lahko ustavimo, že prisotnih izpadov v vidnem polju pa ne moremo popraviti. Na voljo so tri oblike zdravljenja: konzervativno z zdravili, ki je najpogostejše, lasersko in kirurško. Zdravljenje zelene mrene je običajno doživljenjsko, kar pomeni, da morajo bolniki uporabljati kapljice in kontrolirati očesni pritisk do konca življenja. Zaradi narave bolezni je pomembno zgodnje odkrivanje, saj se glavkom razvija počasi in neboleče, ko pa bolnika začnejo motiti neostri vid in meglice pred očetom, je bolezen navadno že napredovala in opešanje vida je takrat že nepopravljivo. Tako svetujemo vsem po 45. letu starosti merjenje očesnega pritiska in pregled očesnega živca pri zdravniku oftalmologu na dve leti, ljudem, ki pa imajo višje tveganje za glavkom (visok očesni pritisk, starost, glavkom v družini, kratkovidnost z dioptrijo več kot štiri ali daljnovidnost ter bolezen srca in ožilja), pa enkrat letno.



Starostna degeneracija makule je bolezen, pri kateri se pojavijo spremembe na očesnem ozadju, v makuli (rumeni pegi), ki skrbi za dobro centralno vidno ostrino. Kaže se kot postopno slabšanje vida, največ težav pa povzroča pri branju. Dejavniki tveganja so kajenje, genetsko nagnjenje, povišan krvni tlak, povečana izpostavitve sončnim žarkom in pomanjkanje mineralov, vitaminov ter antioksidantov v prehrani.

Starostna degeneracija makule

To je bolezen, pri kateri se pojavijo spremembe na očesnem ozadju, v makuli (rumeni pegi), ki skrbi za dobro centralno vidno ostrino. Kaže se kot postopno slabšanje vida, največ težav pa povzroča pri branju. Dejavniki tveganja so kajenje, genetsko nagnjenje, povišan krvni tlak, povečana izpostavitve sončnim žarkom in pomanjkanje mineralov, vitaminov ter antioksidantov v prehrani. Bolezen okvari centralni vid, ne vodi pa do slepote. Poznamo dve obliki, suho in vlažno degeneracijo. Pri suhi obliki, ki je pogostejša, vidimo na očesnem ozadju rumene depozite. Zdravljenja za to obliko še ni, da pa upočasimo napredovanje bolezni, priporočamo jemanje zaščitnih vitaminskih tablet. Vlažna oblika je hujša

in redkejša, pojavi se pri 10–15 % vseh primerov starostne degeneracije. V makuli vidimo spremenjene žile, ki povzročajo oteklino in krvavitve. Pešanje vida pri tej obliki je hitro in lahko nastopi v nekaj tednih. Zelo pogosta in pomembna simptoma sta ukrivljena slika in slaba ostrina vida. Pri napredovalih oblikah se lahko pojavijo brazgotine, ki vodijo v nepopravljivo slab vid, zato sta pomembna zgodnje odkrivanje in pravočasno zdravljenje. V zadnjih letih je velik napredek pri zdravljenju prinesla uporaba bioloških zdravil, to je protirastnih žilnih faktorjev (anti VEGF), ki se uporablja v obliki injekcij v oko.

Diabetična retinopatija

Pri diabetični retinopatiji se spreminja očesno ozadje, spremembe pa se pojavijo pri pacientih s sladkorno boleznijo. Obstajata dve obliki diabetične retinopatije. Neproliferativna oblika je

blažja – pacienti še nimajo težav ali pa počasi izgubljajo vid. Na očesnem ozadju ob pregledu zasledimo manjše krvavitve in oteklino. Napredovala različica bolezni pa je proliferativna oblika, pri kateri se zaradi zmanjšane preskrbe mrežnice s kisikom razrastejo nove žile. Te so bolj ranljive in pogosto zakrvavijo. Pacienti to opazijo kot nenadno poslabšanje vida. Zelo pomembno je redno spremljanje očesnega ozadja, saj je v določeni fazi bolezni potrebno lasersko pečenje mrežnice, s katerim želimo ustaviti napredovanje bolezni. Diabetična retinopatija je resna bolezen, saj v končni fazi lahko privede do slepote. Tako svetujemo vsem bolnikom s sladkorno boleznijo, da vsaj enkrat letno opravijo pregled pri zdravniku oftalmologu, poleg tega pa je pomembno tudi čim natančnejše uravnavanje krvnega sladkorja in morebitnega povišanega krvnega tlaka.



Zdravljenje zelene mrene je običajno doživljenjsko, kar pomeni, da morajo bolniki uporabljati kapljice in kontrolirati očesni pritisk do konca življenja.

Bodite VseVID še dolgo



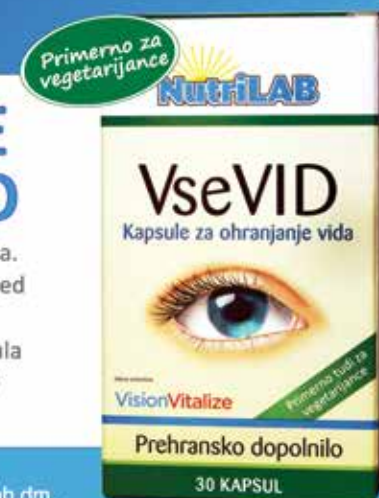
Bivanje v prostorih z umetno svetlobo
Delo za računalnikom
Uporaba sodobnih telefonov
Spremljanje video vsebin...

To so samo nekateri dejavniki, ki uničujejo vaš VID.

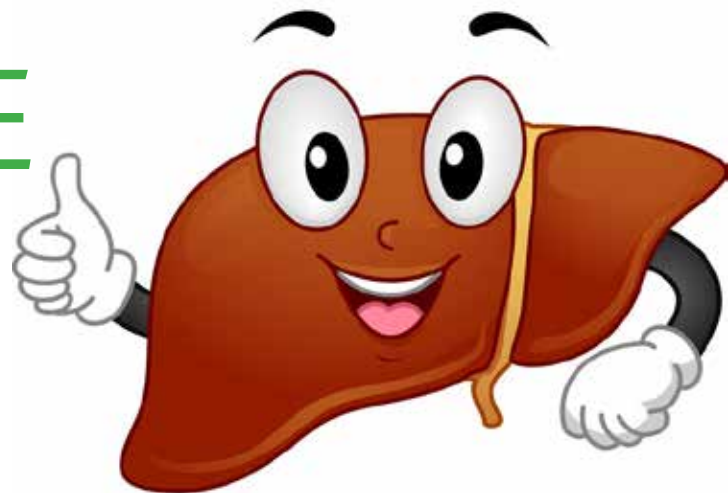
OHRANITE DOBER VID

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida. Selen in vitamin E ščitita celice pred oksidativnim stresom.

VisionVitalize™ je inovativna formula luteina in zeaksantina vrhunske kakovosti.



RAZBREMENITE IN OČISTITE SVOJA JETRA



Zamaščenost jeter je napredujoča bolezen, ki pomeni kopičenje maščob v jetrnih celicah. Gre za resno napako, ki občasno vodi v vnetje jeter, to pa lahko tudi do raka jetrnih celic. Velik problem jetrnih bolezni je, da jih brez ustreznih diagnostičnih testov bolniki in tudi zdravniki pogosto sploh ne zaznajo.

Besedilo: Staša Matjaž, holistična nutricionistka, Sensilab

Jetra so zelo pomemben organ in glavni filter za vse snovi, ki jih zaužijemo. V telesu skrbijo za optimalen metabolizem maščob in pravilno odstranjevanje strupenih snovi iz telesa ter čistijo kri. Kadar so jetra preobremenjena, se začnejo v njih nabirati strupene snovi in maščoba. Zamaščena jetra ne delujejo pravilno, kar se kaže predvsem kot: pomanjkanje življenjske energije in neprestana utrujenost, povečan obseg trebuha in težave z izgubo telesne teže, slaba in počasna prebava, slaba krvna slika ...

Vzroki za bolezni jeter

Kljub splošnemu prepričanju je alkoholizem šele na tretjem mestu najpogostejših vzrokov za bolezni jeter,

na prvem mestu pa so bolniki s t. i. metabolnim sindromom. Metabolni sindrom je skupina motenj, ki se odražajo kot inzulinska rezistenca, kopičenje maščobnega tkiva v predelu trebuha, visoka raven holesterola in maščob v krvi ter visok krvni tlak. Vzroki zanj so preveč hrane, premalo gibanja in dedni dejavniki. Med najbolj ogroženimi za pojav zamaščenih jeter so tako tisti, ki imajo slabe prehranjevalne navade, se premalo gibajo, imajo povišano raven sladkorja in holesterola v krvi. Med bolj ogroženimi so tudi mladi, ki veliko potujejo, imajo tvegane spolne odnose ali uživajo mamila, saj se lahko okužijo z virusom hepatitisa B ali C. Ogroženi so tudi tisti, ki uživajo preveč alkohola in zdravil (v jetrih se namreč presnavlja večina zdravil). Čeprav lahko marsikaj naredimo sami,

pa se vnosu nekaterih strupov v telo ne moremo izogniti. Ti se nahajajo v prekomerno predelani hrani in pijači, kavi, alkoholu in cigaretnem dimu. Tudi življenje v večjih mestih ali blizu prometne ceste, železnice ali letališča obremenjuje naša jetra z mnogo strupi. Potem so tu še nenaravni kozmetični izdelki in sintetična čistila, ki jih uporabljamo vsakodnevno, in s strupi obremenjena jetra so logična posledica. Ker se iz leta v leto v naših jetrih nabira več strupov, se njihovo delovanje upočasni, kar vodi do mnogo zdravstvenih težav. Te sprva opazimo kot tiščanje pod desnim rebrnim lokom, povišanje krvnih maščob in nabiranje centimetrov okoli trebuha.

Trije razlogi za redno čiščenje jeter

Če imamo zamaščena jetra, je to lahko zelo nevarno za naše zdravje. Če ne ukrepamo pravočasno, se lahko v telesu nabere preveč strupenih snovi in pojavi se mnogo hudih zdravstvenih težav.

1. Čiščenje jeter za zoženje pasu

S strupi obremenjena jetra postanejo lena in svoje naloge, razgradnjo maščob, ne opravljajo prav dobro. Če se okrog vašega pasu kar nabirajo in nabirajo centimetri, je skrajni čas, da očistite jetra in poskrbite za naravno in učinkovito zoženje pasu. Priporočamo vam, da dan začnete s kozarcem vode, v katerega kapnite nekaj kapljic limoninega soka. Čez dan zaužijte še dve kapsuli naravnega izdelka za čiščenje jeter in rezultat bo zagotovljen! Ker so ob različnih jetrnih boleznih izvor težav prav spremembe na ravni celičnih membran, je smiselna uporaba pripravkov, ki delujejo na celične membrane, ki gradijo jetrne celice. Sojini

Ker se iz leta v leto v naših jetrih nabira več strupov, se njihovo delovanje upočasni, kar vodi do mnogo zdravstvenih težav. Te sprva opazimo kot tiščanje pod desnim rebrnim lokom, povišanje krvnih maščob in nabiranje centimetrov okoli trebuha.



Hepafar je učinkovit pri:

- presnovnih preobremenitvah jeter (debelost, zvišane vrednosti trigliceridov v krvi, kronična uporaba peroralnih kontraceptivov, sladkorna bolezen),
- zamaščenih jetrih (prekomerno kopičenje maščob v jetrnih celicah),
- žolčnih kamnih in odstranitvi žolčnika,
- alkoholnih poškodbah jeter,
- akutnem in kroničnem hepatitisu.

fosfolipidi imajo sposobnost vgradnje v celične membrane jetrnih celic, zmanjšajo kopičenje maščob v jetrnih celicah, povečajo regeneracijske sposobnosti jetrnih celic in imajo pozitiven učinek na sestavo žolča. Ker so jetra izpostavljena velikemu oksidativnemu stresu, saj v njih nastaja velika količina škodljivih prostih radikalov, je za bolnike s tveganjem za razvoj jetrnih bolezni še posebej pomemben tudi dodaten vnos antioksidantov. Ekstrakt lista artičoke in vitamin E učinkovito delujeta prav proti prostim radikalom.

2. Ko se razstrupimo, bolje spimo

Ne samo dobra vzmetnica in primerno okolje za spanje, tudi čista jetra so tisto, kar pripomore h kakovosti nočnega počitka. Če se čez noč pogosto prebujate in se zbudite utrujeni, je prišel čas za razstrupljanje. Kadar učinkovito očistimo svoja jetra, prispevamo tudi k požitvi telesa, zagotavljanju boljšega počutja in večji življenjski energiji.

3. Čista jetra za čisto kožo

Koža, naš največji organ, je prvi pokazatelj, da se v našem telesu nabira preveč strupov. Postavite se pred ogledalo in si jo podrobno oglejte. Mozolčki in druge nečistoče, barvna neenakost, podočnjaki, bledica. Vse to so posledice preobremenjenosti našega telesa z mnogo strupi. Čeprav redno skrbimo za čisto kožo in z njene površine odstranimo vso nečistočo, se skozi kožo izločijo tudi nekateri s hrano zaužiti strupi. Posežite po kombinaciji sojinih fosfolipidov, izvlečka artičoke in vitamina E, ki bodo pospešili izločanje v jetrih nabranih strupov in zagotovili sijoč videz vaše kože.



Ker so jetra izpostavljena velikemu oksidativnemu stresu, saj v njih nastaja veliko škodljivih prostih radikalov, je za bolnike s tveganjem za razvoj jetrnih bolezni še posebej pomemben tudi dodaten vnos antioksidantov. Ekstrakt lista artičoke in vitamin E učinkovito delujeta prav proti prostim radikalom.

Cigarete, alkohol in mastna hrana obremenijo vaša jetra.



REŠITE SVOJA JETRA!



Zakaj HEPAFAR?

- ✓ Ker razstruplja,
- ✓ ker obnavlja,
- ✓ ker varuje
vaša jetra.

RAZSTRUPLJANJE JE PRVA IN EDINA POT PRI HUJŠANJU



Jetra so naš največji organ v telesu. Pomagajo pri prebavi, presnovi, sintezi beljakovin in splošnem razstrupljanju ter imajo zelo pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Samo jetra lahko očistijo naš organizem in imamo samo ena! K njihovemu zdravju lahko pripomoremo tudi z določeno hrano.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevka, Holistic Center, <http://holistic.si>



Jetra opravljajo pomembne funkcije:

- proizvajajo žolč, ki se nahaja v žolčniku in se sprosti pri presnovi maščob;
- so poglavitni organ, ki uravnava telesno maščobo, sposobna so odstraniti večje količine maščobe iz telesa skozi žolč do črevesja;
- shranjujejo glukozo v obliki glikogena, ki se pretvori nazaj v glukozo pri potrebi po energiji;
- igrajo pomembno vlogo pri presnovi beljakovin in maščob, shranjujejo vitamine A, D, K, B12;
- so zelo pomembna pri razstrupljanju organizma, saj filtrirajo kri in odstranijo vse mrtve celice, mikroorganizme in druge kemikalije iz krvnega obtoka;
- iz telesa odstranjujejo presežke določenih hormonov;
- skrbijo za zdravo in normalno pretvorbo ščitničnih hormonov;

- jetrni filter lahko prečisti širok spekter mikroorganizmov, kot so bakterije, glive, virusi in paraziti, iz krvnega obtoka, kar je obvezno, če ne želimo, da ti organizmi preplavijo naše telo. Zdrava jetra so ključna pri ohranjanju normalne ravni holesterola, zamaščena pa so glavni krivec za shranjevanje maščob v trebušnem predelu. Na žalost ni neobičajno, da imajo zaradi uživanja nezdrave hrane, alkohola in industrijskih pijač, nikotina ter hitrega poseganja po tabletah zamaščena jetra že najstniki.

Zakaj se zaradi zamaščenih jeter redimo?

Če so jetra preobremenjena zaradi preveč sladkorjev, maščob, alkohola, zdravil in antibiotikov, imajo biokemijske poti v jetrih manj zalog energije za opravljanje svoje funkcije pri presnovi maščob. Slabo delovanje jeter lahko poveča možnosti za bolezni srca in ožilja, kot so ateroskleroza, visok krvni pritisk, srčni napadi in kap. Če jetra maščob ne presnavljajo učinkovito, se le-te začno nabirati okoli trebuha, kar je eden izmed vidnih simptomov zamaščenosti jeter. Skoraj nemogoče se je rešiti trebuha, če si prej ne očistimo jeter in ne poskrbimo, da bodo normalno delovala. Ko to storimo, bodo jetra brez dodatnega truda začela presnavljati nakopičene maščobe. Četudi se začnemo zdravo prehranjevati, vendar pred tem ne poskrbimo za zdravo delovanje jeter in odstranjevanje nakopičenih toksinov iz njih, ne bomo mogli shujšati oz. bo hujšanje od nas zahtevalo veliko truda, velikokrat se bomo po določenem času še bolj zredili in pristali v začaranem krogu. Čiščenje jeter je tako prva in edina pot pri hujšanju.

Kako lahko poskrbimo za zdrava jetra?

- Vlaknine zmanjšajo možnost cirkulacije maščob in tako preprečujejo debelost, povišan holesterol, celulit na zadnjici, stegnih, rokah in trebušni steni. Če naša hrana ne vsebuje dovolj vlaknin, se nekatere maščobe, kot je holesterol, ki so ga jetra s pomočjo žolča že prečrpala, vrnejo nazaj. Takšna cirkulacija lahko pripomore k večji količini maščob v našem telesu. Priporočljivo je uživanje stročnic, zelenjave, sadja in polnozrnatih žit.
- Nehajte uživati sladkor, kruh, pecivo, torte, piškote, vnaprej pripravljene



Uživajte v ingverju, kurkumi, timijanu, kumini, lovorjevem listu in kajenskem popru.

izdelke, umetna sladila in sladke pijače. Ne uživajte ničesar, kar le še pospešuje notranja vnetja in obremenjuje žlezo slinavko.

- Iz prehrane izpusite gluten, živalske beljakovine, transmaščobe, alkohol, cigarete in nepotrebna zdravila.
- Poskrbite, da boste čez dan dovolj pili, ne pijte mrzle vode, temveč raje toplo.
- Uživajte v ingverju, kurkumi, timijanu, kumini, lovorjevem listu in kajenskem popru.
- Oreščke pred uživanjem namakajte.
- Ne pozabite na semena.
- Kalijev askorbat poskrbi za



Vlaknine zmanjšajo možnost cirkulacije maščob in tako preprečujejo debelost.

odstranjevanje nakopičenih toksinov iz celic, vanje pa vnaša kisik in hranila, s čimer pospeši razstrupljanje.

- Pijte regratov ali koprivin čaj, ki prav tako pomagata pri razstrupljanju jeter.
- Uporabljajte zmlet pegasti badelj, ki ga posujete po juhah, rižotah in drugih jedeh.

Terapije v tradicionalni kitajski medicini

Po tradicionalni kitajski medicini so jetra tista, ki nam dajejo energijo in moč. Njihov letni čas je pomlad. Če bi imeli radi spomladi dovolj energije in se želite



Pijte regratov ali koprivin čaj, ki prav tako pomagata pri razstrupljanju jeter.

RECEPT: OKUSNA LEČA

Potrebujete:

- zeleno lečo (namočeno)
- čebulo
- kokosovo maščobo
- česen
- kurkumo
- kumino
- lovorjev list
- naravno morsko sol

Priprava:

Na kokosovi maščobi popecite čebulo. Ko zadiši, ji dodajte namočeno lečo. Zalijte z vodo, dodajte strt česen, lovorjev list, kumino, kurkumo in proti koncu kuhanja tudi naravno morsko sol. Pretlačite do gladkega in uživajte.

izogniti spomladanski utrujenosti, potem že zdaj poskrbite za zdrava jetra. Terapije moksa so zelo priporočljive, saj z njimi v tradicionalni kitajski medicini spodbujamo razstrupljanje, v globino organe segrejemo, s čimer vanje vnesemo toploto in življenjsko energijo, kar spodbudi njihovo razstrupljanje ter odstranjevanje nakopičenih sluzi, mraza ali toksične vročine, v katerih se razmnožujejo patogene bakterije, virusi in glive.

Očistite svoje telo!

30 - DNEVNO
POPOLNO
ČIŠČENJE
TELESA

Kapsule Detox z izvlečki rmana, breze in pegastega badlja **vplivajo na jetra, ledvice in prebavni trakt** – najpomembnejše organe, ki skrbijo za razstrupljanje telesa. Z njihovo pomočjo boste svoje telo prerodili in mu zagotovili novih moči.



Rman pomaga pri **normalni funkciji prebavnega trakta**.



Breza vpliva na **normalno izločevalno funkcijo ledvic**.



Pegasti badelj prispeva k **razstrupljevalni funkciji jeter**.



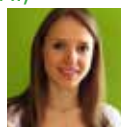
OBRAMBA PROTI NADLEDVIČNI UTRUJENOSTI

MANJ OGLJIKOVIH HIDRATOV,
VEČ MAŠČOB IN BELJAKOVIN



Ste stalno pod stresom, slabo spite, ste nemotivirani za delo in se težko skoncentrirate? Odnosi z bližnjimi v zadnjem času niso več enaki, želja po spolnosti usiha? Sami s sabo ste nezadovoljni, spremlja vas cinizem. Pogosto posegate po slani, sladki in mastni hrani, telesno pa ste utrujeni? Poglejmo, kako prilagoditi prehrano pri zdravljenju izgorelosti, z drugimi besedami kronični ali nadledvični utrujenosti.

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



Marsikdo se najde pri zgoraj naštetih simptomih. Najpogosteje do tega pride preobremenjenost nadledvične žleze. Gre za dve žlezi v velikosti oreha, ležeči nad ledvicama. Njuna naloga je tvorba hormonov, ki uravnavajo delovanje organov. Nadledvično žlezo sestavljata zunanji (skorja) in notranji del. Prvi tvori kortizol, alderosteron, DHEA in manj spolnih hormonov, v času menopavze tudi hormone, ki se pri ženskah v rodnem obdobju sintetizirajo v jajčnikih. Znotraj

nadledvične žleze se tvori adrenalin in noradrenalin. Hormoni skrbijo za notranje ravnesje ali homeostazo ravni sladkorja in elektrolitov v krvi, pretvorbo hrane v energijo, vplivajo na obvladovanje stresa, porazdelitev maščob v telesu, normalno funkcijo imunskega sistema in še bi lahko naštevali.

Posledice preobremenjenosti

Če je nadledvična žleza tako preobremenjena, da zaradi prevelikega

izločanja hormonov njeno delovanje oslabi, ne more zagotoviti notranje homeostaze, kar se kaže po daljši trajajočem stresu, akutnih ali kroničnih infekcijah in po okužbah dihal (po gripi, bronhitisu, pljučnici).

Nadledvična utrujenost vpliva na vsak del telesa in vsak organ se odziva drugače. Številne spremembe na biokemijski in celični ravni so odgovor oz. način za »kompenzacijo« zmanjšanja izločanja nadledvičnih hormonov, posebej kortizola. Telo deluje s polno paro, a zaradi okvare nezadostno.

Težava se pogloblja, saj simptome pogosto spregledamo. Značilni so turobno razmišljanje, neudobje in utrujenost; pogosto je povezano z uživanjem večje količine kave in stimulativnih substanc, da zdržimo čez dan. Če simptomov ne opazimo pravočasno, privedejo do razvoja drugih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, težave s ščitnico, srčni napad ipd).

Prilagoditev prehrane

Izjemnega pomena pri lažanju težav zaradi izčrpanosti nadledvične žleze je vsaj trimesečna prilagoditev prehrane, ki čim manj obremenjuje nadledvično žlezo. Zmanjšati je treba vse vire vnetij. Povečana je potreba po vitaminih in mineralih, ki delujejo antioksidativno in varujejo pred vnetji.

Kava, čaj, »kole«, alkohol in nikotin povzročijo stresni odziv, bremenijo nadledvično žlezo in nam jemljejo energijo. Vsa predelana hrana zaradi



Med ogljikovimi hidrati izbirajte tiste z veliko vlakninami: stročnice in zelenjavo – stročji fižol, zelenolistnata zelenjava (blitva, špinata, solate) in kapusnice (brokoli, zelje, ohrovt). Uživate je čim več, saj vsebuje antioksidante.

Psihoterapija je za dušo. B-kompleks tudi.



Kadar je vzrok za pomanjkanje radosti, elana, življenjske energije, pozitivizma, umirjenosti telesa in duha pomanjkanje vitaminov skupine B, je psihoterapija lahko odveč.

Pri **Terranovi** smo B-kompleks nadgradili s superiornima, aktivnima oblikama folne kisline (L-metilfolat) in B 12 (metilkobalamin). Obogatili smo ga s kompleksom Magnifood, bogatim s pomembnimi rastlinskimi snovmi in encimi. Naš B-kompleks omogoča, da spremembe v počutju lahko zaznajo tudi starostniki, ljudje z želodčnimi težavami, motnjami absorpcije ali z genetskimi predispozicijami, ki onemogočajo uporabo običajnih neaktivnih oblik.

Primerno za vegetarjance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.





Dovoljene so majhne porcije sadja z nizkim glikemičnim indeksom (jagodičevje, citrusi).

Številnih dodatkov v telesu sproža stres, dodatke mora bodisi odstraniti ali pa jih shraniti in tako povzročajo vnetja.

Potrebna je izločitev ogljikovih hidratov (tudi polnozrnatih!), saj povzročajo nagel dvig in še hitrejši padec energije, prezgodnje staranje in neravnovesje vseh hormonov. Sladkor izčrpa naše žleze, pri otrocih povzroča hiperaktivnost. Po močnatih in sladkih jedeh smo pogosto hitro lačni. Za podporo nadledvični žlezi in uravnovešanje vseh hormonov je potrebna prehrana z nizkim deležem ogljikovih hidratov in višjim deležem maščob ter beljakovin.

Pozor pri ogljikovih hidratih!

Med ogljikovimi hidrati izbirajte tiste z veliko vlakninami: stročnice in zelenjavo – stročji fižol, zelenolistnata zelenjava (blitva, špinata, solate) in kapusnice (brokoli, zelje, ohrovt). Uživate je čim več, saj vsebuje antioksidante.

Ker po skledi solate ne boste dolgo siti, so nujno potrebne maščobe, ki poskrbijo za učinkovito absorpcijo v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K). Dober vir so namočeni in posušeni oreški (ena pest dnevno) ali neprečiščena hladno stiskana olja – laneno, konoplino, olivno, sončnično, bučno in kokosovo. Ta niso

primerna za toplotno obdelavo! Za toplotno obdelavo je v zmernih količinah primerna kokosova maščoba, repično olje, pozimi si lahko privoščite mast in ocvirke.

Beljakovine in maščobe

Z beljakovinami so bogati stročnice, perutnina, ekološka jajca (oznaka 0 pomeni ekološko, 1 prosto rejo), skuta in sir. Pri mlečnih izdelkih izberite polnomastne, fermentirane (kefir) in take iz lokalne pridelave. Če ste nanje občutljivi, uživajte domače rastlinsko mleko (mandljevo, konoplino ...).

Rdeče meso strokovnjaki odsvetujejo, izjemno pomembno je uživanje mastnih rib (sardela, skuša, slanik) kot vir protivnetnih esencialnih maščobnih kislin omega 3 (EPA in DHA).

Dovoljene so majhne porcije sadja z nizkim glikemičnim indeksom (jagodičevje, citrusi).

Dnevni vnos soli naj bo nizek – do 6 g nerafinirane morske ali himalajske soli. Odsvetujejo se močne začimbe. obroki naj bodo manjši in enakomerno razporejeni čez dan. Hranjenje ob poznih urah zaradi prebave zmanjša količino energije, ki jo sicer telo porabi za regeneracijo čez noč. Hrano izbirajte glede na sezono in lokalno.

Ob uravnoteženi prehrani se priporoča dodatek maščobnih kislin omega 3, vitamina C, B-kompleksa in koencima Q10.

Neustavljive želje po ogljikovih hidratih in sladki hrani ne boste imeli. Če bo začetek težak, si privoščite kepico 100-odstotnega sadnega sladoleda iz jagodičevja, morda košček presne čokolade. Ko se bo vaše telo navadilo novega ritma, želje po sladkorju ne bo.

Večanje odpornosti na stres

Poznamo adaptogene snovi, ki povečajo odpornost organizma na vsako vrsto stresa. To so ašvanganda, rožni koren, sibirski ginseng, rejši ... Pred uporabo se nujno posvetujte s svojim zdravnikom, saj lahko pride do neželenega učinka ob jemanju drugih zdravil. Adaptogene je smiselno dodajati kot podporo in ne nadomestek urejene prehrane, saj nimajo hranilnih učinkov.

Meditacija in vsakodnevno gibanje sta prav tako pomembna pristopa k zdravljenju izgorelosti. Pomembni so tudi zadostna količina spanja, izogibanje stresnim dogodkom in posvet s strokovnjakom, ki vam pomaga tudi na drugih področjih.



Ob uravnoteženi prehrani se priporoča dodatek maščobnih kislin omega 3, vitamina C, Ž-kompleksa in koencima Q10.

NOVO v Tuš drogerijah!

V izbrane Tuš Drogerije smo dodali novo linijo Izdelkov Valens, ki so razviti in izdelani v Sloveniji. Niso testirani na živalih, ne vsebujejo sestavin živalskega izvora in so primerni za vegetarijance.



Imunofit Junior je namenjen otrokom in je sirup z največjo koncentracijo beta-glukanov na tržišču. Vsebuje tudi vitamin C in Cink, ki imata vlogo pri delovanju **imunskega sistema** ter vitamin D, ki podpira **kognitivne (možganske) funkcije**.



Tablete **Imunofit** vsebujejo betaglukane iz kvasovk, vodotopni koencim Q10 s povečano absorpcijo in vitamin C, ki ima vlogo pri delovanju **imunskega sistema**. Priporočamo jih kot **preventivo** v jesensko-zimskem obdobju, ko so možnosti za okužbe z virusi pogostejše.



Kapsule Quvital vsebujejo patentirano vodotopno obliko koencima Q10 s klinično dokazano povečano absorpcijo, ter vitamina B1 in B2, ki prispevata k sproščanju energije pri presnovi. Vitamin B2 ima tudi vlogo pri delovanju srca.



Valens Vitamin D baby ustno pršilo

Valens Vitamin D baby je prehransko dopolnilo v obliki ustnega pršila z okusom jagode, posebej razvito za dojenčke in otroke. Omogoča enostavno odmerjanje in odlično absorpcijo že v ustni votlini. Vsebuje vitamin D3 naravnega izvora, ki prispeva k ohranjanju zdravju kosti in zob ter podpira možganske (kognitivne) funkcije.



Valens Vitamin D je prehransko dopolnilo v obliki ustnega pršila, ki omogoča enostavno odmerjanje in odlično absorpcijo že v ustni votlini. Vsebuje vitamin D3 naravnega izvora, ki prispeva k ohranjanju zdravju kosti in zob ter ima vlogo pri normalni absorpciji kalcija. Odličen okus peperminta pripomore k svežemu dahu.

PRIMER JEDILNIKA PRI NADLEDVIČNI IZGORELOSTI

Zajtrk: avokada, 100 g skute, 15 g orehov, češnjevci paradižniki

Kosilo: piščančje meso v gorčični omaki z grahamom, pire iz buče hokaido s peteršiljem, črna redkev v solati

Večerja: zelenjavna juha, pečena skuša, blitva/cvetača

Vmesni prigrizek: pest oreščkov in poljubna zelenjava; kakav brez sladkorja s poljubnim mlekom



Šumeče tablete

Kalcij + Magnezij + D3
Za zdrave kosti in zobe.

Magnezij
Za dobro delovanje mišic in ohranjanje zdravih kosti.

Vitamin C
Za dobro delovanje imunskega sistema in zaščito celic pred oksidativnim stresom.

Vitaminski & minerali
Vsi vitamini in minerali, ki jih naše telo potrebuje.

VITAMIN D ZA DOBRO ZDRAVJE IN POČUTJE



V zimskem času kljub vsem dobrotam na naših jedilnikih prihaja do pomanjkanja izjemno pomembnega vitamina – vitamina D. Gre za steroidni v maščobi topni hormon, ki se večinoma (80–90 %) tvori v našem telesu in na raven katerega lahko le malo vplivamo s prehrano (10–20 %).

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



Vitamin D podpira delovanje celičnih procesov, živčno-mišične funkcije in spodbuja okostenenje. Prav tako ima vlogo pri regulaciji imunskega sistema in preprečevanju kroničnih nenalezljivih bolezni. Če določenega vitamina ne dobimo s prehrano, če se v telo ne absorbira pravilno ali če ga je preveč (hipervitaminoza), se lahko pojavijo specifične bolezni. Pomanjkanje tega sončnega vitamina je pogosto spregledano.

Nastanek vitamina D

Vitamin D se sintetizira v koži pod vplivom sevanja UV-B prek provitamina 7-dehidrohlosterola ali pa ga zaužijemo s hrano. V obeh primerih je do te stopnje v biološko neaktivni obliki. Da se aktivira, se mora v telesu sprožiti vrsta reakcij. Prva potka v jetrih, kjer se hidroksilira v kalcidiol oz. 25-hidroksivitamin D3. Druga

reakcija večinoma poteka v ledvicah, kjer se oblikuje v fiziološko obliko, 1,25-dihidroksivitamin D3 ali kalcitriol. Ledvice so poglavitni organ sinteze kalcitriola, vendar ta proces lahko poteka tudi zunaj ledvic (mielomske, kostne, embrionalne, črevesne, kožne celice). Med nosečnostjo nastaja kalcitriol tudi v posteljici.

Viri v prehrani omejeni

Prehranski viri vitamina D so precej omejeni – mastne ribe (sardela, sled, skuša, divji losos), jajčni rumenjak in obogateni mlečni ter drugi obogateni izdelki, ki so sicer revni z vitaminom D (razna žita za zajtrk, namazi). Z živalsko hrano v telo vnašamo holekalciferol oz. D3, z rastlinsko pa ergokalciferol ali vitamin D2. Slednjega naravno najdemo v gobah in kvasu.



Brž se toplo oblecite in pojdite na sprehod po soncu v družbi partnerja, otrok, vnukov ali prijateljev. Izkoristite to brezplačno in prijetno vitaminsko terapijo!

15

minut gibanja na svežem zraku in soncu že zadosti dnevnim potrebam po vitaminu D.

Mišice in kosti

Pomanjkanje vitamina D se kaže z atrofijo oz. slabitvijo mišic in kosti. Znanstvene študije ugotavljajo, da ustreza količina vitamina D štiti pred atrofijo mišic in kosti, prispeva pa h krepitvi mišic pri športnikih, ostarelih in drugih, ki so iz zdravstvenih razlogov fizično manj aktivni. S tem vpliva na zmanjšano možnost padcev in zlomov. Če pediater ugotovi otrokovo zaostajanje v rasti, je smiselno preveriti raven vitamina D v krvi. Vitamin D niha tveganje za razvoj osteoporoze, sploh pri ženskah po menopavzi.

Ledvice

Ledvice igrajo pomembno vlogo pri ohranjanju primerne ravni kalcija in fosfata. Poleg sinteze vitamina D ledvice povečajo učinkovitost reabsorpcije kalcija in fosforja. Poleg zadostnega vnosa vitamina D pri ledvičnih bolnikih je zato

nujen zadosten vnos kalcija, da se prepreči demineralizacija kosti.

Sladkorna bolezen

Zadostna oskrba z vitaminom D je eden od faktorjev preventive pred diabetesom, saj vitamin D vpliva na izločanje inzulina in telesni odziv na inzulin. Raziskave kažejo, da je med diabetiki pogosto pomanjkanje tega sončnega vitamina.

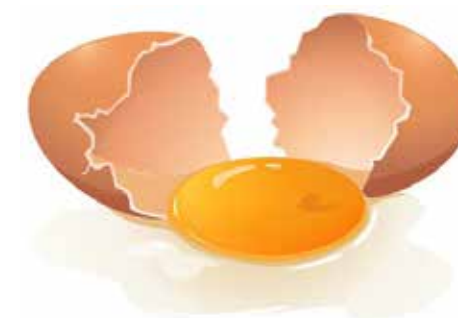
Rak debelega črevesja

Pogostejše se razvije pri ljudeh z nižjo plazemsko ravno vitamina D. Kalcitriol je potencialni inhibitor nastanka rakastih celic v eksperimentalnih modelih. Prepreči namreč hitro podvojevanje endotelijskih celic, kar zavre angiogenezo (rast novih žil). Pripišujejo mu protirakavo delovanje na vse celične linije.

Rak dojke

Zmanjšana izpostavljenost sončni svetlobi poveča stopnjo malignosti tumorjev, tako lahko rečemo, da prihaja do negativne zveze med tveganjem za nastanek raka dojke in izpostavljenostjo sončnim žarkom UV-B, s čimer se poveča sinteza vitamina D v povrhnjici. To se dobro vidi pri ženskah v arabskem svetu, kjer so zaradi kulturnih značilnosti premalo izpostavljene soncu, posledično pa ima večina obolelih za rakom dojke prenizko vsebnost vitamina D.

Študije kažejo na manjšo pojavnost raka na dojki pri ženskah, ki so imele že pred menopavzo zadostne vrednosti vitamina D v plazmi, kar kaže na nujnost preventive. Kaj še čakate? Brž se toplo oblecite in pojdite na sprehod po soncu v družbi partnerja, otrok, vnukov ali prijateljev. Izkoristite to brezplačno in prijetno vitaminsko terapijo!



Prehranski viri vitamina D so precej omejeni – mastne ribe (sardela, sled, skuša, divji losos), jajčni rumenjak in obogateni mlečni ter drugi obogateni izdelki, ki so sicer revni z vitaminom D (razna žita za zajtrk, namazi).

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

Milgamma® 100
benfotiamin, piridoksinijev klorid

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

Milgamma® 100 pomaga pri lajšanju težav kot so:

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



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

www.woerwagpharma.si

Milgamma® 100 je zdravilo brez recepta na voljo samo v lekarnah.

Za razliko od prehranskih dopolnil je registrirana pri Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke, kar potrjuje njeno kakovost, varnost in učinkovitost.

ŠKODLJIVE TRANSMASČOBE V NAŠIH ŽIVILIH OSTAJAJO BREZ OMEJITEV

POROČILO EVROPSKE KOMISIJE O TRANSMASČOBAH

Evropska komisija (EK) je z enoletno zamudo objavila poročilo o transmaščobah v živilih in prehrani Evropejcev. V njem ugotavlja, da so transmaščobe tudi v EU javnozdravstveni problem, ki bi ga bilo najbolj primerno rešiti z uvedbo zakonodajnih omejitev; kljub temu pa do nadaljnjega sprememb na tem področju ne bo.

Besedilo: Janja Simonč
*Vir: Inštitut za nutricionistiko

Transmaščobe so zdravju škodljive maščobe, njihov glavni vir v prehrani pa je delno hidrogenirana rastlinska maščoba, ki se nahaja predvsem v predelanih živilih. Potem ko so se ZDA letos odločile postopoma prepovedati uporabo delno hidrogenirane maščobe v živilih, smo podoben ukrep pričakovali tudi v Evropski uniji, vendar se to ni zgodilo. V objavljenem poročilu EK sicer ugotavlja, da so transmaščobe tudi v EU javnozdravstveni

problem, ki bi ga bilo najprimerneje rešiti z uvedbo zakonodajnih omejitev, vendar dodaja, da je pred uvedbo takšnih ukrepov treba zbrati dodatne podatke, ki bodo usmerjali ustrezne politične odločitve v prihodnosti. Znanstveniki, ki delujejo na področju raziskovanja transmaščob, so ob uvedbi poročila izrazili razočaranje, da poročila ne spremljajo konkretni zakonodajni ukrepi za omejevanje transmaščob v prehrani, saj so le-te



dokazan dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, vodilnega vzroka smrtnosti v Evropi.

Omejevanje količin

V objavljenem poročilu Evropska komisija ugotavlja, da bi bil z vidika varovanja javnega zdravja najučinkovitejši ukrep omejitev količine industrijsko dodanih transmaščob živilom. Izsledki raziskav sicer kažejo, da vnos transmaščob pri povprečnem prebivalcu EU sicer ne pomeni tveganja za zdravje, vendar pa tega ni mogoče zagotoviti za vse skupine prebivalstva. Enotna omejitev količine industrijsko dodanih transmaščob živilom bi prispevala tudi k zagotavljanju enotnega trga v EU, saj so v odsotnosti evropske zakonodaje nekatere države članice že vzpostavile nacionalne predpise, ki omejujejo količino transmaščob v živilih, kar omejuje prosti pretok blaga. Za takšen ukrep se je pred desetletjem prva odločila Danska, sledili pa sta ji Avstrija in Madžarska.

Transmaščobe v Sloveniji

Vodilni mednarodni strokovnjak s področja omejevanja transmaščob v prehrani prof. dr. Steen Stender (Univerzitetna klinična bolnišnica København, Danska) je ob objavi poročila povedal: »Gre za razočaranje. Po štirih letih dela so končali z izjavo, da bodo raziskali različne možnosti, zbrali dodatne podatke in naredili nove ocene. Poročilo se mi zdi pozitivno le v delu, v katerem navajajo ustreznost zakonodajnega omejevanja transmaščob v prehrani, vendar pa odločitve glede tega žal ni.« Prav prof. Stender je letos na Inštitutu za nutricionistiko predstavil najnovejše izsledke raziskav, ki so pokazali, da se je

od leta 2012 v Sloveniji razpoložljivost živil s transmaščobami bistveno povečala. V raziskavo so bili vključeni piškoti in vaflji, pri katerih se pogosto uporablja prav delno hidrogenirana rastlinska maščoba. Predvsem gre za uvožena živila, proizvedena z zastarelimi postopki in poceni surovinami.

Zbiranje podatkov o uporabi v Sloveniji

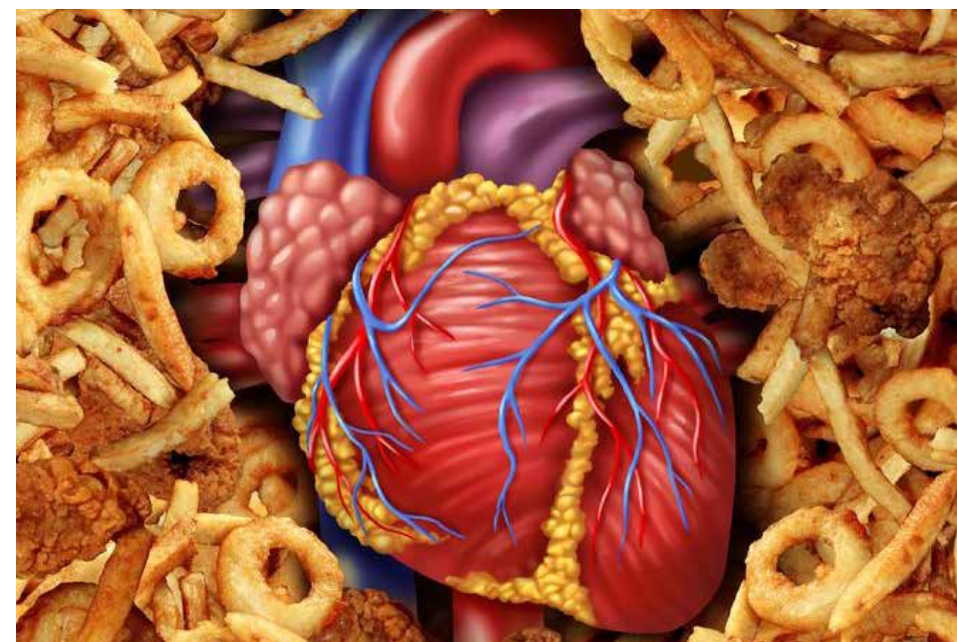
»Objavljeno poročilo podaja dokaze, da so transmaščobe v EU javnozdravstveni problem, ki ga je treba rešiti. Inštitut za nutricionistiko je zato v sodelovanju z drugimi raziskovalnimi organizacijami in ob podpori Ministrstva za zdravje RS pripravil raziskovalni projekt, katerega rezultati bodo omogočili sprejetje ustreznih nadaljnjih ukrepov. Za zdaj dostopni podatki kažejo, da je edini učinkovit ukrep za omejevanje vnosa transmaščob zakonodajna omejitev uporabe delno hidrogeniranih maščob. V okviru raziskovalnega projekta zato nameravamo v kratkem času zbrati najnujnejše podatke o uporabi takšnih maščob v Sloveniji in usmerjati ustrezne ukrepe. Če dodatni podatki ne bodo prepričali Evropske komisije, da bi uvedla prepoved dodajanja transmaščob v živila na ravni EU, verjamemo, da bo to v kratkem storila Slovenija z ustreznimi nacionalnimi predpisi. Dobra indikacija za to je vključitev rešitve problematike transmaščob v letos sprejeto Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, nenazadnje pa tudi podpora tako Ministrstva za zdravje RS kot Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin pri načrtovanju raziskav na tem področju. Raziskovalne organizacije bomo vsekakor trdna opora državi, da bo lahko sprejela ustrezne odločitve, četudi bodo presegale standarde Evropske unije in bi jih bilo zato treba posebej utemeljevati,« je povedal doc. dr. Igor Pravst, Inštitut za nutricionistiko.

Podpora raziskavi

Raziskovalni projekt Transmaščobe v živilih in njihov populacijski vnos se bo začel izvajati 1. januarja 2016, saj je Inštitutu za nutricionistiko že uspelo zagotoviti zagonska sredstva za začetek raziskav, upamo pa tudi, da bo projekt v nadaljevanju dobil dodatno podporo iz javnih virov. Da bomo v naše vzorčenje lahko zajeli preverjanje kakovosti čim večjega števila vzorcev živil, smo ustanovili tudi poseben Sklad za preverjanje kakovosti živil, v katerega lahko prebivalci Slovenije donirajo 0,5 % dohodnine. Tisti, ki bi želeli podpreti projekt, morajo o tem obvestiti svoj davčni urad najpozneje do 31. decembra. Ustreden obrazec je dosegljiv na spletni strani Inštituta za nutricionistiko.



Prav prof. Stender je letos na Inštitutu za nutricionistiko predstavil najnovejše izsledke raziskav, ki so pokazali, da se je od leta 2012 v Sloveniji razpoložljivost živil s transmaščobami bistveno povečala.



Znanstveniki, ki delujejo na področju raziskovanja transmaščob, so ob uvedbi poročila izrazili razočaranje, da poročila ne spremljajo konkretni zakonodajni ukrepi za omejevanje transmaščob v prehrani, saj so le-te dokazan dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, vodilnega vzroka smrtnosti v Evropi.

VITAMINI SO IN! PREHLADI IN GRIPE SO OUT!

Natural Wealth

Ohranite zdravje in okrepite imunski sistem
Izberite najmočnejše zaveznike:

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

SLADICE BREZ MOKE IN DODANEGA SLADKORJA

RECEPTI ZA ZDRAVO PRAZNIČNO SLADKANJE

Omejujete moko in sladkor v svoji prehrani in se bojite prihajajočih praznikov? Popolnoma brez potrebe. Odlične sladice se da pripraviti popolnoma brez žitnih mok in dodanega sladkorja, kljub temu pa so polnega okusa in slastne na pogled.

Besedilo: Staša Grom, dipl. dietetičarka, www.fitkuhinja.si

Prevelika količina sladkorja je eden izmed pomembnih krivcev za debelost in ima precejšen vpliv na zdravje celotnega organizma. Odvečen sladkor ogroža jetra, slabo vpliva na presnovo, slabi možganske funkcije in je povezan s sodobnimi obolenji, kot so presnovni sindrom, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in celo rak. Kljub zavedanju o njegovi

škodljivosti se mu pogosto težko upiramo in ga zaužijemo znatno preveč.

Sladice brez moke in dodanega sladkorja so zelo nasitne. V nasprotju s klasičnimi sladicami v nas ne vzbudijo neznanske želje po tem, da spraznimo ves pladenj, temveč se zlahka ustavimo po par koščkih, vseeno pa imamo občutek zadoščenja

po sladkem. Primerne so za vse, ki iz kakršnegakoli razloga omejujejo sladkor in moko v svoji prehrani. Poleg tega so brez glutena in le minimalno vplivajo na poskoke krvnega sladkorja.

Namesto moke smo v receptih uporabili mlete oreške, namesto sladkorja pa naravno sladilo brez kalorij sukrin.

Sacher torta



Le kdo ne pozna slavne torte sacher? Pred vami je različica brez moke in dodanega sladkorja, ki vas bo gotovo navdušila.

Sestavine za biskvit:

- 6 jajc
- 150 g masla
- 125 g temne čokolade
- 6 žlic sladila sukrin
- 6 žlic mletih mandljev

Sestavine za nadev in dekoracijo:

- kozarec marelične marmelade brez sladkorja
- 150 g masla
- 3 žlice kakava
- nekaj žlic stepene sladke smetane

Priprava:

V posodi raztopimo maslo in temno čokolado, malo ohladimo, nato primešamo dobro stepene rumenjake s sladilom sukrin. Mešanici dodamo mlete mandlje in sneg iz beljakov. Maso pečemo v srednje velikem tortnem modelu 25 minut pri 185 °C. Ohladimo in prerežemo. Vsako plast premažemo z marelično marmelado in po vrhu prelijemo s prelivom iz stopljenega masla in kakava. Preden postrežemo, okrasimo s stepeno smetano.

Bounty ploščice

Slastne ploščice bounty brez dodanega sladkorja so zelo enostavne za pripravo. Namesto ploščic lahko pripravite kroglice, če izpustite čokolado in v kroglice vtisnete blanširane mandlje, pa dobite odlični raffaello.

Sestavine:

- 200 g grobe kokosove moke
- 50–80 g sladila sukrin melis
- 200 ml tekoče sladke smetane
- 50 g masla
- 150 g temne čokolade
- 30 g kakovovega masla

Priprava:

Kokosovo moko premešamo s sladilom sukrin melis, sladko smetano in stopljenim maslom. Maso razporedimo na trdo podlago v obliki pravokotnika, visoko



cca. 1,5 cm, in shranimo v hladilnik. Začnemo pripravljati čokoladni obliv, tako da nad parno kopeljo stopimo temno čokolado in kakovovo maslo. Pretočimo v globljo posodo, vzamemo kokosovo maso iz hladilnika in jo narežemo na 6–8 ploščic ter vsako posebej s pomočjo dveh vilic pomočimo v čokolado. Odlagamo jih na podlago, obdano s folijo za živila ali papirjem za peko, oz. na rešetko. Počakamo, da se obliv strdi, in ploščice shranimo v hladilnik.

Panna cotta



Panna cotta je ena izmed priljubljenih sladice v vseh letnih časih. S sladilom sukrin melis se jo da preprosto narediti brez sladkorja, okus pa prav nič ne zaostaja za navadno panna cotto.

Sestavine (3 porcije):

- 500 ml sladke smetane
- 3 žlice sladila sukrin melis
- 1 vaniljev strok
- 6 listov želatine

Priprava:

Smetano, v katero smo dali vzdolžno prerezan vaniljev strok, segrejemo, pri čemer pazimo, da ne zavre. Primešamo sladilo sukrin melis in želatino, ki smo jo pripravili po navodilih na embalaži. Natočimo v kozarčke ali posodice za puding in ohladimo. Postrežemo s poljubnim prelivom.

Orehove ploščice

Orehove ploščice so odlični piškoti brez moke in dodanega sladkorja.



Sestavine:

- 125 g masla
- 150 g sladila sukrin gold
- 100 g fino mlete kokosove moke
- 200 g mletih orehov
- 1–2 jajci
- ščepec soli
- cimet po želji

Priprava:

Maslo nekaj časa pustimo na sobni temperaturi, da se zmehča, dodamo sladilo sukrin gold in penasto zmešamo. Nato dodamo jajca in med mešanjem še druge sestavine. Z rokami zgnetemo kroglo, ki jo za nekaj ur shranimo v hladilnik, še bolje čez noč. Nato vzamemo oster nož in kroglo razrežemo na pol cm debele rezine, iz katerih z modelčkom izrezujemo piškote. Preostanek testa ponovno zgnetemo in z roko oblikujemo ob podlago v pol cm debelo plast in nadaljujemo izrezovanje, dokler ne zmanjka mase. Pečemo 9–10 minut pri 175 °C.

Čokoladni puding s semeni chia

Navaden puding vsebuje veliko škroba, ki povzroči, da se puding strdi. Ker imajo semena chia sposobnost zgoščevanja, se da z njimi pripraviti odlični puding.

Sestavine za puding (3–4 kozarčki):

- 250 ml sladke smetane (tekoče)
- 250 ml vode
- 5 žlic kakava
- 10 žlic semen chia
- 3 žlice sladila sukrin melis

Sestavine za okrasitev:

- 4 žlice sladke smetane za okrasitev
- 1 rebro temne čokolade
- 1 žlička semen chia



Priprava:

Vse sestavine za puding dobro premešamo v posodi in pustimo, da se zmes začne gostiti. Nato še enkrat premešamo in spet pustimo nekaj časa pri miru. Ko je zmes toliko gosta, da se semena chia ne posedajo na dno posode, jo pretočimo v kozarčke in shranimo vsaj za eno uro v hladilnik. Pred postrežbo okrasimo s stepeno smetano, prelijemo s stopljeno temno čokolado in potresemo s semeni chia.

NARAVNA SLADILA KOT NADOMESTILO SLADKORJA

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

Preveri recepte na: www.sukrin.si

Na voljo v Maximum Shopih po Sloveniji: Ljubljana • Maribor • Celje • Koper • Ptuj • Nova Gorica • Murska Sobota • Brežice

Preveri ostala prodajna mesta na www.sukrin.si • Informacije: 01 43 66 024

ALI JE ČOKOLADA RES HRANA BOGOV?

JE TO ZARADI BOŽANSKEGA OKUSA ALI ZARADI KORISTI ZA ZDRAVJE?

Zgodba o koristnosti čokolade za zdravje je okoli nas veliko. Dokazali so, da čokolada resnično vsebuje veliko katehinov, ki ščitijo pred boleznimi srca, rakom in številnimi drugimi zdravstvenimi težavami. Proizvajalci čokolade te trditve dobro izkoriščajo sebi v prid, potrošniki pa smo tisti, ki moramo vedeti, da ni vseeno, kakšno čokolado uživamo, in da so med čokoladami velike razlike.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevka, Holistic Center, <http://holistic.si>



Nekatere lastnosti, ki jih pripisujemo črni čokoladi, so:

- uživanje črne čokolade ne sproža migrenskih glavobolov,
- uživanje čokolade zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in raka,
- uživanje čokolade ne povzroča aken in nečiste kože,
- uživanje čokolade poveča posameznikov apetit, vendar ne povzroča pridobivanja telesne teže,
- uživanje zmerne količine čokolade nam podaljša življenje,
- uživanje čokolade v možganih sprošča nastajanje endorfinov, ki delujejo kot blažilci bolečin,
- sladkor v čokoladi ima lahko pomirjujoč učinek in lajša bolečine.

In kaj je res?

Nekatere spojine v čokoladi resnično kažejo določene koristi za zdravje, vse

prevečkrat pa zaradi želje po uživanju čokolade zdravstvene trditve obrnemo sebi v prid. Če bi ljudje dejansko uživali čist, nesegevan kakav, bi to imelo koristi za naše zdravje, večina ljudi pa uživa visoko predelano čokolado, ki vsebuje dodan sladkor, koruzni sirup, mlečne maščobe, hidrogenirana olja in druge dodatke, ki našemu zdravju prej škodijo kot koristijo. Prav tako je v teh čokoladah vsebnost same čokolade veliko manjša. Trditev, da čokolada zmanjšuje bolečine, je dokazana na dojenčkih, ki so hranjeni z raztopino saharoze in so manj občutljivi na bolečino, pa vendar čokolada ni nikakršen analgetik, niti njene uporabe ne svetujem v ta namen. Čokolada sama po sebi vpliva na dvig sladkorja in izločanje insulina, s čimer še prispeva k nastanku notranjih vnetij. Torej, ko vas bo mučila migrena, ko boste imeli zobobol

ali napad ledvičnih kamnov, ne posezite po čokoladi.

Medtem ko sama čokolada res nima negativnega vpliva na nastanek aken in kožnih težav, imajo negativen vpliv na kožne izpuščaje sladkor, transmaščobe in drugi dodatki, ki so dodani čokoladi. Prav tako nekatere snovi v čokoladi (feniletilamin, teobromin, kofein) lahko dejansko sprožijo nastanek migrene, zato ljudem, ki so nagnjeni k glavobolom, svetujem, da omejijo uživanje čokolade. To, da uživanje čokolade podaljša življenje, se mi zdi res zanimivo dejstvo, v katerem pa je bolj malo resnice. Dolžina našega življenja je odvisna od količine stresa, prehrane, genskih predispozicij, okoljskih dejavnikov in določenih bolezni, ki jih imamo, sama čokolada pa k njegovi dolžini ne pripomore kaj dosti.

To je tako, kot so dokazali, da ima tobak koristi za ljudi, ki imajo ulcerozni kolitis in Parkinsonovo bolezen, a to še ne pomeni, da jim svetujejo, naj kadijo. Iz samega prehranskega vidika ni čokolada nič drugačna od druge hitre prehrane, kot so sladoled, piškoti ali čips. Prav tako uživanje čokolade nima pozitivnega učinka na znižanje holesterola in krvnega tlaka, saj sladkor in transmaščobe v čokoladnih tablicah, ki jih kupujemo, dejansko spodbujajo nastanek notranjih vnetij ter s tem dvig holesterola in krvnega tlaka. Prav tako vsaka čokolada vsebuje kalorije, ki – kadar jih je preveč – vedno povzročajo kopičenje in nalaganje maščob. Uživanje čokolade ni nikakršna preventiva pred nastankom rakavih in drugih kroničnih obolenj. Sladkor, ki je dodan čokoladi, je hujši krivec za nastanek

vseh vrst bolezni kot maščobe, ki se jih na splošno tako bojimo. Sladkor je znan in dokazan vzrok nastanka bolezni srca in ožilja, vnetnih stanj, oslabljenega imunskega sistema, motenj v razpoloženju, zobne gnilobe, levkemije, notranjih vnetij ter težav z žlezo slinavko in drugimi hormonskimi neravnovesji.

Odvisnost od čokolade

Čokolada naše telo dejansko zasvoji, saj vsebuje sestavine, kot so feniletilamini, ki imajo učinek kot antidepresivi ter vsebujejo sestavine, ki stimulirajo možgane, da sprostijo opiate, imenovane anandamidi. Vendar to ne velja ob uživanju kupljenih in predelanih čokolad. Čokolada dejansko deluje tako, da nas sprosti in umiri, da zavira občutek depresije in tesnobe, vendar to velja le za sama kakavova zrna. Zdravstvene koristi polifenolov pridejo do izraza le iz presnih kakavovih zrn.

Visoke koncentracije bakra

Večina čokolade na trgu vsebuje visoko koncentracijo bakra, ki se v naše telo hitro absorbira in med drugim moti absorpcijo joda, kar privede do težav s ščitnico. Visoka raven bakra poveča tudi tveganje za vaskularno degeneracijo, kot so krčne žile, hemoroidi, anevризme, podplutbe, bolezni srca in možganska kap. Presežek

bakra zniža absorpcijo vitamina C, kroma in železa. Baker ustvarja nove tvorbe krvnih žil, ki nastajajo pri raku, prav tako pa visoka vsebnost bakra zmanjšuje koristnost flavonoidov.

Dodatne kalorije, ki jih pojemo zaradi čokolade, se mnogokrat začno kazati tudi kot dodatni kilogrami na našem telesu. Prav tako sama čokolada ne pripomore k zmanjševanju demence oz. ne pripomore k boljšemu pomnjenju, saj ravno baker negativno vpliva na spomin. Skladiščenje bakra in posledično pomanjkanje žvepla sčasoma vodita v težave z duševnostjo, kot so tesnoba in depresija ter anksioznost.

Visoka vsebnost sladkorja v čokoladi povečuje potrebe po kromu, kar pospešuje izgubo kostne mase ter vodi v vnetna stanja, ponavljajoče se okužbe mehurja, v nekatere vrste artritisa ter oslavljen imunski sistem.

Čokolada prav tako vsebuje teobromin in majhno količino kofeina, oba sta stimulansa, ki povečujeta budnost. Teobromin deluje strupeno ali celo smrtno na domače živali, kot so psi, mačke, papige in konji, saj negativno vpliva na njihove ledvice, srce in centralni živčni sistem.

Kakavovi izdelki so prav tako škodljivi za otroke, saj vsebujejo visoke odmerke svinca, ki ustvarja hiperaktivnost in ga

RECEPT: Domača čokolada

Potrebuje:

- 100 g kakavovega masla
- 100 g kokosovega masla
- 50 g kokosove moke
- malo cimeta in prave vanilje
- 2 žlici eritritola (namesto sladkorja z alkoholizacijo predelan hruškov sladkor)
- 3 žličke kakavovih zrn
- 3 žličke namočenih indijskih oreščkov

Priprava:

Kokosovo in kakavovo maslo stopite ter nato vmešajte cimet, kakav, vaniljo, eritritol, kokosovo moko ter zmlete indijske oreščke. Premešajte ter prelijte v modelčke. Ohladite, odstranite modelčke ter uživajte v zdravju prijazni in okusni čokoladi.

povezujejo z avtizmom.

Prav tako čokolada povzroča dvig trigliceridov v krvi.

Kakšno čokolado torej uživati?

Če že morate kupiti čokolado, kupite takšno, ki ne vsebuje mlečnih maščob, sladkorjev in drugih dodatkov. Zagotovo najbolje pa bo, če boste kupili kar presna kakavova zrna in iz njih sami pripravili čokolado ali čokoladni namaz.



Cvetlični med in marmelade z medom iz Slovenije

SLOVENSKE
DOBROTE

AGRO
BIZNIS
2015

Novo



- cvetlični med s cvetočih hribčkov in dolin je blagega, nežnega okusa
- malinova in jabolčna marmelada, sladkani le z medom iz Slovenije sta brez dodanega sladkorja
- ekološka jabolčna marmelada s cimetom in slivova marmelada z medom prepričata vrhunske kulinarčne mojstre
- izberete jih le takrat, ko želite podariti sebi, otrokom, bolnikom, prijateljem in gostom pravi okus sadja in medu

Ohranjajmo čebele in podprimo
Pobudo za svetovni dan čebel!



ENGRÖTUŠ d.o.o., Cesta v Timovlje 10a, 3000 Celje



Čokolada dejansko deluje tako, da nas sprosti in umiri, da zavira občutek depresije in tesnobe, vendar to velja le za sama kakavova zrna. Zdravstvene koristi polifenolov pridejo do izraza le iz presnih kakavovih zrn.

MED – ZAKLADNICA ZDRAVJA



Med vsebuje zakladnico skritih hranilnih in zdravju koristnih lastnosti. Ta sladka, zlata tekočina ima dokazane zdravilne učinkovine že tisočletja. Med je priljubljen v kuhinji ter se zaradi antibakterijskih in protiglivičnih lastnosti uporablja že od časa starih Egipčanov. Seveda pa je koristnost za zdravje odvisna od kakovosti in pridelave medu ter od sorte medu.

Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevka, Holistic Center, <http://holistic.si>



Surova in nepasterizirana različica medu se razlikuje po filtraciji, ki pomaga podaljšati rok trajanja. Žlica surovega medu vsebuje 64 kalorij, je brez maščob, brez holesterola in brez natrija. Sestavlja ga približno 80 % ogljikovih hidratov, 18 % vode in 2 % vitaminov, mineralov in aminokislin. Značilno je, da je med sladek, vendar je lahko zelo krut za dojenčke. Vsebuje spore Clostridium botulin, bakterije, s katerimi je med lahko onesnažen, in pri dojenčkih lahko povzroči težave z dihanjem ter mišično oslabelost, zato se uživanje medu odsvetuje pred dopolnjenim dvanajstim mesecem.

Zdravstvene koristi uživanja medu

1. Blaži alergije

Med ima protivnetne učinke in sposobnost, da pomiri kašelj ter zmanjša sezonske alergije. Čeprav ni kliničnih študij, ki dokazujejo njegovo učinkovitost, dr. Matthew Brennecke, certificiran naturopatski zdravnik, navaja, da med deluje kot naravno cepivo.

Vsebuje majhne količine cvetnega prahu, ki lahko sprožijo imunski odziv, da se proizvajajo protitelesa na cvetni prah. Po ponavljanju se izpostavljenosti naše telo zgradi ta protitelesa in naj bi se navadilo na njihovo prisotnost, tako da posledično sprosti manj histamina, kar ima za posledico manjši alergijski odziv.

2. Odličen vir naravne energije

Med je odličen vir naravne energije. Fruktaza in glukoza neposredno vstopita v krvni obtok ter hitro dvigneta energijo. Dvig krvnega sladkorja deluje kot kratkoročni vir energije za vadbo, zlasti v daljših vzdržljivostnih športih.

3. Izboljšuje spomin

Med vsebuje številne antioksidante, ki

lahko pomagajo preprečiti poškodbe celic in njihovo izgubo v možganih. Študija dokazuje, da žlička medu na dan izboljša spomin pri ženskah po menopavzi. Po štirih mesecih uživanja 20 gramov medu na dan so imele te ženske boljše kratkoročni spomin kot ženske, ki medu niso jedle. Sposobnost medu je, da pomaga telesu absorbirati kalcij, ki je pomemben pri delovanju možganov. Možgani potrebujejo kalcij, da dobro delujejo in sprejemajo odločitve. Ker se naša populacija vedno bolj stara, je smiselno dodajanje medu v sodoben način življenja.

4. Deluje proti prehladu

Med spada med naravna zdravila, ko gre za nadležen prehlad. Pred spanjem se priporočata dve žlički medu, saj umiri nadležen kašelj. Sladek okus sprosti živčne



RECEPT

Pomoč pri kašlju, angini, prehladu

- Izdolbite redkev in vanjo vlijte med ter nato večkrat na dan po žličkah uživajte med. Ko ga začne zmanjkovati, ga ponovno vlijte v redkev.
- Odličen recept pri vseh zimskih boleznih je tudi nariban ingver, ki ga z malo cimeta vmešate v med. Jejite po žličkah, večkrat na dan.

končice, ki ščitijo vrat, ob nenehnem kašljanju in tako umirijo nadležno praskanje v grlu.

5. Pomaga pri spanju

Med pomaga pri težavah s spanjem, saj sprosti tvorbo serotonina – nevrottransmiterja, ki izboljšuje razpoloženje in vzpodbuja srečo. Telo pretvori serotonin v melatonin, kemično spojino, ki ureja dolžino in kakovost spanca. Rene Ficek, registriran dietetik, pravi, da med vsebuje več aminokislin, vključno s triptofanom. Triptofan se v možganih pretvori v serotonin in nato v melatonin, ki nam pomaga globoko spati.

6. Pomaga pri prhljaju

Študija, objavljena v European Journal of Medical Research, je pokazala, da uporaba medu, razredčenega z 10 % tople vode, na problematičnih predelih (pustimo učinkovati 3 ure) privede do izboljšanja v samo enem tednu. Prav tako učinkuje proti izpadanju las. Med zaradi protibakterijskih in protiglivičnih lastnosti zdravi seboroični dermatitis in prhljaj ter onemogoča razrast glivic.

7. Zelo dobrodejen pri ranah in opeklinah

Med je naraven antibiotik, ki lahko deluje navznoter in navzven. Lahko se uporablja za običajno zdravljenje ran in opeklin, saj jih razkužuje. Študija, objavljena v British Journal of Surgery, je pokazala izjemen napredek po uporabi lokalnega nanosa medu na opekline ali rane. Dr. Diane Radford, kirurginja onkologinja v bolnišnici v St. Louisu, pravi, da ima med antibakterijske lastnosti za celjenje ran.

Med se za večnamenske potrebe uporablja že več kot 2000 let in to svojo pot kot večnamenska pomoč zdravju samo še nadaljuje.

NE IŠČI IZGOVOROV: ODLOČI SE!

ŽELITE POSTATI FIT, VITALNI IN SAMOZAVESTNI?

Imate dovolj vrtenja v začaranem krogu pridobivanja telesne teže, slabega počutja, opuščanja vadb, pomanjkanja energije in motivacije?

Ne išči več izgovor in se odloči za rešitev iz primeža neuspehov!

Prava rešitev je sprememba življenjskega sloga s celostnim programom prilagoditve prehrane in aktivnosti le zate.

Navsezadnje smisel ni v neprestanem odrekanju in slabi volji, saj je pot do vitalnosti lahko zabavna, okusna ter polna novih izzivov in zadovoljstva.

Prvi koraki so najtežji, zato ti bo v podporo Hiša zdravja s 3-mesečnim projektom zdrave prehrane in rekreativne vadbe. Za pravo mero strokovnosti bosta poskrbela:

- prehranska strokovnjakinja:**
Sendi Lešnjak (mag. inž. prehrane)
- kondicijski trener:**
Adi Muminović (Zavod za šport in rekreacijo OPTI-MOTUS).

Kaj lahko pričakuješ od projekta »Ne išči izgovorov« :

- Nov pozitiven pogled na zdravo prehrano in telesno aktivnost.
- Izboljšanje vitalnosti ter manj bolečin v mišicah in sklepih.
- Izgubo telesne maščobe, odvečnih kilogramov in oblikovanje postave.
- Zmanjšanje stresa, boljše počutje in večjo samozavest.
- Varne, zabavne in učinkovite treninge s poudarkom na individualnem pristopu, čeprav treniramo v skupini.
- + **DARILA iz Hiše zdravja za vsakega udeleženca.**

Vse kar potrebuješ je le osebna odločitev! Začni se zdravo prehranjevati in trenirati z našo pomočjo in svojo predanostjo. Ne išči izgovorov, zato se nam pridruži še danes.

Ostani Ti, vendar zmaguj!



CILJ
fit in vitalni do 1. maja

3 MESECE
zdrave prehrane,
vadbe in zabave

ŠTART

- uvodno srečanje - torek, 19. januar 2016
- začetek vadbe - ponedeljek 1. februar 2016

ODLOČI SE TUKAJ IN ZDAJ!

IME in PRIIMEK: _____

NASLOV: _____

KRAJ: _____

STAROST: _____

E-MAIL: _____

TEL. ŠT.: _____

Zapišite svoje cilje: _____

Plačal/-a bom: ☐ na 3 obroke (3x po 99 €)
☐ enkratnem znesku: 250 €

Št. mest je omejeno!

Prijavnico pošljite najkasneje do **10.1.2016** na naslov Bimedia d.o.o., Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana ali se prijavite preko spletnega obrazca na www.hujsanje-zdravo.si. Sodelovanje v projektu je možno le za celotno obdobje 3 mesecev. Po oddani prijavi boste na vaš naslov prejeli vabilo na prvo srečanje in položnico. S plačilom položnice potrjujete svojo prijavo.

PODPIS: _____

S podpisom dovoljujem, da podjetje Bimedia d.o.o., uporablja moje osebne podatke za obveščanje o projektu »Ne išči izgovorov« ter ostalih aktivnostih podjetja. Za več informacij o projektu »Ne išči izgovorov« nas lahko pokličete na brezplačno tel. št. **080 80 12**.



ČRNA ZOBNA PASTA ZA BOLJ BEL NASMEH



Uporaba belilnih zobnih past je ena najbolj priljubljenih domačih metod za beljenje zob, vendar ima vsaj dve slabosti. Te paste so običajno zelo abrazivne, zato lahko poškodujejo zobno sklenino, ali pa vsebujejo belila, ki lahko porušijo naravno ravnovesje v ustih. Redkeje se za beljenje zob uporabljajo zobne paste z dodanim aktivnim ogljikom, pri katerih zabarvanje zob namesto abrazivnih delcev ali kemičnega beljenja odstrani aktivni ogljik, ki zobni pasti daje tudi posebno črno barvo.

Besedilo: Katarina Petrovič

Tako kot ima vsak človek na svetu edinstven prstni odtis, tako unikatni so tudi naši zobje – ne le po številu, obliki, kakovosti in položaju v ustih, ampak tudi po barvi. Barva zob je že po naravi različnih odtenkov – od bolj snežno belih do bež in sivkastih tonov, odvisna je od naše dedne zasnove ter zunanjih in notranjih zabarvanj. Prva povzročajo zobni kamen, površinske zobne obloge in zabarvanja zaradi kajenja cigaret, uživanja kave, čaja in vina, za druga pa so med drugim krivi uživanje nekaterih zdravil, zdravljenje zob in dedne bolezni. Čeprav je bolj rumenkasta barva zob v primerjavi z našo kožo videti bolj naravna, taki zobje pa

naj bi bili tudi kakovostnejši oz. trdnjši, danes pod vplivom hollywoodskih smernic stremimo k bolj belim zobem. Če nismo zadovoljni z barvo svojih zob, za spremembo obstaja nekaj različnih metod, ki jih lahko razdelimo na domače in profesionalne. Na kratko pogledimo, kaj vse je na voljo, če menimo, da naš nasmeh ni dovolj bel ali dovolj bleščeč.

Domače in profesionalne metode beljenja zob

Med domačimi in profesionalnimi metodami beljenja so tri ključne razlike: cena, moč belilnega učinka in obstojnost. Za manjše posvetlitve tako lahko ceneje poskrbimo sami z izdelki, ki so na voljo v drogerijah ali specializiranih trgovinah, za večjo in dlje trajajočo belino nasmeha pa bo bolje in varneje poskrbel zobozdravnik.

Profesionalne metode

Med najpogostejše profesionalne metode spadajo:

- oksidativno beljenje,
- laserska metoda beljenja,
- notranje beljenje.

Pomembno je, da se belijo le zdravi zobje, zdrava pa morajo biti tudi obzobna tkiva, za kar poskrbi zobozdravnik.

Domače metode

Med t. i. domače metode beljenja oz. tiste, ki se jih lahko lotimo sami, štejemo beljenje z:

- belilno ali polirno zobno pasto,
- belilnimi trakovi,
- belilom, ki ga nanašamo s čopičem,

- žvečenjem žvečilnih gumijev z delci, ki delujejo abrazivno,
- Belilni učinek ima lahko tudi ščetkanje z električno zobno ščetko.

Belilne zobne paste med bolj priljubljenimi metodami beljenja zob

Uporaba belilnih zobnih past je ena najbolj priljubljenih domačih metod za beljenje zob, vendar mnoge vsebujejo belila, ki lahko škodijo ustni mikroflori ali zaradi visoke stopnje abrazivnosti mehansko poškodujejo zobno sklenino, še posebno, če zobje niso zdravi ali če imamo razgaljene zobne vratove. Visok faktor abrazivnosti pa ni nujna lastnost učinkovitih belilnih zobnih past. Za beljenje zob se namreč uporabljajo tudi zobne paste z dodanim aktivnim ogljikom, pri katerih zabarvanje zob namesto abrazivnih delcev ali kemičnega beljenja nežno odstrani aktivni ogljik, ki zobni pasti daje tudi posebno črno barvo. Kot to drži za »običajne« zobne paste, je tudi pri belilnih treba preveriti, kaj vsebujejo in česa ne. Priporočljiva sta nizek faktor abrazivnosti (okoli 50 RDA) ter odsotnost abrazivnih delcev, kot so kreda, silikati, plovec, bentonit, malo eteričnih olj, odsotnost škodljivih sestavin, na primer penila SLS (natrijevega lavrilsulfata), triklosana, belila in plastičnih delcev. Tudi v belilni zobni pasti je priporočljivo poiskati encime, ki povečajo antibakterijsko in antivirusno delovanje sline, ščitijo pred nastankom zobne gnilobe in pomagajo pri odpravljanju občutka suhih ust.

CURAPROX

Učinkovita
BELILNA
zobna pasta
z **AKTIVNIM**
OGLJIKOM

BLACK IS WHITE

POBELITE SVOJE ZOBE in okrepite svoje USTNO ZDRAVJE



NOVO

TAKE BLACK GET WHITE



Zobni pasti Curaprox Black is White in White is Black 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

www.curaprox.si

AKNE: RESNA ZDRAVSTVENA TEŽAVA ALI SESTAVNI DEL ODRAŠČANJA?



Letošnji svetovni dermatološki kongres v Vancouvru je prinesel novo poglavje na področju aken. Gre za interakcijo med mikrobioto oz. fiziološko floro kože in prirojeno imunostjo.

Besedilo: Maša Kovač

Zdi se, da aken v večini primerov ne dojemamo kot zdravstveno težavo, ne glede na to, ali smo v položaju prizadete osebe ali pa smo tisti, ki mu prizadeti potarna o svojem stanju kože. Čeprav se strokovnjaki o mnogo stvareh ne strinjajo, pa obstaja dejstvo, ki ni sporno: akne so že od nekdaj velika težava tako mladih kot

odraslih. Ker se omenjene spremembe večinoma dogajajo na obrazu in so še kako vidne, lahko akne negativno vplivajo na kakovost življenja in izzovejo psihične težave, kot so nizka samozavest, bes, tesnoba in depresija.

Akne vplivajo na ljudi ne glede na njihovo starost, spol ali raso. Letošnji svetovni dermatološki kongres v Vancouvru je prinesel zanimive podatke o tej resni zdravstveni težavi.

Čeprav jih je mogoče temeljito pozdraviti, raziskave kažejo, da od prizadetih:

- samo 11 % obišče dermatologa,
- 20 % obišče kozmetični salon,
- 30 % poišče nasvet v lekarni,
- 40 % ne naredi nič.

Vpliv mikrobioma na nepravilnosti

Debate o novih terapevtskih metodah in pogledih na vprašanje aken kot enega najpogostejših dermatološkega problemov smo lahko slišali tudi na kongresu v Vancouvru. Letos se je odprlo novo poglavje – interakcija med mikrobiomom oz. fiziološko floro kože in prirojeno imunostjo. Prirojena imunost je del človeškega obrambnega mehanizma, ki se aktivira v primeru poškodbe – na primer, ko se urežemo, se na mestu poškodbe nakopičijo bela

krvna telesa. *Propionibacteria acnes* (P. acnes), bakterije, ki povzročajo akne, se razmnožujejo zaradi povečane tvorbe sebuma, s čimer aktivirajo prirojeno imunost. Razmnoževanje bakterij P. acnes pa vpliva tudi na druge bakterije, ki bi lahko pomagale zmanjšati vnetje, ki nastane z aktivacijo prirojene imunosti. Močni antibiotiki in druga zdravila, ki jih osebe, nagnjene k nepravilnostim, pogosto uporabljajo kot dopolnilno terapijo, slabijo mikrobiom kože, zato je za ohranjanje ravnovesja mikrobioma treba slediti naslednjim korakom: izdelke za nego nanašati zvečer na celoten obraz (ne samo na nepravilnosti), zjutraj nanašati izdelke za vlaženje kože, iz uporabe izločiti agresivna, zelo alkalna mila za čiščenje obraza; tako ohranimo normalne bakterije kože, ki se razmnožujejo na vlažni, kisli koži.

Redna nega proti nepravilnostim

Če sledov, ki nastanejo na koži, ne začnemo pravočasno zdraviti, pomenijo tveganje za trajne poškodbe kože, s tem pa lahko postanejo vzrok za anksioznost, slabo samopodobo in frustracije, kar lahko ovira običajne dnevne aktivnosti tistih s problematično kožo. Zato so redno in vsakodnevno odstranjevanje ličil, umivanje obraza z izdelki za čiščenje, ki upoštevajo stanje, izsušenost in občutljivost kože, ter redna uporaba pilinga prvi koraki ustrezne nege, ko gre za čiščenje kože, nagnjene k nepravilnostim. Strokovnjaki v boju proti nepravilnostim na koži priporočajo redno nego z uporabo posebnih linij izdelkov, ki upoštevajo težave na koži, nagnjeni k nepravilnostim.

Zato so redno in vsakodnevno odstranjevanje ličil, umivanje obraza z izdelki za čiščenje, ki upoštevajo stanje, izsušenost in občutljivost kože, ter redna uporaba pilinga prvi koraki ustrezne nege, ko gre za čiščenje kože, nagnjene k nepravilnostim.

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



Bio-Oil je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz **brazgotin, strij in neenakomerne polti**.

Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito **neguje tudi zrelo in izsušeno kožo**.

Izdelek Bio-Oil je **dobitnik 253 nagrad za nego kože** (www.bio-oil.com/sl/product/accolades).

Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran **www.bio-oil.com/sl**

Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in večjih drogerijah.

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

Večina bioloških reakcij, ki povzročajo akne, se odvija pod kožo, ne na njeni površini, kar pomeni, da čistoča kože ne vpliva na nastajanje aken. Vendar pa je dobro, da vzdržujemo čistočo kože obraza z nežnimi sredstvi za čiščenje dvakrat dnevno.



MITI O AKNAH

1. Akne povzroča slaba prehrana.

Resnica: Nobenih dokazov ni, da prehrana vpliva na pojav aken. Seveda je za splošno zdravje dobro, da se prehranjujemo zdravo in uravnoteženo, a to ne vpliva na težave z aknami. Pogosto se za nastanek aken krivita čokolada in mastna hrana, vendar je za to bore malo dokazov.

2. Akne povzročata slaba osebna higiena in umazana koža.

Resnica: Večina bioloških reakcij, ki povzročajo akne, se odvija pod kožo, ne na njeni površini, kar pomeni, da čistoča kože nima vpliva na nastajanje aken. Vendar pa je dobro, da vzdržujemo čistočo kože obraza z nežnimi sredstvi za čiščenje dvakrat dnevno, na drugih predelih kože pa enkrat na dan. Ne samo da pogostejše čiščenje ne bo pomagalo

pri odpravljanju aken, temveč lahko tudi razdraži kožo in tako stanje samo še poslabša. Zato je izjemno pomembna pravilna redna nega, ki vključuje čiščenje in popolno nego občutljive kože obraza. Čiščenje je jutranji in večerni obred – zajema umivanje kože s posebnimi izdelki, ki s kože odstranijo odvečno maščobo, obenem pa delujejo blago keratolitično (odstranjujejo odmrle celice s povrhnjice) in protivnetno. Popolna nega in čiščenje problematične kože zahtevata posebno pozornost, zato je pomembno, da uporabljamo izdelke, ki so posebej zasnovani za ta tip kože.

3. Stiskanje je najboljši način za odstranjevanje aken.

Resnica: Stiskanje in podobni postopki na aknah praviloma poslabšajo

simptome, povzročijo pa lahko tudi nastanek brazgotin.

4. Sončenje in solariji pomagajo ublažiti simptome aken.

Resnica: Za to, da dolgotrajna izpostavljenost soncu ali uporaba solarija lahko popravi stanje aken, ni prepričljivih dokazov. Po drugi strani je dokazano, da dolgotrajno izpostavljanje soncu poveča tveganje za razvoj kožnega raka. Mnogo zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje aken, lahko poleg tega naredi kožo pacientov bolj občutljivo za sončno svetlobo, zato dolgotrajna izpostavljenost soncu pusti negativne posledice na koži.

5. Akne so nalezljive.

Resnica: Kratko in jedrnat: aken ni mogoče prenesti na druge ljudi, to stanje ni nalezljivo.

KAKO SE REŠITI PODOČNJAKOV?

SIVOČE OČI: 6 TRIKOV ZA VEDNO SVEŽ, SPOČIT IN MLADOSTEN VIDEZ



Pravijo, da so oči ogledalo duše, ampak ko se zjutraj prebudimo z zabuhlimi očmi ali temnimi kolobarji, zaradi katerih delujemo utrujeno in starejše, naša duša ne deluje ravno zelo sveže in pozitivno.

Besedilo: Maša Kovač

Podočnjaki in zabuhlost okoli oči so ena najpogostejših lepotnih težav večine žensk. Vzroki so lahko različni, od genetske nagnjenosti, hormonskih sprememb, alergijskih reakcij ali zmanjšane cirkulacije, ki se pojavi z leti, do slabe prehrane, pomanjkanja spanca ali stalne izpostavljenosti stresu, lahko pa so tudi posledica najbolj običajnih situacij, kot je jokanje.

Odkrijte 6 enostavnih načinov, kako lahko ne le v trenutku, ampak tudi dolgoročno ublažite podočnjake in vsak dan začete s svežim in spočitim videzom.

1. Hrana proti podočnjakom

Za zmanjšanje zabuhlosti je pomembno, kaj jeste. Izogibajte se hrani, ki je bogata s soljo, in poskrbite za vnos dovolj velike količine vitamina K (zelena in listnata

zelenjava), vitamina B12 (rdeče meso, ribe, jajca, mleko), vitamina C (agrumi, paprika, šipek) ter antioksidantov (jagodičje).

2. Veliko vode

Najmanj dva litra vode dnevno bosta spodbudila cirkulacijo in pospešila odstranjevanje škodljivih snovi iz telesa ter s tem zmanjšala zabuhlost okoli oči.

3. Naspite se

Poskusite spati dovolj in kakovostno ter neprekinjeno, saj pomanjkanje spanca, utrujenost in stres zmanjšujejo cirkulacijo ter motijo delovanje nadledvične žleze, ki uravnava količino vode in mineralov v telesu.

4. Spodbudite cirkulacijo s telovadbo

Vsakodnevna telovadba pospešuje cirkulacijo organizma in zmanjšuje

zadrževanje tekočine, s čimer se zmanjša tudi zabuhlost okoli oči.

5. Prva pomoč – hladni obkladki

Hladni obkladki na očeh kot S.O.S. bodo zožili krvne žile in s tem takojšnjo vidnost podočnjakov. Toda obkladki ne smejo biti prehladni, saj lahko to privede do pokanja kapilar. Kot obkladki se lahko uporabijo kolobarji svežih kumar, uporabljene vrečke zelenega čaja ali blazinice, namočene v kamilični čaj.

6. Posebna nega za predel okoli oči

Zaradi majhne količine žlez lojnic je koža okoli oči bolj občutljiva glede zunanjih dejavnikov kot preostali del obraza. Pozabite na nanos običajne kreme na predel okoli oči, temveč na tem delu uporabite posebno nego, ki je s svojo formulo prilagojena temu izjemno občutljivemu delu.

RDEČA LUČ BOLEČINI

Sončna svetloba vpliva na hormonsko ravnoesje v človeškem organizmu in posledično na naše počutje in razpoloženje. Pozitivni učinki svetlobe na telo so bili znani že dolgo pred odkritjem sodobnih fototerapevtskih virov.

Besedilo: Monika Hvala

Starodavna ali sodobna tehnika zdravljenja?

Že iz kulture starih Egipčanov obstajajo dokazi, ki ponazarjajo razumevanje neposredne povezanosti življenja s sončno svetlobo. Védenje o učinkih svetlobe se je kopičilo in leta 1903 je danski zdravnik dr. Niels R. Finsen prejel Nobelovo nagrado za ugotovitev, da se s svetlobo lahko zdravijo tudi nekatere kožne bolezni. Znanstvene raziskave potrjujejo, da svetloba določenih valovnih dolžin vpliva na številne fiziološke procese in je ključna za pravilno delovanje celega telesa. Uporaba naprav za izvajanje svetlobne terapije pa pomeni sodoben in inovativen pristop k zdravljenju ter preprečevanju bolezni in poškodb.

Naravno okrepiti obrambne sile telesa

Svetlobna terapija LED je naravna terapija, ki se izvaja z LED-diodami (angl. Light Emitting Diode). Te oddajajo vidno rdečo svetlobo in svetlobo blizu infrardečega spektra (NIR), ki stimulirata naravno regenerativno sposobnost kože in tkiva.



Svetloba je učinkovit pristop k zdravljenju širokega spektra zdravstvenih težav. Ta fizikalni pristop k zdravljenju ran, opeklin, mišično-skeletnih poškodb, prebavnih in presnovnih motenj imenujemo tudi fotobiomodulacija, saj vpliva tudi na obnovo hrustančnega tkiva, živčnih vlaken in nadzorovanje bolečine.

Svetloba v sodobni medicini

S svetlobo stimulirane regenerativne procese v celičnih strukturah, ki se odražajo tudi na tkivni in sistemski ravni, izkoriščajo tudi v UKC Ljubljana na Kliničnem oddelku za travmatologijo. Z LED-diodami pa so pred petimi leti začeli zdraviti tudi na kliničnem oddelku za kirurške okužbe. Svetlobna terapija učinkuje na nastajanje fibroblastov (celic vezivnega tkiva), pospešuje sintezo kolagena (proteinov, ki dajejo vezivnemu tkivu elastičnost in trdnost), stimulira rastne dejavnike in prek imunskih celic vpliva na vnetni odziv. Prek teh mehanizmov in povečane prekrvavitve ter limfnega pretoka pospeši obnovo poškodovanega tkiva in deluje protibolečinsko. Na Inštitutu za medicinsko rehabilitacijo (IMR) z uporabo svetlobnih LED-naprav skrbijo, da je bolnikom zagotovljena strokovna rehabilitacijska obravnava v zgodnji fazi po poškodbah ali operativnih posegih.

Svetloba proti bolečini in pri poškodbah
Učinki rdeče svetlobe in svetlobe NIR

vplivajo tudi na mišično-skeletne poškodbe. Obsevanje pospeši čas regeneracije pri športni poškodbi, z vplivom na dihalno verigo spodbudi mišične celice in tako pospeši dejavnost v mišičnem tkivu. Obsevanje z rdečo svetlobo in svetlobo NIR tako bistveno pospeši okrevanje po poškodbi, ki nastane zaradi prevelikih naporov ali napačnih metod treninga. Obsevanje poveča elastičnost in gibljivost sklepov ter vpliva na bolečine v mišicah in sklepih. Z napravami za svetlobno terapijo zdravimo tudi osteoartritis in revmatoidni artritis. Lahko nam pomaga lajšati pogoste težave z bolečinami v križu in težave z bolečinami v vratu in ramenih, ki so nastale kot posledica poškodb mišic v vratu in ramenih.

Domača uporaba svetlobnih naprav LED

Svetlobna terapija je neinvazivna metoda zdravljenja, ki je neboleča in brez stranskih učinkov. Pozitivne učinke svetlobne terapije se v zdravstvu izkoriščajo že vrsto let. Iz tega razloga se njihova uporaba iz medicinskih ustanov, ambulant, ordinacij, bolnic in fizioterapevtskih centrov seli v naše domove in se učinkovito uporablja kot »svetlobna« prva pomoč pri mišičnih bolečinah, bolečinah v križu in vratu ter ramenskemu obroču. Uporaba svetlobne naprave je učinkovita tudi pri menstrualnih krčih in drugih bolečinah v trebuhu.



BFS Sport

Frekvenčno modulirana fotobiomodulacija

- Bolečine v križu
- Bolečine v mišicah in sklepih
- Sprošča mišične krče
- Poškodbe vezi in tetiv
- Revmatiska obolenja
- Prebavne motnje

izkoristite darilni bon v vrednosti 50.00 EUR



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

UPORABA ŠPORTNE DIAGNOSTIKE PRI VADBI IN REHABILITACIJI POŠKODB



Svetovna konkurenca v vrhunskem športu in rekreaciji je iz leta v leto bolj zaostrena, najuspešnejši športniki/rekreativci pa so vse bolj pripravljeni za velike napore, ki jih s seboj prinaša neizprosno merjenje moči v različnih športnih panogah. Spremljajoči dejavnik športa so tudi raznotere poškodbe kot stranska posledica omenjenih naporov na treningih in tekmovanjih.

Besedilo: dr. Mitja Bračič, športni diagnostik, strokovnjak za biomehaniko športa, GLOBAL SPORTS CLINIC LJUBLJANA

Razvoj športne vadbe in rehabilitacije po poškodbah je vse bolj povezan z novimi tehnološkimi, raziskovalnimi in organizacijskimi metodami. Ob tem je razvoj sodobnih diagnostičnih metod v svetu in pri nas intenziven ter povezan z vse več specializiranimi raziskovalnimi institucijami. Novi diagnostični postopki so praviloma rezultat visokih tehnologij in ekspertnih znanj iz medicine, biokibernetike, biomehanike, kineziologije, nutricionistike, fiziologije, biokemije, genetike, psihologije in drugih ved. Postopki v procesu vadbe in rehabilitacije po poškodbah v zadnjih letih ne temeljijo le na osnovi izkušenj in intuicije, ampak na merilnih tehnologijah (tenziomiografija, tenziometrija, krvni testi, telesna sestava, obremenitveni testi, EKG, testi moči), s katerimi dobimo objektivne kazalce o funkcionalnem stanju vadečega ali pacienta. Učinkoviti postopki vadbe in rehabilitacije so rezultat programiranega in kontroliranega procesa treninga in terapije.

Tehnološka oprema institucij, ki se ukvarjajo z nadzorovano vadbo in terapijo, je vezana na laboratorije, ki ustrezajo mednarodnim merilom za izvajanje strokovno-razvojnega in znanstvenoraziskovalnega dela na področju športne diagnostike, fizioterapije in ortopedije. Na nove tehnologije za spremljanje vadbenega procesa in nove diagnostične postopke se, denimo, opirajo tudi v taborih mnogo slovenskih reprezentanc v moštvenih športih, kot so košarka, roket, odbojka, in individualnih panogah, kot so atletika, tenis, badminton, judo, taekvondo in boks.

Na podlagi izmerjenih rezultatov

športnikov/rekreativcev, ki ne izkazujejo zadovoljive ravni sposobnosti na posameznih področjih, strokovnjaki svetujejo model vadbe, ki naj bi športnike pripeljala do izboljšave zahtevanih sposobnosti. Modeli vadbe so pripravljani s sodelovanjem kineziologov specialistov, fizioterapevtov in trenerjev.

Cilji sodobne biomehaneke diagnostike

Najpomembnejši cilji sodobne biomehaneke diagnostike v procesu treninga so: nadzor osnovnih in specifičnih gibalnih sposobnosti, optimizacija tehnične priprave in s tem izboljšanje tekmovalnega rezultata, modeliranje biomehaneke strukture gibanja, izdelava gibalnih strategij na osnovi kinematičnih in dinamičnih spremenljivk, ugotavljanje in analiza napak pri izvajanju tehnike športne



Uporaba sodobnih merilnih sistemov pri športni vadbi in rehabilitaciji poškodb pri športnikih omogoča strokovnjakom objektivni nadzor trenažnega procesa in terapij (na sliki TMG).

discipline, dopolnilna metoda učenja športne tehnike, razvoj športne opreme in rekvizitov, preventiva pred poškodbami, pozna rehabilitacija športnih poškodb in telesna priprava glede na specifično športno disciplino, razvoj novih tehnologij za spremljanje tehnične priprave športnikov (kinematika, dinamika, elektromiografija, tenziometrija, fiziologija, testi hitrosti in agilnosti), razvoj programske opreme za merjenje kinematičnih, kinetičnih in elektromiografskih spremenljivk, izdelava merskih protokolov in podajanje uporabnih informacij trenerjem in tekmovalcem, nadzor motorične in tehnične priprave v fazi neposredne priprave za pomembna tekmovanja (svetovna in evropska prvenstva, olimpijske igre) ter prispevek k razvoju športne znanosti ter izobraževanju trenerjev in tekmovalcev.

Analiza telesne sestave

V postopkih športne diagnostike lahko izvedemo tudi analizo telesne sestave (telesna višina, telesna masa, ITM – indeks telesne mase, odstotek maščobne mase, odstotek kostne mase, odstotek mišične mase), s čimer natančneje načrtujemo vadbene programe in jedilnike z vidika pridobivanja mišične mase ali zmanjšanja maščobne mase. Merjenje obsegov telesnih segmentov (golen, stegno, trebuh, prsi, nadlaket, podlaket) je potrebno za določitev telesne strukture, ki je specifična za določene športne discipline. Povečanje obsegov telesnih segmentov je namreč lahko posledica povečanja mišične mase ali v najslabšem primeru povečanja maščobne mase.

Meritve vzdržljivosti

S fiziološkimi meritvami vzdržljivosti je

Pokažite bolečini vruga!



Vražji kremelj
(*Harpagophytum procumbens*)
blazi bolečine.

Arnika
(*Arnica montana*)
pomirja vnetja.

Arnika in vražji kremelj. Že tisočletja tekmujeta v boju proti bolečini in vnetjem. V masažni kremi Akupres pa sta končno združila moči. V družbi eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca intenzivno negujeta kožo na predelih razbolelih ali okorelih sklepov in mišic ter sproščata napetost v ramenskem obroču.

Za brezplačni vzoreček pokličite 059 050 051.



V LEKARNAH IN NA
WWW.FAVN.SI

favn
Zdravilna moč zelišč

OBRABA SKLEPOV IN STAROST



Poznate koga, ki verjame, da je njegov _____ (na črto vpišite katerikoli sklep) obrabljen zaradi starosti? Velikokrat je to kolk ali koleno, posamezno vretence ali medvretenčna ploščica, lahko tudi rama, komolec ... Če povemo drugače – ta človek v bistvu verjame, da je ta sklep starejši od drugih sklepov v njegovem telesu, ki niso obrabljeni oz. so manj obrabljeni? Hm, račun se ne izide, kajne.

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drža s certifikatom univerze Egoscue



Starost vpliva zgolj na čas obremenitve določenega sklepa, glavni vzrok za njegovo obrabo pa tiči drugje. Kadar je naša drža vzravnana, se sila gravitacije, ki smo ji nenehno izpostavljeni, enakomerno porazdeli po nosilnih sklepih (gležnji, kolena, kolki, ramena). Z vzravnano držo ne mislim položaja, ki ga zavestno zavzamemo. Gre za ravnotežje v mišicah in poravnano držo vseh nosilnih sklepov. Kadar tega ravnotežja ni, naša drža ni več vzravnana, ampak zamaknjena, nekateri ji rečejo tudi slaba. Pri taki drži so določeni deli mišično-kostnega sistema bolj obremenjeni, izpostavljeni so večjemu trenju, posledica pa so vnetja, obrabe in bolečine.

Bolečina je krik telesa, da se dogaja nekaj, kar se ne bi smelo, oz. da se ne dogaja tisto, kar bi se moralo. Z bolečino telo zelo na glas komunicira z nami. Sporoča nam, da moramo nekaj spremeniti. Pa na stara leta sploh lahko še kaj spremenimo?

Pa še kako! Spomnimo se, da se naše telo ne preneha obnovljati in ima sposobnost samozdravljenja. Res gre v starosti to nekoliko počasneje, a še vedno gre. Spomnimo se tudi, da so mišice tiste, ki premikajo kosti in sklepe. Tiste mišice, ki so že pred leti zaspale in pozabile, kaj je njihovo delo, s ciljnim vajami prebudimo. Z redno vadbo iz dneva v dan ustvarjamo vedno večje mišično ravnotežje v telesu, sklepi pa se vračajo v svoj nevtralni anatomske položaj, v katerem so manj obremenjeni. Manj obremenitev pa pomeni manj trenja, vnetij in bolečin.

Viva La Vida

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

mogoče definirati kompleksno gibalno sposobnost, ki omogoča vzdrževanje določene športne obremenitve dlje časa ter čim hitrejšo regeneracijo po obremenitvi. Za telesno aktivnost je najpomembnejši fiziološki dejavnik ustrezno delovanje srčno-žilnega sistema, katerega osnovna naloga je preskrbovanje aktivnih mišic s kisikom. Najboljši test za ugotavljanje kompleksnega odgovora organizma na telesni napor je test maksimalne porabe kisika (VO2max).

Maksimalna poraba kisika

Maksimalna poraba kisika je največja količina kisika, ki jo lahko organizem porabi v eni minuti in je odvisna od spola, starosti in stopnje treniranosti. Z maksimalno porabo kisika se izraža aerobna moč ali aerobna sposobnost. Glede na športne discipline so tudi zahteve z vidika vzdržljivosti različne. Pri športnih disciplinah ločimo športe, ki zahtevajo visoko raven dolgotrajne vzdržljivosti (maratonski tek, kolesarjenje, tek na smučeh ...), in športe, pri katerih se zahteva visoka raven kratkotrajne vzdržljivosti (tek na 400 m in 800 m, rokomet, nogomet, košarka, tenis ...).

Omenjene teste je mogoče opravljati v fizioloških laboratorijih, ki so opremljeni s cikloergometri (kolo), tekalnimi stezami, veslaškimi ergometri, EKG-ji, merilci krvnega tlaka in merilci izdihanega zraka.



Na podlagi izmerjenih rezultatov športnikov/rekreativcev, ki ne izkazujejo zadovoljive ravni sposobnosti na posameznih področjih, strokovnjaki svetujejo model vadbe, ki naj bi športnike pripeljala do izboljšanja zahtevanih sposobnosti.

Tenziomiografija

Metoda tenziomiografije (TMG) je močno diagnostično orodje za ugotavljanje kontraktilnih lastnosti mišic in njihovo spreminjanje skozi čas. Rezultati meritev TMG opisujejo funkcionalno stanje mišic, zato ima TMG veliko prednost na področju diagnostike pred operacijo in po operacijski rehabilitaciji ter na področju določitve škode, ki nastane na posamezni mišici pri poškodbah. Zaradi neinvazivnosti se lahko metoda uporablja tudi takoj po operaciji. Periodično spremljanje parametrov kontraktilnih lastnosti mišic nam omogoča načrtovanje treninga za moč in aktivacijo mišic v različnih obdobjih športnikov priprave. Pri mlajših športnikih ugotavljamo lastnosti mišic tudi z vidika selekcioniranja v različne športne discipline.

Uporaba sodobnih merilnih sistemov pri športni vadbi in rehabilitaciji poškodb pri športnikih omogoča strokovnjakom objektivno nadzor trenajnega procesa in terapije. Tako lahko v vsakem trenutku objektivno izmerijo in ocenijo stanje telesne pripravljenosti vadečega ali stanje mišično-živčnega sistema v postopku rehabilitacije. V primeru, da izvajajo diagnostiko tudi v vmesni fazi treninga ali rehabilitacije in pri tem ugotovijo, da ne kažejo v smeri zastavljenih ciljev oz. napredka, lahko spremenijo program. Tako lahko z veliko verjetnostjo pridejo do želenih rezultatov.

zn INTIMNO

DA NEHOTENO UHAJANJE URINA NE BO VEČ NADLOGA

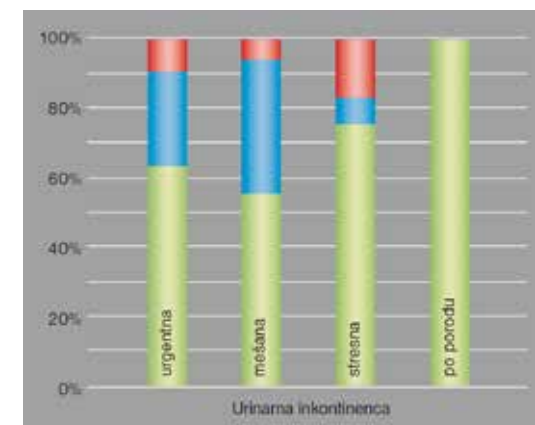
Nehoteno, nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca se pojavi, ko mišice zapiralke, mišice medeničnega dna in mišice mehurja ne delujejo pravilno in usklajeno, ker so prešibke ali prekomerno aktivne. Ta pogosta in neprijetna težava prizadene ljudi obeh spolov v vseh starostnih obdobjih.

Besedilo: Tadeja Štrumbelj, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj, TPC Murgle; Polona Podnar, dr. med., Medicinski center Podnar, Šenčur; Zdravka Koman Mežek, dr. med., Zasebni zdravstveni zavod ginekologije in porodništva, Bled

Pri mlajših ženskah je največkrat prisotna stresna urinska inkontinenca. Urin uhaja skozi nepoškodovano sečnico. Osnovni vzrok je oslabiljeno delovanje vezivno-mišičnih struktur medeničnega dna in s tem oslabiljen zaporni mehanizem vratu sečnega mehurja. Starejše ženske imajo pogostejše težave z urgentno urinsko inkontinenco, pri kateri urin uhaja po predhodni hudi potrebi po uriniranju in ki je posledica prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Pacientke morajo na stranišče več kot osemkrat dnevno, zaradi potrebe po mokrenju vstajajo dvakrat ali večkrat na noč. Veliko zlasti starejših pacientk se spopada s kombinacijo stresne in urgentne inkontinence, s t. i. mešano urinsko inkontinenco.

Že nekaj časa imamo tudi v Sloveniji možnost krepitve oz. hitrejša regeneracije mišic in drugih tkiv medeničnega dna s funkcionalno magnetno stimulacijo (magnetoterapijo), ki nadomešča in nadgrajuje do zdaj bolj znano elektrostimulacijo. To je zunajtelesna magnetna stimulacija, s katero že v treh ali štirih tednih močno okrepimo mišice medeničnega dna brez neprijetnega vstavljanja elektrod. Terapija se izvaja od dvakrat do trikrat tedensko po 20 minut. Ker ni neposrednega stika s kožo, zdravljenje ni boleče ali neprijetno in nima poznanih stranskih učinkov. Magnetoterapija se je izkazala za učinkovito zdravljenje vseh vrst urinske inkontinence. Junija 1998 je tudi stroga ameriška FDA priznala funkcionalno

magnetno stimulacijo kot metodo konservativnega zdravljenja urinske inkontinence.



NOVOST

Magneto STYM

- Namenjen zdravljenju **STRESNE, URGENTNE** in **MEŠANE INKONTINENCE**
- Izvaja se tako pri ženskah kot moških pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu, pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah in kroničnih bolečinah v medenici in križu;
- Pacient sedi med terapijo oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo skoncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj;
- Terapija je neinvazivna, neboleča in brez poznanih stranskih učinkov;
- Izboljšanje lahko pričakujete že po nekaj terapijah.

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Tadeja ŠTRUMBELJ dr. med., Ljubljana, 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Šenčur, 059 05 7 5 70
- Zdravstveni dom Bled, Zdravka Koman Mežek dr. med., Bled, Tel.: 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, Tel.: 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, Tel.: 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- MTS Fontana d.o.o., Koroška c. 172, Maribor, 02 234 41 40
- Naravno zdravišče Topolšica, Topolšica 77, Topolšica, 03 896 31 32
- Terme Dobrna, Dobrna 51, Dobrna, 03 78 08 300
- Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, 07 816 15 13
- Dom starejših občanov Grosuplje, Ob grosupeljščici 28, Grosuplje, 01 7810 710
- Mavrica Zdravja d.o.o., Ljubljanska cesta 26, Novo mesto, 040 156 355
- Zdravstveni dom Ptuj, Potrčeva cesta 19a, Ptuj, 02 787 15 00
- BIORESONANCA VITAL, MGC Bistrica, Cesta talcev 10, Domžale, 041 841 913



KONTAKTIRAJTE NAS:

Iskra Medical d.o.o.
Stegne 23, 1000 Ljubljana

PE: Otoče 5a, 4244 Podnart, Slovenija
Info: 04 53 24 760; 041 622 918, 041 519 731

E: info@iskramedical.eu
W: www.iskramedical.eu



DECEMBRA JE NAJVEČ SEKSUALNIH AVANTUR

ZAČELA SE JE SEZONA VARANJA

Konec starega leta in začetek novega je obdobje, ko naredimo obračun sami s seboj – preveč hrane, preveč pijače, preveč/premalo spolnosti, stres zaradi odnosa, draga darila ... Človek se vpraša, ali je sploh kaj sproščujočega in svečanega v prihajajočih praznikih.

Besedilo: Vesna Jarc, seksualna psihoterapevka, ustanoviteljica projekta Seksovník, www.sexovnik.si, 040 712 027

Ko se začnejo božični in novoletni prazniki, pari pogosto zapadejo v popolnoma nesmiselne prepire, namesto da bi se sprostili in uživali v prostem času ter izkoristili čas, da se še bolj intimno povežejo in zblížajo, zlasti če so se med letom »izgubili«.

Novoletni praznički so obdobje darovanja, oproščanja, vendar hkrati tudi obdobje velikega stresa, katerega posledice so težave v medosebnih odnosih. Po navadi

se te negativne misli in občutki prevalijo na najbližje – običajno je tarča partner. Odločitve o tem, kje bomo preživeli novo leto ali božič, obisk družine, razdelitev nalog in nakupovanje – to so samo nekateri od sprožilcev za prepir pri večini parov. Nekateri bi želeli božič preživeti z družino, drugi bi si želeli ostati doma. Eni obožujejo praznično vzdušje in praznovanje, drugim je to popolnoma odveč ...

Vedno več skokov čez plot

Raziskave so pokazale, da je december mesec, ko se zgodi največ seksualnih avantur, se pravi, da je obdobje novoletnih praznikov čas, ko se zgodi največ skokov čez plot. To je obdobje, ko se pogosto prejšnje čustvene prevare spremenijo v spolne prevare. Vzrok za to strokovnjaki pripisujejo pogostejšemu druženju zunaj delovnega časa, novoletnim zabavam in alkoholu, ki ga v tem delu leta spijemo več kot običajno.

Nekoč so bili moški tisti, ki so najpogosteje varali, ženske so bile doma

in so skrbele za otroke ter gospodinjstvo. Danes so se odnosi precej spremenili, saj so ženske izenačene z moškimi – imajo službo, uspešne kariere, svojo družbo in prijatelje, kar je povzročilo izenačenje tudi pri skokih čez plot. Večina raziskav po svetu je pokazala, da je varanja vse več. Čeprav se zdi, da ljudje varajo zaradi nezadovoljstva s svojim partnerskim odnosom, so študije pokazale, da je pravzaprav pravi razlog za to reševanje notranjih konfliktov s samim sabo.

Ključni dejavniki za obstoj zveze

Psiholog John Gottman je 30 let raziskoval ključne dejavnike, glede na katere je mogoče napovedati, ali bo par ostal skupaj ali se bo razšel. Njegovi sklepi so nadvse zanimivi, saj pravi: »Če naj zveza uspe, mora biti pozitivnih izjav petkrat toliko kot negativnih.« Z drugimi besedami, šele pet primerov strinjanja in podpore izniči škodo, ki jo je povzročila ena sama kritika. Če ženska pohvali moškega, mu bo to mogoče šlo malo v glavo, kritika pa gre naravnost v srce in ga skrči, tako da v njem nikoli več ne bo dovolj prostora za tolikšno ljubezen do nje. Njegove raziskave so tudi pokazale, da lahko poznavanje nepomembnih podrobnosti iz življenja vašega partnerja precej dobro napove, kako dolgo bo trajala vajina zveza.

Vzorec srečnih zvez

Prav tako je študija pokazala, da pari v dolgotrajnih in srečnih heteroseksualnih

zvezah v trenutkih konflikta kažejo poseben vzorec. Ženska navadno izrazi težavno vprašanje, postavi analizo problema in predlaga možne rešitve. Moški, ki so zmožni sprejeti katero od teh idej in tako pokažejo pripravljenost, da vodilno vlogo delijo s partnerko, imajo veliko večje možnosti, da ohranijo uspešno zvezo. Pri pari, pri katerih se moški odzovejo brez razumevanja ali celo kažejo odpor, pa je verjetnost razpada zveze veliko večja.

Marsikdo meni, da je zaljubljanje izjemno zahtevna zadeva, ki naj bi temeljila na mešanici videza, osebnosti, privlačnosti in naključja. James Laird je menil, da ni tako. Ugotovil je, da je ta edinstven in čudežen občutek veliko bolj neposreden, kot se zdi, ter da ga je mogoče pričarati z nekaj skrbno pripravljenimi trenutki. Njegova hipoteza je bila preprosta. Iz vsakdanjega življenja je očitno, da se zaljubljeni veliko gledajo v oči. Zanimalo ga je, ali velja tudi nasprotno – ali je mogoče pričarati občutek zaljubljenosti že tako, da bi se ljudje nekaj trenutkov gledali v oči? Arturja Arona pa je zanimalo, ali bi lahko – podobno kot gledanje v oči vzbudi privlačnost – obudili romantične občutke pri pari tako, da bi jih popeljal skozi razburljivo dvorjenje. Spraševal se je, ali bi se zakonska partnerja videla kot bolj privlačna, če bi ju pripravil do tega, da prekineta monotonost skupnega življenja in storita nekaj novega in zabavnega. Njegova raziskava je pokazala, da bodo pari, ki že dolgo živijo skupaj, čutili



Pri srečnih pari, ki so že dolgo skupaj, je bolj verjetno, da izvajajo pristočasne dejavnosti, ki se jih udeležujeta oba partnerja. Pari, ki ovire premagujejo skupaj, pa naj gre za šport, amatersko gledališče, izobraževanje, plezanje po stenah, obiskovanje novih krajev, učenje plesa ali počitniško potovanje na neobičajne cilje, torej držijo skupaj.

večjo privlačnost drug do drugega, če bodo redno izvajali nove in razburljive dejavnosti, pri katerih morata oba sodelovati, da bi dosegla cilj. To ugotovitev potrjuje tudi več anket, iz katerih sledi, da je pri srečnih pari, ki so že dolgo skupaj, bolj verjetno, da izvajajo pristočasne dejavnosti, ki se jih udeležujeta oba partnerja. Pari, ki ovire premagujejo skupaj, pa naj gre za šport, amatersko gledališče, izobraževanje, plezanje po stenah, obiskovanje novih

krajev, učenje plesa ali počitniško potovanje na neobičajne cilje, torej držijo skupaj.

Kako iz težav

Pare je mogoče naučiti, kako naj se odzovejo, ko zabredejo v težave, vendar je to zahteven in dolgotrajen postopek. Poznamo pa nekaj metod, ki se jih je mogoče presenetljivo hitro naučiti in ki lahko pripomorejo k srečnejšemu skupnemu življenju v prihajajočem letu. Treba je le znati napisati ljubezensko pismo, postaviti fotografijo na polico in zavrteti čas nazaj do prvega zmenka ... Ali pa se udeležiti delavnice za pare, kjer vas bodo naučili, kako prilivati olje strasti na ogenj poželenja.



To je obdobje, ko se pogosto prejšnje čustvene prevare spremenijo v spolne prevare. Vzrok za to strokovnjaki pripisujejo pogostejšemu druženju zunaj delovnega časa, novoletnim zabavam in alkoholu, ki ga v tem delu leta spijemo več kot običajno.

PILOTNI PROJEKT: Z OBRAZNO REFLEKSNNO TERAPIJO NAD UČNE TEŽAVE



Mnogi šolarji se soočajo s težavami z branjem in pisanjem, razumevanjem prebranega, težavami pri učenju, spet drugi ne spijo dobro, se zbuja utrujeni, imajo slabšo koncentracijo, naučeno pa hitro pozabijo. Kako pri tem lahko pomaga obrazna refleksna terapija, je pokazal pilotni projekt na Osnovni šoli Poljane v Ljubljani.

Besedilo: Nataša Kos Križmančič, vodja projekta in licencirana učiteljica metod Sorensensistema™



Pilotni projekt Obrazna refleksna terapija Sorensensistem™ v šoli je potekal od januarja do marca 2015 na Osnovni šoli Poljane (OŠ Poljane).

Razvojne težave otrok

Vse več otrok (in s tem njihovih staršev ter širša družba) se sooča z razvojnimi težavami oz. s težavami na področju motorike/gibanja, govora in jezika, pozornosti in koncentracije, z vedenjskimi in učnimi težavami, disleksijo ter hiperaktivnostjo. V času trajanja projekta sem skupaj z ekipo izšolanih terapevtk pokazala, da lahko tovrstne težave rešujemo v kratkem času ter na povsem naraven in neinvaziven način. Prav vsi sodelujoči otroci so vsaj delno, če ne povsem, odpravili svoje težave, kar so opazili njihovi starši in učitelji, terapevti pa potrdili tudi z opravljenimi testi.

Rezultati so pokazali, da otroci po desetih terapijah bolje berejo in pišejo, so bolj umirjeni in manj konfliktni, naloge hitreje in lažje rešujejo, so bolj samozavestni in lažje komunicirajo, so bolj zbrani in manj moteči pri pouku, hitreje in lažje zaspijo.

Potek projekta

Namen raziskovalnega projekta je bilo izboljšati počutje otrok, omiliti ali odpraviti njihove razvojne težave ter posledično izboljšati kakovost dela na šolah in življenje družin. V projektu je s prostovoljnimi

strokovnim delom sodelovalo 10 izšolanih terapevtk in 11 otrok iz OŠ Poljane v Ljubljani, starih od 8 do 12 let. Terapevtke so pripravile individualne terapevtske plane, terapije pa so izvajale enkrat tedensko, 10 zaporednih tednov. Sodelujoče otroke so na povabilo šolske strokovne pedagoginje k projektu prijavi starši, ki so se predhodno seznanili z metodo in njenimi učinki. Tedensko terapevtsko delo je obsegalo enourno obrazno refleksno terapijo, telesne vaje za možgane (Brain gym), individualni evalvacijski pogovor z otrokom, barometer počutja, pitje vode in prehranske smernice.

Cilji presegajo lokalne okvire

Nad rezultati sem navdušena. Prepričana sem, da smo začeli premikati meje senzibilnosti naše družbe za potrebe otrok in staršev ter ozavestili širšo javnost o naravnih sodobnih možnostih in pristopih k reševanju težav otrok, ki so naša prihodnost. Cilji pilotnega projekta pa presegajo lokalne okvire. Moj cilj je projekt v prihodnje izvajati na nacionalni ravni, kontinuirano in na več šolah po Sloveniji. Metodo svetovno priznane terapevtke danskega rodu Lone Sorensen, ki je bila večkrat nagrajena za svoje učinkovite metode zdravljenja otrok in humanitarno delovanje, sem pripeljala v Slovenijo leta 2012. Podoben projekt se je z odličnimi rezultati odvil že na Danskem in v Veliki Britaniji.

Obrazna refleksna terapija

Sorensensistem™

Obrazna refleksna terapija Sorensensistem™ je povsem neboleča, prijetna in sproščujoča metoda s hitrimi učinki. Blagodejno deluje na imunski sistem, hormonsko ravnanje, možgane in živčni sistem, mišice, organe in čustvene težave. Posebno uspešna je pri obrazni paralizi, glavobolih, migrenah, težavah s sinusi, učnih in vedenjskih težavah otrok, hormonskih motnjah, vseh boleznih živčevja ter posledicah stresa. Metoda omogoča odpravljanje vzrokov zdravstvenih težav in hkrati pospešuje proces zdravljenja.



Obrazna refleksna terapija Sorensensistem™ je povsem neboleča, prijetna in sproščujoča metoda s hitrimi učinki.

Rezultati

Test branja in pisanja, ki so ga strokovnjaki opravili pred projektom in po njem, je pokazal, da otroci v veliki meri bolje in lažje berejo, delajo bistveno manj napak, besedilo preberejo hitreje in ga tudi bolje razumejo, berejo bolj zbrano in samozavestno, ne vlečejo zlogov, opazijo napake in jih popravijo ter lažje in bolj čisto izgovarjajo glasove ter besede.

Po desetih terapijah so starši pri otrocih opazili večjo pozornost, boljšo koncentracijo, daljša obdobja zbranosti, večjo samozavest in komunikativnost, manj nočnih mor in strahov, boljše splošno razumevanje, manj govornih tikov, manj težav s koordinacijo, ravnotežjem in zbranostjo, boljše in hitreje razumevanje navodil, boljšo motivacijo za domače naloge, bolj tekoče branje in lepšo pisavo.

Tudi učitelji se strinjajo, da so otroci pri pouku bolj pozorni, imajo boljšo koncentracijo in so bolj organizirani. Prav tako redkeje pozabljajo domače naloge, bolje razumejo prebrano ter navodila in učno snov, bolj čitljivo pišejo in so manj konfliktni. Otroci berejo bolj tekoče, gojijo večje spoštovanje do avtoritete in so bolj prilagodljivi, imajo manj težav s koordinacijo in boljšo samozavest.

TEST ZA DOWNOV SINDROM ŽE V DEVETEM TEDNU NOSEČNOSTI



Ginekolog nama je svetoval, da narediva predrojstni genetski test, ki je več kot 99-odstotno zanesljiv pri odkrivanju najpogostejših genetskih bolezni. Do takrat sploh nisva vedela, da lahko vse to naredijo s preprostim odvzemom krvi, rezultati pa so na voljo v 14 dneh.

Takoj ko je partnerica zanosila, so se začela pojavljati vprašanja, ali bo z najinim nerojenim otrokom vse v redu. V tretjem mesecu nosečnosti sva opravila pregled pri ginekologu. Ta nama je svetoval, naj narediva ultrazvočni pregled nihalne svetline.

Ker smo se ob tem pregledu z ginekologom pogovarjali tudi glede rizičnosti partneričnega prvega poroda (ob porodu bo stara 35 let, jaz pa 38), nama je svetoval, da bi bil primeren tudi neinvaziven genetski test, ki je visoko zanesljiv pri odkrivanju najpogostejših kromosomskih nepravilnosti. Pri omenjenem testu z analizo materine krvi ugotavljajo povišano tveganje za različne genetske bolezni in najpogostejše sindrome, med katerimi je najbolj znan Downov sindrom.

Do takrat sploh nisva vedela, da je medicina toliko napredovala, da lahko iz materine krvi povedo, ali bo otrok zdrav.

Potek pregleda in test

Na pregled sva se naročila po telefonu,

termin pa sva dobila že čez nekaj dni. V ambulantni Medgen v Ljubljani naju je prijazno sprejela dr. Brezgarjeva, ki naju je v slabi uri seznanila z različnimi informacijami in diagnostičnimi možnostmi. Povedala nama je veliko stvari, ki jih še nisva vedela. Pojasnila je, da v zvezi z neinvazivnim genetskim testiranjem Medgen sodeluje z laboratoriji Natera iz ZDA, natančneje iz Kalifornije. Za Naterine laboratorije so se odločili, ker zaradi uporabe specifične metode analiziranja zagotavljajo visoko zanesljive rezultate, kar je pri testu bistveno. Beseda je nanesla tudi na statistike porodov, Downov sindrom ter druge bolezni. Najbolj me je presenetil podatek, kako zelo vpliva starost nosečnice na verjetnost Downovega sindroma. Izvedela sva tudi, da se, če test pokaže znake visokega tveganja (diagnoza kromosomske nepravilnosti), lahko pri njih izvede diagnostika za neodvisno potrditev diagnoze z invazivno metodo (amniocenteza).

Ker pa pri amniocentezi oz. odvzemu

plodovnice obstaja možnost splava, se nosečnice praviloma najprej odločijo za neinvaziven test. Če ta test pokaže tveganje, je naslednji korak amniocenteza, ki potrdi ali ovrže neinvaziven genetski test. Do zdaj v njihovi ambulanti še ni bilo primera, pri katerem bi neinvaziven genetski test pokazal lažni rezultat.

Na podlagi vsega tega sva se odločila, da test opraviva takoj in se prepričava. Partnerki so vzeli kri, ki so jo takoj poslali v laboratorij v Kalifornijo.

Ko sva čez 12 dni iz Medgena prejela klic, da je test pokazal, da je vse v redu, sva bila presrečna. Ker sva na dan testa zdravnico prosila, naj nama sporoči tudi spol otroka, je potrdila, da bo fantek in da sva lahko mirna, saj je glede preiskovanih kromosomskih nepravilnosti izvid normalen.

Mislil, da je ta test ena najkoristnejših stvari, ki bi jo moral opraviti vsak par, ki pričakuje otroka, sploh v najinih letih. Toplo priporočava.

Živa in Grega iz Ljubljane



Medgen, zasebna ambulanta za klinično genetiko
Ulica bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel: + 386 1 510 71 30
Gsm: +386 51 429 723
E-mail: info@medgen.si
W: www.medgen.si

Za več informacij nas lahko kontaktirate od ponedeljka do petka od 8.00 do 18.00.

V PRIHODNJIH 20 LETIH SE BO ŠTEVILO DEMENTNIH PODVOJILO

V SLOVENIJI POTREBUJEMO NACIONALNI PROGRAM ZA DEMENCO



Demenca ni normalen pojav staranja, je pa povezana predvsem s starejšo populacijo, ki se tudi pri nas hitro večja. Strokovnjaki zato opozarjajo na vzpostavitev nacionalnega programa za demenco, ki bi bolnikom in svojcem izboljšal kakovost življenja, stroki pa omogočil kakovostno delo.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: UKC Ljubljana

Demenca je z vidika javnega zdravstva ena najdražjih bolezni ter veliko ekonomsko in socialno breme za družbo, zato mora postati ena od prednostnih nalog javnega zdravstva.

Kaj je demenca

Demenca je sindrom oz. skupek motenj, pri katerem so t. i. višje živčne funkcije, med katere spadajo spomin,

govor, orientacija, presoja, abstraktno mišljenje, pisanje, branje, načrtovanje itd., okvarjene do te mere, da to vpliva na dnevne aktivnosti posameznika. Pri demenci postopno propadajo možganske celice. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 65 % demenc. Na svetu je več kot 44 milijonov bolnikov z demenco, v Evropi več kot 9 milijonov, v Sloveniji pa več

kot 32 tisoč. Zanje skrbi vsaj trikrat toliko ljudi. Zaradi staranja prebivalstva, ki je največji dejavnik tveganja za to bolezen, se bo v prihodnjih 30 letih število ljudi z demenco podvojilo, ocenjujejo strokovnjaki.

Pomembno je zgodnje odkrivanje

»Človek, ki je vse življenje nekaj znal in zmoget, tega v času demence ni več sposoben. Bolnik postopoma psihično in telesno propada in je v zadnjem stadiju demence popolnoma odvisen od pomoči drugih. Demenca ni normalen pojav staranja, res pa je, da staranje pri vseh ljudeh v možganih povzroča spremembe, zaradi katerih starejši ljudje nekoliko izgubijo spomin in se niso zmožni več hitro učiti in prilagajati. Te spremembe ne vplivajo na zmožnosti normalnega delovanja pri dnevnih aktivnostih. Če sami opazimo oz. nas drugi opozorijo, da smo začeli pozabljati, je treba čim prej obiskati zdravnika. Zgodnje odkrivanje bolezni je namreč izjemnega pomena, saj so zdravila, ki so predpisana v zgodnejši fazi bolezni, učinkovitejša. Hkrati je izjemnega pomena, da zdravimo oz. odkrijemo stanja, ki le posnemajo demenco in lahko imajo dobro prognozo,« poudarja asist. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med.,

32

tisoč ljudi v Sloveniji trpi za demenco.



Človek, ki je vse življenje nekaj znal in zmoget, tega v času demence ni več sposoben. Bolnik postopoma psihično in telesno propada in je v zadnjem stadiju demence popolnoma odvisen od pomoči drugih.

vodja Centra za kognitivne motnje na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana. Epidemije te bolezni se po besedah Gregorič Krambergerjeve bojimo predvsem zato, ker ne poznamo vzrokov

zanjo: »Demenca je povezana predvsem s starejšo populacijo, ki se tudi v Sloveniji hitro večja. Nimamo pa zdravil, ki bi ozdravila to bolezen, ne razvitih mrež pomoči na domu. Tudi čakalna doba je pri nevrologu ali psihiatru veliko predolga. Slovenska javnost žal še vedno premalo pozna izjemne socialne, zdravstvene in ekonomske vidike te bolezni, ki nas brezkompromisno čaka v času stalnega povečevanja deleža starejšega prebivalstva.«

Ena najdražjih bolezni

Demenca traja od 10 do 15 let in je z vidika javnega zdravstva ena najdražjih bolezni ter veliko ekonomsko in socialno breme za družbo, zato mora postati ena od prednostnih nalog javnega zdravstva. »V Sloveniji imamo na eni strani odlično vzpostavljeno mednarodno sodelovanje in sodelovanje na kliničnem in raziskovalnem področju, zavidljivo obravnavo demenc na pedagoški ravni, organizirano združenje bolnikov, po drugi strani pa se soočamo s skrb vzbujajočim pomanjkanjem organizirane mreže centrov za kognitivne motnje ter s kadrovskim pomanjkanjem na področju zdravstva in socialne oskrbe. Pacienti zelo težko pridejo do diagnoze oz. ustrezne obravnave, zato čim prej nujno potrebujemo nacionalni program za demenco, saj je Slovenija na epidemijo demenc pripravljena izrazito slabše kot primerljive države,« ugotavlja prof. dr. Zvezdan Pirtosek, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana. Tak program bi bolnikom in svojcem izboljšal kakovost življenja, stroki pa omogočil kakovostno delo.

65 %

demenc predstavlja Alzheimerjeva bolezen.

Po pomoč k Spominčici

»Bolnikov z demenco je vsak dan več, zato ni čudno, da je organizacija Alzheimer Europe lani na svojem 23. kongresu na Malti dala pobudo, da se demenca uvrsti med prednostne naloge javnega zdravstva. To pobudo je podprlo vseh 37 držav članic, tudi Slovenija. Upamo, da je naslednji korak pri nas sprejetje nacionalnega programa za demenco,« je dodala Štefaniya L. Zlobec, predsednica Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spominčica. »V Evropi smo namreč redki, ki programa še nimamo, čeprav gre za pomemben dokument, ki celostno ureja področje demence, od prepoznavanja, zgodnje diagnoze, zdravljenja in pomoči svojcem pri skrbi za bolnike v domačem okolju in varovalnih oddelkih za starejše občane. Za pomoč osebam z demenco na domu in njihovim svojcem, ki so pri tej bolezni pogosto podvrženi izgorevanju, Spominčica izvaja program Živeti z demenco doma, ki ga sofinancira norveški finančni mehanizem. Naši usposobljeni prostovoljci – družabniki bodo obiskali družine z osebami z demenco in jim na domu nudili razbremenitev in aktivno druženje z osebami z demenco,« je še dejala Zlobčeva in povabila družine, da se za več informacij obrnejo na združenje.



Če sami opazimo oz. nas drugi opozorijo, da smo začeli pozabljati, je treba čim prej obiskati zdravnika. Zgodnje odkrivanje bolezni je namreč izjemnega pomena, saj so zdravila, ki so predpisana v zgodnejši fazi bolezni, učinkovitejša. Hkrati je izjemnega pomena, da zdravimo oz. odkrijemo stanja, ki le posnemajo demenco in lahko imajo dobro prognozo.



Pri demenci postopno propadajo možganske celice.





EAU THERMALE Avène

**20 %
POPUSTA**
1. 12. – 31. 12. 2015



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 12. do 31. 12. 2015 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

ZA ZAVESO NAJLEPŠEGA ČASA V LETU



Potrošniška zapoved je pričakovanje novega leta vztrajno podaljševala in danes vstopamo v »najlepši čas leta« že takoj po dnevu spomina na mrtve. Novembrsko ogrevanje doseže vrh v veselem decembru, ko se začne tudi evforično hitenje po nakupovalnih središčih. Pa je občutek prednovoletne sreče iz nakupovalnih vozičkov res lahko višek osebnih občutenj, ki sovпада z izvirnim sporočilom teh praznikov?

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

Odgovor na zgornje vprašanje je, da je težko, saj je v pričakovanju novo življenje, ki je že samo po sebi zadosten razlog za praznovanje in veselje. A ker za kapital to ne šteje, je razvil načine, da nas naslavlja neposredno. Prepričuje, da je osebna sreča obratno sorazmerna s ceno podarjenega darila. Denar je postal merilo vrednosti človeka, zato tisti, ki takih »prazničnih« navad ne zmorejo, kaj hitro lahko doživijo občutek nevrednosti in neuspešnosti.

Obdarovanje kot dokazovanje

Splošna značilnost zahodne družbe je, da zavrača okoliščine, ki lahko zbuja dvom o vrednosti uspeha, in da beži iz njih. Tega se še kako dobro zavedajo marketinški strategji, ki z ekonomsko propagando bombardirajo ljudi z vedno novimi in bolj izvirnimi definicijami



Posamezniki brez avtentičnosti v odnosih, ki v medosebna razmerja vpletajo materialno razsežnost, lahko v prednovoletnem času dokaj hitro zapadejo v stres in globoko depresivna občutja, če zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin ne zmorejo kljubovati praznični mrzlici.

Ste zaradi stresa napeti?



PERSEN® Forte
POMIRITEV IZ NARAVE.

lek
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.

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d.,
Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija
Srt510395724; informacija pripravljena oktober 2015.

uspeha ter v nas zbujajo nezavedno željo po dokazovanju tega, kako zelo smo finančno močni in uspešni. Takim klicem iz reklam se še posebej težko uprejo tisti, ki imajo značilnosti histrioničnega ali narcističnega vedenjskega vzorca: osebe, ki želijo izstopati, so plitve v čustvovanju, pozornost pritegujejo z zunanjimi gestami in so sugestivne, kar pomeni, da so zelo dovzetne za vpliv drugih ljudi in okoliščin. Vedenjske vzorce s temi lastnostmi posamezniki razvijajo med odraščanjem bodisi zaradi psiholoških dejavnikov bodisi se jih takrat naučijo. Tako v odraslost vstopijo ljudje, ki so se v otroštvu naučili odvisnega vedenja in jih je strah samostojnosti oz. so odrasli v notranje krhke in zasramovane osebnosti.

Težava odvisnih je, da se mnenju drugih in s tem tudi marketingu podreajo le zato, ker svojega mnenja enostavno nimajo. Zasramovani pa morajo slediti smernicam, saj bodo le tako varni pred še tako majhno kritiko, za katero je njihova šibka samopodoba še posebej občutljiva. Zato je prednovoletno vrvenje za ljudi s histrionično ali narcistično strukturiranim vedenjskim vzorcem lahko resnično lepo le, če je denarnica sposobna slediti tempu ekonomske propagande in pričakovanjem bližnjih po obdarovanju, ki pa morda niti ne gojijo pričakovanj, da bi bili obdarovani. Lahko gre le za fantazijo v glavi takega človeka, da izkoristi priložnost in se pokaže ter s tem doživi zadovoljitev povsem svoje potrebe in se tako notranje pomiri.



V še tako težkih okoliščinah je pomembno, da ohranimo pomen praznikov, jih ne zanikamo, ampak praznujemo v njihovem izvirnem duhu. Beg v posteljo ali generalno pospravljanje stanovanja na silvestrski večer nista dobri rešitvi.

Manipulacija ...
Histrionični tip bo obdarovanje izpeljal teatralno in si s tem pridobil občutek nadzora nad obdarovancem. Oseba z narcističnimi težnjami bo z obdarovanjem izrazila svojo grandioznost in ga uporabila kot masko oz. obrambno fasado (lažni jaz), za katero skriva svojo izrazito ranljivost, krhkost in občutljivost (pravi jaz). Nezavedna podlaga novoletnih obdarovanj in pretirane potrebe po teh obdarovanjih je potemtakem lahko tudi manipulacija. Namreč, posamezniki brez avtentičnosti v odnosih, ki v medosebna razmerja vpletajo materialno razsežnost, lahko v prednovoletnem času dokaj hitro zapadejo v stres in globoko depresivna občutja, če zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin ne zmorejo kljubovati praznični mrzlici. Gre namreč za ljudi, ki so jih med odraščanjem »zdrisirali«, da so v odnosih pomembni le toliko, kot so sposobni izpolnjevati pričakovanja drugih – zanje pomembnih ljudi. To je njihova popotnica v odraslost, ki žal ne pomeni najboljšje prilagojenosti varnemu občutenju sveta, po katerem nezavedno hrepenijo. V iskanju varnosti so bili kot otroci pripravljeni izpolniti prenekatero (pre)visoko postavljeno zahtevo staršev ali igrati vlogo »hišnega ljubljénčka«, kot odrasli pa po analogiji vse to prenašajo tudi na druge – zanje pomembne medosebne odnose.

... in kupovanje odnosov
Slabe ekonomske okoliščine pogosto

niso naklonjene potrošništvu v obsegu, kot je to »zapovedano« za ta čas. Zato tisti, za katere je »kupovanje« odnosov življenjski slog, ob tem doživijo močno frustracijo. Težava je, ker tem posameznikom v otroštvu ni bila dana možnost, da bi razvili sposobnost samokontrole in odložene zadovoljitve potreb. Samo zrelo strukturirani so sposobni realitetne kontrole in odlaganja potrebe po trenutni zadovoljitvi. Le ljudje z razvito sposobnostjo nadzora nad seboj in trenutno situacijo lahko razumejo pomen odlaganja trenutne zadovoljitve. Ta je med drugim tudi v tem, da s takim pristopom zadovoljujejo svoje potrebe na socialno sprejemljiv način. Svet doživljajo in sprejemajo, kakršen je, ne kakršnega jim eventualno slika neko pravilčno mišljenje in domišljija brez meja, ki pa sta značilnost otroške pameti.

Osebe brez realitetne kontrole in nadzora nad sabo so zasidrane v nekem sanjskem svetu. Težko razumejo, da je denar treba zaslužiti in da lahko zapravijo le toliko, kot imajo, čeprav so si kot otroci morali »kupovati« naklonjenost. Seveda tega niso počeli z denarjem, pač pa zato, da so izpolnjevali pričakovanja odraslih. Ob tem so namesto občutka odgovornega ravnanja razvili občutek odvisnosti oz. pretvarjanja, katerega gonilo je strah, ki jih vodi skozi življenje v temelju njihove biti. Ta isti strah je tudi sila, ki z marketinškimi vzpodbudami od zunaj sili v kompulzivno nakupovanje. Zlasti odvisni bodo vzroke in odgovornost za taka ravnanja iskali zunaj sebe, saj se prevzemanja odgovornosti zase niso naučili. Po Freudu bi šlo za ljudi, ki zgolj nekontrolirano sledijo svojim primarnim gonom, ob tem pa se ne sprašujejo, kaj je prav in kaj ne; iščejo zgolj zadovoljitev tukaj in zdaj. A prav samoohranitvena težnja je povzročila, da se je načelo ugodja umaknilo načelu realnosti, saj so na vsaki življenjski poti tudi omejitve.

Ugodje ali realnost?
Primarni goni so del duševnega aparata slehernika in rezervoar energije za doživljanje in vedenje. Ta del nas se ne sprašuje, kaj je prav in kaj ne, ampak hedonistično sledi svojim zadovoljitvam. Razvoj osebnosti pa se začne z omejitvami, ki zaradi samoohranitvenih tendenc povzročijo potlačanje primarnih gonov. Zato je Freud v zvezi s tem že leta 1920 opozarjal na nevarnost, da načelo ugodja prevlada nad načelom realnosti. Prav to pa se v nekem »konfliktu interesov« dogaja histrionično in narcistično osebnostno strukturirani populaciji.

Mešani občutki
Poleg razvojno slabih psihičnih struktur

in z njimi povezanih dram pa lahko v življenje vsakega vstopijo še drugi dejavniki, ki zlasti v prazničnem času lahko okrepijo občutke tesnobe in depresivnosti. Gre za čustva ob izgubah, bodisi zaposlitve bodisi bližnje osebe; žalujemo celo za sovražniki, ker so nam – če si to priznamo ali ne – bližje, kot si mislimo. Tudi tem občutenjem je treba dati svoje mesto, saj jih je le tako mogoče ozaveščeno predelovati in jim dati zdrav pomen. V še tako težkih okoliščinah je pomembno, da ohranimo pomen praznikov, jih ne zanikamo, ampak praznujemo v njihovem izvirnem duhu. Beg v posteljo ali generalno pospravljanje stanovanja na silvestrski večer nista dobri rešitvi. Treba je zbrati moč in vztrajati v okoliščini tistega trenutka ter oblikovati strategijo za prihodnost, ki vključuje odgovor na vprašanje »Zakaj?« in ne »Zakaj jaz?« ... Če ne gre drugače, je pametna odločitev tudi začetek razreševanja osebnih dilem v okviru strokovno vodene psihoterapevtske obravnave. Psihoanalitična psihoterapija je primerna metoda za razreševanje osebnostnih in depresivnih stanj, saj se nanje osredotoča že od nekdaj, in to v iskanju temeljnih vzrokov zanje.

Tisti, ki se držijo marketinško »zapovedanega« praznovanja ter s tem pogojevanega občutenja svojega notranjega zadovoljstva, realnost doživijo prve dni po praznikih, ko notranje prazni

začutijo popraznično depresijo z imenom popraznični sindrom. Cilj »najlepšega časa v letu« je namreč dosežen in išče se nekdo, da pove, kako naprej. Brez skrbi – marketing že ve!



Ob tem so namesto občutka odgovornega ravnanja razvili občutek odvisnosti oz. pretvarjanja, katerega gonilo je strah, ki jih vodi skozi življenje v temelju njihove biti. Ta isti strah je tudi sila, ki z marketinškimi vzpodbudami od zunaj sili v kompulzivno nakupovanje. Zlasti odvisni bodo vzroke in odgovornost za taka ravnanja iskali zunaj sebe, saj se prevzemanja odgovornosti zase niso naučili.



SILVESTROVANJE – SOFIJA

Veljavnost: 30.12.2015 - 03.01.2016

Paket vključuje: polpenzion (bogat samopostrežni zajtrk in večerja), gala silvestrsko večerjo z živo glasbo v A la carte restavraciji Sofija, novoletno večerjo, živo glasbo in ples, novoletno presenečenje, neomejen vstop v deželo savn, 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 330 € na osebo (165 €/osebo/dan)

PLAČA 1 BIVATA 2

Veljavnost: 01.12.2015 - 24.12.2015 in 01.01.2016 - 29.02.2016

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)

Za rezervacije do 25.12.2015 vam podarimo **prost vstop v dežel savn!**

RIMSKÉ TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenia

WWW.RIMSKÉ-TERME.SI

info@rimske-terme.si | 03 574 2011

SKRIVNOSTI ŠTIRIH TOPLIH ZIMSKIH ZAČIMB



December je čas zimskih toplih začimb, ki nas ogrejejo, nam dvignejo energijo, pomagajo našemu imunskemu sistemu in nas obvarujejo pred prehladi ali pomagajo pri lajšanju kašlja. Ščepec v čaj, kompot, toplo limonado ali kuhano vino nas bo ogrel in prebudil naš organizem.

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



1. Cimet

Cimet je naravni pospeševalec izogorevanja maščob in pomaga pri uravnavanju sladkorja v krvi. Pravi cimet je iz Cejlona, to je cejlonski cimet, in prihaja iz Šrilanke. Ta ima precej nižji delež kumarina (0,45 %), kitajski cimet pa ga ima kar 5 %. Kumarin daje cimetu značilen vonj in okus, ki v prevelikih količinah (več kot 1 čajna žlička dnevno) lahko škodi jetrom. Dober cimet prepoznamo po palčkah: te so pri pravem (cejlonskem) cimetu podobne zvrtkom in so večplastne, v njih se vidi nekaj tankih plasti, kitajski pa je bolj podoben navadni drevesni skorji in ni večplasten. Če kupite že mletega, pogledajte, da je njegovo ime pravo – cejlonski cimet. Je svetlejši in nima grenkega pekočega okusa kot druga vrsta cimeta.

Cimet vsebuje veliko kalcija, železa in vlaknin. Pomaga pri vnetju sečil, bolečih menstruacijah, blaži prebavne težave, učinkovit je tudi pri prehladnih obolenjih. Cimet je tako kot druge našete začimbe topla začimba, zato je primeren za vse, ki vas rado zebe. Krepi imunski sistem in poživlja periferni obtok. Dober je tudi kot dodatek v prehrani sladkornih bolnikov, zmanjšuje slab holesterol in pospešuje presnavljanje maščob. Cimet je močan antimikotik. Pomaga uničiti kandido in druge neželene bakterije v črevesju. Zaradi pozitivnega delovanja na črevesno floro se priporoča uživanje cimeta pri alergijskih reakcijah na hrano in črevesnih obolenjih (celiakija in alergija na gluten, mleko in jajca). Lahko olajša ali celo odpravi marsikatero težavo, ki spremlja omenjena obolenja.

2. Kardamom

Zdravilni učinki kardamoma so tako raznoliki, da mu pravijo »kralj začimb«. Uživanje kardamoma izboljša metabolični proces, kardamom izloča toksine iz telesa in pomirja živce, odpravlja krče, spodbuja nastajanje želodčnih sokov in žolča ter varuje želodčno sluznico. Med drugim stimulira delovanje možganov in koncentracijo, znižuje krvni tlak in izboljšuje krvno sliko. Deluje tudi nekoliko diuretično in pomirjevalno. Žvečenje zrn preprečuje slab zadah in učvrsti dlesni, nevtralizira bakterije, ki povzročajo paradontozo. Kardamom dodajamo v sladke jedi, peciva, kompote, izredno dobro pa se poda tudi k črni ali žitni kavi.

3. Klinčki

Tudi klinčki so izredno koristni za zdravje. Pri njih se uporabljajo posušeni popki. Ti vsebujejo do 20 % eteričnega olja. Klinčke lahko uporabljamo kot naravno zdravilo proti kašlju zaradi vsebnosti eteričnega olja, ki pomaga razkuževati dihalna ter olajšati dihanje in izkašljevanje. Delujejo tudi protivnetno proti glivicam, bakterijam in virusom in blagodejno vplivajo na želodčno razjedo. V ta namen si iz klinčkov lahko pripravimo čaj.

V kuhinji se pogosto uporabljajo kot začimba pri kuhanju, najbolj poznani pa so v kuhanem vinu. Lepo se podajo tudi h kompotom. Da so klinčki res sveži in imajo zdravilno moč, bomo ugotovili, potem ko jih bomo dali v posodo z vodo. Če se potopijo ali plavajo pokončno, imajo zdravilno moč. Puhli bodo plavali vodoravno. To lahko preverimo tudi tako, da z nohtom pritisnemo v steno klinčka – če iz njega pride eterično olje, so sveži.

4. Ingver

Ingver ima učinek globokega prodiranja v tkivo ledvic, pljuč in jeter ter vse do živčnega sistema. S svojim delovanjem razgrajuje in topi nakopičeno sluz in vpliva na zakisanost telesa, ki v organizmu povzroča energetske zastoje. Pravijo tudi, da ingver pomaga pri uravnavanju energije. Ena najpomembnejših učinkovin v ingverju je kemijska spojina borneol, ki pomaga zniževati temperaturo in preprečuje vnetja. Oster in pekoč okus mu daje sestavina cineol, ki deluje antibakterijsko, pomaga pa tudi pri umirjanju kašlja. Na zniževanje holesterola pa vpliva kurkumin v ingverju. Najbolje je, če ingver uporabljamo kar svež – svežo korenino. Narežemo ga na tanke kolobarje ali ga naribamo in ga dodamo čaju, medu, juham, smutijem ali sokovom. Bolj intenziven okus ima perujski ingver, ki ga lahko kupite v trgovinah z zdravo prehrano. Kadar kupujete mleti ingver, priporočam, da kupite ekološkega. Med zimске začimbe spadajo tudi zvezdnati janež, muškatni orešček in kurkuma, o katerih bomo pisali prihodnjič.



Zdravilni učinki kardamoma so tako raznoliki, da mu pravijo »kralj začimb«.



Vas boli grlo?

Če se vas loteva prehlad, posežite po ingverju. Skuhajte si čaj iz sveže korenine ingverja. Zavrite skodelico vode, v vročo vodo narežite par rezin ingverjeve korenine; ko se ohladi na primerno temperaturo za pitje, vanj iztisnite pol limone in vmešajte veliko žlico medu. Čaj vas bo ogrel, ingver pa pomagal pri bolečemu grlu. Čaju lahko na koncu dodate še žličko mletega ekološkega cejlonskega cimeta, ki ugodno deluje na presnovo maščob pred obrokom. Mnogi prisegajo tudi na recept z naribanim ingverjem, pomešanim z medom, saj pravijo, da je tako zdravilo še učinkovitejše.

Septanazal®

Odmaši nos, varuje in celi

www.septanazal.si

Pršilo nove generacije z dekspantenolom



Pršilo Septanazal® z napredno formulo z dvojnim delovanjem odmaši nos ter hkrati varuje in celi poškodovano nosno sluznico.

- + Delovati začne že v 5 do 10 minutah.
- + Dolgotrajno olajša dihanje.
- + Je brez konzervansov.



KRKA

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Čas je za čisto majčkene cene. ČUDOVWITO!

Ne spreglejte čudovite decembrske ponudbe vozil Volkswagen po čisto majčkenih cenah. Izkoristite izjemne prihranke do 5.500 EUR*, bon za financiranje v višini 1000 EUR** in bon staro za novo v višini 500 EUR. To je res čudovito.

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.



Das Auto.

Emisije CO₂: 168–79 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,3–3,2 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 18,2–0 x 10¹¹. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Zaradi preventivnih ukrepov so navedeni podatki o emisijah CO₂ in porabi goriva trenutno v postopku preverjanja. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Slike so simbolne. Akcija velja za vozila letnik 2015 na zalogi in za vsa nova naročila do 31.12.2015. *Višina popusta je odvisna od modela. Navedeni prihranek velja za model Tiguan Trend&Fun. Akcija ne velja za model Touareg, električna in hibridna vozila. **Bon za financiranje v vrednosti 1000 EUR (z DDV) velja v primeru hkratnega financiranja in permanentnega Porsche Kasko zavarovanja preko skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBON15. Več na www.porscheleasing.si.